



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**¿Cómo trabajar las emociones en el aula a través de
Mindfulness? – Propuesta didáctica para trabajar las
emociones en el aula con Mindfulness**

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTOR/A: Angélica Mishell Robles Ramírez

TUTOR/A: José Luis Rodríguez Sáez

Palencia, 11 de julio de 2020

RESUMEN

En este trabajo final de grado, el tema principal es el trabajo emocional en el aula a través de mindfulness. Este trabajo manifiesta la necesidad de trabajar las competencias emocionales del alumnado de Educación Primaria.

En el entorno educativo es muy importante trabajar las emociones ya que afecta al desarrollo integral y afectivo del alumnado. También las emociones influyen en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Primeramente, se recoge una revisión teórica sobre la relación entre las emociones y mindfulness. La segunda parte del trabajo consiste en una propuesta didáctica para un colegio en la que se propone diversas actividades a realizar, centrándose principalmente en la etapa de educación primaria; aunque también algunas de las actividades se pueden trabajar en las etapas restantes, ya que todo el centro debe participar en el programa.

PALABRAS CLAVE

Emociones, sentimientos, educación emocional, mindfulness, autorregulación, autonomía, conciencia emocional.

Índice

Resumen	1
Palabras clave	1
Introducción	4
Objetivos	5
Justificación	6
Marco teórico	9
Educación emocional	9
Concepto de emoción.....	9
Clasificación de las emociones.....	11
Componentes de las emociones.....	14
Teorías de las emociones.....	15
Inteligencia emocional	17
Educación emocional	20
Competencias emocionales	22
Mindfulness	26
Concepto.....	26
Origen.....	27
Facetas de la atención plena	27
Elementos relacionados con la actitud en la práctica del mindfulness.....	28
Mecanismos de Mindfulness	29
Aplicaciones y beneficios del Mindfulness.....	29
Mindfulness en el aula.....	31
Técnicas y programas de entrenamiento en mindfulness.....	32
Educación emocional y Mindfulness	35
Marco legislativo	37
LOE y LOMCE	37
LOMLOE	39
Propuesta didáctica a través del Mindfulness	40
Justificación de la propuesta.....	40
Contexto del alumnado.....	40
Metodología.....	41
Objetivos didácticos	42
Actividades.....	42

Evaluación.....	50
<i>Conclusiones</i>	51
<i>Bibliografía</i>	53
<i>Anexos</i>	58
Anexo 1: Actividad 5 - Dossier de la película “RED”	58
Anexo 2: Actividad 6 - Identificamos las emociones	67

INTRODUCCIÓN

A lo largo de nuestra historia, las emociones desempeñan un papel muy importante ya que influyen a la hora de tomar decisiones. Por otro lado, si se enseña de manera adecuada la educación emocional nos podría aportar de manera positiva un proceso educativo de calidad.

La emoción y el aprendizaje son aspectos que están ligados directamente, por lo que el reto a nivel académico es saber desarrollar de manera adecuada este aspecto para poder formar alumnos y alumnas capaces de respetar las diferencias y los derechos de los demás.

Hoy en día, muchos docentes no saben cómo hacerlo porque nunca se ha considerado parte de la misión educativa que debe seguir el docente, por lo que en la nueva Ley LOMLOE (2020) expresa que se debe trabajar más en el aula el tema de las emociones, ya que la sociedad exige estas cualidades a los individuos y observa su estrecha relación con la felicidad individual y social.

Como bien sabemos la inteligencia emocional son educables por lo que la acción educativa ha de ser de manera continuada. Además, debe orientarse a integrar las dimensiones cognitiva, emocional y conductual.

Comenzaré justificando la teoría sobre las emociones y mindfulness, primero definiré el término emoción, así como resumir las diversas teorías que hablan de él. De la misma manera, estudiaremos la inteligencia emocional y el método Mindfulness, además de cómo lo podemos utilizarlo en el aula. Después se puede observar cómo el sistema educativo trata las emociones y por qué es importante incluir esto en la escuela, estudiando las diferentes legislaciones que tenemos en el sistema educativo actual.

Después, presento una propuesta didáctica de intervención que impacta explícitamente en la inteligencia emocional de los estudiantes de 5º curso de educación primaria, las actividades que incluye la propuesta didáctica trabajan el desarrollo de las emociones con Mindfulness.

Finalmente, a modo de conclusión, presento un resumen de lo trabajado, destacando los aspectos más relevantes para tener en cuenta en la práctica pedagógica respecto al desarrollo de la inteligencia emocional y observar si se han cumplido los objetivos planteados para este trabajo o no.

OBJETIVOS

- ✚ Ampliar mis conocimientos sobre las emociones y Mindfulness.
- ✚ Conocer los beneficios de la educación emocional y el mindfulness.
- ✚ Resaltar la importancia de las emociones en el aula de educación primaria.
- ✚ Valorar la importancia de trabajar las emociones junto al alumnado.
- ✚ Plasmar las posibles ideas que tenemos sobre las emociones en distintas actividades para llevarlas a cabo en la práctica con los niños y las niñas de educación primaria basándonos en Mindfulness.

JUSTIFICACIÓN

Para justificar este trabajo observamos que la sociedad actual está sujeta a tantas cuestiones y presiones que vivimos en un estado de estrés todo el tiempo, lo que genera muchos efectos negativos en las personas, tanto física como psicológicamente. Este ritmo de vida impuesto por la sociedad parece inhibir nuestra capacidad de percibir el momento presente y no distinguir la belleza de las cosas que nos rodean y no disfrutarlo.

Estamos dirigidos a lograr nuestras metas, completar nuestras tareas diarias, orientando nuestra vida hacia la productividad y no hacia nuestro bienestar emocional. A menudo encontramos la felicidad en lo que queremos ser en el futuro, sin darnos cuenta del presente, ya que el ahora, el hoy es el momento de ser felices.

Por otro lado, muchas veces como adultos no sabemos gestionar nuestras emociones o entender que es lo que nos está sucediendo, e incluso no sabemos dar respuesta a lo que nos ocurre y eso es porque desde pequeños nos han educado a que nuestro estado emocional está en un segundo plano e incluso no existe o no lo queremos ver. Por lo que es importante enseñar a nuestros alumnos/as como futuros docentes a trabajar desde las emociones para que entiendan y sean conscientes de lo que les están sucediendo y por qué.

Por eso se necesita una educación que trabaje los aspectos que nos hace falta tal y como establece el *Real Decreto 26/2016, de 21 de julio, (2016)* por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, la educación tiene por objeto lograr el desarrollo integral de la persona, tanto física como mentalmente.

No obstante, teniendo en cuenta los fines de la educación, no se respeta plenamente, porque la educación afectiva y el desarrollo integral del alumnado, es una materia desatendida en el ámbito educativo, ya que como hemos dicho anteriormente la vida que llevamos es muy acelerada y las metas están basadas en la productividad de nuestra sociedad, entonces se traduce todo esto en un ambiente escolar que enfoca la educación en las necesidades de la escuela y el mundo laboral.

Es por esto por lo que se tiende a enfocarse en el desarrollo de las habilidades cognitivas y sociales de los estudiantes por lo que se olvida que las habilidades emocionales, y son igualmente importantes para la vida presente y futura de los niños/as.

Enseñar a los alumnos/as a ser conscientes de sus emociones, a poder expresarlas y gestionarlas adecuadamente, así como a identificar los estados emocionales de los demás y actuar correctamente, son aspectos fundamentales de nuestra vida personal y social.

Una persona que carece de habilidades emocionales es emocionalmente inestable y puede presentar muchos problemas basados en esto, tales como altos niveles de frustración en situaciones difíciles, impulsividad, poca empatía, esperanza y motivación, disminución de la capacidad de pensar, etc.

Todo ello deriva de la importancia de dotar a los alumnos de herramientas útiles para adquirir una inteligencia emocional y convirtiéndolos en personas más capaces, empoderadas emocionalmente, y con una autorregulación de sus propias emociones. Está en nuestras manos de dotarles de una herramienta para ayudar a los estudiantes a lograr estos rasgos.

Por otra parte, se puede encontrar con la intención plena por lo que se cree que la combinación de mindfulness y la educación emocional puede ser la clave para lograr un desarrollo emocional completo.

Según Sánchez-Gómez et al. (2020) el mindfulness o la atención total es una actividad que se ha desarrollado desde la antigüedad, aunque en la sociedad occidental su práctica es mucho más tardía. Fue en el momento en que se empezaron a estudiar muchos de sus beneficios en el campo médico. Por lo que, si bien es un ejercicio antiguo, tiene un carácter nuevo para nuestra sociedad. (p. 135)

Hoy en día, contamos con numerosos estudios que avalan sus beneficios, no solo en el ámbito clínico, sino también en el académico. No obstante, cabe señalar que en los últimos años se han comprobado sus beneficios para los estudiantes y se ha potenciado su inclusión en el aula, convirtiéndose en un tema de actualidad y de moda para los estudiantes expertos en el ámbito de la docencia, pero aún queda mucho por hacer e investigar en este campo.

Las razones que ofrecen Goilean et al. (2020) para incorporar mindfulness en el aula se basan en los beneficios que aporta, entre los que se encuentran: incrementar la concentración, disminuir la automatización, mejorar el control de los pensamientos, emociones y comportamiento; brindar buenos efectos corporales: relajar, mejorar la respiración, regular la presión arterial, fortalecer el sistema inmunológico, etc.; provocar cambios positivos a nivel nervioso, entre otros. (pp. 141-143)

Si se permite que los niños y las niñas aprendan a vivir más conscientemente desde una edad temprana, serán personas libres y responsables con la capacidad de controlar su propia vida y ser felices. La atención consciente ofrece, a través de la práctica de mindfulness, disfrutar más de lo positivo y transformar lo negativo en algo bueno para el bienestar emocional.

Dada la importancia que consideramos que tiene el tema que tratamos en el ámbito escolar, argumentado por las razones que hemos expuesto, es oportuno abordarlo en este trabajo final de grado. Por lo que, con este trabajo se puede comprometer a cambiar la práctica pedagógica, para abordar no solo el desarrollo de las habilidades cognitivas de los estudiantes, sino también aquellas que incluyen las habilidades emocionales. Para ello, proponemos incluir el mindfulness, que es relativamente nuevo en el ámbito educativo pero que ha tenido muy buenos resultados en centros donde ya se está utilizando.

MARCO TEÓRICO

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Concepto de emoción

Como se puede observar desde la antigüedad hay una gran diversidad de autores que han intentado definir la palabra “emoción”. Por lo que antes de comenzar con la inteligencia emocional, es importante investigar las emociones y su categorización, se va a exponer una serie de autores que lo definan, para extraer una definición propia. Y por último hacer una diferenciación con los sentimientos.

Uno de los autores con el que se puede empezar es con Lawler (1999) que define las emociones como estados evaluativos breves, ya sean positivos o negativos, además que contienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos (como se citó en Bericat, 2012, p.1).

Siguiendo con otro de los autores que definen la palabra emoción, se puede incluir a Reeve, (Reeve, 1994, citado por Rita, 2014), dice que las emociones son multidimensionales ya que en cada experiencia emocional participa en una diversidad de aspectos: afectivos, fisiológicos, funcionales y sociales. Las emociones son las estructuras mentales que integran estos cuatro componentes clave de la experiencia humana (pp. 572).

En cambio, según Kemper (1978) dice que la emoción primaria es beneficiosa, complicada y estructurada con tendencia a participar en ciertas clases de comportamientos biológicamente adaptativos y se caracterizan por estados fisiológicos específicos de activación, estados sensoriales o afectivos específicos, estados receptivos específicos y un patrón específico de reacciones expresivas. (cómo se citó en Bericat, 2000, pp.152)

Sin embargo, Brody (Brody, 1984, citado por Paladino et al., 2007) dice que las emociones son sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen valores positivos o negativos, es decir, sentirse bien o mal, por lo que varían en intensidad y muchas veces son causados por situaciones o eventos interpersonales a los que debemos prestar atención porque afectan nuestra salud. (pp. 463)

Por otra parte, el autor Bisquerra (2000) dice que las emociones son la esencia de la vida por lo que es un concepto múltiple que menciona a diversos estados de ánimo que tiene una persona (p.20).

Por el contrario, Denzin (Denzin, 2009, citado por Bericat, 2012) dice que la emoción son experiencias corporales vivas, reales, localizadas y fugaces que impregnan el propio flujo de conciencia. Se percibe en el interior de la persona y transitando el cuerpo, y que en el curso de la experiencia de la vivencia de la persona agrega a las personas y los/as compañeros/as en una realidad nueva y transformada, es decir, la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional. (p.1)

También Wallon (1963) define que las emociones tienen valor adaptativo y genético, ya que crean nuevas estructuras de conocimiento. Los estados emocionales globales se vinculan gradualmente con eventos que ocurren en el mundo externo del infante, a través de procesos de condicionamiento operante y clásicos, es decir, actúan como puente entre los procesos puramente orgánicos y el medio ambiente, y entre cuerpo y mente. (Cómo se citó en Guil et al., 2018, pp. 4-5)

Y, por último, según la RAE la emoción proviene del latín *emotio*, *-ónis* es una alteración del estado de ánimo grave y transitoria, agradable o dolorosa, acompañada de conmoción somático.

Entonces, una vez recopilados algunos de los conceptos de las emociones según varios autores, en mi opinión las emociones son respuestas afectivas a un estímulo que duran poco tiempo e implican una serie de efectos fisiológicos. Además de que afectan a nuestro cuerpo, ya que ofrecen experiencias corporales, realistas, etc.

A continuación, se comparan las emociones con los sentimientos, para ello primero se debe saber que los sentimientos son estados de ánimo causados por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación. Entonces a partir del libro “Desarrollo Socioafectivo” de Ocaña et al. (2011) ofrece una tabla donde se compara emoción y sentimiento. (p.42)

Tabla 1:

Diferencia entre emoción y sentimiento

Emociones	Sentimientos
Duran poco tiempo	Son bastantes estables
Muy intensas	Menos intensos
Innatas y universales	Son adquiridos e individuales
Aparecen repentinamente	Se desarrollan a lo largo del tiempo
Las provoca un estímulo concreto	Dependen del temperamento, experiencia y socialización
Producen reacciones fisiológicas	Provocan reacciones psicológicas

Nota: Datos tomados de *Desarrollo Socioafectivo*, por Ocaña et al., 2011. Paraninfo

Clasificación de las emociones

En lo referente a la clasificación de las emociones hay diversos autores que han estudiado diferentes formas de organizar y clasificar las emociones, pero algunos de ellos son mejores que otros ya que no se ha llegado a un consenso en cuanto a cómo organizar las emociones. Entonces en este trabajo se podrá observar tres clasificaciones diferentes de las emociones.

Primeramente, tenemos las clasificaciones de las emociones según Paul Ekman (2003), ya que para él hay seis emociones básicas, también conocidas como emociones primarias, que son las siguientes (cómo se citó en Polo et al., 2016):

- 1) Ira: se produce cuando una persona se ve sometida a situaciones que le provocan frustración o que le resultan molestas.
- 2) Asco: consiste a la sensación que desagrada al sentido del gusto, el olfato, el tacto o incluso la vista. Es una emoción compleja ya que su respuesta es de rechazo.
- 3) Miedo: es un estado emocional negativo o repulsivo con muy alta activación que incita a la evitación y evitación de situaciones que amenazan la existencia o el bienestar del organismo.

- 4) **Alegría:** ocurre cuando la persona evalúa el objeto o evento a favor del logro de sus metas específicas. También se da cuando la persona siente una disminución de su estado desagradable, logrando una meta u objetivo deseado, o cuando tenemos una experiencia cosmética.
- 5) **Tristeza:** es un sentimiento negativo caracterizado por una disminución en el estado de ánimo normal de la persona, acompañado de una reducción significativa en sus niveles de actividad cognitiva y conductual, y su experiencia subjetiva que va desde un duelo leve hasta un duelo intenso.
- 6) **Sorpresa:** es creada por lo inesperado o lo desconocido. Se puede definir como: Una reacción debida a algo imprevisto, nuevo o extraño, también se define como una respuesta a un evento o acontecimiento que es contrario al plan o patrón del oponente.

En segundo lugar, también hay libros que dan diferentes clasificaciones de emociones con una serie de características, y en este caso se ha extraído los datos del libro de “Desarrollo Socioafectivo” de Ocaña et al. (2011) en la que se da el siguiente listado de emociones y sus particularidades de la autora M.^a José Ortiz (1999) (p.43):

Tabla 2:

Emociones básicas y sociomorales

EMOCIÓN	TIPO	SENSACIÓN	FUNCIÓN	MANIFESTACIÓN CONDUCTUAL
Alegría	Básica	Positiva	Mantener la actividad, afrontar y tolerar la frustración	Aproximación
Ira	Básica	Negativa	Eliminación del obstáculo	Agresividad
Tristeza	Básica	Negativa	Solicitar ayuda	Abandono
Miedo	Básica	Negativa	Supervivencia, evitación de riesgos	Huida

Asco	Básica	Negativa	Supervivencia, evitación de riesgos	Rechazo
Sorpresa	Básica	Neutra	Centrar toda la atención en un estímulo	Interés
Culpa	Sociomoral	Negativa	Mantener comportamiento social adecuado. Preventiva y correctiva.	Reparación de daños
Vergüenza	Sociomoral	Negativa	Mantener comportamiento social adecuado. Preservar autoestima.	Paralización
Orgullo	Sociomoral	Positiva	Mantener comportamiento social adecuado. Preservar autoestima.	Mostrar logros

Nota: Datos extraídos de *Desarrollo Socioafectivo*, por Ocaña et al., 2011. Paraninfo

Y, por último, otro tipo de clasificación que podemos extraer es del libro “Psicología evolutiva en Educación Infantil y Primaria” (p.158) de Martín-Bravo et al. (2016) de los autores Saarni et al. (2006):

Tabla 3:

Emociones primarias y emociones autoconscientes

		Edad aproximada de aparición
Emociones primarias	Alegría, disgusto	Casi desde el nacimiento
	Sorpresa, enfado, tristeza	Entre los 3 y 5 meses
	Miedo	Entre los 6 y 8 meses
Emociones autoconscientes	Empatía, envidia, vergüenza, celos	Entre los 18 y 24 meses
	Orgullo, timidez, culpa, desprecio	A partir de los dos años y medio

Nota: Datos tomados de *Psicología evolutiva en Educación Infantil y Primaria*, por Martín-Bravo et al., 2016. Pirámide

En definitiva, una vez analizado todas las tablas extraídas de diferentes fuentes se puede concluir que las emociones primarias son: la alegría, la ira o el enfado, la tristeza, el miedo, el asco y la sorpresa.

Por otra parte, en lo referente a las funciones de las emociones, se han extraído del libro “Desarrollo socioafectivo” de Ocaña et al. (2011), y se puede encontrar las siguientes (p.43):

- ✚ Actúan como impulsores del comportamiento, guían el comportamiento y organizan, e intervienen en las decisiones que tomamos.
- ✚ Son indicadores de lo que nos importa.
- ✚ Actúan como señales de comunicación, especialmente durante la infancia cuando el lenguaje no es suficiente.
- ✚ Nos protegen del peligro.

Componentes de las emociones

Continuado con las emociones, a continuación, se explica los componentes que tienen dichas emociones. Según Scherer (2001) cada emoción está unida a alguna modificación de aspecto fisiológico, cognitivo o de motricidad, por lo que podemos distinguir tres componentes dentro de una emoción: el neurofisiológico, de comportamiento o conductual y cognitivo (cómo se citó en Blanco, 2019).

Entonces según Scherer (Scherer, 2001, citado por Blanco, 2019) el componente neurofisiológico se expresa a través de la taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, tono muscular, etc., estas respuestas son involuntarias, pero se puede prevenir a través de técnicas de relajación. Y cumple la función de regular los sistemas orgánicos, ya que esta depende del sistema nervioso central y autónomo, y al sistema neuroendocrino. (p.5)

En cuanto al componente referido a la conducta de una persona según Bisquerra (2003) permite deducir que tipo de emociones está sintiendo. Las expresiones faciales, el lenguaje corporal, el tono de voz, etc., transmiten información del estado emocional de la persona. Además, este componente se puede intentar disimular y sobre todo a aprender a regular la expresión emocional que es una señal de madurez y equilibrio, que aporta efectos positivos sobre las interacciones interpersonales. (p.13)

Y, por último, el componente cognitivo según Amutio (2000) nos dice que este componente sería a lo que las personas se refieren con sentimientos. Para poder diferenciar el componente neurofisiológico con el cognitivo se debe saber que emoción explica el estado corporal que tiene el individuo, y sentimiento consiste en evadir la sensación consciente.

Teorías de las emociones

En resumen, de todo lo anterior las emociones son respuestas afectivas a un estímulo que duran poco tiempo e implican una serie de efectos fisiológicos. Y desde una perspectiva psicológica, la emoción es un estado complejo de sentimiento que conduce a cambios físicos y psicológicos que afectan el pensamiento y el comportamiento. Existen múltiples teorías sobre el desarrollo de las emociones.

Para comenzar se encuentran una serie de teorías relacionadas con las emociones, entonces comenzamos con la teoría evolutiva de la emoción desarrollada por Charles Darwin (1872), que decía que las emociones son adaptativas y ayudan a los humanos a que sobrevivan y se reproduzcan. Entonces, nuestras emociones existen porque sirven a nuestra existencia y estas impulsan a los individuos a responder rápidamente a los estímulos ambientales, lo que aumenta sus posibilidades de supervivencia. Además, comprender las emociones de otras personas o animales también juega un papel vital en la seguridad y la supervivencia.

Después se puede agregar la teoría de la emoción James-Lange desarrollada por William James (1884) y Carl Lange (1894) y esta establece que las emociones son el resultado de respuestas fisiológicas a los eventos. Por lo tanto, tan pronto experimentamos diferentes acontecimientos nuestro sistema nervioso responde físicamente a estos. Las respuestas emocionales dependerán de cómo se desarrollen estas respuestas físicas. (Cómo se citó en Moya et al).

Por otro lado, podemos hablar de la teoría de la emoción de Cannon-Bard desarrollada por los fisiólogos Walter Cannon (1927) y Philip Bard (1938). Walter Cannon no está de acuerdo con la teoría de las emociones de James Lange en varios puntos, entonces Cannon argumenta que las personas pueden experimentar respuestas fisiológicas relacionadas con las emociones sin sentir realmente esas emociones. También argumentó que las reacciones emocionales que ocurren demasiado rápido son simplemente el producto de estados o reacciones físicas. (Cómo se citó en Rengifo, 2021)

Cannon propuso su teoría por primera vez en la década de 1920 y su trabajo fue ampliado más tarde por el fisiólogo Philip Bard en la década de 1930. De acuerdo con la teoría de las emociones de Cannon - Bard, estamos de acuerdo en sentir emociones y experimentar reacciones fisiológicas como sudoración, temblores y tensión muscular. En particular, la teoría de las emociones de Cannon - Bard establece que las emociones se generan cuando el tálamo transmite el mensaje al cerebro en respuesta a un estímulo, lo que resulta en una respuesta fisiológica. Así mismo, el cerebro capta señales que desencadenan experiencias emocionales. La teoría de Cannon y Bard establece que las experiencias físicas y psicológicas de las emociones ocurren simultáneamente y que una no existe sin la otra. (Cómo se citó en Palermo, 1996)

Por otra parte, existe la teoría de Schachter-Singer (1962) que fue desarrollada por Stanley Schachter y Jerome E. Singer. Según esta teoría, el factor racional juega un papel importante en cómo se experimenta las emociones. Esta teoría es un ejemplo de la teoría cognitiva de las emociones, según la cual primero ocurre un estímulo fisiológico y luego el individuo debe identificar el motivo de ese estímulo para experimentarlo y etiquetarlo como un sentimiento. (Cómo se citó en Choque, s.f)

En cuanto a la teoría cognitiva dice que los pensamientos deben suceder antes de que se puedan experimentar las emociones. Richard Lazarus (Lazarus, 1982, citado de Melamed, 2016) fue un precursor en este ámbito emocional. Por esta razón dicha teoría se entiende

como la Teoría de las emociones de Lazarus (1982), ya que establece que el cerebro determina una situación y la respuesta consiguiente es una emoción. En conformidad con dicha teoría, la sucesión de acontecimientos involucra estímulos, luego pensamientos, y por último conducen a una experiencia paralela de respuestas fisiológicas y emociones. (pp.21-23)

Para finalizar este apartado, otra teoría que se puede exponer es la teoría de la emoción construida, desarrollada por Barrett (2018) afirma que con las emociones no nacen con las personas, sino que las vamos construyendo nosotros mismos. Según este psicólogo, las emociones se sienten de forma involuntaria y que no son universales ni se almacenan en determinadas regiones del cerebro. Las emociones emergen como una combinación de las propiedades físicas de un cerebro flexible que fija conexiones en cualquier entorno. Con esta teoría, Lisa Feldman Barrett (2019) sustituye la concepción clásica de las emociones por una teoría de las emociones construidas. Para ella, el estímulo externo del entorno que induce una emoción no activa el circuito cerebral que corresponde a dicha emoción, provocando una serie de cambios corporales. (Cómo se citó en Poblete, 2021)

En definitiva, estas serían algunas de las teorías de las emociones que se puede encontrar a lo largo de nuestra historia y que nos sirven para comprender mejor acerca de las emociones y cómo nos afectan.

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es un conjunto de talentos o habilidades, que Peter Salovey y John D. Mayer (2006) dividieron en cuatro áreas: la capacidad de percibir emociones con precisión, la capacidad de utilizar las emociones para facilitar el pensamiento y el razonamiento, la capacidad de comprender las emociones y la capacidad de controlar las propias emociones. y los de los demás. Las diferencias en estos potenciales tienen repercusiones en el hogar, en la escuela y en el trabajo, y en las relaciones sociales. (p.13)

Como bien se sabe, hay varios autores que hablan sobre las inteligencias emocionales que puede tener una persona a lo largo de su vida, entonces para comenzar a analizarlas se expondrá algunas de esas teorías que las explica. Podemos empezar con la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Elaine De Beauport (2008), dice que la investigación de los procesos que pueden orientarnos para desarrollar más competencias en nuestro cerebro. Esta autora divide las inteligencias del cerebro en tres tipos (Cómo se citó en Seijo et al., 2012):

- ✚ Las inteligencias mentales del sistema neocortical
- ✚ Las inteligencias emocionales del sistema límbico
- ✚ Las inteligencias del comportamiento del sistema básico

Aunque yo solo me voy a centrar en la que se refiere a lo emocional, es decir, a las inteligencias emocionales del sistema límbico de Elaine de Beauport (Beauport, 1994, citado por Batista, 2006), tenemos las siguientes inteligencias:

- ✚ La inteligencia afectiva: trata sobre la capacidad que tienen la persona para acercarse a otra, o a otra cosa, lugar o idea.
- ✚ La inteligencia de los Estados de ánimo: es la capacidad que tiene una persona para acceder e irse de diferentes estados de ánimos, es decir, desde el placer hasta el dolor.
- ✚ La inteligencia motivacional: se refiere a la capacidad de admitir lo que queremos o lo que nos emociona y conseguir dirigir nuestra vida en correspondencia con nuestro querer o desear.

Eso sería en cuanto a las inteligencias múltiples de Elaine De Beauport, luego tenemos la teoría triárquica de las Inteligencias de Sternberg (1986-2000), que consiste en un ejercicio mental enfocada a la adecuación voluntaria, elección y el aprendizaje del entorno real en el que vive el individuo. Esa teoría triárquica queda definida por las tres dimensiones que establece el autor. Este autor establece tres dimensiones básicas de la inteligencia que son: (Cómo se citó en Jiménez et al., p.3)

- ✚ Los componentes: esta inteligencia estará formada por competencias relacionadas con el procesamiento de la información, la resolución de problemas, la adquisición de conocimientos. Se divide en tres: el supercomponente o proceso operativo, el componente de liquidación y el componente de adquisición.
- ✚ La experiencia: esta inteligencia está asociada al ingenio, la creatividad, la eficiencia y la intuición.
- ✚ El contexto: se refiere a la capacidad del individuo para adaptarse al entorno, así como al análisis y selección de un entorno más realista.

Después está la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner (1983), es una de las teorías más famosa de las inteligencias múltiples. Este autor estableció una

introducción al concepto de inteligencia, por lo que para él la inteligencia es la capacidad que está siempre presente en las personas, ya sea de un tamaño superior o inferior. Para este autor hay 8 tipos de inteligencias múltiples que posee el ser humano (pp.69-74):

- ✚ Inteligencia lingüística: se refiere a la capacidad de utilizar el lenguaje de manera competente, ya sea de forma oral, gestual o escrita.
- ✚ Inteligencia Lógico-Matemática: La habilidad de usar números efectivamente, así como la habilidad de analizar problemas lógicamente.
- ✚ Inteligencia espacial: la capacidad de percibir y orientarse en el espacio.
- ✚ Inteligencia cinético-corporal: la capacidad de dominar el cuerpo.
- ✚ Inteligencia musical: la capacidad de componer, expresar y distinguir entre diferentes formas musicales.
- ✚ Inteligencia interpersonal: la capacidad de comprender a los demás.
- ✚ Inteligencia interior: capacidad de comprensión y autorregulación.
- ✚ Inteligencia naturista: la capacidad de comprender el mundo natural.

Cabe señalar que en la inteligencia naturista se puede hablar sobre lo espiritual o lo moral pero todavía no está del todo aclarado. (Cómo se citó en por Martín-Jorge, 2007),

En cambio, para Daniel Goleman (1995) la Inteligencia Emocional es la capacidad de reconocer las emociones propias y de los demás, motivarse y gestionar las relaciones de forma adecuada. Incluye las habilidades, actitudes, capacidades y destrezas que definen nuestro comportamiento hacia nosotros mismos y nuestras relaciones con los demás. Este autor nos dice que la inteligencia emocional nos permite conocer nuestras emociones y sentimientos nuestras emociones, controlarlas, regular nuestro estado de ánimo, comprender lo que son los demás sentir, procrastinar, superar la frustración, empezar con otros, comunicarse correctamente, etc. (Cómo se citó en Casas, 2003)

Por otro lado, La inteligencia emocional engloba la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal. Según Ocaña et al. (2011) dicen en el libro “Desarrollo Socioafectivo” que la inteligencia intrapersonal consiste en relacionar con nosotros mismo ya que nos ayuda a configurar nuestra propia imagen, y sus dimensiones son (pp. 128-129):

- ✚ Autoconocimiento: es la capacidad de conocernos a nosotros mismos, nuestras cualidades, debilidades y limitaciones.
- ✚ Autorregularización: es la capacidad de gestionar nuestras emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo.
- ✚ Automotivación: consiste en ser capaces de motivarnos a uno mismo.

Y también estos autores dicen que la inteligencia interpersonal nos ayuda a relacionarnos con los demás, y está unida a la empatía, además sus dimensiones son (pp. 128-129):

- ✚ Empatía: consiste en la capacidad de entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, es decir, poniéndonos en el lugar de la otra persona.
- ✚ Destreza social: se refiere a la capacidad de establecer y manejar de forma correcta las relaciones con los demás.

Educación emocional

Una vez visto el concepto de la emoción, las funciones de esta, las teorías que hablan de las emociones y sobre la inteligencia emocional, ahora se expondrá de manera narrativa la educación emocional.

Según Bisquerra et al. (2012), la educación emocional es un proceso educativo, continuo y de largo plazo, dirigido a reforzar el desarrollo emocional como complemento necesario del desarrollo cognitivo y como elemento esencial del desarrollo holístico de la personalidad.

Algunos de los objetivos que puede tener la educación emocional según López (2005) son los siguientes:

- ✚ Ayudar al alumnado a conseguir una personalidad madura y equilibrada
- ✚ Favorecer el desarrollada del autoconcepto y autoestima
- ✚ Desarrollar actitudes de respeto y colaboración
- ✚ Fomentar la capacidad de esfuerzo y motivación
- ✚ Desarrollar la tolerancia a la frustración
- ✚ Favorecer el establecimiento de las relaciones con sus iguales
- ✚ Desarrollar estrategias de control de impulsos

- ✚ Fomentar estrategias para una convivencia pacífica
- ✚ Ayuda a la aceptación positiva de la propia identidad sexual y rol de género desligado de elementos discriminatorios

En cuanto a algunos de los contenidos que se puede trabajar con la educación emocional según Ocaña et al. (2011) en el libro de “Desarrollo Socioafectivo”, son los siguientes:

- ✚ Conciencia emocional en uno mismo y en los demás
- ✚ Expresión verbal y no verbal de emociones y sentimientos
- ✚ Regulación emocional: se refiere a la demora de la satisfacción, al control de impulsos, y la tolerancia a la frustración
- ✚ Reconocimiento de características propias, valoración de cualidades y posibilidades, y aceptación de sus propias limitaciones
- ✚ Conocimiento y aceptación de su propio cuerpo y valoración de este como fuente de relación y comunicación afectiva.
- ✚ Habilidades socioemocionales: empatía, conducta prosocial, ayuda, cooperación, comunicación, resolución pacífica de conflictos.
- ✚ Defensa de derechos y opiniones
- ✚ Respeto por las diferencias individuales

Según López (2005) algunas de las metodologías que se puede aplicar en la educación emocional son las siguientes:

- ✚ Distribución de espacios: de manera que ayude el movimiento, la interacción, el acceso a los materiales y zonas, y que favorezca la igualdad, la relajación y el recogimiento, zonas comunes, etc.
- ✚ Organización de tiempos: respetar los ritmos biológicos, organizar las actividades en torno a rutinas, alternar actividades de movimiento con otras de concentración.
- ✚ Creación de clima adecuado de respeto, de tolerancia, igualdad y cooperación
- ✚ El uso del juego como principal recurso cooperativo
- ✚ Establecimiento de vías que favorezcan la coordinación con las familias

Y, por último, algún ejemplo de evaluación de la educación emocional según Ocaña et al. (2011) que se puede observar en el libro de “Desarrollo Socioafectivo” son las siguientes:

- ✚ Evaluar cambios en el alumnado
- ✚ Las actitudes de tolerancia, respeto y cooperación
- ✚ La adquisición de vocabulario relacionado con las emociones
- ✚ Estrategias de resolución de conflictos
- ✚ Relaciones que se establecen entre ellos/as
- ✚ Manejo de las propias emociones
- ✚ Respeto de las normas y límites
- ✚ Reconocimiento de sentimientos en los demás
- ✚ Relaciones interpersonales igualitarias

Competencias emocionales

En lo referente a las competencias que se puede observar según Bisquerra (2000-2007) son: la comprensión emocional, conciencia emocional, regulación emocional, la autonomía emocional, competencias sociales, la competencia para la vida y el bienestar.

Las competencias de las emociones extraídas del libro de Martín-Bravo et al. (2016) “Psicología evolutiva en Educación Infantil y Primaria” dice que la regulación emocional que se refiere a la capacidad de regular y controlar las emociones de acuerdo con diferentes situaciones y las expectativas de los demás. Implica control sobre los estados y su expresión emocional y una comprensión de las reglas sociales y culturales de la expresión emocional (pp.159-160). Y las microhabilidades que la componen según Bisquerra et al. (2007) son las siguientes:

- ✚ Expresión emocional adecuada: implica la capacidad de comprender que los estados emocionales internos no necesitan coincidir con las apariencias externas. Se refiere tanto a uno mismo como a los demás.
- ✚ Regulación emocional y afectiva: significa aceptar que los sentimientos y las emociones a menudo necesitan ajustarse. Esto incluye: regulación de la impulsividad, tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos, persistir en el logro de metas a pesar de las dificultades y la capacidad

de retrasar las recompensas inmediatas a favor de recompensas a más largo plazo, etc.

- ✚ Habilidades de adaptación: Implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y duración de los estados emocionales.
- ✚ La capacidad de crear emociones positivas para uno mismo: es la capacidad de sentir espontánea y voluntariamente emociones positivas y disfrutar de la vida. La capacidad de autogestionar las emociones para una mejor calidad de vida.

Por otro lado, en lo que se refiere a las competencias para la vida y el bienestar según Bisquerra et al. (2007) dice que las habilidades para la vida y el bienestar es la capacidad de adoptar comportamientos adecuados y responsables para afrontar con éxito los retos de la vida cotidiana, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las habilidades para la vida permiten organizar nuestras vidas de una manera sana y equilibrada, ofreciendo experiencias de satisfacción o felicidad, son las siguientes: (pp. 73-74)

- ✚ Establecimiento adaptativo de objetivos: tanto positivos y realistas. Algunos a corto plazo y otros a largo plazo.
- ✚ Toma de Decisiones: consiste en desarrollar mecanismos personales para la toma de decisiones sin demora en situaciones personales, familiares, escolares, laborales, sociales y recreativas que se presentan en la vida cotidiana.
- ✚ Búsqueda de ayuda y recursos: es la capacidad de identificar necesidades de apoyo y ayuda para saber cómo acceder a los recursos adecuados disponibles.
- ✚ Felicidad emocional: es la capacidad de disfrutar conscientemente la felicidad y luchar por transmitirla a aquellos con quienes interactuamos.
- ✚ Fluir: se refiere a que la persona es capaz de crear experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

Por otra parte, se puede observar la competencia social que según Bisquerra (2003) dice que es la capacidad de relacionarse bien con los demás. Implica dominar habilidades sociales básicas, habilidades de comunicación efectiva, respeto, actitudes sociales, asertividad y más. Las microhabilidades que incluye esta competencia según este autor son las siguientes.

- ✚ Dominar habilidades sociales básicas.
- ✚ Respetar a los demás.
- ✚ Practicar la comunicación receptiva, es decir, tener la capacidad de preocuparse por los demás en la comunicación verbal y no verbal para recibir correctamente los mensajes.
- ✚ Practicar la comunicación expresiva, es decir, tener la capacidad de iniciar y mantener conversaciones, expresar pensamientos y sentimientos con claridad, tanto de forma verbal como no verbal, y demostrar a los demás que se les comprende.
- ✚ Compartir sentimientos.
- ✚ Comportamiento social y cooperativo: se refiere a la capacidad de realizar acciones beneficiosas para los demás sin que se lo pidan. Si bien no coincide con el altruismo, tiene muchos elementos en común.
- ✚ Prevención y resolución de conflictos.
- ✚ Capaz de manejar situaciones emocionales.

Según Bisquerra et al. (2007) en lo referente a la autonomía emocional se refiere a un concepto amplio que incluye un conjunto de características y factores relacionados con la autogestión personal, entre ellos la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad de analizar críticamente las normas sociales, la capacidad buscar ayuda y recursos, y eficacia emocional. En cuanto a las microhabilidades se puede observar las siguientes:

- ✚ Autoestima: se refiere a tener una autoimagen positiva, estar satisfecho con nosotros/as mismo/as, tener una buena relación contigo mismo.
- ✚ Motivos personales: es la capacidad de colaborar emocionalmente en actividades personales, sociales, profesionales, etc. La motivación y la emoción van de la mano.
- ✚ Autonomía Emocional: se refiere a la captación de que una persona es capaz de interactuar con el otro en las relaciones sociales y personales a través del tacto emocional.
- ✚ Responsabilidad: se refiere a la capacidad de responder a las propias acciones.

- ✚ Actitud positiva: significa tener una perspectiva positiva de la vida. Aunque siempre habrá diversas causas para una actitud negativa.
- ✚ Análisis crítico de las normas sociales: es la capacidad de valorar críticamente los mensajes sociales, culturales y mediáticos con respecto a las normas sociales y el comportamiento individual.
- ✚ Resiliencia: es la capacidad que tiene el individuo para afrontar con éxito las condiciones de la vida.

Y, por último, tenemos la conciencia emocional que se refiere a la capacidad de ser consciente de las emociones propias y de los demás, incluida la capacidad de percibir la atmósfera emocional de un contexto determinado según Bisquerra et al. (2007). En esta competencia se puede especificar una variedad de aspectos:

- ✚ Sé consciente de tus propias emociones.
- ✚ Nombrar la emoción que nos está sucediendo.
- ✚ Comprender los sentimientos de los demás.
- ✚ Percibir las interacciones entre emociones, cognición y conducta.

Por lo tanto, la conciencia emocional es el primer paso para poder pasar a otras habilidades emocionales.

Estas serían las competencias que se encuentran en las emociones según Bisquerra (2007), ya que las considera un término educativo y alude a una necesidad de cambio en el sistema educativo actual. Y muestra que, si un individuo es capaz de gestionar sus emociones, relacionarse de manera positiva con los demás, y gestionar su propia vida para ser feliz, entonces habrá sido capaz de conseguir un futuro mejor.

En resumen, una vez finalizado el análisis del apartado sobre la educación emocional, a continuación, se expondrá todo lo relacionado con Mindfulness.

MINDFULNESS

Concepto

El término de atención plena, extraído del libro de García-Cammpayo et al. (2017), es una traducción de la palabra *sati* que consiste en la palabra *mindfulness* y hace referencia a la conciencia, la atención (conciencia enfocada) y la memoria. Otro autor de la referencia es Kabat-Zinn (2015), quien define *mindfulness* como prestar atención intencionalmente al momento, sin juzgar, es decir, que es el estado partícula de conciencia que aparece al poner la atención, de forma intencional y sin juzgar, en el momento actual, viviendo la experiencia momento a momento.

Por otro lado, según un artículo de la revista Papeles de Psicólogo de Goilean et al. (2020), definen la palabra *mindfulness* en tres apartados. En primer lugar, la atención plena o *mindfulness* es un estado de conciencia. No es una cualidad que algunas personas tengan y otras no. Más bien, alcanzar un estado de conciencia "consciente" es una habilidad que es consistente con la naturaleza humana, algo que la mayoría de la gente experimenta en un momento dado. Sin embargo, puede haber diferencias individuales en el grado y la frecuencia con que algunas personas experimentan este estado de conciencia. Dicho esto, la atención plena es un concepto a nivel de estado que también se puede evaluar a nivel de rasgo.

En segundo lugar, el estado de conciencia específico de la atención plena o *mindfulness* implica centrar la atención en lo que está sucediendo en el momento presente. La atención plena se centra en el aquí y el ahora y requiere una atención total al presente en lugar de pensamientos sobre el pasado o el futuro. Durante la relajación, el nivel de alerta de nuestro cerebro disminuye, con *mindfulness* el nivel de alerta aumenta. Así, el estado que produce cada uno de estos conceptos es diferente: con plena conciencia, la mente, además de relajada, también está atenta, exhibiendo un estado de excitación espiritual. Y, en tercer lugar, es un estado de conciencia que se presenta en el momento y que involucra poner atención a estímulos tanto de fuera como de dentro de nosotros/as mismos. (p.140)

En resumen, durante la práctica de la relajación, el nivel de alerta de nuestro cerebro disminuye por lo que la atención plena hace que el nivel de alerta aumente. Así, el estado que produce cada uno de estos conceptos es diferente: con plena conciencia, la mente está relajada y atenta, exhibiendo un estado de excitación espiritual. Esto no quiere decir que

no se pueda lograr un cierto grado de relajación o calma con la atención plena, ni que sea innecesario desarrollar esta actividad.

Origen

Mindfulness es una traducción al inglés de la palabra *sati*, como se ha explicado en el apartado anterior por lo que cabe destacar que proviene del pali, es decir, se denomina así por la lengua escrita de origen budista. Y el origen mismo del Mindfulness se remonta a más de 2000 años, en los discursos de Buda. (García Campayo, Demarzo, & Modrego Alarcón, 2017, pág. 87)

Entonces la atención plena o el mindfulness tiene sus raíces en la antigua práctica budista, por lo que se dice que el budismo se originó en Kapilavastu, en la frontera entre India y Nepal. Allí vivía el príncipe Gautama (563-483 a.C), quien, con 29 años de edad, tras darse cuenta de la pobreza y miseria fuera de su palacio, decidió renunciar al lujo y vivir una vida humilde de ascetismo y retiro. Siddhartha se convirtió así en un Buda, un ser iluminado. (Hervás, Cebolla, & Joaquim, 2016, pág. 116)

Una de las prácticas budistas es la meditación, la cual se basa en tres pilares según Barón (2016):

- ✚ Ser consciente del momento presente, aquí y ahora.
- ✚ Observa cómo nos sentimos, lo que pensamos y lo que sucede sin juzgarlo, ya sea positivo o negativo.
- ✚ Aprende a sentir compasión por ti mismo y por los demás seres.

Entonces se puede observar que meditar no es dejar la mente en blanco como mucha gente cree que es así, lo que se pretende conseguir a través de Mindfulness es analizar lo que le sucede a nuestra mente para no estresarnos y que nuestros pensamientos no nos dominen. Además de enseñarnos como son las cosas de nuestro entorno, es decir, que nos las muestra tal cual son. (Goilean, Gracia, Tomás, & Subirats, 2020, pág. 140)

Facetas de la atención plena

En cuanto a las facetas que tiene mindfulness, Baer et al. (2006) diferencian cinco facetas de la atención plena (cómo se citó en García-Campayo, 2017):

1. Actuar con atención: implica observar y experimentar cada momento, aunque la mente tiende a divagar constantemente.

2. Describir: el individuo es capaz de percibir tanto los fenómenos cognitivos como nuestras propias experiencias, y poder comunicarlos, verbal y no verbalmente.
3. No reactividad: se refiere a la capacidad de crear espacio entre estímulos y respuestas. Un espacio que deja tiempo para reaccionar de una forma más adecuada. Comportamiento habitual, basado en captar estímulos y reaccionar inmediatamente ante ellos.
4. Aceptar sin juzgar: se trata de acoger nuestros hechos privados sin juzgarlos ni juzgarnos a nosotros mismos, aceptándolos tal como son, ampliando así nuestra conciencia.
5. Observar: consiste en percibir la manera de ser conscientes de todos los fenómenos que ocurren en nuestro espacio mental, sin identificarnos con ellos, ganando así cierta perspectiva.

Elementos relacionados con la actitud en la práctica del mindfulness

Para practicar la atención plena, primero se debe saber qué actitud mantener. Muchos autores han escrito sobre las actitudes a la hora de practicar mindfulness, pero se destaca la sugerencia de Kabat-Zinn (2015), que desde entonces ha sido avalada por diversas encuestas.

Jon Kabat-Zinn (Kabat-Zinn, 1990, citado por Parra et al. 2012) destaca 7 factores básicos relacionados con la actitud a la hora de practicar mindfulness, que son:

- 1) No juzgues: se trata de no evaluar o reaccionar ante cualquier estímulo interno o externo que este sucediendo a nuestro alrededor.
- 2) Paciencia: consiste en dejar que las cosas sucedan a su propio ritmo sin apresurarse.
- 3) Mente del principiante: es la conducta mental de estar listo para verlo todo como si fuera la primera vez y estar siempre abierto a nuevas posibilidades.
- 4) Confianza: se trata de confiar en tu intuición y en tu propia autoridad.
- 5) No esforzarse: consiste en ejercitar la atención plena sin ningún esfuerzo, es decir, que no hacemos nada.
- 6) Aceptar: se trata de mirar lo que sucede en nuestro alrededor tal cual son, sin cambiarlo

- 7) Ceder, dejar ir o soltar: significa dejar ir la predisposición a exaltar algunos aspectos de la experiencia y rechazar otros.

Mecanismos de Mindfulness

En lo referente a los mecanismos de la atención plena, Hölzel et al. (2011) nos ofrecen una serie de mecanismos de acción para saber cómo actúa mindfulness: (Cómo se citó en García-Campayo et al., 2017):

1. Regulación de la atención: Este es el mantenimiento de la atención del objeto seleccionado. Cada vez que ocurre una distracción, la atención vuelve al objeto. El área asociada del cerebro es el córtex cingulado anterior.
2. Conciencia del cuerpo: La atención suele ser el objeto de la experiencia interna: la experiencia sensorial de la respiración u otras sensaciones corporales. Y la parte del área asociada del cerebro es la ínsula, intersección temporoparietal.
3. Regulación de las emociones: este mecanismo se divide en dos:
 - a. Reevaluación: consiste en procesar las respuestas emocionales de una forma diferente a la habitual: sin juicio y sin aceptación. Esta se encuentra en el córtex prefrontal dorsal.
 - b. Exposición, extinción y reconsolidación: se trata de exponer la existencia en el ámbito de la conciencia: convertirse en un objeto y evitar las reacciones internas. Y el área asociada del cerebro a esta parte es el córtex prefrontal ventromedial, la amígdala y el hipocampo.
4. Cambios en la perspectiva del self o de uno mismo: Desasociación de la identificación con la propia imagen estática. Y esta se encuentra en el córtex prefrontal medial, y en el córtex cingulado posterior. Además, también se encuentra en la ínsula, la intersección temporoparietal.

Aplicaciones y beneficios del Mindfulness

Debido a la expansión del mindfulness, tanto en el ámbito personal como profesional, cada vez son más las personas que optan por realizar una formación en mindfulness, no solo para sus fines personales, sino también para poder prestar sus servicios a otra persona o empresa, y poder profesionalizarte como experto en Mindfulness, por lo que las

aplicaciones del Mindfulness, tanto en el ámbito personal como profesional son las siguientes:

- ✚ Mindfulness y medicina: mindfulness ha demostrado su eficacia en tratamientos que son de origen mental, como la depresión y la ansiedad, y de origen físico, como el dolor.
- ✚ Educación: también en el campo de la educación, se utiliza para mejorar el desempeño de los estudiantes en cualquier etapa del aprendizaje.
- ✚ En el ámbito empresarial: varias empresas llevan implementando desde hace tiempo la práctica del mindfulness entre sus empleados para un mejor desempeño y una mayor satisfacción.
- ✚ En el día a día: cada vez son más las personas interesadas en aprender Mindfulness para aprovechar sus beneficios y alcanzar un estado más feliz.

(Parra Delgado, Montañes Rodríguez, Montañes Sánchez, & Bartolomé Gutiérrez, 2012, págs. 39-40)

Por otro lado, los principales beneficios de practicar mindfulness son los siguientes:

- ✚ Mejorar la atención: nuestra atención sirve para focalizar estímulos para poder procesarlos. El resultado de este proceso depende de cuestiones importantes como la memoria y el aprendizaje.
- ✚ Mindfulness y Emociones: conectar con los estímulos que sentimos en el presente también nos ayuda a tomar conciencia de nuestros sentimientos y emociones, conocer nuestro estado emocional actual nos permite adaptarnos a él. Esta regulación emocional implica ajustar la expresión emocional a la situación actual.
- ✚ Mejora la atención plena y el aprendizaje: como bien se sabe, la concentración y la atención son esenciales para el aprendizaje y la investigación. El mindfulness, en la medida en que ayuda a regular nuestra atención y evita que los pensamientos de otras personas nos interfieran, facilita el aprendizaje.
- ✚ Relajación: aunque no es una técnica de relajación y no persigue principalmente este objetivo, el mindfulness ayuda a conseguir este efecto de forma significativa.
- ✚ Ansiedad y Mindfulness: la ansiedad es por preocuparse excesivamente por el futuro, creando un estado de pavor emocional que a veces puede conducir a

bloqueos. La atención plena ayuda a reducir la ansiedad al centrar la atención en el momento presente.

(Guzmán Cortés, Calvillo, Bernal, & Villalva Sánchez, 2019)

Mindfulness en el aula

Los niños de hoy están muy nerviosos, se distraen con facilidad y, a menudo, pierden la concentración. Todo esto se debe a que hay tantos tipos de estímulos que los rodean, tanto en el contexto escolar como en su vida diaria, que fácilmente los distraen de concentrarse y prestar atención.

La necesidad de conectar con nuestras emociones, ya sean positivas o negativas, en presencia y conciencia del momento, el autoconocimiento, la gratitud, la autocompasión más que el juicio, es un aspecto clave de esta disciplina que nos ayuda a mejorar nuestra actividad mental. En este punto, su importancia y relevancia para nuestros docentes ya que es una corriente que debemos conocer y llevar al salón de clases. (Sánchez-Gómez, Adelantado-Renau, Huerta Andrés, & Bresó, 2020, págs. 135-136)

Introducir el mindfulness en el aula ayuda al alumnado:

- ✚ Si se practica este método ayuda a los estudiantes a tener una mayor facilidad. Para poder memorizar
- ✚ Aumenta la creatividad
- ✚ Ayuda con la salud mental y se crean cambios conductuales
- ✚ Aumenta la atención y la concentración
- ✚ Ayuda a la reducción del estrés y la depresión por diversas razones
- ✚ Se incrementa la empatía

Reflexionando los beneficios mentales que aporta el mindfulness a los estudiantes a través de la atención plena, los alumnos/as tienen el control de sí mismos y de lo que sucede a su alrededor, fortaleciendo el mantenimiento de su equilibrio emocional y buenas relaciones personales. De esta forma se consigue el desarrollo integral del individuo, convirtiéndose en una herramienta eficaz en la educación emocional. (García Campayo, Demarzo, & Modrego Alarcón, 2017)

Técnicas y programas de entrenamiento en mindfulness

La atención plena se compone de diferentes técnicas diseñadas para hacer que la mente se consciente de sus ideas, preocupaciones o pensamiento, redirigiéndola a la experiencia del "aquí y ahora" según López-Hernández, et al. (2016). En cuanto a las técnicas que podemos trabajar en el aula son las siguientes:

- ✚ La respiración consciente nos ayuda a relajar el cuerpo, y nos puede servir en momentos de tensión, depresión, ansiedad o estrés.
- ✚ La exploración corporal nos favorece con el recorrido sistemático del cuerpo con la mente, llamando la atención sobre todas sus partes
- ✚ Mindfulness caminado para ser consciente de los movimientos de los pies, de las manos y de la respiración
- ✚ La realización de cualquier tipo de actividad diaria con ayuda de la atención plena como por ejemplo comer, conducir, estudiar, trabajar, etc.

Estas serían algunas de las técnicas que podemos trabajar con el alumnado, hay muchas más, pero he decidido poner esas ya que me parecen que las podemos trabajar en el aula. Estas técnicas se pueden agrupar en dos categorías diferentes: prácticas formales e informales.

La práctica formal muestra la oportunidad de experimentar mindfulness a niveles más profundos, es decir, que se trata de mantener la atención sobre un objeto, o en la respiración o en las sensaciones corporales. En cuanto a la práctica informal del mindfulness, se trata del uso de habilidades en distintas acciones o experiencias de la vida cotidiana. (Maya López, 2016)

En cuanto a los programas de entrenamiento de la atención plena que se usan en el mindfulness son los siguientes (García Campayo, Demarzo, & Modrego Alarcón, 2017):

- ✚ TREVA (Técnicas Experienciales de Relajación Aplicadas en el Aula), que mostró una relación positiva entre las habilidades de relajación adquiridas por los estudiantes, el nivel de competencia emocional y su rendimiento académico y clima de aula.
- ✚ Happy Classroom o Aulas felices que se diseñó para desarrollar una actitud sobria y tranquila en los estudiantes para calmar la automatización y promover el desarrollo personal.

- ✚ Crecer respirando es un programa que trabaja lo socioemocional para promocionar las cinco competencias cognitivas, emocionales y de comportamiento: autoconciencia, autorregulación, conciencia social, habilidades sociales, toma de decisiones responsables.
- ✚ Escuelas despiertas está inspirado en las enseñanzas del maestro zen Thich Nhat Hanh y el Centro de Práctica Plum Village, que procura apoyar a despertar a los docentes, los estudiantes y a la comunidad educativa las semillas más valiosas de alegría, felicidad y belleza, para una formación más saludables, ética y compasiva.

Otros programas nacionales e internacionales que podemos encontrar el mindfulness en el aula son los siguientes (García Campayo, Demarzo, & Modrego Alarcón, 2017):

- ✚ Programa “Horeb: para crear cultura del cuidado desde la escuela”: está destinado para niños y niñas de entre 6 años y 18 años. Y se trata de atender la interioridad por medio de la práctica de la atención plena para establecer una cultura más compasiva, de cuidado y sobre todo de sentirse acogido/a.
- ✚ Inner Kids Program: Programa para niños entre 3 y 14 años, y consiste en incrementar la capacidad para estar en el momento actual y tomar conciencia de la propia práctica y la de los otros/as.
- ✚ Programa de Recuperación Introspectiva (IRP): Dirigido a estudiantes de primaria de entre 5 y 14 años, docentes, padres y administradores. El propósito de este programa es atender la vida interior de estas personas fomentando las capacidades de atención, cuidado y autorregulación.
- ✚ Escuelas conscientes (Mindful Schools): trata de desarrollar las habilidades cognitivas, emocionales y relacionales en el entorno familiar y escolar. Está destinado para alumnos y alumnas de entre 5 y 18 años, además de docentes y padres.
- ✚ MindUP: dirigido a estudiantes de 3 años a 14 años, con el objetivo de aumentar la conciencia social y emocional, mejorar el bienestar psicológico y apoyar el rendimiento académico. La base es la atención plena de la respiración, practicada tres veces al día. Además de fomentar el éxito escolar.
- ✚ Staf Hakeshev: para alumnos de 6 a 12 años, padres y profesores/as. Se basa en desarrollar habilidades cognitivas y emocionales, ayudarlos a prestar atención a

su yo interior, enseñarles a tomar descansos para facilitar el aprendizaje cognitivo. Algunas de sus técnicas son la atención plena de posturas y movimientos, sonidos, emociones y visualización.

- ✚ Máster Mind Program: está destinado a alumnos/as de entre 9 y 11 años, y se trata de prever la toma de decisiones atrevidas del alumnado
- ✚ Moment Program: este programa es para alumnos y alumnas de entre 11 y 13 años, y se trata de incrementar el éxito académico. Y va después del programa anterior.
- ✚ Lugar tranquilo (Still Quiet Place): para estudiantes de primaria y secundaria, padres y maestros, aplicar en alumnos/as de 11 años. El objetivo es que los estudiantes aprendan a reaccionar en lugar de reaccionar ante situaciones complejas y cambiantes.
- ✚ Learning to BREATHE: dirigida para adolescentes y jóvenes. Trata de desarrollar la salud mental y el bienestar general, además de mejorar la competencia de la regulación emocional.
- ✚ Stressed Teens: está destinada a adolescente de entre 13 y 18 años, y consiste en disminuir el estrés, los juicios, las conversaciones negativas, etc., también beneficia el “dejar ir”, la bondad, el saber estar, la empatía, etc.
- ✚ Wellness Works in Schools: también está destinada a adolescente de 13 y 18 años de edad. Trata de favorecer la salud mental y la igualdad emocional, gestionar el estrés y ayuda a que el alumnado tenga un buen comportamiento y una buena disposición en el aprendizaje.

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y MINDFULNESS

Como bien se sabe, nos encontramos con una sociedad más estresada, con ansiedad y siempre andamos con prisas, además se cuestiona muchas veces los valores de los niños/as, jóvenes y adolescentes, e incluso del adulto. Entonces podemos decir que el mindfulness o la atención plena está estrechamente ligado con el equilibrio emocional, ya que poder experimentar esto en el aula fomenta los estados de ánimo positivos y la competencia de hacer frente a los estados de ánimo negativos.

Si bien nuestra capacidad para comprender y regular las emociones está relacionada con la experimentación de la atención plena, también está relacionada con el desarrollo de la inteligencia emocional. Aceptar las emociones tal como son es uno de los aspectos clave de la atención plena, ya que nos permite manejar las emociones tanto positivas como negativas con una mente abierta. La regulación de las emociones es un elemento esencial de la inteligencia emocional, por lo que se relaciona con el mindfulness. (Bisquerra Alzina, 2011)

El mindfulness se presenta como una técnica que promueve la aceptación del momento presente, siendo una de sus características la actitud de no juzgar. Algunas investigaciones sugieren que cuando la atención a la emoción va acompañada de una valoración de la emoción del momento, se produce un tren de pensamientos que nos distrae de nuestra experiencia inmediata. No obstante, la experimentación del mindfulness nos ayuda a captar emociones, corregir, regular y entender estados emocionales. Esto nos influye a entender las emociones, lo que se une con una mayor conciencia de los patrones de limitación que se estimulan continuamente en nuestra mente. (Carretero Moreno, 2017)

La atención plena presenta un modo de procesamiento de la información que es muy diferente de la forma habitual en que absorbemos las experiencias. Este modelo permite a las personas aceptar la realidad dando un paso atrás de lo que está sucediendo. Aquí es donde entra la comprensión emocional. Por otra parte, otra investigación ha demostrado que la práctica de la atención plena puede promover la disociación de las experiencias internas y externas, lo que reduce las respuestas emocionales. (Kabat-Zinn, 2015)

Muchas de las habilidades que mejoran nuestra calidad de vida están relacionadas con la cognición. La percepción implica saber lo que sucede dentro de nosotros y el mundo que nos rodea, e implica conocer y prestar atención a nuestros pensamientos, sentimientos y emociones.

El mindfulness desarrolla la conciencia y nos ayuda a conectarnos con nosotros mismos de forma saludable, más allá de pensamientos, emociones y sentimientos, es decir, nos libera de los mecanismos automáticos del cuerpo. Por lo que, el mindfulness ha manifestado ser una parte importante en el trabajo con las emociones, convirtiéndose en un instrumento apropiado para la educación emocional en todos los entornos.

En la educación debe incluir el desarrollo de otras habilidades como el autoconocimiento, la autorregulación, la comunicación interpersonal, el querer a uno mismo y a los demás, e incluso ciertas habilidades cognitivas como la atención. Los estudiantes que adquieran estas habilidades les permitirán ser personas emocional y socialmente capaces, mentalmente saludables, capaces de controlar sus impulsos y ser más eficientes en la realización de tareas.

La práctica del mindfulness logra estas percepciones en los alumnos, facilitando su formación integral. Esta alegría, y las actitudes y habilidades que promueve la atención plena, forman la base para las respuestas apropiadas a los eventos cotidianos y la participación efectiva en todas las demás actividades de aprendizaje. Por lo que podemos decir que existe una estrecha relación entre mindfulness y equilibrio emocional. (Cullen & Brito, 2019)

MARCO LEGISLATIVO

LOE y LOMCE

En lo referente al 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 (Consejería de Educación , 2016) y la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en la redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (Jefatura del Estado, 2013), dedica el Título I, Capítulo II a la regulación de la educación primaria nos dice que las emociones tienen una gran importancia para desarrollar habilidades de resolución de conflictos para mantener la paz en todos los ámbitos de la vida:

Según el *Artículo 41 Términos Adicionales*. Prevenir y resolver pacíficamente los conflictos y valores que apoyen la democracia y los derechos humanos. En el currículo de las diferentes etapas de la educación básica se considerará el aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como el mantenimiento de los valores de la democracia y los derechos humanos. , que debe incluir la prevención de la violencia de género en cualquier contexto y el estudio del Holocausto como hecho histórico (Jefatura del Estado, 2013, pág. 54).

Por otra parte, se recuerda que en la LOE (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE de 4 de mayo) (Jefatura del Estado, 2006) dice al principio: "Se trata de procurar que cada ciudadano alcance el máximo desarrollo posible de sus todas sus capacidades, personales y sociales, intelectuales, culturales y afectivas..."

Y según este preámbulo, en el artículo 71 dice: "Las autoridades educativas deben brindar las facilidades necesarias para que todos los alumnos alcancen la máxima eficacia personal, intelectual , social y afectivo..."

Si no se puede afirmar que este principio de educación integral, consagrado en la LOE, sea una realidad en la práctica, al menos hay que admitir que abre la puerta a una perspectiva amplia de Educación, Educación que considera el desarrollo integral de la persona. Todo esto es consistente con la revolución emocional, representada por la omnipresencia de la inteligencia emocional, la educación y las habilidades emocionales.

Todo esto no se tiene en cuenta en el anteproyecto de la LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa), donde no aparece ni una sola vez la palabra emoción ni ninguno de sus derivados (educación emocional, competencias emocionales, inteligencia emocional). Por lo que, esto puede ser una clara señal de retraso académico. De una ley poco útil que tiene en cuenta las nuevas tendencias educativas o las necesidades sociales. Sobre la importancia y necesidad de la educación emocional, así como sus efectos positivos en muchos aspectos de la vida, ha existido una rica literatura, algunas de las cuales se citan como referencias al final de este documento.

Entonces, ahora mismo el sistema educativo está en un punto en el que es necesaria la implicación de la administración pública en el desarrollo integral de la persona y no sólo en los ámbitos académicos habituales. Ciertos principios contenidos en el proyecto LOMCE (Jefatura del Estado, 2013) son exactamente lo contrario de lo que estamos comentando para ello se toma el siguiente preámbulo como ejemplo:

El prefacio de la LOE (2006) afirma: “Las sociedades conceden hoy una gran importancia a la educación que reciben sus jóvenes, en el convencimiento de que de ella depende la felicidad individual y colectiva. La educación es el mejor camino para construir su carácter, desarrollar al máximo sus potencialidades, formar su identidad personal y configurar su comprensión de la realidad, integrando dimensiones cognitivas, afectivas y a priori del sujeto. Para la sociedad, la educación es un medio de transmisión y a la vez de renovación de la cultura y el acervo de conocimientos y valores que la sustentan, con el fin de maximizar las posibilidades de las fuentes de riqueza, promover la convivencia democrática y el respeto a las diferencias entre personas, para fomentar la solidaridad y evitar la discriminación, con el objetivo básico de lograr la necesaria cohesión social una sociedad avanzada, dinámica y justa. Por ello, una buena educación es la mayor riqueza y el principal recurso de un país y de sus ciudadanos. »

Entonces comparemos este texto con el primer párrafo del proyecto LOMCE (2012):

« La educación es el motor que impulsa la competitividad de una economía y el nivel de prosperidad de un país. Su educación determina su capacidad para competir con éxito en el ámbito internacional y enfrentar los desafíos futuros. Elevar la ciudadanía en el sector de la educación significa abrir la puerta a trabajos

altamente calificados, demostrar un compromiso con el crecimiento económico y lograr una ventaja competitiva en el mercado global. "

El lector percibe una diferencia entre la educación para la integración al sistema productivo y que la educación es necesaria para el desarrollo integral que permita construir la propia felicidad razonablemente con la participación de todos para el bien común a través de desarrollo profesional (Jefatura del Estado, 2006), (Jefatura del Estado, 2013).

LOMLOE

Según la nueva ley LOMLOE (Ley Orgánica de Modificación de la LOE), (ANPE, 2021), que se aprobó sin el consenso de diferentes fuerzas políticas y una pequeña parte de la comunidad educativa. Distintas instituciones educativas los criticaron por no incorporar sus correcciones y peticiones a la nueva ley o siquiera reunirse con ellos. Es el caso del Consejo General de Colegios Oficiales de Educadores y Psicoeducadores de España (CGCOPYP), que lamenta que no se hayan producido los debates comprometidos por los grupos parlamentarios a la entidad sobre la nueva ley.

El Sindicato de Docentes y otros sindicatos de docentes acogieron con aceptación el enfoque de la nueva ley en la igualdad, particularmente la igualdad de género, derechos de los niños, desarrollo sostenible en competencias digitales, y desarrollo de las competencias digitales de docentes y estudiantes.

Asimismo, la ley es muy valorada con una especial preocupación por la educación y los valores sentimentales, donde la igualdad entre hombres y mujeres es vista como un pilar de la democracia. Y se considera un éxito que el enfoque de igualdad de género se establezca a través de la formación y la inclusión de la orientación académica y profesional de la ESO a los alumnos desde una perspectiva inclusiva y neutra en cuanto al género. Del mismo modo, la ley hace hincapié en promover la presencia de mujeres en corrientes formativas con baja presencia femenina, como las ingenierías, y la presencia de hombres en campos con poca presencia masculina. (ANPE, 2021)

PROPUESTA DIDÁCTICA A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

Justificación de la propuesta

Como comentábamos en los apartados anteriores la sociedad requiere que una persona tenga una buena inteligencia emocional, para hacer frente a los problemas que puedan surgir en el día a día. Por ello, consideramos la educación emocional como uno de los retos a los que se enfrenta el profesorado en la actualidad.

Nos parece importante incluir en las aulas programas de trabajo sobre este tema con los estudiantes, a través de los cuales puedan adquirir habilidades emocionales básicas para la vida, las necesidades personales y sociales de la sociedad, que ha recibido poca atención académica.

Por eso se ha querido diseñar una intervención que responda a esas necesidades que todos tenemos, y que se cree que se debe hacer desde edades tempranas, como una forma de mejorar la forma de vivir y actuar en la vida.

Las actividades están orientadas para cualquier alumnado de educación primaria, es decir, desde primero de educación primaria a sexto de educación primaria, pero se puede adaptar hasta en cursos inferiores. Aunque yo me centraré en el alumnado de quinto de educación primaria del colegio CEIP Tello Téllez, ya que es el curso que tuve en las últimas prácticas.

En cuanto a la temporalización, se explicará en cada actividad ya que algunas pueden durar todo el año escolar, y otras tiene un tiempo de duración, por lo que se conveniente exponerlo en cada actividad.

Contexto del alumnado

El colegio público de educación infantil y primaria Tello Téllez de Menses es seguidor de una historia educativa que empieza con la inauguración de la Escuela Normal Elemental y Superior de Maestros y de su Escuela Práctica en la ciudad de Palencia el 2 de febrero de 1861.

Las Escuelas de Magisterio de Maestros y de Maestras y las Escuelas Prácticas Anejas femenina y masculina, están en varios lugares y edificios de la capital hasta que el 25 de

octubre de 1963, abandonan la antigua plaza de la Catedral y el edificio militar, que estaba ocupado por la Escuela Aneja Femenina y el grupo escolar Alonso Berruguete, comienzan un camino juntos en el barrio de San Antonio – La Carcavilla.

Este colegio público consta de 9 unidades de educación infantil y 13 unidades de educación primaria. En primero de primaria consta de tres líneas, y de segundo a sexto de primaria son de dos líneas. Sin embargo, para el siguiente curso con la nueva LOMLOE, se va a añadir alumnado de 2 años a tres años en este colegio, por lo que aumentarán las unidades de educación infantil.

Durante mi pasantía en estas prácticas los cursos en los que he estado son: el quinto curso de la educación primaria del CEIP Tello Téllez, tanto al grupo A y grupo B en la que había 48 alumnos/as, 25 en quinto A de educación primaria y 23 en quinto B de educación primaria. Por lo que este será el contexto que use para esta propuesta educativa.

Metodología

La metodología utilizada para desarrollar las actividades variará ampliamente. En algunos casos se trabajará en grupo e individualmente, en función de las necesidades de la actividad y con el objetivo de buscar siempre optimizar el proceso de aprendizaje. Por lo tanto, se utilizará un enfoque de aprendizaje colaborativo, donde los estudiantes tienen que pensar y llevarse bien, trabajar juntos y ayudarse unos a otros; pero también se fomentará la reflexión individual y la autonomía en el proceso de aprendizaje.

Sin embargo, aunque algunas actividades se realizan individualmente, en la mayoría de los casos se hace agregación o se comparten ideas, ya sea durante el desarrollo o al final de las actividades, para promover el aprendizaje entre los estudiantes. Por eso, hay un plan para que los estudiantes tengan siempre un papel activo, para que participen mucho en las diferentes sesiones de aprendizaje y se sientan protagonistas de su proceso de aprendizaje.

Por otro lado, aunque no se sugiere que algunas actividades sean completamente dinámicas debido a su naturaleza meditativa, se han hecho esfuerzos para tener en cuenta esta característica, con el objetivo de mantener a los estudiantes comprometidos y motivados, por lo que permite introducir el método de Mindfulness en el aula para tener una conciencia plena sobre las emociones que les vaya sucediendo. Además de que sean conscientes de su propia respiración y de la atención plena.

Objetivos didácticos

- ✚ Conocer las emociones básicas y algunas secundarias (amor, odio, empatía, culpa, la vergüenza, ...).
- ✚ Identificar las emociones propias y las de los demás.
- ✚ Desarrollar la capacidad para autorregular las propias emociones.
- ✚ Conocer estrategias o técnicas, tanto de educación emocional como de mindfulness, para gestionar las emociones, tanto positivas como negativas.
- ✚ Desarrollar la atención plena, aprendiendo a vivir de forma más consciente en el momento presente, además de ser un factor favorecedor del bienestar emocional.

Actividades

A continuación, se expondrá cada una de las actividades que se plantea para trabajar las emociones en el aula de educación primaria a través de mindfulness. En cada actividad tendrá: los objetivos que se pretende con dicha actividad, los materiales, el desarrollo de dicha actividad y la temporalización. Y, por último, se escribirá de manera global cómo será la evaluación de esta propuesta didáctica.

Actividad 1: Buzón de las emociones

✚ Objetivos:

- ♣ Identificar las emociones.
- ♣ Expresar lo que sienten y como les afecta esa emoción.
- ♣ Trabajar las habilidades lingüísticas para transmitir el mensaje que queremos expresar a través de las tarjetas.

✚ Temporalización:

- ♣ Esta actividad se llevará a cabo durante todo el año escolar

✚ Materiales:

- ♣ Tarjetas de colores: amarillo, azul, verde y rosa
- ♣ Caja para dejar las tarjetas

✚ Desarrollo:

La actividad consiste en trabajar las emociones, ya que como sabemos en ocasiones es muy difícil expresar cómo nos sentimos o si algo nos molesta, también ocurre en emociones positivas, ya que suele dar vergüenza alagar a alguien o transmitirle nuestro afecto, ya que no sabemos cómo hacerlo.

La comunicación de emociones y la expresión de emociones se puede aprender, por lo que podemos instalar un buzón que nos sirve como instrumento de comunicación colectivo.

La actividad consiste en poner una tarjeta del color que queremos explicar lo que nos sucede, para ello primero diré para que sirve cada color:

- El amarillo es para expresar una queja
- El azul es para transmitir que estamos agradecidos por algo
- El verde es para dar ideas y sugerencias
- El rosa es para dar dedicatorias especiales

Entonces el alumnado tendrá que coger una tarjeta que quiera escribir y echarlo en el buzón, entonces por ejemplo si un alumno o alumna quiere agradecer por algo tendrá que coger la tarjeta azul y escribir por qué está agradecido o agradecida.

Todos los alumnos del aula tienen que poner una tarjeta en durante la semana y el viernes por la mañana abrimos el buzón, leemos los mensajes que hay dentro del buzón, y reflexionamos juntos sobre lo que hemos leído y si es necesario tomar decisiones todos juntos.

Así que cada alumno explicará por qué lo ha puesto y cómo se siente para poder transmitirlo a sus compañeros/as, entonces esto les ayudará al alumnado a practicar habilidades comunicativas, ya que deben pensar qué queremos decir, saber elegir las palabras adecuadas y poder transmitir el mensaje.

Y, por último, también nos puede ayudar con posibles problemas o enfrentamientos entre los alumnos y alumnas, ya que se puede hablar en el aula de lo ocurrido.

Ilustración 1: Ejemplo del buzón de las emociones



Fuente: extraído de la página web:
<https://m.facebook.com/groups/393878538873542/permalink/481680906759971/?sfnsn=scwspwa&ref=share>

Actividad 2: Imitar a la rana

🚩 Objetivos

- ♣️ Desarrollar la capacidad de tomar conciencia de la propia respiración.
- ♣️ Practicar la meditación como recurso para aliviar las emociones negativas.

🚩 Temporalización

- ♣️ Una vez a la semana durante 10 semanas
- ♣️ La sesión sería de entre 5 y 10 minutos

🚩 Materiales

- ♣️ No se necesita materiales para esta actividad

🚩 Desarrollo

El simbolismo de la rana está ahí por una razón, ya que es fácil rastrear la respiración de una rana y pueden permanecer quietas durante largos períodos de tiempo, pero siempre conscientes de su entorno. Se mueve solo cuando es

necesario, dando un salto de gigante, lo que implica que podemos estar muy quietos, pero nuestros pensamientos pueden dar pasos agigantados.

Para introducir a los niños y las niñas al mundo de la atención plena, puede comenzar con este simple ejercicio. Por ejemplo, les podemos decir que se sienten cómodamente en una silla o en un suelo acolchado con la espalda recta y relajada, los pies apoyados en el suelo y pueden cerrar los ojos o entrecerrar los ojos.

Entonces como docentes le podemos guiar de la siguiente manera, pero que quede claro que es un ejemplo (Cullen & Brito, 2019, págs. 105-111):

- ✚ "Una rana está quieta mientras observa lo que sucede. Si te sientas como una rana, te mueves solo para lo que necesitas. La rana está quieta, inmóvil, y al respirar, su vientre se hincha un poco y luego vuelve a deshincharse. Es consciente de todo lo que sucede a su alrededor, pero no reacciona."
- ✚ "Imagina que eres una rana y estás sentada como ella. Tu cuerpo está quieto, tu cabeza está quieta, tu boca está quieta, tus ojos están quietos, tus brazos están quietos. También debes darte cuenta de que si respiras, si tu cuerpo se mueve, tu vientre se mueve, te pones boca abajo y respiras e inhalas. Ahora también puedes notar la respiración en la nariz. Pon tu manita en tu nariz y respiramos e inhalamos. Es importante imitar a la rana para estar tan atento y tranquilo como ella".

Actividad 3: La abeja

✚ Objetivos

- ♣ Desarrollar técnicas de relajación basada en la respiración para trabajar las emociones negativas.
- ♣ Tomar conciencia de nuestro cuerpo y lo que ocurre con él cuando nos relajamos

✚ Temporalización

- ♣ Una vez a la semana durante el curso escolar

✚ Materiales

- ♣ No se requiere de ningún material para el desarrollo de dicha actividad

✚ Desarrollo

Se les enseñará una actividad que pueden realizar cuando experimenten emociones negativas que les produzcan tensión o angustia, y la haremos con ellos para que entiendan cómo es.

Se les pedirá que se tapen los oídos, cierren los ojos, cierren la boca y respiren profundamente por la nariz. Luego, deben exhalar y hacer un sonido "MMMMM" en la garganta, el paladar y la parte superior del cráneo. Mantendrán el sonido durante la exhalación y repetirán el proceso 5 veces.

Al final les preguntábamos dónde sintieron el sonido y en qué les ha ayudado esta experiencia.

Actividad 4: Bote de gratitud

✚ Objetivos

- ♣ Gestionar la emoción de gratitud, el sentimiento que se siente cuando agradecemos lo bueno que tenemos.
- ♣ Trabajar las habilidades lingüísticas para expresar su mensaje de gratitud

✚ Temporalización

- ♣ Lo trabajaremos durante todo el curso escolar

✚ Materiales

- ♣ Un bote de cristal
- ♣ Paletitos de madera

✚ Desarrollo

La gratitud es el alma de la palabra gracias, y es un sentimiento de reconocimiento de un beneficio que se ha recibido o se recibirá. Y se multiplica cada vez que eres capaz de ver un regalo: en la sonrisa de un amigo, en una canción, en la comida... por lo que para trabajarlo en el aula lo haremos de la siguiente manera.

Cada día el alumnado tiene que poner en un palito de madera una cosa por la que está agradecida, y al final del día, los leemos entre todos. Para poder hacerlos todos los días y no confundirlos con los que ya habían puesto lo ponemos en una cajita todos los palitos de madera que han ido escribiendo.

Actividad 5: Trabajar las emociones a través de la película “RED”

✚ Objetivos

- ♣ Identificar las emociones
- ♣ Ser conscientes de lo que nos sucede
- ♣ Expresar nuestros propios sentimientos y emociones

✚ Temporalización

- ♣ Dos semanas con una hora diaria y serán a finales del mes de mayo (10 h)

✚ Materiales

- ♣ Película de RED
- ♣ Dossier para el aula sobre esta película y las emociones extraída de @dibi_diprofe_dibu (Silvia, s.f.).

✚ Desarrollo

Comenzamos la actividad visualizando la película de “RED” en el aula, ya que es probable que no todo el alumnado tenga los recursos para verla, o no han podido verla en casa.

La película dura una hora y cuarenta minutos por lo que nos tomara dos días para verla, ya que solo disponemos de una hora al día para trabajar esta actividad. Entonces una vez acabada la película comentaremos que les ha parecido, si les ha gustado, o si han echado en falta algo, etc.

En la tercera sesión, les entregaré un dossier con actividades de la película que iremos trabajando a lo largo de las sesiones. Dicho dossier está en el anexo 1 de este documento.

Comenzamos indicándoles que pongan el nombre y el curso, y en la tercera sesión les decimos que dibujen como sería su panda rojo, ya que pudieron observar en la película, ya que había diferentes pandas en la película, por lo que les pediría que dibujaran el que a ellos/as les gustase más.

En la cuarta sesión les pediremos que rellenen la siguiente hoja ya que trata sobre preguntas relacionadas con la película, por ejemplo, que es lo que más le ha

gustado, lo que menos le ha gustado, con que se siente identificado y que valores creen que se trata en la película.

Desde la quinta sesión a la séptima sesión trabajaremos el apartado de “expresa las emociones”, que hay que rellenar una serie de preguntas relacionadas con la película, pero profundizándolo con las emociones, por ejemplo, ¿por qué Mei Lee se convierte en panda rojo? O ¿qué situaciones de tú día a día te harían convertirte en Panda Rojo? Esas dos páginas de preguntas sobre como expresar emociones nos llevara más o menos tres días, ya que tiene que reflexionar sobre lo que han puesto y una vez rellenado lo ponemos en común entre todos en el aula.

En la octava y novena sesión se trabajará las fichas de identificación de emociones, y la ficha de si le falta alguna emoción. Para poder identificarlas que puedan expresar que es lo que les hace sentir así.

Y en la última sesión trabajaremos el valor de la amistad que podemos observar en la película, y también lo tendrán que relacionar con su día a día.

Actividad 6: Identificamos las emociones

🚩 Objetivos

- ♣ Saber identificar las emociones
- ♣ Desarrollar la capacidad de determinar lo que les está sucediendo
- ♣ Gestionar las emociones

🚩 Temporalización

- ♣ Durante 4 semanas y serán a principio de curso

🚩 Materiales

- ♣ Posters de cada emoción, (Profe Recursos, 2021), en ese caso vamos a trabajar once y están expuestas en el anexo 2
- ♣ Fichas, (Profe Recursos, 2021), para trabajar cada emoción que están en el anexo 2

🚩 Desarrollo

Esta actividad consiste en enseñar al alumnado a identificar cada una de las emociones, para ello trabajaremos once emociones en el aula. Para trabajarlas lo

que haremos a través de los posters de cada emoción que se puede observar en el anexo 2.

Entonces trabajaremos una emoción cada día y cuando veamos una emoción luego haremos la ficha para cada emoción, es decir, la ficha de la emoción de las emociones consiste en poner cada emoción y poner que remedio podemos usar para calmar esa emoción.

Cuando ya hayamos visto todas las emociones entregaremos a cada alumno y alumna un resumen sobre las emociones vistas en clase. Después hablaremos sobre el plan de actuación que debemos seguir cuando aparezca una emoción. También será en tamaño poster para tener en el aula y que los alumnos y alumnas puedan observarlo cuando deseen, y este poster está también en el anexo 2 de este documento.

Una vez acabado todo esto, trabajaremos las dos últimas fichas del anexo 2 los días que quedan para completar el tiempo establecido para esta actividad, y así poder repasar todo lo que hemos visto y así afianzar lo visto en clase.

Evaluación

La evaluación de los alumnos/as incluirá una evaluación inicial, a través de la cual el docente podrá observar el punto inicial de cada alumno/a, ya que cada uno tiene ciertas habilidades emocionales ya adquiridas y otras no. Entonces nos ayudará a observar dichas habilidades y que habilidades debemos trabajar con cada alumno/a.

También se introducirá una evaluación continua, como seguimiento del curso, a través de la cual el docente podrá identificar las necesidades o dificultades emergentes y tomar las medidas necesarias. En dicha evaluación sólo entran en juego las observaciones del profesor sobre los/as alumnos/as, por lo que debe comparar si las actividades se ajustan a sus características, realizar posibles modificaciones y analizar la evolución de cada alumno.

Al ser actividades en las que el alumnado tiene un gran papel activo y en las que ha de expresar y compartir sus experiencias de aprendizaje al grupo, el docente podrá observar fácilmente si realizan correctamente las actividades y si van adquiriendo las competencias deseadas.

Y para finalizar, se hará una autoevaluación de cada una de las actividades para saber si son adecuadas o necesitan alguna modificación, además de hacer una autoevaluación del trabajo del docente en las actividades y observar que se puede modificar y que se puede mejorar.

CONCLUSIONES

Como bien se decía en la justificación de este trabajo, en la sociedad actual se está demandando cada vez más una educación emocional en las personas y sobre todo en las nuevas generaciones, quienes son más vulnerables a la influencia que ejerce la misma. Es por ello por lo que se considera de especial importancia trabajar en la escuela las emociones, como parte esencial del desarrollo integral del alumnado.

Entonces como bien sabemos este aspecto se puede trabajar en casa junto a las familias, pero como docentes debemos trabajarlas también en el aula para poder ayudar en esta tarea. Por lo que se puede utilizar herramientas, técnicas y estrategias eficaces que contribuyan a la educación emocional son indispensables en el proceso de aprendizaje del alumnado.

Los profesores y profesoras han exponerlas y ofrecerlas al alumnado, como recurso favorecedor de su bienestar emocional. De esta forma se opta a incluir en el aula el método mindfulness, ya que se ha descubierto varios beneficios que puede aportar en el alumnado.

Hace unos años, el mindfulness se consideraba un ejercicio complejo y excesivamente intelectual para los niños. De hecho, tanto niños como adultos a veces practican mindfulness sin darse cuenta. Entonces este Trabajo de Final de Grado ha creado, originalmente, una respuesta a necesidades sociales y profesionales porque se pensó que sería fundamental hacer cambios significativos en el sistema educativo.

Este trabajo también ha ayudado mi formación y investigar todo lo relacionado con las emociones y el mindfulness, por ello se ha desarrollado un marco teórico que nos ha permitido analizar y descubrir las aportaciones de la educación emocional y el mindfulness al ámbito educativo.

La realización de este marco teórico ha ayudado a elaborar una propuesta didáctica para poner en práctica en el aula las emociones y mindfulness. Esta propuesta está diseñada para equipar a los estudiantes con una variedad de habilidades emocionales que les permitirán funcionar con éxito en la vida cotidiana, manejar sus emociones, llevar vidas más plenas y conscientes y empoderarlos con bienestar emocional. Aunque todavía no se ha puesto en práctica, creo que el material será muy útil para trabajar con los estudiantes en todas las áreas que se mencionó con anterioridad.

Este trabajo de final de grado va a contribuir a mi futuro como docente, así como a otros docentes que deseen utilizarlo, de forma que pueda observar y comprobar los resultados que tendría en el alumnado y dotarle de un eminente carácter práctico. Aunque siempre puede mejorarse ha sido satisfactorio el resultado del trabajo y la investigación realizada, considerando que se ha cumplido los objetivos que se había planteado al principio del trabajo.

Con dicho trabajo, he podido aprender sobre un tema que prácticamente desconocía, y que creo que es realmente necesario en el ámbito educativo. Tras realizar dicho trabajo puedo concluir que la unión de educación emocional y mindfulness puede ser un verdadero motor de progreso en este sector. También, he detectado que el componente emocional de la persona influye en múltiples aspectos de su vida, siendo la base para desarrollar con eficacia y motivación las actividades que esta realiza en su día en día. Por todo ello, apuesto por una educación que incluya la educación emocional y el mindfulness como uno de los pilares esenciales de la vida escolar.

BIBLIOGRAFÍA

- Amutio Kareaga, A. (2000). Componentes cognitivos y emocionales de la relajación: una nueva perspectiva. *Análisis y Modificación de Conducta*, 26(109), 648-671.
- ANPE. (2021). *LOMLOE - Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación (BOE de 30/12/2020)*. Obtenido de ANPE: https://documentos.anpe.es/ANPE_LOMLOE/4/
- Baron, A. P. (2016). Corrientes psicológicas actuales que incorporan elementos del pensamiento budista: Psicología transpersonal y Mindfulness. *Revista Científica Internacional*, 3(1), 130-173.
- Batista Lorenzo, N. (septiembre de 2006). El modelo de las "múltiples inteligencias" de Elaine de Beauport.
- Bericat Alastuey, E. (2000). La sociología de la emoción y la emoción en la sociología. *Papers: Revista de sociología*(62), 145-176. <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v62n0.1070>
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedia.isa*, 1-13. DOI: 10.1177/205684601261
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra Alzina, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis, S.A.
- Bisquerra Alzina, R. (2011). Educación emocional. *Padres y Maestros*(337), 5-8.
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*(10), 61-82. <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., López Cassà, È., Pérez González, J. C., Lantieri, L., . . . Planells, O. (2012). ¿Cómo educar las emociones? *Faros*, 128.
- Blanco Canales, A. (2019). La emoción y sus componentes. *Grupo LEIDE*.
- Carretero Moreno, C. (Enero de 2017). Mindfulness y educación emocional en la educación social: reconstruirse para apoyar la reconstrucción del otro. El poder terapéutico del cuento como experiencia. *RES Revista de Educación Social*(24), 1060-1068.

- Casas Fernández, G. (2003). La inteligencia Emocional. *Costarricense de Trabajo Social*(15), 30-34.
- Choque Aspiazu, G. (s.f.). *Inteligencia emocional*. Obtenido de https://guillermochoque.net/wp-content/uploads/2020/05/Art_IntEmocional.pdf
- Consejería de Educación . (2016). *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*. Castilla y León: Boletín Oficial de Castilla y León.
- Cullen , M., & Brito, G. (2019). *Mindfulness y equilibrio emocional. Un programa de ocho semanas para mejorar la salud emocional y aumentar la resiliencia*. Málaga: Sirio, S.A.
- Darwin, C. R. (1872). *La expresión de las emociones*. Valencia: Francisco Sempere y C^a, Editores.
- García Campayo, J., Demarzo, M., & Modrego Alarcón, M. (2017). *Bienestar Emocional y Mindfulness en la Educación*. Madrid: Alianza.
- Goilean, C., Gracia, F. J., Tomás, I., & Subirats, M. (2020). Mindfulness en el ámbito del trabajo y de las organizaciones. *Papeles del Psicólogo*, 41(2), 139-146. Obtenido de Xuan Lan Yoga: <https://xuanlanyoga.com/origen-del-mindfulness/>
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2929>
- Guil, R., Mestre, J. M., Gil-Olarte, P., G. de la Torre, G., & Zayas, A. (2018). Desarrollo de la inteligencia emocional en la primera infancia: una guía para la intervención. *Universitas Psychologica*, 17(4), 1-12.
- Guzmán Cortés, J. A., Calvillo, H. C., Bernal, J., & Villalva Sánchez, Á. F. (2019). Beneficios de la práctica de Mindfulness y el proceso atencional: una revisión teórica sobre su relación. *DIVULGARE Boletín Científico de la Escuela Superior de Actopan*(11). DOI: <https://doi.org/10.11144>
- Hervás, G., Cebolla, A., & Joaquim, S. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y salud*(27), 115-124. <http://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>

- Jefatura del Estado. (2006). *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. España: Boletín Oficial del Estado.
- Jefatura del Estado. (2013). *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa*. España: Boletín Oficial del Estado.
- Jiménez Rey, E., & Perichinsky. (s.f.). *La teoría triárquica de la inteligencia de Sternberg aplicada a la creación de programas*. Obtenido de http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/20668/Documento_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Springer*, 1481-1483. DOI 10.1007/s12671-015-0456-x
- López Cassà, É. (diciembre de 2005). La educación emocional en la educación infantil. *Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- López-Hernández, L. (enero-abril de 2016). Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(1), 134-146. <https://doi.org/10.5944/>
- Martín Bravo, C., & Navarro Guzmán, J. I. (2016). *Psicología evolutiva en Educación Infantil y Primaria*. Madrid: Pirámide.
- Martín Jorge, M. L., & Mora Mérida, J. A. (2007). La concepción de la inteligencia en los planteamientos de Gardner (1983) y Sternberg (1985) como desarrollos teóricos precursores de la noción de inteligencia emocional. *Revista de Historia de la Psicología*, 28(4), 67-92.
- Maya López, E. (2016). Descripción contingencial de prácticas formales de atención plena "mindfulness". *Universidad de Colima*, 44(22), 49-62.
- Melamed, A. F. (2016). Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: un análisis desde la filosofía de la mente. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales*, 49, 13-38.
- Moya, J., & Valiente González, P. G. (s.f.). La teoría de las emociones de James-Lange. 19-28.
- Ocaña Villuendas, L., & Martín Rodríguez, N. (2011). *Desarrollo socioafectivo*. Madrid: Paraninfo.

- Paladino, C. G. (2007). Los chicos y las chicas hablan de sus emociones. *XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur.*, 462-464.
- Palermo, F. (1996). Aproximación biológica al estudio de la emoción. *Anales de psicología*, 12(1), 61-86.
- Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J., Montañés Sánchez, M., & Bartolomé Gutiérrez, R. (12 de diciembre de 2012). Conociendo Mindfulness. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*(27), 29-46. Obtenido de espacio de formación kala. Mindfulness. Técnicas de relajación y desarrollo personal: <https://turelajacion.wordpress.com/2014/09/15/la-7-actitudes-basicas-del-mindfulness/>
- Poblete-Christie. (2021). Orientación de los significados emocionales de profesoras durante su trabajo en aula. *Revista de Sociología*, 41-56. <https://doi.org/10.5354/0719-529X.2021.64425>
- Polo-Vargas, D. J., Zambrano, M., Muñoz, A., & Velilla, J. (2016). Inteligencia emocional y percepción de las emociones básicas como un probable factor contribuyente al mejoramiento del rendimiento en las ventas: Una investigación teórica. *Universitas Psychologica*, 15(2), 73-86. <http://dx.doi.org/10.11144/>
- Profe Recursos. (09 de noviembre de 2021). *Pack de las emociones – Flashcards, fichas y pósteres*. Obtenido de Profe Recursos: <https://www.proferecursos.com/las-emociones-para-ninos/>
- RAE. (s.f.). *Emoción*. Obtenido de Real Academia Española: <https://dle.rae.es/emoción>
- Rengifo de Vargas, Y. (noviembre-diciembre de 2021). Las emociones en enfermería: una mirada desde el cuidado humano. *CEIG (Centro de Investigación y estudios gerenciales)*(52), 146-161.
- Rita Paoloni, P. V. (2014). Emociones en contextos académicos. Perspectivas teóricas e implicaciones para la práctica educativa en la universidad. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(3), 568 - 596. <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.34.14082>

Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, M., Huerta Andrés, M., & Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena. *Academia y virtualidad*, 13(2), 133-144. <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>

Salovey, P., & Grewal, D. (2006). Inteligencia emocional. *Mente y cerebro*, 10-20.

Silvia. (s.f.). Obtenido de Gumroad: https://dibidiprofedibu.gumroad.com/?sort=page_layout

Soler, J. L., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., & Rodríguez, A. (11 de octubre de 2016). Inteligencia emocional y bienestar II. *Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*, 20-31. Obtenido de Psicocode: <https://psicocode.com/psicologia/las-emociones-basicas-paul-ekman/>

ANEXOS

ANEXO 1: ACTIVIDAD 5 - DOSSIER DE LA PELÍCULA “RED”

(Silvia, s.f.)

Dossier



NOMBRE: _____

CURSO: _____



@dibi_diprofe_dibu

«Abraza a tu panda»

Dibuja como sería tu Panda.

LO QUE MÁS ME HA GUSTADO

LO QUE MENOS ME HA GUSTADO



ME SIENTO IDENTIFICAD@ CON...

VALORES QUE SE TRATAN

EXPRESA TUS EMOCIONES

Cuando Mei Lee lucha contra las emociones que siente, para intentar reprimirlas y ocultarlas, los resultados que obtiene no son los mejores, y esto también puede pasarnos en nuestra vida diaria, ya que a veces no expresamos lo que sentimos por miedo a tener problemas o desacuerdos con los demás. Es por eso que esta película nos enseña lo necesario que es expresar lo que uno siente para poder ser fiel a nosotros mismos.



¿Por qué Mei Lee se convierte en un Panda Rojo? ¿Qué crees que representa?

Al principio, la protagonista, no sabe por qué se convierte en Panda Rojo ni como controlarlo, pero conforme va avanzando la película, descubre la manera de hacerlo. ¿Sabrías decir cómo lo consigue?

¿Qué es el ritual de la Luna Roja? ¿Por qué Mei Lee decide no hacer lo mismo que su familia?

@dibi_diprofe_dibu

IMAGINA QUE ERES COMO MEI LEE:

¿Qué situaciones de tu día te harían convertirte en Panda Rojo? ¿Por qué?

¿Sueles expresar tus emociones o te cuesta mostrarlas delante de los demás? Si es que sí, ¿cómo te sientes cuando las muestras? Si es que no, ¿por qué crees que te cuesta mostrarlas?

¿Crees que bueno reprimir y no expresar lo que uno siente? ¿Por qué?

¿Cómo hubieses actuado el día del Ritual familiar? ¿Dejarías ir a tu Panda y encerrarlo en un objeto o lo hubieses aceptado como hizo la protagonista? Razona tu respuesta.

@dibi_diprofe_dibu

Observa los siguientes posters e identifica la emoción que representa. Después piensa alguna situación que hayas vivido en la que te hayas sentido de esa manera.



EMOCIÓN: _____

SITUACIÓN EN LA QUE ME HE SENTIDO ASÍ:

¿CÓMO HE ACTUADO?



EMOCIÓN: _____

SITUACIÓN EN LA QUE ME HE SENTIDO ASÍ:

¿CÓMO HE ACTUADO?



@dubi_dipreffe_dibw

EMOCIÓN: _____

SITUACIÓN EN LA QUE ME HE SENTIDO ASÍ:

¿CÓMO HE ACTUADO?

EMOCIÓN: _____

SITUACIÓN EN LA QUE ME HE SENTIDO ASÍ:

¿CÓMO HE ACTUADO?



EMOCIÓN: _____

SITUACIÓN EN LA QUE ME HE SENTIDO ASÍ:

¿CÓMO HE ACTUADO?



EMOCIÓN: _____

SITUACIÓN EN LA QUE ME HE SENTIDO ASÍ:

¿CÓMO HE ACTUADO?



@dibi_diprofe_dibu

¿Has echado en falta alguna emoción? Dibuja al Panda con otra emoción y contesta.



EMOCIÓN: _____

SITUACIÓN EN LA QUE ME HE SENTIDO ASÍ

¿CÓMO HE ACTUADO?

En ocasiones habréis escuchado que hay emociones buenas y malas o positivas y negativas, pero, la verdad que esa clasificación no debería realizarse de esta manera ya que todas las emociones son necesarias porque nos ayudan a aceptar las cosas, a querernos y a valorar lo que nos rodea. Lo que sí que es cierto, que dependiendo de nuestro estado de ánimo y lo que nos haya pasado, pueden parecernos desagradables.

Aquí es donde está la equivocación: que sea desagradable no quiere decir que sea negativo necesariamente. Este error hace que muchas personas piensen que tienen que evitar la tristeza, el miedo o el enfado. Cuando evitas por ejemplo, la tristeza, ésta se va haciendo cada vez más grande, y surge con más fuerza. «Lo único negativo de las emociones es que las guardes dentro de tu cuerpo y que no las expreses».

Cada emoción que sentimos nos transmite un mensaje que hemos de descifrar. Por ejemplo:

ANSIEDAD: _____

ENTUSIASMO: _____

DECEPCIÓN: _____

EMPATÍA: _____

@dibi_diprofe_dibe

EL VALOR DE LA AMISTAD

Las amigas de Mei Lee la apoyan incondicionalmente, la aceptan tal y como es, le hacen ver que transformarse en panda no es tan malo, la impulsan a luchar por lo que quiere y a defender sus ideales. Por ello, se puede decir que: "Los amigos te dan fuerzas cuando crees que todo está perdido."

Si te pasara algo como a la protagonista de Red, ¿se lo contarías a tus amig@s? ¿Por qué?

SEMÁFORO DE LA AMISTAD:



¿Te consideras un buen/a amig@? Colorea de rojo, verde o amarillo. (Rojo sería no, verde sí, y amarillo si pero pudiendo mejorar).

¿Qué aspectos destacas de tus amig@s?

¿Qué aspectos destacas de ti como amig@?

@dibi_diprofe_dibu

ANEXO 2: ACTIVIDAD 6 - IDENTIFICAMOS LAS EMOCIONES

✚ Posters de las emociones (Profe Recursos, 2021)

¿QUÉ es la tristeza?

La tristeza es un sentimiento que nos produce la sensación de dolor. En ocasiones, nos dan ganas de llorar & perdemos el ánimo para jugar & divertirnos.



No todos los días son Perfectos

Es normal que nos sintamos tristes a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

GANAS DE LLORAR	FALTA DE CONCENTRACIÓN
PÉRDIDA DEL APETITO	FALTA DE ENERGÍA

Es normal que nos sintamos tristes cuando...

- HE TENIDO UNA DISCUSIÓN CON ALGUIEN
- ME HA SALIDO MAL UN EXAMEN
- HE PERDIDO ALGO MUY IMPORTANTE PARA MI

¿Qué tres cosas Puedo hacer cuando me siento triste?

- 1 ESCUCHAR MI CANCIÓN FAVORITA
- 2 JUGAR A MI JUEGO FAVORITO
- 3 HABLAR CON ALGUIEN DE CÓMO ME SIENTO

PR Profe Recursos

©ProfeRecursos.com

¿QUÉ es la alegría?

La alegría es un sentimiento que nos produce la sensación de felicidad. En ocasiones, nos dan ganas de sonreír y nos alegramos mucho por las cosas.



No todos los días son Perfectos

Tenemos que intentar estar alegres la mayor parte del tiempo pero también tenemos que entender que eso no siempre es posible. Algunas de las sensaciones que podemos tener son:

SATISFACCIÓN

TRANQUILIDAD

BIENESTAR

GANAS DE REÍR

Es normal que nos sintamos alegres cuando...

ES EL DÍA DE MI CUMPLEAÑOS

HE APROBADO UN EXAMEN

ALGUIEN ME DICE UN HALAGO

¿Qué tres cosas Puedo hacer cuando me siento alegre?

- 1 SER AMABLE Y AYUDAR A ALGUIEN
- 2 COMPARTIR MI JUEGO FAVORITO CON ALGUIEN
- 3 ANIMAR A ALGUIEN QUE ESTÉ TRISTE

¿QUÉ es el miedo?

El miedo es un sentimiento que nos produce la sensación de estar en peligro o tener el presentimiento de que puede pasar algo malo.



No todos los días son Perfectos

Es normal que sintamos miedo a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

GANAS DE LLORAR

TEMBLORES

INSEGURIDAD

NERVIOSISMO

Es normal que sintamos miedo cuando...

ESTOY EN UN LUGAR DEMASIADO OSCURO

ME CUENTAN UNA HISTORIA DE TERROR

ME PIERDO EN UN LUGAR Y NO VEO A MIS PADRES

¿Qué tres cosas Puedo hacer cuando siento miedo?

1 CERRAR LOS OJOS Y CONTAR HASTA 10

2 SENTARME UN RATO EN MI RINCÓN FAVORITO

3 TRATAR DE PENSAR EN COSAS QUE ME RELAJEN

¿QUÉ es el enfado?

El enfado es un sentimiento que nos produce la sensación de disgusto o enojo. En ocasiones nos hace sentir rabia y nuestro corazón comienza a latir más rápido.



No todos los días son Perfectos

Es normal que a veces nos enfademos y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

RABIA

IRRITABILIDAD

FRUSTRACIÓN

NERVIOSISMO

Es normal que nos enfademos cuando...

ALGUIEN ME QUITA ALGO QUE ES MÍO

ALGUIEN ME INSULTA INJUSTAMENTE

ALGUIEN ME GOLPEA INJUSTAMENTE

¿Qué tres cosas puedo hacer cuando me enfado?

1 RESPIRAR PROFUNDO Y PENSAR EN OTRA COSA

2 BUSCAR UN LUGAR TRANQUILO Y RELAJARME

3 DAR UN PASEO PARA DESPEJARME

¿Qué es la Vergüenza?

La vergüenza es un sentimiento que nos produce la sensación de humillación cuando creemos que los demás pueden tener una opinión negativa de algo que hemos dicho, hecho o pensado.



No todos los días son Perfectos

Es normal que nos sintamos avergonzados a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

PALPITACIONES

MEJILLAS ENROJECIDAS

SUDORES

NERVIOS

Es normal que sintamos Vergüenza cuando...

ALGUIEN ME DEJA EN EVIDENCIA EN PÚBLICO

TENGO QUE HABLAR DELANTE DE MUCHA GENTE

OTROS COMPAÑEROS SE RÍEN DE MI

¿Qué tres cosas puedo hacer cuando siento Vergüenza?

1 USAR TÉCNICAS PARA PERDER LA VERGÜENZA

2 HABLAR CON ALGUIEN DE CONFIANZA DE LO QUE ME AVERGÜENZA

3 ANALIZAR LA SITUACIÓN DESDE FUERA

¿QUÉ es la sorpresa?

La sorpresa es un sentimiento que nos produce la sensación de asombro ante una situación imprevista o inesperada. La sorpresa es la más fugaz de las emociones.



No todos los días son Perfectos

Es normal que nos sintamos sorprendidos a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

DESCONCIERTO

BOCA ENTREABIERTA

MENOR FRECUENCIA CARDIACA

MENTE EN BLANCO

Es normal que nos sorprendamos cuando...

ME HAN HECHO UNA FIESTA SORPRESA

ME REGALAN ALGO QUE NO ME ESPERABA

HE APROBADO UN EXAMEN QUE ME HABÍA SALIDO MAL

¿Qué tres cosas puedo hacer cuando me sorprendo?

- 1 TRATAR DE ASIMILAR LO QUE HA PASADO
- 2 ALEGRARME SI LA SORPRESA HA SIDO POSITIVA
- 3 BUSCAR APOYO SI LA SORPRESA HA SIDO NEGATIVA

¿QUÉ es la Preocupación?

La preocupación es un sentimiento que nos produce la sensación de angustia e inquietud ante una situación concreta. En ocasiones nos preocupa no saber qué va a pasar.



No todos los días son Perfectos

Es normal que nos sintamos preocupados a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

INCERTIDUMBRE

ANGUSTIA

NERVIOSISMO

INSEGURIDAD

Es normal que nos Preocupemos cuando...

ES EL PRIMER DÍA DE COLE Y NO SE CÓMO SERÁ

UN EXAMEN ME HA SALIDO REGULAR Y NO SÉ SI APROBARÉ

TENGO QUE LLEVAR MALAS NOTICIAS A MIS PADRES

¿Qué tres cosas Puedo hacer cuando algo me Preocupa?

- 1 BUSCAR UNA DISTRACCIÓN PARA NO PENSAR EN ELLO
- 2 HACER RESPIRACIONES PROFUNDAS Y RELAJARME
- 3 HABLAR CON ALGUIEN SOBRE MI PREOCUPACIÓN

¿QUÉ es el asco?

El asco es un sentimiento que nos produce la sensación de rechazo hacia algo que nos resulta muy desagradable. En ocasiones nos dan ganas de alejarnos de algo que nos disgusta.



No todos los días son Perfectos

Es normal que sintamos asco a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

REPUGNANCIA

AUMENTO DE LA RESPIRACIÓN

TENSIÓN MUSCULAR

GANAS DE VOMITAR

Es normal que sintamos asco cuando...

HE PISADO UNA CACA DE PERRO EN LA CALLE

PASA EL CAMIÓN DE LA BASURA Y HUELE MAL

VEO UN INSECTO GRANDE QUE ME DESAGRADA

¿Qué tres cosas Puedo hacer cuando siento asco?

1 EVITAR OLER Y MIRAR LO QUE ME DESAGRADA

2 ALEJARME DE LO QUE ME DA ASCO

3 NO ALARMARME Y TRATAR DE TRANQUILIZARME

¿QUÉ es el nerviosismo?

El nerviosismo es un sentimiento que nos produce la sensación de agitación y tensión ante una situación que nos preocupa o que deseamos que suceda pronto.



No todos los días son Perfectos

Es normal que nos sintamos nerviosos a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

ACELERACIÓN CARDIACA

RESPIRACIÓN ACELERADA

SUDORACIÓN

TEMBLORES

Es normal que nos sintamos nerviosos cuando...

ES LA NOCHE DE LOS REYES MAGOS

TENGO UN EXAMEN MUY IMPORTANTE

ES EL DÍA DE MI CUMPLEAÑOS

¿Qué tres cosas puedo hacer cuando siento nervios?

- 1 TRATAR DE RELAJARME Y RESPIRAR PROFUNDO
- 2 DISTRAERME PARA NO PENSAR EN LO QUE ME PRODUCE NERVIOS
- 3 PRACTICAR ALGÚN HOBBY QUE ME GUSTE

¿QUÉ es la decepción?

La decepción es un sentimiento que nos produce la sensación de tristeza y dolor ante una situación inesperada. Es normal que sintamos insatisfacción cuando no se cumplen nuestras expectativas.



No todos los días son Perfectos

Es normal que nos sintamos decepcionados a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

TRISTEZA

RABIA

IMPOTENCIA

ENFADO

Es normal que nos sintamos decepcionados cuando...

ALGUIEN INCUMPLE UNA PROMESA QUE ME HA HECHO

ME TRAICIONAN CONTANDO UN SECRETO

MI MEJOR AMIGO ME HA MENTIDO

¿Qué tres cosas Puedo hacer me decepciono?

- 1 TRATAR DE PERDONAR Y DAR OTRA OPORTUNIDAD
- 2 BUSCAR EL LADO POSITIVO A LA SITUACIÓN
- 3 TRATAR DE OLVIDAR PRACTICANDO UN HOBBY

¿QUÉ es la frustración?

La frustración es un sentimiento que nos produce la sensación de ira y decepción ante la imposibilidad de conseguir un propósito, una necesidad o un deseo.



No todos los días son Perfectos

Es normal que nos sintamos frustrados a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

MALESTAR

IRA

DESESPERACIÓN

RABIA

Es normal que nos frustramos cuando...

INTENTO RESOLVER UN PROBLEMA DE MATEMÁTICAS PERO NO LO CONSIGO

ESTUDIO MUCHO Y SUSPENDO UN EXAMEN

NO LOGRO GANAR UNA PARTIDA DE UN JUEGO

¿Qué tres cosas puedo hacer cuando me frustró?

1 RESPIRAR PROFUNDAMENTE

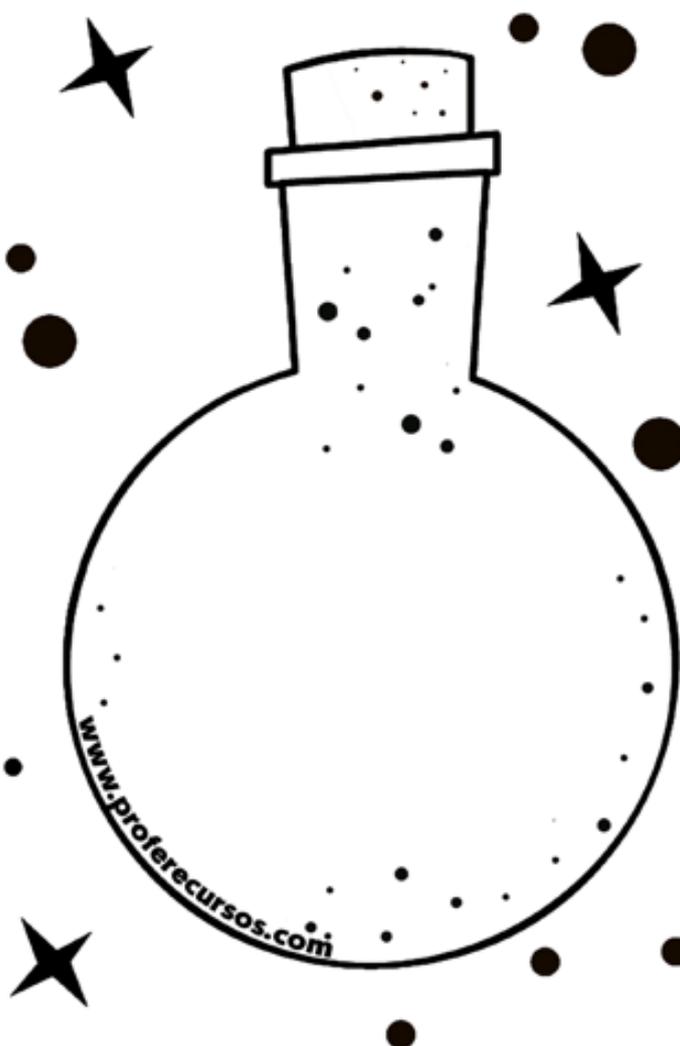
2 REALIZAR ALGÚN TIPO DE RELAJACIÓN

3 PENSAR EN OTRA FORMA DE CONSEGUIR LO QUE QUIERO

Mi Pócima secreta de las emociones



Me siento un poco _____ pero usaré mi magia para poder calmar esta emoción.



www.proferrecursos.com

Ingredientes secretos ✨

escuchar una canción

pensar en otra cosa

hacer respiraciones profundas

hablar de lo que me preocupa

ir a mi rincón favorito

tratar de relajarme

*Aquí tienes algunos ingredientes pero puedes usar todos aquellos que tú consideres y te funcionen.

Plan de Actuación

¿Cómo controlo mis emociones?

Cada vez que sientas una emoción que creas que no puedes controlar, acude a este plan de actuación.

P

PARAR

Párate y respira. Tómate tu tiempo para procesar la emoción que estás sintiendo.



E

ENTENDER

Trata de analizar tus sensaciones y de entender qué emoción estás sintiendo.



D

DECIDIR

Decide qué estrategias vas a utilizar para gestionar la emoción que estás sintiendo.



R

REFLEXIONAR

Analiza las estrategias que has utilizado y reflexiona acerca de si te sirven o no para futuras ocasiones.



LAS EMOCIONES

La tristeza



Es un sentimiento que nos produce la sensación de dolor. En ocasiones, nos dan ganas de llorar o perdemos el ánimo para jugar o divertirnos.

La alegría



Es un sentimiento que nos produce la sensación de felicidad. En ocasiones, nos dan ganas de sonreír y nos alegramos mucho por cosas.

El miedo



Es un sentimiento que nos produce la sensación de estar en peligro o tener el presentimiento de que puede pasar algo malo.

El enfado



Es un sentimiento que nos produce la sensación de disgusto o enojo. En ocasiones nos hace sentir rabia y nuestro ritmo cardíaco se acelera.

El asco



Es un sentimiento que nos produce la sensación de rechazo hacia algo que nos resulta muy desagradable. Nos alejamos de aquello que nos disgusta.

La vergüenza



Es un sentimiento que nos produce la sensación de humillación cuando pensamos que los demás pueden tener una opinión negativa de nosotros.

La sorpresa



Es un sentimiento que nos produce la sensación de asombro ante una situación imprevista o inesperada. La sorpresa es la emoción más fugaz.

La frustración



Es un sentimiento que nos produce la sensación de ira y decepción ante la imposibilidad de conseguir un propósito, necesidad o deseo.

¿Cómo me encuentro?



La emoción que mejor me define en este momento:



Me siento _____
porque _____

Algunas de las sensaciones que tengo son:

Se trata de una emoción

POSITIVA NEGATIVA

por eso voy a _____

MI REFLEXIÓN



El termómetro de las emociones

Es muy importante que aprendamos a gestionar nuestras emociones y que las regulemos día a día.

