

Universidad de la Laguna

“Mindfulness”  
Gestión de emociones.

Naomí Hernández Sabina

Trabajo de fin de grado, curso 2020/2021 –  
Proyecto de innovación. Convocatoria septiembre  
2021.

# Índice

Resumen.....	III
Abstract.....	III
Palabras claves.....	III
Key words.....	IV
Introducción.....	IV
Datos de identificación del proyecto.....	VII
Justificación.....	VIII
Objetivos del proyecto.....	IX
Metodología y propuesta de actuación.....	XI
Propuesta de evaluación del proyecto.....	XII
Cierre y conclusiones.....	XIV
Referencias Bibliográficas.....	XVII
Anexos.....	XIX

## RESUMEN

El presente trabajo de innovación trata sobre el Mindfulness relacionado con la autorregulación emocional y las inteligencias emocionales.

El Mindfulness es una técnica de meditación centrada en el “aquí” y “ahora”, en este trabajo hablaremos sobre esta técnica, aplicando, entre otras cuestiones, qué es el Mindfulness y cuáles son los beneficios que aporta a la educación, relacionándolo con su principal beneficio, ayudar a la autorregulación de las emociones. El principal objetivo de la propuesta de innovación es comprobar e informar sobre la efectividad de trabajar el Mindfulness en las aulas de primaria y a su vez la gestión de las emociones.

Para conseguir este objetivo se han diseñado una serie de sesiones, con actividades adaptadas a la edad, es este caso para alumnos de 5º y 6º de primaria. Tras su puesta en práctica se comprobará la viabilidad de enseñar Mindfulness desde la escuela. Esta técnica aportará muchos beneficios para la vida diaria en la escuela y en la vida social de los alumnos.

## ABSTRACT

This innovative work deals with Mindfulness related to emotional self-regulation and emotional intelligences.

Mindfulness is a meditation technique focused on the "here" and "now", in this work we will talk about this technique, applying, among other questions, what is Mindfulness and what are the benefits it brings to education, relating it to its main benefit, help self-regulation of emotions. The main objective of the innovation proposal is to verify and report on the effectiveness of working on Mindfulness in primary classrooms and in turn managing emotions.

To achieve this objective, a series of sessions have been designed, with activities adapted to age, in this case for 5th and 6th grade students. After its implementation, the feasibility of teaching Mindfulness from school will be verified. This technique will bring many benefits to daily life in school and in the social life of students.

## PALABRAS CLAVES

Educación emocional, Mindfulness, enseñanza, conciencia, gestión, beneficios

## KEY WORDS

Emotional education, Mindfulness, teaching, awareness, management, benefits

## INTRODUCCIÓN

Tenemos la convicción de que vivimos en un mundo de prisas, en el que vamos corriendo a todas partes. Siempre pensando en lo que hemos hecho y en lo que nos queda aún por hacer y tenemos la impresión de que, a pesar de hacer las cosas rápido, siempre nos queda algo que se nos ha olvidado o que no nos ha dado tiempo de hacer, nuestra mente no descansa. Cuando nuestra mente está acelerada, no tenemos tiempo de pensar con claridad ni de disfrutar del momento que estamos viviendo, ya que por norma general pensamos en otra cosa pendiente, en otra situación a la que tenemos que enfrentarnos o en ideas que aún no hemos llevado a cabo, generando cada vez más preocupación y a su vez, más ansiedad.

El hecho de que vivimos con estrés y ansiedad, se hace cada vez más preocupante ya que cada vez es más habitual que no solo lo suframos los adultos, sino también los más pequeños, haciendo que la salud, tanto física como psicológica, se vea perjudicada. Siempre nos atormentamos con lo que nos ha pasado o hemos hecho, si hubiéramos podido hacerlo mejor o si los resultados de nuestros actos hubieran sido diferentes, pero con la mente puesta en el futuro y nos olvidamos de lo más importante, el presente, el momento que estamos viviendo ahora, lo que estamos sintiendo y las sensaciones o emociones que estamos experimentando en ese momento.

No disfrutamos del momento presente, nos hemos olvidado de ser felices, o mejor dicho hemos pospuesto esa felicidad a una teoría de recompensa por acabar las cosas que tenemos planificadas, haciendo de esa manera que la felicidad se convierta en un concepto abstracto, prácticamente inalcanzable debido a que siempre tenemos algo pendiente y nos obstaculiza visualizar el momento que estamos viviendo, siempre buscamos la felicidad ansiando lo que queremos tener o ser en el futuro, sin darnos cuenta de que el momento de ser feliz es ahora.

Según Sharma (2010): *“Cuando somos jóvenes sacrificamos la salud por la riqueza, pero cuando nos hacemos viejos y sabios sacrificamos toda nuestra riqueza por un solo día de buena salud”* (p.146).

Por esta razón, tendríamos que aprender del pasado sin que éste nos afecte de forma negativa, sabiendo que es complicado, pero teniendo la esperanza de que si se educa desde temprana edad, será algo menos difícil de asimilar en la edad adulta, tratando siempre de ver los

fallos como momentos de aprendizaje, reconociendo y aceptando que cada fallo o fracaso nos ha hecho comprender y entender situaciones desde otro punto de vista, el cual es muy importante aceptar, para que en un futuro estas situaciones no se conviertan en emociones frustrantes. No debemos perder de vista que realmente debemos aprender es a vivir el presente, aprender a disfrutar de todo lo que nos rodea, valorar el momento que estamos viviendo y ser conscientes de lo afortunados que podemos estar siendo en ese preciso instante, porque si nos anclamos demasiado en el pasado nos perderemos todo lo que tenemos delante que es lo que verdaderamente importa.

En este sentido, podríamos recordar al pensador F. Nietzsche, quien definió al hombre como el ser de la más larga memoria, pero haciéndonos ver que para que el pasado no se convierta en sepulturero del presente hemos de “cicatrizarnos” las heridas, esto es, aprender de nuestros errores (Nietzsche, 2010). Aprender de nuestros errores no es tarea fácil, pero tener la posibilidad de aprenderlo desde una edad temprana, retrasará e incluso evitará que aparezca de una manera agotadora para nuestra mente en un futuro, cuanto más conscientes seamos de que los errores duelen, pero enseñan, mayor probabilidad tendremos de saber gestionar estas sensaciones en el momento en el que ocurran, sabiendo que hay un duelo emocional por el cual debemos pasar, pero evitando que la frustración o las emociones negativas nos invadan por más tiempo del que realmente se requiere en ese momento.

No es ningún autor, ni lo escuché nunca de un libro, fueron mi madre y mi padre los que desde una edad temprana me enseñaron como aprendizajes, situaciones que me ponían nerviosa, siempre alentándome con frases como, “ *si un problema no tiene solución, deja de ser un problema...*” o, “ *los puentes están para cruzarlos...*” frases que con el tiempo cobraron sentido y se convirtieron en pilares sólidos a la hora de afrontar nuevos retos, o problemas que te pueda poner la vida, entendiendo así la importancia del aquí y ahora y del no precipitarse preocupándose por algo que aún no ha ocurrido, como la propia palabra indica, “pre” ocuparse, no sirve de nada, hasta que no llegue el momento.

Parafraseando a Kabat-Zinn (2009), comemos sin saborear la comida, respiramos sin percibir el olor a tierra mojada después de la lluvia, viajamos sin darnos cuenta del paisaje tan bonito que estamos dejando pasar y tocamos a las personas continuamente sin percatarnos de las sensaciones que nos transmiten. Desperdiciamos todas esas sensaciones y momentos únicos e irrepetibles que vivimos, nos empeñamos por ejemplo en comprar y comprar cosas que luego guardamos en un cajón, porque queremos esperar al momento oportuno para sacarlo y no queremos que se estropee. Tenemos que aprender a no guardar nada, a no esperar una ocasión especial; porque vivir es una ocasión especial, el presente.

De esta manera, la tesis que subyace en este trabajo se encontraría en que, esto no sólo afecta a los adultos, sino que también perjudica a los niños y niñas en todos los aspectos de su vida, tanto personal como académica. Las prisas de los adultos por ir corriendo a trabajar, a comprar o a hacer las cosas de la casa se les transmite a los más pequeños y pequeñas, la necesidad de involucrarlos en problemas de adultos que no les corresponden, el transmitir la angustia o los problemas nuestros dándonos o no cuenta, para hacerlos “madurar” de una manera que no necesitan... Estamos en un mundo en el que los niños y niñas desde que nacen ya están estresados, no podemos generalizar pero en su gran mayoría es así, se les somete a multitud de actividades y siempre deprisa, y para colmo no les damos las herramientas adecuadas para que ellos sepan gestionar todas estas emociones nuevas y confusas, si no que damos por hecho que no les afecta, y esto no es así.

Se les lleva al colegio corriendo, nada más salir del colegio van a comer rápidamente, después a las actividades extraescolares; seguidamente, cuando llegan, tienen que hacer las “toneladas” de deberes que les han indicado en el colegio, después a cenar y a ducharse, por último, para así poder acostarse pronto.

Ahora bien, para poner solución a todo esto, para conseguir un mundo en el que haya menos estrés y en el que se disfrute de las cosas del día a día, existen multitud de técnicas y herramientas. En este caso, se propone el Mindfulness, herramienta derivada de las enseñanzas de buda. Kabat-Zinn, 2012, citado en González (2014) nos explica que esta técnica supone la esencia misma de la meditación budista. Mindfulness es un término inglés, relativamente nuevo, que significa conciencia o atención plena, es decir, ser conscientes del “aquí” y “ahora”. Por tanto, se trataría del arte de vivir intensamente el presente, de vivir sintiendo el momento.

Esta técnica es, relativamente moderna, pero con muchísimos beneficios en todos los ámbitos. A pesar de ello, casi todo lo que existía hasta ahora sobre este tema estaba relacionado con la medicina, con terapias para curar o mejorar a los pacientes con alguna enfermedad o bien para reducir del estrés y la ansiedad, siendo muy poco lo relacionado con la educación, sin embargo, en este ámbito podría tener tantos o más beneficios que en el ámbito de la medicina, ya que la educación también puede abarcar educación emocional y esta ayudar a la salud mental del alumno.

No obstante, se viene observando que esta práctica milenaria, que ha tenido tanto éxito en psicología y medicina, poco a poco se va haciendo hueco en la enseñanza. Cada vez hay más publicaciones enfocadas a las aulas. También existen programas y se lleva a cabo en algunos centros educativos, ya que se considera que aporta muchos beneficios tanto a los alumnos como a los profesores. Además, todas las publicaciones y obras de Mindfulness que están enfocadas a

la educación explican que es una técnica muy útil tanto para los educadores y educadoras como para el alumnado, aportándoles multitud de beneficios.

Por lo tanto, este trabajo está dirigido a introducir el Mindfulness en las aulas de Educación Primaria, más concretamente en aulas de 5º y 6º ya que dicha técnica podría ayudar a que los niños puedan asimilar ciertas situaciones o emociones de una manera más tranquila y sin prisas. De esta forma se contribuirá a un mejor conocimiento personal, al aumento del bienestar, a desarrollar capacidades de atención, de gestión de emociones y conocimiento de sensaciones nuevas, de calma y sobre todo a potenciar el vínculo positivo con uno mismo y con los demás.

## DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Este proyecto está destinado a alumnos de 5º y 6º en un contexto educativo de la asignatura de inglés, donde también trabajaremos objetivos y contenidos de otras áreas como Lengua Castellana y Literatura y Ciencias Sociales.

La intención principal de este proyecto, es concienciar y sacar partido al concepto principal que es el Mindfulness, siempre basándonos en los pilares de los estándares de aprendizajes, contenidos y objetivos del curso académico en cuestión y su repercusión en el aprendizaje corporativo de ambos conceptos.

El currículo de educación primaria en esta etapa se centra en que el alumnado adquiera los aprendizajes imprescindibles, fomentando la integración de las áreas en situaciones de aprendizaje funcionales y contextualizadas a través de la participación activa del alumnado en entornos socialmente relevantes y significativos que se puedan desarrollar o simular en el contexto educativo. Por ello este proyecto estará destinado a la integración de este concepto, junto a la adquisición de un aprendizaje activo sobre la gestión y el control de emociones, sumamente importantes en el nivel académico que se encuentran en este momento.

El currículo estará integrado por los siguientes elementos:

- Los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa.
- Las competencias.
- Los contenidos.
- La metodología didáctica.
- Los estándares y resultados de aprendizaje evaluables.
- Los criterios de evaluación.

Eligiendo el área de inglés como asignatura principal de este concepto debido a su procedencia lingüística, pudiendo así indagar más sobre este concepto, su autor y las formas de uso que tiene en la sociedad, fomentando el uso de conceptos de una lengua extranjera e introduciéndolos en el ámbito lingüístico castellano, siendo así de gran relevancia en cuanto a la aceptación y tolerancia de culturas extranjeras.

Aprendiendo el uso de conceptos de habla inglesa y fomentando la curiosidad y el interés por esta asignatura en particular.

## JUSTIFICACIÓN

Se ha elegido este proyecto por su gran relevancia e impacto en la sociedad actual, sacando de lo malo cosas buenas y considerando este concepto como algo nuevo y original que no solo se centra en ámbitos sanitarios sino también en su posible relevancia en la educación, teniendo en cuenta su capacidad de adaptación a las circunstancias de cada alumno y entendiendo que para los niños y niñas este nuevo concepto será adoptado de una manera entusiasta y divertida ya que no nos enfrasca en teorías ni libros que memorizar, sino en un concepto abstracto que les hará fomentar su capacidad de razonamiento, de abstracción, de concentración y de expresión, tanto escrita como oral, sin olvidar el refuerzo social que aplicará el poder hablar de tus sentimientos y emociones en un vínculo social como es un aula con compañeros de tu misma edad.

Poniendo en práctica el Mindfulness en las escuelas se ha podido observar la capacidad de adaptación del alumnado a este concepto, entendiendo terminologías casi abstractas para una mente no entrenada en la meditación o en la extracción de ideas y sentimientos antes diferentes situaciones, en rasgos generales los alumnos entendieron el concepto como vivir el presente, haciendo referencias al muy conocido “Hakuna Matata” del clásico Disney, “El rey león”.

De esta manera y con una adaptación al concepto en sesiones previas fueron siendo capaces de dar explicaciones a situaciones frustrantes que habían vivido y siendo capaces de relacionar errores del pasado con aprendizajes adquiridos de ellos, y como consecuencia, las correcciones utilizadas para suponer que no debían volver a hacer lo mismo de la misma manera, para obtener resultados diferentes.

Teniendo en cuenta el curso académico en el que se encuentran nuestros alumnos y alumnas, debemos recalcar la importancia de la gestión emocional de cara a nuevas etapas como puede ser el cambio de curso de Primaria a la ESO.



Como conclusiones generales podemos sacar que este concepto ha sido muy bien aceptado en los niños en edades comprendidas entre 10 y 12 años, ya que todos y todas tienen recuerdos suficientes de errores pasados, situaciones de estrés, nuevos sentimientos y emociones, incertidumbres...un volcán de nuevas experiencias que les están por venir y que con la aceptación e inclusión de este concepto en su rutina diaria tanto escolar como social, se ven más preparados para entender o asimilar situaciones futuras.

## OBJETIVOS DEL PROYECTO

A continuación, se expone el listado de los objetivos generales y específicos que se buscan conseguir con esta intervención directa en el aula.

- Objetivos generales:

- Involucrar y animar al profesorado a introducir técnicas de relajación en las aulas.
- Aprender a ser conscientes y disfrutar del “aquí” y “ahora”.
- Aumentar las habilidades de atención y concentración del alumnado.
- Desarrollar los sentidos.
- Promocionar el bienestar personal y social.
- Reducir el estrés y la ansiedad del alumnado y del profesorado.
- Tomar conciencia de la respiración en situaciones emocionales.
- Aumentar el autoconocimiento y autoestima del alumnado.
- Trabajar habilidades de autorregulación de las emociones.
- Proporcionar herramientas y recursos emocionales.
- Llegar a conseguir un equilibrio emocional.
- Mejorar la convivencia y el clima del aula a través de la conciencia emocional.
- Fomentar y trabajar las habilidades personales y sociales.
- Educar en valores.

- Objetivos específicos:

- Iniciar al profesorado y al alumnado en el Mindfulness.
- Disfrutar de las actividades cotidianas.
- Aumentar la creatividad y la imaginación.
- Aprender a controlar la respiración.
- Crear momentos de calma en el aula.
- Trabajar la atención y la concentración en la realización de las tareas.
- Adquirir de forma progresiva confianza y una imagen ajustada y positiva de uno mismo.
- Tomar conciencia e identificar las características y cualidades positivas y negativas de sí mismo.
- Reconocer, identificar, regular y controlar las propias emociones.
- Conocer, manifestar y explicar los sentimientos y emociones propios.
- Mejorar el clima del aula para que las emociones puedan expresarse libremente.
- Enriquecer las relaciones entre el alumnado.
- Respetar y ayudar a los demás.
- Fomentar y trabajar la empatía.

Con todos estos objetivos, de manera progresiva y prolongada en el tiempo y distribuida en varias sesiones, tocaremos este proyecto de innovación en otras áreas aparte de inglés, tales como Ciencias Sociales y Lengua Castellana.

Debemos tener en cuenta que con esta propuesta nuestro objetivo principal es concienciar al alumno en la filosofía del aquí y el ahora, valorando cada aprendizaje individual que consigan los niños y niñas con ello, no debe aprenderse como concepto general, ese no es el objetivo principal...el objetivo principal es que cada uno haga suyo este concepto y sea capaz de extrapolarlo a sus ámbitos personales.

## METODOLOGIA Y PROPUESTA DE ACTUACIÓN

Para dar respuesta a los objetivos planteados en el punto anterior, se ha diseñado una intervención directa en el aula, planteada como un taller que consta de una serie de actividades Mindfulness agrupadas en sesiones.

Para que el Mindfulness tenga éxito hay que ser estable y paciente, por lo que las sesiones se tienen que realizar en momentos fijos del día, todos los días a la misma hora y con más o menos la misma duración (30 minutos aproximadamente).

El Mindfulness no tiene efectos inmediatos, sino que necesita tiempo y dedicación. Se ha de ser constante para que se puedan ver los resultados.

Además, en relación al espacio, las actividades se han de realizar en un ambiente tranquilo y relajado, en el que el alumnado se sienta cómodo y confiado ya que es muy importante para la puesta en práctica que no haya interrupciones.

Ante todo, este taller se ha planteado bajo un desarrollo progresivo, es decir, que se empiezan a trabajar las actividades enfocadas al mundo exterior del alumnado terminando por aquéllas que se adentran en el mundo interior, experiencias personales, recuerdos pasados, miedos futuros...

En primer lugar, durante la primera semana, se introduce al alumnado en el Mindfulness y se les empieza a proporcionar técnicas para concienciarlos y relacionarlos con el mundo que les rodea.

En segundo lugar, durante la segunda y tercera semana, se empieza a trabajar la respiración junto con las emociones y sentimientos, irrumpiendo poco a poco en el mundo de los niños y niñas, enseñándoles técnicas de autorregulación emocional a través del Mindfulness. Por último, la cuarta semana se intenta que el alumnado trabaje sus propios pensamientos.

Todas las sesiones se desarrollan mediante dinámicas para facilitar que el alumnado se sienta motivado y se consiga una participación activa, pero aparte de esto se destacan otras características metodológicas igual de importantes.

Una de ellas es la voluntariedad de las actividades, en cada sesión el alumnado es libre de participar o no. No se debe obligar a nadie a hacer nada, aunque sí animar. Otra característica

es el carácter significativo de las actividades, es decir, que responden a una necesidad del alumnado y del profesorado, no son simples actividades aisladas, sino que se llevan a cabo para resolver un problema real.

La intervención será flexible e inclusiva, teniendo en cuenta a todo el alumnado, independientemente de cuáles sean sus características, dando respuesta a todas las necesidades que se presenten en el aula.

## PROPUESTA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO

La evaluación, en este proyecto, consistirá no solo en valorar si se producen cambios después de la realización de las actividades, sino que también valoraremos conocer el grado en el que estas están siendo aceptadas y acogidas por los niños y niñas, así como su utilidad a la hora de transmitir los conocimientos que se proponen y si consiguen alcanzar los objetivos propuestos.

La evaluación servirá para proporcionar una información de gran valor para el docente, puesto que le ayudará a mejorar su práctica, manteniendo aquellas actividades cuyos objetivos si se hayan cumplido, y realizando los cambios que considere necesarios a partir del análisis de la evaluación.

Se considera oportuno debido al tema que se desarrolla en este trabajo que la evaluación conste de varias situaciones;

### **Evaluación inicial o diagnóstica**

Debido a la gran variedad de aspectos a evaluar, se intentará que la evaluación previa comience un par de semanas antes de aplicar la unidad, con el objetivo de poder recoger toda la información posible de cada alumno, para hacernos una idea de la base con la que parte cada niño y niña. Si bien algunos aspectos pueden evaluarse en una sola actividad, otros requieren de una observación atenta del docente durante un cierto tiempo, período en el cual podremos ver los avances si los hubiera y los diferentes niveles de puntos de partida.

Esta evaluación será fundamental, puesto que de ella podremos conocer el punto del que cada niño parte, información imprescindible a la hora de concretar y adaptar los objetivos y contenidos planteados en los apartados anteriores.

### **Evaluación del proceso y desarrollo**

Se trata de la parte más importante de la evaluación, en ella nos basamos en analizar la forma en la que se van desarrollando las actividades, así como la capacidad de gestión y la actitud mostrada por los niños y niñas a la hora de realizar las actividades.

Pudiendo así extendernos con aquellas actividades que resulten de su agrado y que, por tanto, favorezcan su aprendizaje, o por el contrario acortar aquellas que no consigan despertar su interés y, por tanto, no nos lleven al punto de meta que buscamos. También es importante comentar que el hecho de trabajar con las emociones condiciona inevitablemente el proceso, es decir, el vivir una emoción no solo depende de la actividad que realizamos, también de cómo nos sentimos ese día, de lo que nos haya ocurrido antes de llegar al aula, de los planes que tengamos para el resto del día... Por tanto, para poder evaluar estos aspectos es imprescindible adaptar nuestras propuestas y comprender globalmente las conductas y emociones que los niños y niñas vayan experimentando.

Por otro lado, sabiendo que existen algunas situaciones o circunstancias que dan pie a trabajar ciertas emociones (por ejemplo, el fallecimiento de un ser querido, la llegada de un nuevo hermano, etc.) podremos abarcar de diferente manera el margen de evaluación circunstancial de cada uno.

Puesto que estas situaciones forman parte de la vida, es importante que el tutor que desarrolle el proyecto esté informado, a groso modo de la situación individual de cada uno, para que pueda responder a las demandas emocionales de los niños y niñas en ese momento.

Más importante que trabajar todos los objetivos y todos los contenidos es responder a las necesidades que presenten nuestros alumnos en un momento determinado, ya que esto será lo que verdaderamente les lleve a aprender y asimilar contenidos emocionales, y sobre todo el concepto del Mindfulness.

Para todo esto, es importante el contacto directo y continuado con las familias, así como el proporcionar a los niños y niñas espacios y tiempos para que se expresen con total comodidad.

## **Evaluación final o de resultado**

Por último hablaremos de la evaluación final la cual se realizará del mismo modo en que se realizó la inicial, de manera progresiva y mediante la observación directa.

El programa se evaluará con los mismos instrumentos e ítems tanto antes como después de ser desarrollado, no solo para conocer los aspectos afectivos que más deben trabajarse en función de las habilidades o carencias detectadas, sino también para conocer, a posteriori, si las actividades realizadas han producido cambios en los niveles de aprendizajes y aspectos que se han pretendido alcanzar.

Este proyecto al centrarse en el desarrollo de competencias emocionales y en el Mindfulness, la evaluación, se basará en analizar los aspectos que más se hayan trabajado en cada una de dichas competencias.

A la hora de evaluar la inteligencia emocional, podemos encontrar métodos distintos, pero en este caso nos centraremos con mayor énfasis en instrumentos clásicos de medida de la inteligencia emocional: cuestionarios, escalas y auto informes, medidas de habilidad de la inteligencia emocional basadas en tareas de ejecución...

A modo de ejemplo, Extremera y Fernández-Berrocal (2003) comparan este tipo de medidas con la evaluación de la competencia musical de un artista. *“Para saber que un pianista sabe tocar adecuadamente el piano, lo mejor será pedirle que lo haga”*.

A través de estos métodos evaluaremos, principalmente, la conciencia emocional del alumnado. Se utilizarán medidas de evaluación basadas en observadores externos, se trata de escalas de observación que evalúan las actitudes y conductas de los niños y niñas cuando estos se desenvuelven en su vida cotidiana, es importante que no se sientan observados, con el objeto de que los datos recogidos se ajusten el máximo posible a la realidad; si el niño se diera cuenta de que se le está observando, probablemente modularía su conducta para que se adaptara a lo que entienden por buen comportamiento, por ello, este tipo de evaluaciones son las que más se dilatarán en el tiempo.

## **CIERRE Y CONCLUSIONES**

A modo de conclusión de este proyecto, se podría decir que el estar en contacto con tu “yo” más profundo y la meditación no es ningún lujo, todos deberíamos poder hacer práctica de

ella, donde y cuando quisiéramos, no es algo nuevo pensar que muchas personas ya la han practicado alguna vez en su vida, aunque no supieran de la existencia de esta técnica como tal. Como nos dice Nhat (2015), *“todo el mundo lleva en su interior la semilla del Mindfulness, una semilla que, si practicamos, crecerá y estará ahí cuando la necesitemos”* (p. 16).

Lo que se trabaja con el Mindfulness resulta ser una necesidad implícita del adulto y del niño, abriendo así puertas a futuras actuaciones en el aula con esta técnica; La razón fundamental sobre la que se fundamenta este proyecto de innovación se encuentra en que los niños y niñas son curiosos por naturaleza, y observan constantemente todo lo que les rodea con mucha atención.

Una de las características analizadas en este proyecto de innovación sobre el Mindfulness, ha sido la capacidad que fomenta esta técnica de ver las cosas como si fuese la primera vez y, en este sentido, podemos decir que los niños y niñas juegan con ventaja. Todo lo viven por primera vez, por lo tanto, tienen una mayor facilidad de disfrutar del momento presente, tienen más facilidad de centrarse en el “aquí” y “ahora” tan necesarios para dicha práctica.

La imaginación es muy importante para la labor del docente, ya que para dar respuesta a todas las necesidades, los imprevistos que puedan surgir y para llevar a cabo una buena programación es necesario ser muy creativos y buscar soluciones rápidamente; con este tipo de enfoque educativo se podría conseguir una posible solución a lo que se considera una problemática actual y de gran envergadura, la llamada “prisa” que tenemos los adultos y transmitimos a los más pequeños, si empleamos bien el uso de este concepto, lo hacemos nuestro y hacemos que los niños y niñas sean capaces de adoptarlos como suyos, convirtiéndolo en una herramienta esencial para resolver problemas tanto escolares como diarios, habremos logrado el objetivo principal de este proyecto.

A parte de buscar técnicas de relajación debido al estrés y la ansiedad con la que convivimos, el hecho de que en el ámbito educativo no se lleve a la práctica de una manera más constante la Educación Emocional, podría conllevar a problemas futuros en la actitud o la capacidad de adaptación del alumnado, debemos prestar más atención a conceptos como este y fomentar su uso en el ámbito educativo, mirando con perspectiva es donde mayor tiempo pasan los pequeños y donde están forjando su capacidad intelectual, ¿por qué no también forjar su capacidad de gestión emocional?.

Saber identificar nuestras emociones y, por consiguiente, saber controlarlas resulta muy importante de cara a nuestra futura socialización, y gracias a técnicas como el Mindfulness podemos llegar a conseguirlo. Además de conseguir adquirir herramientas para vivir más tranquilos, los niños y niñas mediante esta técnica aprenden a practicar la atención y la concentración en el momento presente, aprenden a detenerse en los momentos en los que lo necesitan para evitar actuar de forma impulsiva, calmándose y buscando la mejor forma de actuar ante los estímulos, también aprenden a aceptar sus emociones tal y como son, sin evitar las emociones negativas, ya que éstas también forman parte de su vida; es importante atender a los contenidos académicos como se viene haciendo hasta ahora, pero teniendo presente la Educación Emocional, debido a la importancia de la inculcación de valores, emociones, habilidades sociales, motivación y autoestima, si consiguiéramos trabajar estos conceptos de manera correcta, estoy segura que muchos de los problemas de discriminación social o aceptación de culturas, sentimientos entre personas y perspectivas personales y de pensamientos diferentes a las nuestras, no estaría tan estandarizada como la que tenemos actualmente en nuestra sociedad; si trabajamos esto desde temprana edad, podrán expresar sentimientos y emociones sin necesidad de añadir sensaciones negativas a las situaciones que no sean socialmente aceptas o idealizadas.

Cierto es, que muchos de estos aspectos los van a trabajar los padres y madres en casa, pero los profesionales de la educación deben tener también la responsabilidad de contribuir en esta tarea tan difícil de educar las emociones.

Mediante este concepto, se puede observar que el alumnado aprende y se desarrolla mejor en un contexto de libertad de expresión, la puesta en práctica de la propuesta elaborada en el presente proyecto ha demostrado todos los beneficios que los autores afirman que nos aporta el Mindfulness. Por lo tanto, sería ideal que esta práctica se implantara en todos los centros educativos de todas las edades, ya que un rato de meditación aportaría multitud de beneficios.

Como bien decíamos en la justificación de este trabajo, las características de la sociedad actual reclaman una educación emocional en las personas y sobre todo en las nuevas generaciones, quienes son más vulnerables a la influencia que ejerce la misma. Es por ello que las emociones adoptan una especial importancia a la hora de trabajar estos conceptos en la escuela, ya que es parte esencial del desarrollo integral del alumnado.

Así pues, este proyecto de innovación parte como respuesta a unas necesidades sociales y profesionales, debido a la demanda de proponer cambios en el sistema educativo,



como es la inclusión en el mismo de una educación emocional, para contribuir a la mejora de la educación integral de los alumnos.

Por todo ello, apuesto por una educación que incluya la educación emocional y el Mindfulness como uno de los pilares esenciales de la vida escolar.

He podido relacionar este proyecto final de grado de mi carrera con algunas de las competencias básicas de mi mención, como pueden ser la capacidad transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado, la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio, y sobre todo educar para 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.

De esta manera, y a modo de conclusión final considero que hay que dar más importancia a la gestión de emociones, al centro de uno mismo, a la capacidad de aceptación y a el enfrentamiento de determinados obstáculos o situaciones que nos pone la vida, y si todo ello lo aprendemos desde una edad temprana, conseguiremos sin esfuerzo adaptarnos a nuevas circunstancias de una manera más sana, gracias al concepto principal del Mindfulness, el presente, el aquí y el ahora.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Didonna, F. (2011). *Manual clínico de Mindfulness*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Gálvez, J. J. (2013). Atención plena: revisión. *Medicina naturista*, 7 (1), 3-6.

Germer, C. K. (2011). *El poder del «Mindfulness»: libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas*. Barcelona: Paidós

Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Barcelona: Paidós.

Kabat-Zinn, J. (2011). *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós.

Langer, E. J. (2000). *El poder del aprendizaje consciente*. Barcelona: Gedisa.

Langer, E. J. (2007). *Mindfulness: la conciencia plena*. Barcelona: Paidós.

Nhat, T. (2015). *Plantando semillas: la práctica del Mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós.

Nietzsche, F. (2010). *Sobre la utilidad y el perjuicio de la historia para la vida*. Madrid

Sainz, P. (2015). *Mindfulness para niños: cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*. Barcelona: Zenith.

### Referencias digitales

Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J. C., ...y Segovia, N. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona, España: Faros. Recuperado de:

[https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros\\_6\\_cast.pdf](https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf)

Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*, 1-34. Recuperado de:

<https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Generalitat valenciana (2017). *Mindfulness, un recurso para aprender a gestionar emociones en el aula de educación primaria*. *Reico*. Recuperado de:

[http://www.ceice.gva.es/documents/162793785/165297328/Mindfulness\\_Primeria\\_cas.pdf/eb2bd9d6-ec2f-4d73-8746-3ec8cda132ac](http://www.ceice.gva.es/documents/162793785/165297328/Mindfulness_Primeria_cas.pdf/eb2bd9d6-ec2f-4d73-8746-3ec8cda132ac)

González, A. (2014). *Mindfulness: guía práctica para educadores*.

[https://www.researchgate.net/publication/266794224\\_Mindfulness\\_guia\\_practica\\_para\\_educadores](https://www.researchgate.net/publication/266794224_Mindfulness_guia_practica_para_educadores)

Peraita, L. (2016). *Los beneficios de la meditación en niños*. ABC. Recuperado de

[http://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-beneficios-meditacion-ninos-201602040157\\_noticia.html](http://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-beneficios-meditacion-ninos-201602040157_noticia.html)

Todos los enlaces a las páginas webs, han sido revisados el 03/07/2021 para comprobar que sigan activas.

## ANEXOS

De este recurso digital, se pueden sacar varias actividades para la introducción al Mindfulness y luego ejercicios prácticos para llevarlos a cabo.

<https://psicologiyamente.com/meditacion/actividades-mindfulness>

Actividades para niños y niñas.

### **1. Respiración de la abeja**

La respiración de la abeja, o Bhramari Pranayama, es un ejercicio simple pero muy efectivo para centrar la atención en la respiración y para liberar la mente de la agitación, la frustración, la ansiedad y deshacerse de la ira. Puesto que su práctica no tiene gran complejidad, es posible realizarla en cualquier lugar e incluso a edades tempranas. Consiste en taparse los oídos, cerrar los ojos, y cuando exhalamos el aire es necesario pronunciar la letra “m” hasta finalizar la respiración.

Sin duda, es un ejercicio fácil de practicar, aunque es necesario aprender la respiración diafragmática para poder exhalar durante más tiempo. El ejercicio puede realizarse tantas veces como uno desee, pero se aconseja comenzar con pocas repeticiones e ir incrementándolas de manera progresiva. El sonido que resulta de esta acción es similar al zumbido de una abeja, por eso esta actividad recibe el nombre de “Respiración de la abeja”.

### **2. El arte de tocar**

Para realizar este ejercicio es necesario colocar a los niños en parejas. A uno de ellos se le entrega un objeto (una pluma, un juguete, una piedra, una pelota, etcétera), y se le pide que cierre los ojos. El niño que tiene el objeto se lo describe a su compañero.

Al cabo de uno o dos minutos se realiza el mismo proceso, pero esta vez es el otro compañero el que se encarga de describir el objeto. A pesar de la simplicidad de esta actividad,

es ideal para enseñarles a los más pequeños que pueden aislar sus sentidos y, si lo desean, pueden focalizar su atención para vivir experiencias distintas.

### **3. Atención a la campana**

Este ejercicio tiene dos partes. La primera de ellas consiste en tocar una campana y pedir a los niños que escuchen la vibración del sonido de ésta. Los pequeños deben escuchar atentamente y levantar la mano cuando ya no oigan la vibración del sonido. Después, deben permanecer en silencio durante un minuto y prestar atención a los otros sonidos que se escuchan una vez que el sonido de la campana se ha detenido.

Cuando el sonido finaliza, los niños deben animarse a compartir sus experiencias y decir qué escucharon durante este periodo de tiempo. Esta actividad trabaja la atención y la conciencia plena, y ayuda a conectar con el aquí y el ahora.

### **4. Conviértete en una rana**

Los niños pueden aprender a practicar Mindfulness si se convierten por unos minutos en una rana. Las ranas son un ejemplo claro de lo que es el Mindfulness. Igual que cuando las personas meditamos, las ranas permanecen inmóviles durante un largo periodo de tiempo. Raramente se agitan, sino que se mantienen quietas, observando y respirando calmadamente, y su barriga se mueve de manera pronunciada por cada inhalación y exhalación. Al adoptar el rol de este anfibio, los niños aprenden a quedarse quietos, a respirar de manera controlada y a observar lo que ocurre a su alrededor sin inmutarse.

### **5. Ejercicio de los cinco sentidos**

Este ejercicio es sencillo y se puede aplicar rápidamente en casi cualquier situación. Todo lo que se necesita es ser consciente de nuestros sentidos y experimentar cada uno de ellos por separado. Para realizar esta actividad, solo tienes que seguir este orden:

- Observa cinco cosas que puedes ver.

- Mira a tu alrededor y escoge algo en lo que normalmente no te fijarías, como una sombra o una pequeña grieta en el suelo.
- Observa cuatro cosas que puedes sentir.
- Hazte consciente de cuatro cosas que estás sintiendo en el momento presente, como la textura de los pantalones, la sensación de la brisa en tu piel, o la superficie lisa de la mesa donde estás descansando las manos.
- Observa tres cosas que puedes escuchar y céntrate en los sonidos de tu alrededor. Por ejemplo, un pájaro, el ruido del refrigerador, o el sonido del tráfico de una carretera cercana.
- Observa dos cosas que puedes oler. Presta atención a los olores de los que generalmente no eres consciente y observa si son agradables o desagradables.

## **6. Escucha activa: observa el lenguaje no verbal**

Esta actividad es ideal para desarrollar la capacidad de escucha activa, que es una forma de comunicación que requiere de un esfuerzo por parte de nuestras capacidades cognitivas y empáticas, donde el receptor no es mero receptor de las palabras del emisor. Muchas veces pensamos que escuchamos cuando en realidad estamos oyendo.

Para realizar este ejercicio es necesario ponerse por parejas. Uno de los miembros tiene dos minutos para explicar una experiencia agradable de su vida o una opinión sobre algún suceso reciente, mientras el otro escucha activamente. ¿Qué dicen su mirada, su postura o sus gestos? ¿Parece orgulloso cuando lo cuenta? ¿Transmite pasión? El receptor tiene dos minutos para observar atentamente la comunicación no verbal de su compañero. Tras acabar el ejercicio, ambos cuentan su experiencia como oyentes activos.

Con la finalidad de realizar un final de sesión amena, se propone poner a los alumnos de 5º y 6º de primaria la película de Disney Pixar, “Inside out” o “Del revés” (2015).

Dado que la asignatura principal en la que se ha basado el proyecto de intervención, es la asignatura de inglés, se propone ver la película en idioma original con subtítulos en castellano.

Con esta película, debatiremos al final por rondas individuales que situaciones nos han resultado familiares, con que personaje de la película nos sentimos más identificados y por qué, que respuesta nos dan los alumnos a las reacciones de la protagonista, es decir por qué creen ellos que actuó de esa manera, enumerar momentos vividos en los cuales cada personaje nos encabece la situación...

Considero que, con este recurso Audiovisual, podemos sacar provecho al concepto de la gestión emocional, asimilando de una manera más amena el fin del este proyecto.

Tráiler de la película:

<https://www.youtube.com/watch?v=xyTer3GkTHo>

<https://www.youtube.com/watch?v=Jgf9cQzKTb8>