



---

**Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Infantil-Mención Inglés

TRABAJO FIN DE GRADO

**Mindfulness y Emociones. Una Propuesta de  
Intervención en lengua inglesa en Educación  
Infantil**

Presentado por María Isabel Ramón Jimeno

Tutelado por:

Nuria Sanz González

Soria, 15 de Junio de 2023

## ÍNDICE

<b>1.-INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>2.- JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>4</b>
<b>3.-RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL GRADO .....</b>	<b>7</b>
<b>4.-OBJETIVOS.....</b>	<b>8</b>
<b>5.-MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>8</b>
<b>5.1.-DEFINICIÓN DE MINDFULNESS.....</b>	<b>11</b>
<b>5.2.-ORIGENES DE MINDFULNESS.....</b>	<b>11</b>
<b>5.3.-IMPORTANCIA DEL MINDFULNESS EN EDUCACIÓN.....</b>	<b>14</b>
<b>5.4.-CONCEPTO DE EMOCIÓN.....</b>	<b>15</b>
<b>5.4.1.-CLASIFICACIÓN DE EMOCIONES.....</b>	<b>15</b>
<b>6.-METODOLOGÍA Y DISEÑO: .....</b>	<b>16</b>
<b>6.1.- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....</b>	<b>17</b>
<b>6.2.-METODOLOGÍA.....</b>	<b>17</b>
<b>6.2.1.-Justificación.....</b>	<b>19</b>
<b>6.2.2.-Objetivos, Contenidos y Competencias de la intervención.....</b>	<b>20</b>
<b>6.2.3.-Contexto y temporalización.....</b>	<b>22</b>
<b>6.2.4.-Programa de Actividades.....</b>	<b>23</b>
<b>6.2.5.-Evaluación del Programa de Actividades.....</b>	<b>35</b>

<b>7.-ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO.....</b>	<b>35</b>
<b>8.-CONCLUSIONES.....</b>	<b>36</b>
<b>9.-REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>37</b>
<b>10.-ANEXOS.....</b>	<b>41</b>

*En coherencia con el valor de la igualdad de género asumido por la UVa, todas las denominaciones que en este trabajo se efectúan en género masculino, cuando no hayan sido sustituidas por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino.*

# Resumen

El trabajo de investigación tiene como finalidad tratar el mindfulness y las emociones a través de la lengua inglesa en una propuesta de intervención funcional y motivadora.

Nos centraremos en realizar un análisis para trabajar la atención que muestran los alumnos en las situaciones de aprendizaje. En la propuesta se va a valorar la importancia al desarrollo integral de los alumnos, partiendo del binomio mindfulness-emociones en la educación infantil. Desde la dimensión comunicativa de inglés, los alumnos aprenderán herramientas y vocabulario relacionado con las emociones y el mindfulness para poder desarrollar la atención, la motivación y habilidades tan necesarias para una adecuada educación emocional, así como desarrollar una adecuada competencia comunicativa en el alumnado. Por ello, en la propuesta de intervención se recogen unas actividades relacionadas con el mindfulness para lograr el control de la atención en las aulas.

**Palabras clave:** Mindfulness. Emociones. Atención. Actividades funcionales. Educación Infantil. Inglés.

# Abstract

The research work aims to address mindfulness and emotions through the English language in a functional and motivating intervention proposal.

We will focus on carrying out an analysis of the attention shown by students in learning situations. In the proposal we will value the importance of the integral development of the pupils, based on the mindfulness-emotions binomial in early childhood education. From the communicative dimension of English, students will learn tools and vocabulary related to emotions and mindfulness in order to develop attention, motivation and skills so necessary for an adequate emotional education, as well as to develop an adequate communicative competence in students. Therefore, the intervention proposal includes activities related to mindfulness to achieve attention control in the classroom.

**Keywords:** Mindfulness. Emotions Attention. Functional Activities. Early Childhood Education. English

# 1. -INTRODUCCIÓN

El trabajo Fin de Grado de Educación Infantil mención Lengua Inglesa tiene como objetivo analizar la atención, la conciencia plena desde la perspectiva de las emociones desde la práctica del mindfulness junto con la enseñanza del inglés, mediante competencias comunicativas que favorezcan la dimensión emocional en el entorno educativo.

Desde el ámbito clínico y científico, el mindfulness es considerado como la capacidad de prestar cierta atención a lo que nos rodea en el momento. Por tanto, con el desarrollo del trabajo, se van a trabajar habilidades para practicar mindfulness, y por lo tanto diseñar una propuesta de intervención educativa para Educación Infantil que se basa en actividades comunicativas aplicándolo al mencionado idioma para prolongar la atención, aumentar la motivación, que fortalezcan el aprendizaje del inglés y por tanto, crear un clima dentro del aula tranquilo y favorable. Es muy importante que los alumnos se inicien de una forma adecuada en el aprendizaje de una lengua extranjera, el inglés, no solo por los conocimientos sobre el idioma sino también por su formación personal. De ese modo, Tragante y Muñoz (2000) detallan que la introducción de la lengua extranjera en Educación Infantil no se limita a una motivación positiva del niño dentro del ámbito escolar, lo que quieren demostrar es que puede tener una incidencia de mayor alcance, como es el desarrollo de actitudes favorables hacia el uso de la lengua, una percepción de la lengua como algo no difícil, una mayor confianza en el potencial lingüístico personal, un incremento del interés por las lenguas en general y de los sentimientos de empatía hacia gente de otros países y sus culturas.

Mindfulness es ser conscientes de lo que sucede en cada instante. Por ello, practicar mindfulness supone tener la capacidad de observar los pensamientos, las sensaciones así como las emociones que se experimentan en la vida paso a paso (Ausiàs *et al.*, 2014).

Mañas *et al.*, (2014) apuntan que precisamente desde el ámbito de la educación, desde la etapa de educación infantil se puede educar para trabajar la atención. Además, con el aprendizaje de habilidades de mindfulness se podrán establecer relaciones interpersonales que ayuden en el desarrollo de las habilidades emocionales para cada uno de los alumno/as. Desde ese punto de vista, como docentes seremos guía, seremos

motivadores y dinamizadores de aprendizajes, intermediarios, modelos y facilitadores de medios y puntos de referencia en la adquisición de nuevos conocimientos.

Actualmente, nuestro sistema educativo se centra en el aprendizaje de los contenidos curriculares. No debería ser solamente así porque el fin de la educación es alcanzar el desarrollo integral del alumnado. De ahí que sea indispensable cambiar la forma en la que estamos educando a las futuras generaciones. Por ello, a través del mindfulness es especialmente relevante que se asuma y se comience a trabajar habilidades interpersonales como la empatía, el respeto hacia uno mismo y hacia los demás (Mañas *et al.*, 2014). Así, se enseñará a los alumnos la sensación de bienestar mental y emocional.

Franco *et al.*, (2011) afirman que las medidas adoptadas en el programa de entrenamiento de conciencia plena producen cambios en el desarrollo de la personalidad de los alumnos, como son; la reducción de la impulsividad, reducción de la ansiedad, además de un aumento del afianzamiento del auto-concepto y autoestima, así como mayor rendimiento en el ámbito escolar.

Por ello, por medio de este trabajo de investigación nos vamos a adentrar en qué consiste el binomio emociones-mindfulness, y funcionalidad que tiene para ser llevado a la práctica en las aulas de inglés de Educación Infantil. Para Rodríguez López (2004) el vocabulario que trabajan los niños de estas edades es concreto en la mayoría de los casos, y las pocas referencias abstractas que se estudian tienen que ver con la expresión de emociones que de alguna manera también son fácilmente representables; por ejemplo, para expresar alegría o tristeza se utilizan caras sonrientes o tristes al igual que para expresar los conceptos de me gusta o no me gusta.

Del mismo modo, hemos de tener claro que aprender inglés puede crear un ambiente de crispación, por lo que creemos que el mindfulness es una herramienta poderosa para evitar situaciones de estrés. Por todo ello, queda patente que la lengua extranjera se aprende de manera natural y a través del juego, escuchando, practicando y participando el mayor tiempo posible entre los alumnos. Se trabaja con el uso de juegos, canciones, rimas, ayudas visuales, actividades de trabajo en pareja o grupo, y técnicas de aprender haciendo.

Este trabajo está estructurado en dos grandes bloques: La primera parte incluye el marco teórico, donde se mencionarán los orígenes, la conceptualización e importancia de mindfulness en educación para abordar la atención y la conciencia plena. Seguidamente,

explicaremos con detalle el concepto de emoción y su clasificación. A continuación, realizaremos una descripción de los programas de entrenamiento en mindfulness para lograr la atención, aumentar la creatividad, incrementar el control corporal y reducir la ansiedad. Además, dedicaremos y desarrollaremos un apartado sobre el binomio mindfulness-emociones como herramienta en el desarrollo emocional en la etapa de Educación Infantil para aprender la lengua inglesa, de manera que los alumnos que se están iniciando y a la vez que aprenden la lengua inglesa, practiquen una serie de actividades que les serán útiles para ser conscientes y controlar sus sentimientos, prolongar su atención, aumentar la motivación y, por consiguiente, crear un clima favorable.

Detallaremos el segundo bloque, realizando una propuesta de intervención educativa con carácter práctico que consistirá en una sucesión organizada de actividades adaptadas a las necesidades y características de los alumnos, sencillas y motivadoras, como son los juegos, actividades dramatizadas, cuentos y canciones como veremos en el desarrollo de las actividades de la propuesta de intervención. Lo que se pretende desde esta propuesta es que el aprendizaje de la lengua extranjera de inglés sea de manera inconsciente, es decir, que los alumnos aprendan del mismo modo que aprendieron su lengua materna, sin apenas darse cuenta. En epígrafes posteriores se desarrollará el enfoque metodológico que será la metodología Total Physical Response sobre la que se desarrollarán las actividades de esta propuesta. Esta metodología se basa en el aprendizaje de la lengua inglesa favoreciendo la comprensión y la expresión, donde la asociación entre el lenguaje y el movimiento se aplican para intentar crear un clima distendido que facilite la competencia comunicativa de la lengua inglesa.

La intervención educativa se aborda partiendo de las emociones para que se pueda llevar a la práctica. Para concluir, se expondrá tanto el análisis como las consideraciones finales, junto con las conclusiones de trabajo.

Este trabajo de investigación corresponde al Grado de Educación Infantil de la mención de lengua inglesa, por ello, cada una de las actividades de las sesiones de la intervención estarán adaptadas al nivel educativo de cuatro años.

## 2. - JUSTIFICACIÓN

La elección de este tema **Mindfulness y Emociones** se debe a la importancia que suscita el mindfulness en el ámbito emocional de la educación.

Además, el mindfulness como recurso para aprender a gestionar las emociones, ayuda a liberarse del estrés y a vivir más conscientemente. Por lo tanto, no dejaremos de lado las habilidades sociales y emocionales, las cuales ejercen un papel fundamental en la consecución de los objetivos académicos, pues con el mindfulness se logra mantener la atención, la motivación frente a tareas, con la finalidad de saber manejar la frustración en situaciones de aprendizaje.

Es evidente el papel que juega el mindfulness ya que, no solo desarrolla la atención y la gestión emocional, sino que a su vez mejora las habilidades y la conciencia interpersonal. Además, nos da la oportunidad de trabajar y potenciar las competencias, los objetivos del currículum, además de enseñarnos a gestionar nuestras emociones, acciones y pensamientos. Por todo ello, al practicar mindfulness se aprende a prestar atención a la respiración, proporcionar un tiempo y un espacio a lo que pensamos y/o lo que sentimos.

En la etapa de Educación Infantil, los alumnos van comenzando a sentir ciertas emociones que les perturban, como; el enfado, la tristeza, el miedo, la vergüenza y la envidia. Desde la intervención que se plantea en el aula, debido a la diversidad de capacidades y necesidades de los niños, se debe utilizar instrumentos que ayuden a identificar las emociones, así como disponer de herramientas que permitan alcanzar el desarrollo integral. Dada la estrecha vinculación con las emociones, es fundamental proponer actividades de autoconocimiento para que los alumnos aprendan a identificar, controlar y gestionarlas en todo momento de una manera positiva y equilibrada.

Esta etapa de Educación Infantil posee unas características y unas necesidades diferentes a otras etapas, que deben ser atendidas de manera muy especial. Tal y como afirma Mayor Sánchez (1989) los primeros años son decisivos, como se ha subrayado frecuentemente, por lo que hoy se reconoce la importancia de los años escolares y muy especialmente de la etapa preescolar para mejorar la comprensión y producción del lenguaje.



Esta etapa es clave para el futuro de los alumnos en todos los conocimientos que adquieran y, más aún cuando se trata de algo tan extraño para ellos y tan alejado de las actividades cotidianas como es el aprendizaje de un nuevo idioma. Además, debe mencionarse que la escuela, como agente socializador después de la familia, guía hacia el desarrollo personal y hacia el auto-conocimiento, a reflexionar sobre los sentimientos, con la única finalidad de lograr estar más centrado en la realización de tareas, disfrutando del proceso del aprendizaje y no solamente en las metas a alcanzar (Shapiro *et.al.*, 2008).

En este sentido, un buen trabajo emocional, facilitará reconocer, regular las emociones, así como paliar muchos conflictos internos y externos. Para Shapiro *et.al.* (2008), la práctica del mindfulness mejora tanto el rendimiento académico como la salud mental y el desarrollo integral. En cada uno de los bloques se pueden distinguir nuevos logros, entre los que podemos destacar los que se describen a continuación:

- a) En el rendimiento académico, la práctica del mindfulness aumenta la habilidad de mantener la atención.
- b) En la salud mental, la meditación se demuestra como la actividad que potencia la educación emocional y además disminuye la ansiedad en el alumnado.
- c) A través del desarrollo integral se alcanzan las capacidades físicas, afectivas, lingüísticas, sociales y cognitivas.

Tal y como hacen referencia Bisquerra y Pérez (2012), la educación emocional es un proceso continuo y permanente. Desde este punto de vista, la práctica de mindfulness permite que los alumnos identifiquen con mayor precisión las distintas partes de su cuerpo y sus propias emociones. Por esta razón, es muy importante y sobre todo se hace necesario que los alumnos trabajen aún más si cabe las emociones en las actividades que se realicen en el aula.

La destreza de escuchar permite oír al profesor hablar en la lengua extranjera. Sin duda, es la mejor manera de adquirir el idioma. Las TIC son un recurso muy útil, por ello, nos permiten incluir audios, videos y canciones en las actividades.

La otra habilidad, la de hablar, es la habilidad más difícil de alcanzar, y necesita de la habilidad anterior. Para ello, las actividades que se emplearán serán canciones, juegos o dramatización de cuentos, para que los alumnos escenifiquen situaciones y dialogar de una forma motivadora y evitar ese nerviosismo a la hora de aprender la lengua inglesa.

Inicialmente, escogeremos una mascota y debemos comenzar fomentando el aprendizaje de vocabulario con tarjetas. Para ello, para empezar, combinaremos canciones sencillas para cantar y para bailar, juegos de movimiento con alguna actividad más calmada, con el objetivo de que se lo pasen bien. Además, también trabajaremos los colores (para que busquen algo por la clase que sea de ese color), partes del cuerpo, phonics, nursery rhymes o actividades de movimiento: realizar acciones como correr, saltar, ir a la pata coja, andar, patear... cuando la profesora diga verbos en inglés, moverse lento y rápido por el aula etc.

Si vamos a introducir algunos conceptos serán contenidos sencillos para que puedan ver, tocar etc. Con las tarjetas, los niños aprenden mucho más cuando asocian palabras con imágenes, como animales y objetos de uso cotidiano. Repasaremos dos o tres palabras nuevas cada día, así como volver a recordar las palabras anteriormente trabajadas. Utilizaremos cuentos con poco texto y muchas imágenes. Por ejemplo: “The Colour Monster”. Repitiendo cuentos se sentirán más cómodos para seguir aprendiendo y participar contando la historia que ya conocen. Además, podremos utilizar numerosas aplicaciones educativas (TIC) orientadas a aprender inglés con colores, dibujos, animaciones etc. También se utilizarán juegos de mesa u on line para interpretar las palabras, identificar escenas etc. Asimismo, las habilidades sociales y emocionales juegan un rol muy importante en las variadas y distintas situaciones de aprendizaje. Así, esta disciplina puede ayudar a nuestros alumnos a enfrentarse con mayor esfuerzo y con una actitud crítica con sus emociones, sentimientos, ideas y pensamientos como apuntan Bisquerra y Pérez, (2012).

La implementación de esta intervención educativa busca la conexión entre cuerpo y mente, profundizando en su carácter integral. Esta intervención permitirá desarrollar la atención, el desarrollo cognitivo, emocional y psicomotor y puede aplicarse en el aula, fomentando una actitud de calma y tranquilidad (Shapiro *et.al.*, 2008).

Así, la lengua inglesa se propone como acceso, es decir, como conducto de comunicación personal hacia esos conocimientos de emociones y mindfulness a través de la competencia comunicativa. Así, se hace necesario promover su desarrollo sobre la base de actividades lúdicas para facilitar el desarrollo lingüístico, afectivo, social y cognitivo de los alumnos. Solo así se fortalecerá la capacidad de aprendizaje de inglés de una forma competente e integral, lo que nos lleva a valorarlo como un conjunto de experiencias que nos permiten hacer un traslado de conocimientos y destrezas de una materia a otra, así

como para tener la capacidad de usar la lengua inglesa como una práctica lúdica y motivadora para comunicarse adecuadamente.

### **3.- RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DE GRADO**

El trabajo de investigación se vincula con las siguientes competencias del grado de Educación Infantil:

**CG.1.-Comprender los procesos educativos y de aprendizaje en el periodo 0-6, en el contexto familiar, social y escolar.** La etapa de Educación Infantil trabaja ámbitos de experiencia de forma globalizada e integradora para acercar al alumnado a la realidad de una manera significativa. Por ello, se favorecerá en los alumnos la capacidad de comunicarse y expresarse tanto con adultos como con iguales.

**CG.23.-Ser capaces de transmitir a los niños el aprendizaje funcional de una lengua extranjera. Diseñar, elaborar y evaluar propuestas didácticas que utilicen la animación a la lectura y la dramatización en la aproximación al inglés en Educación Infantil.** De la mano del mindfulness podremos realizar de forma activa el aprendizaje de la lengua extranjera. Las actividades lúdicas que podremos llevar a la práctica serán canciones, juegos, cuentos, poemas, aplicándolas en las sesiones de la dramatización.

**CG. 28.- Potenciar en los niños el conocimiento y control de su cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tienen sobre la salud.** Gracias al mindfulness los alumnos mejorarán su equilibrio emocional y aprenderán a controlar los impulsos, tomarán conciencia de su cuerpo, de sus pensamientos y de su entorno.

**CE.34.-Capacidad para saber atender las necesidades del alumnado y saber transmitir seguridad, tranquilidad y afecto.** Debemos adecuarnos a las necesidades del alumnado. Por ello, la flexibilidad condicionará los ritmos de aprendizaje del alumnado, logrando una atmósfera tranquila y creando un clima cálido, seguro y acogedor.

**CE. 35.-Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada alumno o alumna como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.**

Desde los primeros momentos de la infancia los alumnos empiezan a darse cuenta de las propias emociones y tenemos una excelente oportunidad para llevar a cabo el mindfulness, mediante actividades que les permitan expresar ideas, sentimientos pensamientos, y aprender a gestionar las propias emociones.

## **4.- OBJETIVOS**

La finalidad fundamental de este trabajo de investigación es estudiar el mindfulness e identificar las emociones en la etapa de Educación Infantil, concretándose y desarrollándose en los siguientes objetivos:

- Diseñar y desarrollar una Propuesta de Intervención educativa integrando y analizando el binomio mindfulness-emociones para los alumnos de 4 años de Educación Infantil.
- Analizar las ventajas de practicar mindfulness junto con las emociones utilizando la competencia comunicativa de la lengua inglesa utilizando estrategias afectivas.
- Proponer actividades con las que aprender a usar herramientas y vocabulario relacionado con las emociones y mindfulness.
- Mejorar el clima del aula a través de la atención, la motivación y habilidades para una adecuada educación emocional.
- Desarrollar una adecuada competencia comunicativa en lengua inglesa mediante actividades de mindfulness para un aula de Educación Infantil.

## **5.- MARCO TEÓRICO**

### **5.1.-DEFINICIÓN DE MINDFULNESS**

El término mindfulness puede tener varias acepciones, y según varios autores podemos encontrar distintos enfoques. La palabra mindfulness es una de las primeras traducciones a la lengua inglesa que se han hecho de la palabra "sati" en pali <sup>1</sup>. El término

---

<sup>1</sup> El pali es un idioma índico o prácrito utilizado por los primeros budistas. Era similar lingüísticamente al antiguo magahi (también llamado magadhi) y constituía una continuación directa de ese idioma. Muchas fuentes del Theravāda se refieren al idioma pali como "magadhan" o la "lengua de Magadha".

“mindfulness” ha sido traducida al español como: consciencia<sup>2</sup>, atención<sup>3</sup> y recuerdo<sup>4</sup> (Águilas, 2020). En sí mismo, el término significa conciencia. Por consiguiente, éste ha sido traducido indistintamente por distintos autores, pero se ha optado por el término inglés mindfulness. En este trabajo emplearemos principalmente la conceptualización de mindfulness dentro del ámbito educativo, aunque también es utilizado en contextos clínicos y científicos.

Thich Nhat Hanh (1999) era monje budista, poeta, erudito y activista por los derechos humanos y es considerado uno de los monjes budistas que más ha difundido Mindfulness en Occidente. Thich Nhat Hanh (1999) sigue, entre otras, las cuatro facetas para la práctica de esta disciplina entre las que describe: observar, describir, actuar y no reaccionar sobre la experiencia interna y constituye una técnica para interrumpir el sufrimiento.

Por otro lado, Kabat-Zinn (2017) aplica varios juegos que mejoran la capacidad de atención y de concentración, así como aumentar la capacidad de control y regulación de las emociones.

Conforme a lo que nos apunta Siegel, (2009) se es consciente de algo cuando nos damos cuenta de lo que realmente está ocurriendo en nuestro interior, sabiendo cómo están y cómo son los pensamientos, las emociones y las sensaciones corporales. Pero además de darnos cuenta de lo que sucede en nuestro interior, también nos percatamos de lo que nos rodea en el exterior, como son los sonidos agradables, los sonidos desagradables, las personas y otros muchos objetos. Con la práctica de esta actividad se destaca la importancia de la práctica de mindfulness.

Para Kabat-Zinn, (2017) mindfulness es prestar atención de un modo particular, a propósito, en el momento presente y sin establecer juicios de valor.

---

<sup>2</sup> Consciencia: es el estado mental que emerge cuando se enfoca intencionalmente la atención hacia un soporte concreto (p.e. respiración, partes del cuerpo, objetos...), o abriendo la atención hacia los estímulos que proceden del exterior o de nuestro interior. (Águilas, 2020)

<sup>3</sup> Atención: es un estado del ser humano, aquello que estamos experimentando sin atender al flujo de pensamiento ordinario que constantemente surge en nuestra mente. Vivir con atención plena implica estar en el presente con toda nuestra consciencia, con todos nuestros sentidos, con presencia. (Águila, 2020)

<sup>4</sup> Recuerdo: Se trata de un proceso de clasificación de la nueva información sobre la base de categorías previas. las memorias de nuestras experiencias crean en nosotros un filtro que condiciona nuestra realidad e influencia nuestra percepción y comprensión del momento. (Águila, 2020)

Como hemos dicho, y tal como sostiene Kabat-Zinn (2003), creador del Programa Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), mindfulness es el acto de focalizar la atención de forma intencionada en el momento presente con aceptación, lo que conlleva a la conexión entre el aprendizaje de los contenidos curriculares y el desarrollo de capacidades/destrezas para alcanzar el equilibrio emocional. Asimismo, el mindfulness plantea una nueva manera de entender la educación, trabajando con la atención, la amabilidad y la aceptación.

Por este motivo, desde el campo de la educación conviene proporcionar un entrenamiento de la mente que se centre en adquirir contenidos para ayudar a los alumnos de manera que se potencie el bienestar y equilibrio entre cuerpo y mente para profundizar en el desarrollo integral del alumnado.

De acuerdo con el término que acuña Kabat-Zinn, (2017, pp. 18-19) mindfulness sería: “simplemente parar y estar presente, eso es todo. La Atención plena significa prestar atención de una manera determinada: de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar. Este tipo de atención permite desarrollar una mayor conciencia, claridad y aceptación de la realidad del momento presente”.

En este contexto, nuestro trabajo estará centrado en la atención tal y como nos lo describe Kabat Zinn, quien es responsable de la clínica de reducción de estrés en el Hospital Universitario de Massachusetts. Kabat-Zinn fue el propulsor de un programa denominado originalmente Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) cuya traducción al español sería Programa de Reducción del Estrés y de Relajación (PRER). Este programa trata de reducir el estrés en personas que padecen de dolor y estrés crónico a través del uso de mindfulness y consta de un total de ocho sesiones semanales de dos horas y media de duración además de un fin de semana de retiro. El doctor afirma que cuerpo y mente están íntimamente relacionados.

El trabajo al que ha estado dedicado este doctor ha sido difundir el uso de la meditación de atención plena como terapia clínica. Por ello, las prácticas de zen, yoga, y sus estudios con diversos maestros budistas le permitieron integrar partes de esas enseñanzas con las de la ciencia occidental, creando la técnica de reducción del estrés basada en la Atención Plena. Es el más representativo de la escuela de mindfulness para desarrollo de la atención.

## **5.2.-ORÍGENES DEL MINDFULNESS**

Mindfulness no es un descubrimiento reciente, sino milenario. Actualmente, mindfulness está en uno de sus momentos de mayor expansión y desarrollo en el mundo y para ello nos tenemos que situar en el comienzo de una práctica filosófica y religiosa ampliamente extendida en Oriente, el Budismo. Filósofos griegos como Pitágoras, Anaxágoras, Anaximandro, Anaxímenes, Heráclito, Parménides, Empédocles, Demócrito, Platón, Plotino, entre otros, ya mantuvieron contactos con pensadores indios con ocasión de la campaña del emperador macedonio Alejandro Magno (356- 323 a.C.) en India. Por ello, con la traducción de los grandes textos orientales al inglés, es cuando comienza a despertarse un interés por los tesoros literarios, religiosos y filosóficos de la India. Como ya hemos mencionado en otro epígrafe, mindfulness se traduce de la palabra sati, proveniente de la lengua Pali, de origen budista. Nos tenemos que remontar por tanto a hace más de 2000 años, en los discursos de Buda. El origen del Mindfulness se sitúa en la religión budista, basándose en prácticas de meditación del mundo oriental. Muchas de las prácticas se inspiran en historias de los dioses y diosas hindúes.

Para hablar de mindfulness, tenemos que hacer referencia a dos autores fundamentales en la expansión de la Atención Plena o Mindfulness. Nos referimos al monje budista Thich Nhat Hanh (1999) y al doctor Jon Kabat Zinn (2017).

## **5.3.-IMPORTANCIA DEL MINDFULNESS EN EDUCACIÓN**

Hasta hace relativamente pocos años, mindfulness para niños era un campo prácticamente desconocido. Actualmente, sabemos que es un recurso excelente que permite centrar más la atención dentro del ámbito educativo.

Mindfulness se ha convertido en una auténtica revolución en la educación de hoy en día. Para Ausiàs *et al.*, (2014) esta disciplina es catalogada como el mejor instrumento que representa un verdadero impulso, un cambio para el alumnado, ayudando a mejorar la concentración y la atención en las actividades cotidianas del aula.

Para Kabat- Zinn (2003) mindfulness es prestar atención de un modo particular, a propósito, en el momento presente y sin establecer juicios de valor. Tomando como referencia la práctica de la meditación mindfulness, Segal *et al.*, (2002) apuntan que esta disciplina se establece en dos escalas: la meditación formal y la meditación informal.

La práctica formal ofrece la ocasión de tener la experiencia de practicar mindfulness muy intensamente. Esta técnica consiste en focalizar la atención sobre un objeto, como puede ser la respiración, o bien percepciones corporales etc. Por otro lado, la práctica informal se basa en la aplicación de las habilidades o acciones de la vida diaria, como caminar, escuchar música, comer un helado etc. Ambas técnicas, tanto la práctica formal como la informal, son utilizadas en dos programas de mindfulness, como son el Programa de Reducción de Estrés basado en la Atención Plena, y la Terapia Cognitiva basada en la Conciencia Plena, (Segal *et al.*, 2002).

En el programa PREM<sup>5</sup>, la práctica formal de mindfulness se estructura en ocho sesiones semanales de dos horas y media aproximadamente, y se tienen que desarrollar varias sesiones de mindfulness para disminuir el nivel de ansiedad, aumentar el rendimiento académico y potenciar el desarrollo integral (Chiesa *et al.*, 2009).

Autores como Segal *et al.*, (2002) consideran además la Terapia Dialéctica Comportamental, y la Terapia de Aceptación y Compromiso, en las que se trabaja solamente la práctica informal.

Según Siegel (2009) se reflexiona conscientemente con la ayuda del mindfulness sobre los eventos presentes, sobre el desarrollo de este hábito, sobre las relaciones con uno mismo y con los demás, generando una manera de observar la propia experiencia sin juzgar, generando unos procesos psicológicos asociados a la mejora de la salud.

Del mismo modo, Ausiàs *et al.*, (2014) afirman que el mindfulness ha asentado su eficacia entre la comunidad educativa. En el caso de los profesores, está comprobado que reduce la ansiedad, mientras que en los alumnos la práctica de esta disciplina, tal y como citan Delgado *et al.*, (2012), mejora el rendimiento académico, regula las emociones, reduce los pensamientos negativos, y optimiza el desarrollo cognitivo en particular.

Para ello, en el contexto escolar, el mindfulness será el recurso innovador que ayude al alumnado a tranquilizarse, a mejorar el rendimiento académico, centrarse en los contenidos, y sobre todo, hacer un uso adecuado de los recursos personales que se ponen

---

<sup>5</sup> Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness. Es el acrónimo inglés de Mindfulness Based Stress Reduction o Reducción de Estrés Basado en la Conciencia Plena. Consiste en un programa donde unen teoría y prácticas de meditación y yoga con el objetivo de reducir la depresión, la ansiedad y las crisis de pánico.



en juego para gestionar las emociones, de uno mismo y las de los demás (Delgado *et al.*, 2012).

El mindfulness se puede integrar en las aulas a través de programas de entrenamiento. Meiklejohn *et al.*, (2012) han realizado una revisión de los que existen en la actualidad. La mayoría han sido creados y desarrollados en los Estados Unidos y actualmente se están implantando en diferentes países. Entre los Programas de entrenamiento en mindfulness para los alumnos de Educación Infantil destacan:

- **Inner Kids Program (Attention, Balance and Compassion)**. Se centra en la atención, en el desarrollo de la experiencia interna, y en la atención de experiencia externa. Este programa se enseña a través de juegos, actividades y lecciones el desarrollo de la consciencia de la experiencia interna (pensamientos, emociones y sensaciones físicas), la consciencia de la experiencia externa (gente, lugares y cosas) y la consciencia de sendas experiencias juntas, pero sin mezclarlas. En general, se aplica a los niños pequeños en edades iniciales a través de dos sesiones semanales (con una duración de 30 minutos cada una de ellas), y se adapta a la edad de los alumnos y sus necesidades. Su duración es de ocho semanas.

- **Mindfulness in Schools Project (MiSP)**. El MiSP incluye varias disciplinas para entrenar la mente para controlar la respiración, mindfulness del cuerpo (o bodyscan), comer consciente o comer mindful, movimientos mindful, mindfulness de pensamientos y sonidos, variaciones del ejercicio “three minutes in silence” y mindful texting (para los mensajes a través de móviles). El programa se aplica durante nueve semanas y se ofrece durante las lecciones normales de clase.

- **Mindful Shools**. El programa trabaja con los sonidos, la respiración, las emociones, el desarrollo de distintas habilidades como la empatía, el cuidado etc. Se implanta a través de 15 sesiones a lo largo de ocho semanas y contiene ejercicios como mindfulness de los sonidos, respiración, cuerpo, emociones, generosidad, apreciación, amabilidad, cuidado, entre otros. Incluye sesiones a los padres en las escuelas y también un manual de *mindfulness* para familias.

- **Staff Hakeshev “The Mindfulness Language”**. Staf Hakeshev es hebreo, lo podemos traducir por El Lenguaje Mindfulness. Las técnicas que incluye son de respiración, de psicomotricidad, de sensaciones corporales, posturas y de emociones y procesos de

visualización o imaginaria. Se dirige a estudiantes de entre 6 y 13 años, también a las familias y a los profesores.

**-Still Quiet Place.** Programa que utiliza las prácticas como son los pensamientos, las emociones, el yoga entre otros. Se focaliza en el desarrollo de la conciencia *mindfulness* con el objetivo de que los practicantes aprendan a responder en lugar de reaccionar a situaciones difíciles y a cultivar la paz y la felicidad. Las prácticas que contiene son: respiración, cuerpo, pensamientos, emociones, bondad amorosa, caminar, yoga, *mindful* en la vida diaria, responder versus reaccionar. Su aplicación se realiza a lo largo de ocho semanas con una sesión semanal de entre 45 y 1,5 horas, dependiendo del contexto.

La aplicación de estos programas en España se ha centrado en alumnos de educación secundaria, con profesionales del ámbito educativo y en alumnado del tercer curso de Educación Infantil. Estas prácticas permiten iniciarse en *mindfulness* para potenciar el desarrollo personal y social. Se están aplicando programas ya en etapas iniciales: En primer lugar, el Programa *Aulas Felices* surge en mayo de 2009, donde un equipo de profesoras y asesores del Centro de Profesores y de Recursos Juan de Lanuza de Zaragoza comenzaron con el diseño de este Programa educativo denominado Sati. Este programa se basa en la psicología positiva que impulsa la atención plena y trabaja las fortalezas personales. Por otro lado, el programa *TREVA* se inició en Barcelona, en los colegios Escola Pia, donde utilizan técnicas de relajación vivencial aplicadas al aula, mediante ejercicios de relajación, meditación y *mindfulness*.

Finalmente, el *Proyecto Hara*, comenzó a poner en práctica esta disciplina en Santander en el centro educativo la Salle, el cual trabaja las emociones creando un clima de respeto, silencio y concentración.

#### **5.4.- CONCEPTO DE EMOCIÓN**

A continuación, dejaré reflejado en este apartado distintas definiciones del concepto de “emoción”. Así, Goleman, (1998, pp. 430) afirma que la emoción es: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”. Además, Goleman (2006, pp. 418) sostiene que “las emociones se refieren a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan”. Por otro lado, tal y como apunta Bisquerra, (2003, pp.12) “las emociones son un estado del organismo,

caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada que se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

Sin embargo, como afirman Soler *et al.*, (2016) en las aulas se dan diversas situaciones emocionales que se pueden solucionar a través del desarrollo de habilidades socioemocionales, mejorando el aprendizaje, el bienestar emocional de los alumnos y se previenen problemas de comportamiento y de salud mental.

Asimismo, una emoción se puede expresar mediante un juego para poder practicar la imitación o bien mostrar a los alumnos diferentes imágenes, fotografías o dibujos para trabajar de una forma motivadora (López-Cassá, 2011). Por este motivo, es importante observar cómo las emociones influyen en la vida de los alumnos, ya que los diferentes estados emocionales marcarán futuras vivencias y es a través de las experiencias como se orientarán en las acciones de su vida, para que así los alumnos sean capaces de controlar las emociones adecuadamente.

#### **5.4.1.- CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES.**

Goleman (1996) considera que algunas emociones son *primarias*, a partir de las cuales surgen otras denominadas *secundarias*. Clasificaremos las emociones en dos grupos y partiendo de las primarias veremos cómo surgen otras. De este modo, se van a agrupar en una tabla:

<b>EMOCIONES PRIMARIAS</b>	<b>EMOCIONES SECUNDARIAS</b>
<b><u>Alegría</u></b>	<b>Felicidad, satisfacción, contento, gratificación, diversión, gozo, tranquilidad, deleite, euforia, dignidad, rapto, beatitud, estremecimiento.</b>
<b><u>Tristeza</u></b>	<b>Pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, consternación, desaliento, nerviosismo, angustia, terror, depresión grave y aflicción</b>
<b><u>Amor</u></b>	<b>Confianza, afinidad, amabilidad, devoción, adoración, cordialidad, aceptación, enamoramiento</b>

<b><u>Miedo</u></b>	<b>Temor, susto, ansiedad, preocupación, inquietud, nerviosismo, angustia, desasosiego, incertidumbre, aprensión.</b>
<b><u>Sorpresa</u></b>	<b>Asombro, desconcierto, admiración, sobresalto.</b>
<b><u>Vergüenza</u></b>	<b>Culpa, humillación, perplejidad, remordimiento y disgusto, desazón, pesar y aflicción.</b>
<b><u>Aversión</u></b>	<b>Desprecio, asco, antipatía, disgusto, desdén, displicencia y repugnancia</b>

Tabla 1. Clasificación de las emociones. (Goleman, 1996, pp.432 y 433)

Por ende, con las emociones se pueden experimentar respuestas a distintas situaciones vividas. Así, podemos describir emociones positivas como son la alegría, la gratitud, la admiración, mientras que las emociones negativas reflejarán el miedo, la tristeza, y el enfado. Todas tienen una función adaptativa, y por ello no se pueden considerar buenas o malas. En otras palabras, si el miedo nos lleva a la protección, y la tristeza nos lleva a la reestructuración personal, las emociones se hacen imprescindibles para la comprensión emocional humana, pues la mente está conectada con el cuerpo a través de las emociones y los pensamientos. En consecuencia, si pensamos en emociones positivas, estaremos sanos. Por el contrario, si alimentamos nuestros pensamientos de emociones negativas, podremos enfermar.

El Mindfulness y las emociones son dos estados mentales que relacionan informaciones de diferente índole: funciones motrices, funciones de la acción y del desarrollo de las funciones psíquicas.

## **6.- METODOLOGÍA Y DISEÑO**

Para llevar a cabo el presente trabajo se ha comenzado por realizar una revisión bibliográfica del corpus relacionado con el mindfulness y las emociones, ambos aplicados a la educación. En dicha revisión se han incluido manuales, volúmenes y revistas científicas. Se han consultado en las fuentes anteriormente mencionadas las definiciones como mindfulness y emociones.

Este marco teórico ha servido para sentar las bases de la intervención y para ello vamos a realizar en nuestra propuesta una serie de actividades que estarán estructuradas en tres bloques como podemos ver en el epígrafe 6.2.2. contexto y temporalización, en la tabla 2. En primer lugar, en el inicio de las actividades nos centraremos en las respiraciones, y en la Postura de Inicio, con la ayuda de un cuento que previamente elijamos. En segundo lugar, desarrollaremos las actividades en tres grandes partes, parte uno, respiración, parte dos, el desarrollo y por último, la parte tres, la relajación. Y para concluir, en tercer lugar, evaluaremos y haremos una retroalimentación sobre las actividades, para mejorar el bienestar, el cual permite alcanzar el desarrollo integral del alumnado, tan importante para la etapa de Educación Infantil. Para dicha fundamentación se han elegido diferentes autores, especialmente el más relevante Kabat-Zinn (2017) porque aporta gran variedad de conocimientos en el ámbito de mindfulness.

En el desarrollo de este trabajo, se ha elaborado una propuesta de intervención para el segundo curso de Educación Infantil. Se van a ofrecer diversas actividades lúdicas y motivadoras que atiendan a la diversidad, aplicando así el principio de individualización de la enseñanza.

## **6.1.- INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

### **6.1.1.-Justificación**

Tal y como se ha puesto de manifiesto en el epígrafe 3 (Relación con las competencias del Grado), se considera fundamental trabajar no sólo los contenidos curriculares, por ello es especialmente relevante atender al binomio mindfulness-emociones, dos conceptos básicos tan importantes para el desarrollo integral de los alumnos. En esta intervención educativa se ha trabajado la metodología Total Physical Response, abreviada como (TPR), creada por James J. Asher (1966). Esta metodología se basa en el aprendizaje de la lengua inglesa favoreciendo la comprensión y la expresión, donde la asociación entre el lenguaje y el movimiento se aplican para intentar crear un clima distendido que facilite la competencia comunicativa de la lengua inglesa. Para ello, se pondrá en práctica en la enseñanza de la lengua inglesa, y también se mostrará una actitud positiva para centrarnos en el binomio mindfulness-emociones, creando un clima cálido, relajado en el entorno aula.

En todo momento, esta metodología será activa para alcanzar el desarrollo integral de acuerdo con las necesidades de los alumnos. Además, todas las actividades que se ha

elaborado son herramientas de importante valor que minimicen el estrés y un ambiente cargado de ansiedad que no pueden preponderar en el entorno educativo.

Con respecto al campo de las emociones, mencionaremos a Bisquerra (2003) y Goleman (1996), quienes nos han ayudado a dilucidar algunos aspectos relacionados con la gestión emocional dentro del ámbito educativo. En este sentido, se infiere que los alumnos aprenderán a cultivar la salud mental y espiritual, como una forma de mejorar la memoria, la concentración, la asimilación de nuevos conocimientos, junto con el control de las propias emociones a través de canciones, juegos y actividades individuales o grupales. Mediante el trabajo colaborativo, las actividades serán desarrolladas en lengua inglesa, adaptadas a las necesidades e individualidades de los alumnos de 4 años.

Por tanto, éstas se aplicarán bajo las destrezas lingüísticas como son el Listening, y el Speaking para que los alumnos/as refuercen la comprensión y expresión del inglés bajo el binomio entre mindfulness-emociones en un ambiente relajado. Conformando una actitud agradable y positiva, nos basaremos en las rutinas diarias de los alumnos donde los alumnos puedan participar y alcanzar esa competencia lingüística en la lengua inglesa.

Con esta intervención, se pretende exponer que el mindfulness será el proceso a través del cual los alumnos sean conscientes de lo que sucede en cada momento, aceptando las vivencias dentro del aula tal y como son, y aceptar lo que rodea su entorno más inmediato. Esta intervención está estructurada en actividades en lengua inglesa de inicio, desarrollo y de síntesis y será la siguiente:

-En primer lugar, se comenzará con una actividad inicial con el cuento “The Chain of smiles” a modo de rutina de pensamiento (veo, pienso y me pregunto) para empezar con la propuesta de intervención para que los alumnos puedan alcanzar esa atención, relajación y tranquilidad.

-En segundo lugar, desarrollaremos las actividades planificadas, divididas en tres grandes apartados: El primer paso será utilizar un cuento para introducir la propuesta de intervención, el segundo paso será el desarrollo de las actividades y la actividad de cierre con el mismo cuento “The Chain of smiles” como relajación. Con la ayuda de la mascota del aula, plantearemos actividades como aprender los días de la semana, pondremos la fecha, el mes y la estación en la que estamos. Plantearemos preguntas como, How are you today? , how do you feel today?, Are you happy or sad?. Después, pondremos la canción “Hello, hello, How about you?. para memorizar, bailar y repetir. Así podremos comenzar

la sesión. Después, nos sentaremos y nos tumbaremos en el suelo para relajarnos y estar atentos a la respiración.

-En tercer lugar, evaluaremos y haremos una retroalimentación sobre las actividades para mejorar el bienestar, el cual permite alcanzar el desarrollo integral del alumnado, tan importante para la etapa de Educación Infantil.

Los momentos en los que se desarrollarán las actividades serán en la hora de psicomotricidad, y al terminar las asambleas diarias. Estos periodos de tiempo servirán para focalizar la atención de los alumnos en las jornadas escolares. Con las actividades se observarán mejoras notables, y serán adecuadas para los alumnos, atendiendo a ritmos y necesidades, creando un clima cálido, seguro y acogedor para el segundo nivel de la etapa de Educación Infantil. La evaluación será una evaluación inicial, una evaluación procesual y final. Al final de la intervención, se realizará una evaluación del proceso, para verificar el progreso, los cambios y los objetivos alcanzados de las actividades planteadas.

## **6.2.- Metodología**

Tal y como se indica en el epígrafe anterior, la metodología que se llevará a cabo en esta intervención educativa se basa en los siguientes principios metodológicos:

- la perspectiva globalizadora, por la que se caracteriza la etapa, nos permitirá que los alumnos aprendan a trabajar contenidos en inglés como los animales, el cuerpo humano, las emociones vinculando los contenidos nuevos con los ya trabajados, construyendo un aprendizaje significativo.

-la individualización estará presente en todas las actividades adaptadas a cada uno de los alumnos.

-la perspectiva lúdica que se llevará a cabo mediante juegos en la que la participación de los alumnos durante el desarrollo de las actividades hará que estén más motivados y tomen parte de una manera activa en las actividades propuestas.

-la perspectiva activa buscará que alumnos sean los protagonistas del proceso de enseñanza/ aprendizaje, pasando por todos los pasos del desarrollo de las actividades, de forma que los alumnos puedan construir sus propios conocimientos mediante la experimentación, dando soluciones a todos los problemas planteados en las actividades del aula.

-la socialización facilitará la interacción entre el maestro y los alumnos, y además entre los propios alumnos a través de intereses, vivencias, y sensaciones.

Se concluirá realizando un feedback de las actividades de mindfulness, valorando todas las emociones trabajadas durante el desarrollo de las actividades y su gestión en todos los ámbitos del aula.

### **6.2.1.-Objetivos y Contenidos y Competencias de la intervención.**

Entre las competencias que se pretenden desarrollar con esta propuesta de intervención se encuentran las siguientes (Escamilla, 2011, p. 25):

- Competencia lingüística: capacidad para comunicarnos con los demás a través de la palabra.

- Competencia en conocimiento e interacción con el mundo físico-natural: capacidad para relacionarnos con los objetos, la naturaleza y las otras personas, y para adquirir hábitos saludables.

- Competencia social y ciudadana: capacidad para establecer relaciones basadas en el respeto, la comprensión y la ayuda.

- Competencia en iniciativa y autonomía personal: capacidad para relacionarnos con los demás y con el medio de forma autónoma.

Según el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil y el currículo básico de la Educación Infantil<sup>6</sup>, los **Objetivos y Contenidos** que deben cumplirse durante la etapa, corresponden al segundo ciclo de educación infantil y a la Lengua extranjera. Asimismo, adaptaremos los conocimientos para convertirse en saberes que se aplican y no sólo se estudian. La destreza está en combinar la temática que nos ocupa para que resulte atractiva para los alumnos y que a la vez trate contenidos claves para alcanzar los objetivos y competencias planteadas. Este carácter transversal de las competencias favorece el enfoque globalizado propio de la etapa de Educación Infantil.

Los objetivos que están relacionados con mi propuesta de intervención, son los siguientes:

1. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.

---

<sup>6</sup> Publicado en el Boletín Oficial del Estado (02/02/2022) el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil y el currículo básico de la Educación Infantil



2. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas, para responder a diferentes necesidades comunicativas.
3. Aprender situaciones cotidianas y habilidades sociales y fomentar las relaciones personales a través de la educación emocional.
4. Identificar la implicación en el desarrollo de las emociones y el mindfulness en la educación infantil.
5. Fomentar el mindfulness espontáneo, variado y realista y el juego social imitativo en este nivel de desarrollo.

Con respecto a los **Contenidos**, los que están relacionados con mi propuesta de intervención, son los siguientes:

#### Área 1: Crecimiento en Armonía

##### A. Desarrollo y equilibrio afectivos

-Uso de herramientas para la identificación, expresión, aceptación y control progresivo de las propias emociones, sentimientos, vivencias, preferencias e intereses

##### C. Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás

-Uso de habilidades socio-afectivas y de convivencia: comunicación de sentimientos y emociones y pautas básicas de convivencia, que incluyan el respeto a la igualdad de género y el rechazo a cualquier tipo de discriminación.

#### Área 3: Comunicación y representación de la realidad

##### A. Intención y elementos de la interacción comunicativa

-La realidad lingüística del entorno. Fórmulas o expresiones que responden a sus necesidades o intereses.

-Aproximación a la lengua extranjera. Elementos para una comunicación funcional básica.

##### B. Comunicación verbal oral: expresión, comprensión, diálogo

-El lenguaje oral en situaciones cotidianas: conversaciones, juegos de interacción social y expresión de vivencias. Intención comunicativa de los mensajes.

-Verbalización de la secuencia de acciones en una acción planificada.

-Discriminación auditiva y conciencia fonológica.

D. El lenguaje y la expresión corporales.

- Juegos de expresión corporal y dramática.

### 6.2.2.-Contexto y temporalización

Esta fase de la intervención se ha llevado a cabo en el colegio concertado Ntra. Señora del Pilar, ubicado en Soria, que cuenta con unas modernas instalaciones y en una zona de reciente creación. La propuesta de intervención se ha trabajado con un grupo de 22 alumnos, 10 alumnas y 12 alumnos de 4 años, del segundo nivel del segundo ciclo de Educación infantil. Contamos con dos alumnas que presentan dificultades motoras y tienen al apoyo de la especialista de Pedagogía Terapéutica. También, otro alumno presenta Dislalia, trastorno que distorsiona los fonemas, que además tiene el apoyo de la Logopeda en el centro docente.

La propuesta consta de ocho actividades que se iniciarán en el segundo trimestre del curso, en el mes de febrero, pudiéndose repetir las durante el tercer trimestre. Se trabajarán algunas actividades de manera individual, y habrá otras actividades que se realicen en grupo. Realizaremos las actividades en la sala de psicomotricidad/ usos múltiples, procurando que sea un lugar cómodo, tranquilo y libre de distracciones para los alumnos.

<b>Actividades</b>	<b>Temporalización</b>
Actividad 1: La caja de la Felicidad	1 hora
Actividad 2: The Colour Monster	1 hora y 45 minutos
Actividad 3: The Monster learns how to move	1 hora y 45 minutos
Actividad 4: The Monster smiles and cries	1 hora
Actividad 5: If you are happy	1 hora
Actividad 6: Cuaderno de las Emociones	1 hora y 45 minutos
Actividad 7: Dibujamos emociones	45 minutos
Actividad 8: La Rueda de las Emociones	45 minutos

Tabla. 2.-Temporalización de la propuesta de intervención. Elaboración propia.

### 6.2.3.- Programa de Actividades

Las actividades que se realicen deberán pasar por estos tres pasos como podemos ver en la tabla 3. En primer lugar, en el inicio de las actividades nos centraremos en las respiraciones, y en la Postura de Inicio, con la ayuda de un cuento que previamente elijamos. En segundo lugar, desarrollaremos las actividades combinado actividades de relajación y respiración. Por último, la parte tres, el ritual de Salida, donde trabajaremos con las emociones.

Ritual de entrada	Postura de inicio. Respiración y cuento de inicio. <i>The Chain of smiles</i>
Actividades	Actividades lúdicas y dirigidas. Juegos de Respiración. Relajación
Ritual de salida	Cierre. Cuento. <i>The colour Monster</i> . Trabajar las emociones

Tabla 3.- Desarrollo de Actividades. Elaboración propia

#### **Actividad 1, inicial/motivadora: La Caja de la felicidad/The Box of Happiness.**

**Fundamentación:** Identificar las emociones las propias y en los demás.

**Materiales:** Caja de la Felicidad, tarjetas de sonrisas

**Temporalización:** 1 hora y 45 minutos.

#### **Objetivos**

- Adquirir una mejor comprensión de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la capacidad de generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.

**Parte 1: Respiración.** Comenzaremos la actividad de la propuesta de intervención con el cuento “*The Chain of smiles*” a modo de rutina de pensamiento (veo, pienso y me pregunto). Para iniciar la propuesta, y para motivar a los alumnos, en la sala de usos múltiples, nos colocaremos sentados en círculo. A los alumnos les diremos que están

sentados en círculo. Iniciaremos la sesión explicando que Carla es una niña que tenía un saco de la felicidad donde guardaba sonrisas. Miraremos hacia la caja de la felicidad y respiraremos con calma. Pasaremos a explicar que Carla también puede relajarse y les comentamos que necesita atención. Por ello, debemos de estar atentos a la respiración. Haciendo este ejercicio los alumnos aprenderán a mejorar su concentración, su memoria. De esa manera, los alumnos reaccionarán menos impulsivamente.

**Parte 2: Desarrollo.** Los alumnos sacan una foto de la caja y la observan. Después hacemos preguntas como: ¿qué ves? ¿Por qué crees que sonríen?. Los alumnos nos darán sus respuestas, pensarán y nos contestarán con pictogramas. Un tiempo después preguntaremos ¿Por qué sonreímos? ¿Cuántas veces sonríes al día? . A continuación, contaremos el cuento e iremos recordando varios aspectos del cuento. Después de haber contado el cuento, dibujaremos cada uno nuestra sonrisa con nuestro nombre y la introduciremos en la caja de la felicidad para poder sacarlas cuando estemos tristes. Prepararemos unas cestitas (platos de colores diversos también nos sirven), y en cada una de ellas colocaremos un distintivo con la emoción que queramos trabajar (en el caso de la foto tenéis alegre y triste) pero podemos ampliarlo a las necesidades de los alumnos. Entonces pediremos a los niños que clasifiquen las imágenes en cada uno de los cestitos según la emoción que nos muestran. Podemos pedirles que nos expliquen porque las clasifican en uno u otro, y qué creen ellos que les pudo haber pasado para que se sientan así (trabajamos de esta manera la creatividad, ya que ponemos su imaginación en marcha). Podemos pedirles que los imiten ante un espejo o ante los compañeros, etc.

**Parte 3: Relajación.** Para la propuesta comenzaremos con actividades de relajación, para estar en calma que se convertirán en rutina y servirán de base para el desarrollo del mindfulness. Nos tumbaremos mirando al techo para estar en calma, nos tumbaremos de lado para estar felices, y boca abajo cuando estamos enfadados.

Asimismo, los niños realizarán una serie de actividades como colorear mandalas, convertirnos en un muñeco de nieve congelado que no puede moverse durante un ratito y, pasado ese rato, dejar que se mueva, para tensar a destensar los músculos. También una canción con música suave para poder llegar a sentirse bien. Estos ejercicios nos ayudarán a concentrarnos, a cuidarnos y respetarnos.

### **Actividad 2: The Colour Monster**

**Fundamentación:** aproximación al mindfulness y respetar a los demás como a sí mismos.

**Materiales.:** el cuento, cartulina, hilos de lana de colores, canción y-cuento

**Temporalización:** 1 hora y 45 minutos.

### **Objetivos**

-Acercar la atención plena y las emociones a los niños.

-Relajando el cuerpo mediante el fortalecimiento de la capacidad de atención.

### **Desarrollo:**

**Parte 1: Respiración.** Todos los niños juntos al comienzo de la actividad se saludan: Namaste. En círculo en la sala polivalente nos ponemos de pie. Separamos un poco las piernas. Luego inspiramos por la nariz hasta inflar el vientre como un globo. Luego espiramos y expulsamos el aire. Al mismo tiempo flexionamos el cuerpo y colocamos los brazos hacia abajo y los movemos de un lado a otro. Repetir tres veces.

**Parte 2: Desarrollo:** Para esta actividad vamos a utilizar el libro de “The colour Monster” muy adecuado para trabajar las emociones. Antes de comenzar la lectura del cuento, escucharemos y repasaremos los colores en inglés con la canción “The Rainbow Colours Song”. Se procederá a la contar el cuento “The colour Monster”, pasando por cada una de las emociones paso a paso según sus colores. Comprobaremos preguntando a los alumnos y ver si han entendido el cuento, cuando *The monster* entra en el aula y pregunta: what is the colour of happiness? or what is the colour of fear?. What is the colour of sadness? Entre pregunta y pregunta, les presentaremos al monstruo de los colores y podrán colocar con hilos de lana alrededor del monstruo de cartón que hemos elaborado sobre las emociones trabajadas. (Ver anexo 4).

Seguidamente, repartiremos los hilos de lana de diferentes colores para poner al monstruo de colores que hemos elaborado y rodear al monstruo al finalizar la sesión. Una vez contado el cuento, pintaremos varios monstruos gigantes que decoren las paredes del aula. Después, realizaremos un *Feelings Chart* donde cada alumno colocará su nombre en el color del sentimiento que tenga en ese momento. Para ello, realizaremos un booklet, la Rueda de las Emociones en la que pueden elegir un sentimiento. (Anexo 4).

**Parte 3: Relajación.** La maestra propondrá trabajar con gestos las emociones trabajadas en el cuento. Al mismo tiempo los niños irán caminando por el espacio cuando mostramos las paletas de cada emoción. Por ejemplo, caminaremos despacio cuando estamos tristes,

corremos cuando estamos alegres, o bien nos escondemos de los compañeros cuando tenemos miedo. Para concluir, en asamblea, se comentarán las emociones que han sentido en el desarrollo de la actividad.

### **Criterios de evaluación**

- Realiza una adecuada reproducción de las emociones
- Desarrolla habilidades para relajarse con el cuerpo

### **Actividad 3: *The Colour Monster learns how to move.***

**Fundamentación:** desarrollar habilidades psicomotoras a través de las emociones para conseguir una mayor atención.

**Materiales.** el cuento, Música tranquila, colchonetas para los alumnos.

**Temporalización:** 1 hora y 45 minutos.

### **Objetivos**

- Desarrollar adecuadamente los diferentes movimientos.
- Percibir cómo se estira el cuerpo durante las actividades.
- Estimular el sistema nervioso.

### **Desarrollo:**

**Parte 1: Respiración.** Como un monstruo de colores nos estiraremos, los alumnos estirarán sus troncos. Tomaremos aire y lo soltaremos mientras nos relajamos.

### **Parte 2: Desarrollo:**

Haremos un breve repaso de la actividad 1, y repasaremos cada una de las emociones. Dedicaremos la actividad para practicar mindfulness, cada movimiento responderá a una emoción y serán repetidas varias veces. Asimismo, los alumnos podrán asociar cada emoción en inglés con su color correspondiente: *yellow-happy*, *red-fear*, *Green-calm*, *blue-sad*. Una vez identificadas las emociones, realizaremos movimientos y se asociará cada movimiento a una emoción con el color. De esta manera, con música relajada transmitiremos el aprendizaje de las emociones en inglés. En todo momento cuando se haga un movimiento se dirá el adjetivo en inglés, por ejemplo: “Calm”, o “Happy”.

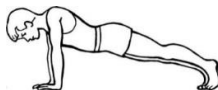
-*The child's back*. Comenzaremos la propuesta sentados de rodillas, para luego llevar todo el cuerpo hacia adelante. Seguidamente, los brazos los estiraremos hasta llegar lo más lejos posible, y a su vez cerraremos los ojos para relajarnos.



-*Downward dog*. A cuatro patas, los brazos los colocamos cerca de los hombros. Las piernas y pies las posicionaremos mirando hacia abajo. Diremos lo siguiente: *inhale and rise your body* hacia arriba estirando las piernas y creando con tu cuerpo una V invertida. Exhala llevando la mirada al ombligo. Intenta llevar los talones al suelo, si no llegas no pasa nada, dobla un poco las rodillas.



-*Upper push-ups*. Nos colocaremos boca abajo, con las manos sujetando todo el cuerpo junto con los pies. Mantendremos esta posición y repetiremos alternando la postura varias veces.



-*The ship*. Nos tumbaremos en el suelo, intentaremos tocar los tobillos e imitaremos a los barcos como navegan por el mar. Repetir esta postura varias veces..



**Parte 3: Relajación.** Las emociones son de color...Estirados y sobre todo, calmados en el suelo, los alumnos cerrarán los ojos y pensarán qué emociones les pasan por la cabeza. Deberán poner ejemplos. Cuando estamos calmados estamos de color verde, si estamos tristes nos pintamos de azul etc. Para finalizar, después de la asamblea, se podrán dibujar las emociones en un folio indicando un color para cada una de ellas. Con estos ejemplos, los alumnos podrán asociar cada emoción en inglés con su color correspondiente: Green-calm, blue-sad.

### **Criterios de evaluación**

- Tiene capacidad de concentración durante la actividad.
- Demuestra el equilibrio durante la realización de las actividades.
- Interacciona con los iguales.

#### **Actividad 4: The monster smiles and cries**

**Fundamentación:** desarrollar habilidades para identificar los sentimientos.

**Temporalización:** 1 hora

**Materiales:** cuento, colores, bote transparente.

#### **Objetivos**

- Experimentar sensaciones de calma, tranquilidad y serenidad.
- Aumentar el nivel de energía, exteriorizando ciertas emociones.
- Aprender a respirar correctamente en cada ejercicio de la actividad.

#### **Desarrollo:**

**Parte 1: Respiración.** Respirar por... la boca. Pídeles que respiren por la boca. Tumbados, tomarán aire y poco a poco hincharán el estómago. Luego expulsarán el aire poco a poco. Nos sentaremos y al mismo tiempo flexionaremos el cuerpo y colocaremos los brazos hacia abajo y los moveremos de un lado a otro. Repetir tres veces.

**Parte 2: Desarrollo.** A lo largo de las actividades ya hemos trabajado el cuento de *The colour Monster*, y hemos aprendido las emociones. Una vez identificadas, trabajaremos en concreto las emociones de la alegría y la tristeza. Pediremos a los alumnos recordar cómo son estas dos emociones dentro del cuento. Posteriormente, se picarán las lágrimas de una ficha y los alumnos tendrán que poner su nombre en las mismas. Seguidamente, las colocaremos en un bote de cristal transparente. Escucharemos la canción sobre las acciones. Actions song (ver anexo 3). La finalidad de esta actividad es que traten de convertir las emociones tristes en alegres y cuando todas las lágrimas sean alegres se incluirán en la caja de las sonrisas.

**Parte 3: Relajación.** Todos los alumnos se tumban en una colchoneta. Todos nos tumbamos boca arriba, con la espalda apoyada en el suelo, para relajarnos poco a poco. En primer lugar, realizamos la postura de la cobra (nos colocamos boca abajo, y usa los



antebrazos como apoyo. Pondremos las palmas de las manos debajo de tus hombros y estira las piernas todo lo que podamos, así como las puntas de ambos pies. De pie, palmas juntas, iniciamos un movimiento con los brazos hacia delante y una pierna hacia detrás. Descansaremos y volveremos a repetir alternando la pierna de apoyo. Cerraremos los ojos, para relajarnos poco a poco de las sesiones de yoga que hemos practicado.

### **Criterios de evaluación**

- Capacidad de concentración en los ejercicios
- Fomenta y desarrolla el uso de la respiración autónoma.
- Exterioriza las emociones

### **Actividad 5: If you are happy.**

**Fundamentación:** identificar sus propias habilidades y limitaciones de las emociones. La sesión se desarrollará en un espacio de armonía, de forma lúdica.

**Temporalización:** 1 hora

**Materiales.** Música tranquila, colchonetas para los alumnos

### **Objetivos**

- Percibir el movimiento del propio cuerpo.
- Trabajar con calma individualmente y en equipo.
- Aumentar el control de los diferentes movimientos.

### **Desarrollo:**

**Parte 1:Respiración.** Jugamos: "Am, Em, Im, OmUm". Pediremos a los niños que se coloquen en posición de árbol. Deberán cerrar los ojos, y en un estado de relajación todos dirán "Am, Em, Im, Om Um". Después repetirán en voz alta para alcanzar un estado de bienestar.

**Parte 2: Desarrollo:** Primero hablaremos sobre la emoción de la alegría y posteriormente colocarán en la pizarra una monstruo grande (Anexo 3) que todos los niños y niñas de la clase tendrán que decorar con gomets de varios colores, lápices, rotuladores, etc. Por último, la maestra les propondrá a los niños y niñas dibujar aquellos elementos que les susciten alegría, luego entre todos los alumnos pegarán gomets de todos los colores.

**Parte 3: Relajación.** La bola de los sentimientos. Buscaremos en la imaginación que tenemos una bola gigante imaginaria encima de nuestra cabeza. Podremos pasar la bola al compañero más cercano, y caminando por el aula, en silencio. Concluiremos, describiendo el color que los alumnos son capaces de poner a estos sentimientos que han ido percibiendo.

### **Actividad 6: Notebook of emotions**

**Fundamentación:** Descubrir la importancia de las emociones y sus pensamientos.

**Temporalización:** 1 hora y 45 minutos.

**Materiales.** Fotografías/imágenes, cuaderno, pegamento, cuento.

#### **Objetivos**

-Aumentar la conciencia de los niños sobre sus emociones y pensamientos acerca de sus estados de ánimo.

-Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos.

#### **Desarrollo:**

**Parte 1: Respiración.** Somos pequeñas estrellas. Todos los niños se tumbarán y haremos una entre todos. Después, con calma, todos los niños se darán la mano y cerrarán los ojos. Una vez seguidos estos pasos, nos convertiremos en estrellitas. Con los ojos abiertos, compartiremos sobre aquellas cosas que son necesarias para poder ayudar a los demás si necesitan ayuda. Por último, en asamblea, expresaremos cómo nos sentimos y comentaremos todo lo que sentimos.

**Parte 2: Desarrollo:** Buscaremos varias fotografías de personas expresando una emoción y los niños deben identificar la emoción, para posteriormente clasificarlas. Junto con los alumnos buscaremos imágenes en revistas o periódicos. Trabajaremos emociones básicas como (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor o asco). Cogeremos un cuaderno (ver anexo 3), y citaremos el color de la emoción que representan. Cuando vayamos pegando las fotos hablaremos sobre cada emoción en concreto, describiendo cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo, qué cosas nos producen dicha emoción, que pensamientos nos provoca, que podemos hacer al sentirla.

**Parte 3: Relajación.** Calma y furia. Dividiremos la clase en dos grupos, unos alumnos serán la calma (color verde) y otros serán la furia (color rojo). Pediremos a los calmados que estén tranquilos, y a los furiosos que se muevan más rápido alrededor de la habitación. Cambiaremos los papeles. Para terminar, en la asamblea, podemos compartir las sensaciones que hemos tenido durante la sesión.

### **Criterios de Evaluación**

- Reconoce adecuadamente las emociones.
- Observa y controla de la capacidad creativa.

### **Actividad 7: We draw emotions.**

**Fundamentación:** Mantener la atención para ser consciente sus propias emociones y las de los otros.

**Temporalización:** 45 minutos

**Materiales.** Espejo, pizarra, alumnos/as.

### **Objetivos**

- Desarrollar actitudes positivas en los momentos de dramatización de las emociones.
- Controlar y observar la respiración.

### **Desarrollo:**

**Parte 1: Relajación.** La maestra al ritmo de tambor irá proponiendo diferentes actividades. Por ejemplo, iremos rápido, nos mostraremos contentos(*happy*), caminaremos despacio, pondremos cara de tristeza (*sad*). Si estamos tranquilos, calmados intentaremos pensar en el color verde (*calm*) etc. Para finalizar, realizaremos respiraciones profundas y alargadas en el tiempo.

**Parte 2: Desarrollo.** Para realizar esta actividad, en la zona de los disfraces, utilizaremos el espejo de la zona de la alfombra. De esta manera, cada uno de los niños y niñas podrán representar las expresiones de cada emoción. Además, por parejas, se colocarán uno frente al otro y para poder ser el espejo del otro que dramatiza la emoción. Luego, podrán dibujarlas en la pizarra y hablar cuándo se ha sentido así. Se repetirán cada una de las emociones.

Así, trabajaremos las expresiones faciales de las emociones y podemos jugar a hacernos

fotografías unos a otros, expresando diferentes emociones con los gestos y guiños faciales adecuados.

**Parte 3: Relajación.** Somos masajistas. Los niños por parejas darán masajes en las distintas partes del cuerpo que les digamos como espalda, piernas, brazos, cabeza etc. Para concluir, en asamblea, se podrán comentar los masajes que se han dado y lo que han sentido durante la actividad.

### **Actividad 8: Roulette of emotions**

**Fundamentación:** Mantener la atención para ser consciente de los sentimientos y gestión sus propias emociones.

**Temporalización:** 1 hora

**Materiales.** cartulinas, monstruo de colores con diversos colores, goma eva.

### **Objetivos**

- Desarrollar una actitud de confianza y actitudes positivas
- Respirar correctamente de forma controlada.

### **Desarrollo:**

**Parte 1: Relajación.** Para concluir con la propuesta, y para motivar a los alumnos, en la sala de usos múltiples, a los alumnos les diremos que están “sentados en círculo”. Empezaremos con una dinámica de círculo llamada “Tres Cosas/Palabras Buenas” de una persona. Excepto un alumno que estará en el centro, los demás irán diciendo 3 cualidades buenas del alumno que esté en el centro. Iniciaremos la sesión contando el Cuento: “The Colour Monster”. Por parejas, tendrán que imitar la emoción o gesto para averiguar cómo se sienten a través de la mímica. También dibujarán a su monstruo con una emoción que más les guste y luego a ellos. Una vez contado el cuento, realizaremos el libro de las emociones y hablaremos sobre las emociones y los miedos de los niños y niñas para que logren superarlos.

Con esta actividad verán que son algo completamente normal y no debemos sentirnos avergonzados por ello. Haciendo este ejercicio los alumnos aprenderán a mejorar su concentración, su memoria y su atención. De esa manera, los alumnos reaccionarán menos impulsivamente.

**Parte 2: Desarrollo.** Para concluir con la propuesta, y para motivar a los alumnos, en la sala de usos múltiples, nos colocaremos sentados en círculo. De esa manera, los alumnos reaccionarán menos impulsivamente. Para la propuesta de actividades comenzaremos con una serie de actividades como *la Ruleta de las Emociones* y, en el aula encontrarán un mural (Anexo 3) con varios muñecos del monstruo de colores con las diferentes emociones, en el que tendrán que colocar la pinza en el color que corresponde con la emoción y con cómo se han sentido en la clase y tendrán que decir en inglés, por ejemplo: *“I feel happy”, “I feel sad”*.

### **Parte 3 : Relajación.**

Nos tumbaremos en la colchoneta, y cerraremos los ojos. Imaginaremos que vamos con nuestras mamás, papás cogidos de la mano. Visualizaremos que nos llevan o bien nos traen del colegio. Vamos a jugar al juego de *“I feel happy..., I see yellow, I feel sad, I see blue”*. En voz alta cada niño/a nos irá diciendo la emoción que sienten con su color correspondiente.

### **Criterios de evaluación**

- Manifiesta interés por gestionar sus sentimientos.
- Exterioriza los pensamientos y utiliza adecuadamente la respiración.
- Muestra respeto a los demás.

### **6.2.4.-Evaluación del Programa de Actividades**

Para comenzar la evaluación inicial, valoraremos el grado de atención que los alumnos tienen a la hora de la realización de las actividades en el aula y comprobaremos el grado de participación de cada uno de los alumnos. La evaluación del programa de actividades será continua, global y formativa. La observación directa y sistemática valorará las actividades y cómo son capaces los alumnos de desenvolverse en lengua inglesa, atendiendo a la pronunciación y entonación.

Tal y como establece el currículo Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, se refleja las capacidades que se han de adquirir en la etapa. La incorporación de las competencias en el currículo ha supuesto un cambio pedagógico. Siendo conscientes de que son un elemento más del currículo, tendremos presente la línea de trabajo que se utiliza con el

resto de elementos del currículo. De esta manera, los criterios de evaluación de las áreas serán el referente fundamental para valorar tanto el grado de adquisición de las competencias básicas como los objetivos. Por ello, es importante dotar a los alumnos de las herramientas (habilidades, conocimientos, destrezas, valores) suficientes para su desarrollo personal y social que les facilite la autonomía y eficacia en la resolución de situaciones que les puedan surgir en su vida. Por ello, esta intervención permite el logro del desarrollo integral.

Por último, para concluir, evaluaremos las actividades a través de unos registros de evaluación (Anexo 2) en los que se recoge todas y cada una de ellas. Con la evaluación final recogeremos los resultados obtenidos a través de las actividades de mindfulness en otro registro de ítems de evaluación (Anexo 2), para verificar la consecución de los objetivos y las competencias, (ver anexo 3). Responderemos a tres preguntas; qué, cómo y cuándo evaluar. Para responder al qué, haremos referencia al uso del inglés en contextos reales del aula. Con respecto al cómo evaluar, permite describir cómo los alumnos interactúan en el aula desde la perspectiva de las emociones. Y en el caso de cuándo evaluar, se concretará en los lugares donde se realicen las observaciones.

En la evaluación inicial, se identifican los conocimientos previos de los alumnos, antes de comenzar el desarrollo de estas actividades de la propuesta de intervención en particular. Nos sentaremos en asamblea antes de cada actividad y les preguntaremos a los niños las ideas previas que tienen sobre tema a tratar, para saber si han practicado mindfulness o si saben qué es y que emociones sienten cuando están contentos, tristes o cuando no quieren realizar ciertas actividades etc.

La evaluación procesual trata de atender y observar continuamente el desarrollo de todos los elementos que intervienen en la intervención educativa, con objeto de corregirlos o modificarlos antes de que sea demasiado tarde. Mediante la observación directa valoraremos la actitud y el estado de relajación de los alumnos durante el desarrollo y finalización de las actividades.

Por último, en la evaluación final, se hace la recapitulación de los resultados de toda la propuesta de intervención. En este caso, se realiza una asamblea de relajación al finalizar todas las actividades y formular una serie de preguntas para conocer los nuevos conocimientos que han adquirido los alumnos y finalmente una evaluación de todos los

nuevos conocimientos y destrezas adquiridos al finalizar la propuesta didáctica de mindfulness y emociones.

Se realizará una autoevaluación por parte del docente que nos permite recoger información relevante con el objetivo de reajustar la intervención educativa y con el fin de mejorar el proceso de aprendizaje de los alumnos.

## **7.-ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO**

Tras la elaboración de esta intervención educativa sobre mindfulness y emociones se ha podido ver la viabilidad para poderla poner en práctica en el ámbito de la lengua inglesa, donde los objetivos, contenidos, y competencias están ajustados al currículo por el que se rige el segundo ciclo de Educación Infantil (Decreto 95/2022).

Es muy interesante destacar que esta propuesta de intervención muestra la utilidad de la lengua inglesa y las ventajas que nos ofrece tratar el mindfulness junto con las emociones dentro del aula. En esta intervención, la competencia comunicativa permite que los alumnos puedan practicar la lengua inglesa, integrando la dimensión afectiva a través de la práctica del mindfulness. La finalidad de este documento es la interiorización de una lengua extranjera, con la unión de actividades del mindfulness. Por ello, la implementación del binomio mindfulness-emociones dentro del aula de lengua extranjera es muy beneficioso, proporcionado un clima de seguridad en el aula, aumentando el nivel de atención al mismo tiempo que van desarrollando la competencia comunicativa del inglés en situaciones reales. Lo que se pretende conseguir es que los alumnos alcancen un adecuado control emocional que les sirva de herramienta para la adquisición del desarrollo integral al finalizar la etapa de Educación Infantil-

Por consiguiente, la competencia comunicativa en lengua inglesa se puede fomentar integrando la dimensión emocional a través de la práctica de mindfulness. Es por ello, que la propuesta de intervención tiene el propósito de tratar la afectividad dentro del aula de lengua inglesa en el ámbito educativo. Por ello, las actividades propuestas tratan de seguir una serie de instrucciones orales en inglés para conseguir realizar las actividades y así expresar de forma oral y escrita sus sensaciones y sus opiniones para favorecer el buen clima del aula. De esta forma, esta intervención podría ser una aproximación al

mindfulness para seguir practicándolo tanto en las aulas, como en su entorno familiar, de forma que se puede trabajar la lengua inglesa y a su vez aplicarla desde distintas situaciones de aprendizaje.

## **8.-CONCLUSIONES**

Del estudio realizado para la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado El trabajo Fin de Grado de Educación Infantil, mención Lengua Inglesa podemos extraer las siguientes conclusiones: A modo de reflexión, quiero destacar que la propuesta de intervención se convierte en la herramienta de trabajo para el proceso de enseñanza - aprendizaje del inglés, junto con las emociones y mindfulness.

Durante el desarrollo de la propuesta, las emociones se han convertido en uno de los elementos motivadores. Del mismo modo, las actividades que se han diseñado con el objetivo de incorporar una lengua extranjera (inglés) en las aulas y la forma de aprender a controlar la atención, dan cabida a contenidos más transversales como son las emociones en Educación Infantil. A través de juegos, canciones y dramatizaciones, los alumnos han logrado aprender a controlar la atención y la conciencia plena, ya que en la infancia los niños son muy observadores y curiosos. Por otra parte, con el cuento *The Colour Monster*, que ha tenido como hilo conductor las emociones, los alumnos han podido seguir más fácilmente la dinámica de la clase.

En síntesis, desde el ámbito educativo, hay que resaltar la implementación de la lengua inglesa en las aulas, así como la importancia de la comunicación en lengua inglesa de una forma significativa que facilite la creatividad y la imaginación, aumentando el desarrollo de habilidades emocionales y la atención, al mismo tiempo que los alumnos desarrollan la competencia comunicativa con motivación y alegría.

## **9.-REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Águila, C. (2020). Mindfulness e Investigación Psicológica Positivista: Críticas y Alternativas. Universidad de Almería, Revista *Psychology, Society & Education*. Vol. 12 (1), pp 57-69.
- Asher, J. J. (1966), The Learning Strategy of the Total Physical Response: A Review. *The Modern Language Journal*, 1, pp. 79-83.



- Ausiàs, C., García-Campayo, MJ., Demarzo, M. (2014). *Mindfulness y Ciencia. De la tradición a la modernidad*. Barcelona, Alianza Editorial.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación, volumen (21.1), pp. 7-43.
- Bisquerra, R., I Pérez, N. (2012, mayo 16). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances en supervisión educativa*, (16). (Consultado el 3 de noviembre de 2022). <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502>
- Body, L, Ramos, N, Recondo, O, Pelagrina, M. (2016). Desarrollo de la inteligencia emocional a través del mindfulness(PINEP) en el profesorado. *Monografía: Mindfulness y Educación*, Volumen, 30, (3) pp 47-59.
- Brown, K.W. y Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: The role of mindfulness in psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, (84), pp. 822-848.
- Canga, A. A. (2012). El Método de la respuesta Física (TPR) como recurso didáctico para el aprendizaje del inglés en Educación Infantil. *Revista Iberoamericana de Educación*, (60), 3.
- Chiesa, A. y Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: *A review and meta-analysis*, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, (15), pp. 593-600.
- Diane K, R., ; Jeffrey M Greeson, M.S.<sup>a</sup>; George CBrainard., Steven Rosenzweig. (2007, July–August 2001). *Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population*. *General Hospital Psychiatry*, (23), (4), pp. 183-192.
- Eline S. (2012). *Tranquilos y Atentos Como Una Rana. La meditación para los niños... con sus padres*. Barcelona, Editorial Kairos.
- Escamilla, A. (2011). Las competencias básicas en la programación de educación infantil. *Padres y Maestros*, 340, 24-27.
- Gardner, H. (2003). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona, Paidós.

- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*, New York, Bantam.
- Goleman, D. (1988). *The meditation mind*, Los Angeles, Tarcher.
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. New York: Bantam Books.
- Franco, C., De la Fuente, M. y Salvador, M. (2011). Impacto de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en las medidas de crecimiento y la autorrealización personal, en *Psicothema*, (23), pp. 58-65.
- Jain, S., Shapiro, S.L., Swanick, S., Roesch, S.C., Mills, P.J., Bell, I. y Schwartz, G.E.R. (2007). *A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction*. *Annals of Behavioral Medicine*, (33), pp. 11–21.
- Jha, A., Krompinger, J. y Baime, M. (2007). *Mindfulness training modifies subsystems of attention*, *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*. (7), pp.109–119.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona, Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*. Barcelona, Editorial Paidós.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, que modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación de 2006.
- López-Cassá, E. (coord.) (2011). Educación emocional. Programa para 3-6 años, Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). *Reflexiones y propuestas prácticas*. Barcelona, Wolters Kluwer.
- Mayor Sánchez, J. (1989). El problema de la adquisición del Lenguaje, *Psicología y educación infantil*, pp. 138-161.
- Mañas Mañas, I., Franco Justo, C., Gil Montoya, M<sup>a</sup>D y Gil Montoya, C. (2014). Educación Consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. *Educadores conscientes formando a seres humanos*. Sevilla. Editorial Aconcagua libros.

- Meiklejohn, J., Phillips, C., Feedman, M.L., Griffin, M.L., Biegel, G., Roach, A., et al. (2012, march, 14). *Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students*, *Mindfulness*, Westfield, MA, USA, Springer Science Business Media.
- Montoya, M<sup>a</sup> Dolores Gil. (2020). Mindfulness en oriente y Occidente. *Revista Científica Series Filosóficas*, Endoxa Madrid, N° 45 , Pp. 227-248
- Nath Hanh, T (1999). *Sintiendo la paz: El arte de vivir conscientemente*. Barcelona: Oniro. Nath
- Ortega Planas, M. (2014). *La enseñanza del inglés como segunda lengua en educación infantil: Propuesta de intervención a través del método Artigal y TPR*. Barcelona.
- Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J. Montañés Sánchez, M. Y Bartolomé Gutiérrez, R. (2012, diciembre, 12). *Conociendo mindfulness, en ensayos, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (27), 2012. (Consultado 26 de noviembre de 2021). Enlace web: <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>
- Palomero Fernández, P; Valero Errazu, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), 17-29.
- Palomero Pescador, J, E. (2016). *Mindfulness y Education*, *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87, pp. 11-13.
- Rodríguez López, B. (2004). Técnicas metodológicas empleadas en la enseñanza del inglés en Educación Infantil. *Estudio de caso, Departamento de Didáctica de la Lengua y la Literatura (Español, Francés, Inglés)*, volumen16, pp. 145-161.
- Tragante,E.; Muñoz, C. (2000). *La Motivación y su Relación con la Edad en un Contexto Escolar de Aprendizaje de una Lengua Extranjera, en Segundas Lenguas. Adquisición en el aula*, MUÑOZ, C. (ed.), Barcelona, Ariel Lingüística, 82-107. 2000.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. y Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*, New York, The Guilford Press.

Siegel, R.D., Germer, C.K. y Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What Is It? Where did It come from?, en F. Didonna, *Clinical Handbook of Mindfulness*, Springer, New York, pp. 17-35.

Seligman, M. E.P, y Csikszentmihaly, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*, *American PSYCHOLOGIST*, (55), pp. 5-14.

Soler, J.L., Aparicio, L., Escolano, E. y Rodriguez, A. (2016). *Inteligencia Emocional y Bienestar II, Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*, Zaragoza, Ediciones Universidad San Jorge.

Shapiro, S.L., Brown, K., Biegel, G. (2007). Self-care for health care professionals: Effects of MBSR on mental wellbeing of counseling psychology students, *Training and Education in Professional Psychology*, (1), pp.105–115.

Vasqués- Dextre, E.R. (2016). Mindfulness: Conceptos Generales, Psicoterapia y Aplicaciones Clínicas. *Revista de Neuro-Psiquitría, Artículo de Revisión*, volumen 79, 1.

Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Soulsby, J. (2000). Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology* (109) (1), pp. 150–155. (Consultado el 20 de noviembre de 2021)

<https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.1.150>.

### **Webgrafía utilizada**

The Rainbow Colours song: <http://www.youtube.com/watch?v=SLZcWGCQQsmg>

Actions song: <http://www.youtube.com/watch?v=dUXk8Nc5qQ8>

## 10.-ANEXOS

### Anexo 1: Cuentos

#### *The Chain Of Smiles*

One day, Miss Ellis gave a new assignment: an assignment on happiness.

Her pupils were to be "happiness collectors".

All the pupils did really lovely and wonderful things, but what Carla Chalmers did left everyone open-mouthed.

"Here in this bag I have all the happiness I have collected so far," she said, smiling.

Seeing this, the children were amazed,

When Miss Ellis had taken the box, Carla pulled an instant camera out of her own pocket and stood with it at the ready. "Open it, Miss Ellis."

A big smile shone on her face, and at that moment Carla snapped a picture.

When she was done, she pointed to the jacket.

"Oh, so it's ...." "Yes!" interrupted Carla, untying the knot that closed the sack, "It's a big pile of smiles!".

The rest of the class tried to figure out how Carla had managed to create such a big chain of happiness.

Each person had responded with their own smile.

Carla's mailbox was always full of pictures of happy, smiling people.

And so she managed to spread the simple truth that every time you smile you are sending a gift to the world.

#### *The Colour Monster*

This is the colour monster. today he woke up feeling confused and he does not know why. are mix up again, colour monster?. Your emotions do not work well When they are all jumbled up. You should try to separate them, and put each one in its own jar. If you like, I can help you. Let's try to make sense of how you feel.

This is happiness. it shines yellow like the sun and twinkles like the stars. When you are happy you laugh and jump and dance and play. You want to share your happiness with everyone. This is sadness. It is lonely and blue like a rainy day. It washes over you like the sea. When you are sad, you hide and want to be alone. you do not want to do anything.. except maybe cry. It is okay to cry, color monster;

When you are angry, life can feel unfair. Sometimes, you want to take out your anger on others. but, I will be nice to you, colour monster, and your anger will disappear. This is fear. It hides and runs away like a mouse at night. When you are afraid, you feel tiny. you think you do not have the courage to face the gray shadows. but, I can help you find your way.

This is calm. it is quite like trees and as light as green leaves swaying in the wind. When you are calm, you breathe slowly and deeply. you feel at peace. Now you can rest, color monster. All your feelings are in the right place. See? Don't you feel much better?.

Uhh ...I see you are feeling something new. You look different, colour Monster! Tell me... How do you feel now?

## **Anexo 2: Evaluación de las actividades**

### **Evaluación Inicial.**

Indicadores	Si	No	A veces
¿Son capaces los alumnos de mantener una atención continua?			
¿Los alumnos respetan los turnos de palabra?			
¿Se mantiene y hay un clima cálido acogedor en el aula?			
¿se posicionan adecuadamente los alumnos las actividades?			
¿son capaces de mantener el equilibrio adecuadamente?			
¿los alumnos controlan por sí mismos la respiración?			
¿respiran los alumnos correctamente?			

En las actividades se realizan frecuentemente ejercicios de respiración y estiramientos en el horario escolar?			
--	--	--	--

#### Evaluación procesual

Indicadores	Si	No	A veces
¿hay una adecuada concentración en las actividades propuestas?			
¿los alumnos se relajan con las actividades?			
¿los alumnos se muestran más relajados con los hábitos posturales?			
¿los alumnos manifiestan mayor atención y calma ante los demás compañeros?			
¿la práctica del yoga ha aumentado la confianza en sí mismos?			

#### Evaluación final

##### Evaluación del alumnado

Indicadores	Si	No	A veces
¿los alumnos demuestran interés por las actividades de relajación?			
¿los alumnos están concentrados en las sesiones?			
¿existen elementos externos que les distraen(ruidos, miran a cualquier sitio..etc)?			
¿los alumnos son capaces de expresar emociones en las actividades?			
¿los alumnos se sienten bien con las actividades después de practicarlas?			
¿los alumnos aplican las posturas en sus acciones?			

### **Anexo 3. Competencias –Criterios de Evaluación.**

1.1 Progresar en el conocimiento de su cuerpo ajustando acciones y reacciones y desarrollando el equilibrio, la percepción sensorial y la coordinación en el movimiento.

2.1 Identificar y expresar sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones.

4.1 Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación.

2.4 Utilizar diferentes estrategias para la toma de decisiones con progresiva autonomía, afrontando el proceso de creación de soluciones originales en respuesta a los retos que se le planteen.

2.1 Interpretar de forma eficaz los mensajes e intenciones comunicativas de los demás.

5.4 Expresar emociones, ideas y pensamientos a través de manifestaciones artísticas y culturales, disfrutando del proceso creativo.

3.1 Hacer un uso funcional del lenguaje oral, aumentando su repertorio lingüístico y construyendo progresivamente un discurso más eficaz, organizado y coherente en contextos formales e informales.

3.2 Utilizar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás con seguridad y confianza.

### **Evaluación del alumnado por competencias**

Indicadores	Si	No	A veces
Progresar en el conocimiento de su cuerpo ajustando acciones y reacciones y desarrollando el equilibrio, la percepción sensorial y la coordinación en el movimiento.			
Identifica y expresa sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones.			



Participa con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación.			
Utiliza diferentes estrategias para la toma de decisiones con progresiva autonomía, afrontando el proceso de creación de soluciones originales en respuesta a los retos que se le planteen.			
Interpreta de forma eficaz los mensajes e intenciones comunicativas de los demás.			
Expresa emociones, ideas y pensamientos a través de manifestaciones artísticas y culturales, disfrutando del proceso creativo.			
Hace un uso funcional del lenguaje oral, aumentando su repertorio lingüístico y construyendo progresivamente un discurso más eficaz, organizado y coherente en contextos formales e informales.			
Utiliza el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás con seguridad y confianza.			

#### **Anexo 4.-Actividades**

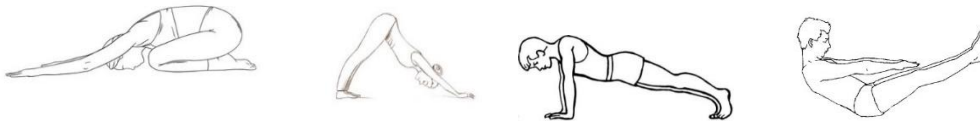
##### **1.- The Box of happiness**



## 2.-The Colour monster



## 3.-The Colour Monster learns how to move



## 4.-The Monster smiles and cries



[https://www.youtube.com/watch?v=dUXk8Nc5qQ8&ab\\_channel=TheSingingWalrus-EnglishSongsForKids](https://www.youtube.com/watch?v=dUXk8Nc5qQ8&ab_channel=TheSingingWalrus-EnglishSongsForKids)

### Coreografía, actions song:

Comenzaremos bailando la canción, y cantaremos todos juntos. Después, aplaudiremos (clap your hands), después zapatea tus pies( stomp your feet), balancea tus brazos (swing your arms). Bailamos todos juntos and canta conmigo. Seguiremos saltando (jump around), toca el cielo and toca el suelo, mueve tus caderas. Volveremos a repetir las acciones una vez más.

## 5.-If you are happy

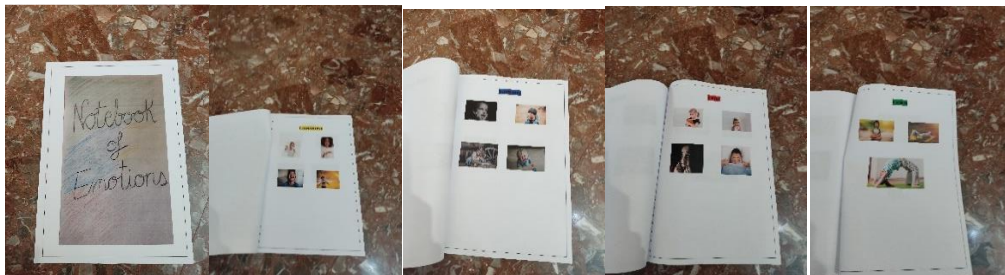
### Yellow Monster



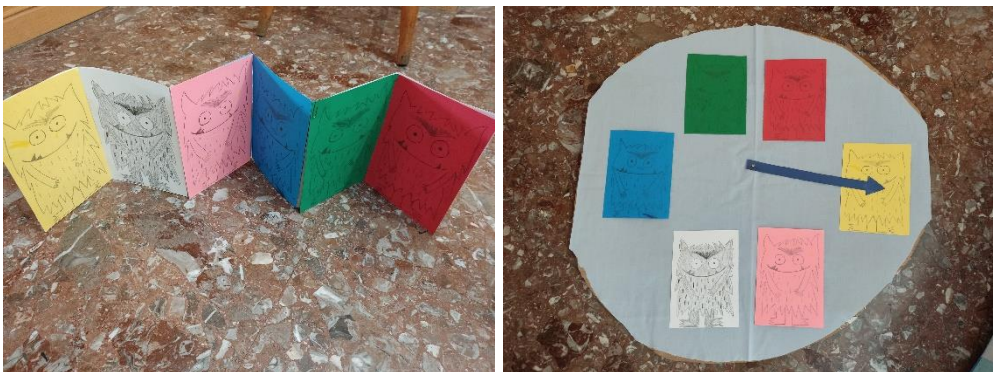
**6.-We draw emotions**



**7.-Notebook of Emotions**



**8.-Roulette of Emotions**



**Booklet of emotions**

**Roulette of emotions**