

LAS EMOCIONES EN LA
ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE
LAS CIENCIAS

Autor: Guadalupe Garrido Rubio

Tutora Académica: Fuencisla Vicente Rodado

RESUMEN

El objetivo general del presente trabajo es la investigación de la educación emocional en la enseñanza aprendizaje de las ciencias en cuanto a las repercusiones negativas de la falta de educación emocional en el proceso de enseñanza aprendizaje del alumnado.

La propuesta metodológica se basa en incluir la práctica milenaria de *mindfulness*, o consciencia plena como herramienta potenciadora de la inteligencia emocional. Y al objeto de aportar mayor claridad al proyecto, se presenta a continuación una propuesta práctica de intervención educativa con una alumna con alteraciones conductuales escolarizada en 4º de educación primaria "caso 4º".

Finalmente señalar que de forma general se han logrado los diferentes objetivos formulados, no así en la propuesta práctica, cuyos los avances conseguidos resultan estadísticamente insignificantes, probablemente debido a que el periodo de intervención resulta insuficiente.

PALABRAS CLAVE

Inteligencia, emoción, *mindfulness*, aprendizaje, autorregulación

ABSTRACT

The overall objective of this work is the investigation of emotional education in the learning of science in terms of the negative impact of the lack of emotional education in the teaching-learning process of students.

The methodological proposal is to include the ancient practice of mindfulness, mindfulness or as enhancing emotional intelligence tool. And in order to bring greater clarity to the project, is presented below is a practical proposal for educational intervention with a student with behavioral alterations in four grade-school education "4th case."

Finally note that in general there have been different objectives, not in practice proposal, the progress of which are statistically insignificant, probably because the intervention period is insufficient.

KEY WORDS

Intelligence, emotion, mindfulness, learning, autoregulation

ÍNDICE

CAPÍTULO 1: ASPECTOS INTRODUCTORIOS	6
1.1 Introducción	6
1.2 Objetivos	7
1.3 Justificación	8
CAPÍTULO 2: CUERPO DEL TRABAJO	11
2.1 Fundamentación teórica	11
2.2 Diseño de la propuesta de intervención	17
2.2.1. Descripción del Programa de Inteligencia Emocional Plena para el “caso 4º”	20
2.2.1.1. Metodología	20
2.2.2. Plan de actividades	22
2.3 Exposición de resultados de la propuesta de intervención	22
2.3.2. Registro de resultados	23
2.4 Análisis del contexto	26
CAPÍTULO 3: CONSIDERACIONES FINALES	33
3.1 Conclusiones	33
3.2 Valoración de la puesta en práctica	34
CAPÍTULO 4: AGRADECIMIENTOS	36
CAPÍTULO 5: BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS	37
APÉNDICES:	40
Apéndice 1: Descripción del programa de inteligencia emocional plena para el “caso 4º”	2
Apéndice 2: Programas de Inteligencia Emocional Plena en la actualidad	39
Apéndice 3: Vocabulario de emociones	43
Apéndice 4: Registros	45

CAPÍTULO 1: ASPECTOS INTRODUCTORIOS

1.1 INTRODUCCIÓN

Para conocer el presente proyecto proponemos realizar una **visita guiada** por todos sus apartados por lo que les aconsejo que se acomoden en sus asientos, respiren conscientemente y centren su atención plena en el aquí y en el ahora.

Con el presente trabajo de investigación, se pretende describir el “**itinerario interno a los sentimientos o a las emociones**”: origen, vivencias, interpretación, activación y reacción como respuesta a un acontecimiento interno o externo. Y qué mejor manera de hacerlo que ofrecerles un viaje sensitivo a través de la redacción, escritura, y defensa oral de la expositora, junto con la lectura y escucha activa, plena y consciente por parte de la tutora y miembros de la Comisión Evaluadora.

Este trabajo de investigación pretende destacar el papel de las emociones haciendo hincapié en la necesidad de educar la dimensión emocional del ser humano junto a su dimensión cognitiva, tarea en la que se ha centrado tradicionalmente el entorno educativo. Es importante comprender que no basta con un contenido teórico, que es necesario, que la educación, no sólo consistirá en comunicar conocimientos o actuar sólo en la dimensión intelectual, sino también, en la emocional, afectiva y relacional.

Les invitamos, por tanto, a escuchar el sonido del cuenco tibetano “ “ y la voz que fluye conscientemente con el propósito de ofrecer una exposición justificada y fundamentada de acuerdo a lo dispuesto en la Resolución de 11 de abril de 2013, del Rector de la Universidad de Valladolid, por la que se acuerda la publicación del reglamento sobre la elaboración y evaluación del trabajo de fin de grado (aprobado por el Consejo de Gobierno, sesión de 18 de enero de 2012, B.O.C. y L, nº 32, de 15 de febrero, modificado el 27 de marzo de 2013).

El tema que nos ocupa es “**La atención plena en la regulación de las emociones**”. Ha sido elaborado en diferentes fases, descritas a continuación:

Fase I:

En esta primera fase se pretende dar unas pinceladas sobre la definición de emoción, funciones, inteligencia emocional e inteligencia emocional plena. A continuación, se definen los objetivos así como la justificación para continuar con una visión

panorámica de los pilares neurocientíficos, filosóficos, pedagógicos y psicológicos citando los autores de mayor relevancia. Incluimos la recopilación y análisis bibliográfico sobre la fundamentación teórica y antecedentes sobre el título del proyecto.

Fase II:

Posteriormente, se presenta el plan de trabajo a seguir en la propuesta educativa que se desarrolla para una alumna con necesidades de apoyo educativo por presentar necesidades educativas especiales asociadas a alteraciones graves de conducta, escolarizada en cuarto de educación primaria, escolarizada en un colegio público en una provincia de Castilla y León al noroeste de la comunidad.

Fase III:

En esta tercera fase, se incluye un análisis pormenorizado sobre el alcance del trabajo desarrollado.

Fase IV:

Finalmente, el proyecto finaliza con las conclusiones que se han extraído y las referencias bibliográficas utilizadas.

Fase V:

Defensa oral del presente trabajo fin de grado.

*“Inspirando, soy consciente de todo mi cuerpo;
espirando, soy consciente de todo mi cuerpo”*

(Thich Nhat Hanh, 2012, p. 183)

1.2 OBJETIVOS

El presente estudio tiene como objetivo general estudiar la competencia socio-emocional antes y después de aplicar un programa de inteligencia emocional plena en una alumna de cuarto de Educación Primaria. A partir del marco teórico presentado y a tenor del objetivo general de la investigación, el trabajo pretende acometer los siguientes objetivos específicos:

- Tratar el término “Atención plena o *mindfulness*” en relación a la enseñanza aprendizaje de las ciencias, tomando como referencia la bibliografía existente.
- Recoger los efectos positivos de la práctica de *mindfulness* aplicada en un contexto de enseñanza aprendizaje de las ciencias.
- Sintetizar la información existente en relación al concepto de “Inteligencia Emocional Plena.”
- Justificar los beneficios de la fusión entre la educación emocional plena y *mindfulness* a través de un programa de Reducción del Stress (MBSR) en la enseñanza-aprendizaje de las Ciencias.
- Adaptar el programa de entrenamiento de la inteligencia emocional plena, conocido como Programa de Inteligencia Emocional Plena (PINEP) aplicado a una alumna “caso 4°.”

1.3 JUSTIFICACION

“Las emociones son la esencia, el núcleo sobre el que se construyen las relaciones y se toman las decisiones.”

(René Diekstra, 2013, p. 5).

¿Por qué he elegido el tema: las emociones en el proceso de enseñanza aprendizaje de las ciencias? Y esta pregunta, implica, cuestionarme ¿Por qué ser maestra?

Para responder a dichas preguntas, considero importante ponerles en antecedentes.

Mi infancia, adolescencia, juventud y madurez han estado marcadas por la ausencia de un entrenamiento en la gestión de las emociones. Tal hecho significó que fui una niña problemática tanto en mi ámbito familiar como en la escuela, en la relación con mis padres, hermanos, compañeros de colegio, y niños de mi localidad.

Mi adolescencia fue igual de complicada emocionalmente y una serie de sensaciones negativas dominaban y arrasan mi interior, causándome mucho dolor a mí y a mi familia. Mi juventud se vio marcada por dos hechos fundamentales, de una parte, por mi habilidad para conocer a gente y hacer amistades y de otra, por mi falta de habilidad para mantener las mismas.

A mis fracasos interrelacionales, se unía mi bajo rendimiento escolar ya que me costaba mucho centrarme en los estudios y mi autopercepción personal era muy negativa. **Me encontraba constantemente en un continuo devenir mental, hecho que impedía vivir el presente y centrarme en las tareas escolares.** Mi mente se evadía creando un mundo fantasioso e imaginario en el que las cosas cambiarían y sería feliz cuando fuese mayor, (debo decir que mi afición a la lectura me abrió las puertas a un mundo de aventuras y de evasión).

Mi madurez, a su vez, se vio afectada por varios fracasos sentimentales, los cuales me hicieron crecer inmensamente en el terreno personal, e inicié un proceso de autosuperación, encaminado a comprender lo que sucedía en mi interior.

Hice frente a mis miedos, miré dentro de mí y no me gustó lo que vi, **¡IRA!**, por primera vez pude poner palabras a la energía que destrozaba mi ser, un fuego interior que dominaba todos los aspectos de mi vida: personal, académico, familiar, social y laboral. Cualidades como la tenacidad, la perseverancia y el valor hicieron que siguiese mirando lo más profundo de mi ser. Esta vez, la lectura me ofreció un viaje a mi

realidad, a la percepción de mis emociones, de mis pensamientos negativos y su efecto en mi conducta, a la comprensión de mis sentimientos y al camino en el que me encuentro actualmente, **uno el de la plena consciencia en mí misma** (mi cuerpo, mis emociones y necesidades), la transformación de mis energías negativas y por otro el de **la escucha activa**, la comprensión, la capacidad de empatía y asertividad, entre otras.

Gracias al apoyo incondicional de algunas personas y a mi pasión por la lectura he ido desgranando mi interior y hoy en día soy capaz de mirarme y sentir paz.

También sé que cada día es un inicio. La energía de la ira está en mí, por eso es importante mantener una actitud de observación ante mis pensamientos y sensaciones, ya que en cuanto encuentra una grieta se manifiesta y arrasa. Se precisa de una práctica constante y sistemática. Soy muy consciente de la complejidad del proceso desde que lo inicié hace 20 años y como en todo proceso se han dado recaídas. Por ello, se requiere de un compromiso de por vida, siendo cada vez más fácil percibir los síntomas y por lo tanto transformar dicha energía.

En relación a la **primera pregunta**, por mi experiencia personal, sé que es fundamental tener una buena autoestima, conocerse y saber gestionar las emociones para poder hacer frente así a las diferentes situaciones cotidianas y tener un buen rendimiento escolar.

Y en lo **concerniente a la segunda pregunta**, mi experiencia personal me lleva a comprender la realidad de mis alumnos, sus mecanismos de funcionamiento, sus sentimientos, frustraciones y miedos.

Empatizar y encontrar vías de conexión y comunicación, ayudándoles a conocerse mejor, a aceptar su realidad, a transformar las energías nocivas y a focalizar su atención en las diferentes tareas cotidianas y escolares, a través de la consciencia plena, en el aquí y en el momento presente.

Solamente si uno es practicante de la consciencia plena, puede guiar a otra persona, y es aquí donde mi experiencia personal y mi formación y experiencia docente se aúnan en el camino de ayudar a mis alumnos a escucharse, conocerse, quererse, comprenderse, perdonarse, y aceptarse (**verbos a aplicar en primera persona, para su uso posterior**).

Como docente, he de decir que para mí es **tan importante conseguir** por un lado, que mis alumnos adquieran autonomía personal, buena competencia lectora, expresión oral y escrita, comprensión lectora, y cultura del esfuerzo, con la intención de contribuir a formar buenos alumnos y rendimientos académicos óptimos.

Y por otro lado lograr que sean “**niños felices**”, tolerantes consigo mismos, coherentes con sus actos, plenamente conscientes de sus emociones y necesidades a través de la autoescucha, y respetuosos con el otro, y el medio ambiente mediante la empatía y la comprensión, (competencias: social y ciudadana, conocimiento e interacción con el mundo físico).

A este respecto, Dan Siegel 2014, médico y profesor clínico de psiquiatría en la Escuela de Medicina de la UCLA, dentro de la facultad del Center for Culture, Brain, and Development, sostiene que centrar la atención a través de *mindfulness*, es un proceso biológico que promueve la salud, como una forma de higiene cerebral, a través de la integración de la conciencia.

La novedad, o exponernos a nuevas ideas y experiencias, promueve el crecimiento de nuevas conexiones entre las neuronas existentes y parece estimular el crecimiento de la mielina, la vaina grasa que acelera la transmisión nerviosa. Incluso puede estimular el crecimiento de nuevas neuronas, un hallazgo que llevó mucho tiempo para ganar la aceptación en la comunidad científica

Por último, establecer la vinculación del proyecto de grado con las competencias propias del título, de acuerdo al Real Decreto 861/2010, de 2 de julio, por el que se modifica el Real Decreto, 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales.

Así como a la Orden ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria.

A través de la elaboración de este Trabajo Fin de Grado, se puede mostrar cómo se han desarrollado las competencias que han servido para:

- Reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.
- Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.
- Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.

CAPÍTULO 2: CUERPO DEL TRABAJO

2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

Nuestro propósito en este epígrafe se dirige a fundamentar tanto los orígenes del punto de mira de las emociones como constructo psicológico influyente, como el concepto de inteligencia emocional como el punto de inflexión en el que *mindfulness* e inteligencia emocional aparecen cohesionados, dando lugar a una nueva corriente en psicología: inteligencia emocional plena.

Ya que vamos a hablar de **emociones** consideramos oportuno comenzar con algunas ideas sobre este concepto como son aquellas que nos aportan Ramos, Recondo y Enríquez (2012):

Las emociones, son reacciones complejas en las que se ven mezcladas tanto la mente como el cuerpo. Incluye tres tipos de respuestas. Un estado mental subjetivo (por ejemplo me siento bien o mal), un impulso a actuar que puede expresarse o no de forma abierta (por ejemplo, aproximación, evitación o llanto), y cambios corporales o respuestas de tipo fisiológico (por ejemplo, sudoración o ritmo cardíaco). (p. 42)

Por otro lado, la palabra emoción proviene del latín “*emovere*”, “mover afuera”, o “tender hacia la acción” y se activa como respuesta a impresiones subjetivas previas, o por medio de los pensamientos positivos o negativos que invaden nuestra mente en un parloteo incesante, provocando una determinada reacción fisiológica verbal o gestual (sonrisas, gritos, lágrimas, llanto, agresión física...), patrones de conducta adaptativa como respuesta a situaciones, hechos o sucesos que constituyen la realidad concreta de una persona.

Además, Goleman (1995) sostiene que:

Las emociones cumplen una función de regulación o autocontrol, en la que intervienen mecanismos biológicos, cognitivos y culturales. La regulación es óptima cuando la persona es capaz de controlar sus emociones en relación consigo mismo, con los demás y a las normas sociales establecidas.

A este respecto, indicar, que el siglo XXI se considera, dentro del ámbito de la psicología, el siglo de las emociones, ya que hoy en día la gran parte de los investigadores reconocen la relevancia de los aspectos emocionales sobre el bienestar personal, social y medioambiental.

El estudio de emociones como respuesta adaptativa, se ha abordado desde Hipócrates o Galeno. Ya en la Grecia antigua el cosmólogo Empédocles (hacia 450 a. de C.) formuló la teoría de los cuatro tipos de temperamento: colérico, melancólico, sanguíneo y flemático, considerando que también en el cuerpo coexistían los cuatro elementos: fuego, tierra, aire, y agua.

Dichos elementos a su vez estaban relacionados con los cuatro humores corporales: la bilis roja y la negra, la sangre, y las mucosidades, determinando así la psicología de los humores corporales.

Posteriormente, surge la psicología del Renacimiento liderada por Robert Burton, con su obra *“Anatomy of Melancholy”*. Éste, junto a sus contemporáneos, formularon la tesis según la cual la composición de los humores corporales y por tanto el equilibrio anímico del ser humano era sensible a influencias externas como la alimentación, la edad o las pasiones.

Más tarde, Darwin (1872), con su obra *“La expresión de las emociones en el hombre y en los animales”* intentaba demostrar que existen esquemas del comportamiento congénito para las emociones como la alegría, la tristeza, la indignación o el miedo.

A mediados del siglo XX de la mano de la psicología humanista, autores como Abraham Maslow, ponen gran énfasis en las emociones.

De la mano de autores como Albert Ellis con la psicoterapia racional-emotiva, adoptan como centro de atención la emoción, argumentan que la persona tiene la necesidad de sentirse bien consigo misma, explorar las propias emociones, dándose comportamientos desviados si se impide esta necesidad.

En los últimos años, las líneas de investigación se han centrado en conocer la relación entre los mecanismos que acontecen al procesamiento de la información emocional y entre los procesos cognitivos y emocionales (Cano-Vindel y Fernández-Castro, 1999). Tales autores postulan que las emociones proporcionan información esencial acerca de las relaciones que se establecen entre el individuo y su medio, lo que favorece la reflexión de dicha información y la consiguiente integración en el pensamiento, requisito importante para propiciar una adecuada adaptación social y emocional.

El hecho de implicar el término “emoción” en el estudio de la adaptación del ser humano nos lleva al concepto de inteligencia emocional.

En lo que respecta a la acuñación de inteligencia emocional (IE), considero importante citar a Payne (1986). Este autor presenta un documento titulado *“A study of emotion:*

Developing emotional intelligence” en el que replantea el eterno dilema emoción/razón y propone integrar emoción e inteligencia, con el fin de que en los colegios se enseñen respuestas emocionales a los niños, ya que la ignorancia emocional puede ser destructiva. Constituye uno de los primeros trabajos sobre educación emocional del que se tiene referencia, denotando ya en sus inicios una clara vocación educativa.

En 1990, en un artículo de Salovey y Mayer, aparece por primera vez desarrollado el concepto de inteligencia emocional, que sin menoscabar los aspectos cognitivos, reconocen el valor de los factores afectivos emocionales, personales y sociales como predictores de nuestras habilidades de adaptación y éxito en la vida.

Se centran de forma exclusiva en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento. La inteligencia emocional es concebida como una inteligencia genuina, basada en el uso adaptativo de las emociones de manera que la persona puede solucionar problemas y adaptarse de forma eficaz al medio que lo rodea.

Desde esta primera conceptualización, dichos autores (Mayer y Salovey) desarrollan el modelo teórico “El modelo de habilidades” y lo publican en 1997, convirtiéndose en el modelo teórico con mayor rigor científico.

Plantean un modelo jerárquico constituido por un conjunto de habilidades que abarcan desde los procesos psicológicos más básicos (percepción de las emociones) hasta los más complejos (regulación de las emociones) en el que son necesarias las habilidades más básicas para llegar a las más complejas.

La inteligencia emocional, es definida como: La habilidad, destreza o capacidad personal para percibir, interpretar, o asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

Dicho modelo defiende que esta inteligencia no puede ser entendida como un rasgo de personalidad, aunque pueda existir cierta interacción entre ambas.

La capacidad de gestionar de forma proporcionada las emociones o los sentimientos implica a su vez una serie de actuaciones previas, tales como: percepción, expresión emocional, comprensión y aceptación, cualidades que proporcionan estabilidad, y equilibrio personal (Fernández- Berrocal, 2002).

Me parece oportuno señalar que al igual que Sternberg (2000), considero que es más importante saber cuándo y cómo usar dichas destrezas, que simplemente tenerlas. Las

personas con una buena inteligencia emocional, no sólo poseen esas habilidades sino que reflexionan sobre cuándo y cómo usarlas de manera efectiva.

Pero sin duda, fue **Daniel Goleman** (1995), quien con su libro “Inteligencia Emocional” puso de moda dicho término al afirmar que existen habilidades más importantes que la inteligencia académica para alcanzar un mayor bienestar laboral, personal, académico y social.

Goleman parte de una conceptualización más amplia al considerar la IE como una combinación de atributos estrechamente relacionados con la personalidad distinta del Coeficiente Intelectual (CI), y que se relaciona con competencias ligadas al logro académico y profesional, dando lugar al **Modelo de Rasgos**.

Se trata de un modelo mixto en el que la inteligencia emocional se conceptualiza como un constructo que incluye tanto aspectos de la personalidad (empatía, asertividad, impulsividad, optimismo) como la habilidad para percibir, asimilar, comprender y manejar las emociones (Bar-On, 1997).

Consideran que la IE como una buena predictora de la adaptación de una persona en el medio. Ya que se trata de una serie de habilidades y capacidades necesarias, que facilitan la consecución de metas y logros deseados.

Una vez explicados los principales constructos, podemos observar que las discrepancias en relación al concepto de inteligencia emocional son evidentes. Aún así, señalar que desde la aparición del constructo, la IE ha sido relacionada en la investigación con diferentes variables.

En lo referente al ámbito educativo, se considera importante destacar la relación existente con los comportamientos prosociales y actitudes cívicas, así como con la autoestima y el liderazgo, la promoción del rendimiento académico, el ajuste psicológico y el control del estrés, entre otras.

Es un hecho constatado que la definición de IE ha originado una vía al conocimiento de la repercusión de las emociones en el aspecto personal, académico y social, especialmente a partir de la aplicación de la atención plena o meditación.

El término **plena consciencia o *mindfulness***, hace referencia a un término anglosajón que suele traducirse como “Consciencia Plena” o “Atención Plena”, y que es el estado de consciencia que se puede desarrollar a través de distintas técnicas meditativas. Una de sus mayores ventajas es que su práctica no depende de ninguna ideología ni creencia

específica (aunque algunos autores lo sitúan en la tradición budista), por lo que sus beneficios son accesibles para cualquiera que quiera probarlos (Kabat-Zinn, 1990).

Creemos muy acertada la definición que el movimiento “Escuelas despiertas” (2014) ofrece en su página web:

La consciencia plena o *mindfulness* es la energía de estar consciente y despierto en el presente. Es la práctica continua de tocar la vida profundamente en cada momento. Podemos seguir haciendo las mismas cosas que hacemos, andar, sentarse, trabajar, comer, con la diferencia de que las hacemos siendo conscientes de lo que estamos haciendo.

En Psicología, la definición de *mindfulness* más extendida es la de Kabat-Zinn (2003) que define como

“La consciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal en la práctica de *mindfulness*, se trata de dirigir la atención al momento presente que estamos viviendo (aquí y ahora), con una actitud de vivir lo que acontece, desde la compasión, el interés, la apertura y la amabilidad, independientemente de lo agradable o desagradable que pudiera resultar la experiencia que se está viviendo.

En relación a las **evidencias científicas sobre la aplicación de *Mindfulness* en educación**, cabe señalar que a través de los diversos programas que enseñan a desarrollar la plena consciencia, se aprende a ser más reflexivos y supone una fuente de conocimiento sobre uno mismo y la relación con el entorno.

En realidad *mindfulness* es algo que todos nosotros hemos experimentado en frecuentes ocasiones de nuestra vida diaria, cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, estamos practicando *mindfulness*.

Tiene que ver con la calidad de la consciencia con la que vivimos nuestras vidas. Se introdujo en la configuración secular terapéutica y educativa a través de la labor pionera de Kabat-Zinn (1982, 1990) que desarrolló el *mindfulness-based stress reduction program (MBSR)*.

En el ámbito de la psicología contemporánea, ha sido adoptada como una aproximación a la consciencia y a afrontar hábilmente los procesos mentales que contribuyen al desequilibrio emocional. Entre los efectos de su práctica habitual se encuentran el desarrollo de la capacidad de concentración de la mente que trae consigo la serenidad. Y

el cultivo de la serenidad conlleva a un aumento de la comprensión de la realidad tanto interna como externa y nos aproxima a percibir la realidad (Simon, 2007).

Habitualmente se considera que la escritura, la lectura y la aritmética son pilares básicos de la educación, pero investigadores en el campo de las neurociencias y la educación, como Siegel (2007) sugieren añadir la función reflexiva.

Ésta se desarrolla con las técnicas de atención plena. Mediante su práctica, no sólo se fomenta la práctica para incrementar los estados positivos interpersonales, sino que a través de su enfoque se da una perspectiva diferente a la resolución de conflictos al incrementar el sentimiento de cercanía y pertenencia (Baumeister & Leary, 1995; Ryan & Deci, 2000).

En el 2004, un numeroso grupo de investigadores y clínicos liderados por Bishop publicaron una sólida propuesta de definición de *mindfulness*, desde el marco de un modelo donde se contemplan dos componentes fundamentales: de una parte la autorregulación de la atención hacia el momento presente, y de otra, una actitud de curiosidad, apertura y aceptación de la experiencia en el momento presente.

Consideran la consciencia plena como un proceso que implica la observación del siempre cambiante flujo de la experiencia íntima. Es decir, como la práctica de observar los pensamientos y sentimientos con la intención de lograr una mayor comprensión de su naturaleza. Dicha práctica invita a la aceptación de la experiencia presente, aunque el objetivo sea modificar dicha experiencia, a través de disminuir la incidencia del lenguaje como elemento distorsionador de la experiencia real y desde la aceptación de los hechos puede plantearse el cambio.

Finalmente señalar que la inteligencia emocional a través de *mindfulness* está muy relacionada con la tercera generación de terapias cognitivo-conductuales que destacan la importancia de mejorar la relación con la experiencia interna. En palabras de Hayes (2004), la tercera generación de terapias de conducta se define del siguiente modo:

Fundamentada en una aproximación empírica y enfocada en los principios del aprendizaje, la tercera ola de terapias cognitivas y conductuales es particularmente sensible al contexto y a las funciones de los fenómenos psicológicos, y no sólo a la forma, enfatizando el uso de estrategias de cambio basadas en la experiencia y en el contexto además de otras más directas y didácticas.

Estos tratamientos tienden a buscar la construcción de repertorios amplios, flexibles y efectivos en lugar de tender a la eliminación de los problemas claramente

definidos, resaltando cuestiones que son relevantes tanto para el clínico como para el paciente. (Mañas, 2007, p.31)

En el presente proyecto de fin de grado al igual que señalan Ramos et al. (2012) la propuesta teórica está basada en la fusión de la inteligencia emocional y la atención plena o *mindfulness*, convirtiéndose en una herramienta útil, sencilla y potenciadora de las habilidades emocionales de docentes, alumnos y padres.

2.2 DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Al objeto de ofrecer un enfoque eminentemente práctico, funcional y vivencial, se ha pensado en diseñar **un programa de inteligencia emocional plena**, dirigido a una alumna con necesidades específicas de apoyo educativo, de diez años de edad, escolarizada en cuarto curso de educación primaria que presenta problemas de comportamiento en el aula (conductas agresivas de tipo verbal principalmente) a causa de la carencia de estrategias de autorregulación personal.

Seguidamente se describe el protocolo de atención para dicha alumna, así como la temporalización adaptada a este caso:

Noviembre 2013

Previa decisión de diseñar un programa de inteligencia emocional plena, la tutora del aula en la que se encuentra la alumna, al detectar las alteraciones conductuales, realiza una intervención ordinaria, consistente en sentarla cerca de la mesa de la profesora, entre dos niños tranquilos, aumentar el contacto visual en las explicaciones orales, reforzar las actuaciones adecuadas e ignorar las inadecuadas, reuniones con los padres diseñar un plan de contingencias, como el tiempo fuera, así como derivar a la alumna a los servicios infanto-juveniles de salud mental.

Diciembre 2013

Ante la exposición continuada de las alteraciones conductuales, la tutora realiza una hoja de derivación al equipo directivo para solicitar una evaluación psicopedagógica por parte de la orientadora y pedir la autorización de los padres para proceder a la misma.

Enero 2014

Se recibe la autorización y tras un proceso de valoración psicopedagógico se realiza el diagnóstico: alumna con necesidades educativas especiales asociadas a trastornos graves de la conducta. La orientadora realiza un informe psicopedagógico en el que se recogen las necesidades específicas de apoyo educativo y la propuesta de intervención.

Marzo 2014

Es aquí cuando mi figura como maestra especialista en pedagogía terapéutica se hace presente para llevar a cabo la propuesta de intervención: **un programa conductual**.

Mi intervención se inicia realizando **previamente** una **observación indirecta**, extrayendo información de su informe psicopedagógico, entrevistas con la tutora, especialistas, orientadora del equipo psicopedagógico, lectura de las partes, lectura del registro conductual de la alumna llevado a cabo por la tutora. Así como **una observación directa** de la alumna en el contexto escolar: aula, patio, pasillos y excursiones, al objeto de recoger información acerca de las situaciones en que se producen dichas alteraciones, antes, durante y posteriormente, reacciones de la alumna, de los compañeros y alumnas, duración de la conducta inadecuada; frecuencia; contingencias...

Se mantienen **entrevistas con la alumna** en relación a los contextos donde se producen las alteraciones, autoconcepto, percepción de pensamientos o emociones previas a la reacción desajustada, creencias, grado de percepción de sus propias conductas...

Una vez recogida la información acerca de la alumna, contexto familiar, historia escolar, se procede a realizar una **valoración de la alumna** en cuestión y de forma consensuada con la tutora y orientadora se ha decidido **diseñar un programa educativo de inteligencia emocional plena (Programa 4)** a modo de entrenar a la alumna en estrategias de autorregulación personal.

Abril/ mayo/junio 2014

A finales de marzo se inicia el programa de intervención denominado como “caso 4º”. Dicho programa de intervención, es un plan de trabajo, es decir, un instrumento específico de planificación, desarrollo y evaluación de la adecuación personal realizada al currículo de primaria, ante las necesidades educativas especiales que presenta la alumna. Teniendo en cuenta que la enseñanza es una actividad intencional cuyo objetivo es favorecer el desarrollo máximo de sus capacidades.

Junio 2014

A finales de junio se realiza la primera consulta con los servicios de salud mental infanto-juveniles.

2.2.1 Descripción del Programa de Inteligencia Emocional Plena para el “caso 4º”

El diseño de dicho programa elaborado desde el Centro y por la autora del presente TFG para el "caso 4º" constituye en sí mismo un trabajo completo por lo que se encuentra detallado en el apéndice 1 del presente trabajo de investigación.

En este punto únicamente se recoge la metodología llevada a cabo con dicha alumna y el plan de actividades programadas para “el caso 4º”.

2.2.1.1. Metodología

Se parte de los principios psicopedagógicos de teorías constructivistas, como globalización, cotidianidad, lúdica y afectiva, a través del desarrollo de actividades vivenciales dirigidas a ayudar a la alumna a reflexionar sobre su comportamiento y aprendizajes adquiridos.

Asimismo se han tenido en cuenta tanto los criterios pedagógicos, establecidos por la LOE, para la etapa de educación primaria, como los cuatro pilares fundamentales de la educación del siglo XXI, UNESCO (1996) o Delors (1996)

Aprender a conocer, lo que supone, además, aprender a aprender, utilizar métodos que favorezcan el placer de comprender y descubrir.

Aprender a hacer, lo que implica adquirir, no sólo contenidos, sino, además, una serie de competencias personales que capaciten al alumnado a hacer frente a un gran número de situaciones y a trabajar en equipo, tomar decisiones, crear sinergias... competencias éstas que forman parte de la I.E.

Aprender a convivir, uno de los grandes retos de este siglo, desarrollando la comprensión del otro y la percepción de las distintas formas de interdependencia, en clara alusión y referencia a las competencias propias de la inteligencia emocional como son el autoconocimiento, la empatía y la destreza social.

Aprender a ser, referido al máximo desarrollo posible que cada persona pueda alcanzar y le posibilite de estar en condiciones de obrar con creciente capacidad de autonomía, de juicio y de responsabilidad personal.

Esta referencia a la educación integral, por sí sola, justificaría la necesidad de educar con inteligencia emocional.

El informe destaca asimismo el papel de las emociones haciendo hincapié en la necesidad de educar la dimensión emocional del ser humano junto a su dimensión cognitiva, tarea en la que se ha centrado tradicionalmente el entorno educativo.

Conviene señalar que se trata de un programa que combina la práctica de la atención consciente junto con una serie de ejercicios emocionales a los que la alumna se enfrenta desde un estado de atención plena como estrategia fundamental para gestionar las emociones que surgen de la experiencia actual.

Los diversos ejercicios seleccionados están estructurados según el modelo de habilidades emocionales de Salovey y Mayer (1997), mencionado anteriormente: percepción y expresión emocional, comprensión emocional, facilitación emocional y regulación emocional.

Las diferentes áreas de trabajo se secuencian de lo más concreto a lo más abstracto, como es la respiración consciente, apoyo fisiológico básico para el estado *mindfulness* a vivir el día a día con atención plena.

La atención plena a nuestras emociones nos ofrece la posibilidad de entender las interpretaciones que, de forma automática, son activadas en nosotros cada vez que nos enfrentamos a un nuevo estado emocional. A la vez que nos da la oportunidad de construir una nueva forma de relacionarnos con el entorno.

A través de centrar la atención en la respiración se vivencia la conexión real entre emoción y razón, ya que nos convertimos en observadores activos de nuestra experiencia emocional desde la aceptación y ausencia de juicio. Logrando por tanto incrementar la capacidad de tomar cierta perspectiva y hacer frente a las dificultades sin reaccionar de forma impulsiva y automática.

El planteamiento del programa consiste en trabajar la inteligencia emocional a través de la atención plena, como herramienta central para desarrollar el resto de las habilidades emocionales comentadas, de este modo cada una de las habilidades posibilita el desarrollo de las demás destrezas emocionales.

Teniendo en cuenta que partir de la atención en el momento presente, es, la condición sin ecuánime para el desarrollo de una consciencia emocional equilibrada y armónica con uno mismo y el entorno.

La intervención se llevara a cabo de forma individualizada con la alumna, siendo preciso que para ello salga del aula de referencia al aula de apoyo en las horas de las áreas instrumentales: matemáticas o lengua castellana.

2.2.2. Plan de Actividades

Como se recoge en el Las diversas actividades detalladas son una adaptación del programa de Inteligencia Emocional Plena de Ramos et al. (2012).

Se han diseñado un total de 17 actividades que se compilan en detallan mediante una “ficha” donde se especifican todas las características de cada actividad. Éstas aparecen recogidas en el anexo I del presente trabajo.

Las actividades se trabajan por bloques, y constituyen una secuencia de áreas a trabajar interrelacionadas entre sí, de tal forma que solo se pasa a la siguiente área cuando se ha adquirido la anterior. Las áreas son las siguientes:

- Atención a la respiración (actividad X)
- Atención a los sentidos (actividad X y X)
- Atención al cuerpo (consciencia corporal)
- Atención al movimiento
- Atención a la mente
- Atención a las actividades de la vida cotidiana.

Como se ha comentado antes, cada actividad se especifica en una ficha en la que se define: **el nombre de la actividad, día, hora, etc.**

2.3 EXPOSICIÓN DE RESULTADOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En este epígrafe se exponen los resultados obtenidos tras la intervención en el “caso 4^o” una vez observados diferentes factores seleccionados previamente (ver tabla II).

TABLA II: datos objeto de observación

-Grado de ansiedad de la alumna	Explosiones conductuales
-Grado de colaboración de la alumna	Contexto
-Compromiso de práctica por parte de la alumna	Atención psicológica
-Creencias personales	Coordinación Recursos Humanos
-Temporalización	
-Desarrollo de las prácticas	Cronología del programa
-Aplicación a la vida diaria	Instrumentos de evaluación

2.3.1 Registro de resultados

-Grado de ansiedad de la alumna

Al iniciar el programa la alumna se encontraba en un estado alto de estrés como consecuencia de una errónea percepción por parte de la alumna, ante la orientación del centro, de acudir a los servicios de salud mental infanto- juvenil como consecuencia de elevado nivel de descontrol y agresividad por parte de la alumna.

La familia y alumna, mostraron su rechazo a esta orientación, con la afirmación “me llamáis loca y yo no lo estoy”, el nivel de rabia del “caso 4º” aumento considerablemente produciéndose un rechazo hacia el profesorado en general.

Por ello la primera actuación se dirigió a reducir el grado de ansiedad, mediante la normalización de los servicios de salud mental y la reconducción de la percepción de su autoconcepto.

Previo inicio de las actuaciones reflejadas en el apartado de actividades, se hicieron varias prácticas dirigidas a despertar su sensibilidad y belleza interior.

Respuesta:

La alumna respondió muy favorablemente por un lado, ante la propuesta de los servicios de salud mental, como maestros de las emociones, que enseñan a tener una buena relación contigo mismo y saber cómo manejar las emociones ante situaciones que nos estresan. Y por otro, al verse como una persona sensible y delicada, que desprende: generosidad, solidaridad, ternura y alegría.

-Grado de colaboración de la alumna

El “caso 4º” no conocía previamente nada en relación a la atención plena, y quizás el hecho de no tener ningún perjuicio de antemano, hizo que se mostrase receptiva y curiosa ante la novedad. Se le explicó en qué consistía la técnica: centrarse en su respiración al objeto de centrar su atención en el momento presente, observando la respiración sin realizar juicios de valor, y siendo consciente de sus ideas y pensamientos, pero sin aferrarse a ellos, volviendo a la respiración una y otra vez. Práctica que es fácil de contar, pero conlleva una gran complejidad en su realización, por ese motivo se inició la práctica con dinámicas lúdicas a través de juegos sonoros con el cuenco tibetano a objeto de aprender a estar en silencio y centrarse en su propia respiración.

La consigna dada fue: “si notas que te distraes, vuelves otra vez a la respiración”

Las primeras sesiones, le reportaban novedad y aceptaba el hecho de tener pensamientos constantes y no centrarse en la respiración. Paulatinamente su frustración creció al ver que no conseguía centrarse y emitía constantes juicios de valor sobre la dificultad, interrumpiendo constantemente las prácticas. De la frustración pasó a un estado de complacencia de aferrarse a pensamientos agradables; pasó por diferentes fases de frustración y complacencia, hasta que finalmente expresó su desinterés, argumentando que no le sucede nada y no lo necesita.

-Compromiso de práctica por parte de la alumna

Se explicó a la alumna los beneficios de la práctica diaria y la necesidad de constancia para poder romper la forma habitual de comportamiento, necesitando ser tolerante, paciente y comprensiva con ella misma, pues requiere mucho tesón y amor propio.

A través de la rutina se consigue:

-Modificar el hábito arraigado de descontrol ante una situación que desborda, no gusta, o produce malestar interior (irritación).

-Aprender a detectar sentimientos y necesidades y expresarlas de forma asertiva.

-Tomar perspectiva, para enfriar las emociones y no reaccionar impulsivamente.

-Intervenir ante una:

- “Explosión iracunda” por parte de ella, hacia fuera.
- Situación, hecho o agresión percibida como “amenaza externa”, hacia ella.

-Análisis objetivos de los hechos y aprendizaje ante las recaídas.

La alumna expresó mucha voluntad a dedicar momentos de escucha, pero durante el tiempo que transcurrió la intervención no se logró una rutina diaria.

-Creencias personales

La alumna expresó en las primeras entrevistas de contacto las siguientes palabras:

-Hacia sí misma:

“yo no estoy loca”, “no soy mala”, “después de los estallidos me siento culpable y por eso me agredo”, “cuando estoy así no sé lo que hago y no puedo controlar mis actos”
“no comprendo porque me regañan y me castigan”

Hacia el exterior:

“Odio a fulanito, es gordo y está mal de la cabeza”, “como un día me arde mi tutora, la rompo la cara”, “tenía que morir”, “lo hace para fastidiarme”, “vieja de mierda”, “con mi prima no me pasa nada”, “dejaré el instituto y estaré con mi prima”....

Se trabajó con ella que la mente produce sensaciones positivas que nos reportan bienestar y un apego a ese sentimiento (una cierta adicción al placer) y también genera emociones negativas, como la tristeza, rabia, envidia; que provocan un malestar interno y reaccionamos impulsivamente.

Ello no significa que se sea malo, culpable ya que se está fuera de control, y el mal causado no es voluntario. Se le propone trabajar la tolerancia y el auto-perdón. Asimismo se le trabaja la capacidad de empatía, comprensión y tolerancia “al otro”. La alumna en relación a ella mejoró sus creencias, dejando de lesionarse y culpabilizándose. Pero respecto a los demás se mantuvo en sus juicios de valor.

-Temporalización

El plazo de dos meses es insuficiente para modificar conductas muy arraigadas en una persona que tiene las conductas de ira tan interiorizadas, como mecanismos de autodefensa.

-Desarrollo de las prácticas

Las diferentes sesiones programadas no se cumplieron como consecuencia de:

- Factores externos: exámenes, faltas de asistencia, actividades extraescolares, fiestas...
- Internos: rechazo de la alumna a participar ya que quería hacer la actividad que estaban realizando sus compañeros, informática.

De los seis tipos de prácticas a realizar:

- Atención a la respiración
- Atención a los sentidos
- Atención al cuerpo (consciencia corporal)
- Atención al movimiento
- Atención a la mente
- Atención a las actividades de la vida cotidiana.

Se abordó únicamente, la primera práctica, ya que no se puede pasar a realizar otra práctica mientras no se tenga previamente superada la anterior área.

-Aplicación a la vida diaria

Como ya se ha explicado anteriormente, no se logró generalizar los aprendizajes a la vida diaria.

-Contexto

En relación al contexto educativo: aunque se ha contado con la colaboración del equipo directivo, la falta de espacios para ofrecer el apoyo, ha ocasionado que no haya sido posible emplear una misma aula en las diferentes sesiones, ya que no siempre estaba disponible una misma aula, y esto hizo que se diesen constantes interrupciones.

En relación al contexto familiar, debido a la falta de modelos paternos adecuados, los cuales son un refuerzo negativo potencial que favorece la continuidad de modelos conductuales nocivos de la alumna.

-Asistencia Psicológica:

La práctica de atención consciente no sustituye en ningún caso a la atención médica, es más se considera conveniente la atención combinada. No ha habido la posibilidad de complementariedad, ya que la 1ª consulta está dada para finales de junio.

-Coordinación Recursos Humanos:

Se han realizado reuniones quincenales con la tutora y orientadora para hablar sobre las actividades, respuesta de la alumna, reajuste de los objetivos, evaluación del programa y viabilidad de continuidad del mismo en el próximo curso escolar 2014/2015.

La coordinación con la familia de la alumna es viable, ya que es factor negativo condicionante importante.

La coordinación con los servicios Infanto-juveniles de salud mental, no se ha dado ya que, la primera consulta se le han dado para junio.

-Instrumentos evaluación:

Los instrumentos de evaluación empleados son cualitativos, los cuales carecen de la objetividad y fiabilidad propia de los instrumentos cualitativos.

2.4 ANÁLISIS DEL CONTEXTO

Una vez expuestos los resultados a continuación se pasará a realizar un análisis del alcance del trabajo y las oportunidades o limitaciones del contexto en el que se ha desarrollado y por tanto de los datos resultantes, especificados en la tabla III.

TABLA III: objetivos propuestos y logros conseguidos

-Grado de ansiedad de la alumna	Ha descendido considerablemente, está mucho más tranquila.
-Grado de colaboración de la alumna	Fluctuante
-Compromiso de práctica por parte de la alumna	No se ha mantenido
-Creencias personales	Ha habido un cambio a positivo
-Desarrollo de las prácticas	No se han cumplido el programa diseñado
-Aplicación a la vida diaria	No se ha llegado a aplicar
-Explosiones conductuales	Se siguen manifestando aunque con menor frecuencia.
-Contexto	Contexto escolar: la falta de un espacio habitual para realizar las prácticas, ocasiona en la alumna inseguridad como consecuencia de interrupciones producidas. Familiar: Refuerzo negativo de conductas inadecuadas para la alumna.
-Coordinación	Con el profesorado: optima Con la familia: inexistente Con los servicios de salud mental: no se ha dado a causa de la tardanza de la consulta.
-Atención Psicológica	Finales de junio, como consecuencia de la falta de recursos personales en salud mental y de la masividad de las consultas.
-Instrumentos de evaluación	Cualitativos

En la tabla IV se exponen los resultados obtenidos en relación a la consecución de los objetivos generales formulados.

TABLA IV: objetivos propuestos y logros conseguidos

<p>▶ Aprender estrategias de regulación emocional a través de centrar la atención en la experiencia presente utilizando la respiración como anclaje.</p>	<p>No se ha logrado interiorizar la práctica.</p>
<p>▶ Percibir los estados emocionales propios a través de la autoescucha activa.</p>	<p>Vivencia controlada: al final de las sesiones la alumna registraba las sensaciones percibidas. Vivencia diaria: no se ha logrado conseguir el registro en la vida cotidiana.</p>
<p>▶ Tomar perspectiva de los pensamientos que invaden la mente sin reaccionar a ellos.</p>	<p>Vivencia controlada: en el transcurso de las sesiones de roll play, se han obtenido una “respuesta adaptada”. Vivencia diaria, se ha producido la “reacción impulsiva”</p>
<p>▶ Comprender los sentimientos, necesidades y deseos propios.</p>	<p>Vivencia controlada: Bajo una práctica dirigida en la que la alumna está tranquila y se presenta una “situación tipo”, la alumna ha sido capaz de realizar un aprendizaje optimo. Vivencia diaria, en una situación real donde la alumna reacciona impulsivamente, no se ha conseguido el aprendizaje.</p>

<p>► Transformar energías negativas en estados de serenidad y calma</p>	<p>Vivencia controlada: En las sesiones dirigidas, donde a la alumna se le han presentado “situaciones tipo” en las que se trataba de experimentar una determinada sensación, se ha logrado.</p> <p>Vivencia diaria, reacción descontrolada</p>
-------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TABLA V: Se muestran los criterios de evaluación, expresados como capacidades

Centrarse en la respiración nasal (Inspiración y expiración)	Actualmente todavía no es capaz
Identificar y expresar el hecho interno o externo que desencadena la emoción.	No conseguido
Tomar consciencia de las emociones y necesidades propias.	En situaciones controladas como las sesiones, es capaz.
Desarrollar habilidades de tolerancia (paciencia, aceptación, superación, constancia...) al malestar : tristeza, ira, incertidumbre, envidia	Se ha visto que son capacidades en las que la alumna presenta grandes carencias, siendo importante priorizar su elección y trabajarlas de forma muy paulatina.
Expresar los sentimientos y necesidades de forma respetuosa	Es capaz cuando está tranquila

En la VITABLA VI: Se especifican otros aspectos que han ido surgiendo y que consideramos interesantes de analizar.

Creencias sobre <i>mindfulness</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Connotación religiosa. -Misticismo y búsqueda de una felicidad superior. -Ideas preconcebidas confusas, como: “vaciar la mente”, o alcanzar el “nirvana”.
Conocimiento	<p>-Existe un gran desconocimiento de lo que en realidad es <i>mindfulness</i>:</p> <p>Una herramienta utilizada para calmar la mente, a través de la atención en el presente.</p>
Formación	<ul style="list-style-type: none"> -La oferta formativa de las universidades se dirige al ámbito clínico y a los adultos. -Solo en Andalucía se recoge dicha formación dentro del plan de formación al profesorado, siendo reconocida dicha acreditación. <p>La formación ofrecida por entidades del sector privado no está homologada oficialmente.</p>
Apoyo a la formación	<p>Desde la administración pública, no se dan permisos para la formación externa, impidiendo al profesorado interesado, adquirir dichos conocimientos de forma presencial.</p>

Por último, en la TABLA VII se lleva a cabo un análisis DAFO de la experiencia en su conjunto.

	Positivos	Negativos
Origen Interno Atributos del programa	Fortalezas	Debilidades
	<ul style="list-style-type: none"> -Descenso del grado de ansiedad de la alumna. -Cambio positivo de las propias creencias personales. -Reducción de las explosiones conductuales. 	<ul style="list-style-type: none"> -No ha habido una práctica diaria por parte de la alumna. -Fluctuación del grado de colaboración de la alumna. -No ha habido generalización de los aprendizajes. -Objetivos generales conseguidos en “situación controlada” - Criterios de evaluación no conseguidos
Origen externo Atributos del contexto	Oportunidades	Amenazas
	<ul style="list-style-type: none"> -Buena coordinación por parte del profesorado. 	<ul style="list-style-type: none"> -No disponer de un lugar fijo de trabajo. -No colaboración por parte del ámbito familiar. -Instrumentos de evaluación cualitativos. -No continuidad del programa, a causa de la condición de interinidad del docente que ha llevado a cabo el diseño, y planificación del programa

		<ul style="list-style-type: none">- No asistencia psicológica.-Carencia de la oferta formativa pública dirigida a la atención plena en las ciencias de la enseñanza aprendizaje de niños de educación infantil y primaria.
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CAPÍTULO 3: CONSIDERACIONES FINALES

A través del presente proyecto se ha abordado la inteligencia emocional plena y su aplicación en la vida diaria con una alumna con alteraciones conductuales escolarizada en cuarto de educación primaria. Las diversas medidas curriculares y organizativas, se han llevado a cabo desde la coordinación y cooperación de todo el profesorado implicado en su atención educativa.

3.1. Conclusiones

El análisis de los resultados obtenidos en relación con los objetivos generales formulados, refleja los siguientes datos:

- Se ha verificado que existe una amplia referencia bibliográfica que trata el término “Atención plena o *mindfulness*” en relación a la enseñanza aprendizaje de las ciencias. La cual aporta una evolución importante en cuanto a las líneas metodológicas basadas en la atención plena que se están empleando en las ciencias de enseñanza aprendizaje.
- A través de los diferentes trabajos de investigación se muestra que los beneficios conseguidos con alumnos de educación primaria son considerables tanto cualitativa como cuantitativamente.
- Se ha logrado ofrecer una visión panorámica sobre la información existente en relación al concepto de “Inteligencia Emocional Plena”, teniendo en cuenta, los antecedentes previos, orígenes, desarrollo de teorías, líneas de trabajo anteriores y actuales tanto a nivel internacional, nacional como de la comunidad.
- Mediante los datos ofrecidos concernientes a las diversas instituciones tanto del sector público como privado que están llevando a cabo diferentes programas de reducción del stress (MBSR) en el ámbito de la enseñanza-aprendizaje de las Ciencias, se vislumbra un emergente campo de investigación aplicado a las ciencias de enseñanza aprendizaje teniendo en cuenta toda la comunidad educativa.
- Una vez aplicado el programa de inteligencia emocional plena (PINEP) específicamente a una alumna (“caso 4º”), se han obtenido los siguientes resultados:

- Que se han dado avances positivos en la conducta de la alumna, aunque estos han sido apenas perceptibles.
- Que la alumna ha logrado varios objetivos en situaciones controladas, cuyos aprendizajes, no ha logrado posteriormente generalizar.
- El programa de inteligencia emocional plena requiere de una adaptación significativa de objetivos y contenidos en función del progreso de la alumna y establecer criterios de evaluación realistas.
- La alumna requiere de un mayor acompañamiento en la generalización de los aprendizajes en contextos naturales, como el grupo clase, mediante dinámicas grupales.

3.2. Valoración de la puesta en práctica

Quisiéramos destacar, que aunque el programa de inteligencia emocional plena presenta diversas debilidades y amenazas que son necesarias reducir, o eliminar e incrementar las oportunidades y fortalezas para su adecuado desarrollo, que como todo proyecto que se inicia es susceptible de mejorar al objeto de lograr su sostenibilidad.

Asimismo señalar, que el presente programa ha supuesto un intento de profundizar en la importancia de incluir en la escuela un programa de inteligencia emocional plena dirigido al alumnado en general al objeto de mejorar tanto la autopercepción personal como, la gestión de emociones y el rendimiento académico. Es un hecho fehaciente que a nivel internacional y nacional se están llevando a cabo diversas iniciativas de atención plena dentro del ámbito educativo y cada vez más instituciones del sector público y privado están promoviendo planes de formación al profesorado al objeto de aumentar su propia inteligencia emocional plena. En una etapa tan importante y compleja del desarrollo del ser humano como es la de la edad escolar, resulta tremendamente importante incidir sobre el mundo afectivo y emocional del niño a fin de realizar una prevención e intervención propedéutica temprana que favorezca tanto el desarrollo académico como personal del mismo. Teniendo en cuenta que la plena consciencia no se dirigen a lograr un objetivo final, si no a vivir el proceso de cambio a través de la observación y la aceptación.

Como maestros es conveniente darnos cuenta que la gran mayoría de problemas que coexisten en las aulas son consecuencia de la carencia de inteligencia emocional plena que se da en nuestros alumnos, generando un alto índice de fracaso escolar,

acompañado de un gravísimo problema de falta de hábitos de trabajo, y de disciplina en general.

Por ello pretendemos que el presente trabajo suponga una llamada de atención y sensibilización sobre el papel que la inteligencia emocional plena pudiera tener en el bienestar socio-emocional del profesorado, familias y alumnado.

CAPÍTULO 4: AGRADECIMIENTOS

Para concluir quiero agradecer la labor de mi tutora académica, Fuencisla Vicente Rodado, tanto por su magnanimidad en la orientación del proyecto, por su paciencia, asesoramiento sobre la forma de enfocar el proyecto, en cuanto al acierto de las correcciones realizadas, como por sus palabras de ánimo, diplomacia, buen talante y su apoyo incondicional a través de las redes *online*, creo sinceramente que sin su inestimable aportación este proyecto no podría haberse concluido a tiempo para presentarse en el día que nos encontramos. También agradecer a la persona que ha contribuido a despertar en mí, la importancia de cultivar una buena inteligencia emocional plena y de su aplicación a la vida diaria, Sonia Vázquez Olalla. Así como al monje budista, vietnamita, Thich Nhat Hanh propuesto para el premio Nobel de la Paz, uno de los maestros espirituales más importante de nuestro tiempo. Sus aportaciones sobre *mindfulness* en el campo de las ciencias de la enseñanza aprendizaje ha contribuido a difundir los beneficios de esta `práctica milenaria como una herramienta positiva en la escuela que promueve el bienestar emocional de maestros, educadores, estudiantes, padres y otros agentes del sistema escolar.

El creciente interés y las investigaciones realizadas por universidades y otros organismos, han proporcionado pruebas científicas de la eficacia del *mindfulness* para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, y para aumentar la resistencia emocional, la felicidad, el comportamiento prosocial y las habilidades cognitivas.

“Solo quien es capaz de experimentar el silencio, puede escucharse a sí mismo.

Solo el que es capaz de mirar su interior, puede experimentar paz,

Solo el que vive el presente es capaz de regular sus emociones,

mediante la transformación de la reacción a una respuesta consciente”

Autor desconocido

CAPÍTULO 5: REFERENCIAS

BIBLIOGRÁFICAS

- Bar-On, R. (1997). *The emotional quotient inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health-Systems.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Bishop, S. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. Health Module, 230.
- Burton R. (1997–1998–2002), 3 vol. *Anatomía de la melancolía* (texto íntegro), Madrid, Asociación Española de Neuropsiquiatría.
- Cano-Vindel, A., & Fernández-Castro, J. (1999). Procesos cognitivos y emoción. *Monografía de 'Ansiedad y Estrés'*. Murcia: Compobell.
- Darwin, C. (1872/1984). *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Madrid: Alianza.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. 1996. UNESCO. Elaborado por la Comisión Internacional designada por la propia institución y presidida por Jacques Delors.
- Ellis, A. (1999). *Una terapia breve más profunda y duradera: Enfoque teórico de la terapia racional emotivo-conductual*. Barcelona: Paidós.
- Empédocles (hacia 450 a. de C.). Teoría de los cuatro tipos de temperamento
Recuperado de http://es.wikipedia.org/wiki/Elementos_de_la_antig%C3%BCedad
- Escuelas despiertas (2014) *Cultivando el Mindfulness en la Educación*. Recuperado de <http://escuelasdespiertas.org/mindfulness-2/>
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Nueva York: Bantam Books.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639
- Kabat-Zinn J. (2014). Mindfulness- based stress reduction program (MBSR). Recuperado de <http://www.esmindfulness.com/sobre-mindfulness-y-mbsr/> 65.

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell. Bantam/Random House Group.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness: The heart of rehabilitation. In Leskowitz, E. (Ed.), *Complementary and alternative medicine in rehabilitation* (pp. xi–xv). Saint Louis, MO: Churchill Livingstone.
- Mañas, I. (2007). Nuevas terapias psicológicas: La tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de Psicología*, 40, 26-34.
- Recuperado de
<http://psyciencia.com/wp-content/uploads/2012/11/La-tercera-ola-de-terapias-de-conducta.pdf>
- Maslow, A. H. (1982). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Nhat Hanh, T. (2012). *La ira*. Omero. Barcelona. 231 páginas, (página 183)
- Orden ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, *por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria*. Junta de Castilla y León.
- Payne, W. L. (1986). *A study of emotion: Developing emotional intelligence; Self integration; relating to fear, pain and desire*. *Dissertation Abstracts International*, 47 (01), 2030A (University Microfilms No. AAC 8605928).
- Punset E. (2013). Entrevista a René Dekstra. Profesor de Psicología de la Universidad de Utrecht. Redes Título: «El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida» –emisión 157 (26/05/2013) – temporada 17. Página 5.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Real Decreto 861/2010, de 2 de julio, *por el que se modifica el Real Decreto, 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales*. Ministerio de Educación y Ciencia.

- Resolución de 11 de abril de 2013, del Rector de la Universidad de Valladolid, *por la que se acuerda la publicación del reglamento sobre la elaboración y evaluación del trabajo de fin de grado*. Junta de Castilla y León.
- Ramos N.; Recondo O., & Enríquez H. 2012. *Inteligencia Emocional Plena*. Barcelona: Kairos. 197 páginas.
- Ramos N., Recondo O., & Enríquez H. (2012). *Práctica la inteligencia emocional Plena*. Barcelona: Kairos. 234 páginas.
- Redes para la ciencia (2013) Recuperado de <http://www.redesparalaciencia.com/8817/redes/redes-157-el-aprendizaje-social-y-emocional-las-habilidades-para-la-vida>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, (pp.185-211).
- Siegel, D. (2007). *The mindful-brain-in-psychotherapy/The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York. Norton & Company.
- Siegel, D. (2014). *Developing Mindsight*
Recuperado <http://www.awakin.org/read/view.php?tid=1017>
- Simón, V. (2007). Mindfulness and neurobiology. *Revista de Psicoterapia*, XVII (pp. 66-67).
- Sternberg, R. J., (Ed.). (2000). *The concept of intelligence. La inteligencia emocional como predictor del rendimiento académico en estudiantes universitarios* 129. *Handbook of Intelligence* (pp. 3-15). Cambridge: Cambridge University Press.

INDICE APÉNDICES

1.-APÉNDICE 1. Descripción del programa de inteligencia emocional plena para el “caso 4º”	2
1-1).Introducción.....	2
1-2).Justificación.....	5
1-3).Fundamentación.....	7
1-4).Contextualización de la propuesta de intervención de la alumna.....	9
Alumna.....	9
Contexto Familiar.....	10
Historia escolar.....	10
Contexto escolar.....	11
Características del centro.....	11
1-5).Objetivos generales.....	13
1-6).Contenidos.....	13
1-7).Competencias Básicas.....	14
1-8).Actividades.....	15
1-9).Temporalización.....	33
1-10). Metodología.....	33
1-11)..Evaluación.....	33
1-12).Recursos.....	36
1-13).Colaboración Familia.....	36
1-14).Lista de Referencia.....	36
2.- APÉNDICE 2. Programas de Inteligencia Emocional Plena en la actualidad..	39
2-1).Iniciativas Internacionales.....	39
2-2).Iniciativas Nacionales.....	41
2-3).Lista de Referencia.....	41
3.-APÉNDICE 3. Vocabulario de emociones.....	43
4.- APÉNDICE 4. Registros.....	45
4-1).Regristo 1.....	46
4-2).Registro 2.....	47
4-3)Registro 3.....	48

APÉNDICE 1

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PLENA PARA EL “CASO 4º”

1- Introducción

Se trata de diseñar un programa individualizado, personalizado y adaptado para una alumna en concreto. Una alumna que ha nacido y crecido en la sociedad del miedo y del consumo exorbitado e impulsivo de bienes, tiempo, actividades, experiencias, emociones, de la inmediatez, de los mensajes subliminales de publicidad, exaltación de modelos poco educativos que invitan a la cultura del no esfuerzo, a la pobreza de valores cívicos, a la incultura, al victimismo, desacreditación a la figura del profesorado conformismo, ausencia de críticas constructivas, falta de planificación, previsión, y ocupación del tiempo en demasía.

Además de una mala educación, rechazo al trabajo constante, desvalorización de la escritura y lectura, la búsqueda de la felicidad externa y efímera,... generando: padres que afirman que sus hijos les desbordan, profesorado estresado y niños con problemas de atención, concentración, hiperactividad, ansiedad, baja tolerancia a la frustración, agresividad contenida, una pésima educación.... son la realidad de las aulas, en las que se da un alto índice de fracaso escolar.

Se vive hacia el exterior y a lo que pasará en el momento después de tal modo que una actividad aparentemente sencilla como es leer un párrafo y comprender lo que en él se dice, resulta tarea complicada, ya que requiere centrar la atención en el momento presente, esforzarse y pensar.

Asimismo, el hecho de realizar un escrito, lo cual lleva su tiempo para que la redacción sea optima, ya que es necesario pensar cómo se va hacer, aspectos que se van a recoger, palabras a escribir..., la gran mayoría de los niños pretenden hacerlo bien a la primera y se molestan si se lo mandas repetir.

¿Cómo centrarse en el momento presente o en ti mismo? cuando los mensajes que se perciben constantemente son de evasión y búsqueda en el exterior: buscar su felicidad en la posesión material, visualizar programas televisivos o navegar por internet sin criterios educativos definidos.

Por ello, es tan importante en enseñar a los niños a que se conozcan, a quererse, a centrar la atención en el aquí y en el ahora, en mirar su interior a través de observar la respiración, **en definitiva a escucharse, a aprender a estar consigo mismo y a estar en silencio interiormente.**

Todo empieza y termina en uno mismo, si somos capaces de estar en nosotros mismos a través del anclaje de la respiración, en observar sin enjuiciar, aceptar que somos amor y odio, dulzura y amargura, alegría y tristeza, paz y rabia, calma y fuego, admiración y envidia, bondad y egoísmo; llegaremos a comprender ¿quién soy?, ¿Por qué me siento, como me siento? ¿Qué lo origina?, de la escucha se desprende la comprensión, la tolerancia y el perdón a uno mismo.

Acciones como: **permanecer en silencio y escuchar una explicación, observar una imagen, centrar la atención en una tarea, aceptar correcciones o normas, comprender la dinámica de una acción, tolerar las actitudes de los demás, cuidar la salud, valorar los recursos, comunicar asertivamente, respetar a iguales y adultos, perdonar las acciones ajenas, empatizar con el otro, adquirir hábitos de trabajo, superar las dificultades adversas.....**

Es prácticamente imposible llevar a cabo estas acciones si antes no se han experimentado en uno mismo. A través de **silenciar la mente regalándonos momentos de interioridad y de soledad**, se experimenta el silencio; De la **autoescucha** de nuestro interior se aprende a escuchar; A través de **observar nuestro interior** se entrena en el arte de la observación de un cuadro por ejemplo; **Centrar la atención en la respiración** proporciona la habilidad de permanecer en quietud, tan necesaria para desarrollar una tarea ya sea pintar, escribir...

De la aceptación de uno mismo se desprende la aceptación de las normas, o las sugerencias de los demás; Mediante la autocomprensión surge la capacidad de comprender el significado de la escritura; Solo de la **tolerancia con uno mismo**, se da el respeto del otro; **Cuando uno se vuelve hacia sí mismo, se genera la consciencia de tu cuerpo** y como consecuencia el cuidar lo más valioso “mi persona” (cuerpo y mente) como, el realizar una dieta equilibrada en cantidad, frecuencia y calidad, actualmente se están dando altos índices de sobrepeso a consecuencia de comer impulsivamente como consecuencia de ansiedad.

A través de la **disciplina en la práctica diaria**, se fortalece la voluntad, la metodizada, la capacidad de superación ante las recaídas, detectar los pensamientos, las emociones y

reconducir las reacciones externas. De la autocompasión surge la capacidad de compasión hacia el otro.

En el **apéndice 2** del presente trabajo se incluye un listado de programas formativos de educación emocional que se están desarrollando en la actualidad a nivel internacional y nacional.

El presente programa de inteligencia emocional plena, es un proceso continuo que consta de varias etapas en su elaboración:

- Detección de las necesidades educativas de apoyo educativo específico.
- Aplicación de medidas ordinarias de apoyo educativo.
- Derivación al Equipo de Evaluación Psicopedagógico, previa autorización de los padres.
- Proceso de evaluación psicopedagógica por parte de la orientadora.
- Comunicación de la valoración a padres y tutora.
- Diseño de un programa de Autorregulación personal, que se inicia con una previa observación de la alumna, explicación de la intervención y beneficios, confirmación de compromiso por parte de la alumna de colaborar en el programa. Diseño del programa por escrito: introducción, justificación, fundamentación desde los diversos constructos conceptuales y desde el marco legislativo, contextualización de la intervención. Desarrollo del programa de intervención: objetivos generales, contenidos, contribución al desarrollo de las competencias educativas, actividades, temporalización, metodología, evaluación, recursos, colaboración con la familia y lista de referencia
- Aplicación del programa de inteligencia emocional.
- Evaluación de los resultados obtenidos y propuestas de mejora.

Se trata de una propuesta abierta, flexible y continua, en la que los diferentes elementos relevantes de este plan están interrelacionados como piezas que encajan perfectamente en un puzzle, siendo imprescindible que todo el programa de Intervención educativa este perfectamente adaptado a las características y necesidades específicas de apoyo educativo que presenta la alumna, así como al contexto sociocultural del centro.

Las diversas medidas curriculares y organizativas, se llevaran a cabo desde la coordinación y cooperación de todo el profesorado implicado en su atención educativa. Teniendo presente que la mejor forma de desarrollar las diferentes estrategias, estimulando su uso diario en las diferentes situaciones de enseñanza aprendizaje programadas y espontáneas.

2- Justificación

El plan de intervención educativa se enmarca, a nivel general, en las distintas normas e informes de carácter internacional con implicaciones en la atención educativa a la diversidad del alumnado con necesidades educativas especiales. Cabe citar el **Informe Warnock** (1978), introduciendo por primera vez el concepto de alumnos con necesidades educativas especiales.

Esta nueva concepción pone el énfasis en “**Las necesidades educativas especiales**, son aquellas que requieren la dotación de un currículo especial o modificado, una particular atención a la estructura social y al clima emocional en los que tiene lugar la educación y a la dotación de medios especiales de acceso al currículo, mediante un equipamiento, unos recursos especiales y unas técnicas de enseñanza especializadas”. También adquieren gran relevancia los sucesivos Informes de la Comisión Europea y de la Agencia Europea (1986, 1992, 1998), que ponen de manifiesto la importancia creciente de la integración escolar.

Haciendo un breve recorrido histórico sobre la educación Especial en España, merece destacar su notable evolución hacia un nuevo paradigma de atención a la diversidad del alumnado, hecho que se materializó con la **Ley Orgánica 1/1990, de 3 Octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo**. Esta ley denomina a todos los alumnos que requieren atención específica como “**Alumnos con Necesidades Educativas Especiales**” (ANEE)

A partir de aquí el **Centro nacional de Recursos para la Educación Especial** (1992) define el mismo término (ANEE), página 2:

“Un alumno tiene necesidades educativas especiales cuando presenta dificultades mayores que el resto de los alumnos para acceder a los aprendizajes que se determinan en el currículum que le corresponde por su edad (bien por causas internas, por dificultades o carencias en el entorno sociofamiliar o por una historia de aprendizaje desajustada) y necesita, para compensar dichas dificultades, adaptaciones de acceso y/o adaptaciones curriculares significativas en varias áreas de ese currículum.”

<http://campus.usal.es/~inico/actividades/actasuruguay2001/6.pdf>.

En la actualidad para poder llevar a cabo mi programación me basaré en la legislación vigente. Merece una mención especial la **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación** que establece la atención a la diversidad, como principio fundamental de la enseñanza básica.

En su Preámbulo, se hace alusión a la importancia del desarrollo emocional del individuo: “Se trata de conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades, individuales y sociales, intelectuales, culturales y emocionales para lo que necesitan recibir una educación de calidad adaptada a sus necesidades”.

Asimismo señalar, que dedica el **Título II, de equidad educativa**, capítulo I, a los **Alumnos Con Necesidad Específica De Apoyo Educativo**. Dentro de esta acepción incluye el alumnado que presenta necesidades educativas especiales, alumnos por dificultades específicas de aprendizaje, alumnos con altas capacidades, alumnos con integración tardía en el sistema educativo español, o por condiciones personales o de historia escolar.

En el aspecto curricular debemos partir de los **Objetivos Generales de Etapa** que se recogen en el **R/D 1513/2006, de 7 de diciembre**, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. **Así como el Decreto 40/2007, de 3 de mayo**, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. Recoge entre los objetivos de la etapa de educación primaria, contribuir a desarrollar en los niños y niñas las capacidades que les permitan:

-Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas.

-Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

-Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana

En el ámbito de la Comunidad de Castilla y León, merece destacar **El Plan Marco de Atención Educativa a la Diversidad**. Acuerdo de 18 de diciembre de 2003 de la Junta de Castilla y León. Por el que se aprueba entre otros, el **Plan de Atención al Alumnado con necesidades educativas especiales**, 2006/2010, Orden 23 de marzo del 2007. La **Orden EDU/1152/2010, de 3 de agosto, por la que se regula la respuesta educativa al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo escolarizado en el segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Enseñanzas de Educación Especial**, en los centros docentes de la

Comunidad de C.Y.L. Finalmente la **Ley 3/2014, de 16 de abril, de autoridad del profesorado**, recientemente aprobada como consecuencia de las constantes faltas de respeto hacia iguales y profesorado en el ámbito educativo, en el que gran parte de la organización del aula es dedicada a la gestión de la disciplina.

Como se puede apreciar, en el marco legislativo se encuentra reflejado el interés por el desarrollo emocional del alumno, y pone de manifiesto que la educación, no sólo consiste en comunicar conocimientos o actuar sólo en la dimensión intelectual, sino también, en la emocional, afectiva y relacional.

La escuela, tiene un papel fundamental en el entrenamiento en inteligencia emocional a su alumnado al objeto de prevenir los problemas de comportamiento que la carencia de la misma pueda dar lugar.

Las competencias emocionales se pueden desarrollar con un adecuado proceso de aprendizaje y entrenamiento de plena consciencia y es de vital importancia el generar este tipo de experiencias prácticas ya que redundarán directamente en la inteligencia emocional del alumnado. Si duda alguna tal objetivo, debe ser una prioridad básica en el sistema educativo de cualquier país.

3-Fundamentación

El profesorado observa en la realidad cotidiana del aula la gran diferencia existente que se da en sus habilidades emocionales. Estas diferencias afectivas no han pasado desapercibidas tampoco para la ciencia. En la última década, está demostrando que este abanico de habilidades personales influye decisivamente en la adaptación psicológica del alumno en clase, en su bienestar emocional e, incluso, en sus logros académicos. Una de las líneas de investigación y estudio que hace énfasis en el uso, comprensión y regulación de los estados de ánimo es el campo de estudio de la inteligencia emocional. Desde las teorías de la inteligencia emocional se resalta que nuestras capacidades de percepción, comprensión y regulación emocional son de vital importancia para la adaptación a nuestro entorno y contribuyen sustancialmente al bienestar psicológico y al crecimiento personal, independientemente del nivel cognitivo o el rendimiento académico del alumnado (Salovey y Mayer, 1990; Mayer y Salovey, 1997).

En este sentido el programa que se presenta a continuación, combina la práctica de la consciencia plena con una serie de ejercicios de carácter emocional al objeto de instruir en la regulación de los estados emocionales, con lo que se genera bienestar personal, la capacidad de apreciar lo positivo e incrementa el nivel de empatía en los participantes.

A través del entrenamiento sistemático de centrar la atención en lo que acontece en nuestro interior sin hacer un juicio valorativo, solo observación, se desarrolla la **consciencia emocional**.

El acto de escucharse a uno mismo o la autoescucha de los sentimientos y necesidades nos hace percibir con mayor detalle la realidad emocional que nos embarga, desgranando paulatinamente nuestros sentimientos como pétalos de una flor, lo que nos proporciona la comprensión del porque de nuestras reacciones impulsivas ante las diversas situaciones de la vida cotidiana.

Es decir la emoción hace que nos identifiquemos con la experiencia vivida y nos lleve a actuar de forma irracional e impulsiva, obviando nuestras creencias personales y actuando según los dictados de dicha emoción, lo que origina posteriormente sentimientos contradictorios como la culpa, u odio hacia sí mismo. Dicha identificación con la experiencia vivida será mayor cuanto más intensa sea la emoción vivida.

La inteligencia emocional plena es un entrenamiento mantenido en atención plena mediante la observación sin valoración de la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, o evaluarla, permite cierta perspectiva, claridad, comprensión de lo que acontece, diluir la emoción y no reaccionar a ella.

La autoempatía o autoescucha se da cuando nos volvemos hacia nuestro interior y aceptamos lo que pasa en nosotros, siendo conscientes de nuestras vivencias interiores, ya que es imposible desear una correcta educación cívica, basada en la salud, en un desarrollo sostenible, en la comunicación asertiva, si el fundamento de esta razón de ser, no se encuentra en nuestra capacidad amorosa hacia nosotros y nuestro entorno.

El amor hacia nosotros mismos va de la mano de la aceptación de nuestras fortalezas y debilidades que constituyen nuestra forma de ser, amándonos a nosotros mismos así como al entorno y a aquellos que nos rodean.

Este programa se basa en la fusión de inteligencia emocional con *mindfulness* al objeto de aprender a sentir la experiencia del momento presente, en vez de mantener la mente ocupada con el “ruido interior”, rumiación mental a través de una cascada incesante de pensamientos lo que ocasiona juicios de valor y reacciones automáticas.

A través de la atención plena se experimenta el momento presente con todos los sentidos y habilidades, sin perseguir ningún otro objetivo. Implica observar los procesos y estados mentales perceptibles, las emociones, o los pensamientos que invaden la mente en ese momento.

Como bien dicen los autores Ramos et al. (2012

Se trata de desconectar el “piloto automático” y activar el “piloto consciente” al dirigir la atención al momento que se está viviendo, disminuyendo por tanto el estrés y la ansiedad. *Mindfulness* genera un estado de calma y una actitud activa de escucha interior. Página: 22

En definitiva la inteligencia emocional plena es la gestión eficaz de las emociones a través de la atención plena. Constituye una técnica adecuada para trabajar en contextos educativos ya que cultiva actitudes como: la paciencia, confianza, curiosidad, aceptación de la realidad y compromiso con la práctica

. Además conlleva una serie de beneficios, merece destacar sensación de bienestar físico, autoeficacia, aumento de pautas cognitivas reflexivas, regulación de emociones y calidad interpersonal.

“Plena consciencia de ti mismo a través de estar en tu cuerpo y sentir tus emociones”

(A. Van Stappen , 2011, p. 7).

4-Contextualización de la propuesta de intervención:

-Alumna que presenta Necesidades Educativas Especiales

Se trata de una alumna de 10 años de edad escolarizada en cuarto de educación primaria, dicha alumna muestra graves alteraciones conductuales hacia sus iguales y profesores. Consistentes en conductas impulsivas, y de falta de control a través de autoagresiones verbales y físicas hacía su persona, así como agresiones verbales, físicas, a la vez amenazas tanto en el centro como a través del teléfono móvil e internet a sus iguales; respuestas malsonantes

Además de otras conductas tales como: realizar amagos de agresión física o amenazas al profesorado, obediencia, levantarse en el transcurso de las clases sin consentimiento previo, continuas llamadas de atención inadecuadas, comportamientos opuestos como gritar, llorar, hablar en voz muy alta, reír exageradamente .

Contrastando dicha conducta con una gran muestra de sensibilidad, solidaridad con sus compañeros y participación en las clase..

Dichas actuaciones disruptivas interrumpen el transcurso de las clases y causan un retraso curricular significativo como consecuencia de sus continuas crisis emocionales. Tales actos generan a su vez temor, impotencia y ansiedad en compañeros y entre el equipo de profesorado, ante la “inestabilidad emocional” y la imprevisión conductual de la alumna ante las diferentes situaciones o rutinas diarias.

Tal y como señalan Extremera, y Fernández-Berrocal, (2004):

“Es esperable que los alumnos con bajos niveles de IE presenten mayores niveles de impulsividad y peores habilidades interpersonales y sociales, lo que cual favorece el desarrollo de diversos comportamientos antisociales”

Cabe señalar que la alumna presenta a su vez un alto índice de ansiedad, baja tolerancia a la frustración, baja atención, culpabilidad y un autoconcepto negativo de su persona. A su vez manifiesta sentimientos de odio hacía ciertos compañeros y profesorado que se vislumbra a través de las apreciaciones despectivas y juicios de valor negativos que realiza de los mismos, mientras que muestra agrado hacía aquellas niñas de carácter débil y son susceptibles de malear.

-Contexto Familiar

La alumna es hija única, la madre muestra conductas de agresión verbal a la tutora y equipo directivo, negación de la conducta agresiva de su hija y manipulación de los consejos que se le dan en el centro, alterando el contenido de la información dada a su propia hija. Aumentando de este modo un descontrol mayor y una actitud defensiva de esta hacia el profesorado. A su vez al igual que su hija, presenta fluctuación emocional, de una parte picos altos, en los que procesa una serie de improperios, amenazas, o negación del modo de ser de la niña al equipo directivo y tutora; Y de otra presenta picos bajos en los que se muestra desesperada, llora desconsoladamente, pide disculpas y reconoce la situación

La figura del padre está anulada por la de la madre, él cual reconoce la problemática de la niña y el temor ante la esposa, así como una réplica de comportamientos en la familia política de la mujer. Por lo que toda colaboración con la familia es inexistente, tanto por las reacciones desmesuradas y nada realistas, como por la ausencia de competencia emocional de la misma.

-Historia Escolar

Ha estado escolarizada en varios colegios en los que su conducta ha sido problemática, fue escolarizada desde los tres años, no ha repetido curso aunque actualmente no cumple los objetivos de cuarto curso de educación primaria, Actualmente en el colegio en el que se encuentra matriculada ante la gravedad de sus conductas y el grado de autolesión o lesiones a compañeros, se han realizado diversas reuniones a modo de diseñar un protocolo de actuación, medidas de contingencias y un programa de autorregulación.

-Contexto Escolar:

El centro educativo se encuentra situado en una barriada marginal dentro de un barrio obrero cuyos orígenes fueron un pueblo muy próximo al casco urbano y como consecuencia de los grandes movimientos migratorios nacionales a la ciudad, se dio un crecimiento urbanístico expansivo y la falta de gestión de servicios públicos: educativos, sanitarios, urbanísticos... originó la absorción por parte de la ciudad situada al noreste en la comunidad de Castilla y León.

Se da un asentamiento importante de familias inmigrantes de origen pakistaní, rumano, y latinoamericano entre otros, familias de etnia gitana, familias monoparentales, padres muy jóvenes, madres víctimas de malos tratos, padres toxicómanos, familias en situación de pobreza. Son familias que a su vez presentan desconocimiento del castellano, o un conocimiento muy bajo, de desarraigo familiar, no se integran en las tradiciones culturales de la ciudad o país, nivel cultural muy bajo, familias en tránsito siendo el porcentaje de desempleo muy elevado.

-Características del centro

El centro se caracteriza por ser un centro de Educación Infantil y Primaria, de línea dos, bilingüe de la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León. Su objetivo es ofrecer un servicio educativo de vanguardia basado en: el uso de los medios tecnológicos más avanzados de la información y comunicación, el dominio del inglés y la formación en un ambiente de respeto y buena convivencia.

Entre sus señas de identidad contempla en su proyecto educativo de centro, un planteamiento de educar en el respeto a las diferencias, a la solidaridad, a la convivencia y a la tolerancia, para propiciar la cohesión de la comunidad educativa.

El hecho de que el número de familias desestructuradas sea amplio, dan lugar a un alto índice de alumnos en situación desfavorecida, con integración tardía en el sistema educativo, siendo elevado el alumnado en situación de desventaja socioeducativa por presentar necesidades educativas que requieren una atención específica derivada de sus especiales condiciones sociales, económicas, culturales, geográficas, étnicas o de otra índole, y que además presenta un desfase curricular significativo de dos o más cursos, al menos en las áreas o materias instrumentales básicas, entre su nivel de competencia curricular y el que corresponde al curso en el que efectivamente está escolarizado.

Tales hechos hacen que la diversidad de las aulas sea inviable, ya que la realidad es que están saturadas con alumnos que tienen dificultades para seguir el currículo y el

profesorado se ve desbordado ante la imposibilidad de dar una atención educativa de calidad, a consecuencia de la concentración de alumnado con atención a la diversidad.

Un porcentaje muy reducido del alumnado, son niños que acuden al centro en transporte escolar procedentes de barrios circundantes.

Se trata de familias estructuradas con una situación socioeconómica media-baja, vida social y situación laboral activa, nivel cultural medio, modelos parentales adecuados. Dichas familias proporcionan vías de respiro y oxígeno a la acción tutorial del profesorado.

Entre la gran diversidad del alumnado, se encuentran niños con retraso intelectual, límites, diagnosticados con trastorno de atención con hiperactividad, con trastornos generalizados del desarrollo y con problemas de aprendizaje.

Destacar que la interrelación social entre el alumnado es muy buena, lo que facilita la fluidez de las relaciones sociales, el intercambio cultural, gastronómico e idiomático que enriquece su proceso madurativo y de enseñanza aprendizaje de los mismos bidireccionalmente.

El centro escolar dispone de personal interno y externo con un perfil profesional variado: tutores de educación infantil y primaria para cada curso, especialistas de lengua extranjera inglesa y segunda francesa, profesores de educación física, música y de religión, además de una profesora nativa de inglés.

En cuanto al departamento de orientación consta de: orientadora, trabajadora social, una maestra de compensatoria, dos maestras de audición y lenguaje, una de ellas a media jornada y dos maestros de pedagogía terapéutica. Cuyos apoyos están maximizados por la gran cantidad de alumnado con la necesidad de una respuesta educativa diversificada y la desproporción de la ratio profesor/alumno.

Con el fin de reflejar de forma organizada las actuaciones respecto a este tipo de alumnado el centro escolar cuenta con una organización flexible que permita elegir las decisiones curriculares que mejor se adecuen a las necesidades de los alumnos y a las características del centro. El centro escolar cuenta con jornada continua, y un horario comprendido entre las 9: 00 y las 14,00 horas. Entre los servicios que dispone el centro están: servicio de madrugadores, comedor, actividades extraescolares. Además de la iniciativa del Banco de libros de texto, impulsada por el centro, en colaboración con la asociación de madres y padres (A.M.P.A), que también colabora en actividades extraescolares.

5- Objetivos Generales

- Aprender estrategias de regulación emocional a través de centrar la atención en la experiencia presente utilizando la respiración como anclaje.
- Percibir los estados emocionales propios a través de la autoescucha activa.
- Tomar perspectiva de los pensamientos que invaden la mente sin reaccionar a ellos
- Comprender los sentimientos, necesidades y deseos propios.
- Transformar energías negativas en estados de serenidad y calma

6-Contenidos

Contenidos vinculados con los principios y fines del sistema educativo español que recoge la LOE, en el título Preliminar, Capítulo I, tales como:

-El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos, la educación en la responsabilidad individual y en el mérito y esfuerzo personal.

-La formación para la paz, la cohesión social, así como la adquisición de valores que propicien el respeto hacia los seres vivos y el medio ambiente.

En la Tabla I se recogen los conceptos que se trabajarán y que se han definido específicamente para este caso por la autora del presente TFG y adaptados de acuerdo al decreto **el Decreto 40/2007, de 3 de mayo**, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

TABLA I: cuadro de conceptos del programa de Educación Emocional Plena

Las emociones	-Concepto -Funciones -Habilidades Intrapersonales: autoconocimiento, asertividad, Habilidades Interpersonales: Empatía, responsabilidad social, manejo del estrés...	-Vocabulario de los estados emocionales (ver apéndice 3)
Consciencia plena	-Emocional	-Corporal
Técnicas de respiración	-Nasal	-Abdominal

Escucha respetuosa	-Autoempatía	-Empatía
Actitudes	-Aceptación de la experiencia.	-Compromiso con la práctica.
	-Paciencia	-Curiosidad

7 -Contribución al desarrollo de las competencias básicas

La plena conciencia contribuye al desarrollo de la **competencia comunicativa lingüística**, ya que el dedicar un tiempo diario a conocer nuestros sentimientos y necesidades es, ante todo, aprender a comunicarse con sigo mismo, conocerse a sí mismo, descubrir que les gusta, manejar sus emociones y las de los demás.

La práctica de *mindfulness* consiste en un entrenamiento sistemático de la atención para enfocarla en la experiencia presente, dicha disciplina está relacionada con las **competencias básicas de aprender a aprender, y con la de autonomía e iniciativa personal** que todo educando precisa para realizar una tarea educativa. Un entrenamiento mantenido en atención plena ofrece **una mayor precisión sobre la experiencia** emocional, prevenir y resolver posibles conflictos de la vida diaria, cualidad necesaria para el desarrollo de **la competencia matemática**, interpretar y expresar con precisión datos y argumentaciones.

En relación a la competencia de **tratamiento de la información y competencia digital**, la inteligencia emocional plena contribuye en cuanto que proporciona destrezas para la búsqueda, selección, tratamiento de la información y comunicación desde la combinación de la emoción y racionalidad.

Asimismo la atención plena contribuye poderosamente al desarrollo de la **competencia social y ciudadana**, al poner un énfasis en una educación basada en nuestra capacidad amorosa como base de la buena convivencia y participación en la comunidad.

La lectura, comprensión y valoración de frases, poemas, textos, o cuentos literarios que invitan a la reflexión favorece el desarrollo de la **competencia artística y cultural** al asumir la propia expresión como modalidad fundamental de apertura a los demás.

8-Actividades:

Como se recoge en apartado: **2.2.1 Descripción del Programa de Inteligencia Emocional Plena para el “caso 4º”**, se describen las diversas actividades detalladas son una adaptación del programa de Inteligencia Emocional Plena de Ramos et al. (2012).

Se han diseñado un total de 17 actividades que se compilan en detallan mediante una “ficha” donde se especifican todas las características de cada actividad. Éstas aparecen recogidas en el anexo I del presente trabajo.

Las actividades se trabajan por bloques, y constituyen una secuencia de áreas a trabajar interrelacionadas entre sí, de tal forma que solo se pasa a la siguiente área cuando se ha adquirido la anterior. Las áreas son las siguientes:

- Atención a la respiración (actividad X)
- Atención a los sentidos (actividad X y X)
- Atención al cuerpo (consciencia corporal)
- Atención al movimiento
- Atención a la mente
- Atención a las actividades de la vida cotidiana.

ACTIVIDADES:

Actividad: Práctica nº 1 (Atención a la respiración)

Día: 25 de marzo del 2014

Hora: 9:30/10:00

Objetivo:

Concentrar la atención en la respiración sin intervenir en ella

Desarrollo:

La sesión está estructurada en tres franjas horarias similares de 10 minutos cada una. La alumna está sentada en una silla en posición erguida pero relajada, con los ojos cerrados durante las prácticas de centrar la atención.

-10 minutos: toma de contacto

Se inicia la sesión conversando con la alumna sobre su valoración personal y creencias.

Se le explica en que va a consistir la actividad.

-10 minutos: práctica

-Se da un golpe sonoro en el cuenco y se le pide a la alumna que levante el dedo cuando deje de escuchar el sonido. Se realiza tres veces el ejercicio.

-La alumna vuelve a cerrar los ojos y la premisa es centrar toda la atención en la respiración tal y como sucede, sin fijarse en nada más. Cuando se pierde la atención, se observa lo que lo causó y se regresa a la respiración que surge en ese mismo instante.

Atención a la respiración: es el ejercicio básico para la práctica del resto del programa de entrenamiento. Aunque estamos respirando constantemente, no solemos prestarle atención, a no ser que tengamos alguna dificultad respiratoria.

Al practicar la atención plena a través de la respiración, no se trata de pensar en ella o de modificar el ritmo, sino de sentirla tal y como sucede en cada instante. Si en la práctica me distraigo con pensamientos, imágenes, sonidos, etc., solo tengo que redirigir la atención nuevamente a la respiración consciente.

-10 minutos: cierre de la sesión

Se registra la experiencia en el diario emocional y se conversa sobre la experiencia: sensaciones, dificultades encontradas, etc.

Práctica n° 2

Día: 27 de marzo del 2014

Hora: 9:30/10:00

Actividad: (Atención a la respiración) Respiración aterrizaje “en el aquí y en el ahora”

Objetivo:

Concentrar la atención en la respiración profunda (descarga única y controlada e intensa).

Desarrollo:

La sesión está estructurada en tres franjas horarias similares de 10 minutos cada una. La alumna está sentada en una silla en posición erguida pero relajada, con los ojos cerrados durante las prácticas de centrar la atención.

-10 minutos: toma de contacto

Se inicia la sesión conversando con la alumna sobre sus experiencias personales después de la 1 sesión y se le explica en que va a consistir la actividad.

-10 minutos: práctica

-Se inicia la actividad, dando un golpe sonoro en el cuenco y se le pide a la alumna que levante el dedo cuando deje de escuchar el sonido. Se le dice que ahora centre la atención en la respiración tal y como sucede, sin fijarse en nada más.

A continuación se hace una inspiración suave, profunda y constante por la nariz. Sin cortar la respiración, se suelta enseguida el aire por la boca con intensidad pero sin forzar la garganta, como si se tratara de un suspiro sonoro. La boca está abierta y colocada en vocal “a”, al terminar se continua respirando con normalidad.

La respiración se repite al menos tres veces; si, se pierde la atención, se observa aquello que lo causó y se regresa enseguida a la respiración que surge en ese mismo instante.

La práctica de este ejercicio ayuda a cortar el hábito de ir con el “piloto automático” mental encendido. Al realizar esta práctica se es consciente del “ahora”, la atención se centra en el momento presente y se detiene el flujo constante de pensamientos e ideas.

-10 minutos: cierre de la sesión

Se registra la experiencia en el diario emocional y se conversa sobre la experiencia: sensaciones, dificultades encontradas, etc.

Práctica n° 3

Día: 1 de abril del 2014 **Hora:** 9:30/10:00

Actividad: Atención a la respiración torácica y abdominal

Objetivo:

Concentrar la atención en la respiración, siendo consciente de cómo inspiramos y espiramos el aire.

Desarrollo:

La alumna está sentada en una silla en posición erguida pero relajada, con los ojos cerrados durante las prácticas de centrar la atención.

-5 minutos: toma de contacto.

Se inicia la sesión conversando con la alumna sobre sus experiencias personales y se explica en que va a consistir la actividad.

-15 minutos: práctica

-Se inicia la actividad, dando un golpe sonoro en el cuenco y se le pide a la alumna que levante el dedo cuando deje de escuchar el sonido. Se coloca la mano dominante en el abdomen, justo por encima del ombligo. La otra mano se sitúa en el pecho (encima del esternón).

Se hace una inspiración suave, profunda y constante por la nariz y se observa que la mano se eleva como efecto del aire que entre en el cuerpo. Se expulsa el aire por la nariz manteniendo la atención en las manos. Cuando se pierde la atención, se observa aquello que lo causó y se regresa a la respiración que surge en ese mismo instante, se continúa realizando varias respiraciones llevando el aire solo al pecho.

Para terminar se hace una respiración completa: se comienza la inspiración desde la zona inferior para llenar a continuación la zona superior del tronco. Para la expiración se sigue el mismo proceso: primero se desinfla la zona abdominal y, luego, la zona torácica. Con esta práctica se pretende entrenar la atención plena apoyándonos en la respiración en ambas zonas abdominal y torácica.

10 minutos: cierre de la sesión

Se registra la experiencia en el diario emocional y se conversa sobre la experiencia: sensaciones, dificultades encontradas, etc.

Práctica n° 4

Día: 3 de abril del 2014 **Hora:** 9:30/10:00

Actividad: Atención a la respiración sincronizada

Objetivo:

Concentrar la atención en la respiración controlada que se sincroniza con varias secuencias numéricas concretas: (1) (1, 2) (1,1, 1, 1, 1....2, 2, 2, 2, 2...).

Desarrollo:

La alumna está sentada en una silla en posición erguida pero relajada, con los ojos cerrados durante las prácticas de centrar la atención.

-5 minutos: toma de contacto:

Se inicia la sesión conversando con la alumna sobre sus experiencias personales y se explica en que va a consistir la actividad.

-15 minutos: práctica:

Se inicia la actividad, dando un golpe sonoro en el cuenco y se le pide a la alumna que levante el dedo cuando deje de escuchar el sonido. Se respira con calma y de forma natural, no se fuerza la respiración en ningún momento, se inspira y se expira siempre por la nariz.

Cuando se pierde la atención, se observa aquello que lo causó y se regresa de nuevo a la respiración, comenzando por la secuencia (1) con atención plena.

-Se cuenta (1) al terminar un ciclo completo de una inspiración y una expiración. Luego (2) al final del ciclo siguiente, se continua hasta completar 10 ciclos.

-(1, 2): Se cuenta (1) al final de la inspiración y (2) al final de la expiración, se continua hasta llegar a 10.

-(1,1, 1, 1, 2, 2, 2, 2): se trata de repetir mentalmente con mucha rapidez (1,1,1,1,1..) mientras se inspira y, lo mismo al espirar (2, 2, 2, 2, 2..), a hasta llegar a 10.

Los ejercicios se pueden hacer de forma independiente o en una secuencia de ejercicios enlazados. Se pretende entrenar la atención a través de la capacidad personal de observar la respiración, al objeto de no dejarnos llevar por la distracción o el sopor.

10 minutos: cierre de la sesión

Se registra la experiencia en el diario emocional y se conversa sobre la experiencia: sensaciones, dificultades encontradas, etc.

Práctica n° 5

Día: 8 de abril del 2014 **Hora:** 9:30/10:00

Actividad: Atención a la respiración sincronizada 4 x 4

Objetivo: Concentrar la atención en la respiración que es sincroniza con una secuencia numérica concreta: 4 x 4

Desarrollo:

La alumna está sentada en una silla en posición erguida pero relajada, con los ojos cerrados durante las prácticas de centrar la atención.

-10 minutos: toma de contacto:

Se inicia la sesión conversando con la alumna sobre sus experiencias personales, instauración en la rutina diaria, etc. Y se le explica en que va a consistir la actividad siguiente.

-10 minutos: práctica:

Se inicia la actividad, dando un golpe sonoro en el cuenco y se le pide a la alumna que levante el dedo cuando deje de escuchar el sonido. Se hace una inspiración suave, profunda y constante por la nariz, mientras se cuenta mentalmente (1, 2, 3, 4). A continuación sin hacer ningún corte en la respiración, se espira el aire por la nariz, mientras se cuenta (1, 2, 3, 4).

En el momento en que se encuentra un ritmo cómodo y una intensidad saludable para las respiraciones, se sigue manteniendo la atención en las respiraciones, pero se deja de contar. Es importante dosificar bien la salida del aire, sin forzar la garganta y sin quedarse sin aire.

Cuando se pierde la atención, se observa aquello que lo causó y se regresa de nuevo a la respiración. Si cuesta trabajo centrar la atención, se puede respirar repitiendo la secuencia.

La intención sigue siendo entrenar la capacidad de observar la respiración, sin enredarnos mentalmente con algún pensamiento, ya que el proceso cognitivo de contar mentalmente mientras se respira favorece que nuestra atención no se disperse con tanta facilidad.

10 minutos: cierre de la sesión

Se registra la experiencia en el diario emocional y se conversa sobre la experiencia: sensaciones, dificultades encontradas, avances, etc.

Práctica n° 6

Día: 10 de abril del 2014

Hora: 9:30/10:00

Actividad: Atención a la respiración sincronizada 4 x 4 x 8

Objetivo:

Concentrar la atención en la respiración con una secuencia numérica concreta: 4 x 4 x 8

Desarrollo:

La alumna está sentada en una silla en posición erguida pero relajada, con los ojos cerrados durante las prácticas de centrar la atención.

-10 minutos: toma de contacto:

Se inicia la sesión conversando con la alumna sobre sus experiencias personales, progresos y se explica en que va a consistir la actividad.

-10 minutos: práctica

-Se inicia la actividad, dando un golpe sonoro en el cuenco y se le pide a la alumna que levante el dedo cuando deje de escuchar el sonido. Se hace una inspiración suave, profunda y constante por la nariz, mientras se cuenta mentalmente (1, 2, 3, 4). A continuación, se retiene el aire dentro sin expulsarlo, mientras se vuelve a contar (1, 2, 3, 4). Finalmente se echa el aire por la nariz contando del 1 al 8. Es importante dosificar bien la salida del aire, sin forzar la garganta y evitar llegar a la sensación de falta de aire.

En todo momento la atención está centrada en la respiración y en las posibles sensaciones que surjan. Cuando se pierde la atención, se observa aquello que lo causó y se regresa de nuevo a la respiración. Si cuesta trabajo centrar la atención, se puede respirar repitiendo la secuencia.

La intención sigue siendo entrenar la capacidad de observar la respiración, sin enredarnos mentalmente con algún pensamiento. Todas aquellas sensaciones que puedan surgir durante la práctica las observamos, sin juzgarlas, ni manipularlas. Este ejercicio es una buena herramienta para regular el estado emocional en una situación de pérdida de auto-control.

10 minutos: cierre de la sesión

Se registra la experiencia en el diario emocional y se conversa sobre la experiencia: sensaciones, dificultades encontradas, avances, etc.

Práctica n° 7

Día: 22 de abril del 2014

Hora: 9:30/10:00

Actividad: Atención a los sentidos: a los colores

Objetivo: Entrenar la atención plena en los colores que van apareciendo.

Desarrollo:

La alumna está sentada en una silla en posición erguida pero relajada, se presentan hojas de papel de colores con un intervalo de 20 segundos.

-5 minutos: toma de contacto:

Se inicia la sesión conversando con la alumna sobre sus experiencias personales, progresos y se le explica en que va a consistir la actividad.

-15 minutos: práctica

-Se inicia la actividad, dando un golpe sonoro en el cuenco y se le pide a la alumna que levante el dedo cuando deje de escuchar el sonido. Se trata de dirigir la atención plena a través de los diferentes colores que se van presentando, observando el color sin más, sin juzgarlos o evaluarlos, (acciones que suelen ser una tendencia natural y un hábito frecuente de la mente). En la práctica de la atención plena es fundamental mantenerse en una actitud de no esperar, ni buscar nada en concreto. Se trata simplemente de ser consciente de lo que está aconteciendo en ese momento.

Cuando se pierde la atención, se observa aquello que lo causó y se regresa enseguida a observar el color que está en la lámina, apoyándose exclusivamente en la respiración que surge en ese mismo instante.

Se puede ir aumentando progresivamente el tiempo de exposición de cada color, según se vaya mejorando el tiempo de atención mantenida y no valorativa.

10 minutos: cierre de la sesión

Se registra la experiencia en el diario emocional y se conversa sobre la experiencia: sensaciones, dificultades encontradas, avances, etc.

Práctica n° 8

Día: 24 de abril del 2014

Hora: 9:30/10:00

Actividad: Atención a los sentidos: al mándala

Objetivo:

Entrenar la atención plena manteniendo la atención en los mándalas que van apareciendo.

Desarrollo:

La alumna está sentada en una silla en posición erguida pero relajada, y se le presentan hojas de papel de colores con un intervalo de 30 segundos.

-5 minutos: toma de contacto:

Se inicia la sesión conversando con la alumna sobre sus experiencias personales, progresos y se le explica en que va a consistir la actividad.

-15 minutos: práctica

-Se inicia la actividad, dando un golpe sonoro en el cuenco y se le pide a la alumna que levante el dedo cuando deje de escuchar el sonido. Se trata de dirigir la atención plena a los mándalas que se van presentando, observando el mándala sin más, sin juzgarlos o evaluarlos, (acciones que suelen ser una tendencia natural y un hábito frecuente de la mente). Se trata simplemente de ser consciente de lo que está aconteciendo en ese momento.

Se puede comenzar observando el dibujo en su conjunto, para pasar a centrarse en cada detalle del interior de la figura. Se intenta dejar a un lado las percepciones exteriores que puedan llegar.

Cuando se pierde la atención, se observa aquello que lo causó y se regresa enseguida a observar el mándala expuesto, apoyándose exclusivamente en la respiración que surge en ese mismo instante. Se puede ir aumentando progresivamente el tiempo de exposición de cada mándala, según se vaya mejorando el tiempo de atención mantenida y no valorativa.

10 minutos: cierre de la sesión

Se registra la experiencia en el diario emocional y se conversa sobre la experiencia: sensaciones, dificultades encontradas, avances, etc.

Práctica nº 9

Día: 29 de abril del 2014

Hora: 9:30/10:00

Actividad: Atención a los sentidos: al sonido

Objetivo:

Entrenar la atención plena en los sonidos que van apareciendo, conociendo el silencio y el sonido de forma experimental.

Desarrollo:

La alumna está sentada en una silla en posición erguida pero relajada, con los ojos cerrados.

-5 minutos: toma de contacto:

Se inicia la sesión conversando con la alumna sobre sus experiencias personales, progresos y se le explica en que va a consistir la actividad.

-15 minutos: práctica

Se trata de dirigir la atención plena a través de los diferentes sonidos que se van surgiendo del cuenco tibetano cada cierto tiempo, dejando momentos de silencio entre ellos. Se trata de practicar la atención plena a través de la respiración natural unos instantes tratando de percibir todos los sonidos que lleguen a los oídos. Escuchar el sonido sin más, sin juzgarlos o evaluarlos, sintiéndolos con atención plena. En la práctica de la atención plena es fundamental mantenerse en una actitud de no esperar, ni buscar nada en concreto. Se trata simplemente de ser consciente de lo que está aconteciendo en ese momento.

Como siempre, cuando se percibe que uno se ha distraído, se observa aquello que captó la atención y se regresa enseguida al sonido que se está percibiendo, apoyándose exclusivamente en la respiración que surge en ese mismo instante.

Se puede ir aumentando progresivamente el tiempo de exposición de cada sonido, según se vaya mejorando el tiempo de atención mantenida y no valorativa.

10 minutos: cierre de la sesión

Se registra la experiencia en el diario emocional y se conversa sobre la experiencia: sensaciones, dificultades encontradas, avances, aprendizajes, etc.

Práctica n° 10

Día: 1 de mayo del 2014 **Hora:** 9:30/10:00

Actividad: Atención a los sentidos: a la pasa

Objetivo:

Entrenar la atención plena mientras experimentamos la realidad física de una pasa.

Desarrollo:

La alumna está sentada en una silla en posición erguida pero relajada.

-5 minutos: toma de contacto:

Se inicia la sesión conversando con la alumna sobre sus experiencias personales, progresos y se explica en que va a consistir la actividad.

-15 minutos: práctica

-Se inicia la actividad, dando un golpe sonoro en el cuenco y se le pide a la alumna que levante el dedo cuando deje de escuchar el sonido. Se coge una uva pasa como si fuese la primera vez que se ve. Se puede observar, olerla, tocarla, escuchar su sonido, intentando percibir la textura, color, tamaño, etc.

A la alumna se le da la consigna: toma el tiempo necesario para experimentar la uva pasa a través de los sentidos: olfato, tacto, vista, oído. Una vez finalizado este proceso se puede experimentar el sabor y las sensaciones que surgen al meterse la uva pasa en la boca, durante su masticación y tras digerirla. Se trata de permanecer centrados en la tarea, aunque puede haber momentos en los que algún pensamiento nos distraiga. Cuando se pierde la atención, se observa aquello que nos distrajo y se regresa enseguida, apoyándose en la respiración que surge en ese mismo instante.

Este tipo de ejercicios además de ayudar a mantener la atención consciente, ayuda a percibir lo diferente que puede resultar cualquier acción cotidiana si se realiza con atención plena.

10 minutos: cierre de la sesión

Se registra la experiencia en el diario emocional y se conversa sobre la experiencia: sensaciones, dificultades encontradas, avances, etc.

Práctica n° 11

Día: 6 de mayo del 2014

Hora: 9:30/10:00

Actividad: Atención al cuerpo

Objetivo:

Entrenar la atención plena focalizando la atención en los bloqueos o las tensiones físicas presentes en nuestro cuerpo.

Desarrollo: La alumna está sentada en una silla en posición erguida pero relajada.

-5 minutos: toma de contacto:

Se inicia la sesión conversando con la alumna sobre sus experiencias personales, progresos y se explica en que va a consistir la actividad.

-15 minutos: práctica

-Se inicia la actividad, dando un golpe sonoro en el cuenco y se le pide a la alumna que levante el dedo cuando deje de escuchar el sonido. Se trata de dirigir la atención plena en el propio cuerpo y realizar un recorrido por el cuerpo focalizándose la atención en los bloqueos o tensiones físicas que se vayan identificando. No se trata de modificar la postura o eliminar la tensión, solo se busca ser consciente de los bloqueos y aceptarlos sin detenerse a pensar sobre ellos.

Cuando se pierde la atención, se observa aquello que captó la atención y vuelve a retomar la atención de nuevo en los bloqueos o tensiones del cuerpo, apoyándose exclusivamente en la respiración del momento.

Nuestro cuerpo refleja la actividad de cada momento, de cada día. A no ser que tengamos un malestar o dolencia fuerte, no se suele prestar mucha atención. Al centrar la atención plena en nuestro cuerpo, no se trata de hacer algo para mejorar nuestro estado físico, sino de darnos cuenta de cómo está en ese momento, de aceptar su realidad.

10 minutos: cierre de la sesión

Se registra la experiencia en el diario emocional y se conversa sobre la experiencia: sensaciones, dificultades encontradas, avances, aprendizajes, etc.

Práctica n° 12

Día: 8 de mayo del 2014

Hora: 9:30/10:00

Actividad: Atención a la postura

Objetivo:

Practicar la atención plena experimentando la postura sedante que se mantiene durante toda la práctica.

Desarrollo:

La alumna está sentada en una silla en posición erguida pero relajada.

-5 minutos: toma de contacto:

Se inicia la sesión conversando con la alumna sobre sus experiencias personales, progresos y se le explica en que va a consistir la actividad.

-15 minutos: práctica

-Se inicia la actividad, dando un golpe sonoro en el cuenco y se le pide a la alumna que levante el dedo cuando deje de escuchar el sonido. Con los ojos cerrados centra toda la atención en el cuerpo y se trata de sentir la postura en la que se encuentra, intentando no pensar si se está cómodo e incomodo.

Se trata de sentir el contacto de los pies con el suelo, haciendo una revisión de las diferentes partes del cuerpo: rodillas, piernas, pies, brazos, manos, tronco, espalda., cuello etc

Se indica, que si la mente se enreda con algún pensamiento, sonido, sensación, imagen, se vuelve de nuevo a centrar toda la atención consciente en la postura sedente en la que se encuentra, apoyándose exclusivamente en la respiración del momento. Ya que el estado de *mindfulness* es un modo de estar en el aquí y en el ahora, es una forma de vivir el presente.

10 minutos: cierre de la sesión

Se registra la experiencia en el diario emocional y se conversa sobre la experiencia: sensaciones, dificultades encontradas, avances, aprendizajes, etc.

Práctica nº 13

Día: 13 de mayo del 2014

Hora: 9:30/10:00

Actividad: Atención a la postura

Objetivo:

Practicar la atención plena tomando conciencia del cuerpo y del equilibrio en cada una de las posturas corporales que se proponen.

Desarrollo:

Las diferentes posturas se experimentan primero con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados, manteniendo cada postura entre 3 y 5 minutos.

-5 minutos: toma de contacto:

Se inicia la sesión conversando con la alumna sobre sus experiencias personales, progresos y se le explica en que va a consistir la actividad.

-20 minutos: práctica:

Se inicia la actividad, dando un golpe sonoro en el cuenco y se le pide a la alumna que levante el dedo cuando deje de escuchar el sonido. A partir de la postura de estar de pie se experimentan varias posturas corporales. Se trata de darse cuenta de la postura en la que se está y de las sensaciones que constantemente llegan a través del cuerpo.

Se intenta centrar la atención en la postura, para eso es muy importante que no se realicen juicios sobre lo que se está haciendo, ni pensar en si se está cómodo o incomodo. Se da nuevamente la consigna: de que si la mente se distrae se vuelve a retomar la atención en la postura, siguiendo los siguientes pasos.

-Contacto con el suelo: se realiza de pie con una postura libre, percibiendo la firmeza del suelo sobre el que se está.

-Consciencia del peso corporal: se desplaza todo el peso sobre el pie derecho y tras unos segundos sobre el izquierdo, alternando el peso en ambos pies.

Se puede probar con otras posturas: con los pies separados o juntos.

5 minutos: cierre de la sesión

Se registra la experiencia en el diario emocional y se conversa sobre la experiencia: sensaciones, dificultades encontradas, avances, aprendizajes, etc.

Práctica nº 14

Día: 15 de mayo del 2014

Hora: 9:30/10:00

Actividad: Atención a la postura del árbol

Objetivo:

Experimentar la calma a través del cuerpo y del contacto con el entorno.

Desarrollo:

La alumna está de pie. Las diferentes posturas se experimentan primero con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados.

-10 minutos: toma de contacto:

Se inicia la sesión conversando con la alumna sobre sus experiencias personales, progresos y se le explica en que va a consistir la actividad.

-15 minutos: práctica:

Se inicia la actividad, dando un golpe sonoro en el cuenco y se le pide a la alumna que levante el dedo cuando deje de escuchar el sonido. Se comienza tomando conciencia de estar de pie, las rodillas están ligeramente flexionadas y los brazos se colocan delante del cuerpo como si estuviesen abrazando una pelota.

Imagina que eres un árbol, siente como tus pies se hunden en la tierra y como de ellos, te crecen raíces que se van penetrando en el suelo. Al centrar la atención en la respiración, es posible que se sienta un ligero balanceo, como si el viento meciese las ramas, no fuerces el balanceo, que surja de manera natural, si no surge, no pasa nada. Permítete no sentir nada.

Recuerda que si la mente se enreda con algún pensamiento, sonido, sensación, imagen, ... trata de centrar toda tu atención consciente en la postura que te encuentras. No te muevas del sitio, recuerda que estás enraizado en la tierra que hay debajo de ti, permanece en contacto con la respiración y percibe todo lo que llega de tu entorno.

Se trata de explorar el contacto del aire a través de la respiración, el contacto con el suelo a través de los pies, con los sonidos del entorno a través del oído, con los pensamientos que surgen de la mente dejándolos pasar, sin retenerlos

10 minutos: cierre de la sesión

Se registra la experiencia en el diario emocional y se conversa sobre la experiencia: sensaciones, dificultades encontradas, avances, aprendizajes..

Práctica n° 15

Día: 20 de mayo del 2014

Hora: 9:30/10:00

Actividad: Atención al movimiento. Prácticas caminando

Objetivo:

Entrenar la atención plena al tomar consciencia del cuerpo, de la postura, del movimiento y del equilibrio al caminar

Desarrollo:

La alumna está de pie y las posturas se experimentan con los ojos abiertos.

-5 minutos: toma de contacto:

se inicia la sesión conversando con la alumna sobre sus experiencias personales, progresos y se le explica en que va a consistir la actividad.

-20 minutos: práctica

La práctica consiste en caminar por el espacio en el que te encuentras, tratando de percibir las sensaciones que se producen en el cuerpo mientras se camina. Es importante que la mirada se mantenga fija al frente, sin observar los pies, fijando la mirada en un punto en el horizonte.

Se trata de mantenerse muy presente en cada paso que se da a través de la atención plena en la respiración, no se trata de llegar a ningún lado, por eso concéntrate en como caminas. Se recorre el espacio hacia adelante y se camina hacia atrás cuando se llegue al límite de la pared. Con la intención de realizar un recorrido fijo para que la mente descansa y no tenga que pensar en nada.

Si te enredas mentalmente con otra cosa que no sea caminar, apóyate en la respiración de aterrizaje en el aquí y en el ahora y continua caminando con toda la atención plena en el movimiento que en ese instante se está produciendo en tus pies, piernas, brazos, tronco...

Se pueden hacer varias variantes: caminar despacio, modificar la velocidad progresivamente, a través de esta práctica se fortalece la capacidad de observación interior.

5 minutos: cierre de la sesión Se registra la experiencia en el diario emocional y se conversa sobre la experiencia: sensaciones, dificultades encontradas, avances, aprendizajes.

Práctica nº 16

Día: 27 de mayo del 2014

Hora: 9:30/10:00

Actividad: Atención a la mente. Cascada de pensamientos

Objetivo:

Tomar consciencia del torrente de pensamientos que acuden a la mente desde un estado de consciencia plena.

Desarrollo:

La alumna está sentada en una silla en posición erguida pero relajada, con los ojos preferiblemente cerrados.

-5 minutos: toma de contacto:

Se inicia la sesión conversando con la alumna sobre sus experiencias personales, progresos.... y se le explica en que va a consistir la actividad.

-15 minutos: práctica

Sentada y con los ojos cerrados vas a visualizar una cascada con agua cayendo constantemente río abajo. Seguidamente vas imaginar que esa cascada es una forma de ver tu proceso de pensar, es decir, que en vez de agua, lo que cae por la cascada es la corriente de pensamientos que llegan continuamente a tu mente.

Ahora salte de la cascada y cruza el chorro de agua, observa el torrente de pensamientos que caen río abajo, son los pensamientos que normalmente llegan a tu mente y de los cuales no sueles ser consciente.

Si te enredas mentalmente con otra cosa que no sea observar la cascada, apóyate en la respiración de aterrizaje en el aquí y en el ahora y continua observando con toda la atención plena centrada en la respiración.

Mindfulness, no trata de elegir o buscar pensamientos positivos, se trata de identificarlos, aceptarlos y dejarlos pasar para seguir atentos al momento presente. Al igual que sucede con el constante torrente que cae por la cascada río abajo

10 minutos: cierre de la sesión

Se registra la experiencia en el diario emocional y se conversa sobre la experiencia: sensaciones, dificultades encontradas, avances, aprendizajes..

Práctica n° 17

Día: 29 de mayo del 2014

Hora: 9:30/10:00

Actividad: Atención a las actividades de la vida cotidiana

Objetivo:

Entrenar la atención plena en actividades de la vida cotidiana a través de mantener la atención plena en la respiración consciente.

Desarrollo:

Se elige una actividad de la vida cotidiana tratando de cultivar la atención plena mientras realizas la actividad seleccionada con la intención de vivir dicha experiencia disfrutándola sin pensar en ella.

-10 minutos: toma de contacto:

Se inicia la sesión conversando con la alumna sobre sus experiencias personales, progresos.... y se le explica en que va a consistir la actividad.

-10 minutos: práctica

Es conveniente comenzar con una actividad sencilla y rutinaria, lavarse los dientes, ducharse, escribir.....Trata de estar tranquila, muy centrada en la actividad. Sea lo que sea que venga a tu mente cuando te encuentres realizando la tarea, identifícalo, acéptalo y déjalo pasar para seguir centrando en lo que estás haciendo en ese momento.

Se puede aprovechar alguna distracción para apreciar la diferencia entre hacer algo con atención plena y sin ella.

Si te enredas mentalmente con otra cosa que no sea realizar la actividad, obsérvalo y vuelve al momento presente, apóyate en la respiración de aterrizaje en el aquí y en el ahora y continua observando con toda la atención plena centrada en la respiración.

Muchas veces nos descubrimos que de repente no sabemos lo que estábamos haciendo, o nos hemos cortado con un cuchillo, a causa de que estamos abstraídos en los pensamientos que invaden nuestra mente: ideas, preocupaciones, compras...

10 minutos: cierre de la sesión

Se registra la experiencia en el diario emocional y se conversa sobre la experiencia: sensaciones, dificultades encontradas, avances, aprendizajes.

9-Temporalización

Tras un periodo de observación por parte de la tutora durante el primer trimestre, se cursó la hoja de derivación de la evaluación psicopedagógica en el segundo trimestre, en que se llevó a cabo el proceso de evaluación psicopedagógica y finalmente en el tercer trimestre se inició el programa de inteligencia emocional plena. Por lo tanto la duración del programa se desarrolla en los meses de abril a junio, en dos sesiones semanales de 30 minutos cada una (ver tabla II).

TABLA II: Cuadro de días de atención

Marzo	Abril	Mayo	Junio
25/3/ 2014	1/4/2014	1/5/2014	3/6/2014
27/3/ 2014	3/4/2014	6/5/2014	6/6/2014
	8/4/2014	8/5/2014	10/6/2014
	10/4/2014	13/5/2014	12/6/2014
	15/4/2014	15/5/2014	
	17/4/2014	20/5/2014	
	22/4/2014	22/5/2014	
	24/4/2014	27/5/2014	
	29/4/2014	29/5/2014	

10-Metodología

Detallada igualmente en el documento central, página 38

11-Evaluación

La Orden EDU/1951/2007, de 29 de noviembre, por la que se regula la evaluación en la educación primaria en Castilla y León, nos habla de una evaluación continua, global, formativa y personalizada, teniendo en cuenta el progreso del alumno en el conjunto de las áreas. Se concretará en: evaluación inicial, continua a lo largo del proceso y final.

-Procedimientos y Estrategias de Evaluación

Respecto a la evaluación de la inteligencia emocional en el ámbito educativo se puede hablar de tres enfoques evaluativos: medidas de autoinforme, medidas de observación externa y medidas de habilidad, .cuyas características (ventajas y desventajas) serán comentadas a continuación (Extremera y Fernández, 2003):

-Medidas de autoinforme

Los cuestionarios suelen estar compuestos por una serie de enunciados verbales cortos en los que se evalúa la inteligencia emocional mediante la propia estimación de sus respuestas. Este indicador se denomina “**índice de inteligencia emocional percibida o auto-informada**” y revela las expectativas y creencias de los alumnos sobre si pueden percibir, discriminar y regular sus propias emociones.

La utilidad de estas pruebas en el terreno emocional se debe a su capacidad para proporcionar información sobre las habilidades intrapersonales de los alumnos. También son útiles en aquellos casos en los que se quiere obtener un índice del ajuste emocional del sujeto, así como un perfil de las carencias afectivas en determinadas áreas. Sin embargo, sus detractores sugieren que el inventario mide solamente características de personalidad en lugar de la inteligencia emocional y, diversos autores, entre ellos: Mayer y Salovey, apuntan una serie de limitaciones y desventajas en la utilización de este tipo de medidas de inteligencia emocional, ya que los resultados pueden verse afectados por los sesgos perceptivos de la persona y por la deseabilidad social que hace posible la manipulación de la respuesta para crear una imagen más positiva.

Uno de estos instrumentos más empleados es el inventario EQ-i de Bar-On (1997), y el Cuestionario de Inteligencia Emocional: Versión para Adolescentes (EQ-i: YV; BarOn y Parker, 2000).

-Medidas de observación externa

Este procedimiento está especialmente indicado en aquellos casos que requieran evaluar la inteligencia emocional interpersonal (falta de autocontrol, niveles de impulsividad, manejo emocional en situaciones de conflicto social ... El más utilizado es el modelo EQ-i de Bar-On (1997). Esta forma de evaluación parte de la idea de que la inteligencia emocional implica la capacidad para manejar y comprender las emociones de las personas que nos rodean. Por ello, se trata de preguntar a las personas cercanas a la persona objeto de estudio, sobre la forma de manejar las emociones en público y la forma de afrontar los sucesos de la vida cotidiana que presenta.

Entre las desventajas de dicha prueba, se encuentran por un lado que es una evaluación basada en la observaciones de otras personas con sus respectivos sesgos perceptivos, por lo que la información proporcionada está restringida a un contexto determinado como puede ser el aula y no es generalizable a otros contextos; y que, por

otro lado, a través de este instrumento resulta difícil obtener datos sobre habilidades emocionales intrapersonales tales como: conciencia emocional, atención afectiva, etc.

-Medidas de habilidad

Son una serie de medidas de habilidad diseñadas con objeto de valorar la capacidad para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada. Es preciso tener la capacidad para asimilar y comprender los sentimientos de manera adecuada, así como la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás.

A través de estas medidas se presentan diversas tareas concernientes a las emociones, objeto de estudio, en función de sus capacidades cognitivas para procesar información.

Entre las ventajas encontradas, estas medidas, suplen los problemas de sesgo presentados en las medidas de autoinforme y además se evitan los problemas de falsación de las respuestas, en donde se desea una imagen positiva del sujeto.

Inconvenientes: diversos autores como Petrides y Furnham (2000), argumentan que esta medida es problemática debido a la subjetividad de la experiencia emocional.

Teniendo en cuenta las limitaciones actuales existentes en cuanto al uso de cuestionarios que evalúen la inteligencia emocional, en este programa se ha utilizado la observación directa de la conducta de la alumna en los diferentes contextos escolares y la observación indirecta a través de la información aportada por el profesorado que atiende a la alumna: comportamiento en clase, patio, comedor... Así como preguntar a la alumna cómo se siente, qué piensa, o cómo le afectan determinados sucesos que ocurren en el aula.

En el **apéndice 4** se incluyen varias valoraciones realizadas por la alumna sobre su autopercepción, eficacia del programa y valoración del profesorado del ciclo (en total 6 profesores) sobre la alumna. Asimismo se adjunta una hoja **registro de observación de actividades de la vida diaria**. Se tendrán en cuenta también los criterios de evaluación.

-Criterios de evaluación

Que la alumna sea capaz de:

- Centrarse en la respiración nasal (Inspiración y expiración)
 - Identificar y expresar el hecho interno o externo que desencadena la emoción.
 - Tomar conciencia de las emociones y necesidades propias.
 - Desarrollar habilidades de tolerancia (paciencia, aceptación, constancia, superación...)
- al malestar: tristeza, ira, incertidumbre, envidia...
- Expresar los sentimientos y necesidades de forma respetuosa

12 -Recursos

-Humanos

El programa se lleva a cabo con la coordinación de la tutora, orientadora y jefa de estudios, así como con la colaboración del profesorado del ciclo. La familia está informada de la intervención con la alumna, aunque no se pide su colaboración en casa como consecuencia de ser un factor de estrés para la alumna.

-Materiales

- Cuenco tibetano
- Mándalas e Imágenes
- Diario Emocional y lapicero
- Video: “El monstruo de Colores”. Redes. Educación Emocional
- Libros de Ejercicios:

-Natalia Ramos, Olivia Recondo y Héctor Enríquez (2012). *Practica la inteligencia emocional plena*. Kairos. Barcelona

-Anne VanStappen (2011). *Cuaderno de ejercicios para ser tolerante con uno mismo*. Terapias Verdes. Barcelona.

13 -Colaboración con la familia

En relación a los padres, se han celebrado diversas reuniones, (tutora, equipo de orientación educativa y maestra de apoyo), con objeto de proporcionar información sobre el comportamiento, progresos,...y establecer cauces de coordinación en la realización de **actividades de refuerzo en el hogar**, hábitos de estudio, normas....

Tal coordinación ha sido inexistente ya que la familia se niega a colaborar y contribuye a aumentar el clima de tensión entre la alumna y profesorado.

14-Lista de Referencias

-Bar-On, R. (1997). The Bar-On Emotional Quotient Inventory™ (EQ-i™): A test of emotional intelligence. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.

-Bar-On, R., & Parker, J.D.A. (2000). Emotional Quotient Inventory: Youth Version™ (EQ-i:YV™). Toronto, Canada: Multi-Health Systems.

-Bernal Castillo J. y Ferrándiz García C. Investigación e Innovación en Educación Infantil y Educación Primaria. Competencia socio-emocional en alumnos de 6º de educación primaria. Páginas: 70. Recuperado de www.um.es/documents/.../Bernal+Castillo+y+Fernandez+Garcia.pdf consultada el 16 de mayo del 2014.

- Centro Nacional de Recursos para la Educación Especial (1992). Recuperado de <http://campus.usal.es/~inico/actividades/actasuruguay2001/6.pdf>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2). Recuperado de <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html> Consultada el 19 de mayo 2014
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana de Educación*, 30, 1-12.
- Informe Warnock (1978). Recuperado de <http://blocs.xtec.cat/educacioespecialssdh/files/2009/01/informe-warnock.PDF>
- Junta de Castilla y León (2003). Plan Marco de Atención Educativa a la Diversidad. Acuerdo de 18 de diciembre de 2003 de la Junta de Castilla y León.
- Junta de Castilla y León (2007). Decreto 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Junta de Castilla y León (2007). Orden EDU/1951/2007, de 29 de noviembre, por la que se regula la evaluación en la educación primaria en Castilla y León
- Junta de Castilla y León (2010). Orden EDU/1152/2010, de 3 de agosto, por la que se regula la Respuesta educativa al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo escolarizado en el segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Enseñanzas de Educación Especial, en los centros docentes de la Comunidad de castilla y León.
- Junta de Castilla y León (2014). Ley 3/2014, de 16 de abril, de Autoridad del profesorado.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997) What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Ministerio de Educación y Ciencia (1990). Ley Orgánica 1/1990, de 3 Octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo.
- Ministerio de Educación y Ciencia (2006). Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Ministerio de Educación y Ciencia (2006). Real/Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

- Petrides, K. V. y Furnham, A. (2000). Gender differences in measured and self-estimated trait emotional intelligence. *Sex Roles*, 42, 449-461.
- Ramos, N, Recondo, O y Enríquez, H. (2012). *Practica la Inteligencia Emocional Plena*. Kairos. Barcelona. 234 páginas.
- Salovey, P.; Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Van Stappen A. 2011. *Cuaderno de ejercicios para ser tolerante con uno mismo*. Terapias Verdes. Barcelona. 63 páginas.

APÉNDICE 2

PROGRAMAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PLENA

En la actualidad se están llevando a cabo diversos programas de formación dirigidos a profesionales del área de educación, salud,... desde diferentes iniciativas tanto del sector público como privado, se han creado diferentes movimientos dirigidos a trabajar la inteligencia emocional plena, los cuales se describen a continuación.

Dicha práctica es reconocida a nivel internacional como una herramienta positiva de apoyo a estudiantes, maestros, administradores escolares y padres. El creciente interés y las investigaciones realizadas por universidades y otros organismos, han proporcionado pruebas científicas de la eficacia para reducir el estrés, la ansiedad y para aumentar la resistencia emocional, la felicidad, el comportamiento prosocial y las habilidades cognitivas”. Como bien pueden consultar en Escuelas Despiertas.

Iniciativas Internacionales

- ESCUELAS DESPIERTAS: “Los educadores felices cambiaran el mundo”

El maestro zen Thich Nhat Hanh y la comunidad internacional Plum Village lleva más de 30 años practicando y enseñando el mindfulness a miles de personas de todo el mundo, incluyendo educadores, niños y adolescentes.

Trabajan con educadores experimentados, que practican el mindfulness, para desarrollar un currículum secular para las edades de 6 a 18 años, y que se basa en los fundamentos de la práctica del mindfulness de Plum Village. Las Escuelas Despiertas ofrecen programas sostenibles de mindfulness (consciencia plena) en educación dirigidos al profesorado de las diferentes etapas educativas, estudiantes,... mediante la práctica habitual de la atención plena.

Se promueve favorecer ambientes saludables, éticos y felices en las escuelas, abordando aspectos como la educación emocional y bienestar, reducción del estrés y resiliencia interna, educación ética y para la paz, aprendizaje experiencial y en competencias, consciencia de la respiración.

Recientemente se han celebrado en Barcelona del 10 al 16 de mayo, las jornadas-y-curso-internacional-de-mindfulness-en-educacion con el maestro Zen Thich Nhat Hanh y cincuenta monásticos de la comunidad de práctica Plum Village. Certificación formal

por la Universidad de Barcelona, el Departamento de Educación de la Generalitat de Cataluña y Plum Village.

-PROGRAMAS MBSR: Reducción y Manejo del Estrés.

Basado en el Programa del Dr. Jon Kabat-Zinn del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Consiste en un entrenamiento intensivo en **Mindfulness (Atención Plena)**, enseña la habilidad de cultivar niveles de atención y compasión más profundos, nos invita a responsabilizarnos más por el cuidado de nuestra salud y bienestar, y contribuir a la reducción del estrés físico y mental asociado a estados de desequilibrio, sufrimiento y enfermedad.

Con más de 30 años de investigaciones científicas, el Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness es una de las intervenciones con mayor efectividad a la hora de reducir el estrés, como así también ansiedad, depresión y diversas condiciones físicas asociadas a estados de estrés crónico.

Referencia:

-MINDFULNESS IN SCHOOLS.

Es una organización sin fines de lucro situada en Reino Unido, cuyo objetivo es fomentar, apoyar e investigar la enseñanza de la atención plena secular en las escuelas, mediante la práctica en la vida diaria basada en los principios básicos de atención plena de la reducción basada en Mindfulness Stress (MBSR) y la terapia cognitiva basada en Mindfulness (TCAP). Ofrecen un programa de capacitación dirigido al entrenamiento consciente de padres, niños y profesorado de las diferentes etapas educativas.

-MINDFUL SCHOOLS.

Es una organización sin fines de lucro que ofrece capacitación profesional, instrucción en clase con la intención de ayudar a liderar la integración de la atención plena en educación con el propósito de mejorar en la concentración, la atención y la empatía entre los estudiantes, y de otra parte, la construcción de un clima de calma en el aula. Se trata de enseñar a los niños a concentrarse, controlar sus emociones, manejar su estrés, y resolver conflictos, ya que mindfulness desarrolla una "brújula interna" la comprensión de los propios pensamientos y sentimientos, así como tener una mente en calma y centrada permite que los niños aumenten su aptitud escolar.

-INICIATIVAS NACIONALES

Se presenta un listado de universidades que han incorporado en sus planes de formación como Títulos propios, expertos, o especialistas de mindfulness como estrategia de desarrollo personal, dirigido a diversos ámbitos, entre ellos, educación.

-UNIVERSIDAD DE ALMERÍA.

Título de Experto Universitario en Desarrollo Personal, Educación Consciente y Mindfulness (Atención Plena).

Especialista en Desarrollo Personal y Mindfulness (Atención Plena)

-UNIVERSIDAD DE MÁLAGA.

Título de Experto universitario en Mindfulness: Gestionar Emociones Eficazmente a través de la Atención Plena.

-JUNTA DE ANDALUCÍA.

Los Centros de Profesores dentro del Plan de formación al profesorado, imparten cursos de Desarrollo de la inteligencia emocional a través de la atención plena.

Referencias:

ESCUELAS DESPIERTAS, recuperado de

<http://escuelasdespiertas.org/2014/02/11/jornadas-y-curso-internacional-de-minfulness-en-educacion-escuelas-despiertas-barcelona/>. Consultada el 9 de abril del 2014.

JUNTA DE ANDALUCÍA, recuperado de

<http://cepmarbellacoin.org/formacion/cursos-jornadas.html>. Consulta el 7 de mayo del 2014.

MBSR, recuperado de

<http://www.mindfulness-salud.org/mbsr-programas-de-reduccion-de-estres/#>
Consultada el 9 de abril del 2014.

MINDFULNESS IN SCHOOLS, recuperado de <http://mindfulnessinschools.org/what-is-b/>. Consultada el 7 de abril 2014.

MINDFUL SCHOOLS, recuperado de <http://www.mindfulschools.org/>. Consultada el 30 de abril del 2014.

-UNIVERSIDAD DE ALMERÍA, recuperado de <http://mindfulness.ual.es/> Consultada el 9 de abril del 2014

-UNIVERSIDAD DE MÁLAGA. <http://www.uma.es> Consultada el 6 de mayo del 2014.

APÉNDICE 3

VOCABULARIO EMOCIONES

Conceptos extraídos de Bernal Castillo y Carmen Ferrándiz García

www.um.es/documents/.../Bernal+Castillo+y+Fernandez+Garcia.pdf

Investigación e Innovación en Educación Infantil y Educación Primaria

1. **Habilidades Intrapersonales.** Incluye la capacidad, competencias y habilidades que pertenecen a uno mismo. Hace referencia a la comprensión emocional o capacidad para expresar y comunicar los sentimientos y necesidades de uno mismo.

Abarca las siguientes destrezas:

Auto-conocimiento: capacidad para comprender los sentimientos propios.

Asertividad: capacidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos, así como para defender los derechos propios de una manera firme, aunque no destructiva.

Auto-consideración: capacidad para respetarse y aceptarse a uno mismo.

Auto-actualización: capacidad para conocer y ser consciente de las capacidades potenciales de uno mismo.

Independencia: capacidad para auto-controlar y auto-dirigir el pensamiento y las acciones para sentirse bien y emocionalmente independiente.

2. **Habilidades Interpersonales.** Es la capacidad para escuchar, comprender y apreciar los sentimientos de los otros y tiene como destrezas asociadas:

Empatía: capacidad para entender y apreciar los sentimientos de los demás.

Responsabilidad social: capacidad para ser miembro constructivo y cooperativo de un grupo.

Relación interpersonal: capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias.

3. **Manejo del estrés:** Capacidad referida al control que tenemos para mantener la tranquilidad y hacer frente a las situaciones estresantes, sin arrebatos. Dentro de este componente encontramos los siguientes aspectos:

Tolerancia al estrés: capacidad para resistir a sucesos adversos o a situaciones estresantes

Control impulsivo: capacidad para resistir o demorar un impulso.

4. **Adaptabilidad:** Es la capacidad para tratar con los problemas cotidianos.

Solución de problemas: capacidad para identificar, definir, generar e implementar posibles soluciones.

Validación: capacidad para validar las emociones propias, discernir entre lo experimentado y lo verdadero.

Flexibilidad: capacidad para ajustarse a las emociones, los pensamientos y las conductas cuando cambian las situaciones y condiciones.

5. Estado de ánimo general: Se refiere a la capacidad para mantener una actitud positiva. Este componente está formado por:

Alegría: capacidad para sentirse satisfecho con uno mismo y con los otros. Es también Humor.

Optimismo: capacidad para mantener una actitud positiva ante la vida y mirar la parte más agradable de la misma.

APÉNDICE 4

TABLAS DE REGISTRO DE LAS DIVERSAS ACTIVIDADES REALIZADAS PARA EL “CASO 4”

REGISTRO 1: ATENCIÓN PLENA DE LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

Valora del 1 al 10 la atención plena con la que has realizado la actividad

Nombre: _____

Actividad Tipo:

Actividad: Resolver restas con llevadas Semana: _____

Lunes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Martes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Miércoles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Jueves	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Viernes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sábado	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Domingo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Observaciones										

REGISTRO 2: VALORACIÓN DE LA ALUMNA

Valora del 1 al 10 los diferentes apartados

-Contenidos

Emociones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Consciencia plena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Técnicas de respiración	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Escucha respetuosa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Actitudes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Observaciones										

REGISTRO 3: ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES

Duración prácticas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Duración sesiones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Duración Programa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Distribución de las prácticas en la sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Observaciones										