



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

TRABAJO DE FIN DE GRADO:

**Propuesta de trabajo en contextos saludables en
un aula de educación infantil.**

Autora: Lucía Balsa Cuadrado

Tutor: Carlos Francisco Salgado Pascual

Curso: 2020-2021



ÍNDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT	2
OBJETIVOS	3
JUSTIFICACIÓN POR COMPETENCIAS	4
JUSTIFICACIÓN	5
INTRODUCCIÓN	6
MARCO TEÓRICO	10
MARCO FILOSÓFICO DE REFERENCIA	10
PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA CONDUCTA	11
¿QUÉ SABEMOS?.....	12
Control aversivo vs apetitivo	12
Efectos de un entorno competitivo y su relación con la autoestima	15
Felicidad y sistema inmunológico	19
Redes sociales	20
Autocuidado	24
PROPUESTA DE TRABAJO	28
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	28
CONTEXTO	30
OBJETIVOS	30
DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE TRABAJO Y RESULTADOS	31
TEMPORALIZACIÓN.....	31
DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES.....	38
EVALUACIÓN.....	42
CONCLUSIONES	44
ANEXOS	46
REFERENCIAS	66
Bibliografía	¡Error! Marcador no definido.



RESUMEN

Actualmente contamos con numerosos problemas que afectan en gran medida a los niños, tales como la obesidad, el bullying, el aumento de divorcios, el fracaso escolar, la ansiedad, la depresión... y todos ellos tienen un gran impacto en los hábitos de vida. Además, la situación actual de pandemia ha influido en la salud mental de las personas y es por ello por lo que se considera de gran importancia generar contextos saludables para prevenir dichos problemas en el futuro.

El principal objetivo de este Trabajo de Fin de Grado es generar contextos saludables en educación infantil para, de esta manera, permitir que vivan sanos y felices. Con el fin de conseguir este objetivo, se ha realizado una propuesta de trabajo en un aula de 4 años con el fin de generar contextos saludables adaptados a educación infantil. Mediante esta propuesta se han trabajado diversos aspectos tales como el autocuidado, el mindfulness, la vulnerabilidad compartida o el trabajo cooperativo mediante la Inteligencia Emocional para lograr de este modo, niños saludables y felices.

El presente trabajo se asienta en una perspectiva contextualista funcional, que establece que, conducta y contexto son inseparables de tal manera que no podemos entender el comportamiento si no entendemos el contexto en el que se produce.

Palabras clave: contextos saludables, educación infantil, inteligencia emocional, contextualismo-funcional

ABSTRACT

Currently we have numerous problems that greatly affect young children, such as obesity, bullying, increased divorces, school failure, anxiety, depression ... and all of them are considered to have a great impact on lifestyle habits. In addition, the current pandemic situation has had a great impact on people's mental health and that is why it is considered of great importance to generate healthy contexts to prevent such problems in the future.

The main objective of this End of Degree Project is to generate healthy contexts in early childhood education in order to allow them to live healthy and happy. In order to achieve this objective, a work proposal has been made in a 4-year classroom in order to generate healthy contexts adapted to early childhood education. Through this proposal, various aspects such as self-care,



mindfulness, shared vulnerability, or cooperative work through Emotional Intelligence have been worked to achieve in this way, healthy and happy children.

The present work is based on a functional contextualist perspective, which establishes that behaviour and context are inseparable, and we cannot understand behaviour if we do not understand the context in which it occurs.

OBJETIVOS

A continuación, se exponen los principales objetivos que se pretenden conseguir con el presente Trabajo de Fin de Grado.

En primer lugar, como objetivo principal de este TFG: **Generar contextos saludables en un aula de educación infantil.**

En segundo lugar, los objetivos específicos son los siguientes:

- Plantear una propuesta de trabajo de la Inteligencia Emocional, desarrollando aspectos como el autocuidado, el trabajo cooperativo, el mindfulness y la vulnerabilidad compartida.
- Crear hábitos de vida más saludables en el alumnado de educación infantil que les permita vivir sanos, felices y productivos.
- Prevenir futuros problemas físicos y psicológicos en el alumnado de educación infantil.



JUSTIFICACIÓN POR COMPETENCIAS

A continuación, se citarán las competencias generales desarrolladas durante este Trabajo de Fin de Grado extraídas del documento Real Decreto 1393/2007 de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas académicas:

- *“5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. La concreción de esta competencia implica el desarrollo de:*
 - o *E. el fomento del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión.*

A continuación, se citarán las competencias específicas desarrolladas durante este Trabajo de Fin de Grado extraídas del documento Orden ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, que regula el título de Maestro en Educación Infantil:

- *4. Capacidad para saber promover la adquisición de hábitos en torno a la autonomía, la libertad, la curiosidad, la observación, la experimentación, la imitación, la aceptación de normas y de límites, el juego simbólico y heurístico*
- *7. Capacidad para identificar dificultades de aprendizaje, disfunciones cognitivas y las relacionadas con la atención.*
- *23. Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles, así como de primeros auxilios, y adquirir capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables.*
- *28. Potenciar en los niños y las niñas el conocimiento y control de su cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tienen sobre la salud*
- *32. Valorar la importancia del trabajo en equipo.*
- *37. Capacidad para dominar las técnicas de observación y registro.*
- *15. Expresarse, de modo adecuado, en la comunicación oral y escrita y ser capaces de dominar técnicas para favorecer su desarrollo a través de la interacción.*
- *31. Ser capaces de utilizar el juego como recurso didáctico, así como diseñar actividades de aprendizaje basadas en principios lúdicos.*



JUSTIFICACIÓN

Actualmente en la sociedad se observa una mayor incidencia de problemas que emergen en diversos contextos sociales y que tiene, su reflejo y determinantes, en el ámbito escolar. Por ejemplo, sabemos que el número de niños pequeños que padecen sobrepeso en el mundo pasó de 32 millones en 1990 a 41 millones en 2016 y que, si se mantienen las tendencias actuales podría aumentar a 70 millones para 2025. (Organización Mundial de la Salud, 2014)

Otros ejemplos son la presencia de conflictos en procesos de separación y divorcio, aumento de la violencia, el enfrentamiento con los hijos, el bullying, el fracaso escolar, el incremento de los problemas psicológicos como la ansiedad, la depresión, el TDAH... así como el aumento de problemas físicos como la citada obesidad, el cáncer o los problemas cardiovasculares, que tienen una importante conexión con el comportamiento humano asociado a los hábitos de vida. En esta línea cabe resaltar también la situación actual de **pandemia**, la cual ha supuesto un importante deterioro de la salud mental, con un aumento del 30 por ciento en las consultas en psicología. (Consejo General de la Psicología de España, 2021)

Hoy en día podemos decir que se invierte mucho dinero en proyectos de intervención para la erradicación de las consecuencias asociadas a estas problemáticas, pero, por el contrario, se invierten muchos menos esfuerzos en el desarrollo de programas educativos dirigidos a generar contextos saludables que facilite su prevención, posibilitando que los más jóvenes lleguen a la edad adulta con habilidades, intereses y hábitos que les permita vivir sanos, felices y productivos. Por todo ello se considera de enorme importancia implementar planes educativos de salud y de generación de contextos saludables cuyo principal objetivo sea prevenir futuros problemas físicos y psicológicos y ayudar a cambiar el estilo de vida hacia unos hábitos más saludables.



INTRODUCCIÓN

Actualmente, todas las personas, y especialmente los niños cuentan con una gran cantidad de influencias en nuestro día a día, y todas ellas, nos afectan de una manera u otra a la hora de pensar y de actuar. Podemos decir que en cada momento del día se está recibiendo una cantidad ingente de información que proviene de distintos contextos. En base a ello, todos esos contextos (escuela, amigos, entrenadores...) mandan mensajes que, consciente o inconscientemente influyen en nuestra forma de pensar y actuar, derivando en un enorme conflicto.

Contamos con influencias como los amigos, la familia, la escuela, la sociedad, los profesores, las redes sociales, los medios de comunicación, los pediatras, los entrenadores... y todos ellos afectan e influyen de un modo u otro en nuestro comportamiento y nuestra motivación.

No son pocos los avances en cuanto a la ciencia del comportamiento humano, el aprendizaje, la epigenética y la evolución, que aportan una gran riqueza de conocimientos acumulados en los últimos años, que nos permiten ser optimistas de cara a desarrollar planes de salud y contextos óptimos (en este caso en el entorno escolar) que ayudan a prevenir problemas futuros y la potenciación de comportamientos saludables, de cara a promocionar un mundo mejor.

Para analizar y organizar todas estas influencias que recibe el niño, consideramos útil hacer referencia a la **Teoría Ecológica de Bronfenbrenner**, una de las explicaciones más aceptadas sobre los contextos que intervienen en el desarrollo de las personas. (Bronfenbrenner, 1981)

La teoría ecológica de Bronfenbrenner defiende que el entorno en el que crecemos afecta a todos y cada uno de los planos de nuestra vida y es por ello por lo que nuestra forma de pensar, las emociones, lo que sentimos y nuestros gustos o preferencias están determinadas por diversos factores.

Bronfenbrenner observó que la forma de ser de los niños cambiaba en función del contexto en el que crecían y para ello estudió los elementos que más condicionaban el desarrollo infantil, además se dio cuenta que los distintos sistemas que se encuentran en el entorno están relacionados entre sí y, de esta manera, la influencia de cada sistema en el desarrollo del niño depende de cada uno de los demás. (Rodríguez, 2020)

En primer lugar, propone el **microsistema**, que es aquel que está formado por los grupos que tienen contacto directo con el niño y en el que la familia y la escuela son los considerados los más importantes. Es el nivel más cercano, en el que se incluyen también los comportamientos y las características del contexto cotidiano, así como los lugares en los que la persona puede actuar cara a cara de manera sencilla como es el hogar, los amigos... En el **mesosistema** se incluyen las



interrelaciones existentes entre los grupos del primer nivel, por ejemplo, la relación de los padres con los profesores. Es considerado un sistema de microsistemas ya que representa la interacción entre los diferentes ambientes en los que se encuentra el sujeto. (Torrice et al., 2002). El tercer nivel es el **exosistema**, el cual hace referencia a varios entornos que no se refieren directamente a la persona, pero, los hechos que ocurren afectan a su entorno. Este nivel tiene que ver con los elementos que afectan a la vida del niño, pero no tienen una relación directa con él, como por ejemplo la empresa donde trabajan los padres (Torrice et al., 2002). En cuarto lugar, el **macrosistema** es considerado algo más distante que los anteriores, pero igual de importante. En este nivel incluimos la influencia de factores que están ligados a la cultura y al momento histórico social en los que se encuentra la persona pero que también afectan a todos los demás como por ejemplo los valores que recibe el niño o la existencia de la religión. (Torrice et al., 2002).

Por último, hay que hacer referencia al **cronosistema** el cual se refiere al momento de la vida en el que se encuentra la persona en relación con las situaciones que va viviendo como por ejemplo la muerte de un ser querido. (Rodríguez, 2020)

Lo que aquí se expone tendrá en cuenta todos los sistemas que influyen en el niño. Si bien los estudios y la propuesta que se deriva de este trabajo van dirigidos fundamentalmente al ámbito escolar y tendrá en cuenta la familia, la escuela, la sociedad y el niño.

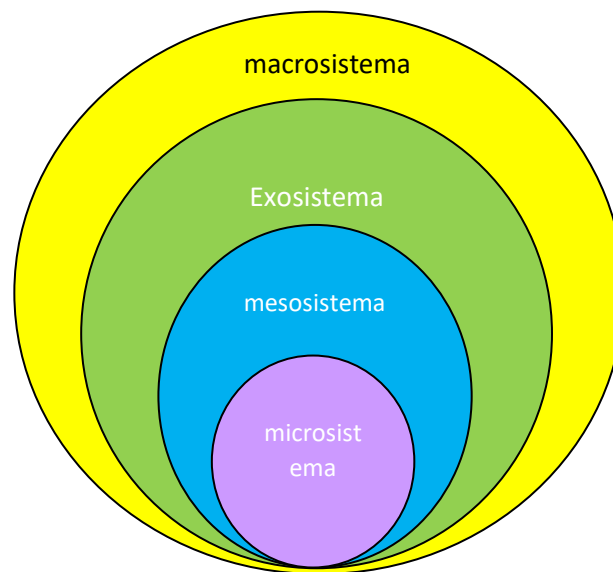
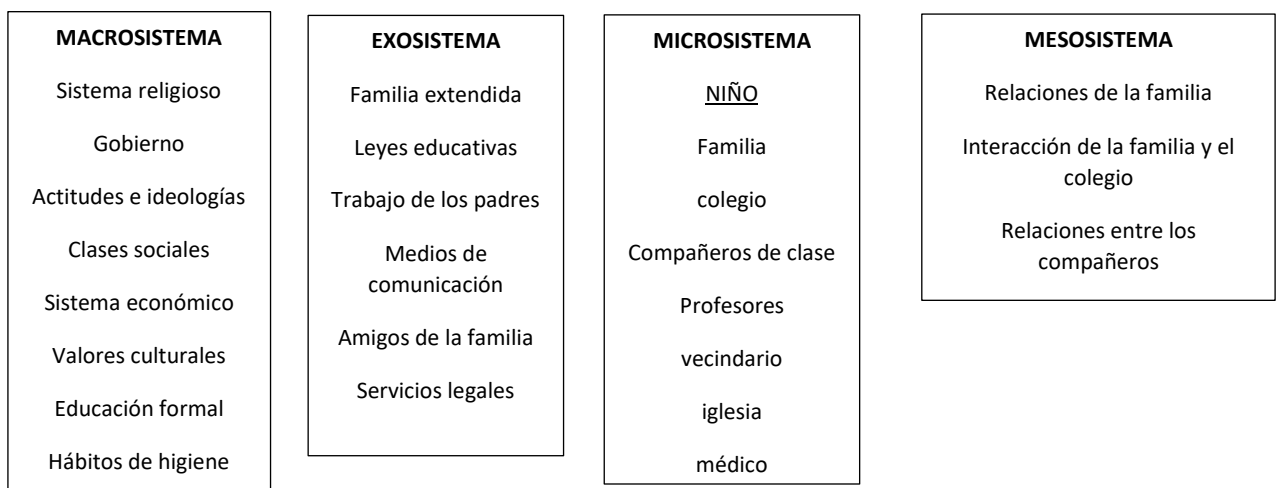


Figura 1



En la figura 1 y a continuación, podemos observar la teoría ecológica de Bronfenbrenner llevada al ámbito educativo. El **microsistema** hace referencia al alumno, debido a que es quien experimenta el entorno en el que participa. En el **mesosistema** encontraríamos las interrelaciones entre los entornos del microsistema, por ejemplo, las relaciones entre el hogar y la escuela, el grupo de pares del barrio... En el **exosistema**, es decir, el referido a aquellos entornos en los que el alumno no está incluido directamente, pero en los que se producen hechos que le afectan como puede ser el lugar de trabajo de los padres, la clase del hermano mayor, los círculos de amigos de los padres, las propuestas del Consejo Escolar...

Por último, en el **macrosistema**, es decir, el nivel referido a los marcos culturales e ideológicos que afectan transversalmente a los sistemas mencionados anteriormente como pueden ser la educación formal, los hábitos de higiene, las creencias religiosas o la música. (Cano Sterling, 2012)

En la figura 2 observamos cómo está estructurado el presente Trabajo de Fin de Grado. En primer lugar, encontraremos el **marco filosófico** que hace referencia a los cimientos filosóficos necesarios en los que se asienta el marco teórico y la propuesta. A continuación, encontraremos los **principios básicos**, es decir, las bases teóricas donde se orienta la propuesta. Y, en el vértice, encontraremos la **propuesta** del aula del Trabajo de Fin de Grado, basado tanto en los cimientos filosóficos como en los principios básicos.

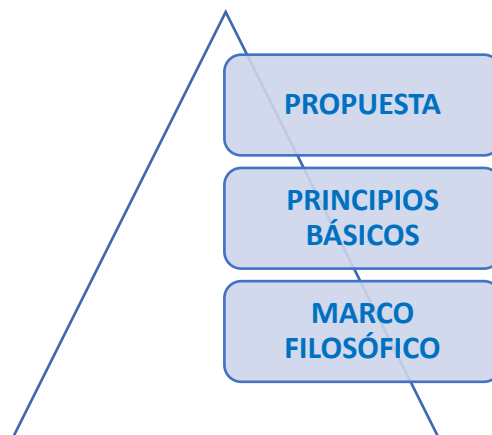


Figura 2



MARCO TEÓRICO

MARCO FILOSÓFICO DE REFERENCIA

Dos son las perspectivas desde las cuales percibir y entender al ser humano. Una no es mejor que otra, son diferentes perspectivas con lo que para entender es de psicología desde el cual se desarrolla el presente trabajo es importante colocarse en esa perspectiva.

Las dos perspectivas son, el mecanicismo vs contextualismo funcional. Uno de los aspectos esenciales en los que se diferenciarán es en su concepto de causalidad. Por un lado, la causalidad mecanicista, proviene de la física, de tal forma que explica el cambio a través de la acción directa de un objeto sobre otro. Desde esta perspectiva, se buscan las explicaciones o causas del comportamiento.

Por otro lado, el contextualismo-funcional, sigue una causalidad proveniente de la teoría de la evolución de Darwin, y en concreto de la selección por contingencias, de tal forma que se entiende la conducta humana como resultado de la evolución, buscando las causas en lo que ocurre después de la conducta (en el resultado de la adaptación al contexto). Salgado (2021).

Precisamente este último, el contextualismo-funcional es la perspectiva o marco filosófico en el que se asienta el presente trabajo.

Esta visión establece que conducta y contexto son inseparables, es decir, no podemos entender un comportamiento si no entendemos el contexto en el que se produce. En el contextualismo funcional debemos tener presentes los términos “contextualismo” y “funcional”. Entendemos como “contextualismo” al hecho de que no podemos analizar la conducta sin conocer su contexto en el que se produce. Por otro lado, la palabra “funcional” hace referencia al énfasis que se pone en la perspectiva funcional de la conducta y en que es necesario tener en cuenta la finalidad con la que la conducta es realizada.

Esto implica por ejemplo que, en un aula de educación infantil, nos podemos encontrar con una situación en la que un niño para aliviar su frustración se levanta de su silla y pega a otro compañero que se ha metido anteriormente con él. Y otra en la que, ante la misma frustración, un niño realiza un movimiento estereotipado como puede ser golpearse en la cabeza con una pared. Estas dos conductas desde un punto de vista topográfico o morfológico son diferentes, pero ambas pueden tener la misma función, reducir su frustración en ese momento.



En la tabla 1 se resumen algunas de las diferencias entre ambas perspectivas filosóficas, entendiéndose que el presente trabajo se enmarca dentro de una perspectiva contextual y solo desde esta debe ser entendido.

MECANICISTA	CONTEXTUAL
Origen en la física	Darwin. Selección por contingencias
Causas en lo que ocurre antes de la conducta	Causas en lo que ocurre después de la conducta
Visión topográfica	Visión funcional

Tabla 1

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA CONDUCTA

En el ámbito educativo, las teorías de aprendizaje son fundamentales ya que determinan la ruta que orienta el proceso de enseñanza-aprendizaje que sigue el maestro con los alumnos. Como señaló Morris., L (2006) *“El modo en que un educador elabora su plan de estudios selecciona sus materiales y escoge sus técnicas de instrucción, depende, en gran parte, de cómo define el “aprendizaje”*. Cada teoría del aprendizaje está constituida por una serie de conceptos del proceso educativo tales como: aprendizaje, enseñanza, evaluación... Además, podemos decir que dependiendo de la teoría de aprendizaje que utilice el maestro, será la dinámica de su práctica en el aula. (Mejía, 2011)

En primer lugar, encontramos el **conductismo**, en la cual las acciones de los individuos son el resultado de estímulos externos. El individuo es sometido a un contexto al que responde debido a que es estimulado por factores externos a él.

Por otra parte, Skinner es el autor de lo que conocemos como el **condicionamiento operante**, una teoría que ha tenido un alto impacto en el ámbito educativo. El autor define aprendizaje como: *“un cambio en la probabilidad de respuesta”* (Skinner, 1976) ya que considera que se puede incidir en el comportamiento del individuo y hacer que llegue a una respuesta deseable como la más probable. Podemos considerar que el condicionamiento operante es una teoría conductista que plantea la posibilidad de condicionar la generación de un comportamiento en el individuo. Se



considera que esta teoría resulta muy eficaz en el ámbito educativo debido a que tiene identificados los principios que pueden hacer posible el comportamiento, en este caso el aprendizaje, que se espera que adquiera el individuo. (Mejía, 2011)

Por otra parte, encontramos el **condicionamiento clásico**, el cual implica respuestas automáticas o reflejas en lugar de conductas voluntarias como sucede en el condicionamiento operante. El condicionamiento clásico es un tipo de aprendizaje según el cual un estímulo originalmente neutro, que no provoca una respuesta, llega a poder provocarla gracias a la conexión asociativa de este estímulo con el que provoca dicha respuesta. (García-Allen, 2018)

Atendiendo al ámbito educativo, el condicionamiento clásico tiene una gran importancia en relación con los procesos emocionales que afectan al alumnado ya que tienen una base fisiológica que es importante tener en cuenta para comprender la actividad del niño en el colegio. Por otra parte, si encontramos en el aula alumnos con deficiencias, es conveniente atender a los procesos de condicionamiento clásico que puedan estar ocurriendo en el individuo para comprender su naturaleza. (Del Río, 1990)

¿QUÉ SABEMOS?

Tras entender el marco filosófico de referencia y la perspectiva sobre la que se asienta el presente trabajo, a continuación, se van a explicar diversos aspectos teóricos a tener en cuenta para, posteriormente entender la propuesta de aula. En primer lugar, se van a diferenciar los conceptos de control aversivo y apetitivo. Después, se explicará la relación entre un entorno competitivo y la autoestima. A continuación, se relacionará la felicidad con sus consecuencias en el sistema inmunológico. Más adelante se explicará la influencia de las redes sociales en las emociones y, por último, los siete puntos clave del autocuidado por Kelly Wilson.

Control aversivo vs apetitivo

Para entender el comportamiento humano y la motivación, debemos hacer alusión a los conceptos de “control aversivo” y “control apetitivo” asociados a los principios anteriores. Se considera que ambos conceptos están íntimamente relacionados con la motivación ya que ambas maneras de ejercer el control tienen efectos muy profundos en actitud ante la vida y nuestro estado de ánimo ya que están presentes todo el tiempo en nuestras acciones. (Sánchez, 2018)



En primer lugar, consideramos que **control aversivo** son todos aquellos factores que condicionan nuestra conducta y nos lleva a actuar para evitar diversas respuestas del medio que nos rodea y de este modo, la persona se comporta de tal manera que pueda eludir aquellos aspectos que considere desagradables. Se considera que esta manera de control dentro de la sociedad está asociados con ciudadanos que estén tristes y se sientan esclavos y atemorizados, y no para conseguir ciudadanos felices y libres. (Olid, 2018)

Sin embargo, el **control apetitivo** es una forma de condicionamiento que se rige por la voluntad y el deseo, es decir, corresponde a aquellos comportamientos que se consideran motivados por el deseo de obtener algo que se considera positivo, es decir, la persona actúa de una determinada manera porque desea hacerlo así y lo considera positivo.

Hoy en día, los colegios se caracterizan por la utilización del control aversivo observándose en la utilización excesiva de incidencias y castigos a los alumnos como elemento motivador. Además, podemos ver que la comunicación que existe entre el colegio y las familias, en la mayoría de las ocasiones, se utiliza para informar de las malas conductas de los alumnos y, en pocas ocasiones vemos que la comunicación se utilice como herramienta para hacer referencia al refuerzo positivo en las buenas conductas. Esto genera en los alumnos un gran temor y baja autoestima ya que ellos saben que cuando los profesores se comunican con los padres es con el fin de comunicar malas conductas.

Podemos considerar que el control aversivo está relacionado con el temor, tristeza y sumisión, sin embargo, el control apetitivo da lugar a sociedades y personas libres y felices. Debemos tratar estas dos motivaciones de manera combinada, sin excluirse entre ellas. (Sánchez, 2018)

Conclusiones

En educación infantil es muy importante incluir el **refuerzo positivo** en los alumnos ya que con ello trabajamos el control apetitivo, considerando como motivación aquellos comportamientos que son positivos. Mediante el uso del refuerzo positivo ayudamos a que los niños se sientan bien ya que consiste en motivar, reconocer y apreciar el esfuerzo que hacen, mejorando de esta manera su autoestima y estimulando sus motivaciones. Expertos de la Universidad de Utah, Estados Unidos, estudiaron los efectos que tenía el reforzamiento y aseguraron que funciona mejor justo después de un buen comportamiento.

Por otra parte, se considera que hay que poner más énfasis en los aspectos positivos que en los negativos. Muchos padres hacen uso del chantaje para cambiar conductas de sus hijos en situaciones como *“si te comes todas las judías te dejaré ver la televisión”*. Sin embargo, es más



productivo felicitar a los niños por conductas bien realizadas. Es importante que tanto educadores como padres tomen conciencia de lo importante que es lo que se dice y cómo se dice todo a los niños, y es por ello por lo que se emerge como relevante el establecer objetivos específicos para lograr conductas adecuadas. En vez de decir: *“Recoge tus juguetes”*, tendremos que decir: *“Por favor, recoge tus juguetes y guárdalos en el cajón”*. En lugar de decir: *“No corras”*, hay que decir: *“Anda despacio por favor”*.

Por otra parte, a la hora de reforzar los buenos comportamientos de los niños, es importante que sean conscientes del progreso que están realizando y para ello, es tarea fundamental de los educadores hacérselo ver con frases como: *“El año pasado no podías abrocharte el abrigo tú solo y mira ahora qué bien lo haces”*. Además, hay que tener en cuenta que los refuerzos positivos no siempre tienen que ser algo material, sino que otros gestos como un abrazo, un beso, una sonrisa... también son refuerzos positivos en los niños. (EDUCO, 2015)

En esta línea podemos destacar los desarrollos del reforzamiento para promover la cooperación y la autorregulación empezó con Muriel Saunders, una profesora de los años sesenta en Kansas que terminó con las conductas disruptivas que presentaban sus alumnos. Muriel contaba con una clase en la que los alumnos no eran considerados buenos y creó una estrategia que ha generado grandes beneficios en escuelas de todo el mundo. Llegó a la conclusión de que sus alumnos se portaban mejor y se entusiasmaban más cuando cooperaban para el concurso de ortografía y decidió crear un equipo que concursase para ser bueno. Crearon diversos equipos de alumnos en los que cada uno podía ganar una recompensa por trabajar cooperativamente durante breves periodos de tiempo. Las recompensas eran tan simples como cinco minutos extra de descanso, era una competición suave en la que todos los grupos podían bajar y como iban a mejor, el periodo de tiempo en el que el juego de desarrolló fue ampliado. (Barrish et al., 1969)

Este estudio nos muestra que todos los tipos de aulas ante los que nos podamos encontrar, el juego es una herramienta que motiva a los alumnos a trabajar de manera conjunta cooperativamente, reduciendo así en los estudiantes comportamientos que interfieren el aprendizaje. (Biglan, 2015)

Actualmente, gran cantidad de maestros se lamentan de comportamientos que encontramos en el proceso de enseñanza-aprendizaje como gritar, pelearse... debido a que generan interrupciones y distracciones en la enseñanza. Estos comportamientos disruptivos en algunos alumnos reducen su integración adecuada en el aula. Son necesarios numerosos procedimientos para intervenir en este tipo de comportamientos debido a que puede resultar complejo manejar a alumnado que presente este comportamiento. Se considera que un ejemplo efectivo para este tipo de comportamientos es el **Juego del Buen Comportamiento “Good Behaviour Game”** mediante el cual se consigue disminuir en gran medida las conductas disruptivas en el ámbito educativo, mejorando notablemente el clima tanto de convivencia como de trabajo del aula. Esta técnica consiste en



dividir un gran grupo de niños en dos o más equipos con una serie de reglas específicas de forma que los equipos reciban una marca en su contra si un miembro del grupo no cumple una de esas normas. Además, se establece un criterio mínimo de posibles marcas, siendo también reforzados los equipos que cumplen con las normas (Ruiz et al., 2006).

Autores como (Barrish et al., 1969) plantearon en primer lugar comprobar los efectos de una técnica que mejorara la conducta del aula basada en refuerzos naturales de la clase y, en segundo lugar, desarrollar un procedimiento para reducir la conducta disruptiva en el aula a través de una competición a modo de juego con la idea de conseguir privilegios.

Efectos de un entorno competitivo y su relación con la autoestima

La competitividad en niños y niñas de educación infantil puede acarrear consecuencias negativas debido a que no están preparados para lidiar con la competitividad. Los niños quieren agradar a sus padres y hacer las cosas lo mejor posible, por lo que si no salen como esperan sentirán una sensación injustificada de fracaso debido a no haber respondido correctamente con las expectativas, pudiendo de esta forma, desarrollar en los niños graves problemas de autoestima. Por ejemplo, si un niño saca un 5 en un examen o ha sacado peor nota que otro y considera que debería haber llegado al 10, tendrá como consecuencia una importante sensación de fracaso.

Otra consecuencia derivada es que, hoy en día, los compañeros de una clase pasan a ser rivales contra los que se tiene que luchar para sacar la mejor nota. Todo ello puede llevar a que el niño se aparte de la dirección importante que viene marcada por el principal objetivo que es el aprendizaje y el crecimiento personal.

Ese clima competitivo se ve reflejado también en el contexto familiar, en el que los padres proyectan en sus hijos sensaciones de insatisfacción, baja autoestima y fracaso cuando éstos no han llegado al nivel esperado. (Jarque García, 2013).

Kristin Neff (2011) considera que el especial hincapié que se realiza hoy en día en la sociedad con respecto a los logros y la autoestima está en el centro de un gran sufrimiento innecesario. Desde que somos pequeños se nos enseña a competir por el éxito, construyendo así la autoestima. La autoestima de esta forma viene definida por la posición de la persona respecto a los otros. Así para sentirme con buena autoestima, tengo que estar por encima de la media, lo cual resulta literalmente imposible en la totalidad de la población. En la actualidad, la competición y la comparación hace que veamos a los demás como obstáculos que debemos superar para mantener así nuestra posición. (Seppala, 2011)



Tras observar las trampas de la autoestima, Kristin Neff propuso una alternativa para poder conseguir las metas sin machacarnos y machacar a los otros durante el proceso. Consideró que el concepto de “autocompasión” era un concepto más adecuado, mediante el cual, te valoras a ti mismo porque te consideras digno de cuidado, como a otras personas. La autora consideró que la autocompasión tiene beneficios superiores a la autoestima con respecto a nuestra salud mental y bienestar ya que, en situaciones complicadas, la autocompasión se encuentra asociada a una menor ansiedad. (Seppala, 2011)

Define autocompasión como *“ser amable y comprensivo hacia uno mismo en momentos de dolor y fracaso, en vez de ser duro y autocrítico; percibiendo nuestras propias experiencias como parte de la experiencia humana más amplia, en vez de verlas aisladamente; y sosteniendo pensamientos y sentimientos dolorosos con atención plena, en lugar de identificarte excesivamente con ellos”*. (Neff, 2011)

Con esto quiere decir que es importante que el individuo asuma la actitud que tendría con un amigo que ha fallado en algo. En esta situación, en vez de juzgarle, le escucharíamos con empatía, recordándole que los errores son normales. Es por esto por lo que, autocompasión se refiere a la habilidad de actuar con nosotros mismos como lo haríamos con un amigo. (Seppala, 2011)

Un sistema competitivo que ensalza el concepto de autoestima tal y como se ha indicado antes, nos pone ante lo imposible de que no todo el mundo puede estar por encima de la media (eso es estadísticamente imposible) de tal forma que aquellos individuos que tengan autoestima baja encuentran el tirar por tierra al de al lado como única forma de aliviar su autoestima o al menos es la única forma que está bajo su control.

Este entorno competitivo y que se centra fundamentalmente en los logros, lleva a que las personas tengan en la comparación con los otros su foco de autoestima. Se comparan e inmediatamente, en muchos casos lleva a sentimientos negativos y frustración en muchas situaciones (Quicios, 2016)

Una educación competitiva basada en el resultado y no en el proceso conlleva a una baja autoestima en los más pequeños y fomenta la rivalidad con otros niños, lo que puede llegar al acoso escolar o bullying.

Cuando las familias educan para competir lo que están haciendo es educar para ganar y hay muchos niños que no están preparados para cumplir con lo que se les exige por parte de sus familias. Debido a que el niño se siente inferior a sus compañeros, frustrado y enfadado, reaccionará con emociones negativas como el enfado o la violencia, apareciendo de este modo, la rivalidad con otros compañeros para ser el mejor.

En la misma línea, destaca el trabajo de Muir (2013) de la Universidad de Purdue, quería ver la influencia del trabajo cooperativo o competitividad en el aumento de la productividad y para ello realizó una investigación con gallinas, con el objetivo de aumentar su nivel de producción de huevos. En cada jaula había nueve gallinas, y de cada grupo seleccionó a aquellas que **individualmente** producían más huevos y las juntó en una nueva jaula. Por otra parte, escogió aquellos **grupos** que más producían. Muir puso a competir a las gallinas individuales, mientras que otras gallinas compitieron en calidad de grupo con otros conjuntos de gallinas.

Como resultado, encontró que las gallinas que competían individualmente entre ellas terminaron siendo menos y en peor estado. En la figura 3 podemos observar cómo se encontraban las gallinas que, individualmente producían más huevos pero que competían entre ellas.



Figura 3

El estado de las gallinas que compitieron individualmente por la producción de huevos. (c) 2013, William M. Muir

Sin embargo, las gallinas que compitieron como grupo en la producción de huevos se acabaron reproduciendo y estaban perfectas. En la figura 4 podemos comprobar el estado en el que acabaron las gallinas que compitieron en calidad de grupo.



Figura 4

El estado de las gallinas que compitieron como grupo por la producción de huevos. (c) 2013, William M. Muir



Según Muir, las gallinas que competían dentro del grupo entraron en una gran dinámica adversativa enfrentadas unas a otras, y es por eso por lo que acabaron siendo solo tres. Por otro lado, viéndolo de manera grupal, estas gallinas que competían unas con otras produjeron menos huevos que las gallinas que competían en calidad de grupo. Es decir, las gallinas que cooperaban para competir aumentaron su producción de huevos. Como consecuencia, podemos concluir que en la sociedad no siempre triunfan los que son más productores y competidores, sino aquellos que tienen un mayor nivel de solidaridad y que consideran que el éxito de uno es el éxito de todos y, por tanto, se crea una mejor sociedad en la que no prevalece el interés personal y el egoísmo por encima de todo. (Barbosa, 2017)

Conclusiones

Como he mencionado anteriormente, hoy en día todos quieren ser los mejores y destacar, olvidándose de esta manera de la solidaridad y de la necesidad de cooperar con los demás. Mediante el **trabajo cooperativo** los niños aprenden la necesidad de desarrollar valores como el entendimiento, especialmente en la sociedad tan multicultural como la actual. Formar a los niños con actitudes de cooperación hará que se conviertan en buenos ciudadanos en un futuro ya que aprenderán desde edades tempranas a trabajar en grupo y no sólo individualmente. (Montero, 2020)

De ello se deriva la importancia de abordar explícitamente el trabajo cooperativo en la educación infantil como contexto saludable.

Es importante enseñar a los alumnos a trabajar cooperativamente; más allá de lo que es un trabajo en grupo, donde cada uno de los miembros del grupo contribuye con aquello sabe, lo que puede ser una importante estrategia productiva. Por otro lado, cabe destacar la importancia de enseñar estrategias de autocompasión, ya que son una buena estrategia para aprender a trabajar bien en momentos difíciles o manejarse ante las adversidades.

Como estrategias de autocompasión es importante enseñar a los alumnos formas para tratarse a uno mismo con amabilidad, es decir, dejar atrás los comentarios de autocrítica cambiando nuestro diálogo interno. Además, reconocer las luchas personales como parte compartida de la experiencia humana, todos cometemos errores y tenemos que saber superarlos y saber sufrir en ciertos momentos de nuestra vida, ya que es parte de la existencia del ser humano. Por último, sostener los pensamientos y sentimientos dolorosos en una atención constante, mediante la atención plena. Todas las emociones caben en nuestra vida, todas las experiencias tanto negativas como positivas que nos ocurren las podemos ver de una manera objetiva.



La autocompasión tiene efectos muy beneficiosos en el trabajo cooperativo debido a que, mediante su aplicación, se considera más sencillo ver las posibilidades de mejora que tenemos, sin dar importancia a los pensamientos negativos o positivos, ya que lo que se considera realmente importante es la manera en la que respondemos a estos pensamientos. (Sánchez España, 2018)

Esto es una forma alternativa de abordar la Inteligencia Emocional más ajustada a lo que somos como seres humanos.

Felicidad y sistema inmunológico

Hoy en día muchas personas asumen que felicidad y salud van de la mano. En los últimos años se han publicado cantidad de investigaciones en las que se explica que las personas más felices presentan menos depresión y estrés debido a la presencia de un sistema inmunológico más fuerte, un ritmo cardíaco más bajo una vida más larga. (Pitt & Deldin, 2010)

Podemos decir que el cuerpo distingue, a nivel celular, los distintos tipos de felicidad, así como que la expresión de los genes no es la misma cuando el cuerpo responde a la autosatisfacción que cuando responde al estado provocado por un propósito loable. La sensación de motivación genera en los seres humanos beneficios para la salud, sin embargo, el hedonismo puede llegar a ocasionar efectos negativos. (Parra, 2013)

La felicidad se ha clasificado de dos formas: **hedonista**, ligada al placer y **eudaimonista**, una manera más profunda de sentir la experiencia. Se considera que las personas que tienden a una felicidad más noble presentan un perfil génico favorable, mientras que las personas hedonistas presentan un perfil más negativo. (Cole et al., 2015) ha investigado acerca de la respuesta del genoma humano hacia factores negativos como el estrés, la miseria o el miedo, pero también ha investigado acerca de la manera en la que afecta el bienestar al genoma humano. Se considera que hacer el bien y sentirse bien tiene efectos diferentes en el genoma, y que la eudaimonia genera perfiles de expresión génica favorables además de una mejor salud física y mental, así como la reducción de problemas tales como el estrés o la depresión. Mientras que el hedonismo provoca un perfil adverso. (Nieves, 2013)



Conclusiones

Los psicólogos de la Universidad de Pennsylvania Martin Seligman y Christopher Peterson de la Universidad de Michigan estudiaron tres caminos posibles hacia la felicidad entre los que incluyeron: sentirse bien, participar plenamente y hacer el bien. (Seligman&Peterson, 2004)

En primer lugar, **sentirse bien** hace referencia a buscar emociones y sensaciones placenteras a partir del modelo hedonista de felicidad que trata de alcanzar la felicidad al maximizar el placer y minimizar el dolor.

Participar plenamente realizando actividad que lo involucren de manera plena, ya que se considera que las personas se sienten más satisfechas cuando están concentradas en lo que están realizando.

Por último, **hacer el bien**, es decir, a buscar el sentido de la vida fuera de uno mismo, haciendo referencia a la eudaimonía como estado de felicidad al conocer el verdadero yo y actuar de acuerdo con sus virtudes.

Podemos decir que la felicidad está premiada con una mejor salud ya que tiene numerosos beneficios como: a) La felicidad es buena para el corazón, b) La felicidad fortalece el sistema inmunológico, c) La felicidad combate el estrés, d) La felicidad reduce el dolor, e) La felicidad alarga la vida.

(Cole et al., 2013) demostró que la respuesta inflamatoria que está asociada a problemas como dolor crónico, enfermedades neurodegenerativas, ansiedad, depresión... disminuye en personas que buscan la felicidad de manera eudaimónica y aumenta en personas que buscan la felicidad de manera hedonista y esto está premiada con una mejor salud.

Redes sociales

Hoy en día, las redes sociales tienen un gran poder en nuestra sociedad, ya que son un arma de doble filo debido a que pueden llegar a ocasionar graves problemas que afectan tanto física como psicológicamente en el individuo, pero también pueden resultar beneficiosas en algunas ocasiones. Con respecto a las emociones, las redes sociales tienen un gran impacto ya que pueden cambiar el estado de ánimo de cualquier persona por las diversas reacciones que se producen y la poca comunicación que se establece entre las personas. Es cierto que, en numerosas ocasiones, las redes sociales son de gran ayuda para mantener las relaciones en situaciones tales como cuando



familiares o amigos viven lejos, pero hay que tener un especial cuidado con las graves consecuencias que pueden llegar a ocasionar. (Papa Pintor, 2020).

Según un estudio realizado por un equipo del King's College de Londres existe una importante relación entre el riesgo de depresión en niños y la mala utilización de las tecnologías. Este estudio habla de las graves preocupaciones sobre el impacto de internet en el bienestar de los jóvenes, así como del impacto del uso de las redes sociales en la infancia y la adolescencia ya que estos hacen uso de las redes sociales cada hora que están despiertos y debemos ser conscientes de que internet puede muy peligroso. (McGrar et al., 2017)

Por otra parte, hay que considerar que las redes sociales tienen también un gran impacto en las amistades. Los niños y niñas han sustituido los juegos tradicionales y pelotas por los teléfonos y ordenadores y la visión del tiempo libre y de las amistades ha ido cambiando con el paso del tiempo y, especialmente, ha dado un vuelco debido al gran impacto de la tecnología, ya que ha revolucionado el modo de comunicación entre las personas y está sido un modo de transformación de la cultura. Según la Real Academia Española, amistad es *“afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato”*. (Real Academia Española, s.f.)

Esta idea de amistad que ofrece la Real Academia Española se puede llegar a considerar contraria a la idea de amigo que se establece en las redes sociales, ya que se descarta el trato presencial y se convierte en la idea de volverse más popular mediante la colección de *“amigos”* y *“me gusta”* para, de este modo, alimentar el ego o sentirse más queridos. La tecnología de hoy en día ha impuesto una cultura que se encuentra relacionada con la superficialidad y la cantidad, conceptos que hace años era impensable relacionarlos con amistad verdadera. (Guyot, 2018)

Como bien dijo Aristóteles: *“Desear ser amigos es un trabajo rápido, pero la amistad es una fruta de maduración lenta”*. Con esta cita quiero hacer referencia a que una buena amistad necesita tiempo de maduración, una amistad es aquella que no solo busca la compañía, sino que tiene que considerarse como un acto de resistencia. Además, se puede considerar como la prolongación de uno mismo, algo que, con las redes sociales, los seguidores, los me gusta y la idea de amistad en este ámbito, no se puede conseguir.

A nivel emocional las redes sociales han tenido un gran impacto. El poder comunicarse de manera inmediata está a la base de mucha impulsividad, no dejando asentar emociones intensas como el enfado o la tristeza.

Mediante un buen uso de las nuevas tecnologías y de las redes sociales se pueden encontrar numerosos aspectos positivos ya que permiten un fácil contacto e interacción entre los diversos usuarios. Pero también tenemos que ser conscientes de la gran cantidad de consecuencias



indeseables que conlleva el uso de redes sociales e internet como la facilidad de divulgar mensajes ofensivos hacia las personas, aumentar los comportamientos solitarios, la dificultad para llegar a acuerdos entre grupos, relaciones poco profundas e impersonales, disminución de la participación social..., en general podemos considerar que las redes sociales causan numerosos efectos negativos en el bienestar de las personas (Bohórquez et al., 2014).

Es por ello por lo que, sería importante hacer que los niños y las niñas hagan un buen uso de las tecnologías ya que las amistades se ven muy influenciadas por internet hoy en día y el hecho de construir relaciones amistosas profundas y positivas se considera que tiene un fuerte efecto en diversas variables como la autoestima, el sentimiento de valía personal y las creencias del individuo en cuanto al grado de aceptación y cariño por parte de los demás. (Musitu & Cava, 2013).

Por otra parte, tenemos que considerar que las buenas amistades repercuten en unas vivencias psicológicas positivas que, como consecuencia, favorece aspectos beneficiosos para la salud debido a que tiene un efecto sobre los procesos psicofisiológicos del organismo. (Zaldívar Pérez, 2009)

Mediante el uso de las redes sociales, actualmente el esfuerzo se considera como devaluado y las personas nos centramos cada vez más en potenciar los resultados finales, sin mostrar el proceso que existe detrás de cada gran logro en la vida. Es por ello por lo que quiero destacar que, investigadores de la Universidad de Stanford, explicaron lo que llaman el “**síndrome del pato**” el cual hace referencia a la manera en la que un pato parece que se desliza sin apenas esfuerzo en el estanque, mientras que sus pies trabajan sin descanso debajo de la superficie, luchando para mantenerse a flote, pero sin que se vea por la parte superior de la superficie.

Muchas personas sufren por intentar mostrar una imagen perfecta en redes sociales y por intentar parecerse a aquellas personas que muestran vidas perfectas a través de las pantallas, intentando mostrarse felices sin grandes esfuerzos en momentos en los que felicidad no es la primera emoción.

Las redes sociales se pueden llegar a ver por muchos niños y niñas como combustible para hacer nacer a sus emociones negativas sobre sí mismos ya que personas con baja autoestima que ven vidas perfectas a través de las redes sociales hace que ellos se sientan peor ya que realizan una comparación que lleva a emociones y sentimientos negativos. (Jacobson, 2019)

En muchas ocasiones podemos observar situaciones en las que una persona parece estar completamente tranquila en el nivel superficial, en el nivel que el resto de la gente puede ver, pero en realidad esa persona está tratando de mantenerse al día con las diversas exigencias de su vida.



El síndrome del pato en numerosas ocasiones indica que la persona que lo padece puede sufrir problemas como la depresión clínica, ansiedad u otras enfermedades mentales.

Algunos de los factores de riesgo que pueden ocasionar el síndrome del pato son el estrés en el ambiente escolar, las tendencias familiares a exigir el logro o la sobreprotección familiar pueden ser factores de riesgo que en un futuro desencadenen en problemas mayores como ansiedad o depresión. Este síndrome se cree que se refiere a aquellas personas que están muy interesados en hacer parecer que lo tienen todo y, como un pato, el nivel de la superficie que todos vemos parece estar tranquilos, pero en realidad están remando incansablemente para mantenerse a flote en términos de cumplir con sus requisitos académicos, sociales y con las demandas de la sociedad. (Arakelyan, 2918)

Conclusiones

En numerosas ocasiones nos da miedo no estar a la altura, fracasar o incluso no cumplir con las expectativas que otros tienen sobre nosotros. Tal vez nos da miedo incluso defraudarnos a nosotros mismos y, como consecuencia, no hacemos lo que nos gustaría y dejamos pasar las oportunidades. El síndrome del pato viene de la búsqueda de la excelencia en los individuos, pero tenemos que ser conscientes de que no todo el mundo es como aparenta ser, ya que todos tenemos nuestros problemas y nuestras debilidades.

En el contexto educativo es común que los alumnos ocasionalmente tengan ciertas creencias de fracaso, de querer cumplir con las expectativas de las familias, de no querer fallar... y para lidiar con estas creencias, es importante que los maestros hagan ver a los alumnos diversos aspectos como: a) La importancia de aceptar las imperfecciones, es decir, tienen que saber que todos podemos equivocarnos, que no somos perfectos. B) Mantener una constante motivación en el alumnado ya que sin motivación no llegaremos a ninguna meta. C) Enseñarse a mirar atrás y observar las victorias conseguidas.



Autocuidado

El hombre primitivo que cazaba para alimentarse tenía necesidades básicas primitivas, las consideradas necesidades básicas humanas; aquellas relacionadas con la supervivencia como alimentarse, dormir, eliminar desechos, mantener relaciones sexuales para la perpetuación de la especie.... A medida que el ser humano ha ido evolucionando, esas necesidades han acabado siendo cubiertas sin grandes esfuerzos y es ahí donde nos hemos dado cuenta de que ahora no conocemos nuestras necesidades actuales y es por ello por lo que mucha población acaba sufriendo problemas tanto físicos como emocionales. Y es entonces cuando tenemos que preguntarnos, ¿Cuáles son las necesidades básicas para favorecer una buena salud emocional en las personas? (Cubino, 2018)

Kelly Wilson (Wilson & Luciano, 2002) se dedicó a repasar todos los estudios relacionados con la evolución y las leyes de la conducta humana, y de ello surgieron ocho puntos considerados clave para el autocuidado entre los que encontramos algunos como mover el cuerpo, comer comida no procesada, la importancia del sueño y del descanso.

- Mueve tu cuerpo

El cuerpo necesita estar en movimiento y activo. Actualmente, los seres humanos cada vez somos menos activos, lo que afecta en gran medida a la salud. Se considera que el ejercicio físico tiene numerosos beneficios tales como aumentar el flujo de sangre que se envía al cerebro, mejorar el estado anímico de las personas, aumentar la motivación además de influir en la memoria y el estado emocional de las personas. Es de gran importancia que mantengamos un nivel de ejercicio diario para así, poder disfrutar de una buena salud mental. (Cubino, 2018)

En un estudio con corredores que hacían running se pudo observar que reducían un 45% la probabilidad de enfermar de problemas circulatorios y un 30% de enfermar de cualquier otro tipo de enfermedad. Además, se pudo ver que esos efectos no tenían que ver con el hecho de correr mucho o poco, o con mucha o poca intensidad. Así que las cosas pequeñas también cuentan. (McManus et al., 2015).



- Come alimentos de verdad

Hoy en día, la mayor parte de lo que ingerimos es comida procesada. Se considera que cada vez nos alimentamos menos con productos naturales, es decir, sin conservantes, sin envasar... y a raíz de ello, aparecen problemas como la depresión y la ansiedad, ya que se considera que van de la mano de deficiencias nutricionales.

Además, se podrían reducir muchos otros problemas psicológicos con una buena alimentación, debido a que existe una enorme conexión entre estómago, cerebro y salud emocional. Es por esto por lo que podemos decir que una buena alimentación ayuda a una buena salud, incluida la salud mental. (Cubino, 2018)

Se realizó un estudio con personas que desayunaban en Mac Donalds. Se pudo ver que los desayunos del Mac Donalds aumentaban los procesos inflamatorios del sistema inmunológico. Además, se pudo demostrar que, con la introducción de un poco de fibra a ese desayuno, se reducían dichos procesos inflamatorios. Al igual que con el deporte, se trata de pequeños cambios.

- Más horas de sueño y de descanso

El cerebro se limpia de toxinas durante el sueño, por lo que cuantas menos horas de sueño, menos limpieza se realiza y menos se recupera para el siguiente día, por eso es importante dormir entre 7 y 8 horas diarias. Aparte de cantidad, es importante la calidad del sueño y para ello es necesario seguir una buena alimentación, ejercicio físico y reducir el uso de las nuevas tecnologías antes del momento de irse a dormir. (Xie, y otros, 2013)

Para los niños, el descanso es considerado un factor de gran importancia ya que es el que les permite mantener una buena salud física y mental. Si un niño no descansa lo suficiente, no existirá un descanso de calidad y podría afectar a diversos procesos como la atención, la memoria, la capacidad de aprendizaje... Además, puede provocar estados como el mal humor, problemas de comportamiento o incluso debilitar el sistema inmunológico. (Velásquez, 2019)



- Minimiza las toxinas

Reducir las toxinas equivale a reducir el consumo de sustancias como las drogas, el alcohol, el tabaco, ya que podemos decir que son innecesarios y tóxicos para el organismo humano. Además, muchos de los medicamentos que utilizamos son innecesarios, ya que con ello no permitimos a nuestro organismo que se equilibre por sí mismo, sino que lo manipulamos a mediante el uso de sustancias tóxicas, de las cuales en muchos casos se puede llegar a ser dependiente. Además, es importante que las personas sean capaces de reducir la influencia de aquellas toxinas consideradas sociales, es decir, las personas o las situaciones que no son beneficiosos y que tienen efectos negativos en las personas. (Cubino, 2018)

- Involúcrate en actividades con sentido

En la vida no es necesario realizar grandes esfuerzos, sino que es más importante realizar actos significativos, es decir, involucrarnos en actividades con sentido. Con esto quiero decir que las personas tenemos que poner todo el amor y el empeño que podamos en las pequeñas cosas del día a día, en las interacciones con los demás, en el trabajo, en los estudios, al hacer algo por alguien... es más importante que todos los actos que realizamos estén encaminados a potenciar lo que realmente nos importa y valoramos como personas. (Cubino, 2018)

- Practica mindfulness

Hoy en día contamos con altos índices de fracaso escolar, de problemas de disciplina, de apatía del alumnado ... y con ello se sugiere la necesidad de pensar acerca del sistema educativo, así como los contenidos, las estrategias, las metodologías... Actualmente contamos con numerosas propuestas para lidiar con los problemas que se plantean en la educación. Una manera para trabajar esto es la atención plena o mindfulness. Consideramos que es la “capacidad de estar presentes y vivir plenamente cada momento, sin sentirnos atrapados en el pasado ni proyectados hacia el futuro; esto es, es la capacidad que nos ayuda a centrarnos en lo importante más que en lo urgente.” Mediante la atención plena o mindfulness se puede conseguir un estado de mayor bienestar en las personas, así como lidiar con el estrés diario y afrontar las emociones. Los orígenes del mindfulness se remontan al budismo y el término se traduce como conciencia, atención y recuerdo. En la tradición budista, el sati o mindfulness se practica como una



herramienta para observar cómo la mente genera sufrimiento y, de ese modo, poder deshacernos de él.

Considerando que el ritmo actual de nuestra sociedad nos hace estar desconectados de nuestra propia esencia y nos dificulta la capacidad de percibir lo que sucede dentro y fuera de nosotros, mediante la práctica del mindfulness el ser humano comienza a estar presente en cada momento, por pequeño o insignificante que pueda parecer, ya que se trata de concentrarse en lo que se está haciendo, de sentir lo que se está sintiendo y de mantener los sentidos en el presente. (Torres Thomas, 2018)

El mindfulness tiene numerosos efectos, entre los cuales encontramos que ayuda a los alumnos a un acercamiento más exacto de lo que son los pensamientos y los sentimientos y a no dejarnos llevar por ellos. Además, ayuda a mejorar la inteligencia emocional, potencia la creatividad en las personas, mejora la capacidad de concentración y fulmina el estrés y la ansiedad evitando de esa manera enfermedades como la hipertensión, los problemas cardíacos o la ansiedad debido a que el mindfulness nos lleva a un estado de calma reduciendo los niveles de cortisol y ayudando a detectar las respuestas de estrés y de ansiedad en las personas.

- Cultiva actos de compasión

Consideramos que la autocompasión consiste en tratarse a uno mismo de la misma manera en la que trataríamos a otra persona como puede ser un amigo o un familiar que estuviera atravesando por un momento difícil.

Es de gran importancia ser amable con uno mismo, es decir, no machacarse cuando no se hacen las cosas de la manera más adecuada, sino que debemos aprender a protegernos y de este modo, conseguiremos dejar de castigarnos por ser inadecuados y con ello aprenderíamos a tratarnos a nosotros mismos con amabilidad y aceptación. Con estas actitudes, conseguiríamos también tranquilizarnos en aquellas circunstancias un poco más complicadas. Se considera que aquellas personas que son más autocompasivas experimentan un mayor bienestar:

Practicar autocompasión significa entenderse, perdonarse y tratarse con amabilidad a uno mismo en momentos en los que nos exigimos demasiado o incluso nos llegamos a enfadar con nosotros mismos. Tenemos que tratarnos de la misma manera en la que tratamos a los demás, es decir, con respeto y cariño. (Neff & Germer, 2018)

PROPUESTA DE TRABAJO

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La parte práctica del presente Trabajo de Fin de Grado es una propuesta sobre la generación de contextos saludables en el aula de educación infantil basada en los estudios de los últimos años sobre la importancia de la cooperación, el autocuidado, la relevancia de la vulnerabilidad compartida y el aprendizaje de un modo diferente de relacionarse con los pensamientos y emociones, lo que conocemos como **Inteligencia Emocional**, para generar consecuentemente con todo ello, una sociedad más sana.

Me he decantado por la realización de un cuento debido a que es una herramienta muy útil en alumnado de educación infantil ya que tiene numerosos beneficios como: a) ayuda a los alumnos a empatizar con el mundo, b) ayuda a aprender sobre cualquier temática, c) son una herramienta tranquilizadora y una base para el desarrollo intelectual en los niños. En el anexo 1 se puede ver el cuento que se ha creado. Se titula “Dani quiere ser feliz” y trata de un niño que tiene que abordar situaciones y emociones desagradables y en su paseo por el campo encuentra animales que de manera metafórica le ayudan a practicar formas diferentes de ser feliz. Además, esta propuesta pretende servir a los niños a ser respetuosos y amables con los demás, así como les hará entender que hay que aceptar a todo el mundo, aumentar el respeto y la amabilidad independientemente de su aspecto físico. Para ello, se ha optado por un protagonista que se siente triste porque lleva gafas, es pelirrojo y es bajito.

El cuento “**Dani quiere ser feliz**” (ver figura 5) se estructura en seis partes. En primer lugar, encontramos una introducción en la que el personaje principal se presenta y explica por qué se siente triste. Además, cuenta que va a ir a dar un paseo e invita a los lectores a acompañarle. A continuación, aparece el animal de la gallina, quien trabajará el trabajo cooperativo. Después aparecerá el conejo con el que se trabajará el autocuidado, incluyendo aquí la importancia del sueño, de la comida sana y del ejercicio. Tras el conejo se trabajará con la rana que está relacionada con el mindfulness, donde realizaremos un ejercicio de atención plena con el alumnado. Como último animal aparecerá el pato, con quien trabajaremos la vulnerabilidad compartida con los niños. Después de haber trabajado con los cuatro animales del cuento, habrá



Figura 5

una parte en la que Dani cuenta cómo se siente después de haber visitado a todos los animales y hará un resumen con las enseñanzas de cada animal.

Es importante tener en cuenta que los animales seleccionados para el cuento están relacionados con el marco teórico y los distintos aspectos que se trabajarán con cada uno de ellos. En la figura 6 podemos ver los animales del cuento. En primer lugar, se ha escogido la gallina como animal para el trabajo cooperativo por su relación con el experimento de Muir con las gallinas para ver la producción de huevos. El conejo es conocido por ser un animal rápido, sano y feliz, por lo que ha sido escogido para trabajar el autocuidado con los niños. La atención plena o mindfulness está ampliamente relacionada con el animal de la rana y por eso ha sido escogido este animal para trabajar este aspecto. Además, la actividad realizada para el mindfulness es la explicada por Eline Snel de “Tranquilos y atentos como una rana”. Por último, el pato ha sido escogido para trabajar la vulnerabilidad compartida debido al estudio sobre el síndrome del pato de la Universidad de Stanford. Estos animales han sido creados como marionetas para que se vayan utilizando a lo largo del cuento y así hacer el cuento más visual para los alumnos.



Figura 6

CONTEXTO

La propuesta del presente Trabajo de Fin de Grado ha sido diseñada con el fin de ponerla en práctica en segundo ciclo de educación infantil del Colegio Nuestra Señora de la Consolación de Valladolid (ver figura 7), específicamente en un aula de 4 años. El colegio cuenta con niveles de educación infantil, educación



Figura 7

primaria, educación secundaria obligatoria y bachillerato y pertenece a la Congregación de Agustinas Misioneras. El centro se encuentra ubicado en la calle Puente Colgante nº75 de la ciudad de Valladolid y destaca por su labor educativa que persigue la educación integral, potenciando el desarrollo armónico de las posibilidades de los alumnos en dimensiones social, intelectual, física, afectiva y ética, que se ha tenido en cuenta a la hora de realizar la propuesta didáctica del presente Trabajo de Fin de Grado. Con esta propuesta didáctica he querido reflejar lo explicado en el marco teórico y llevar a cabo lo explicado en la parte teórica de una manera amena y divertida para el alumnado mediante la utilización de actividades manipulativas.

OBJETIVOS

Mediante la puesta en práctica de la propuesta de este trabajo se quiere conseguir que los alumnos logren una serie de objetivos, así como abordar los principios metodológicos generales en la etapa de Educación Infantil. algunos de los principios que van a ser trabajados son: **el principio de globalización**, es decir, tratar de manera global el proceso de enseñanza. Además, **el juego**, debido a que es un medio de aprendizaje y disfrute, que favorece la imaginación y la creatividad y posibilita interactuar con otros compañeros. **Las actividades en grupo**, debido a que propician la interacción social.

Por otra parte, las áreas que se van a trabajar según el Decreto 122/2007 por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en Castilla y León son: el área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal, que hace referencia a la construcción de la identidad, al establecimiento de relaciones sociales, a la autonomía y cuidado personal. Por otra parte, el área de **conocimiento del entorno** que posibilita al niño el descubrimiento, comprensión y representación de todo lo que forma parte de la realidad. Y por último, el área de **lenguajes: comunicación y representación** que contribuye a mejorar las relaciones entre el individuo y el medio mediante la comunicación oral, escrita y las otras formas de comunicación.



El objetivo principal de esta propuesta es: generar en los alumnos pautas para unos hábitos más saludables y generar así contextos saludables. Como objetivos específicos se cuenta con:

- Comunicarse con los compañeros para conseguir las piezas del puzle.
- Hacer un puzle de 6 piezas.
- Estar tranquilos y atentos en la actividad de mindfulness.
- Diferenciar entre saludable y no saludable.
- Dibujar los conceptos de “alegría” y “enfado”.
- Fisicalizar en el cuerpo dónde sienten el enfado.
- Expresar qué situaciones son importantes para ellos y porqué.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE TRABAJO Y RESULTADOS

A continuación, voy a explicar la manera en la que se llevó a cabo cada actividad del cuento y los resultados que se obtuvieron por parte de los alumnos, así como las dificultades encontradas en cada una de las actividades propuestas.

TEMPORALIZACIÓN

En la figura 8 vemos el horario en el que se llevó a cabo la propuesta del cuento. Se trabajó en el aula del 26 al 30 de abril. Durante estos 5 días se realizó la lectura del cuento y la realización de las actividades correspondientes a cada parte del cuento. A primera hora de la mañana, durante la asamblea, se leía la parte del cuento que correspondía cada día y después del recreo, de 12:30 a 13:30 se realizaba la actividad que hacía referencia a cada parte del cuento.

HORA	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
9-9:30	lectura introducción	lectura conejo Bermejo	lectura rana Juana	lectura pato Renato	
	lectura gallina Tina	diario ayuda a los otros	diario autocuidado	lectura final	
9:30-9:45				diario mindfulness	
12:30-13:30	el candado	trabajamos el autocuidado	tranquilos y atentos como una rana	ritual gimnasio superhéroe consciente	actividad Notario
				dibujo alegría vs enfado	actividad Descubridor
				actividad Asesor	

Figura 8

En el punto siguiente, el lector podrá encontrar el desarrollo de cada actividad llevada a cabo pero, en este punto, se verá cómo se ha llevado a cabo la propuesta en el aula.

El **lunes 26** de abril, se metió en una caja sorpresa el cuento “Dani quiere ser feliz” y los cuatro animales del cuento y se dijo a los alumnos que había encontrado esa caja en casa y que creía que era para ellos (ver figura 9). Se abrió la caja entre todos los alumnos y se fueron sacando los animales (la gallina, el conejo, la rana y el pato) y finalmente el cuento. Se dijo que durante esa semana íbamos a leer cada día una parte del cuento y haríamos alguna actividad. (ver anexo 3)



Figura 9

Se empezó a leer el cuento y se leyó la introducción en la que Dani explicaba quién era y porqué se sentía triste. Dani decidió irse a dar un paseo y se encontró en primer lugar una gallina, quien le explicó la importancia del trabajo cooperativo. Al leer la parte de la gallina apareció un sobre, que se abrió y fue leído. En ese sobre Dani había escrito una carta diciendo que se le habían perdido las llaves de casa y que si le ayudaban a encontrarlas. En la misma carta, Dani explicaba a los alumnos qué tendrían que hacer en la actividad. Los alumnos tendrían que conseguir la contraseña del candado de la caja mágica de Dani, pero para ello tenían que trabajar en equipo (ver figura 10). Se les dio a cada mesa un sobre con unas piezas del puzle (ver figura 11). Tenían todas las piezas de su color menos una, la cual tendrían que conseguir de los otros grupos siendo amable.

En esta parte de la actividad los alumnos al principio estaban un poco confusos, se les dijo que tenían que conseguir la pieza que les faltaba para empezar a hacer el puzle y fue entonces cuando empezaron a moverse para preguntar a sus compañeros por la pieza. Cuando todos tuvieron todas las piezas de su color empezaron a hacer el puzle, a unos les costó un poco más, pero al final todos consiguieron construir el puzle de cada animal. Después, cada grupo pegó su puzle en una hoja transparente para así poder dar la vuelta al puzle sin que se descolocase.

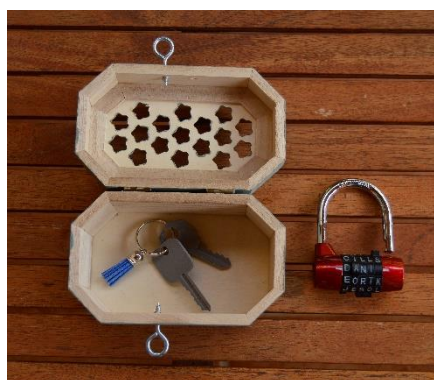


Figura 10

Se dijo a los alumnos que tenían que conseguir una palabra para poder abrir el candado. Después de un rato de hablar entre ellos varios grupos dijeron “aquí no hay ninguna palabra” o, “Un corazón no es una letra”. Cuando se dieron cuenta de que en ningún grupo había una palabra escrita encendimos la pizarra digital y escribimos el código del equipo rojo: N y una estrella. En

este momento, un niño del equipo azul dijo: “Nosotros tenemos la estrella y pone que es una I”. En ese momento se cambió la estrella por la I. Después, el equipo verde dijo que ellos tenían: D y un corazón, así que se escribió eso en la pizarra y fue entonces cuando una niña del equipo amarillo comentó: “El corazón lo tenemos nosotros y es una A”. En ese instante se cambió el corazón por la A y ya había por un lado NI y por otro lado DA. Y fue cuando se intentó abrir el candado poniendo NI DA, pero no abría porque no es ninguna palabra. A continuación, se dijo a los alumnos que probaríamos poniéndolo al revés, es decir, DA NI, y fue cuando un niño dijo: “Ahí pone DANI”. Se intentó abrir el candado con esa contraseña y por fin se consiguieron sacar las llaves de Dani.



Figura 11

Es de resaltar que en la implementación de esta actividad los alumnos mostraron un desarrollo mejor al esperado debido a que se pensó que les resultaría más complicado. Cuando dijeron que el corazón y la estrella no son letras y que la estrella era una I y el corazón una A resultó impactante porque al realizar la actividad resultaba confuso si alumnos de 4 años serían capaces de descubrir eso. Mediante esta actividad se fomentó mucho el trabajo cooperativo ya que al principio los alumnos quieren hacer el puzle y descifrar la contraseña

los primeros, pero luego se dieron cuenta de que se necesitaba la colaboración de todos para conseguir abrir el candado debido a que es un objetivo común para todos.

El **segundo día**, los niños entraron al aula preguntando que, si seguiríamos leyendo el cuento de Dani, se les notaba que les había gustado mucho y que querían que continuásemos con la lectura. Este segundo día tocaba leer la parte del conejo, quien hablaba del autocuidado y de la importancia



Figura 12

de dormir bien, de cuidar la alimentación y de hacer ejercicio. Cuando se terminó de leer la parte del conejo Bermejo se dijo a los alumnos que Dani había dejado una tabla (ver figura 12) que tendrían que completar entre todos. Se pegó en la pizarra una tabla en la que en un lado había una cara contenta y en el otro una cara triste. Se enseñó a los alumnos unos dibujos y se les dijo que tendrían que colocar cada dibujo en la cara triste o en la

contenta pensando en lo que había dicho el conejo Bermejo en el cuento. Los alumnos fueron saliendo y diciendo si cada dibujo lo tenían que colocar en la cara triste o en la contenta.

Tras esta actividad los niños fueron preguntados qué había dicho la gallina Tina el día anterior para recordarlo. Curiosamente todos los alumnos se acordaban de que tenían que ayudar a los demás sin pensar tanto en ellos mismos. Cuando reflexionaron un rato sobre el día anterior se les dijo que tendrían que completar un diario cada día con un dibujo sobre el aprendizaje del día anterior. Hoy tocaba la ayuda a los otros y se les comentó que tenían que hacer un dibujo sobre algún momento en el que hayan ayudado a alguien en los últimos días. También se les dijo que tenían que rellenar el termómetro de la ayuda a los otros dependiendo si habían ayudado mucho o poco últimamente (ver figura 13).

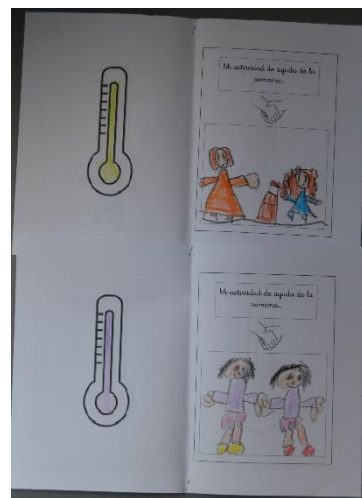


Figura 13

El **miércoles 28** de abril se continuó leyendo el cuento de “Dani quiere ser feliz” y tocó leer la parte de la rana Juana, quien hablaba de la necesidad de relajarnos y de estar tranquilos como una rana. Cuando se acabó de leer la parte de la rana había un sobre con una carta (figura 14) con la actividad que tocaba realizar. Era una actividad de mindfulness así que se cerraron las persianas, apagaron las luces, puso música tranquila y se comenzó a leer la carta que había dejado la rana Juana para aprender a sentarse tan quietos como una rana, sintiendo los movimientos del cuerpo y notando la respiración poniendo las manos en el regazo y sintiendo como el vientre sube y baja.

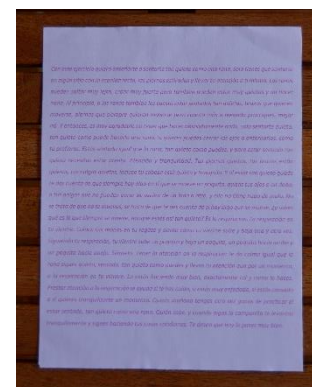


Figura 14

Cuando se concluyó la actividad los alumnos se fueron incorporándonos poco a poco y se les explicó que esta actividad la pueden hacer en muchos momentos: si se han caído, si están cansados, si sienten enfado o incluso si se quieren tranquilizar.

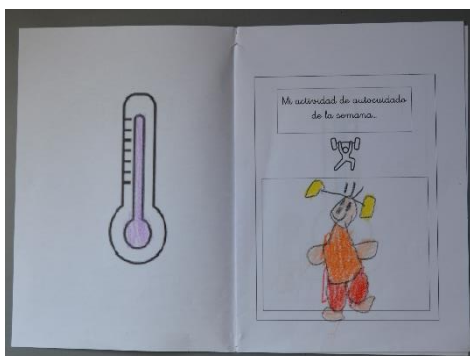


Figura 15

Cuando se acabó de realizar la actividad que había propuesto la rana Juana se les dijo que había que continuar con el diario. Para ello, se recordó de nuevo lo que habían aprendido con la gallina Tina y con el conejo Bermejo y se les dijo que hoy tocaba rellenar la parte del diario del conejo, es decir del autocuidado. Los alumnos tendrían que dibujar algo relacionado con lo que habían

aprendido del conejo el día anterior, ya sea del ejercicio, de la comida sana o del sueño.

Además, se les dijo que tendrían que rellenar su termómetro del autocuidado dependiendo cómo haya sido de apropiado su autocuidado últimamente (ver figura 15).

El **jueves 29** era el último día del cuento “Dani quiere ser feliz”, pero no el último día del proyecto. Este día se terminó de leer el cuento, es decir, se leyó la parte del pato Renato, quien hablaba de la vulnerabilidad compartida, es decir, que no todos somos perfectos ya que todos tenemos algún defecto y luchamos mucho por conseguir nuestros objetivos, y es por ello por lo que no tenemos que compararnos con los demás ya que nunca vemos todo de una persona.

Al terminar el cuento había un sobre con una carta de Dani que invitaba a entrar en el gimnasio del superhéroe consciente. En la carta explicaba qué significa ser un superhéroe consciente y que debían que hacer para conseguirlo. Dani dijo que había tres amigos suyos dentro del gimnasio y que los alumnos tendrían que visitar a cada uno y hacer la actividad que les dijese para ser superhéroes conscientes. Pero antes, era importante hacer el ritual de entrada. En primer lugar, tenían que realizar todos juntos seis respiraciones conscientes. Al realizar las respiraciones se les explicó que tenían que hacer la segunda parte del ritual que consistía en dibujar la alegría y el enfado en una hoja que el maestro les daría. Se les comentó que era muy importante que no mirasen a sus compañeros ni se copiasen unos a otros, ya que cada uno dibujaría la alegría y el enfado como lo percibiese cada alumno y que todo estaría bien. Al terminar el dibujo, fueron entregando cada uno el suyo y se les fue preguntando qué habían dibujado y cada alumno contó situaciones diferentes y muy curiosas. (ver anexo 5)



Figura 16

Cuando terminaron de hacer el ritual se les dijo que ya estábamos preparados para entrar en el gimnasio del superhéroe consciente. Se sentaron todos en la alfombra y anteriormente el maestro había colocado a Asesor (figura 16) en una esquina de la clase. Se les preguntó a los alumnos si veían por la clase a algún amigo de Dani y señalaron a Asesor, quien tenía un sobre con una carta al lado.

Se leyó la carta de Asesor y explicaba que él era como sus pensamientos que da consejos. Se explicó a los alumnos que realizarían una actividad para que pudiesen conocer a su mente y cómo funcionaba. Para ello primero se les preguntó qué se les venía a la cabeza escuchaban la palabra MANZANA, dijeron cosas muy variadas como fruta, verde, comida sana... se les dijo que tendrían que andar dos minutos por la clase pero que cuando pensasen en la palabra



Figura 17

manzana o alguna relacionada con ella tendrían que pararse y quitarse la palabra de la cabeza y que cuando se la hubiesen quitado podrían seguir andando (ver figura 17). Cuando pasaron los dos minutos, se juntaron todos en la alfombra y se habló sobre lo que habían sentido y cómo se habían quitado la palabra de la cabeza. Dijeron cosas muy variadas como correr por la clase, darse golpes en la cabeza, pensar en Harry Potter... Se les dijo que ahora realizarían la misma actividad, pero con una variación. Tendrían que andar por la clase durante otros dos minutos pero que esta vez tendrían que observar la clase sin necesidad de quitarse la palabra manzana cuando se les viniese a la cabeza. Pasados los dos minutos se volvieron a reunir todos en la alfombra y se les preguntó qué habían sentido. Además, se les preguntó en cuál de las dos veces habían pensado más en la palabra manzana y cuál de las dos veces les había resultado más fácil. Todos dijeron que era más sencilla la segunda vez porque no tenían que quitarse la palabra manzana de la cabeza y no pasaba nada por pensar en ella. Además, la mayoría dijeron que habían pensado más en la palabra manzana y palabras relacionadas la primera vez, esto es porque cuanto menos queremos pensar en una cosa más lo hacemos. Mediante esta actividad los niños aprendieron de una forma más dinámica cómo funciona su mente.

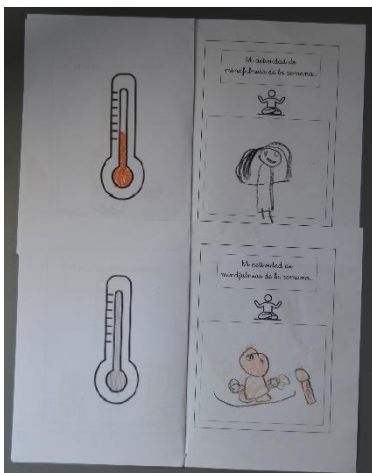


Figura 18

Al terminar esta parte del gimnasio del guerrero consciente repasamos todo lo que nos había enseñado cada animal del cuento de “Dani quiere ser feliz” y se les dijo que ahora realizarían la última parte del diario, la actividad de mindfulness. Se les dijo a los alumnos que era el turno de la rana Juana y que tendrían que dibujar algún momento en el que ellos se hayan sentido relajados y en paz. Además, tendrían que rellenar el termómetro según si han estado tranquilos y relajados últimamente (ver figura 18).

El **viernes 30** de abril era el último día del proyecto. Ese día se terminaron de realizar las actividades del gimnasio del superhéroe consciente. En primer lugar, los alumnos encontraron otro amigo de Dani por la clase, el Notario (ver figura 19), quien en su carta dijo que él nos ayudaba a notar pensamientos, sensaciones y emociones. El Notario dijo que es muy importante que cuando el Asesor les esté dando



Figura 19

pensamientos desagradables en situaciones difíciles tienen que moverse al Notario para notar lo que están percibiendo. Para esta actividad se pusieron todos en la alfombra y se les dijo a los alumnos que cerrasen los ojos y pensasen en un momento en el que se sintieron muy enfadados. A continuación, se les explicó que iban a situar en su cuerpo dónde notaban el enfado. Se les dijo



Figura 20

que iban a recibir una hoja en la que hay un monigote (figura 20) y que tendrían que sentarse en su sitio, cerrar los ojos y trasladarse a algún momento en el que se hayan sentido muy enfadados y que después tendrían que dibujar en el cuerpo del monigote dónde han sentido el enfado en su cuerpo. Se les explicó que tendrían que dibujarlo como ellos lo notasen y del color que ellos quisiesen. Cuando entregaron los dibujos resultó sorprendente ver como niños de 4 años fueron capaces de fiscalizar su enfado. Además, sorprendió que cada uno lo notó en una parte del cuerpo distinta, con distintas formas, colores... y que hasta los niños que parecen más tranquilos dibujan su enfado de manera inesperada (ver anexo 4).



Figura 21

Después de realizar la actividad del Notario, se juntaron todos de nuevo en la alfombra y buscaron al tercer amigo de Dani, Descubridor (ver figura 21). Descubridor contó en su carta que con él es donde ocurren cosas mágicas, ya que le gusta probar y descubrir cosas



Figura 22

nuevas en el mundo. Descubridor preguntó qué cosas nuevas nos gustaría probar. Después, se les explicó a los alumnos se iban a poner alrededor de la alfombra unos dibujos y que tendrían que salir uno a uno, dar una

vuelta alrededor de la alfombra observando todos los dibujos y elegir aquel que les resultase más importante para ellos. Cada alumno fue eligiendo un dibujo y explicando porqué era importante para él o para ella, y dijeron cosas muy curiosas sobre la importancia de cada uno (ver figura 22).

Cuando se terminó de realizar esta actividad se les dijo a los alumnos que ya habían conseguido ser superhéroes conscientes y que, para que se acordasen de ello, iban a recibir cada uno una medalla que pone “Yo soy un superhéroe consciente” (ver figura 23). Todos los alumnos se fueron muy contentos a casa diciendo a sus familias que han conseguido ser superhéroes conscientes.



Figura 23

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

El candado

Esta actividad se realizará inmediatamente después de que el protagonista se encuentre con la gallina la cual trata el trabajo cooperativo.

En primer lugar, la maestra dirá a sus alumnos que ha encontrado en casa una carta que ponía que era para ellos (ver anexo 10). En la carta Dani les explica a los niños que se ha dejado las llaves de casa en su caja mágica y que no puede entrar en casa. Para ello los alumnos le tienen que ayudar a descifrar la contraseña del candado (ver figura 24). Se dividirá al aula en cuatro grupos, y se dará a cada grupo seis piezas de puzle.



Figura 24

Todas las piezas serán del mismo color menos una. Los alumnos tendrán que conseguir todas las piezas del mismo color siendo amables con sus compañeros. Cuando hayan conseguido todas las



piezas del mismo color, tendrán que construir el puzle de cada animal y cuando lo tengan tendrán que dar la vuelta al puzle. Cada grupo intentará construir la palabra para abrir el candado, pero se darán cuenta que ningún grupo podrá abrir el candado ya que en un grupo hay D y un corazón, en otro grupo hay una estrella y una I, en otro grupo hay: corazón=A y el último grupo tendrá: estrella=N. entre todos tendrán que darse cuenta de que si juntan todos los códigos darán con la palabra DANI que es la que abre el candado de la caja mágica.

Trabajamos el autocuidado

Esta actividad se realizará después de leer la parte del cuento del conejo Bermejo, debido a que habla del autocuidado. Para esta actividad se contará con una tabla con una cara contenta y otra triste (ver anexo 2). Además, habrá dibujos de ejercicio, comida y sueño. La maestra irá llamando uno a uno y les dará un dibujo que los niños tendrán que decidir si colocarlo en la cara contenta o en la cara triste dependiendo lo que haya dicho anteriormente el conejo Bermejo.

Tranquilos y atentos como una rana

Esta actividad la realizaremos al terminar de leer la parte de la rana y tiene como objetivo principal que los niños identifiquen como percibir las emociones y los pensamientos. Para esta actividad nos pondremos todos sentados, con la luz medio apagada, música tranquila de fondo y realizaremos la actividad propuesta por Eline Snel sobre mindfulness y relajación en la que los alumnos aprenderán a estar quietos como una rana (ver anexo 15). Cuando hayamos terminado este momento, la maestra les dirá a los alumnos que esta actividad la podrán realizar ellos cuando se sientan enfadados, tristes, cuando estén cansados o incluso cuando quieran tranquilizarse un momento. Mediante este ejercicio los alumnos aprenderán a ser pacientes, a relajarse y a estar calmados, y es una gran iniciación al Mindfulness en niños. (Snel, Tranquilos y atentos como una rana, 2010)

Gimnasio del superhéroe consciente

Esta actividad se realizará justo al terminar el cuento el último día y tiene como objetivo el ser científico y conocer cómo funciona nuestra mente y como no dejarse llevar por ella en los momentos difíciles. En primer lugar, el maestro leerá a los niños una carta en la que Dani explica a los alumnos que vamos a entrar en el gimnasio de los superhéroes conscientes. En esta carta se explica qué significa ser un superhéroe consciente (ver anexo 11). Además, les explica que dentro del gimnasio hay tres personajes (Notario, Asesor y Descubridor) (ver figura 25) y que tendrán que pasar por los tres para convertirse en superhéroes conscientes. En cada uno de los muñecos, se leerá una carta en la que Notario, Asesor y Descubridor explican quiénes son, cuál es su función y qué actividad tendrán que hacer.



Figura 25

Empezaremos realizando el ritual para poder entrar al gimnasio del superhéroe consciente. El ritual consta de dos partes. La primera parte trata de realizar todos a la vez seis respiraciones de manera consciente. Cuando hayamos hecho las seis respiraciones, la maestra dará a cada alumno una hoja en la que tendrán que dibujar en un lado la “alegría” y en el otro lado el “enfado”. Cada alumno lo dibujará de la manera que crea conveniente y de la manera en la que cada uno de ellos perciban la alegría y el enfado. Una vez hechas las dos partes del ritual, estarán preparados para entrar al gimnasio del superhéroe consciente. En la figura 26 se pueden ver algunos ejemplos de los dibujos de la alegría y el enfado.



Figura 26



Empezaremos por el **Asesor**, quien les explicará a los niños mediante una carta que él es como sus sentimientos, que les da consejos que a veces les servirán y otras no (ver anexo 12). Para conocer al Asesor y, por consiguiente, cómo funciona la mente realizaremos el ejercicio de la “manzana”. En primer lugar, nos juntaremos todos juntos y la maestra les preguntará a los alumnos qué es lo primero que piensan con la palabra MANZANA. Haremos una lluvia de ideas y a continuación los alumnos tendrán que andar por la clase durante dos minutos, pero cuando piensen en la palabra manzana o alguna palabra relacionada tendrán que parar y hacer por quitarse la palabra de la cabeza. Cuando se lo hayan quitado seguirán andando. Después de estos dos minutos nos volveremos a sentar todos juntos y los alumnos dirán qué es lo que han sentido en ese tiempo. A continuación, la maestra les dirá a los alumnos que ahora van a volver a andar durante otros dos minutos, pero esta vez no es necesario que se paren cuando piensen en la palabra manzana. Esta vez, los alumnos tendrán que explorar y descubrir el entorno, pero no hay necesidad de quitarse la palabra de la cabeza. Pasados los dos minutos nos reuniremos de nuevo todos juntos y los alumnos dirán sus sensaciones de esta vez. Después, la maestra les preguntará a los alumnos en cuál de las dos veces han pensado más en la palabra manzana y en cuál de las dos veces se han sentido mejor.

Después de visitar al Asesor, nos moveremos al **Notario**, quien les explicará que es quien les va a ayudar a notar los pensamientos, las sensaciones, las emociones y todo lo que están experimentando en cada momento (ver anexo 13). El Notario les dirá a los alumnos que cuando estén en una situación complicada y el Asesor les esté dando pensamientos desagradables es muy importante que acudan al Notario. Para esta actividad estaremos todos juntos reunidos y la maestra irá preguntando a cada alumno en qué situación se sienten muy enfadados. A continuación, la maestra les explicará que les va a dar una hoja en la que van a tener que dibujar dónde sienten el enfado (ver anexo 7), pero para ello es muy importante que primero cierren bien los ojos y piensen en ese momento que les produce mucho enfado para de esta manera, poder expresar cada uno en qué parte de su cuerpo sienten el enfado.

Cuando hayamos pasado por el Asesor y por el Notario nos moveremos al **Descubridor**, quien explicará a los alumnos que ahí es donde ocurren cosas mágicas ya que su trabajo es descubrir cosas nuevas en el mundo (ver anexo 14). Para la actividad del Descubridor, la maestra colocará en un círculo dibujos de diversas situaciones y los alumnos, uno a uno, tendrán que levantarse, dar una vuelta por el círculo observando las situaciones y tendrán que elegir qué situación es la que para ellos resulta más importante y porqué.

Cuando hayamos terminado de hacer la actividad del Descubridor, la maestra les dirá a los alumnos que ya han conseguido ser grandes superhéroes conscientes y que cuando se sientan

enfadados o tristes pueden acudir al Asesor, al Notario y al Descubridor. A continuación, cada alumno recibirá una medalla como símbolo de haber conseguido ser superhéroe consciente. (ver anexo 9)

Nuestro diario

Por otra parte, el día siguiente de leer cada parte del cuento se completará un diario (ver figura 27) en clase en el que habrá un dibujo y un termómetro con la actividad de autocuidado de la semana, la actividad de ayuda de la semana y la actividad de mindfulness de la semana en el que los niños tendrán que hacer un dibujo sobre cada uno de los tres aspectos que hemos trabajado a lo largo del cuento. (ver anexo 8)



Figura 27

EVALUACIÓN

Según la Orden ECI/3690/2007 por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Infantil la evaluación será global, continua y formativa. Además, la observación sistemática y el análisis de las producciones de los niños y niñas serán las principales fuentes de información del proceso de evaluación. La evaluación servirá para valorar el proceso de aprendizaje, así como para proporcionar datos relevantes para tomar decisiones individualizadas acerca de las dificultades de cada niño y de su desarrollo del proceso de aprendizaje.

Antes de realizar la propuesta se realizó una observación de todos los alumnos para conocer el nivel que tenían de trabajo cooperativo, autocuidado, mindfulness y vulnerabilidad compartida. Una vez observado, se llevó a cabo la propuesta trabajada, tomando la decisión de trabajar cada día un aspecto del cuento. Además, se ha utilizado una lista de control para evaluar diversos aspectos de cada actividad de una manera global, valorando en qué grado se ha conseguido cada objetivo planteado en la propuesta. En el anexo 16 se puede observar el modelo de la tabla de evaluación.

Por otra parte, se ha realizado una evaluación de la maestra sobre la manera en la que ha llevado a cabo la propuesta. Esto se ha realizado por medio de una autoevaluación para evaluar los objetivos y si se han cumplido las expectativas sobre el proyecto. En el anexo 17 se puede observar la tabla de autoevaluación de la maestra con los ítems valorados con “sí” o “no”.



Debido a que ha sido una implementación piloto ha sido imposible realizar evaluación previa y posterior detenida de los alumnos, por lo que se ha optado por evaluar al alumnado mediante una sencilla tabla de evaluación, así como mediante los diarios, para comprobar de este modo si se han conseguido los objetivos. La evaluación que la maestra ha realizado ha sido sobre cómo han funcionado las actividades con los alumnos, basándose en una evaluación cualitativa.



CONCLUSIONES

La realización del presente trabajo me ha llevado a numerosas conclusiones. En primer lugar, cabe resaltar que al comienzo este Trabajo de Fin de Grado yo no tenía muchos conocimientos acerca del tema que iba a trabajar, pero, conforme ha ido pasando el tiempo y he ido investigando, mi motivación ha ido en aumento al igual que mi deseo por querer saber más sobre contextos saludables en educación infantil. Mediante la realización de este trabajo me he dado cuenta de la gran importancia que tiene generar unos contextos y hábitos de vida saludables desde edades tempranas, ya que gracias a esto es posible evitar la aparición de problemas futuros en los niños tanto psicológicos como fisiológicos como es el caso del TDAH, la ansiedad, la depresión, los problemas cardiovasculares, la obesidad..., entre otros. Es cierto que hacer conscientes a los niños de la importancia de mantener unos hábitos de vida adecuados no es tarea sencilla y es en este proceso en el que los educadores y las familias juegan un importante papel.

Con la realización de este Trabajo de Fin de Grado he sido consciente de que existen numerosas posibilidades para fomentar unos buenos hábitos que deriven en niños sanos y felices tales como actividades, materiales adaptados, juegos, cuentos, estrategias de aula...

Por otra parte, hay que resaltar la importancia de trabajar aspectos como el trabajo cooperativo desde edades tempranas para, de este modo, favorecer un mayor trabajo en equipo que les será de gran utilidad en un futuro. Además, tanto maestros como familias tienen que ser conscientes de la necesidad de fomentar el refuerzo positivo en los niños y niñas sin la necesidad de usar el castigo, ya que, si es la herramienta usada mayoritariamente, finalmente los alumnos creerán que todo les va a ser castigado.

Antes de realizar este Trabajo de Fin de Grado yo no sabía mucho acerca del mindfulness y la importancia que tiene, pero tras investigar sobre ello, me he dado cuenta de que es una estrategia que puede resultar muy útil en las aulas de educación infantil para que los alumnos sean conscientes de su cuerpo, de sus necesidades y de sus pensamientos.

Además, es de gran importancia que los niños y niñas conozcan sus sentimientos y conozcan cómo funciona su mente y cómo poder manejarla en diversas situaciones, ya que no siempre hay que hacer caso a lo que nos dice. Esto, va unido a las emociones, aspecto que considero muy relevante a trabajar en las aulas de educación infantil ya que hablar con los niños de situaciones en las que aparezcan las emociones y que ellos sean capaces de expresarse correctamente, de identificar las emociones y de fisicalizar emociones tanto positivas como negativas tales como la alegría, el enfado o la tristeza puede ser muy beneficioso.



Por otro lado, es relevante conocer el contexto en el que se producen todas las conductas y, especialmente, en educación infantil, ya que dependiendo el contexto de la conducta que tengamos entre manos, tendremos que trabajar de un modo u otro.

Finalmente, y como conclusión me gustaría decir que la sociedad tiene que concienciarse sobre la gran necesidad de generar contextos saludables en todas las edades, pero especialmente desde edades tempranas para, de este modo, prevenir problemas en un futuro. Cabe destacar la situación actual de pandemia ya que ha hecho que muchas personas presenten problemas psicológicos y, esto se debe en gran parte a la falta de contextos saludables y de unas pautas necesarias a seguir. Con la propuesta práctica de este Trabajo de Fin de Grado me he dado cuenta de que es posible hacer entender a los niños de educación infantil la necesidad de tener unos hábitos de vida saludables y yo, mediante la creación de un cuento, he conseguido que los niños y las niñas interiorizasen de manera muy correcta aspectos que conllevan a la generación de un contexto saludable.



ANEXOS

ANEXO 1: cuento “Dani quiere ser feliz”

DANI QUIERE SER FELIZ

Hola, me llamo Dani, tengo 4 años y voy a un cole de Valladolid.

Vivo con papá, mamá, mi hermano Samu y mi perro Yaco.

Me gusta mucho jugar con dinosaurios y me encanta hacer puzles

¡El otro día hice uno de 100 piezas!

Últimamente estoy un poco triste.

Os voy a contar porqué a veces me siento triste.

Tengo el pelo rojo, soy muy bajito, tengo gafas y siento que nadie me quiere.

Siempre tengo miedo a hacer algo mal,

Porque quiero que todo salga genial

Pero cuando algo sale mal me enfado mucho

Hay veces que creo que no puedo con las cosas

Y encima tengo pocos amigos.

En el cole todo el mundo quiere ser el mejor,

Todos quieren hacer el mejor dibujo,

Todos quieren tener el mejor balón

Y hacer la suma que dice la profe el primero,

Pero a mí me cuesta mucho y nunca soy el primero.

En casa, mi hermano Samu hace todo bien

Y papá y mamá siempre dicen que no sé hacer nada

Me dicen que aprenda de Samu

Y cuando hago algo mal, se enfadan mucho.



Hoy voy a ir a dar un paseo por el parque,

Me gusta mucho ver a las ranas jugar en el estanque

Y a los patos nadar rápido.

¿me acompañáis en mi paseo?

Hoy cuando iba por el camino vi una granja a lo lejos en la que había dos cerdos, un perro, tres ovejas, gallinas... ¡Qué granja más chula!

Me acerqué a ver a los animales y de repente una gallina me dijo:

- ¡Hola, soy la Gallina Tina!
- ¡Hola!, respondí, yo me llamo Dani
- ¿Qué te pasa? Te veo triste. Me dijo la Gallina Tina
- Bueno... estoy un poco triste porque en el cole todos quieren ser los mejores y a mi me cuesta mucho hacer las cosas y mucho más quedar el primero
- Mira Dani, te voy a contar una historia, abre bien las orejas y escucha... dijo la Gallina Tina

Hace un tiempo yo vivía en una granja con muuuchas gallinas y estábamos divididos en clases. Un día, el granjero quiso ver cómo podía tener más huevos y puso en una jaula a las mejores gallinas de cada clase y en otra jaula a la mejor clase de todas.

Al cabo de un tiempo, de la jaula con las mejores gallinas solo quedaban tres. Se habían peleado entre ellas para ser las mejores, todas querían competir y ser las mejores, pero no se habían ayudado entre ellas. En la otra jaula, que se ayudaban unas a otras, acabaron siendo muuuchas gallinas y muy bonitas.

Dani, te cuento esta historia para que veas que no es el mejor el que más pelea, sino el que más ayuda a los demás y menos se preocupa por ser el mejor. Quiero que a partir de ahora en el cole pidas ayuda cuando lo necesites y cuando puedas ayudes a tus compañeros y verás como eres mucho más feliz.

- Muchas gracias, Gallina Tina, te vendré a visitar más a menudo porque me ha gustado mucho tu historia.
- ¡Adiós Dani! Aquí te espero, me dijo la Gallina Tina

Me fui de la granja y de repente vi un conejo que estaba corriendo de un lado a otro y se le veía muy feliz. De repente, se paró a mi lado y me dijo



- ¡Hola, soy el conejo Bermejo!
- ¡Hola!, respondí, yo me llamo Dani
- ¿Qué te pasa? Te veo triste. Me dijo el conejo Bermejo
- Bueno... estoy un poco triste porque siento que nadie me quiere, papá y mamá siempre me dicen que tengo que aprender de mi hermano Samu, y en el cole mis compañeros no quieren jugar conmigo.
- Mira Dani, yo hace unos años era igual que tú, hasta que aprendí que lo primero de todo era que yo me tenía que cuidar a mí mismo y ya después vendrían los demás.
- ¿cuidarme a mí mismo? Le dije al conejo Bermejo, no entendía lo que me estaba diciendo.
- Si Dani, es muy sencillo. Te voy a dar unos consejos que tienes que hacer para cuidarte a ti mismo. Lo primero es muy importante que duermas bien y que descanses. También es muy importante que comas alimentos de verdad y que muevas tu cuerpo, tienes que hacer ejercicio para sentirte bien.
- ¡que buenas ideas, conejo Bermejo! ¡Es verdad que yo duermo muy poco, que no hago ejercicio casi nunca y que toooodos los días como hamburguesas!!
- Eso es lo que tienes que intentar cambiar Dani, no pasa nada porque un día comas una hamburguesa o que no hagas ejercicio algún día, ¡pero tienes que intentar cuidarte a ti mismo!
- Muchas gracias conejo Bermejo, te vendré a visitar más a menudo porque me han gustado mucho tus consejos
- ¡Adiós Dani! Aquí te espero, me dijo el conejo Bermejo.

El conejo Bermejo se fue y yo seguí andando. A lo lejos vi una charca con muchas ranas, me acerqué a sentarme un rato en la orilla. Cuando estaba al lado de la charca, una rana se puso a mi lado y me dijo:

- ¡Hola, soy la rana Juana!
- ¡Hola!, respondí, yo me llamo Dani
- ¿Qué te pasa? Te veo triste. Me dijo la rana Juana
- Bueno... estoy un poco triste porque en el cole tengo muchas cosas que hacer, no me da tiempo a descansar en el sofá, me cuesta mucho concentrarme y últimamente duermo muy poco
- Mira Dani, me dijo la Rana Juana, yo y mis amigas las ranas, todos los días después de comer nos sentamos en el estanque, nos quedamos quietas un rato, pero siempre estando atentas al entorno, observamos nuestra respiración y nos relajamos.



Esto nos ayuda a conocernos un poco, a tener menos estrés y a mejorar la atención. Te animo a que lo hagas todos los días un ratito y ya verás como consigues estar más tranquilo.

- Muchas gracias, Rana Juana, ¡lo hare todos los días cuando llegue a casa y te vendré a visitar más veces!
- Adiós Dani, aquí te espero. Me dijo la Rana Juana

Después de estar un rato con la Rana Juana seguí por el camino. Llegué al río y en ese mismo momento, estaba pasando una familia de patos que parecían muy felices. Me quedé mirándolos, y de repente vi que uno de ellos se había salido del río y estaba a mi lado:

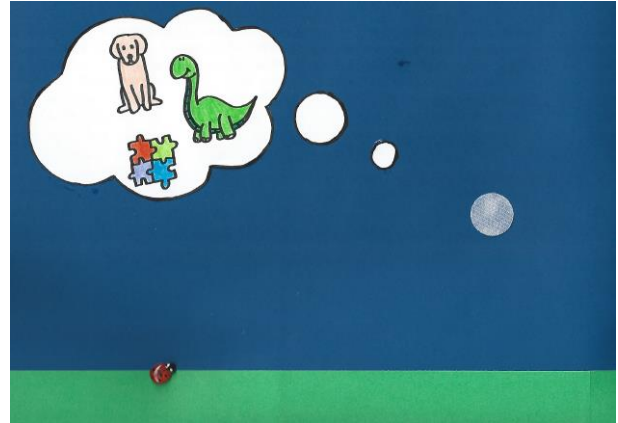
- ¡Hola, soy el pato Renato!
- ¡Hola!, respondí, yo me llamo Dani
- ¿Qué te pasa? Te veo triste. Me dijo el pato Renato
- Bueno... estoy un poco triste porque en el cole todos mis compañeros siempre hacen las cosas geniales y a mí me cuesta mucho y mira vosotros ¡que bonitos sois y que tranquilos estáis en el río!
- Mira Dani... Me dijo el pato Renato
- Todo el mundo por fuera parece estar genial. Nosotros los patos, tenemos unas plumas de colores muy bonitas, un pico naranja suave, pero... por debajo del agua están nuestras patas, que están toooodo el día nadando sin descansar y... mira las mías, ¡tienen heridas de tanto trabajar para mantenerme a flote en el agua!
Te cuento esto, Dani, para que te des cuenta de que lo que ves de la gente te puede hacer pensar que están genial y que no tienen ningún problema, pero siempre hay un lado oculto que no ves de la gente y que trabajan muuuy duro para mantenerse.

Después de estar con el pato Renato se empezaba a hacer de noche y decidí volver a casa. ¡Qué bien me lo he pasado en mi paseo de hoy! He aprendido mucho con los animales.

La gallina Tina me ha enseñado que hay que ayudar a los demás sin preocuparse por ser el mejor. El conejo Bermejo que hay que cuidarse, y que es muy importante hacer ejercicio, comer bien y descansar mucho. La rana Juana me ha enseñado que siempre tengo que encontrar un rato para relajarme, y el pato Renato me ha enseñado que no todo el mundo es perfecto, todos tenemos problemas y trabajamos mucho cada día.

¡Hoy me voy a dormir muy contento porque he aprendido muchas cosas que me ayudarán a ser feliz siempre!

Hola, me llamo Dani, tengo 4 años y voy a un cole de Valladolid.
Vivo con papá, mamá, mi hermano Samu y mi perro Yaco.
Me gusta mucho jugar con dinosaurios y me encanta hacer puzles
¡El otro día hice uno de 100 piezas!



Últimamente estoy un poco triste.
Os voy a contar porqué a veces me siento triste.
Tengo el pelo rojo, soy muy bajito, tengo gafas y siento que nadie
me quiere.



Siempre tengo miedo a hacer algo mal,
Porque quiero que todo salga genial
Pero cuando algo sale mal me enfado mucho
Hay veces que creo que no puedo con las cosas
Y encima tengo pocos amigos.



En el cole todo el mundo quiere ser el mejor,
Todos quieren hacer el mejor dibujo,
Todos quieren tener el mejor balón
Y hacer la suma que dice la profe el primero,
Pero a mí me cuesta mucho y nunca soy el primero.



En casa, mi hermano Samu hace todo bien
Y papá y mamá siempre dicen que no sé hacer nada
Me dicen que aprenda de Samu
Y cuando hago algo mal, se enfadan mucho.



Hoy voy a ir a dar un paseo por el parque,
Me gusta mucho ver a las ranas jugar en el estanque
Y a los patos nadar rápido.
¿me acompañáis en mi paseo?



Hoy cuando iba por el camino vi una granja a lo lejos en la que
había dos cerdos, un perro, tres ovejas, gallinas... ¡Qué granja más
chula!



Me acerqué a ver a los animales y de repente una gallina me dijo:
- ¡Hola, soy la Gallina Tina!
- ¡Hola!, respondí, yo me llamo Dani
- ¿Qué te pasa? Te veo triste. Me dijo la Gallina Tina
- Bueno... estoy un poco triste porque en el cole todos quieren ser
los mejores y a mí me cuesta mucho hacer las cosas y mucho
más quedar el primero
- Mira Dani, te voy a contar una historia, abre bien las orejas y
escucha... dijo la Gallina Tina



Hace un tiempo yo vivía en una granja con muuuchas gallinas y estábamos divididos en clases. Un día, el granjero quiso ver cómo podía tener más huevos y puso en una jaula a las mejores gallinas de cada clase y en otra jaula a la mejor clase de todas.



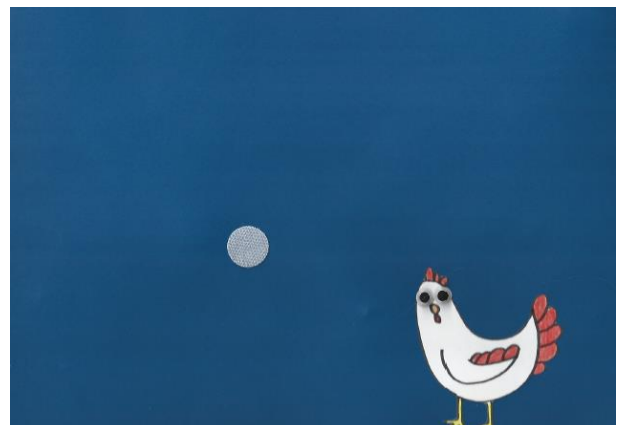
Al cabo de un tiempo, de la jaula con las mejores gallinas solo quedaban tres. Se habían peleado entre ellas para ser las mejores, todas querían competir y ser las mejores, pero no se habían ayudado entre ellas. En la otra jaula, que se ayudaban unas a otras, acabaron siendo muuuchas gallinas y muy bonitas.



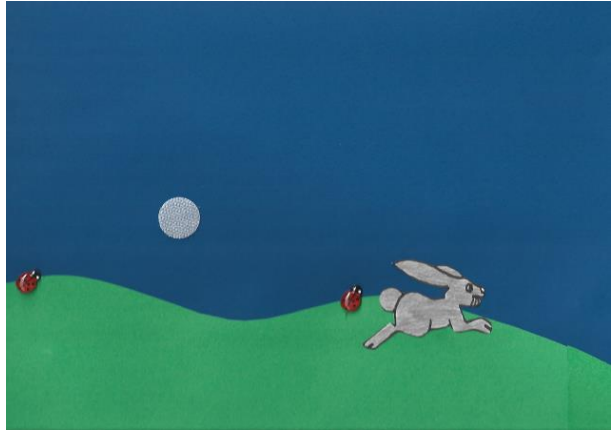
Dani, te cuento esta historia para que veas que no es el mejor el que más pelea, sino el que más ayuda a los demás y menos se preocupa por ser el mejor. Quiero que a partir de ahora en el cole pidas ayuda cuando lo necesites y cuando puedas ayudes a tus compañeros y verás como eres mucho más feliz.



- Muchas gracias, Gallina Tina, te vendré a visitar más a menudo porque me ha gustado mucho tu historia.
- ¡Adiós Dani! Aquí te espero, me dijo la Gallina Tina



Me fui de la granja y de repente vi un conejo que estaba corriendo de un lado a otro y se le veía muy feliz.



De repente, se paró a mi lado y me dijo
 - ¡Hola, soy el conejo Bermejo!
 - ¡Hola!, respondí, yo me llamo Dani.
 - ¿Qué te pasa? Te ves triste. Me dijo el conejo Bermejo.
 - Bueno... estoy un poco triste porque siento que nadie me quiere, papá y mamá siempre me dicen que tengo que aprender de mi hermano Samu, y en el cole mis compañeros no quieren jugar conmigo.



- Mira Dani, yo hace unos años era igual que tú, hasta que aprendí que lo primero de todo era que yo me tenía que cuidar a mí mismo y ya después vendrían los demás.
 - ¿Cuidarme a mí mismo? Le dijo al conejo Bermejo, no entendía lo que me estaba diciendo.



- Si Dani, es muy sencillo. Te voy a dar unos consejos que tienes que hacer para cuidarte a ti mismo. Lo primero es muy importante que duermas bien y que descanses. También es muy importante que comas alimentos de verdad y que muevas tu cuerpo, tienes que hacer ejercicio para sentirte bien.



- ¡que buenas ideas, conejo Bermejo! ¡Es verdad que yo duermo muy poco, que no hago ejercicio casi nunca y que tooodos los días como hamburguesas!!

- Eso es lo que tienes que intentar cambiar Dani, no pasa nada porque un día comas una hamburguesa o que no hagas ejercicio algún día, ¡pero tienes que intentar cuidarte a ti mismo!

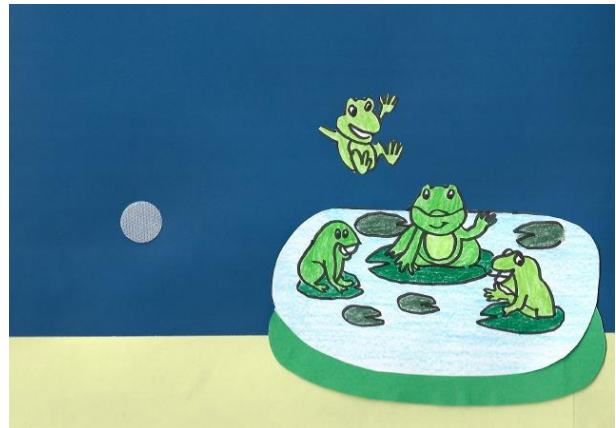


- Muchas gracias conejo Bermejo, te vendré a visitar más a menudo porque me han gustado mucho tus consejos

- ¡Adiós Dani! Aquí te espero, me dijo el conejo Bermejo.



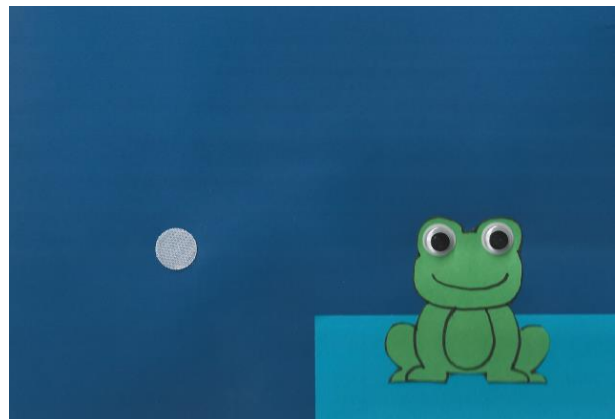
El conejo Bermejo se fue y yo seguí andando. A lo lejos vi una charca con muchas ranas, me acerqué a sentarme un rato en la orilla.



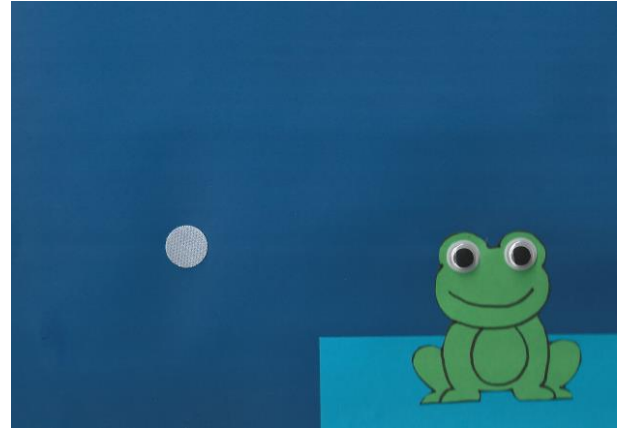
Cuando estaba al lado de la charca, una rana se puso a mi lado y me dijo:

- ¡Hola, soy la rana Juana!

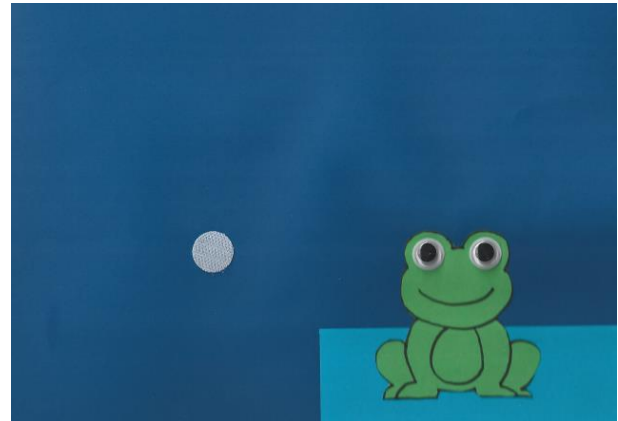
- ¡Hola!, respondí, yo me llamo Dani



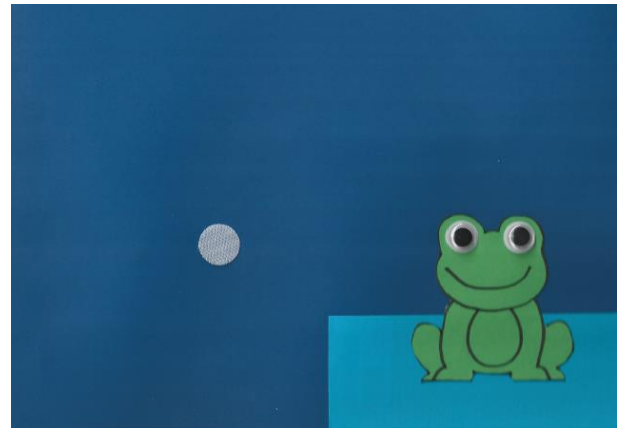
- ¿Qué te pasa? Te veo triste. Me dijo la rana Juana
 - Bueno... estoy un poco triste porque en el cole tengo muchas cosas que hacer, no me da tiempo a descansar en el sofá, me cuesta mucho concentrarme y últimamente duermo muy poco



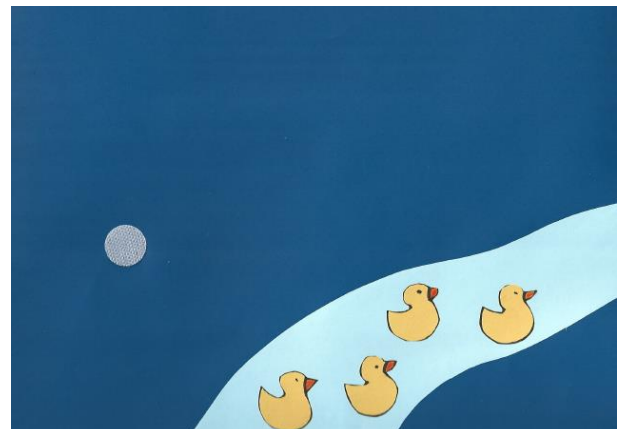
- Mira Dani, me dijo la Rana Juana, yo y mis amigas las ranas, todos los días después de comer nos sentamos en el estanque, nos quedamos quietas un rato, pero siempre estando atentas al entorno, observamos nuestra respiración y nos relajamos. Esto nos ayuda a conocernos un poco, a tener menos estrés y a mejorar la atención. Te animo a que lo hagas todos los días un ratito y ya verás como consigues estar más tranquilo.



- Muchas gracias, Rana Juana, lo hare todos los días cuando llegue a casa y te vendré a visitar más veces!
 - Adiós Dani, aquí te espero. Me dijo la Rana Juana



Después de estar un rato con la Rana Juana seguí por el camino. Llegué al río y en ese mismo momento, estaba pasando una familia de patos que parecían muy felices.

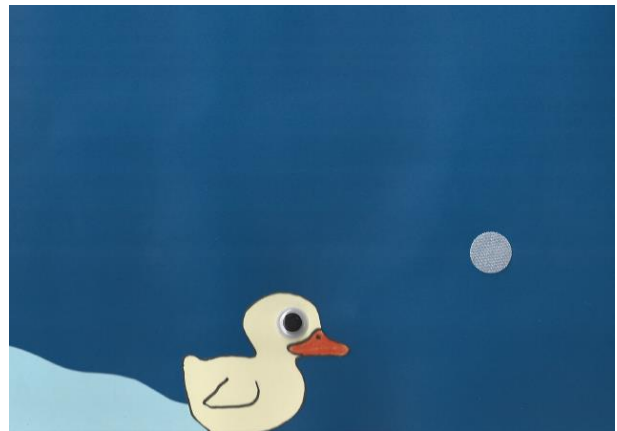


Me quedé mirándolos, y de repente vi que uno de ellos se había salido del río y estaba a mi lado:

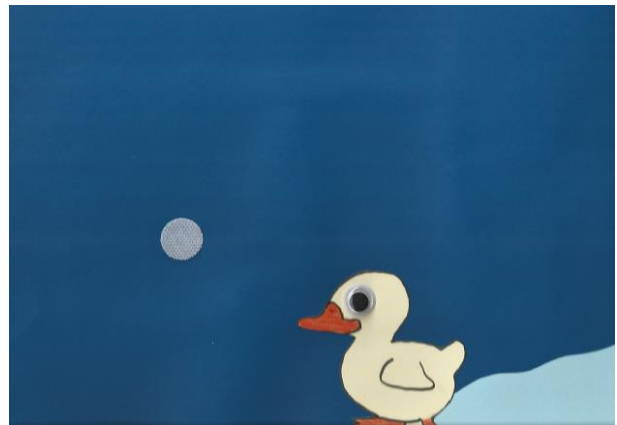
- ¡Hola, soy el pato Renato!
- ¡Hola!, respondí, yo me llamo Dani



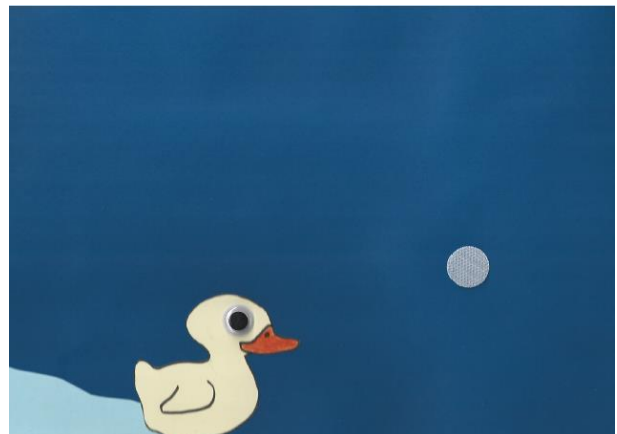
- ¿Qué te pasa? Te ves triste. Me dijo el pato Renato
- Bueno... estoy un poco triste porque en el cole todos mis compañeros siempre hacen las cosas geniales y a mí me cuesta mucho y mira vosotros ¡que bonitos sois y que tranquilos estáis en el río!



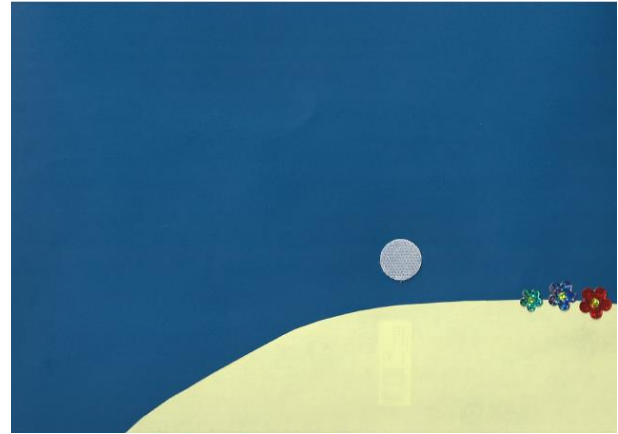
- Mira Dani... Me dijo el pato Renato
- Todo el mundo por fuera parece estar genial. Nosotros los patos, tenemos unas plumas de colores muy bonitas, un pico naranja suave, pero... por debajo del agua están nuestras patas, que están tooodo el día nadando sin descansar y... mira las mías, ¡tienen heridas de tanto trabajar para mantenerme a flote en el agua!



Te cuento esto, Dani, para que te des cuenta de que lo que ves de la gente te puede hacer pensar que están genial y que no tienen ningún problema, pero siempre hay un lado oculto que no ves de la gente y que trabajan muuuuy duro para mantenerse.



Después de estar con el pato Renato se empezaba a hacer de noche y decidí volver a casa. ¡Qué bien me lo he pasado en mi paseo de hoy!
He aprendido mucho con los animales.



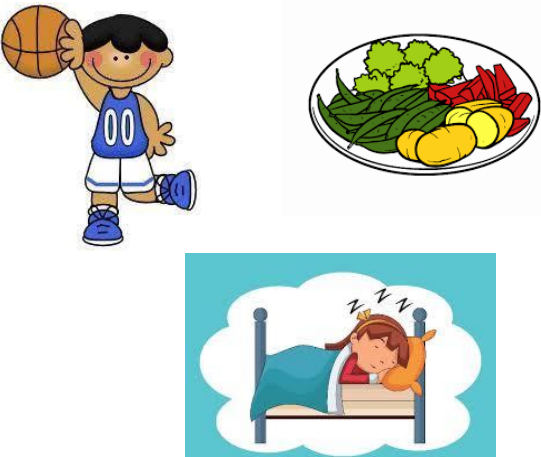
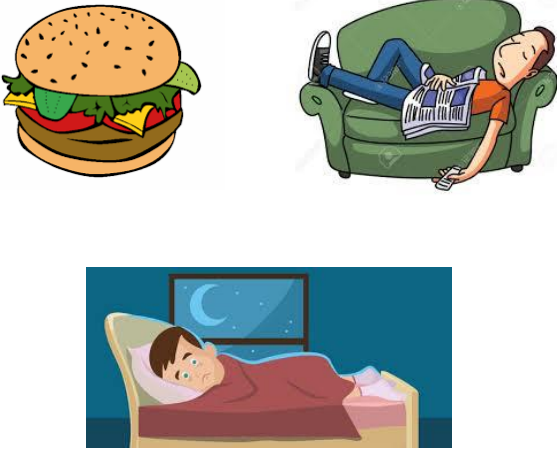


La gallina Tina me ha enseñado que hay que ayudar a los demás sin preocuparse por ser el mejor. El conejo Bermejo que hay que cuidarse, y que es muy importante hacer ejercicio, comer bien y descansar mucho. La rana Juana me ha enseñado que siempre tengo que encontrar un rato para relajarme, y el pato Renato me ha enseñado que no todo el mundo es perfecto, todos tenemos problemas y trabajamos mucho cada día.



¡Hoy me voy a dormir muy contento porque he aprendido muchas cosas que me ayudarán a ser feliz siempre!

ANEXO 2: Tabla actividad autocuidado.

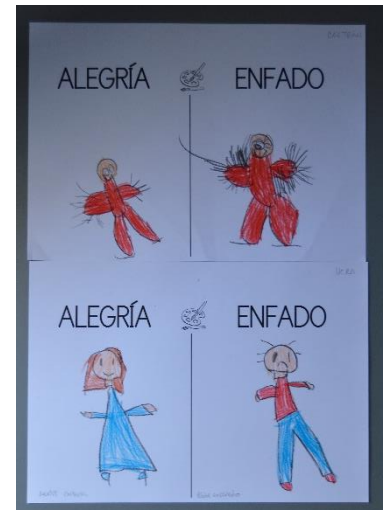
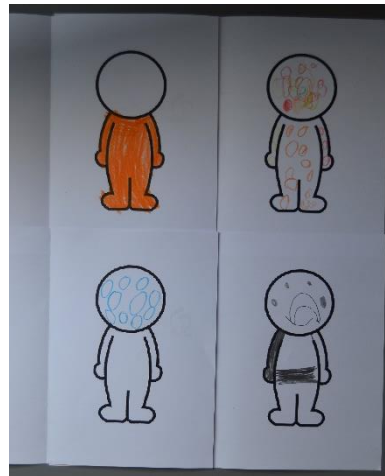
	
	

ANEXO 3: Lectura del cuento en el aula.



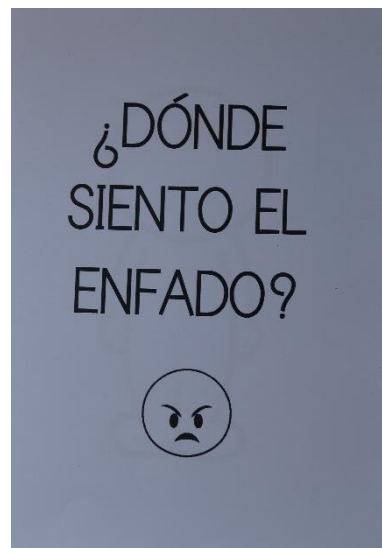
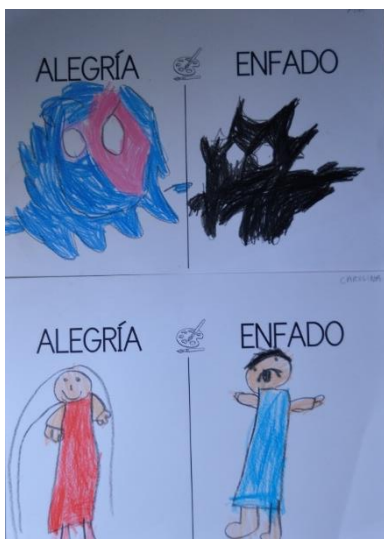

ANEXO 4: Ejemplos fisicalizar el enfado.

ANEXO 5: Ejemplos ritual.

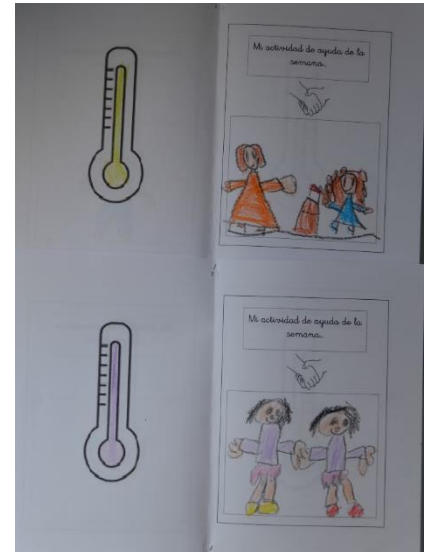
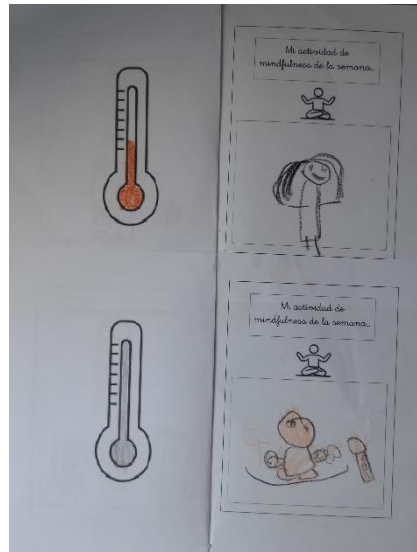
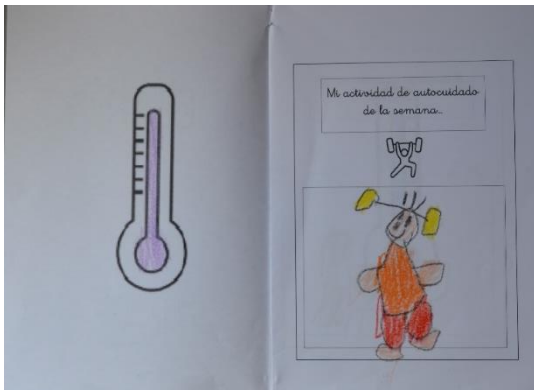


ANEXO 6: Ejemplos ritual

ANEXO 7: ¿Dónde siento el enfado?



ANEXO 8: Ejemplos diarios.



ANEXO 9: Medallas superhéroes conscientes.



ANEXO 10: Carta actividad ayuda a los otros.

Hola chicos, soy Dani.

Necesito vuestra ayuda. Ayer me olvidé la llave de casa dentro de mi caja mágica, se me ha olvidado la contraseña del candado y ahora no puedo entrar en casa.

¿Me ayudáis a recuperar la llave?

Genial. Mirad, chicos, vais a recibir cada mesa seis piezas de un color, pero hay una pieza que es de otro color. Primero tendréis que conseguir todas las piezas del mismo color. ¡es muy importante que seáis amables con vuestros compañeros para conseguir todas las piezas del puzle!

Cuando tengáis todas las piezas del mismo color, tendréis que hacer el puzle entre todos de la mesa, y después tendréis que dar la vuelta al puzle, ahí encontraréis las pistas que os ayudarán a abrir el candado

Recordad, es muy importante que os ayudéis a unos a otros

¡Mucho ánimo y a por ello!

ANEXO 11: Carta gimnasio del superhéroe consciente.

Hola, chicos, soy Dani.

Hoy vamos a entrar en el gimnasio del guerrero consciente. Veréis, un guerrero es alguien que no se desanima cuando las cosas no salen bien, o cuando tiene pensamientos difíciles. Un guerrero no es agresivo. Un guerrero observa y descubre cosas.

Consciente es alguien que presta atención a lo que piensa y a lo que siente. Alguien consciente descubre cómo funciona su mente y cuándo tiene que hacerla caso y cuándo no tiene que hacer caso a lo que dice.

¿Queréis ser guerreros conscientes?

Para entrar en el gimnasio primero hay que hacer el ritual de entrada.
(hacer el ritual)

Genial, ya estáis preparados.

Veréis, mis tres amigos Notario, Asesor y Descubridor están dentro del gimnasio y ellos son expertos guerreros conscientes. Tendréis que ir todos juntos a cada uno de mis amigos y ellos os dirán qué tenéis que hacer para ser grandes guerreros conscientes.

Recordad, es muy importante que los escuchéis, que hagáis lo que ellos os digan y que prestéis mucha atención.

¿Estáis preparados?

¡Mucho ánimo futuros guerreros conscientes!



ANEXO 12: Carta Asesor.

¡Hola, soy Asesor!

Mi consejo puede ayudarte muchas veces a mantenerte a salvo, pero a veces no soy tan útil

¿Qué os dice vuestro asesor cuando estáis enfadados?

ANEXO 13: Carta Notario.

¡Hola, soy Notario!

Yo puedo ayudarte a notar pensamientos, sentimientos y sensaciones, así como el mundo que nos rodea.

Para esta actividad tendréis que sentaros todos en el suelo, estar callados y muy atentos. Vamos a escuchar nuestra respiración y a ser conscientes como una rana de cómo respiramos.

ANEXO 14: Carta Descubridor.

¡Hola, soy Descubridor!

Mi trabajo es probar cosas nuevas en el mundo, incluso aquellas cosas que dan un poco de miedo

¿qué cosas nuevas os gustaría probar?



ANEXO 15: “Tranquilos y atentos como una rana” Eline Snel.

Con este ejercicio quiero enseñarte a sentarte tan quieto como una rana, solo tienes que sentarte en algún sitio con la espalda recta, las piernas estiradas y llevar tu atención a ti mismo. Las ranas pueden saltar muy lejos, croar muy fuerte pero también pueden estar muy quietas y no hacer nada. Al principio, a las ranas también les cuesta estar sentadas tan quietas, brazos que quieren moverse, piernas que siempre quieren moverse, pero cuanto más a menudo practiques, mejor irá. Y entonces, es muy agradable no tener que hacer absolutamente nada, solo sentarte quieto, tan quieto como puede hacerlo una rana. Si quieres puedes cerrar los ojos o entornarlos, como tú prefieras. Estás sentado igual que la rana, tan quieto como puedes, y para estar sentado tan quieto necesitas estar atento. Atención y tranquilidad. Tus piernas quietas, tus brazos están quietos, tus nalgas quietas, incluso tu cabeza está quieta y tranquila. Y al estar tan quieto quizás te das cuenta de que siempre hay algo en ti que se mueve un poquito, quizás tus ojos o un dedo, o tus nalgas que no pueden parar de oscilar de un lado a otro, y ello no tiene nada de malo. No se trata de que no te muevas, se trata de que te des cuenta de si hay algo que se mueve. ¿y sabes qué es lo que siempre se mueve, aunque estés así tan quieto? Es la respiración. La respiración en tu vientre. Coloca tus manos en tu regazo y siente cómo tu vientre sube y baja una y otra vez. Siguiendo tu respiración, tu vientre sube un poquito y baja un poquito, un poquito hacia arriba y un poquito hacia abajo. Siéntelo. Tener la atención en la respiración te da calma igual que la rana sigues quieto, sentado, tan quieto como puedes y llevas tu atención aun por un momento, a la respiración en tu vientre. Lo estás haciendo muy bien, exactamente tal y como lo haces. Prestar atención a la respiración te ayuda si te has caído, si estás muy enfadado, si estás cansado o si quieres tranquilizarte un momento. Quizás mañana tengas otra vez ganas de practicar el estar sentado, tan quieto como una rana. Quién sabe, y cuando oigas la campanita te levantas tranquilamente y sigues haciendo tus cosas cotidianas. Te deseo que hoy lo pases muy bien.

ANEXO 16: Tabla de evaluación del alumnado.

EVALUACIÓN DEL ALUMNADO				
				
Hablan con sus compañeros para conseguir las piezas del puzzle	X			
Consiguen hacer el puzzle 6 piezas	X			
Están tranquilos y relajados con la actividad de mindfulness	X			
Diferencian qué es saludable y qué no es saludable	X			
Dibujan la alegría y el enfado	X			
Consiguen quitarse la palabra MANZANA de la cabeza		X		
Fiscalizan en su cuerpo dónde sienten el enfado	X			
Expresan qué situaciones son importantes para ellos y explican el porqué		X		


ANEXO 17: Tabla de evaluación docente.

EVALUACIÓN DOCENTE		
	SI	NO
He mantenido el interés del alumnado con un lenguaje claro y adaptado	X	
He sabido captar la atención y el interés de los alumnos	X	
He distribuido el tiempo de manera adecuada	X	
He comprobado que los alumnos han comprendido lo que se ha trabajado	X	
He adaptado las actividades a los alumnos y a las necesidades del momento	X	



REFERENCIAS

Bibliografía

(s.f.).

- Arakelyan, H. (October de 2918). Duck Syndrome. *Behavior is the mirror in which everyone shows their image*.
- Barrish, H., Saunders, M., & Wolf, M. (1969). Good Behavior Game: Effects of individual contingencies for group consequences on disruptive behavior in a classroom. *Journal of Applied Behavior Analysis*, págs. 119-124.
- Biglan, A. (2015). *The Nurture Effect: How the Science of Human Behavior Can Improve Our Lives and Our World*. New Harbinger.
- Bohórquez López, C., & Rodríguez-Cárdenas, D. (2 de Julio de 2014). Percepción de Amistad en Adolescentes: el Papel de las Redes Sociales. *Revista Colombiana de Psicología*, 23 (2), 325-338.
- Bronfenbrenner, U. (1981). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Ha
- Cano Sterling, L. (2012). *La educación ambiental en la básica primaria: perspectivas desde la Teoría Ecológica de Urie Bronfenbrenner=The environmental education in the elementary school: perspectives from the Ecology Theory of Urie Bronfenbrenner*.
- Cole, S., Fredrickson, B., Grewen, K., Coffey, K., Algae, S., Firestine, A., Arevalo, J., Ma, J. (2013). A functional genomic perspective on human well-being. *PSAS*, 110 (33). 13684-13689
- Cole, S., Levine, M., Arévalo, J., Ma, J., Weir, D., & Crimmins, E. (2015). Loneliness, eudaimonia, and the human conserved transcriptional response to adversity. *Psychoneuroendocrinology*, vol 62.11-17
- Cubino, L. (2018). *Autocuidado Y Necesidades Básicas Humanas Actuales*. Obtenido de <http://lauracubino.com/workshop-con-kelly-g-wilson-%C2%B7-autocuidado-y-necesidades-basicas-humanas-actuales-2a-parte/>
- EDUCO. (13 de Abril de 2015). *La importancia del refuerzo positivo*. EDUCO. Obtenido de <https://www.educo.org/Blog/la-importancia-del-refuerzo-positivo#>
- García-Allen, J. (2018). El condicionamiento clásico y sus experimentos más importantes. *Psicología y Mente*, vol 28
- Guevara, Y., (2006). Interbehavioral analysis of elements of basic teaching. *Revista mexicana de investigación educativa*, 11 (30)
- Guyot, H. (1 de Abril de 2018). ¿En qué consiste la amistad en la era de las redes sociales? *La Nación*. <https://www.lanacion.com.ar/opinion/en-que-consiste-la-amistad-en-la-era-de-las-redes-sociales-nid2121562/>
- ISES. (s.f.). El Mindfulness y sus ventajas para la salud. *Instituto Superior de Estudios Sociales y Sociosanitarios*. <https://www.isesinstituto.com/noticia/el-mindfulness-y-sus-ventajas-para-la-salud>



- Jacobson, R. (6 de September de 2019). Social Media and Self-Doubt. *Child Mind Institute*.
- Jarque García, J. (2013). Competitividad: consecuencias negativas. *Familia y Cole*.
<https://familiaycole.com/2013/10/10/competitividad-consecuencias-negativas/>
- Lyubomirsky, S. (2014). *The myths of happiness: what should make you happy but doesn't, what shouldn't make you happy but does*. Penguin LCC US.
- McCrar, N., Gettings, S., & Pursell, E. (2 de March de 2017). Social Media and Depressive Symptoms in Childhood and Adolescence: A Systematic Review. *Adolescent Research Review* 2, 315-330
- McManus, A., Green, D., Ainslie, P., & Smith, K. (September de 2015). Impact of prolonged sitting on vascular function in young girls. *Experimental Physiology*, 100 (11) 1379-1386
- Mejía, A. (Abril de 2011). El condicionamiento operante y su influencia en el ámbito educativo. *Temas de ciencia y Tecnología*, 15(43), 51-54.
- Montero, D. (7 de Agosto de 2020). La importancia del aprendizaje cooperativo en niños. *Hacer familia*. <https://www.hacerfamilia.com/educacion/importancia-aprendizaje-cooperativo-ninos-20170217102455.html>
- Morris L., B. (2006). *Teorías de aprendizaje para maestros* In *Teorías de aprendizaje para maestros*. 413-413
- Musitu, G., & Cava, M. (2013). El rol del apoyo social en el ajuste de los adolescentes. *Intervención Psicosocial*, 12 (2). 179-192.
- Neff, K. (2011). *Self Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. William Morrow.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *Cuaderno de trabajo de mindfulness y autocompasión*. New York: Desclée De Brouwer.
- Nieves, J. (2013). La felicidad afecta a los genes. *ABC*.
- Olid, J. (18 de Mayo de 2018). Una reflexión sobre el tipo de control que ejercemos. *Psyciencia*.
- Organización Mundial de la Salud. (Julio de 2014). *Datos y cifras sobre obesidad infantil*.
 Obtenido de <https://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>
- Pan American life. (18 de Diciembre de 2018). *Felicidad y salud, ¿cuál es la verdadera relación?* Obtenido de <https://www.palig.com/es/blog/dr-palig/2018/12/felicidad-y-salud-cual-es-la-verdadera-relacion>
- Papa Pintor, Y. (18 de Mayo de 2020). Las redes sociales afectan nuestras emociones. *Mejor con salud*.
- Parra, S. (2 de Agosto de 2013). Cambia tus genes siendo feliz. *Xataka Ciencia*. Parra, S. (2 de Agosto de 2013). Cambia tus genes siendo feliz. *Xataka Ciencia*.
<https://www.xatakaciencia.com/genetica/cambia-tus-genes-siendo-feliz>
- Pitt, B., & Deldin, P. (May de 2010). Depression and cardiovascular disease: have a happy day - just smile! *European Heart Journal*, 31 (9), 1036-1037.



- Quicios, B. (13 de Noviembre de 2016). *Blog Familiar de Babyradio*. Obtenido de Bullying: cuando los padres educan para competir: <https://babyradio.es/blogfamiliar/bullying-educar-para-competir/>
- Real Academia Española. (s.f.). *Real Academia Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/amistad>
- Rodríguez, A. (24 de Agosto de 2020). La teoría ecológica de Bronfenbrenner. *La mente es maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-ecologica-de-bronfenbrenner/>
- Rosario Barbosa, P. (2 de September de 2017). *La ciencia de la redistribución de riquezas*. Obtenido de Competencia y cooperación desde un punto de vista evolutivo: <https://razoncienciaspr.org/2017/09/02/la-ciencia-de-la-redistribucion-de-riquezas-1-fundamentos/>
- Ruiz Olivares, M., Pino Osuna, M., & Herruzo Cabrera, J. (2006). Revisión de la técnica "el juego del buen comportamiento". *Análisis y Modificación de Conducta*.32 (144). 553-574
- Salud, O. M. (s.f.). *Datos y cifras sobre obesidad infantil*. Obtenido de <https://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>
- Sánchez España, S. (1 de Marzo de 2018). *Focus Psicología*. Obtenido de Mejorando la autocompasión: <https://focuspsicologia.com/mejorando-la-autocompasion/>
- Sánchez, E. (2018). Control aversivo y control apetitivo, ¿Cuál de ellos ejerces? *La mente es maravillosa*.
- Seligman, M., & Peterson, C. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. (vol 1). Oxford University Press
- Seppala, E. (Septiembre de 2011). Auto-Compasión: El Secreto de la Acción Empoderada es el Aprendizaje. No te rindas. *Spirituality&Health*.
- Skidelsky, L. (2012). La explicación mecanicista y funcional en psicología cognitiva. *Epistemología e Historia de la Ciencia*, (vol 18) 563-568.
- Skinner, B.F. & de la Mora, J.M.G. (1976). *Tecnología de la enseñanza*. Labor.
- Snel, E. (2010). *Tranquilos y atentos como una rana*. Editorial Kairós.
- Torres Thomas, N. (Septiembre de 2018). Atención plena, Mindfulness. *Maestr@ infantil*.
- Torrico Linares, E., Santín Vilariño, C., Andrés Villas, M., Menéndez Álvarez-Dardet, S., & López López, M. (Julio de 2002). El modelo ecológico de Bronfenbrenner como marco teórico de la Psicooncología. *Anales de Psicología*, 18 (1). 45-59.
- Velásquez, P. (6 de Diciembre de 2019). Importancia del descanso en los niños. *Prensa Libre*.
- Wilson, K., & Luciano, M. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT): Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Ediciones Pirámide
- Xie, L., Kang, H., Xu, Q., Chen, M., Liao, Y., Thiyagarajan, M., . . . Nedergaard, M. (18 de October de 2013). Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain. *Science*,342 (6156) 373-377.
- Zaldívar Pérez, D. (2009). Amistad, apoyo social y bienestar.4(2). 69-82