



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Grado

Inteligencia Emocional y Mindfulness.  
Desarrollo e implementación de una propuesta de  
intervención

Autor/es

Marta Abuelo Gracia

Director/es:

Ana Rodríguez Martínez

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.  
2018/2019

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS  
Desarrollo e implementación de una propuesta de intervención

*“Solamente un libro vale la pena leer: El corazón.”*

**Ajahn Chah**

## Índice

1.	Introducción.....	5
2.	Justificación.....	5
3.	Objetivos.....	8
3.1	Objetivo general: .....	8
3.2	Objetivos específicos .....	8
4.	Marco teórico.....	9
4.1	Origen y definición Mindfulness.....	9
4.2.	Concepto Inteligencia emocional: Origen y definición .....	11
4.3	Conciencia emocional y mindfulness .....	13
4.4	Beneficios en el aula.....	15
4.5	Programas .....	17
4.5.1	El programa SEA.....	17
4.5.2	El programa TREVA .....	17
4.5.3	El programa Aulas Felices.....	18
4.5.4	Programa educar con corazón.....	18
4.5.5	Programa PINEP.....	18
4.5.6	El Programa “Educación Emocional” .....	19
5.	Propuesta .....	19
5.1	Introducción.....	19
5.2	Contexto.....	19
5.3	Marco legislativo .....	20
5.4	Actividades .....	21
5.5	Evaluación .....	29
5.6	Conclusiones.....	32

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS  
Desarrollo e implementación de una propuesta de intervención

6.	Conclusiones.....	33
7.	Prospectiva.....	35
8.	Bibliografía.....	36

## **Inteligencia Emocional y Mindfulness. Desarrollo e implementación de una propuesta de intervención.**

Emotional Intelligence and Mindfulness. Development and implementation of an intervention proposal.

- Elaborado por Marta Abuelo Gracia.
- Dirigido por Ana Rodríguez Martínez.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Diciembre del año 2019
- Número de palabras (sin incluir anexos): 10004

### **Resumen**

El objetivo principal de este trabajo es conocer los conceptos y programas que se llevan a cabo en las aulas sobre *inteligencia emocional* y *mindfulness* para posteriormente elaborar e implementar una propuesta de intervención. La propuesta cuenta con un total de diez actividades, las cuales se van a trabajar en un aula de 2º de Educación Primaria. La secuencia está realizada personalmente, tanto con ideas propias como referencias externas para observar los efectos que pueden tener estas herramientas en un contexto.

Una de las principales finalidades es investigar si es efectivo o no trabajar estas técnicas dentro del sistema escolar. Consiguiendo así, el desarrollo personal del alumnado y la mejora del clima dentro del aula para obtener una educación favorable. El trabajo cuenta con el estudio de los conceptos y la indagación de diferentes programas para posteriormente, observar los resultados que tiene trabajar estas competencias.

Tras la puesta en práctica de la propuesta, se hallan resultados fructíferos y se observan los beneficios que estas técnicas consiguen dentro del aula. En las conclusiones sobre el trabajo, se reflexiona sobre la importancia de trabajar estos temas en el ámbito educativo para mejorar la calidad de enseñanza.

**Palabras clave:** Inteligencia Emocional, Mindfulness, Intervención, Programas, Emoción, Educación.

## **1. Introducción**

El siguiente trabajo consiste en el estudio y diseño de una propuesta de intervención sobre inteligencia emocional y mindfulness, ambos conceptos desarrollados dentro del marco teórico desde sus orígenes hasta su evolución. Una vez recorridas ambas concepciones, se presentan tanto los beneficios que pueden causar dentro del aula como la denominación de diferentes programas de esta misma índole que actualmente están llevándose a cabo en diferentes contextos.

La propuesta presentada está implementada en un aula de Educación Primaria, donde los alumnos van a experimentar la realización de prácticas ligadas tanto al mindfulness como al desarrollo de la inteligencia emocional, observando las causas que estas destrezas generan y sus posteriores conclusiones sobre si dicha experiencia ayuda a incrementar y mejorar el desarrollo personal, mostrando los resultados de la evaluación realizada y sus propias conclusiones sobre ésta. Finalmente, se plantea una prospectiva en la que se explica la repercusión que este trabajo a causado en mi tanto personal como profesionalmente, mostrando todas mis inquietudes sobre el tema y nombrando los proyectos que tengo en mente, relativos al futuro, para mejorar mi formación académica como futura docente.

## **2. Justificación**

La elección del tema de este trabajo fin de grado viene introducida según experiencias personales vividas en el ámbito académico tras la realización de las diferentes prácticas con las que cuenta el grado de Magisterio en Educación Primaria. Cada una de éstas, han sido realizadas en contextos muy heterogéneos, sin embargo, siempre ha existido, a pesar de las diferencias, algo en común: La necesidad de resolver los conflictos tanto intrapersonales como interpersonales del alumnado para poder optar a un buen clima y por lo tanto, a un mejor aprendizaje.

El efecto Pigmalión explica como un factor externo (cuando los docentes o familiares depositan diferentes creencias en el niño) “radica en la capacidad que rodean, tengan el poder de crear expectativas positivas, creyendo firmemente en ellas y transmitiéndolas con la misma intensidad. Para posteriormente establecer una conexión o simbiosis, que convierta al efecto en un poderoso estímulo”. (García, 2015, p. 41)

Tanto el colegio como la familia poseen las herramientas necesarias para que un niño adquiera habilidades centradas en su desarrollo, consiguiendo que éste alcance las expectativas que desea.

La escuela es uno de los medios más importantes a través del cual el niño aprenderá y se verá influenciado (influyendo en todos los factores que conforman su personalidad). Por tanto, en la escuela se debe plantear enseñar a los alumnos a ser emocionalmente más inteligentes, dotándoles de estrategias y habilidades emocionales básicas que les protejan de los factores de riesgo o, al menos, que palien sus efectos negativos. (Viloria, 2005, p.3)

En uno de los colegios donde he estado realizando prácticas, la tutora efectuaba diferentes técnicas de *mindfulness* (*Atención plena*) a sus alumnos, por lo que me introdujo dentro de este ámbito y pude observar los beneficios que eso asume, por ello dicho trabajo está enfocado en la implementación de diferentes prácticas basándonos en el marco teórico que veremos a continuación.

Según afirman Arguis Rey, Bolsas Valero, Hernandez Paniello, & Salvador Monge (2010) si conseguimos realizar una incrementación sobre la realización de atención plena, y aproximarnos a un estado de calma y consciencia usual, mejorarán tanto la calidad de nuestras emociones como nuestro estilo de vida.

En consecuencia, es sustancial la organización de prácticas dentro del aula que favorezcan a nuestro alumnado a ser conscientes para originar momentos que ayuden a establecer un estilo de vida emocionalmente estable.

Muchos centros educativos tienen como objetivo el desarrollo de la dimensión emocional de sus alumnos, aunque el desafío reside en la práctica de la inteligencia emocional. El profesorado debe estar preparado y comprometerse para la realización de actividades propias que desarrollen su propia inteligencia emocional para así promover el crecimiento emocional de sus alumnos. (Jurado Gomez, 2009)

Cuando una persona está comprometida con algún tema en específico el cual le inquieta y le despierta interés, suelen desarrollarse en su día a día prácticas que ayudan a desenvolver estas habilidades y plasmarlas en los demás. En realidad, es lo que me ha

pasado a mí con la inteligencia emocional. Mis inquietudes se han convertido en compromisos, y esto ha hecho posible la implementación dentro del aula y ha podido ser viable brindarles estos conocimientos a los alumnos. Es por ello, que un profesor con inquietudes sobre el desarrollo personal va a tener que formarse en primer lugar a sí mismo para después, formar a su alumnado.

La elección sobre el curso al que va dirigido la implementación se ha basado en la importancia que tiene empezar a reconocer las emociones en edades tempranas. Es importante desarrollar estas habilidades en general, pero si empiezan a trabajarse desde los primeros cursos, los resultados de estas prácticas mejoran.

Si es importante conocer la estima de una persona cuando esta es adulta, aún lo es más descubrir cómo es esa imagen cuando se está formando. La estima que un individuo siente hacia su persona es importante para su desarrollo vital, su salud psicológica y su actitud ante sí mismo y ante los demás. (Roa García, 2013, p.242)

De modo que todos los docentes tenemos en nuestras manos el poder de brindarles a nuestros alumnos una buena educación emocional que ayude a mejorar su autoconcepto y su visión hacia los demás. Como señala Vaz Serra (2015) el autoconcepto explica la manera en la que se relacionan las personas y la lucha que existe entre sus necesidades y motivaciones. Ayuda a entender aspectos como la respuesta de diferentes comportamientos o la reacción de emociones en determinadas situaciones.

En una sociedad como esta, donde no encontramos tiempo físico para escucharnos y pensar en nosotros mismos, debemos darle importancia a dedicarnos el tiempo necesario para llevar a cabo las actividades de nuestro día a día, de una forma autorregulada, consciente y satisfactoria.

En el mundo actual, caracterizado por el dominio de las Tecnologías de la Comunicación y la Información (TIC), se han desarrollado comportamientos que influyen en lo patológico que se exteriorizan como elementos de un analfabetismo emocional. (Dueñas, 2002) Es por ello, que el modelo educativo debería ser consciente de la importancia de incluir prácticas dentro del aula que ayuden a desarrollar la educación emocional (García Retana, 2012)



La educación prepara para la vida y se impone atender al desarrollo emocional, como complemento indispensable al desarrollo cognitivo. La educación emocional se propone el desarrollo de la personalidad integral del individuo. Esto incluye el desarrollo de competencias emocionales: promover actitudes positivas ante la vida, habilidades sociales y empatía, de cara a posibilitar unas mejores relaciones con los demás. (Viloria, 2005, p.110)

En la sociedad actual todos y cada uno de nosotros vivimos con prisa. Desde pequeños, los niños ya cuentan con tareas que realizar en su día a día, en cada jornada necesitan tiempo para; realizar los deberes y trabajos, acudir a extraescolares, pasar tiempo con sus amigos y amigas y finalmente, tras finalizar el día, pasar tiempo con su familia. Estos hechos hacen que estén sometidos a multitud de tareas, cuyo objetivo únicamente es acabarlas, para echarse a dormir y así sucesivamente, olvidándose de una de las tareas mas importantes: vivir el presente. Ser consciente de nuestro presente y desatarnos tanto del pasado como del futuro, incluyendo las herramientas necesarias para aceptar todas y cada unas de nuestras respuestas esporádicas, consigue adaptarnos y gestionar mejor las emociones que nos causan dichas respuestas.

La decisión del desarrollo de este trabajo surge de la necesidad hacia cultivar una mejora propia tanto personal como profesional y así, poder realizar futuras prácticas que ayuden al desarrollo del alumnado como persona en su día a día. Antes de llevar a cabo una propuesta, debes de tener interiorizados los principales conceptos y tener una clara motivación ante ellos para llevarlos a cabo de manera natural y potente. Pudiendo así, realizar prácticas que ayuden a tus alumnos a convertirse en seres conscientes y seres inteligentes emocionales para mejorar su desarrollo y por lo tanto, mejorar su proceso de aprendizaje.

### **3. Objetivos**

#### *3.1 Objetivo general:*

a. Diseñar e implementar una propuesta de intervención basada en la inteligencia emocional y mindfulness.

#### *3.2 Objetivos específicos*

a. Analizar concepto IE y mindfulness y su evolución

b. Recopilar programas de IE y mindfulness que se están llevando a cabo en las aulas.

#### **4. Marco teórico**

##### 4.1 Origen y definición Mindfulness

En este apartado vamos a realizar un recorrido objetivo de esta práctica desde sus orígenes hasta nuestra actualidad, destacando las recomendaciones que esta experiencia presenta y en conclusión, su definición.

Mindfulness no es una revelación actual, aunque actualmente se este redescubriendo en la cultura occidental. Mindfulness es una técnica que viene desde el momento en el que se empezó a transformar el planeta gracias a los cerebros humanos. No se sabe hace cuantos años ocurrió pero si se sabe que hace 2.500 años se realizó la cumbre de esta practica, con Siddharta Gautama (el Buda Shakyamuni), creador de una tradición religiosa y filosófica ampliamente extendida por todo el mundo (el budismo) y cuya base es, la práctica de mindfulness. (Simon, 2007)

Aunque el Mindfulness sea una corriente muy antigua, el origen histórico de esta corriente se establece tal y como señala Vargas (2015) en 1979, en la Universidad de Massachussetts, en el programa que Kabat-Zinn desarrolló para tratar a pacientes con enfermedades crónicas. Kabat-Zinn se inspiró en las Enseñanzas de Oriente, recogidas por el monje budista Thich Nhat Hanh, para estructurar un curso de ocho semanas de duración que contenía técnicas de Mindfulness, yoga y diligencia de técnicas meditativas en el día a día. El curso obtiene el nombre de "Reducción del stress basado en Mindfulness.

No obstante, dicha práctica procede de las costumbres budistas como señala Vargas (2015, p. 542) “No hay nada inherentemente religioso en el Mf, y su enseñanza se encuentra expropiada de connotaciones religiosas y culturales. El Mf se define como prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

Por lo que esta práctica se podría realizar con diferentes métodos y en contextos muy heterogéneos, dejando a un lado tanto creencias como tradiciones, desarrollando únicamente su principal objetivo: Centrarse en el aquí y en el ahora (presente).

En realidad, *mindfulness* es, en sí misma, algo muy simple y familiar, algo que todos nosotros hemos experimentado en numerosas ocasiones de nuestra vida cotidiana. Cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, estamos practicando *mindfulness*. Lo que sucede es que habitualmente nuestra mente se encuentra vagando sin orientación alguna, saltando de unas imágenes a otras, de unos a otros pensamientos. (Simon, 2007, p.7)

Kabat-Zinn fue uno de los iniciadores de esta práctica en Occidente, y los trabajos que llevo a cabo junto a el Dr. Richard Davidson se establecen según Sánchez Iglesias & Castro (2016) en una las siguientes recomendaciones para la práctica de la atención plena:

a) *No juzgar*: el objetivo se enfoca en el usuario que realiza la práctica adquiere el rol de observador, examinando las experiencias que van ocurriendo en su mente de forma neutral, sin juzgar, intentando ignorar estímulos que puedan presentarse durante el desarrollo de ese suceso presente.

b) *Mente principiante*: en esta cualidad, el usuario tiene que adoptar una actitud que genere un estado de iniciación hacia la realidad como si fuera la primera vez que la dominara.

c) *Paciencia*: genera un juicio que defiende que todas las cosas que suceden en un momento específico, sin apresurar el proceso.

d) *Aceptación*: involucra sentir de forma receptiva y abierta, dejando fluir los pensamientos sin imponer nuestras ideas subjetivas sobre éstos. La actitud activa es un elemento esencial para esta fase.

e) *Confianza, no esfuerzo, y constancia*.

En conclusión, el Mindfulness se podría definir como la práctica de la autoconciencia. Los componentes de la atención plena se anclan en dos ejes fundamentales: ser conscientes de la experiencia inmediata del presente, y la actitud de cómo se viven dichas experiencias. Existen estudios sobre esta práctica que

demuestran cambios en los modelos de pensamiento, fomentando la serenidad y el equilibrio, mediante actitudes de no juicio, aceptación, confianza, y compasión. (Castro & Sanchez Iglesias, 2016)

#### 4.2. Concepto Inteligencia emocional: Origen y definición

El concepto de inteligencia emocional está muy presente hoy en día. En este apartado vamos a hablar sobre los autores que investigaron sobre este tipo de inteligencia y el origen de ésta a través de las inteligencias múltiples de Gardner. Se nombran los diferentes modelos que existen y sus principales características para tener una idea globalizada sobre dicho término.

Sternbert (1997) establece que bajo la idea de la globalización (refiriéndose al campo de la psicología) que la inteligencia está muy relacionada con la emoción, la memoria, la creatividad, el optimismo y en cierto sentido con la salud mental.

En 1983, Gardner publicó *Frames of Mind*, donde se vuelve a establecer el concepto de la inteligencia a través de la teoría de las inteligencias múltiples, bajo la cual se asume que los seres humanos adquieren siete tipos de inteligencia y cada una es relativamente independiente de las otras. Esta teoría implantó dos tipos de inteligencias muy relacionadas con la inteligencia social de Thorndike: las inteligencias intrapersonal e interpersonal. Este concepto tiene su origen en la “ley del efecto” realizada por Thorndike en 1988, cuando propuso en su tesis doctoral un principio explicativo del aprendizaje animal. (Tovar, 2005)

Salovey & John D. Mayer (1990) estructuraron su concepto de IE a partir de las inteligencias intrapersonal e interpersonal de Gardner. El modelo de habilidad es una visión más específica defendida por Salovey y Mayer que conciben la IE como “una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento”. (Berrocal & Extremera Pach, 2005)

Sin embargo, Goleman divulgó profundamente el concepto en 1995 a través de su obra encaminada hacia el mundo de la empresa, donde introdujo el estudio de la inteligencia emocional, su persecución y los beneficios que pueden establecerse dentro del área de la administración. (Trujillo Flores & Rivas Tovar, 2005)

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para promover crecimiento emocional e intelectual. (Salovey & Mayer, 1997, p.10)

Existen diferentes investigaciones que hablan de estudios existentes dentro del campo administrativo de la inteligencia emocional, utilizando diferentes bases que estudian los heterogéneos modelos de habilidades, dos de ellos enfocados concretamente al área de educación y tres mixtos definidos dentro del área administrativa.

Según Trujillo & Rivas (2005) en forma general, los modelos de habilidades se centran exclusivamente en el contexto emocional de la información y el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento.

a) *Modelo de Mayer y Salovey*. Estos autores, en 1995, evalúan la IE a partir de un conjunto de habilidades emocionales y adaptativas, relacionadas con los criterios: Evaluación y expresión de emociones, regulación de emociones y utilización de las emociones de forma adaptativa.

b) *Modelo de Extremera y Fernández-Berrocal*. Este modelo se da a conocer en 2001 y evalúa tres variables: percepción, comprensión y regulación. Ha sido utilizado en forma experimental en diferentes estudios con estudiantes de nivel superior.

Los modelos mixtos combinan las características de personalidad y la capacidad de automotivación con habilidades de regulación de emociones. Estas se establecen de acuerdo con el contexto que se desea estudiar.

c) *Modelo de Bar-On*. Este autor presenta un modelo donde se diferencian los componentes: habilidades intrapersonales, habilidades interpersonales, adaptabilidad, manejo de estrés y estado anímico general, los cuales a su vez se subdividen en 15 componentes de orden mayor.

d) *Modelo de D. Goleman*. Este modelo incluye cinco componentes básicos de la IE. En forma posterior, Goleman, en “la IE en la empresa”, incluye otro conjunto de

atributos de personalidad: autoconciencia, autorregulamiento, manejo de estrés, rasgos motivacionales (auto- motivación) o áreas comportamentales (manejo de relaciones interpersonales), acaparando casi todas las áreas de personalidad.

e) *El EQ- Map de Oriolo y Cooper*. Se utiliza como un instrumento para conocer al ser humano en todo su conjunto. Tiene un respaldo estadístico confiable y ha sido probado con la fuerza laboral de medios empleada en los Estados Unidos y el Canadá.

Según Goleman (1996) la definición de Salovey incluye a las inteligencias personales de Gardner y las organiza hasta englobar cinco competencias: El conocimiento de las propias emociones, la capacidad de controlar las emociones, la capacidad de motivarse uno mismo, el reconocimiento de las emociones ajenas y el control de las relaciones.

Teniendo en cuenta el modelo de IE de Salovey & Mayer (1997), tanto alumnos como profesores deben ser capaces reconocer a través del conjunto físico, sus emociones o la de los demás en situaciones específicas para regular las acciones (percibir emociones), deben saber identificar su propio estado de ánimo y utilizarlo a su favor. Añadiendo habilidades de empatía (comprensión emocional) y capacidad de autorregulación emocional para solucionar los problemas que puedan surgir en el aula y dar soluciones de manera asertiva. (Fernández-Berrocal & Extremera, 2005). (Como se cita en Miñaca Laprida, Hervás Torres, & Laprida Martín, 2013)

#### 4.3 Conciencia emocional y mindfulness

La inteligencia emocional y el mindfulness son términos que, por sus características, tienen bastante en común. A continuación se explica la importancia de tratar ambos de manera conjunta y observar los beneficios que ambos transfieren.

El modelo de IE propuesto por Mayer y Salovey podría beneficiarse de la inclusión de la conciencia plena como un elemento imprescindible para hacer énfasis en una forma de percibir las emociones que realmente ira acompañada de una mayor clarificación y reparación de los estados emocionales. Para Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, la Conciencia Plena puede ser una pieza clave para distinguir entre aquellas personas que prestando atención a sus estados emocionales logran ganar una mayor claridad sobre los mismos y finalmente, logran integrarlos e incluso ser capaces de dar una respuesta diferente. ... Resulta para ello fundamental

resaltar los dos componentes fundamentales del Mindfulness; por un lado mantener la atención en la experiencia presente y al mismo tiempo mantener una actitud de curiosidad y aceptación. Por otra parte, Mindfulness guarda una relación fundamental con la regulación y comprensión de estados emocionales. (Ramos & Hernandez, 2008, p. 142).

Consecuentemente, el mindfulness y la inteligencia emocional comparten rasgos que ayudan a que su práctica, tanto dentro como fuera del aula, se enfoque de manera lineal y conjunta.

Algunos autores (Salovey y Sluyter, 1997) han reconocido cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales: *cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía y autocontrol*. Este marco es coherente con el concepto de inteligencia emocional: *autoconciencia emocional, manejo de las emociones, automotivación, empatía y habilidades sociales*.

A partir del marco teórico sobre la educación emocional (Bisquerra, 2000), vamos a considerar la siguiente estructuración de las competencias emocionales:

- a. Conciencia emocional: Capacidad para diagnosticar tanto las propias emociones como la de los demás, y ser consciente para saber diferenciar el clima emocional en un momento específico.
- b. Regulación emocional: Habilidad para manejar las propias emociones de una manera conveniente. Hay que tener conocimiento entre la relación de: emoción, cognición y comportamiento.
- c. Autonomía personal (autogestión): Dentro de la autonomía personal se incluyen características relacionadas como: autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.
- d. Inteligencia interpersonal: La inteligencia interpersonal es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Hay que saber dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad,...

e. Habilidades de vida y bienestar: Capacidad para realizar comportamientos de resiliencia que ayuden a la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales. Todo ello de cara a potenciar el bienestar personal y social. (Bisquerra, citado en Alzina, 2005)

#### 4.4 Beneficios en el aula

La realización de practicas favorables para el alumnado dentro del aula es imprescindible para crear un buen clima entre ellos. Existen diferentes investigaciones que evidencian los beneficios que pueden tener tanto el mindfulness como la inteligencia emocional dentro del sistema educativo.

En un mundo cambiante, en el que la conciencia social está dejando de existir, las técnicas de mindfulness ayudan al desarrollo del ser humano para hacerse mas consciente de que la felicidad está en representación de la conciencia tanto de nuestro interior como de nuestro exterior. (Garcia Campayo, 2014)

Por ello, necesitamos incluir prácticas que ayuden a nuestros alumnos/as a desarrollar un estilo de vida que se centre únicamente en ellos mismos para que sean conscientes de todas sus futuras decisiones.

Las investigaciones revisadas sobre el desarrollo de las escalas de mindfulness han encontrado que los individuos con mayores niveles de mindfulness disposicional informan menos sentimientos de estrés, ansiedad y depresión y mayor placer, disfrute, inspiración, vitalidad y satisfacción con la vida. (Greeson, 2009 p.2).

Tras más de cuarenta años de investigación, existen evidencias sobre las variables que produce la meditación vinculadas con la educación. Shapiro, Brown y Astin (2008) han determinado tres grandes áreas con el objetivo de reunir sus efectos:

- a. El rendimiento cognitivo y académico
- b. La salud mental y el bienestar psicológico.
- c. El desarrollo integral u holístico de la persona.

Según Arguis Rey, Bolsas Valero, Hernandez Paniello, & Salvador Monge (2010) la práctica de la atención plena produce beneficios en las personas como: El aumento de la



concentración, la reducción de automatismos, mejorar el control de pensamientos, emociones y conductas, mayor disfrute en el momento presente, efectos físicos saludables tales como; relajación, mejora de la respiración, regulación de la presión arterial, potenciación del sistema inmunitario..., y cambios neurobiológicos positivos.

Tal y como han investigado Mañas, Clemente Franco Justo, María Dolores Gil Montoya, & Consolación Gil Montoya (2014) conforme *el rendimiento cognitivo y académico* los estudios avalan diferentes aspectos del funcionamiento cognitivo que hacen conseguir una satisfactoria actuación académica, investigaciones sobre concentración y meditación de mindfulness defienden la mejora de habilidades académicas, apoyando así la meditación como técnica que adquiere un impacto directo sobre el beneficio escolar. Existen diferentes evidencias científicas conforme a las habilidades cognitivas y el rendimiento académico como:

- a. Mindfulness mejora las habilidades atencionales, incrementa la habilidad de mantener la atención y de orientarla y se emplea exitosamente en personas diagnosticadas con autismo y con el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad o TDAH
- b. Mindfulness incrementa la habilidad cognitiva de procesar la información de forma rápida, con precisión y exactitud.
- c. Mindfulness mejora el rendimiento académico.

A partir de Salovey y Mayer (1990), Gardner (1995) y Goleman (1996), la educación debería dirigirse hacia un enfoque más extenso, el cual debería comprender todas las dimensiones de la existencia humana, no puede ajustarse únicamente a lo académico, al procesamiento de información o al desarrollo cognitivo... (Dueñas, 2002 Como se cita en Garcia Retana, 2012)

Por ello, la importancia de utilizar estas técnicas dentro del aula se está convirtiendo en una necesidad fundamental para desarrollar habilidades que beneficien, de una manera u otra, un proceso de aprendizaje de calidad.

#### 4.5 Programas

Actualmente, existen numerosos programas (nacionales e internacionales) que se llevan a cabo dentro del aula, ayudando al desarrollo intrapersonal del alumnado para mejorar su autoconocimiento. Los programas cuentan con diferentes técnicas, en las que se incluyen tanto la inteligencia emocional como mindfulness.

En este trabajo, voy a nombrar los programas nacionales más representativos para mí. Posteriormente, daré unas pinceladas sobre seis de ellos para explicar sus objetivos y observar las diferentes líneas de trabajo que se llevan a cabo.

Algunos de los programas vigentes hoy en día son; Programas SAFE, Programa Aulas Felices, Programa Sentir y pensar, Programa PEHIS, Programa S.I.C.L.E., Programa PIECE, Programa PATHS, Programa DIE, Programa PIELLE, Programa “Crecer Respirando”, Programa “Escuelas Despiertas”, Programa “Escuelas con Espacios de Paz”, Programa Educar con corazón, Programa SEA, Programa PINEP, Programa “Inteligencia emocional” y Programa TREVA

**4.5.1** El programa *SEA (Desarrollo de Habilidades sociales, emocionales y de Atención Plena para Jóvenes)* Es un programa creado por Celma Pastor & Rodríguez Ledo (2017) Su objetivo es incrementar las habilidades emocionales y sociales, desarrollando por un lado, la capacidad de atención y comprensión de las emociones y de los comportamientos propios y ajenos; y por otro, la capacidad de regular y reparar los estados emocionales y de comunicarse de manera socialmente adaptativa. En el programa se destaca la importancia del entrenamiento de la atención plena. (Celma Pastor & Rodríguez Ledo, 2017)

**4.5.2** El programa *TREVA*: El programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas al Aula) es un programa que se compone de doce unidades TREVA. Nueve de las técnicas constituyen aprendizajes fundamentales, otras dos son técnicas resultantes y el focusing, o enfoque emocional, que se denomina como orientación principal del programa. Las técnicas se aprenden de forma independiente, y se pueden agrupar mediante ejercicios dependiendo del objetivo. Existen tres objetivos: concentración, relajación o energetización. Las bases psicológicas del programa son las

aportaciones de la neurociencia y psicología experiencial, aunque también cuenta con bases pedagógicas y psicopedagógicas. (Lopez Gonzalez, 2013)

**4.5.3** El programa *Aulas Felices*: El programa “Aulas Felices” está dirigido a alumnado de 3 a 18 años y es elaborado por un equipo compuesto por cuatro docentes que trabajan en diferentes etapas educativas, con una amplia y variada trayectoria laboral. El programa está constituido con el deseo de trabajar la psicología positiva en el ámbito educativo creando un programa educativo que haga compatibles el aprendizaje de los contenidos escolares con el bienestar en las aulas. Sus objetivos principales son dos: incrementar la felicidad en alumnado, profesorado y familias y potenciar el desarrollo personal y social del alumnado. (Rafael & Hernandez Paniello, 2017). “*La psicología positiva es una rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología.*” (Vera Poseck, 2006, p.5). La psicología positiva, la inteligencia emocional y la educación emocional, aportan certezas de lo que funciona y lo que no. La educación emocional debe defender y enseñar los conocimientos tanto de la psicología positiva como de la inteligencia emocional para crear alumnos que alcancen un mayor bienestar gracias al desarrollo de estas competencias clave para la vida. (Bisquerra Alzina & Hernández Paniello, 2017)

**4.5.4** Programa *educar con corazón*: Educar con corazón es un programa creado por José María Toro en el que se plantea una “educación con corazón” proponiendo la recuperación del componente emocional de la racionalidad. La dimensión racional de lo emotivo y la dimensión emotiva de lo racional. Ambas, unidas e integradas de manera equilibrada (razón y emoción/ mente y cuerpo). (Toro, 2015)

**4.5.5** Programa *PINEP: (Programa Inteligencia Emocional Plena)* Este programa ha sido elaborado con la intención de desarrollar la inteligencia emocional a través de la herramienta mindfulness. Los modelos basados en mindfulness destacan la importancia de distinguir los diferentes fenómenos emocionales (positivos y negativos) dejando que todos estos ocurran. Dicho programa ayuda a través de la práctica de la meditación (formal e informal), desarrollando habilidades en la persona

que ayuden a afrontar situaciones emocionales a través de la atención plena (Natalia & Salcido Cibrián, julio, 2017)

**4.5.6** El Programa “*Educación Emocional*”: Tiene como objetivo general la adquisición de una IE y de los dos tipos de inteligencia personal que propone Gardner (1983) en su modelo de inteligencias múltiples: la Inteligencia Intrapersonal y la Inteligencia Interpersonal, y la interrelación de ambas. La necesidad de prevenir el “analfabetismo emocional” que puede existir desde edades tempranas, hace que se trabaje en todas las actividades aspectos relacionados con la adquisición y entrenamiento de una adecuada IE. (Miñaca Laprida, Hervás Torres, & Laprida Martín, 2013)

## **5. Propuesta**

### 5.1 Introducción

El objetivo general de este trabajo está enfocado en el diseño y la implementación de una propuesta, enfocada dentro del marco teórico que aparece en el trabajo, basado en inteligencia emocional y mindfulness.

En el apartado anterior, se han nombrado diferentes programas para llevar a cabo la actividad dentro del aula en dónde los alumnos desarrollan la comprensión hacia sus propias experiencias. En mi caso, he efectuado una propuesta en la cual llevo a cabo diferentes actividades que no están sujetas a un único programa sino que es un proyecto personal realizado con unos objetivos específicos, enfocado a segundo curso de Educación Primaria en donde hago partícipes a los alumnos en el desarrollo de la inteligencia emocional y mindfulness.

### 5.2 Contexto

La clase en la que he realizado la implementación cuenta con un total de 13 alumnos, el colegio seleccionado es el Colegio Público “Mariano Castillo”, ubicado en el municipio de Villamayor De Gállego a unos 15 km de la capital, Zaragoza. Cuenta con 3 aulas de educación infantil y en educación primaria un aula por cada curso, seis en total. Por lo que es un colegio pequeño y el número de alumnos por aula es más reducido.

El número de alumnos totales dentro del centro parece haberse estabilizado desde hace algunos cursos y ronda los 150 alumnos en total. El alumnado que asiste al colegio “Mariano Castillo” está compuesto por niños y niñas que proceden de familias que tienen sus raíces en Villamayor, aunque también ha crecido durante estos últimos años la población que se ha desplazado hasta aquí en busca de un lugar tranquilo para vivir.

### 5.3 Marco legislativo

En cuanto al marco legislativo, la intervención queda encuadrada por la ORDEN de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Con el propósito de dar respuesta a diferentes necesidades, una de las estrategias básicas para la aplicación y desarrollo del currículo de la Comunidad Autónoma de Aragón tiene como finalidad: La educación en los ámbitos personal y social mediante el desarrollo emocional y afectivo del alumnado.

Con la finalidad de orientar las decisiones sobre estrategias, procedimientos y acciones de práctica educativa en los centros educativos que imparten Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Aragón, se señalan diferentes principios metodológicos válidos para toda la etapa en los que se hace referencia, según esta propuesta, a los dos siguientes:

b) El desarrollo de las inteligencias múltiples desde todas las áreas y para todos los alumnos. Para ello, se deben incluir oportunidades para potenciar aquellas inteligencias en las que cada alumno presenta mayores capacidades. Por otra parte, supone dar respuesta a la diversidad de estilos de aprendizaje existentes a través de la combinación de propuestas verbales, icónicas, musicales, espaciales y matemáticas y también las relacionadas con la inteligencia emocional intrapersonal e interpersonal y con el cuerpo y el movimiento.

m) El logro de un buen clima de aula que permita a los alumnos centrarse en el aprendizaje y les ayude en su proceso de educación emocional. Este clima depende

especial- mente de la claridad y consistencia de las normas y de la calidad de las relaciones personales. Debe tenerse muy presente que hay que ayudar a los alumnos a desarrollar y fortalecer los principios y valores que fomentan la igualdad y favorecen la convivencia, desde la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos, así como la no violencia en todos los ámbitos.

Aquí menciono los **objetivos generales** que se van a llevar a cabo en la propuesta. Posteriormente, en las actividades están clasificados los **objetivos específicos** de cada una.

- a) Verbalizar las propias emociones.
- b) Reconocer las emociones tanto intrapersonales como interpersonales.
- c) Ser consciente de nuestro cuerpo y nuestra respiración
- d) Gestionar impulsos y ser reflexivo con nuestro comportamiento
- e) Expresar tanto corporalmente como verbalmente las emociones

Las **competencias** que se van a tratar son:

- f) Competencia Emocional
- g) Competencia Intrapersonal
- h) Competencia Interpersonal
- i) Competencia Creativa
- j) Competencia Aprender a Aprender

En cada actividad se detalla específicamente la competencia que se va a desarrollar.


#### 5.4 Actividades

Propuesta didáctica enfoque 2º de Primaria

NOMBRE	1. Mapa mental sobre las emociones
OBJETIVO	Conocer las emociones básicas
COMPETENCIAS	Emocional
MATERIALES	Cartulinas, revistas, rotuladores
DESCRIPCIÓN	La clase se dividirá en seis grupos (asco, miedo, alegría, sorpresa, tristeza, ira) Cada grupo se focalizará en una de esas

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS

Desarrollo e implementación de una propuesta de intervención

	<p>emociones y tendrá que realizar un mural; escribiendo cosas que le recuerden esa emoción, pegando imágenes, realizando dibujos... Posteriormente se expondrá al resto de compañeros y se guiará con preguntas para ver si todo el alumnado ha entendido bien todas y cada una de las emociones básicas.</p> 
<p>EVALUACIÓN</p>	<p>Se valorará la exposición y el emprendimiento a la hora de realizar la tarea. Se realizarán preguntas como;  <i>¿Cuándo, donde sientes emoción? En qué experiencia/momento. ¿Cómo te ha ayudado?</i></p>

Fuente editado (Cortes Pascual, Rodriguez Martinez, & Val Blasco, 2018)

<p>NOMBRE</p>	<p>2. Diccionario emocional</p>
<p>OBJETIVO</p>	<p>Saber diferenciar unas emociones de otras</p>
<p>COMPETENCIAS</p>	<p>Emocional e interpersonal.</p>
<p>MATERIALES</p>	<p>Fotografías diferentes donde aparecen caras expresando una emoción (al menos 3 de cada emoción)</p>
<p>DESCRIPCIÓN</p>	<p>Se reparte a cada grupo una serie de fotografías en donde aparece una persona expresando una emoción, *posteriormente lo harán ellos mismos y se sacará una foto a cada uno/a. A continuación, se cuelgan las fotos en el aula con el título de la emoción que están realizando para saber identificarla.</p>
<p>EVALUACIÓN</p>	<p>Se observarán las expresiones y la capacidad de representación.</p>

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS  
Desarrollo e implementación de una propuesta de intervención

Fuente propia

NOMBRE	3. Diario Emocional
OBJETIVO	Concienciar de las emociones que se están sintiendo en un momento específico.
COMPETENCIAS	Emocional e intrapersonal
MATERIALES	Papel y bolígrafo
DESCRIPCIÓN	<p>Dicha actividad se va a llevar a cabo durante los primeros cinco minutos de todas las sesiones (A partir de la segunda sesión) ya que posteriormente se evaluará el progreso y la reflexión sobre dichos escritos.</p> <p>La actividad se realizará de forma oral, sentados todos juntos en círculo.</p> <p>Cada día se hablará sobre el estado de ánimo que están sintiendo, las emociones o pensamientos que en ese momento ocurran en sus mentes. Charla grupal para compartir todo tipo de inclinaciones.</p>
EVALUACIÓN	Se valorará la actitud de los compañeros a la hora de resolver los conflictos de los demás, los apoyos y la motivación con la que se lleva a cabo.

Fuente propia


NOMBRE	4. Ejercicio de meditación simple.
OBJETIVO	Conocer un ejercicio de meditación sencillo.
COMPETENCIAS	Intrapersonal
MATERIALES	Mobiliario cómodo para realizar la actividad sentado
DESCRIPCIÓN	<p>Se sientan cada uno/a en una parte del aula de manera individual sin que se molesten los unos a los otros. La actividad empezará cuando la guía mande cerrar los ojos. Dicha guía ira focalizándose poco a poco en una parte del</p>



INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS  
Desarrollo e implementación de una propuesta de intervención

	<p>cuerpo y describiendo en voz alta un ejercicio de relajación que hará que los alumnos sean conscientes en ese mismo momento de todas y cada una de las partes de su cuerpo que la guía va describiendo. Finalmente, acabarán el ejercicio centrándose únicamente en la respiración contando del 1 al 4. Al principio de forma conjunta, posteriormente de forma individual.</p>
EVALUACIÓN	<p>Se expondrá como se han sentido y los pensamientos que han ido apareciendo.</p>

Fuente editado

NOMBRE	5. El globo
OBJETIVO	Trabajar la consciencia a través de la respiración.
COMPETENCIAS	Intrapersonal
MATERIALES	Globo
DESCRIPCIÓN	<p>Hinchan un globo y se lo ponen en la tripa, agarrado con la camiseta para que no se escape. Se tumban hacia arriba y controlan su respiración a través de su globo, con las dos manos agarrando el globo.</p>
	

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS  
Desarrollo e implementación de una propuesta de intervención

EVALUACIÓN	Observar la actitud y la concentración con la que realizan la actividad.
------------	--

Fuente propia.

NOMBRE	6. SENTIDOS
OBJETIVO	Sentir diferentes emociones según el contexto en el que se encuentran.
COMPETENCIAS	Intrapersonal y emocional
MATERIALES	Audio.
DESCRIPCIÓN	<p>La guía expone un audio donde aparecen diferentes sonidos los cuales se relacionan con diversos contextos que nos pueden aspirar una emoción u otra.</p> <p><i>Canción a)</i> El verano – vivaldi  <i>Canción b)</i> Summercat – Billie The Vision  <i>Canción c)</i> Human – Rag’n Bone Man  <i>Canción d)</i> Smells like teen Sprit – Nirvana.  <i>Canción e)</i> Stronger – Britney Spears  <i>Canción f)</i> Wish you were gay – Billie Eilish</p> <p>Después de cada canción se comparte en alto las emociones que han estado sintiendo.</p>
EVALUACIÓN	Puesta en común sobre el poder de la música en nosotros. Observar la actitud que muestran.

Fuente propia

NOMBRE	7. Pinturas con emoción
OBJETIVO	Exponer la emoción que se está sintiendo en una situación concreta.
COMPETENCIAS	Emocional e intrapersonal
MATERIALES	Música, pinturas y papel.


INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS  
Desarrollo e implementación de una propuesta de intervención

DESCRIPCIÓN	<p>Se repartirá un papel DINA3 a cada alumno. Se expondrán diferentes sonidos, cada sonido va a reflejar un estado de ánimo/emoción específica en cada alumno/a, la cual tienen que plasmar en el papel con pinturas, teniendo en cuenta un factor muy importante: *la intensidad con la que se plasman las emociones es muy importante para mejorar la definición de lo que se está sintiendo en ese momento.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=JiPBdLLV3k8">https://www.youtube.com/watch?v=JiPBdLLV3k8</a></p>
EVALUACIÓN	<p>Observar los dibujos que han creado y ver el progreso según los sonidos.</p>

Fuente propia

NOMBRE	8. Saco semillas mindfulness
OBJETIVO	Realizar un objeto que brinde a los alumnos un apoyo extra para centrarse.
COMPETENCIAS	Emocional y creatividad
MATERIALES	<p>a) Un calcetín limpio, preferiblemente blanco si queremos que el alumnado lo personalice.</p> <p>b) Arroz.</p> <p>c) Rotuladores permanentes.</p>
DESCRIPCIÓN	<p>Como realizarlo:</p> <p>Rellenamos el calcetín con arroz, se realiza un nudo para cerrarlo de forma segura y posteriormente decorar su propio saco de semillas con rotuladores. Echaremos unas gotitas de colonia para darle “magia”.</p> <p>Como usarlo:</p> <p>Cada niño lo situara en la zona donde mas cómodo se sienta. Los alumnos deberían usarlo en cualquier momento que necesiten estar mas centrados, particularmente al hacer las tareas escolares o hacer meditación. Si se usa para tranquilizar a un niño, entonces, mientras sostienen la bolsa de semillas,</p>

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS  
 Desarrollo e implementación de una propuesta de intervención

	<p>hacemos que se centren primero en su respiración profunda y después en la sensación de la presión de la bolsa.</p> 
EVALUACIÓN	<p>Se valorará la realización y la actitud durante el desarrollo de la actividad.</p>

Fuente (Prince, 2019)


NOMBRE	9. Paseo mindfulness básico (asociado con Act. 8)
OBJETIVO	Permitir a la persona estar presente y actuar deliberadamente en el momento presente.
COMPETENCIAS	Emocional e intrapersonal.
MATERIALES	Esta actividad debería tener lugar en un espacio suficientemente amplio para acomodar a nuestro grupo-clase. Si se elige una opción donde hay naturaleza alrededor, puede ser de lo mas gratificante.
DESCRIPCIÓN	<p>Los niños se ponen de pie y realizan respiraciones diagramáticas permitiendo que sus cuerpos se relajen desde la cabeza a los pies. Les pedimos que relajen los ojos y fijen la mirada en el suelo unos tres metros por delante de ellos. Decimos a los niños que sonrían ligeramente. Sonreír indica al cerebro que lo que está teniendo lugar es placentero. Periódicamente, pedimos a los niños que se detengan y que se den cuenta de un objeto o sonido y empleamos un poco de</p>

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS  
Desarrollo e implementación de una propuesta de intervención

	tiempo en apreciar ese momento. Este ejercicio se realiza con las bolsas de arroz realizadas en la anterior actividad. (Esto incentiva la buena postura al mismo tiempo que implica pasos deliberados, poniendo la atención únicamente en el peso de las bolsas sobre la cabeza)
EVALUACIÓN	Observar actitud del alumnado.

Fuente (Prince, 2019)

NOMBRE	10. Observación vela y cuenco tibetano
OBJETIVO	Concienciarse del propio cuerpo
COMPETENCIAS	Intrapersonal
MATERIALES	Vela y cuenco tibetano
DESCRIPCIÓN	<p><i>Actividad a:</i> Repartir una vela a cada alumno/a y encenderla. Dicha vela se situará delante de cada uno/a. El objetivo de esta actividad es tener el autocontrol suficiente para soplar la vela muy suavemente e intentar que ésta no se apague, por mucho que soplemos, controlando nuestro propio cuerpo.</p> <p><i>Actividad b:</i> En esta actividad el protagonista va a ser el sonido del cuenco tibetano. Se llevarán a cabo diferentes sonidos que crearán sensaciones las cuales hagan concentrar al alumnado en su propio cuerpo.</p>

	
EVALUACIÓN	<p><i>Actividad a)</i> Observar si consiguen aguantar el mayor tiempo posible con la vela encendida.</p> <p><i>Actividad b)</i> Definición exacta de las sensaciones que causa el efecto del cuenco tibetano.</p>

Fuente propia

### 5.5 Evaluación

La evaluación de las actividades se ha llevado a cabo mediante la técnica de observación a través de registros tanto categoriales como narrativos donde se han podido observar de manera directa las diferentes conductas y las respuestas del alumnado tras guiarles para conseguir resultados sobre el cómo se encuentran dentro de esta área.

La evaluación se ha recogido mediante una valoración procesual. Todas las actividades se han ido evaluando una a una, observando así, la evolución que el alumnado ha experimentado tras la realización de las actividades. Finalmente, se sacan conclusiones sobre la mejora y los resultados que este tipo de evaluación nos ha brindado.

Los registros categoriales los he evaluado mediante listas de cotejo para tener una visión clara de algunos ejercicios o actitudes específicas. Este es un ejemplo de tabla realizada para categorizar día a día los resultados con los que me encontraba dentro del aula.

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS  
Desarrollo e implementación de una propuesta de intervención

Nº Alumno/a	Reconoce sus propias emociones	Reconoce las emociones de sus compañeros/as	Se esfuerza para realizar ejercicios básicos de meditación	Expresa sus emociones	Empatiza con sus compañeros
...	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No

Este tipo de registros se ha ido realizando diariamente, ha sido una manera de comparar unas actividades de otras. Cada actividad adquiere, en su mayoría, un tipo de competencia por lo que esta tabla ha sido un modo fácil para observar de forma directa cómo se encuentran los alumnos en el momento específico que se pretende.

Los registros narrativos los he llevado a cabo mediante un diario de campo y ha sido la manera más objetiva de redactar los acontecimientos realizados para sacar unas mejores conclusiones. Los registros mas eficientes han sido los narrativos, ya que los registros categoriales me han brindado poca información y ha sido menos objetiva en comparación con los registros narrativos. En este registro se ha ido apuntado lo más trascendental para la evaluación, detalles importantes que caracterizan las respuestas esporádicas de los estudiantes con las actividades para realizar una evaluación más subjetiva.

Las actividades estaban realizadas de forma secuencial. En primer lugar se presenta la introducción de los contenidos que vamos a tratar y paulatinamente, vamos desarrollando diferentes actividades que nos lleven a entender lo qué es tanto el mindfulness (atención plena) como la inteligencia emocional.

Ekman, otro de los autores relevantes en el estudio de la emoción, considera que son seis las emociones básicas: ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa y miedo. (Chóliz Montañés , 2005) . Tras presentarlas, la mayoría de los alumnos conocían estas seis emociones básicas y como actividad de introducción me respondieron favorablemente a preguntas como: ¿Cuándo se habían sentido así? ¿Qué habían hecho tras sentirse

así?... En las respuestas había algo claro: La mayoría sabían reconocer la emoción pero no sabían actuar ante ella.

Un factor importante en el desarrollo de las emociones fue la necesidad que tenían los alumnos de contar anécdotas que les habían hecho sentir de una forma diferente (confusa) y compartirlas con el resto de la clase, para así, sentirse escuchados y aumentar su propia autoestima.

Realizamos diferentes ejercicios tanto sobre el pasado como el futuro para que se escucharan ellos mismos y concluíamos con un ejercicio de consciencia enfocado en el presente para saber qué sentían en ese momento exacto. Al principio, les costaba concentrarse a casi mas de la mitad de la clase, lo verdaderamente asombroso fue observar como cada día iban mejorando respecto a el reconocimiento de emociones y los ejercicios de meditación.

A lo largo de las sesiones la profesora mencionaba los resultados positivos de las prácticas tanto en mis actividades como en su día a día como tutora de aula.

Una de las actividades se realizó con el cuenco tibetano, lo tocaban uno a uno e iban hablando de ellos mismos. Les llegó a concentrar tanto dicha práctica que la tutora al día siguiente se compró uno, ella mencionaba: *“Nunca un objeto me ha dado tanta facilidad para concentrar a mis alumnos y hacerles callar cuando están muy nerviosos, sin duda ha sido un gran descubrimiento”*.

En alguna de las actividades salieron conflictos pasados entre los compañeros, hablamos abiertamente de ellos, de como les hicieron sentir y de las soluciones que podríamos tomar en una situación así. Observé que había mucho rencor entre dos compañeros, y hablamos y deliberamos entre todos que podríamos hacer. Hablaron de sus emociones y de como solucionar los problemas que existían dentro del aula, solventamos el rencor que todavía precedía y concluimos la actividad con un abrazo grupal, sin juicios, entendiendo que nos tenemos que apoyar los unos en los otros para poder crecer.

Lo mas significativo ha sido el como las actividades implantadas me han ayudado al desarrollo de la inteligencia emocional, ya que, en muchos casos no he podido acabarlas



tal y como las había planteado. Los alumnos/as eran muy curiosos y hablaban sin tapujos sobre ellos mismos, contaban miles de historias que guardaban muy dentro y necesitaban sacar.

Personalmente, he realizado una autoevaluación sobre el trabajo llevado a cabo y las conclusiones que saco son muy satisfactorias. He observado el poder que tienen tanto el autoconcepto como la autoestima. Por ello, tenemos que educar a alumnos con una clara identidad para que sepan interpretar lo que la vida les va poniendo por delante.

El autoconcepto y la autoestima se configuran como elementos determinantes en la esfera personal y social de cada ser humano, donde los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su impronta. Tener un autoconcepto y una autoestima positivos es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social. El autoconcepto favorece claramente el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico. (Roa García, 2013, p. 241)

Hay que establecer actividades que transversalmente, ayuden a desarrollar este tipo de habilidades para mejorar tanto el rendimiento como los resultados del alumnado.

## 5.6 Conclusiones

El desarrollo de las actividades y su puesta en marcha dentro del aula ha sido muy favorable para la realización de este trabajo, ya que ayuda a justificar el valor del marco teórico.

La evaluación realizada, ha tenido diferentes resultados pero todos ellos son positivos. El alumnado a trabajado y se ha focalizado en las actividades, suceso que les ayuda a aprender tanto a ellos como a mí. Una de las cosas más importantes que me llevo de este trabajo es el claro futuro que me espera por delante, a continuación desarrollado en la prospectiva.

Shapiro (2001) sostiene que los niños están afectados por dos grandes problemas: menos atención en casa y una creciente influencia de la televisión. Su desarrollo emocional es mucho más vulnerable por las calamidades y privaciones de afecto a que están expuestos. No tienen modelos, para desarrollar competencias que necesitan para la vida presente. Les es difícil manejar la ansiedad y la agresividad, para desarrollar la empatía necesaria para la socialización con los compañeros y adultos. (Viloria, 2005, p.109)

Por ello, necesitamos como futuros docentes brindarles estrategias que ayuden a desarrollar las competencias que se necesitan en una sociedad como esta. Necesitamos ser modelo dentro del aula, para que lleven nuestros aprendizajes tanto fuera como dentro de ésta. No podemos olvidarnos de la importancia que un modelo realiza en los alumnos, tanto profesional (docente) como personal (familia).

Según Cabrera (2009) La educación debe llevarse a cabo de manera conjunta entre familias y educadores. Ambos tienen la responsabilidad de hacer partícipes a los otros en el proceso educativo y facilitar información por ambas partes para que se desarrolle una práctica educativa de calidad.

## **6. Conclusiones**

Respecto al marco teórico, se ha observado que tanto la inteligencia emocional como el mindfulness son técnicas que producen beneficios trabajándolos dentro del aula. Todos tenemos herramientas para mejorar tanto la forma en la que nos relacionamos como la forma en la que actuamos para conseguir los éxitos que nos llegamos a plantear. Esas herramientas tienen que ser productivas y hay que aprender a utilizarlas para convertir nuestras tareas en triunfos. Todos somos personas diferentes, por lo que nuestro estado de ánimo también lo es. En consecuencia, hay que saber reconocerlo y utilizarlo a favor de nosotros mismos para conseguir nuestros propios retos.

La investigación sobre programas que se están llevando a cabo ha sido realmente productiva para este trabajo y para la realización de la propuesta realizada. Existen programas de todo tipo, enfocados a técnicas concretas para el desarrollo personal del alumnado. La existencia de estos programas es importante para dar visibilidad a la importancia de trabajar técnicas evidenciadas que ayuden a mejorar y a desarrollar al alumno para conseguir un mejor bienestar tanto personal como profesional. Los

beneficios que estas técnicas adquieren dentro del aula han sido un factor observable posteriormente, ya que en la propuesta planteada se han visto reflejados ciertos beneficios que ya habían sido tratados dentro del marco teórico.

Al realizar la propuesta en un aula que, al principio, era desconocida existía una pequeña dificultad a la hora de realizar las actividades ya que es importante saber el perfil hacia el cual van dirigidas las tareas. Una vez fui informada de la edad del grupo, comencé a diseñarlas. Tras la redacción, en la puesta en práctica hubo que adaptar al contexto algunos pequeños matices, pues tal y como señalan Beresaluze, Peiro, & Ramos (2014) el buen profesor guía en todo momento el proceso de aprendizaje, diagnosticando problemas, formulando metas, ayudando en dificultades que van surgiendo... No se centra únicamente en el grupo sino que también, orienta de manera particular. Enseñar únicamente instruyendo desvaloriza la figura docente ya que enseñar no es imponer normas sino guiar al que está aprendiendo.

Gracias a la redacción del marco teórico previamente a la implementación, me vi con las herramientas suficientes para enfocar la clase según ésta demandaba. Es muy importante tener conocimientos suficientes sobre lo que se va a efectuar para poder resolver cualquier tipo de inconveniente que pueda surgir.

El acto educativo solo es posible gracias a la presencia de sus dos actores principales, los educandos y los educadores, se debe considerar como los segundos influyen sobre las emociones y los sentimientos de los primeros, dentro de un contexto cultural específico, que es en última instancia el lugar donde se define lo que asumimos como emociones y sentimientos. (García Retana, 2012, p.2).

Es por eso por lo que, la realización de formaciones a lo largo de nuestra vida como docentes es esencial para estar al día tanto de los problemas como de las inquietudes y sentimientos que van surgiendo en una sociedad como esta.

En este trabajo, hemos podido observar como el alumnado ha respondido a las actividades planteadas y ha mejorado su autoconcepto tras la realización de éstas. Consecuentemente, pienso que se deberían incluir actividades como estas que traten estos contenidos ya que son diferentes a los usualmente tratados, ya sea de forma transversal o explícita. Los niños necesitan hablar de sus propios sentimientos y de sus propias

emociones para estar en un buen clima dentro del aula, sano, sin prejuicios, que aumente su curiosidad y por supuesto, que invite al gran reto de aprender.

## **7. Prospectiva**

Hemos ido observando, durante la realización de este trabajo que las competencias emocionales no se desarrollan fácilmente, sino que necesitan una práctica continua tanto en la escuela desde edades tempranas como en la vida adulta.

Es imprescindible adaptarnos a nuestra sociedad actual para poder desarrollarnos, hacia el progreso personal es indispensable el desarrollo emocional. Es por ello, que este trabajo me ha brindado muchos nuevos conocimientos para mi futuro.

En la justificación, las inquietudes que han hecho elegir este tema para tratar ha sido, en primer lugar, la realización de prácticas tanto de mindfulness como de inteligencia emocional en las prácticas realizadas durante la carrera. En segundo lugar, la asistencia a diferentes conferencias/charlas sobre este ámbito en los últimos años. Tras la asistencia a cada una de éstas, surgía una persona más consciente y mas segura de si misma.

Cada día se observan mas recursos materiales sobre estos temas, incluyendo diferentes jornadas formativas donde ayudan al profesorado a formarse para la mejora de la educación. Es significativo echarle un vistazo a la importancia que parece tener la adquisición de un titulo universitario y a la intrascendencia que posee el manejo de las competencias emocionales. Tras la realización de este trabajo se observa la importancia de implantar programas que defiendan el desarrollo de estas habilidades para el beneficio del alumnado.

Como futura docente, voy a seguir formándome dentro de este ámbito ya que me parece esencial tanto para mi desarrollo personal como para mi desarrollo profesional como futura educadora. En la actualidad, estoy matriculada en el Máster de Educación Socioemocional para el desarrollo personal y profesional, dicho máster está enfocado para personas que deseen adquirir las competencias de saber, saber hacer, saber ser y estar sobre el desarrollo personal, social y profesional. Creo que es una oportunidad muy especial para aprender, mejorar y ampliar mis habilidades, sobre todo transversales, en diferentes ámbitos profesionales.

Además, realizar prácticas de mindfulness en mi día a día desde hace más de un año hace que aumenten mis ganas sobre aprender a tomar distancia entre mis pensamientos y emociones para trabajar en un futuro con una mente clara y un corazón abierto.

## 8. Bibliografía

Alzina, R. B. (2005). II Encuentro de Atención a la Diversidad. *Orientación y Educación Emocional*. Zaragoza.

Arguis Rey, R., Bolsas Valero, A., Hernandez Paniello, S., & Salvador Monge, M. (2010). *Programa Aulas Felices*.

Beresaluze, R., Peiro, S., & Ramos, C. (2014). El profesor como guía-orientador. Un modelo docente.

Berrocal, P. F., & Extremera Pach, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 63-93.

Bisquerra Alzina, R., & Hernández Paniello, S. (2017). Psicología Positiva, Educación Emocional y el programa Aulas Felices . *Papeles del psicólogo*, 58-65.

Bisquerra, R. (2000). Educación Emocional y Bienestar.

Brito Pons, G. (2011). Programa de reducción del estrés basado en la Atención Plena (Mindfulness): Sistematización de una experiencia de su aplicación en un hospital público . *PSICOPERSPECTIVAS*, 10(1), 221-242.

Cabrera Muñoz, M. (2009). La importancia de la colaboración familia - escuela en la educación. *Innovacion y Experiencias Educativas*.

Castro, F., & Sanchez Iglesias, A. (2016). Mindfulness: Revisión sobre su estado de arte . *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 41-49.

Celma Pastor, L., & Rodriguez Ledo, C. (2017). Desarrollo de Habilidades Sociales, Emocionales y de Atención plena para jóvenes. *Programa SEA*.

Chóliz Montañés , M. (2005). Psicología de la Emoción: El Proceso Emocional. *Universidad de Valencia*.

Cortes Pascual, A., Rodriguez Martinez, A., & Val Blasco, S. (2018). *Estrategias transformadoras para la educación*. Zaragoza: Pirámide.

Dhamma Garden. (2004). *No Ajahn Chah*.

Diaz Ramos, N., & Salcido Cibrián, L. (julio, 2017). Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) Aplicando Mindfulness para regular emociones. *Revista de Psicoterapia*, 259-270.

Dueñas Rey, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: Un nuevo reto para la orientación educativa.

Garcia Campayo, J. (2014). *Mindfulness y ciencia*. Zaragoza: Alianza Editoria.

García Retana, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, 1-24.

García Retana, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. 36(1), 1-24.

García Vargas, J. (2015). El efecto Pigmalión y su efecto transformador a través de las expectativas. *Prospectivas Docentes* 57, 41.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Greeson, J. (2009). Mindfulness Research Update: 2008.

Jurado Gomez, C. (2009). La inteligencia emocional en el aula . *Innovación y experiencias educativas*.

*Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa*, Madrid: Boletín oficial del Estado (2013)

Lopez Gonzalez, L. (2013). El Programa TREVA (técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. *PSICOPEDAGOGIA*, 35-43.

Mañas, I. M., Clemente Franco Justo, María Dolores Gil Montoya, & Consolación Gil Montoya. (2014). Educación Consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*. Sevilla: Aconcagua Libros.

Miñaca Laprida, M., Hervás Torres, M., & Laprida Martín, I. (2013). Análisis de programas relacionados con la Educación Emocional desde el modelo propuesto por Salovey & Mayer. *RES*(17).

Moñivas, A. (2012). Mindfulness (Atención Plena): Concepto y teoría. *XII*(Extra), 83-89.

Prince, T. (2019). *Ejercicios de Mindfulness en el aula* . Madrid: NARCEA.

Ramos, N. S., & Hernandez, S. M. (2008). Inteligencia Emocional y Mindfulness; Hacia un concepto integrado de la Inteligencia Emocional. *Facultad trabajo social*, 24(24), 135 - 146.

Roa García, A. (2017). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia . *Edetania. Estudios Y Propuestas Socioeducativas*, 241-257.

Sánchez Iglesias, A. I., & Castro, F. V. (2016). Mindfulness: Revision sobre su estado de arte . *INFAD*, 41-49.

Salovey, P., & John D. Mayer. (1990). Emotional Intelligence.

Salovey, P., & Mayer, J. (1997). What is emotional intelligence? *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*, 3-31.

Simon, V. (2007). Mindfulness y neurobiología . 5-30.

Sternberg, R. (1997). Intelligence and lifelong learning: What's new and how can we use it? *American Psychologist*, 52(10), 1134-1139.

Toro, J. M. (2015). *Educación con co-razón D*. Bilbao : Desclée de Brouwer .

Tovar, M. M. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional\*. *INNOVAR*.

Trujillo Flores, M., & Rivas Tovar, L. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 9-24.

Vargas, A. S. (2015). Mindfulness en Perspectiva. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*.

Vaz Serra, A. (2015). Lo que un buen autoconcepto puede hacer por nosotros. *Revista Iberoamericana de Psicología* .

Vera Poseck, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8.

Viloria, C. d. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias Pedagógicas*.