

Diseño de un taller de concienciación en la gestión emocional y Mindfulness dirigido al profesorado de Educación Infantil

TRABAJO FIN DE GRADO

AUTORÍA: Garay Escuza, Leire.

DIRECCIÓN: Bizkarra Morales, María Teresa.

Universidad del País Vasco. Facultad de Educación y Deporte. UPV-EHU

2021-2022

RESUMEN: Somos parte de una sociedad que cambia a un ritmo frenético, en la que la sobrecarga de estímulos y la cantidad de información que tenemos a nuestro alcance generan un gran nivel de estrés que perturban, sin duda, nuestro bienestar psíquico, emocional y físico. En el sistema educativo, siempre se ha dado importancia a la adquisición de contenidos teóricos y no a los contenidos más trascendentales, los que profundizan en nuestros sentimientos, en lo que verdaderamente somos. Es por estos motivos, que gran cantidad de personas llegan a la vida adulta sin herramientas ni recursos para autogestionar las emociones que ya no pueden soportar. Y es que, en muchas ocasiones, un exceso de emocionalidad negativa puede traer consigo diferentes problemas que afectan directamente a la salud de la persona.

Para poder hacer frente a los problemas que surgen en la vida de una manera más consciente y madura, resulta fundamental una intervención precoz desde la primera infancia, que nos permita entender cada emoción, que nos enseñe a regular nuestros sentimientos, a empatizar, a querernos a nosotros y nosotras mismas, a autorregular nuestras emociones, etc. Es por esto, que a lo largo de estos últimos años se ha investigado acerca del mindfulness y sobre los beneficios que aporta dicha práctica tanto en las personas adultas como en niños y niñas y se ha demostrado que además de potenciar el disfrute consciente de los buenos momentos que ofrece la vida, ayuda a lograr un mayor manejo de las reacciones e impulsos en las situaciones más dolorosas. Por lo tanto, en este trabajo se propone un taller de sensibilización dirigido al profesorado de Educación infantil que tiene como objetivo principal sensibilizar y animar a promover dicha práctica en el aula.

Palabras clave: Emociones, Educación emocional, Educación infantil, Mindfulness...

ABSTRACT: We are part of a society that changes at a frenetic pace, in which the overload of stimuli and the amount of information available generates a high level of stress that undoubtedly tarnish our mental, emotional and physical well-being. In the educational system, importance has always been given to the acquisition of theoretical contents and not to the most transcendental contents, those that deepen in our feelings, in what we really are. It is for these reasons that many people reach adulthood without tools or resources for self-management, with an emotional backpack that they can no longer bear. In many occasions, an excess of negative emotionality can bring with it different problems that directly affect the health of the person.

In order to face the problems that appear during our life in a more conscious and mature way, it is essential to have an early intervention from early childhood, which allows us to understand each emotion, which teaches us to regulate our feelings, to empathize, to love ourselves, to self-regulate ourselves, etc. It is for this reason that in recent years research has been done on Mindfulness and on the benefits of this practice in both adults and children, and it has been shown that in addition to enhancing the conscious enjoyment of the good moments that life offers, it also serves to achieve a better management of reactions and impulses in the most painful situations. Therefore, this paper proposes an awareness-raising workshop aimed at

early childhood education teachers whose main objective is to raise awareness and encourage the promotion of this practice in the classroom.

Key words: Emotions, Emotional education, Early childhood education, Mindfulness...

LABURPENA: Erritmo frenetikoan aldatzen den gizarte baten bizi gara, non estimuluaren gainkargak eta eskura dugun informazioak estres maila handia sortzen duten, zalantzarik gabe, gure ongizate psikiko, emozional eta fisikoa zikintzen dutenak. Hezkuntza-sisteman, beti eman izan zaio garrantzia eduki teorikoak eskuratzeari, eta ez eduki transzendentalei, gure sentimenduetan sakontzen dutenei edota benetan garenari. Arrazoi horiengatik, pertsona asko iristen dira helduarora, autogestionatzeko tresnarik eta baliabiderik gabe, jada jasan ezin duten harriz betetako motxila batekin. Izan ere, askotan, emozionaltasun negatibo gehiegi izateak pertsonaren osasunari zuzenean eragiten dioten hainbat arazo ekar ditzake.

Bizitzan sortzen diren arazoei modu kontzienteagoan eta helduagoan aurre egin ahal izateko, funtsezkoa da lehen haurtzarotik esku-hartze goiztiarra egitea. Esku-hartze horri esker, emozio bakoitza ulertu ahal izango dugu, gure sentimenduak erregulatu, empatia sentitzen, gu geu maitatzen, geure burua autoerregulatu eta abar irakasten diguna. Horregatik, azken urte hauetan, Mindfulness-ari buruz ikertu da, eta, horrez gain, neska-mutilei ekar dakieken gozamen eta onurei buruz ere ikertu da. Beraz, lan honetan haur hezkuntzako irakasleei zuzendutako sentsibilizazio-tailer bat proposatu da, ikasgelan praktika hori sustatzera sentsibilizatu eta animatu helburu nagusiztat duena.

Gako-hitzak: Emozioak, Hezkuntza emozionala, Haur hezkuntza, Mindfulness

ÍNDICE

Introducción: Exploración corporal y emociones	5
Marco teórico	7
2.1 Aprendiendo sobre emociones	7
2.1.1 Las emociones	7
2.1.2 Funciones de las emociones	9
2.1.3. Emociones y enfermedad	11
2.1.4. Desarrollo emocional desde la primera infancia	12
2.1.5. Las emociones infantiles	13
2.1.6 Propuestas prácticas de diferentes autores para trabajar las emociones infantiles	15
2.2. El Mindfulness	16
2.2.1 Concepto	17
2.2.2 Origen	17
2.2.3 Beneficios que aporta el Mindfulness en la vida de las personas.	18
2.2.4. Psicoterapia y Mindfulness.	19
Objetivos	20
Método	20
4.1. Propuesta didáctica: el taller emocional	20
4.1.1. Objetivos del taller	21
4.1.2. Contextualización de la propuesta	22
4.1.3. Contenidos de la propuesta didáctica.	23
4.1.3.1. Información teórica sobre la práctica.	23
4.1.3.2. Recursos bibliográficos e intergrafía.	25
4.1.3.3. Propuestas prácticas o actividades	26
4.1.3.4. Temporalización.	27
4.1.4. Metodología de enseñanza	28
4.1.5. Características del espacio, materiales y recursos	28
4.1.6. Evaluación	
4.1.7. Recursos o trabajos, reflexiones: Evaluación y cierre	30
4.2. Corpus	30
Resultados	31
Conclusiones y limitaciones	32
Bibliografía	32
Anexos	37
Anexo 1: Memory emocionante	37
Anexo 2: Oca de las emociones y del autoconcepto	37
Anexo 3: Teléfono de mis problemas	38
Anexo 4: Técnicas de autocontrol: Técnica de la tortuga.	38
Anexo 5: Guía para el acompañamiento emocional en las familias	39
Anexo 6: Canciones y álbumes que trabajan las emociones	39

Anexo 7: Ejemplos de meditaciones para niños y niñas	
Anexo 8: Ejemplos de meditaciones para niños y niñas	
Anexo 9: Actividades	
Anexo 10: Vídeos instructivos	
Anexo 11: Encuesta de satisfacción con la formación recibida	40

1. Introducción: Exploración corporal y emociones

El objeto del presente trabajo es sensibilizar al profesorado y animarle a promover la práctica del mindfulness en las niñas y los niños más pequeños con el fin de que comiencen a brindarles herramientas con las que puedan crear una base emocional sólida que les permita afrontar sus problemas de forma consciente, eliminando las actitudes impulsivas y reaccionando de forma apropiada ante las situaciones dolorosas.

El motivo principal de la elaboración de este estudio nace de la preocupación en torno a la gestión de las emociones de niñas y niños por parte de las personas adultas y la repercusión que trae consigo no atenderlas en el momento adecuado.

Las motivaciones principales que han conducido a la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado han sido las siguientes: En primer lugar, la carencia de recursos para gestionar las emociones de niñas y niños por parte de las personas adultas. Como es sabido, cada vez es mayor el porcentaje de personas con trastornos depresivos y episodios de ansiedad. Por este motivo, resulta conveniente una intervención precoz en la primera infancia, para evitar, en la medida de lo posible, el número de personas afectadas por este tema. Hoy en día, profundizar en la autogestión de las emociones no está lo suficientemente valorado y todavía no se hace especial hincapié en tratar las emociones de una manera profunda. Esta práctica es una tarea verdaderamente importante en el desarrollo de una persona y potenciarla debería ser una prioridad para todas las personas. Desde mi punto de vista, la sociedad ha avanzado en este sentido, pero todavía queda mucho camino por recorrer. Desde hace ya unos años, el profesorado está comenzando a realizar formaciones y talleres acerca del tema e investigando la repercusión que tiene ésto en la vida adulta. Además, los agentes educativos como la familia y la escuela se están empezando a preocupar por incorporar y aprender recursos para hacer frente a una práctica de calidad, con una atención individualizada y el uso de la práctica correcta para cada uno y una de sus estudiantes.

En segundo lugar, la necesidad de incorporar la práctica del *Mindfulness* en las aulas de educación infantil, puede promover un mayor nivel de inteligencia emocional en las personas. Desde mi experiencia, considero que ayuda a facilitar la identificación de pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales “negativas”, así como en la gestión y aceptación de éstas.

Por último, me gustaría ampliar y profundizar mi conocimiento sobre la educación emocional en niñas y niños, para así, ayudarles a identificar sus emociones y controlarlas. Además de acercar a los diferentes agentes educativos: profesorado, familia, estudiantes..., a estos programas innovadores basados en la práctica de *mindfulness* para aportar una herramienta que sirva para potenciar y/o desarrollar diferentes competencias emocionales, valores humanos, habilidades sociales, prevenir el estrés, facilitar la regulación emocional o incrementar el rendimiento académico (Parra, et al., 2012).

La estructura que va a seguir este Trabajo de Fin de Grado es la siguiente: Primero se hablará de las emociones y las emociones infantiles; analizando conceptos y temas sobre las funciones que cumplen las emociones, la relación que tienen con la salud, cómo funciona el desarrollo emocional desde que un bebé nace y, por último, se presentarán algunas propuestas prácticas de diferentes autores para trabajar las emociones infantiles tanto dentro como fuera del aula. En segundo lugar, se realizará un análisis sobre el *Mindfulness*, donde se hablará sobre su origen, los beneficios que trae consigo su práctica y se mencionará cuál es la repercusión que tiene en las aulas de infantil y la importancia que le da el profesorado hoy en día a la inteligencia emocional.

A continuación, se presentará el taller de concienciación que se ha diseñado con el fin de que el profesorado incorpore nuevas técnicas y prácticas que faciliten la gestión emocional. Por último, habrá un apartado donde se hable acerca de los resultados obtenidos y otro sobre las conclusiones finales. Al final del documento, justo antes de los anexos, se han colocado las referencias bibliográficas.

2. Marco teórico

El marco teórico de este Trabajo de Fin de Grado consta de dos partes: Primero, habrá un apartado llamado “Aprendiendo sobre emociones” en el cual se hablará en profundidad sobre ellas, se analizarán sus funciones, la relación que tienen con la

salud, el desarrollo emocional desde la primera infancia... Y después, se detallará lo que es la práctica del Mindfulness; ahondando en su origen, su concepto, los beneficios que aporta la práctica en la vida de las personas y, por último, se hablará sobre las diferentes terapias fundamentadas en la práctica del mindfulness y otras que incluyen algunos componentes de ella.

2.1 Aprendiendo sobre emociones

El sistema educativo actual tiene como principal objetivo fomentar el desarrollo integral de niñas y niños en todas sus dimensiones. Para ello, el Departamento de Educación del País Vasco, ha considerado que desarrollar una serie de competencias básicas en esta etapa es primordial, que se han llamado: Las competencias básicas transversales y básicas disciplinares. (D 237/2015). Con ambos tipos de competencias el alumnado adquiere múltiples conocimientos útiles para su vida, como son: ciertas habilidades de comunicación lingüística y literaria; bases para realizar operaciones matemáticas, científicas y tecnológicas; pautas e instrucciones para vivir en sociedad... Pero, ¿cuándo aprenden los niños y las niñas a comprender sus emociones?, ¿Quién les ofrece recursos para gestionarlas?.

El presente trabajo va a estar estrechamente relacionado con el ámbito afectivo-emocional, el cual engloba conceptos relacionados con los sentimientos, la identidad personal, el bienestar, la autoestima, el autoconcepto, la búsqueda consciente de la felicidad...

2.1.1 Las emociones

Las emociones son reacciones que produce el cuerpo ante un estímulo y que todo ser humano experimenta tanto en el día a día, como a lo largo de su vida. Para Bisquerra (2009), la emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las más habituales, o por lo menos, de las que más se habla, son la alegría, la tristeza, el miedo... pero existen infinidad de emociones que son también comunes y frecuentes en las personas, tales como: frustración, ira, rabia, felicidad, angustia... Según Olivo Álvarez et al. (2018), las emociones suelen ser provocadas por ideas, recuerdos o acontecimientos importantes que producen reacciones rápidas conducentes a actuar en función de lo que sentimos en ese momento.

Tal y como señala el Ministerio de Sanidad (2022a), las emociones son reacciones temporales que finalizan cuando lo hace el estímulo. En un principio, son de gran intensidad y a medida que la situación y la persona se relajan, van disminuyendo y el cuerpo vuelve al estado de calma habitual. Sin embargo, hay personas que tienden a provocar estados emocionales habituales de gran intensidad y duración. Dichos estados, pueden suponer un riesgo para la salud, ya que el mal manejo de las emociones y la falta de recursos para hacerlo puede afectar a la calidad de vida e incluso acarrear un bloqueo mental o una enfermedad.

Para evitar tales sucesos, es fundamental que la educación emocional esté presente en los centros educativos. Tal y como señala Bisquerra (2009, p.156), en su libro "Psicopedagogía de las emociones", gracias a la educación emocional el alumnado podrá desarrollarse de forma integral (física, intelectual, moral, social, emocional, etc.) ya que la educación emocional tiene como finalidad principal el desarrollo humano y hace posible la convivencia y el bienestar.

Incluir este tipo de programas en los currículos escolares puede suponer un gran cambio en la calidad de vida de las personas ya que una educación emocional correctamente planificada e implementada con la participación y organización de docentes con implicación, puede llegar a aportar múltiples beneficios a los y las niñas. a través de programas dirigidos hacia el desarrollo de las habilidades emocionales y académicas y que cuenten con el apoyo de toda la comunidad educativa. (Muchiut, 2018). De acuerdo con lo que expresa Espejo (2020), la OMS ha revelado que el trastorno de ansiedad afecta a 264 millones de personas a nivel mundial, posicionándose como la sexta causa de disminución de años de vida saludable. Y es que la ansiedad, no es más que una alerta por parte del cuerpo y la mente que indica que existe un problema real o simbólico que solucionar. Por lo tanto, si los centros actúan de manera precoz, estas cifras podrían disminuir considerablemente, aumentando así los índices de felicidad y mejorando la calidad de vida de las personas.

Según Izard (1977), las emociones se agrupan en dos dimensiones: positivas (felicidad, sorpresa, alegría, alivio, gratitud, deseo, serenidad, amor, etc.) y negativas (miedo, angustia, ira, vergüenza, asco, frustración, remordimiento, culpa, etc.). Mireya Vivas et al. (2014), añaden que las emociones se clasifican en positivas o negativas teniendo en cuenta lo que nos hacen sentir. Esto es, las emociones negativas, implican sentimientos desagradables, la valoración de la situación es dañina y requiere de la movilización de múltiples recursos para su afrontamiento y gestión como, por

ejemplo, el miedo, la ira, la tristeza, la frustración... En cambio, las emociones positivas son aquellas que implican sentimientos agradables, la valoración de la situación es beneficiosa y requieren de pocos recursos para su afrontamiento, ejemplo de ello, es la alegría.

Pero ha de tenerse en cuenta que estos términos -positivo y negativo- son simplemente para referirse a las sensaciones que ocurren en el cuerpo. Todas las emociones y sensaciones que siente el cuerpo son beneficiosas ya que ayudan a construir física y mentalmente a la persona. Al fin y al cabo, para que una persona alcance una madurez emocional suficientemente estable, ha de haber experimentado todas y cada una de las emociones en todo su esplendor; viviendo experiencias tanto agradables como desagradables.

Además de haber diferentes listas que clasifican las emociones entre positivas y negativas, también existen diferenciaciones que las catalogan como básicas o complejas. Pinedo y Canal (2020), afirman que las emociones básicas son precisamente aquellas que se caracterizan por tener sustratos neurobiológicos más antiguos, poseen un componente expresivo de carácter evolutivo y capacidades universales específicas para regular y motivar la cognición y la acción. Según Izard (1991), tomado de Chóliz (2005), las emociones básicas son placer, interés, sorpresa, tristeza, ira, asco, miedo y desprecio y los requisitos que debe cumplir cualquier emoción para ser considerada como básica son los siguientes:

- Tener un sustrato neural específico y distintivo.
- Tener una expresión o configuración facial específica y distintiva.
- Poseer sentimientos específicos y distintivos.
- Derivar de procesos biológicos evolutivos.
- Manifestar propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas.

Las complejas, sin embargo, son aquellas que surgen de la combinación de las básicas, y su reconocimiento se logra a través de la Teoría de la mente. Es decir, se trata de un amplio abanico de emociones que surgen de la combinación de emociones básicas. Por ejemplo, el resentimiento surgiría de la combinación de tristeza y rabia. (Pinedo & Canal, 2020).

2.1.2 Funciones de las emociones

En las líneas anteriores se ha mencionado la importancia de desarrollar estrategias y herramientas con el fin de ser capaces de gestionar las emociones que sentimos, y lograr, en la medida que sea posible, el bienestar personal. Resulta fundamental también, pensar qué nos están queriendo decir y reflexionar acerca del porqué se manifiestan. Y es que las emociones, son señales de alerta por parte del cuerpo y la mente que surgen ante diferentes situaciones.

Las emociones tienen una naturaleza dual, por un lado, son meros impulsos, automatismos que compartimos con el resto de criaturas del reino animal y que están al servicio de la supervivencia, pero por otro, las emociones son un entramado complejo que entraña aquellas sutilezas propias de la inteligencia humana como los pensamientos, las creencias y la imaginación (Gil, 2016).

Chóliz (2005) añade que todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permiten que la persona ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas. También añade que uno de los autores que más ha participado en el estudio y conocimiento de la emoción es John Marshall Reeve, un profesor y psicólogo estadounidense que considera que las emociones cumplen tres funciones principales:

A) Funciones adaptativas: Chóliz (2005), dice que Plutchik destacó ocho funciones de las emociones y abogó por establecer un lenguaje funcional que identificara cada una de las reacciones con la función adaptativa que le correspondía. De esta manera, resultaría más sencillo operativizar este proceso y poder aplicar el método experimental para la investigación en la emoción.

B) Funciones sociales: Las emociones también cumplen una función importante en la comunicación social y en las relaciones interpersonales. Losada, et al. (2007) demuestran que la expresión de las emociones podría considerarse como una serie de estímulos discriminativos que indican la realización de determinadas conductas por parte de los y las demás.

C) Funciones motivacionales: La relación que hay entre los conceptos emoción y motivación es francamente estrecha, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada que son dirección e intensidad. Las principales discusiones teóricas actuales giran en torno a si existen emociones básicas y si el reconocimiento de éstas es

universal. Existen ciertos patrones de reacción afectiva distintivos y generalizados que suelen mostrar características comunes en todos los seres humanos. Se trata de las emociones de alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo y asco. Podemos defender incluso que se caracterizan por una serie de reacciones fisiológicas o motoras propias, así como por la facilitación de determinadas conductas que pueden llegar a ser adaptativas (Piqueras-Rodríguez, et al., 2009).

2.1.3. Emociones y enfermedad

Valiente (2017) explica que las emociones son reacciones psicofisiológicas que todo ser humano experimenta a diario aunque no siempre sea consciente de ello. Son de carácter universal, bastante independientes de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta expresiva. En innumerables ocasiones se ha escuchado que las emociones ayudan a responder de forma inmediata ante aquellos estímulos que amenazan el bienestar físico o psicológico propio, garantizando la supervivencia. Valiente aclara que cuando una conducta está “cargada” emocionalmente, se ejecuta de forma más eficaz, adaptándose a cada situación. Además, señala que las emociones que están catalogadas como negativas, producen unas reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una sensación desagradable o dolorosa y una alta activación fisiológica. Según el ministerio de sanidad del Ministerio de Sanidad (2022b), un elevado estado de emocionalidad negativa puede tener consecuencias a largo plazo para la salud:

- Cuando se experimenta ira, tristeza o depresión de manera intensa, suelen producirse cambios de conducta, abandonando hábitos saludables como el ejercicio físico o la vida social y sustituyéndolos por otros como el sedentarismo o la adicción al tabaco o al alcohol que ponen en peligro la salud.
- Las reacciones emocionales que se prolongan en el tiempo, también hacen que se activen mecanismos fisiológicos como la tensión, la elevación de la presión sanguínea, etc.
- Una alta emocionalidad negativa prolongada en el tiempo puede producir también un sesgo cognitivo, es decir, una manera de interpretar las situaciones alejada de la realidad. Cuanto más nerviosos estamos, más nos fijamos en las amenazas y más importancia le damos a la probabilidad de que haya consecuencias negativas, lo que favorece la aparición de la ansiedad y de nuevo cambia nuestra percepción de la realidad, generando así, fobias

sociales, pensamientos intrusos, trastornos obsesivos compulsivos, trastornos depresivos, etc.

Tal y como señalan Fernandez y Edo (1994), las emociones no influyen en la salud a través de un único mecanismo, sino que pueden ejercer esta influencia de diferentes maneras y que además, inciden en diferentes momentos del proceso de enfermar. Se puede decir de forma rotunda que existe una relación estrecha entre emociones y salud. La individualidad de cada persona, la reacción ante el estímulo y el valor que cada persona le atribuye a su pensamiento hacen que las emociones sean completamente diferentes entre sí y demuestran que tanto el tratamiento como el apoyo deben ser personalizados. Esto es, existen personas que ante un exceso de carga emocional tienen problemas físicos, cognitivos o conductuales y otras que, con la misma carga emocional no cuentan con tales problemas. En los centros escolares, el profesorado debe estar capacitado y conocer la personalidad, el entorno, las relaciones, etc, de cada uno y una de sus estudiantes, para poder responder de forma individual y ofrecer una respuesta a sus necesidades e intereses.

Cuando una persona aprende a gestionar sus emociones y adquiere herramientas y habilidades para hacer frente a esas situaciones generadoras de cargas emocionales, es poco probable que causen algún tipo daño; sin embargo, en ausencia de esas habilidades, una persona puede verse desbordada por una situación y no ser capaz de hacer frente a tal sufrimiento. Para evitar este tipo de consecuencias lo antes posible y no llegar a la vida adulta sin herramientas para la autogestión, resulta primordial que los centros escolares incorporen asignaturas, proyectos, talleres, etc., que traten este tema de la mejor manera para así, comenzar desde la infancia a trabajar de manera profunda en el ámbito afectivo-emocional, la autoestima, el autoconcepto, los sentimientos...

Por otra parte, existen algunas facilidades y/o prácticas que mejoran considerablemente el estado emocional de la persona y que puede ser interesante incluirlas tanto en el día a día de cualquier persona adulta como en los centros educativos: Prácticas como el yoga y el mindfulness, realizar respiraciones, llevar una dieta sana, hacer ejercicio, acudir al psicólogo si es necesario...

2.1.4. Desarrollo emocional desde la primera infancia

Los seres humanos nacemos con unas predisposiciones innatas, perceptivas, motoras y cognitivas del mismo modo que nacemos con ciertas habilidades sociales básicas,

que nos permiten responder a los eventos más significativos y trascendentes del crecimiento y desarrollo humano. (Abarca, 2003).

Tal y como indica Martínez (1991), las investigaciones sobre la expresión facial de las emociones tienen su origen en Darwin (1872-1877), quien compara el comportamiento emocional de los animales y del hombre y destaca la existencia de elementos comunes en la expresión emocional de personas humanas pertenecientes a distintas culturas, encontrando similitudes entre estas expresiones y observando la aparición temprana de los gestos emocionales en los y las niñas de corta edad.

Abarca (2003) añade que la expresión facial en los recién nacidos no siempre responde a un estímulo concreto. De hecho, en las primeras semanas de vida los bebés sonrían dormidos y muestran sorpresa ante lo extraño y lo familiar. Frente a la restricción de sus movimientos, reaccionan con expresión de rabia, pero también con muestras de tristeza. En los primeros ocho meses de vida el bebé empieza a darse cuenta de las causas que le generan malestar, lo que le lleva a ejecutar ciertas actitudes de autorregulación para disminuir los efectos de las emociones negativas, como pueden ser los movimientos automáticos de succión, balanceo o de alejamiento de los estímulos perturbadores.

En la primera infancia, los y las niñas poseen pocas estrategias para regular sus emociones de forma autónoma y requieren de una regulación externa brindada por las personas adultas. A medida que van creciendo, van a ir incrementando y experimentando sus propias estrategias. Cuando hayan interiorizado el lenguaje, podrán acceder al habla privada y manejar mejor sus emociones y pensamientos. Y no sólo eso, también podrán ampliar su capacidad de comprensión y representar sus estados emocionales. (Abarca, 2003)

Collado y Cadenas (2013) añaden que el alumnado emocionalmente inteligente no sólo será más hábil para percibir, comprender y manejar sus propias emociones, sino que también será más capaz de extrapolar sus habilidades de percepción, comprensión y manejo de las emociones de las otras personas.

2.1.5. Las emociones infantiles

Durante los últimos años se ha incrementado el interés por el conocimiento de las emociones infantiles y ha aumentado el número de investigaciones para la enseñanza y gestión de las emociones infantiles. Para Pellicer (2007), los y las alumnas son

personas y además, son personas que sienten, y por tanto, no podemos centrarnos exclusivamente en su aprendizaje cognitivo y en la trasmisión de conceptos, sino que debemos tener en cuenta sus sentimientos y emociones, brindándoles las herramientas necesarias para que crezcan saludables emocionalmente. Hay que atender la primera infancia en los ámbitos naturales donde se producen los desarrollos y los primeros cambios, sin esperar a que lleguen las consultas clínicas. (Amorós & Portabella, 2001)

Rodríguez (2005) aclara que la familia, concretamente madres y padres, es considerada el contexto primario más importante en los primeros años de vida de niñas y niños, teniendo ésta unas funciones claramente definidas: la crianza, la educación y la socialización. Por un lado, transmiten gran parte de la información que se necesita para asimilar y construir el conocimiento y por otro, guían su educación. Es cierto que las características de cada familia son tan personales como particulares (origen social, estatus socioeconómico, nivel cultural y situación profesional); por tanto, son elementos que se relacionan con los procesos mentales y el desarrollo social de sus hijas e hijos. Esto es, a través del entorno en donde viven y se desarrollan, van asimilando y adquiriendo diversos patrones socioculturales y personales. Resulta pertinente señalar que dichos entornos deben garantizar la seguridad afectiva de la infancia para que puedan criarse en un entorno emocionalmente estable y puedan adquirir herramientas útiles para comenzar a gestionar de forma autónoma sus emociones.

Según indican Gómez e Izquierdo (2015), las enseñanzas emocionales más relevantes se aprenden durante los seis primeros años de vida. Por lo tanto, dependiendo de la labor, el compromiso y la motivación por parte de cada uno de los agentes implicados, se disfrutará en mayor medida de los valiosos beneficios que conlleva recibir una educación emocional a edades tempranas. Para Vázquez (2020), puede suponer un cambio muy positivo en su equilibrio mental, condicionando, sin duda, la manera de percibir el mundo, de descubrirlo, de disfrutarlo y de sentirlo. Además, añade que la educación emocional es una herramienta de gran utilidad para enseñarles qué emociones existen, cuáles son los sentimientos que éstas generan en el cuerpo, cómo se identifican y qué estrategias han de poner en práctica para gestionarlas y sentir seguridad con su percepción del mundo. Y no sólo eso, también juegan un papel crucial en el desarrollo de la personalidad y favorecen la construcción de la interacción social.

Para realizar todo esto, existen diferentes técnicas que tanto las familias como la escuela deben poner en práctica de manera constante, tales como: la escucha activa, el diálogo, el desarrollo de la empatía, la comunicación no verbal, saber decir no y también reaccionar sin violencia.

2.1.6 Propuestas prácticas de diferentes autores para trabajar las emociones infantiles

Hoy en día, gran cantidad de centros escolares han incluido en el currículum algunas prácticas para trabajar las emociones y la exploración corporal en educación infantil. Esto hecho supone un gran avance en la sociedad y realza la calidad de los centros que las incorporan.

Desde hace ya muchos años, la música ha demostrado que tiene una influencia inmensa en la vida y en los sentimientos de las personas. Gracias a esta capacidad, y según afirman Correa y Blasi (2009), la música y la musicoterapia se han ido incluyendo en el ámbito sanitario, logrando excelentes resultados en la calidad de vida de personas con enfermedades mentales, edad avanzada, pacientes con alguna enfermedad, etcétera. Además, es una herramienta fundamental a destacar en el mundo infantil. Resulta pertinente señalar que la expresión sonora es accesible al niño y a la niña antes de la palabra, por lo tanto, es bastante común que empiece a cantar antes de hablar.

Para Llanga e Insuasti (2019), la música es un elemento que favorece e influye en el desarrollo de cada estudiante, afectando al plano psicomotor, cognitivo y emocional. Además, también logra múltiples beneficios en el aprendizaje, por ejemplo: potenciar las capacidades cognitivas, contribuir a desarrollar los sentidos, favorecer el desarrollo del lenguaje, mejorar las habilidades sociales para relacionarse, expresarse y comunicarse, aumentar la capacidad de memoria, atención y concentración y, por último, reducir el estrés, la ansiedad y calmar los nervios.

Es cierto que además de haber gran cantidad de canciones que estimulen positivamente y relajen a la persona que las escucha, existen otras técnicas y prácticas muy beneficiosas que se pueden aplicar en las aulas de educación infantil para trabajar las emociones y la exploración corporal, como son, por ejemplo: el yoga, las meditaciones y relajaciones guiadas y no guiadas, el mindfulness...

Blasco y Seguí (2018) hablan del yoga como un medicamento natural, ya que proporciona salud y paz mental a millones de personas. Cuando la práctica se vuelve una costumbre y se convierte en un estilo de vida, el yoga hace que se encuentre tanto el sentido a la vida y como la tranquilidad. El motivo por el cual el yoga es tan saludable y recomendado por los especialistas, es porque las posturas del yoga, también llamadas asanas, trabajan sobre los órganos internos y la musculatura, lo que hace que mejore la flexibilidad y la circulación haciendo que los órganos internos obtengan así un entrenamiento. Las posturas del yoga tratan a los órganos como si fueran esponjas, comprimiéndolos; al relajarlos, conseguimos que reciban un aporte de sangre bien oxigenada gracias a la buena respiración que acompaña las posturas. (Blasco & Tur 2018). Al combinar estos ejercicios con las respiraciones conscientes, los músculos y los pulmones se relajan y aportan a la persona un estado de calma y satisfacción que le lleva a dejar la mente en blanco y evadirse de los problemas, produciéndose así, un clima que ayuda a disminuir las tensiones del día a día y reducir el estrés y la ansiedad.

Otra de las prácticas para trabajar las emociones y la exploración corporal en educación infantil es la meditación. Para André (2012), meditar no es aislarse del mundo sino, al contrario, acercarse a él para comprenderlo, amarlo y cambiarlo. También es un medio accesible que ayuda a cultivar la serenidad y el gusto por la felicidad. Para poder realizar la práctica de forma correcta, existen diferentes tipos de meditaciones que se adaptan al nivel de la persona y que ayudan a mejorar la técnica. Las meditaciones más amenas y sencillas son las meditaciones guiadas. El hecho de que una persona indique los pasos que han de seguirse, facilita y ayuda a la persona principiante a mantener una regularidad en las sesiones y favorece la adquisición de la técnica.

Lograr la atención plena y llegar a la relajación, no es una tarea sencilla y requiere de mucho entrenamiento. Además, y dependiendo de la personalidad y la forma de ser de las personas, puede que este tipo de prácticas resulten complejas y produzcan efectos adversos. Por este motivo, es interesante comenzar por meditaciones sencillas e ir subiendo de nivel a medida que se interioriza la técnica.

En las meditaciones no guiadas, la persona debe realizar las respiraciones de forma autónoma. Generalmente, hay una música de fondo pero no hay nadie que guíe la sesión, por lo tanto, el cuerpo y la mente deben trabajar al unísono.

2.2. El Mindfulness

“Solo existen dos días en el año en los que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y el otro se llama mañana. Hoy es el único día para amar, crear, hacer y principalmente, vivir”. Dalai Lama.

2.2.1 Concepto

“El *Mindfulness* es una técnica aliada de las terapias de tercera generación que han transformado en los últimos años el enfoque de intervención psicoterapéutica vigente hasta ahora, incorporando al modelo de ‘cambio’, de conducta y/o pensamiento, el de ‘aceptación’ de aquello que no se puede cambiar en la vida” (Parra, et al., 2012. p 40, recogido de Lavilla et al., 2008). A esto, también se le puede llamar resiliencia. Shiera (2005), habla de este término como una superación extrema, como cuando la realidad supera a la ficción y las personas sucumben hasta lo inesperado y sobreviven frente a lo inefable.

En palabras de Parra eta al. (2012), esta práctica nos ayuda a enfocar nuestros pensamientos, poniendo los cinco sentidos en el momento presente, aceptando, sin ningún tipo de juicio, lo que está ocurriendo. Estos mismos autores también añaden que el *Mindfulness* consiste en ser plenamente consciente ante los estímulos internos y externos que surgen en el cuerpo, con aceptación, bondad y autocompasión a la experiencia del aquí y del ahora. Por lo tanto, gracias a la conexión que se crea entre la persona con el momento presente, se genera un clima en el cuerpo que permite desarrollar capacidades como la atención, potenciar la autoestima, incrementar el nivel de felicidad, etcétera.

2.2.2 Origen

El origen del mindfulness se originó en el Tíbet hace unos 2.500 años en la tradición budista con la figura de Siddharta Gautama, el Buda Shakyamuni, el iniciador de esta práctica religiosa y filosófica. Se podría decir que su esencia fundamental es la práctica del mindfulness, procedimiento que, al parecer, recibió de otros maestros y él perfeccionó. (Parra et al. 2012)

A medida que han ido pasando los años, se ha extendido por todo el mundo y ha suscitado mucho interés en el ámbito científico, concretamente en el sector sanitario, incrementando considerablemente la cifra de investigaciones acerca del

tema. Y no sólo eso, poco a poco está incluyéndose también en sectores laborales y educativos.

Tal y como señalan estos autores y autoras, el término inglés *mindfulness* es una traducción de la palabra “Sati” de la lengua Pali en la que se encuentran escritas las colecciones más antiguas de los textos budistas. Sati, en la terminología budista, se refiere a «atención» o «conciencia». Además, en la doctrina budista Sati es el séptimo factor de Noble Óctuple Sendero, que es considerado como la vía que lleva al cese del sufrimiento. Por otro lado, el concepto *Mindfulness* en inglés puede traducirse al castellano como conciencia o atención plena. Siendo la palabra “Mind”, mente y “fulness” plenitud.

Siguiendo a Parra et al. (2012), entre los referentes más valorados del *mindfulness* en Occidente se señalan dos importantes figuras que han proyectado y transmitido la esencia y el conocimiento de esta práctica de manera sobresaliente; por una parte el monje budista, poeta y pacifista, Thich Nhat Hanh y por otra, el doctor Jon Kabat-Zinn. Entre sus labores máspreciadas se encuentran la divulgación de la práctica de la respiración, la clarificación del concepto de *mindfulness* y la proyección de la práctica del *mindfulness* como técnica terapéutica complementaria a los tratamientos médicos destinados a reducir el dolor.

2.2.3 Beneficios que aporta el Mindfulness en la vida de las personas.

El *mindfulness* ayuda a disfrutar más conscientemente de los buenos momentos que ofrece la vida, y también sirve para lograr un mayor manejo de las reacciones e impulsos en las situaciones más dolorosas. Según el Instituto Europeo de Psicología Positiva, recogido por Sonia Castro (2020), quien afirma que gracias al *mindfulness*, las personas aprenden a cultivar un espacio entre el pensamiento y la acción. Reaccionando de una forma menos compulsiva y funcionando menos en piloto automático. Pudiendo así, tomar decisiones de forma crítica y sin dejarse llevar por los pensamientos negativos que invaden la mente en ese momento.

A lo largo de los años se ha demostrado que incluir esta práctica en nuestra rutina posee una gran cantidad de beneficios para la salud tanto física como mental. A continuación, se enumeran parte de las ventajas a largo plazo que tiene el uso del *mindfulness* en las personas. (Parra et al. 2012):

- Autocompasión: aumento de la felicidad y la paz mental.
- Cambios cognitivos: Incremento de la atención y la concentración.
- Relajación: reducción del estrés/ansiedad y mejora de la calidad de vida.
- Gestión de emociones.
- Clarificación de valores: conocimiento personal.
- Aceptación: autoconciencia y autogestión de emociones.
- Mejora en las habilidades para relacionarse con los y las demás y favorece la toma de decisiones.

Según afirman Tébar y Parra (2015), existe suficiente evidencia empírica que avala el hecho de enseñar a practicar la atención plena a niños y niñas desde edades tempranas, de manera que cuenten con una herramienta que les ayude a afrontar la vida de una manera más consciente y a gestionar sus emociones. Incluir esta filosofía en las aulas de Educación Infantil, va a suponer también, que el alumnado viva las experiencias cotidianas de una manera más consciente y relajada, viviendo el aquí y el ahora y valorando lo que están haciendo en ese preciso momento.

Para realizar este tipo de prácticas dentro del aula, hay que ser conscientes de las limitaciones y las capacidades del alumnado. Siguiendo con estas autoras, las prácticas desarrolladas con niños y niñas no son radicalmente diferentes a las llevadas a cabo con personas adultas, simplemente hay que proponer dinámicas sencillas y claras, tener en cuenta el tiempo en la realización y ajustar detalles según las necesidades del alumnado y las características de la actividad.

2.2.4. Psicoterapia y Mindfulness.

Actualmente, hay diferentes terapias fundamentadas en la práctica del mindfulness y otras que incluyen algunos componentes de ella. Según afirma Vázquez (2016), existen varios enfoques psicoterapéuticos que usan el mindfulness como herramienta de trabajo dentro de sus programas y otros que se basan en el mindfulness (Tabla 1).

Estos enfoques han demostrado ser de gran utilidad en el manejo del estrés, recaídas depresivas y reparación de rupturas de alianza terapéutica. Además, asegura que el uso del mindfulness afecta directamente en el desarrollo de la empatía, la compasión, el control de estrés y ansiedad... (Tabla 2)

Tabla 1: Intervenciones Terapéuticas Basadas o que incluyen Mindfulness.

Terapias	Contenido
Psicoterapia Gestalt	Creado por Fritz Perls. Dinámicas grupales, psicodrama y silla vacía. Individual y grupal. Mindfulness para lograr el aquí y el ahora.
Terapia Conductual Dialéctica (TCD)	Creado por Linehan. Entrenamiento en habilidades, terapia individual, consulta telefónica y terapias familiares. Mindfulness es un módulo de entrenamiento en habilidades. (Trastorno límite de personalidad).
Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)	Creado por Hayes. Basado en la Teoría de los marcos relacionales, Mindfulness se usa para trabajar la fusión cognitiva.
Terapia Breve Relacional (BRT)	Creado por Safran y Muran. Usado para afrontar rupturas de alianza terapéutica
Reducción de Estrés basada en el Mindfulness (MBSR)	Creado por Kabat-Zinn. Práctica de ejercicios que vienen del Zen. Prácticas individuales y grupales. Enfermedades crónicas con alto nivel de estrés.
Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT)	Creado por Segal, Williams y Teasdale. Combina técnicas de MBSR con técnicas cognitivas. Recaídas depresivas.

Fuente: (Vásquez. 2016, p.2)

Tabla 2: Factores asociados a la persona terapeuta y el efecto del mindfulness.

Factores	Efecto del Mindfulness
Empatía	Promueve la empatía hacia los pacientes, ayuda a desarrollar su capacidad de experimentar y comunicar sensaciones internas, estar presente con el paciente y ayudar a los pacientes a expresar sus sensaciones corporales y sentimientos.
Compasión	Deriva de la empatía, relacionada con no juzgar.
Habilidades de consejería	Incremento de la autoconciencia, insight acerca de su propia identidad profesional y bienestar integral.
Control de estrés y ansiedad	Disminución del estrés, rumiaciones y efectos negativos.

Otros beneficios	Capacidad de distinguir sus propias experiencias de las del paciente, mejorar la claridad en el trabajo, incremento de la paciencia, intencionalidad, gratitud y conciencia corporal.
-------------------------	---

Fuente: (Vásquez. 2016, p.3)

3. Objetivos

Los objetivos del presente trabajo son los siguientes:

1. Dar a conocer la práctica del Mindfulness y sus bonanzas.
2. Ofrecer recursos de calidad al profesorado.
3. Concienciar sobre la importancia de cuidar las emociones propias y ajenas.
4. Proponer una experiencia que sirva para motivar al profesorado a incluir una serie de prácticas emocionales en el aula.

4. Método

4.1. Propuesta didáctica: el taller emocional

Con el fin de lograr los objetivos propuestos, se ha diseñado un taller de concienciación dirigido al profesorado y que tiene como función principal trabajar las emociones en infantil e incluir la práctica del Mindfulness en el aula.

Dicho taller tendrá el propósito de fomentar la concienciación al profesorado y aumentar su motivación para que comiencen a adoptar técnicas que favorezcan el uso de herramientas para trabajar sus propias emociones y las de sus alumnos y alumnas tanto dentro como fuera del aula.

4.1.1. Objetivos del taller

El objetivo principal de este taller es sensibilizar a los diferentes agentes educativos sobre estos programas basados en la práctica de mindfulness para aportar una herramienta que sirva para que su alumnado consiga una madurez emocional digna de poder hacer frente a los problemas que surgen en la vida. Pero para que el equipo docente implemente estas técnicas en el aula, resulta primordial que éstos posean una inteligencia emocional suficientemente desarrollada como para poder transmitir correctamente los valores del mindfulness y ayudar a niños y niñas a realizar las prácticas de forma correcta.

En un segundo nivel de concreción, los objetivos que se pretenden alcanzar con la realización de este taller son según Izard (1977):

- Informar al profesorado acerca de la importancia de la enseñanza basada en el cuidado y manejo de las emociones.
- Reflexionar junto con el profesorado acerca de la gestión de sus propias emociones y valores y su labor como docente en este ámbito.
- Brindar herramientas y ofrecer recursos útiles para trabajar las emociones dentro del aula.
- Incentivar y promover el uso del Mindfulness.
- Reflexionar de manera dinámica sobre cómo enseñar al alumnado a manejar e identificar sus emociones.
- Conocer las distintas emociones.

Para poder evaluar que los objetivos propuestos se han interiorizado de forma correcta, los y las asistentes deberán crear un mapa conceptual al principio de la primera sesión y otro al final de la segunda. Para ello, en la asamblea inicial deberán plasmar todos los conocimientos previos que tienen acerca de las emociones, reflejando cuáles creen que son sus funciones, su importancia, el impacto que tiene una mala gestión de ellas en el organismo, cómo creen que han de trabajarse en el aula... Mientras que en la segunda, deberán reflejar todo lo que han aprendido en el taller, las conclusiones que han sacado de los contenidos ofrecidos, las ideas más relevantes que han interiorizado...

4.1.2. Contextualización de la propuesta

El taller tendrá lugar en el Espacio azul de Bilbao y constará de dos sesiones teórico-prácticas que se llevarán a cabo en diferentes días. Tanto la primera sesión como la segunda, tendrán una duración de tres horas y media aproximadamente. El horario de éstas dependerá de la disponibilidad que tenga el centro en el que se van a impartir.

El taller va a estar dirigido a un total de 20 profesores y profesoras de Educación Infantil. Gracias a la participación de las sesiones, el profesorado va a tener la oportunidad de diferenciarse respecto a otros y otras maestras que no hayan acudido. Esta formación brinda un elevado autoconocimiento y desarrollo personal, ofrece vivir en el aquí y el ahora, ayuda a disfrutar de los momentos que ofrece la vida,

aumenta los niveles de felicidad y mejora la relación con uno y una misma y con otras personas.

Además, el taller ofrece una gran cantidad de herramientas y recursos para manejar los pensamientos que nos preocupan, encontrar soluciones y respuestas más apropiadas, poner plena atención a los sentidos y pensamientos que ocurren en el cuerpo, dominar lo que nos ocurre y saber controlar de forma pacífica lo que sentimos.

Por otro lado, el profesorado que forme parte de estas sesiones va a tener la oportunidad de aprender más sobre el mundo emocional y podrá ser capaz de incluir los aprendizajes obtenidos en el aula de la mejor manera posible. El alumnado va a tener la suerte de comenzar a desarrollarse de forma integral y podrá adoptar una serie de técnicas que mejorarán las relaciones entre iguales y favorecerá sin duda, su bienestar personal, convirtiéndose en seres emocionalmente independientes y felices.

*A continuación, se adjunta el link donde se encuentra la presentación que va a utilizarse en el taller. A pesar de haber suficiente información en las diapositivas, se van a profundizar más acerca de los temas escogidos. Si por lo que fuera, necesitan coger más apuntes, se les ofrecerá una libreta y un bolígrafo.
https://www.canva.com/design/DAE-nq7VGh0/9QP97465XE6i2CLgluavlg/edit?utm_content=DAE-nq7VGh0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

4.1.3. Contenidos de la propuesta didáctica

Esta propuesta didáctica consta de varias partes. En ellas, se hará referencia a los contenidos teóricos, a las reflexiones sobre la práctica, a los recursos bibliográficos, a la web, a las actividades...

En lo que respecta a los contenidos teóricos, cabe destacar que ayudarán a comprender mejor el porqué de la importancia de trabajar las emociones tanto en las personas como en los centros educativos y a saber más acerca de ellas. Las preguntas que se realizarán al profesorado para interiorizar los contenidos propuestos son las siguientes: ¿Qué son las emociones?, ¿Qué funciones cumplen?, ¿Qué relación tienen las emociones con la enfermedad?, etcétera. También se hablará sobre las emociones infantiles, sobre el desarrollo emocional y sobre algunas prácticas útiles para trabajar las emociones infantiles según diferentes autores.

Además, también se hará una pequeña sesión teórica sobre el mindfulness, profundizando en el origen, en su concepto, en los diferentes beneficios que trae consigo su práctica y se mencionará la relación que tiene con la psicoterapia.

4.1.3.1. Información teórica sobre la práctica

Para realizar este taller de forma óptima, se ha decidido elaborar un apartado en el que se realice una reflexión sobre cómo ha de llevarse a cabo la práctica. Para ello, resulta fundamental crear un listado que refleje las pautas que deben seguirse para que el taller transcurra con el mejor ritmo posible y sea enriquecedor para todos y todas las participantes. Por lo tanto, el listado de pautas sobre qué hacer es el siguiente:

En primer lugar, resulta fundamental crear un clima de confianza y apertura que favorezca la participación activa y el bienestar del profesorado. El hecho de acomodar el espacio para que puedan sentirse libres también hará que expresen ideas y experiencias personales sin temor a ser juzgados o juzgadas. Por otro lado, la utilización de una metodología vivencial será clave para incrementar la creación de un espacio que dé lugar a la reflexión y a la cooperación, enriqueciendo así, la práctica en su conjunto.

En segundo lugar, un guión ordenado también ayudará a que el taller transcurra al ritmo pautado. Al fin y al cabo, si la información que se va a impartir está controlada, se podrán evitar más fácilmente los imprevistos que surjan a última hora. Si el guión de la persona encargada de impartir el taller no sólo está controlado sino que encima es completo e interesante, hará que los niveles de motivación y atención por parte de los y las oyentes aumenten de forma evidente. En tercer lugar, resulta esencial combinar la teoría con la práctica ya que esto contribuye a lograr un mayor dinamismo, hace que la sesión sea más llevadera y entretenida y, sobre todo, favorece la adquisición e interiorización de los contenidos.

Ofrecer recursos y plantear actividades novedosas y de calidad también será una de las pautas clave a realizar para que todo salga correctamente. A fin de cuentas, que los materiales sean de calidad ayuda considerablemente a favorecer la sensibilización sobre el tema planteado y habrá más posibilidades de concienciar al profesorado para que éstos los incorporen en el aula.

Por último, resulta primordial destacar el rol que debe asumir la persona que vaya a impartir el taller. Este aspecto influirá directamente en la actitud y la

predisposición de los y las participantes ante la práctica. Dicho esto, las actitudes que ésta debe adoptar son las siguientes:

- Acompañar y guiar a los y las participantes en todo el proceso.
- Conocer e intuir la individualidad y personalidad de cada uno y una de ellas para así, responder de la mejor manera a sus preguntas.
- A través de preguntas gancho/actividades/proyectos, debe intentar captar su atención, hacerles reflexionar y disfrutar del proceso enseñanza-aprendizaje.
- Ser comunicativo/a.
- Proporcionar material útil y renovado.
- Mostrar interés y escuchar de forma activa en lo que expresan a otras personas.
- Ser un ejemplo para los y las compañeras.

Así como debe haber un listado de pautas sobre qué hacer para que el taller salga a la perfección, también hay que ser consciente de lo que no se debe hacer o de lo que es aconsejable evitar. En este taller lo más importante es que la persona instructora no imponga bajo ningún concepto el uso de la práctica del mindfulness ni menosprecie a quienes no saben gestionar sus emociones aún siendo personas adultas. Si en algún momento de la propuesta alguien pierde el interés o muestra dificultades para comprender y realizar las actividades, podría resultar interesante cambiar la dinámica del taller y dar lugar a un debate dónde todos y todas expresen sus ideas y opiniones y sacar conclusiones sobre si la práctica es útil o no.

4.1.3.2. Recursos bibliográficos e internetgrafía

Una vez ofrecidos los contenidos teóricos en la sesión del primer día, se dará paso a conocer diferentes materiales/recursos/herramientas que tienen como principal objetivo gestionar, reconocer y detectar las emociones de cada uno y una de nosotras. Para que el profesorado los incorpore en el aula, se pondrán en práctica en el taller y se analizará su uso de forma colectiva. Los recursos en cuestión son los siguientes:

- El **memory emocionante** es un recurso muy útil para jugar con el alumnado en algún momento puntual del día e incluso incorporarlo en uno de los rincones que tenga el aula para así hacer uso de él cuando el alumnado lo desee. Este juego consiste en colocar todas las tarjetas boca abajo y encontrar a su pareja. Una vez formada la pareja, deberá ponerle nombre (qué emoción es), poner un

- ejemplo de situación y otorgarle una intensidad y/o frecuencia. (Ver anexo 1)
- La **oca de las emociones y del autoconcepto** es un recurso divertido y apropiado para comenzar a trabajar tanto los sentimientos que el alumnado ha tenido en diferentes momentos de su vida como para trabajar valores como la empatía. Lo único que tienen que hacer es lanzar el dado, acomodarse en la casilla y responder a una pregunta. (Ver anexo 2)
 - El **Teléfono de mis problemas** es una herramienta que ayuda al alumnado a solucionar los conflictos ocurridos en el aula de forma autónoma (El profesorado intervendrá, por supuesto, si es necesario). Para ello, se deberá crear un espacio específico dónde se coloquen dos sillas. Cuando haya algún problema en el aula, los y las protagonistas del encuentro deberán acudir a tal lugar y comenzar a debatir acerca de lo ocurrido. Gracias al teléfono, éstos tendrán una serie de pistas para ponerle solución al problema. El teléfono en cuestión redirige al alumnado para que la discusión vaya a buen puerto, analizando y profundizando en temas como: las consecuencias de lo ocurrido, la definición del problema, la toma de decisiones, la búsqueda de soluciones... (Ver anexo 3)
 - **Secuencia didáctica: “La respiración”**. Este material consiste en una unidad didáctica que trabaja a fondo todo lo relacionado con la respiración. Trata aspectos importantes sobre las funciones que tiene, los órganos que intervienen en ella, las distintas formas de respiración... [La respiración](#)
 - **Ejercicios de musculación**. Estos ejercicios son una herramienta muy valiosa para trabajar con el alumnado a primera hora de la mañana. Les ayudará a estirarse y comenzar el día con energía. (Ver anexo 4)
 - **Técnicas de autocontrol: Técnica de la tortuga**. Gracias a esta técnica el alumnado aprenderá a controlar tanto la ira como cualquier impulso que pueda experimentar en su cuerpo. Para ello deberá sentarse en el suelo, mantener la cabeza entre las piernas y comenzar a contar hasta 10. Una vez superada esta fase, deberá cuestionarse si está más tranquilo o tranquila. Si es así, volverá a su quehacer, por el contrario, deberá repetir la actividad. (Ver anexo 5)
 - **Guía para el acompañamiento emocional en las familias**. Este recurso servirá de gran ayuda para que el profesorado oriente a las familias si éstas están interesadas en ayudar a sus hijos e hijas a saber gestionar y conocer mejor sus emociones. (Ver anexo 6)
 - Ejemplos de **álbumes ilustrados y canciones que trabajan las emociones**. (Ver anexo 7).
 - Ejemplos de **Meditaciones guiadas** para niños y niñas: Con la utilización de

estos vídeos facilitaremos la relajación en un momento puntual del día. (Ver anexo 8)

4.1.3.3. Propuestas prácticas o actividades que se van a realizar con el profesorado

Como se ha mencionado en líneas anteriores, en la segunda sesión van a ponerse en práctica un total de seis actividades que trabajan y estimulan una serie de conceptos primordiales para entender mejor en qué consiste la práctica del Mindfulness y cómo ha de realizarse la relajación consciente, la exploración corporal, la gestión emocional, las respiraciones...

El taller va a contar con un total de seis actividades y dos asambleas, la inicial y la final. La asamblea inicial será un momento clave para que los y las participantes puedan expresarse libremente y digan cómo se sienten, qué expectativas tienen, qué relación tienen con el mindfulness, por qué han acudido al taller... Además, deberán diseñar un mapa conceptual en la pizarra digital acerca de los conocimientos previos que tienen sobre las emociones, las funciones que cumplen, sobre el impacto que tiene en la salud, etc. (Para facilitar este proceso de reflexión y dinamizar la práctica, se diseñará un guión que contará con una serie de preguntas). Una vez realizada la asamblea inicial y haber conocido un poco más al profesorado, se dará comienzo a la ejecución de las actividades (Ver anexo 9):

- 1. El globo de las emociones:** Se repartirá un globo y un rotulador a cada participante. Después, se les pedirá que dibujen una cara que se identifique con una emoción. Por ejemplo, al globo de la alegría se le pintará una sonrisa, al globo de la tristeza unas lágrimas, etc. Una vez estén todos los globos preparados, nos sentaremos en un círculo y pasaremos nuestro globo a la persona que queramos. Cuando comience la ronda, la persona tendrá que describir situaciones en las que se ha sentido como indica el globo. Y así con todos y todas las participantes.
- 2. La telaraña:** Uno o una de los participantes deberá presentarse voluntario y explicar una vivencia personal que haya sido dolorosa para él o ella. Después, nos sentaremos en círculo y analizaremos la situación mientras nos pasamos un ovillo de lana.
- 3. Relajación guiada:** En esta relajación guiada, los y las participantes deberán tumbarse en el suelo sobre las esterillas, estar inmóviles y mantener los ojos

cerrados. Una vez estén listos y listas para relajarse, se dará paso al audio de la meditación. (Ver anexo 10)

4. **Respiraciones y respiraciones con diferentes objetos:** Gracias a la utilización de varios objetos cotidianos como plumas, globos, máquinas para hacer pompas, etc, se realizarán diferentes ejercicios de respiración y se hará especial hincapié en mejorar la técnica de entrada y salida del aire.
5. **Vídeos instructivos:** Se visualizarán dos vídeos que hablan del Mindfulness de una forma más dinámica.
6. **Exploración corporal:** Esta actividad consistirá en realizar unos ejercicios básicos de musculación consciente. Para ello, se seguirán las instrucciones que aparecen en el documento de “Ejercicios de musculación” y se irán realizando uno a uno. (Ver anexo 4)

Una vez realizadas todas las actividades, se dará paso a la asamblea final. En este momento, se podrán en común los sentimientos de cada uno y una de las participantes, las sensaciones que han tenido durante el taller, cómo lo van a poner en práctica en el aula... Una vez comentado eso, se realizará el último mapa conceptual. En éste, deberán reflejar todo lo aprendido, añadir las ideas principales, plasmar utilidades de los materiales, etcétera, para así, crear un esquema que reúna toda la información necesaria para comenzar a trabajar las emociones del alumnado de la mejor manera posible.

4.1.3.4. Temporalización

El taller está compuesto por dos módulos, cada uno de ellos formado por una sesión teórico-práctica, siendo un total de dos sesiones. Como se ha mencionado en líneas anteriores, cada sesión tendrá una duración de tres horas y media aproximadamente.

Resulta conveniente destacar que la planificación del taller será flexible, se harán los cambios que se estimen oportunos para mejorar la adquisición de conceptos y así lograr el bienestar de todos y todas. Por lo tanto, a priori, la planificación de las sesiones es la siguiente: En la primera sesión, los treinta primeros minutos serán para realizar la asamblea inicial y el mapa conceptual de los conocimientos previos. La parte de la teoría tendrá una duración de aproximadamente una hora y cuarto, al igual que la parte de la puesta en práctica de los recursos.

En la segunda sesión, la parte teórica durará cuarenta minutos, mientras que la realización de las actividades llevará unas dos horas y media más o menos. Por último, la asamblea final y la realización del mapa conceptual durarán media hora.

Tabla 3: Taller de concienciación

Taller de concienciación al profesorado para trabajar las emociones en infantil e incluir la práctica del Mindfulness en el aula.			
MÓDULO I	Sesión 1	<p>Asamblea inicial → 30 minutos. (16:00-16:30)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puesta en común de ideas, experiencias y sentimientos: 15 minutos. - Mapa conceptual: 15 minutos. <p>Teoría → 1h y 15 minutos. (16:30-17:45)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las emociones → 10 minutos. - Funciones de las emociones → 10 minutos. - Emociones y enfermedad → 15 minutos. - Desarrollo emocional desde la primera infancia → 10 minutos. - Las emociones infantiles → 15 minutos. - Propuestas prácticas de diferentes autores para trabajar las emociones infantiles → 15 minutos. <p>Recursos → 1h y 45 minutos. (17:45: 19:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10-12 minutos por cada recurso. 	Primer día de 16:00 a 19:30h
MÓDULO II	Sesión 2	<p>Qué es el Mindfulness → 30 minutos. (16:00-16:30)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto → 5 minutos - Origen → 5 minutos - Beneficios que aporta el Mindfulness en la vida de las personas. → 5 minutos - Psicoterapia y Mindfulness. → 5 minutos <p>Actividades → 2h y 30 minutos. (16:30-19:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 25 minutos por cada actividad aproximadamente. <p>Asamblea final → 30 minutos. (19:00-19:30)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puesta en común de ideas, experiencias y sentimientos: 15 minutos. - Mapa conceptual: 15 minutos. 	Segundo día de 16:00 a 19:30h.

Fuente: Elaboración propia

4.1.4. Metodología de enseñanza

La metodología que se va a llevar a cabo en este taller es el aprendizaje vivencial. Para Ruiz (2022), el aprendizaje vivencial es aquel aprendizaje significativo que se consigue a través de la acción y la experiencia, es decir, en el propio acto de vivir. Se aleja del concepto tradicional del aprendizaje, aquel más mecánico, el que implica la memorización de conceptos pero no profundiza en el hecho de sentir las cosas en la propia piel. Esta misma autora añade que el objetivo principal de esta metodología educativa es que el alumnado se implique en su propio aprendizaje, es decir, que sean agentes activos y sean partícipes del mismo.

En este taller los y las participantes serán personas adultas que se dediquen a la enseñanza de niños y niñas pequeñas. Por lo tanto, esta será una instancia en la que deban dejarse llevar y experimentar con los recursos y actividades que se van a proponer.

4.1.5. Características del espacio, material y recursos que se van a necesitar

El taller va a tener lugar en el Espacio azul de Bilbao, un centro de bienestar ubicado en la calle Henao, 52. Este lugar ofrece una gran cantidad de técnicas innovadoras relacionadas con el bienestar físico-emocional de las personas, como pueden ser, por ejemplo: el Pilates, el EA Body & Mind o G.A.P., el Yoga... Los y las profesionales que forman parte de este centro están altamente cualificados en las técnicas manuales que realizan: quiromasaje, osteopatía, drenaje linfático o de relajación, así como en las terapias más naturales: la acupuntura y la fitoterapia china y psicológicas, en las que está especializado el centro.

Además, Espacio Azul ofrece cursos y talleres específicos para mejorar el bienestar personal y buscar, de manera consciente, el camino hacia la felicidad: un curso de 8 semanas de Mindfulness (MBSR), talleres de Autoestima y Desarrollo Personal, Reiki, Tantra...

Las dos sesiones del taller van a realizarse en una de las salas que el centro alquila para que este tipo de eventos puedan llevarse a cabo. La sala en cuestión será de 70 m² y dispondrá de un equipo de música, proyector y material adicional para los y las asistentes (sillas, colchonetas, mantas, cojines,...) Es un espacio amplio y luminoso idóneo para realizar actividades grupales. Con el fin de garantizar la

comodidad de los y las participantes, el lugar cuenta con cabinas equipadas, un área para las consultas personales, servicios, vestuarios, y duchas.

En lo que respecta a los materiales y recursos que se van a utilizar, cabe destacar que se hará uso de ellos para dinamizar y enriquecer el taller. Éstos estarán a disposición de los y las participantes. Esto es, al final de la segunda sesión, podrán hacerse con ellos y llevárselos a casa si lo desean. Los materiales serán de distintos tipos: tecnológicos o de representación, impresos y audiovisuales:

Tabla 4: Materiales y recursos utilizados en ambas sesiones

Materiales y recursos utilizados en la primera sesión:	Materiales y recursos utilizados en la segunda sesión:
Presentación teórica de las emociones.	Presentación teórica Mindfulness
Juegos como el memory y la oca.	Globos.
Ejercicios de respiración	Rotuladores.
Meditaciones.	Un ovillo de lana.
Técnicas de autocontrol.	Esterillas.
Guía para el acompañamiento emocional en las familias.	Audio de relajación guiada y vídeos.
Ejemplos de álbumes ilustrados que trabajan las emociones.	Máquinas para hacer burbujas.
Canciones para trabajar las diferentes emociones.	Plumas de diferentes colores .
Relajación guiada.	Ejercicios de musculación.

Fuente: Elaboración propia

Material para evaluar los mapas conceptuales:

El material servirá para la evaluación de los mapas conceptuales que van a realizarse en las asambleas. Los mapas serán realizados en la pantalla digital por ellos y ellas mismas y servirán para poder valorar si el taller resulta útil o no. Los criterios para evaluar dichos mapas serán los siguientes:

- ¿Qué diferencia hay entre sus conocimientos previos a los que tienen ahora?

- ¿Las ideas principales extraídas son las correctas?
- ¿Cuál ha sido la reflexión que han extraído acerca de su labor docente en el ámbito emocional?
- ¿Qué conceptos han interiorizado con las actividades propuestas y los recursos ofrecidos?
- ¿Qué argumentos han dado para explicar sus ideas?
- ¿En el mapa conceptual queda reflejada su sensibilización ante el tema?

4.1.6. Evaluación (encuesta de satisfacción con la formación recibida)

Para poder observar si los objetivos propuestos han sido alcanzados, se ha diseñado una encuesta que permite ver la satisfacción que han tenido los y las participantes con la formación recibida. Esta encuesta va a constar de dos partes: En la primera, aparecerán una serie de preguntas relacionadas con lo que ha sido el taller en su totalidad. Mientras que en la segunda parte, se evaluará a la persona encargada de impartir el taller. Las preguntas van a necesitar respuestas como: Sí, no, mucho, poco, bastante, nada o requerirán una nota tanto del 1 al 10 como del 1 al 5. (Ver Anexo 11)

Algunos ejemplos de las preguntas que van a aparecer en el formulario son éstas:

- ¿Qué te ha parecido la experiencia?
- ¿Has adquirido conocimientos nuevos?
- ¿Te ha servido para reflexionar acerca de tu labor docente en el ámbito emocional?
- ¿Qué es lo que más te ha gustado?, ¿Y lo que menos?, ¿Cómo mejorarías lo que no te ha gustado tanto?
- ¿Aconsejarías este taller a otros y otras profesoras que conoces?
- ¿El material utilizado facilita la comprensión de lo abordado? (1-5)
- ¿Ha sido profesional y ha explicado la información de manera clara y ordenada? (1-5)
- ¿El espacio utilizado es adecuado? (1-5)
- ¿El tiempo utilizado ha sido el adecuado? (1-5)

4.1.7. Recursos o trabajos, reflexiones: qué se les pide como trabajo, evaluación y cierre

Para poder dar forma al aprendizaje obtenido en el taller, justo después de realizar el mapa conceptual en la asamblea final, se les pedirá que hagan una pequeña reflexión personal acerca de lo que ha significado el taller para ellos y ellas. En ésta, podrán plasmar vivencias personales, analizar su labor docente, explicar cómo van a incluir lo aprendido tanto en su vida como en el aula... De esta manera, se llegará más fácilmente a una conclusión y se obtendrá una visión más completa de lo aprendido en el taller.

4.2. Corpus

Para impartir el taller material de la manera más completa posible, el material bibliográfico que se va a utilizar va a ser de un total de ocho documentos. Entre ellos, se encuentran diferentes artículos, libros, páginas webs y otros materiales.

Los autores Bisquerra (2009), Olivo-Álvarez et al. (2018) e Izard (1997), han sido los referentes principales que se han tenido en cuenta para hablar de las emociones de una manera más profunda. Sus aportaciones han sido verdaderamente valiosas para tener un concepto claro de lo que son las emociones, de su clasificación, de la importancia de favorecer la inteligencia emocional desde la primera infancia... Chóliz (2005), sin embargo, ha sido de gran utilidad para poder conocer las diferentes funciones que tienen las emociones en el desarrollo emocional de una persona.

Gracias a las aportaciones del Ministerio de Sanidad (2020) y de Valiente (2017), se ha conseguido ahondar en la relación que tienen las emociones con la salud. Aclarando que las emociones negativas pueden conllevar consecuencias negativas en la persona que las sufre y profundizando en los efectos que puede sufrir el cuerpo si la persona sufridora acarrea estas emociones durante un período largo de tiempo.

En lo que respecta a las emociones infantiles, Pellicer (2011) y Abarca (2003) han sido las principales encargadas de clarificar lo que son las emociones infantiles y lo importante que resulta cuidarlas y potenciarlas desde edades muy tempranas.

Por último, Lavilla et al.(2008), han sido los y las encargadas principales de mostrar lo que es el Mindfulness y cómo debe practicarse el aquí y ahora.

5. Resultados esperados, qué se pretende conseguir con esta formación

Antes de comenzar a plasmar los resultados que pretendo conseguir con la elaboración de este taller, me gustaría compartir una experiencia personal y reflejar lo valioso que ha sido el Mindfulness en mi vida. Hace aproximadamente tres años, concretamente en el año 2019, comencé a sentirme mal emocionalmente y no lograba ser feliz. Por aquel entonces estaba invadida de miedos irracionales, dudas e inseguridades que me impedían avanzar. Mi vida se paralizó por completo, no podía ver la televisión, salir sola a la calle, dormir, ni siquiera podía pasar un minuto tranquila sin tener pensamientos que me angustiaban.

Éstas situaciones produjeron en mí un sufrimiento que llevaban consigo altos niveles de ansiedad y malestar corporal que impedían que realice actividades cotidianas de lo más sencillas. Por estos motivos, decidí poner rumbo a mi vida y buscar una solución a lo que me estaba ocurriendo. Para ello, concreté una cita con una psicóloga y me apunté a un curso de ocho semanas de Mindfulness (MBSR) impartido por Roberto Alcívar en el Espacio Azul de Bilbao.

Este programa supuso para mí un antes y un después en mi vida. Aprendí a disfrutar del momento presente sin preocuparme exageradamente en lo que ocurrió años atrás o en lo que podría ocurrir en un futuro, encontré la paz interior que necesitaba y adquirí gran cantidad de herramientas para gestionar mis emociones de una manera más amable conmigo misma, sin culparme ni juzgarme, simplemente aceptando las emociones que sentía en mi cuerpo. Por otro lado, también desarrollé habilidades para relacionarme con los y las demás y tanto mi diálogo como mi actitud se volvieron mucho más respetuosas y empáticas, ayudándome a favorecer así, la resolución de conflictos y tratando los temas de una forma más madura.

Debido a los motivos expuestos en el párrafo anterior y como futura maestra de Educación infantil, me es inevitable luchar a favor de una infancia libre de presiones, tabúes, miedos ocultos, etcétera, que se interiorizan en la infancia y se manifiestan a lo largo de los años y, por supuesto, remar en beneficio de su paz interior y su desarrollo integral.

Por lo tanto, los resultados que se pretenden alcanzar con la elaboración de esta formación son: Ayudar a personas adultas dedicadas a la enseñanza infantil a autogestionarse y a sensibilizarse con el tema, reflexionando junto con el profesorado para detectar el problema que existe en la sociedad en general respecto a la gestión

emocional de las personas adultas, adquirir conciencia y modificar, si es necesario, su rol como maestros y maestras dentro del aula.

6. Conclusiones y limitaciones

Gracias a la elaboración de este trabajo de Fin de Grado, se ha demostrado la importancia de atender y estimular el desarrollo emocional desde la primera infancia, lo que resulta primordial para tener una vida equilibrada y aumentar los niveles de felicidad, tal y como expone Bisquerra (2005). Además, se ha reflexionado acerca de las actividades que favorecen las competencias emocionales como el Mindfulness y se ha llegado a la conclusión de que dan buenos resultados y son verdaderamente eficaces si se trabajan desde edades tempranas. (Parra et al, 2012).

En líneas anteriores se ha mencionado que la inteligencia emocional determina la capacidad potencial que dispone cada persona para adquirir ciertas habilidades prácticas denominadas competencias emocionales. Bisquerra (2005). Por lo tanto, si el profesorado es emocionalmente inteligente y está al corriente de información suficiente, estará en disposición de prestarles ayuda y ofrecerles alternativas de solución a sus problemas, miedos o dificultades. La capacidad de reconocer señales emocionales y de interpretarlas, será el primer paso para entrar en contacto con los y las estudiantes, para empatizar y empezar a establecer vínculos afectivos con ellos y ellas; mientras que la indiferencia o una respuesta automática y estereotipada crearán una barrera que bloqueará la relación. Escucharles de forma asertiva y pacífica resultará fundamental también para reducir los temores y crear un clima que favorecerá, sin duda, la comunicación interpersonal y la confianza entre ambos (Uribe, 2015). Por lo tanto, y tal y como proponen diferentes autores [Lavilla, et al. (2008) y Parra, et al. (2012)], diseñar un taller que favorezca la concienciación del profesorado en dicho sector puede resultar una propuesta verdaderamente innovadora que empuje a los diferentes agentes educativos a comenzar a participar en estos programas, progresar en lo que respecta a su personalidad más profesional y ser parte de una sociedad que avanza.

Otra de las bondades que caracterizan a este taller, son el espacio y el material que han de utilizarse para llevarlo a cabo correctamente. El espacio debe ser amplio y luminoso, por lo tanto, encontrar un lugar que posea estas características es asequible para cualquier profesor o profesora ya que cualquier aula de educación infantil con las que cuentan los centros escolares de hoy en día son espacios óptimos que aceptan

este tipo de prácticas. Respecto al material que se emplea para la realización de las actividades, hay que destacar que es asequible a todos los públicos, únicamente hay que tener ganas y ser capaz de analizar de forma crítica qué recursos son apropiados y cuáles no lo son. Y no sólo eso, el taller que se ha presentado en este trabajo, cuenta con un carácter muy divulgativo, dinámico, entretenido y personal que puede animar al profesorado a utilizar estas propuestas.

En lo que respecta a las limitaciones del trabajo en general, es cierto que trabajar las emociones con el alumnado puede resultar una tarea muy compleja y que si no se realiza correctamente puede tener resultados contraproducentes. Al fin y al cabo, cada persona es diferente y no a todas les satisface lo mismo. Por este motivo, resulta fundamental conocer la individualidad de cada alumno o alumna para responder a sus necesidades y darles una respuesta más acertada.

Según Rafael Bisquerra (2005), las características que posee la sociedad actual reclaman a gritos una educación emocional tanto en las personas como en las nuevas generaciones. Es por ello que se considera de especial importancia trabajar en la escuela las emociones, como parte esencial del desarrollo integral del alumnado. Echando la vista atrás, los objetivos principales de la elaboración de este taller eran principalmente dar a conocer la práctica del Mindfulness y sus beneficios, ofrecer recursos de calidad, concienciar sobre la importancia de cuidar las emociones propias y ajenas y proponer una experiencia que sirva para motivar al profesorado a incluir una serie de prácticas emocionales en el aula.

Por último, es de vital importancia mostrar la limitación principal que tiene este taller: El mero hecho de no haberlo llevado a cabo hace que la propuesta sea hipotética y no se conozcan a ciencia cierta los puntos claves y débiles que posee. Por lo tanto, lo que se ha mencionado a lo largo de la sección del método, son suposiciones basadas en conocimientos adquiridos en la investigación y razonamientos lógicos pero no son reales. Para mejorar y conocer cómo sería este taller en la vida real, me propongo ponerlo en práctica en un futuro.

7. Bibliografía

Abarca Castillo, M. (2003). La educación emocional en la educación Primaria: Currículo y Práctica. <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/42457> Universidad de Barcelona. Departament de Mètodes d'Investigació i Diagnòstic en Educació

- Amorós Azpilicueta, C; Portabella Cornet, A. (2001). Guarderías infantiles y salud mental. *Intercambios, papeles de psicoanálisis / Intercanvis, papers de psicoanálisis*. 7, 7-24, [Consulta: 20-04-2022].
<https://raco.cat/index.php/Intercanvis/article/view/355144>
- André, C. (2019). Meditar día a día: 25 lecciones para vivir con mindfulness. <http://editorialkairos.com/files/archivos/meditar-dia-dia.pdf>. Revista Psychologies. Kairós
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 19 (3). 95-114.
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Síntesis.
- Blasco García, S. & Seguí Tur, A. (2018). Enfermería Integral. *Yoga en la salud maternal*. 119. 59-60. <https://www.enfervalencia.org/ei/119/ENF-INTEG-119.pdf>
- Castro, S. (2020). *Qué es el Mindfulness: ¿Es lo mismo que meditar?. Blog del Instituto Europeo de Psicología Positiva* [Mindfulness: Qué es y Cómo Practicar la Atención Plena](https://www.iepp.es/blog/que-es-el-mindfulness-que-es-y-como-practicar-la-atencion-plena)  (iepp.es)
- Chóliz, M. (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional. <https://www.uv.es/=cholz/Proceso%20emocional.pdf>.
- Collado Fernández, D. & Cadenas Sánchez, C. (2013). Educación de las emociones, ¿Un reto? *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*. (1), 196-211. http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/8059/Educacion_de_las_emociones.pdf?sequence=2
- Correa, I., & Blasi, D. G. (2009). *Utilización de la música en busca de la asistencia humanizada en el hospital*. Obtenido de la utilización de la música en busca de la asistencia humanizada en el hospital. 17, (1), 46-53. <https://www.redalyc.org/pdf/1052/105213198004.pdf>
- Decreto 237/2015 (2016). de 22 de diciembre. por el que se establece el currículo de Educación Infantil y se implanta en la Comunidad Autónoma del País Vasco. BOPV, 9, nº orden 142, disposición 237. Vitoria-Gasteiz: Gobierno Vasco <http://www.euskadi.eus/bopv2/datos/2016/01/1600142a.pdf>
- Espejo, M. (2020) Estadísticas sobre ansiedad.
- Gil, M. (2016). La noción de evaluación eudemonista en la teoría cognitiva de las emociones de Martha Nussbaum. *Trans/Form/Acao, Marília*, 39(3), 191-210. <https://doi.org/10.1590/s0101-317320160003000011>
- Gómez, C. & Izquierdo, T. (2015) *Experiencias y recursos de innovación en Educación Infantil*. Universidad de Murcia

- Izard, C. (1997). Emotions and Facial Expressions: A Perspective from Differential Emotions Theory. En J. Russell, & J. Fernández-Doll (Edits.), *The Psychology of Facial Expression*. (pp. 57-62) Cambridge: Cambridge University Press.
- Fernandez, J., & Edo, E. (1994) ¿Cómo influye el control percibido en el impacto que tienen las emociones sobre la salud?. *Anales de psicología*. 10, (2). 127-133.
https://www.um.es/analesps/v10/v10_2/03-10_2.pdf
- Lavilla, M., Molina, D., & López, B. (2008). *Mindfulness o cómo practicar el aquí y ahora*: Paidós.
- Llanga Vargas, E. & Insuasti Cárdenas, J. (2019): La influencia de la música en el aprendizaje, *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. En línea:
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/06/musica-aprendizaje.html//hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1906musica-aprendizaje>
- Losada, A., Márquez-González, M., Peñacoba, C., Gallagher-Thompson, D. & Knight, B. G. (2007). Reflexiones en torno a la atención de los cuidadores informales de personas con demencia y propuesta de una intervención interdisciplinar. **Psicología Conductual - Revista de Psicología Clínica y de la Salud**, 15(1), 57-76
- Martínez Herrador, J. (1991). *Las emociones y su expresión en la primera infancia. Las vías facial y vocal*. Universidad de Salamanca (España)
- Ministerio de Sanidad (2022a). Bienestar emocional. Situaciones y duración de las emociones. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España [Búsqueda realizada: 25/04/2022] en: <https://bemocion.sanidad.gob.es/>
- Ministerio de Sanidad (2022b). Bienestar emocional. Emociones y salud. Gobierno de España [búsqueda realizada: 25/04/2022] en: <https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/emociones/consecuencias/emocionesSalud/home.htm>
- Muchiut, Á. (2018). Educación emocional, una deuda pendiente en nuestros salones de preescolar. *Revista de Educación*, 1, 137–152.
- Olivo-Álvarez, S.C.; Bustos-Bustos, M. & Madero-Nuñez, O.F. (2018). Manejo de las emociones negativas desde el aula: un reto para el equilibrio, salud y conocimiento. *Revista Electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*, 25(13), 180-196.
- Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé, (2012). *Eficacia de la Terapia Cognitiva-Basada en la Conciencia Plena (Mindfulness) en pacientes con Fibromialgia* (Tesis Doctoral). Universidad de Castilla-La Mancha, Albacete.
- Pellicer, I. (2011). Educación física emocional de la teoría a la práctica. *Volumen 975 de Educación Física... Obras generales, Educación emocional y valores*. INDE

- Piqueras Rodríguez, J.A; Ramos Linares, V; Martínez González, A; Oblitas Guadalupe, L.A (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*. 16, (2). 85-112 Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia
- Pinedo, I. A., & Canal, J. Y. (2020). Emociones básicas y emociones morales complejas: claves de comprensión y criterios de clasificación desde una perspectiva cognitiva. *Tesis Psicológica*, 15(2), 198-219. <https://doi.org/10.37511/tesis.v15n2a11>
- Rodríguez, A (2005). La inteligencia en edad infantil, y el desarrollo psicológico del niño influenciado por el ambiente familiar y escolar. *Revista Complutense de Educación*. 16, (2), 579 - 599. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/78825/4564456558928>
- Ruiz, L. (2022). ¿Qué es el aprendizaje vivencial y cómo fomentarlo?. *Bebés y más*. <https://www.bebesymas.com/educacion/que-aprendizaje-vivencial-como-fomentarlo#:~:text=El%20aprendizaje%20vivencial%20se%20nutre.est%C3%A1%20a%20preparando%20o%20quiere%20aprender>
- Shiera, A. (2005). Uso y abuso del concepto resiliencia. *Revista IIPSI*. 8, (2).129 -135. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/4056/3232>
- Taberner, E. & Politis, D (2012). Reconocimiento de emociones básicas y complejas en la variante conductual de la demencia frontotemporal. Laboratorio de Deterioro Cognitivo-HIGA Eva Perón, CONICET. *Neurolarg*. 5, (2). 57–65 Universidad de Buenos Aires, Argentina. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuarg.2012.12.004>
- Tébar Bueno, S., & Parra Delgado, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30 (2). Enlace web: <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos> - Consultada en fecha (25/05/2022)
- Uribe, C. (2015). Ser docente e inteligencia emocional. 117-126. https://www.ieszaframagon.com/files/noticias_files/5%20Ser%20docente%20e%20inteligencia%20emocional%20-%20Uribe.pdf
- Valiente, L. (2017). Sociedad española de Medicina familiar y comunitaria. *Medicina cercana. ¿Cómo influyen las emociones en nuestra salud?* <https://www.semfyec.es/como-influyen-las-emociones-en-nuestra-salud/>
[Consulta: 17-05-2022]

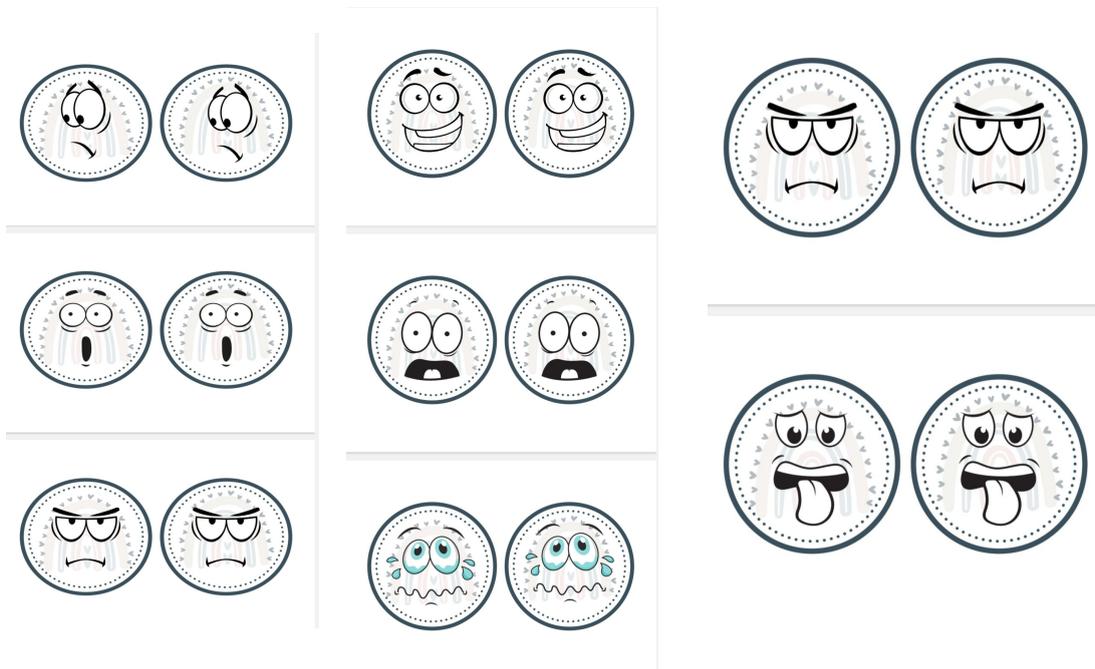


- Vasquez, E. (2016) Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Revista Neuropsiquiatría. 79. (1).
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006
- Vázquez, S. (2020) Educación emocional en niños escolares como estilo de vida saludable. NPunto. 3, (27), 79-93.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006
- Vivas, M., Gallego, D & González, B. (2014). *Los diferentes tipos de emociones*. Contenidos temáticos. 79, (1). 23-33
https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2016/05/libro_educar_emociones.pdf



8. Anexos

Anexo 1: Memory emocionante



Anexo 2: Oca de las emociones y del autoconcepto

LA OCA DE LAS EMOCIONES Y DEL AUTOCONCEPTO

1 SALIDA

2 Di dos cosas positivas que tengas

3 Lo que me pone muy feliz es...

4 Lo que me pone muy triste es...

5 Tengo poca paciencia con...

6 Mi mayor ilusión es...

7

8 Di dos cosas negativas que tengas

9

10 ¿Qué o quién te hace sentir así?

11

12 Mi mayor miedo es...

13 ¿Qué o quién te hace sentir así?

14 Siempre me sorprende con...

15

16 Tengo miedo a...

17

18 Paso del enfado a la alegría si...

19 Me siento avergonzada cuando...

20 Paso de la alegría al enfado si...

21

22 Me siento seguro/a con...

23 Cuando me miro al espejo me veo...

24 Me siento inseguro/a cuando...

25

26 Cambio fácilmente de humor si...

27 Me siento inolvidable con... y cuando...

28 Me gustaría cambiar de mí...

29

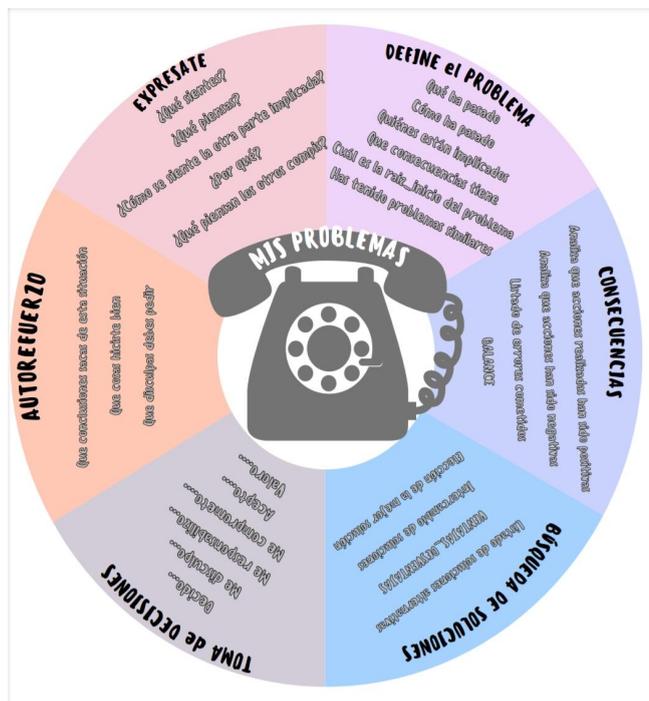
30 De mayor me gustaría ser...

31 El recuerdo más bonito que tengo es...

32 Creo que mis amigos piensan de mí que...

33 **Cuánto sabes sobre ti!**

Anexo 3: Teléfono de mis problemas

Anexo 4: [Ejercicios de musculación](#)

Anexo 5: Técnicas de autocontrol: Técnica de la tortuga.

TÉCNICA DE LA TORTUGA

Esta técnica es para que los niños aprendan a controlar la ira, y los impulsos derivados que pueden experimentar.

1. Sentarse en el suelo.
2. Meter la cabeza entre las piernas.
3. Contar hasta 10.
4. Preguntarse: ¿estoy tranquilo?

No, vuelvo a contar 10

Sí ¡lo he conseguido!

Anexo 6: Guía para el acompañamiento emocional en las familias



Anexo 7: Canciones y álbumes que trabajan las emociones

Canciones:

- Ternura: Träumerei. Escenas de niños op. 15 nº 7 (Robert Schumann)
- Amor: Liebestraum nº3 en La b Mayor, Sueño de amor (Franz Liszt)
- Alivio: La mañana, Peer Gynt op. 23 (Edvard Grieg)
- Serenidad: Le Nouvel Arc-En-Ciel (Michel Pépé)
- Felicidad: Make it shine (Sophonice media)
- Odio: Danza de los caballeros. (Sergei Prokofiev)
- Ira: Fantasía y fuga sobre el nombre de Bach (Franz Liszt)
- Tristeza: 2º movimiento del concierto para piano nº 5 (Ludwig van Beethoven)
- Culpa: Estudio op. 33 nº 9 (Sergei Rachmaninov)
- Miedo: Scary horror music

Álbumes:

- Mapache quiere ser el primero. Susana Isern (frustración)
- La bruja rechinadientes. Tina Meroto (miedo)

- Rabietas. Susana Lopez Redondo (Ira, rabia)
- Enfadados. Roberto Aliaga. (enfado)
- Tristeza. Manual de usuario. Eva Eland (Tristeza)
- De mayor quiero serfeliz. Ana Morató (Alegría, positividad)
- Adivina cuánto te quiero. San Bratney (Amor)
- No quiero el cabello rizado. Laura Ellen Andersen (autoestima, autoconcepto)
- Emocionario, di lo que sientes. Cristina Núñez Pereira y Rafael Romero
- Diario de las emociones.

Anexo 8: Ejemplos de meditaciones para niños y niñas

- https://www.youtube.com/watch?v=ThdtHr9TDwM&feature=emb_title
- [\(150\) Meditación para Dormir Niños Visualizando la naturaleza - YouTube](#)
- [\(150\) Relajación Meditación Guiada para Dormir Niños - YouTube](#)

Anexo 9: Actividades

<u>ACTIVIDAD 1: El globo de las emociones.</u>	
Recursos:	<p>Utilización del espacio: Sentados sobre una silla realizando un círculo cerrado.</p> <p>Tiempo: 20 minutos aproximadamente.</p> <p>Materiales: Globos y rotuladores.</p>
Explicación:	<p>Para la realización de esta actividad, se repartirá un globo y un rotulador a cada participante. Después, se les pedirá que dibujen una cara que se identifique con una emoción. Por ejemplo, al globo de la alegría se le pintará una sonrisa, al globo de la tristeza unas lágrimas, etc. Una vez estén todos los globos preparados, nos sentaremos en un círculo y pasaremos nuestro globo a la persona que queramos. Cuando comience la ronda, la persona tendrá que describir situaciones en las que se ha sentido como indica el globo. Y así con todos y todas las participantes.</p>

ACTIVIDAD 2: La telaraña	
Recursos:	Utilización del espacio: Sentados y sentadas sobre una silla realizando un círculo cerrado. Tiempo: 25 minutos aproximadamente. Materiales: Un ovillo de lana.
Explicación:	Para la realización de esta actividad, uno de los participantes deberá presentarse voluntario y explicar una vivencia personal que haya sido dolorosa para él o ella. Después, nos sentaremos en círculo y analizaremos la situación mientras nos pasamos un ovillo de lana. Cada persona deberá decir qué tipo de sensaciones pudo tener en ese momento, qué sentimientos, pensamientos, miedos... se le pasaron por la mente, y se buscarán soluciones para poder aceptar y llevar de la mejor manera el problema., etc. trabajando, de esta manera, la empatía. Una vez hayan aportado todos su punto de vista, se habrá creado un especie de estrella con el ovillo de lana que será el producto final de la actividad. Dando forma así al problema y mostrando nuestra solidaridad con la persona sufriente. * Se podría adaptar esta actividad a la solución de conflictos que surgen dentro del aula, poniendo en el punto de mira lo que ha ocurrido y analizando la situación, pensando en cómo han podido sentirse, qué ha generado el problema, cómo puede solucionarse...

ACTIVIDAD 3: Relajación guiada.	
Recursos:	Utilización del espacio: Tumbados y tumbadas en el suelo sobre esterillas. Tiempo: 25 minutos. Materiales: Esterillas. y audio de la relajación guiada.
Explicación:	En esta relajación guiada, los y las participantes deberán tumbarse en el suelo sobre las esterillas, estar inmóviles y mantener los ojos cerrados. Una vez estén listos y listas para relajarse, se dará paso al audio de la meditación. Cuando ésta finalice, se abrirán los ojos lentamente y se irán

	levantando poco a poco para sentarse de nuevo en la silla.
--	--

<u>ACTIVIDAD 4: Respiraciones y respiraciones con diferentes objetos.</u>	
Recursos:	<p>Utilización del espacio: Sentados y sentadas en el suelo en la postura del indio.</p> <p>Tiempo: 20 minutos.</p> <p>Materiales: Globos, máquinas para hacer burbujas y plumas.</p>
Explicación:	<p>Como es sabido, incluir en la rutina diaria respiraciones conscientes es una tarea un tanto compleja que requiere de práctica y persistencia.</p> <p>Por este motivo, se ha decidido comenzar a interiorizar la técnica a través de objetos cotidianos, como son, por ejemplo, máquinas para hacer burbujas, globos y plumas. Los y las participantes deberán soplar los objetos mientras son plenamente conscientes del aire que entra y sale del cuerpo. Una vez interiorizado el ritmo, se dejarán a un lado los objetos y se comenzará a respirar lentamente.</p>

<u>ACTIVIDAD 5: Vídeos instructivos:</u>	
Recursos:	<p>Utilización del espacio: Sentados y sentadas en las sillas mirando hacia la pantalla.</p> <p>Tiempo: 15 minutos.</p> <p>Materiales: Vídeos:</p> <p>(164) 4 ejercicios de mindfulness para tu rutina diaria - YouTube</p> <p>(164) MINDFULNESS: Técnicas de Relajación para Niños- YouTube</p>
Explicación:	<p>Para poder interiorizar los conceptos dados en la parte teórica, se visualizarán dos vídeos que hablan del Mindfulness de una forma más dinámica. El primero, habla sobre la importancia de adquirir esta práctica en nuestra rutina diaria y ofrece 4 consejos para incluir en el día a día. El segundo, es un vídeo que habla sobre técnicas de relajación para niños y niñas.</p>

<u>ACTIVIDAD 6: Exploración corporal.</u>	
Recursos:	Utilización del espacio: De piés y descalzos dejando un metro de distancia entre la persona que tienen al lado. Tiempo: 25 minutos. Materiales: Ejercicios de musculación → Ejercicios de yoga y musculación
Explicación:	Para trabajar el mindfulness completamente, esta actividad consistirá en realizar unos ejercicios básicos de musculación consciente. Para ello, se seguirán las instrucciones que aparecen en el documento de “Ejercicios de musculación” y se irán realizando uno a uno.

Anexo 10: Vídeos instructivos

<https://www.youtube.com/watch?v=ze5SQPSRKfA>

<https://www.youtube.com/watch?v=yklpn9qjvEg>

Anexo 11: Encuesta de satisfacción con la formación recibida

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScrAbhNqfiFuFJO6r2xNo2uvS30yoW5VF4A2Y1GOlluCLhuGQ/viewform>