



**TRABAJO DE FIN DE GRADO  
GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL  
CURSO ACADÉMICO 2023-2024  
CONVOCATORIA JUNIO**

**LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA  
INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS  
EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL ATRAVÉS DEL MINDFULNESS**

AUTORA: Sara Jiménez Muñoz

En Madrid, a 6 de junio de 2024

# LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN .....  | 4  |
| 1.1. Objetivos.....  | 5  |
| 1.2. Metodología.....  | 5  |
| 1.3. Marco Legal.....  | 7  |
| 2. MARCO TEÓRICO.....  | 8  |
| 2.1. Educación Emocional .....   | 8  |
| 2.1.1. Concepto de emoción .....   | 10 |
| 2.1.2. Tipos de emociones y clasificación.....                               | 12 |
| 2.1.3. Funciones de las emociones .....                                      | 14 |
| 2.1.4. Desarrollo emocional de los 0 a los 6 años .....                      | 15 |
| 2.1.5. ¿Qué es la inteligencia emocional? .....                              | 19 |
| 2.1.6. Competencia emocional .....   | 21 |
| 2.2. Mindfulness .....   | 25 |
| 2.2.1. Definición y origen del Mindfulness.....                              | 25 |
| 2.2.2. Beneficio del Mindfulness en la etapa de infantil .....               | 26 |
| 2.2.3. Como trabajar la educación emocional a través del Mindfulness .....   | 29 |
| 3. PROYECTO: “SOY FELIZ AQUÍ Y AHORA” .....                                  | 31 |
| 3.1. Presentación.....   | 31 |
| 3.2. Objetivos del proyecto.....   | 31 |
| 3.3. Metodología.....  | 31 |
| 3.4. Contenidos y competencias .....   | 32 |
| 3.5. Desarrollo de las actividades (Secuencias o temporalización).....       | 33 |
| 3.6. Evaluación .....  | 48 |
| 3.7. Atención a la diversidad .....  | 49 |
| 4. LIMITACIONES .....  | 50 |
| 5. CONCLUSIONES .....  | 51 |
| 6. BIBLIOGRAFÍA .....  | 54 |
| 7. ANEXOS .....  | 57 |
| 7.1. Anexo 1: Tarjetas con diferentes emociones .....                        | 57 |
| 7.2. Anexo 2: Calendario de organización de sesiones. Materiales.....        | 57 |
| 7.3. Anexo 3: Cartel rincón de la calma .....                                | 58 |
| 7.4. Anexo 4: Cartel ancla de la respiración para el rincón de la calma..... | 58 |
| 7.5. Anexo 5: Guía de la respiración para el rincón de la calma .....        | 59 |

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 7.6.  | Anexo 6: Arcoíris de la calma .....                                    | 59 |
| 7.7.  | Anexo 7: Sesión 1. Actividad emociones .....                           | 60 |
| 7.8.  | Anexo 8: Sesión 3. Mural árbol de la gratitud.....                     | 63 |
| 7.9.  | Anexo 9: Sesión 4. Tarjetas empatía .....                              | 64 |
| 7.10. | Anexo 10: Sesión 8. Carta de amor propio .....                         | 65 |
| 7.11. | Anexo 11: Cuadro Claude Monet “El jardín del artista en Giverny” ..... | 66 |
| 7.12. | Anexo 12: Diario de clase.....   | 66 |
| 7.13. | Anexo 13: Escala de apreciación de la evaluación inicial. ....         | 67 |
| 7.14. | Anexo 14: Tabla evaluación final. ....                                 | 67 |
| 7.15. | Anexo 15: Escala de estimación de la evaluación docente.....           | 68 |

# LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL ATRAVÉS DEL MINDFULNESS

## 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La inteligencia emocional, pilar que sostiene la investigación que se lleva a cabo en este Trabajo de Fin de Grado (TFG en adelante) puede definirse a priori como la capacidad de entender y regular las emociones. Cualidades como la empatía, la motivación, el control emocional o las habilidades sociales son capacidades propias de la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional tiene una gran importancia en las primeras etapas de la vida de los niños y niñas, tanto para su desarrollo social como en su desarrollo emocional y para que así en el futuro, puedan llegar a alcanzar una vida completamente desarrollada en todos los ámbitos, no solo en el académico. Por ello, la inquietud e importancia sobre este tema hacen que centre este Trabajo de Fin de Grado en este aspecto tan importante y necesario en nuestros días.

La educación emocional es un aspecto tan importante para el desarrollo de los niños<sup>1</sup> que sería muy importante trabajarla desde las primeras etapas en la escuela y es por ello por lo que se considera necesario que todo el profesorado esté formado para ello a pesar de que es un tema que no está demasiado extendido en las aulas. Aunque llevan 20 años investigando sobre educación e inteligencia emocional no podemos afirmar que esto se lleve a la práctica en los centros educativos, consideramos que el sistema educativo es anacrónico y que no se adapta al siglo en el que estamos. Consideramos que la educación emocional es una solución a las necesidades sociales actuales, necesidades tales como la depresión, el estrés, la violencia en todos sus sentidos, el consumo de drogas, la ansiedad, el abandono escolar, etc. Estas necesidades no están siendo lo suficientemente atendidas hoy en día en las escuelas. Tener una buena salud mental depende de nuestras emociones las cuales juegan un papel crucial en nuestras vidas.

Hemos podido observar como en los últimos tiempos el mundo evoluciona rápidamente y con ello también lo hace la educación. La escuela, a lo largo de la historia ha sufrido grandes cambios, introduciendo en las aulas nuevos métodos de aprendizaje y nuevas leyes educativas. En esta última década la escuela cada vez está más digitalizada y somos conscientes que también ha cambiado mucho la forma de relacionarnos con los demás debido a la televisión, internet o redes sociales. Este cambio en la sociedad también influye en la manera en la que los alumnos y alumnas se relacionan entre ellos en el ámbito de la escuela y todo esto desencadena en un vacío emocional que les incapacita a enfrentarse al mundo real.

La educación emocional debe trabajarse siempre de una manera transversal en todas las áreas del currículo, pues de esta manera enseñaremos a los menores los diferentes tipos de habilidades, integrándolas y trabajando con ellas siempre en el proceso de enseñanza-

---

<sup>1</sup> En este trabajo de fin de grado se hará uso del masculino genérico sin ninguna intención de excluir al género femenino, sino que para facilitar la lectura del trabajo. Cada vez que se use el término niños, nos referiremos a niños y niñas.

aprendizaje. De la misma forma, es muy necesario que todos los maestros de Educación Infantil conozcan y confíen en los beneficios de la educación emocional, ya que tienen la responsabilidad (junto a los padres) de crear personas felices, objetivas, solidarias, críticas, empáticas y que puedan solucionar sus problemas desarrollando un autoconcepto positivo.

Por todo lo expuesto anteriormente, este TFG está centrado en el estudio e investigación educativa en el campo de las emociones para la etapa de Educación Infantil. Este Trabajo de Fin de Grado se basará en resaltar la importancia de la Educación Emocional y en sus múltiples beneficios, además se hablará del Mindfulness como herramienta para la gestión de las emociones. Con este trabajo se pretende fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional dentro del aula de Educación Infantil a través de juegos y actividades que origine que los alumnos se inicien en adquirir capacidades tan importantes como la empatía, la motivación o el control emocional.

La Educación Infantil es la etapa más importante de la vida de una persona, pues es ahí cuando el niño se desarrolla cognitiva, afectiva, motriz y socialmente, además los maestros fomentamos experiencias que ayudan a los niños y niñas a desarrollarse íntegramente. Por eso se le debería dar mayor importancia a la inteligencia emocional y no tanto a los contenidos del currículo como siempre se ha venido haciendo. Goleman, D. (1995) dice que el 80 por ciento del éxito en nuestra vida depende de nuestra inteligencia emocional, es decir, el éxito no depende de la inteligencia cognitiva sino de la emocional. Entonces, ¿por qué no trabajar desde la etapa de infantil este tema tan importante y necesario?

### 1.1. Objetivos

Teniendo en cuenta el tema que vamos a trabajar y la importancia que tiene dicho trabajo, nos marcamos unos objetivos para realizar esta investigación, los cuales son:

- Valorar y potenciar la importancia de la educación emocional en las aulas de infantil.
- Conocer los beneficios que la educación emocional y el mindfulness pueden ofrecer a los alumnos de Educación Infantil.
- Analizar y utilizar el Mindfulness como herramienta para saber gestionar las emociones.
- Realizar una propuesta didáctica donde se trabajen las emociones, basado en el mindfulness y en la educación emocional.

### 1.2. Metodología

Para realizar este TFG se ha hecho una búsqueda bibliográfica a través de diferentes vías.

En primer lugar, para tener una visión global del trabajo se ha hecho una búsqueda a través de internet y se buscó en las siguientes bases de datos: Dialnet y Google Académico. Se

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL ATRAVÉS DEL MINDFULNESS

utilizaron los siguientes descriptores: emoción, educación emocional, competencial emocional, desarrollo emocional en la primera infancia, Mindfulness y Mindfulness en Educación Infantil. Se analizó y se recogió información de numerosos artículos científicos y documentos sobre el tema a tratar y se seleccionó la información más relevante para elaborar este TFG citando en todo momento al autor/a de dicho trabajo. También se buscó información de recursos educativos sobre Educación emocional y mindfulness en la primera infancia. Algunos de estos documentos son los siguientes:

- “Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa” de María Luisa Dueñas Buey.
- “La educación emocional en la etapa 0-3” de Begoña Ibarrola.
- “Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos” de la autora Anna María Fernández Poncela.
- “La inteligencia emocional, la llave de la felicidad” de Laura Romero Arenilla.
- “Psicología de las emociones positivas: Generalidades y beneficios” de Ahmad Ramsés Barragán Estrada y Cinthya Itzel Morales Martínez

Con el objetivo de tener una información más fundamentada y veraz se seleccionaron varios libros importantes en el ámbito de la educación emocional. Para aproximarnos al concepto y tipos de emociones, inteligencia emocional, competencia emocional o el desarrollo emocional de los 0 a los 6 años, hemos hecho uso de libros sobre inteligencia emocional, algunos de ellos son los siguientes:

- “Inteligencia Emocional Infantil y Juvenil” de Linda Lantieri y Daniel Goleman.
- “La inteligencia emocional de los padres y de los hijos” del autor Antonio Vallés Arándiga
- “Inteligencia emocional y bienestar. Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones” de José Luis Soler, Lucía Aparicio, Oscar Díaz, Elena Escolano, Ana Rodríguez.
- “Psicopedagogía de las emociones” de Rafael Bisquerra Alzina.
- “Educación emocional y apego” del psicólogo Rafael Guerrero.

Para el apartado de Mindfulness se han utilizado los libros “Tómame un respiro” del Doctor Mario Alonso Puig, “Inteligencia emocional infantil y juvenil y ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes” de Linda Latiera. Estos libros han sido prestados de la Biblioteca Pública Luis Martín Santos (Madrid).

Una vez que se ha considerado que la búsqueda bibliográfica era suficiente y habiendo obtenido las ideas más importantes sobre educación emocional y Mindfulness se fue elaborando este TFG.

En este TFG, se plantea un proyecto sobre inteligencia emocional para un aula de 5 a 6 años con el objetivo de fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional a través del Mindfulness. El proyecto consta de varias sesiones con actividades donde los alumnos tendrán que identificar y expresar sus propias emociones descubriendo así el mundo emocional que llevan dentro.

### 1.3. Marco Legal

En nuestro país la normativa a nivel jurídico y en materia educativa recalca la importancia de que los ciudadanos y ciudadanas tengan una educación y formación excelente, así mismo se hace hincapié en el desarrollo integral del individuo en todos los sentidos, tanto cognitiva, física, social y emocionalmente. Todas las personas tienen el derecho de recibir una educación para conseguir el pleno desarrollo de su personalidad, así lo afirma la Constitución Española (BOE núm. 311, viernes 29 de diciembre de 1978) en sus artículos 27.1 y 27.2.

El Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, en su artículo 4, habla del objetivo de la etapa de Educación Infantil que no es otro que “desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas”. En el artículo 6.2 se habla de los principios pedagógicos, y dice lo siguiente:

“Dicha práctica se basará en experiencias de aprendizaje significativas y emocionalmente positivas y en la experimentación y el juego. Además, deberá llevarse a cabo en un ambiente de afecto y confianza para potenciar su autoestima e integración social y el establecimiento de un apego seguro”.

Del mismo modo, en el artículo 6.3 queda registrado que se atenderá progresivamente al “desarrollo afectivo, a la gestión emocional...” En el artículo 7 apartado “a” se habla de los objetivos y uno de ellos es “desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas”.

En el área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal marca como objetivo “Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros” (p.8) y en el bloque 2, de esta misma área hace referencia al juego y movimiento.

Una de las competencias clave en Educación Infantil es la Competencia personal, social y de aprender a aprender.

Que los niños y niñas se inicien en el reconocimiento, la expresión y el control progresivo de sus propias emociones y sentimientos y avancen en la identificación de las emociones y sentimientos de los demás, así como en el desarrollo de actitudes de comprensión y empatía.

# LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

Una de las competencias específicas del área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal es: “Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva”.

Con esta pequeña revisión del currículo, concluimos que la educación emocional está presente en la normativa jurídica y en la legislación educativa, aunque todavía debemos seguir trabajando para que la enseñanza de educación emocional sea más explícita y se le dé el valor que merece en las aulas.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Educación Emocional

*“La mayor felicidad de cualquier persona es ser capaz de querer, ser querido y tener la capacidad de recibir y expresar el afecto que despierta y siente.”*

Élia López Cassá (2011)

De acuerdo con Bisquerra *et al.* (2012), uno de los referentes en los estudios relacionados con el tema que se aborda en este apartado:

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. Este proceso propone optimizar el desarrollo humano, es decir, el desarrollo integral de la persona (físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.). Es por tanto una educación para la vida, un proceso educativo continuo y permanente. A esto se le denomina “enfoque del ciclo vital”. (p.27)

Lantieri *et al.* (2009) afirma que se debe potenciar las habilidades sociales y emocionales desde la primera infancia ya que esto repercute de manera positiva en la vida adulta de los niños. Si en la etapa de infantil se educa emocionalmente a los niños, si ellos aprenden a identificar sus emociones y desarrollan buenas habilidades sociales (respeto, empatía, capacidad de escucha, compasión, etc.) tendrán menor riesgo de sufrir depresión, agresividad o problemas mentales en un futuro.

La inteligencia emocional es una forma de prevención primaria inespecífica, pues como afirma Guerrero (2012, citado en Bisquerra *et al.*, 2012) una persona con competencias emocionales tiene menos riesgo de consumir droga y menos riesgo a presentar comportamiento temerarios o violentos. La prevención primaria inespecífica trata de disminuir la vulnerabilidad de la persona a ciertas disfunciones tales como el estrés, la agresividad o la depresión, por ejemplo. Para ello se crean competencias básicas para la vida, a continuación, pasaremos a nombrar algunas de ellas.



- Adquirir un mejor conocimiento de nuestras propias emociones
- Identificar las emociones de los demás
- Tener herramientas para regular nuestras emociones
- Aprender a tolerar la frustración
- Tener una actitud positiva ante la vida

Se debe aprender a regular las emociones desde muy temprana edad y esto solo se consigue con la educación emocional. Guerrero (2018) sostiene que la educación emocional empieza en el útero de la madre, de ahí la importancia de cuidar el estado emocional de esa futura mamá ya que todas las emociones que sienta la madre durante el embarazo tendrán repercusión en el feto.

La educación emocional les servirá a los niños para adaptarse y desenvolverse en la sociedad. Además, el desarrollo de las competencias emocionales hará que los niños piensen y reflexionen sobre sus acciones en determinadas situaciones y en la repercusión de estas, empatizando con la otra persona.

Siguiendo con Lantieri *et al.* (2009), tener habilidades sociales y emocionales hace que los menores obtengan mejores resultados académicos ya que las áreas emocionales y ejecutivas de nuestro cerebro tienen conexión entre sí. Esto es muy importante puesto que estas áreas están relacionadas con el aprendizaje y la enseñanza. La cognición y la emoción son un conjunto, estos dos componentes del proceso educativo no deben tratarse por separado sino como un todo. Por eso, en las aulas, los niños aprenden más a través de las emociones que de la razón. El aprendizaje siempre se ve favorecido cuando el proceso de enseñanza sucede en un ambiente emocional positivo, donde ellos se sientan seguros, aceptados y valorados. Al mismo tiempo ese clima tiene que ser estimulante para los estudiantes, debe ser un clima donde la motivación por resolver los diferentes retos los anime a querer aprender más.

Dominar y aprender a desarrollar habilidades sociales y emocionales no solo es beneficioso para el ámbito académico sino para todos los aspectos de nuestra vida diaria. Muchos estudios como los que se han mencionado anteriormente afirman que las personas que tienen adquiridas habilidades sociales y emocionales tienen una vida más sana, satisfactoria y positiva. Del mismo modo, gracias a la educación emocional, el niño construye su identidad, su seguridad, la confianza en sí mismo y en el mundo que le rodea, mediante las relaciones que establece con sus iguales o con las personas más significativas hallándose así mismo, como un ser único y diferente. Mediante este proceso el infante aprende a identificar, a distinguir, a controlar y expresar sus emociones.

# LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

## 2.1.1. Concepto de emoción

Respondamos a la pregunta, ¿qué son las emociones?

Las emociones dan significado personal a nuestras experiencias... no sólo guían, sino que también ayudan a mejorar la toma de decisiones y la resolución de problemas... nos informan de aquellos que nos es significativo, aquello por lo que estamos interesados... son el resultado de un proceso de construcción complejo que sintetiza muchos niveles de procesamiento de la información. (Greenberg y Paivio, 2007, citado en Fernández, 2011, p.7)

La Real Academia Española (2023), define la emoción como: “la alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” (acepción 1)

Podemos afirmar que la emoción es una potente pero breve respuesta de nuestro organismo que va seguida de movimientos muy expresivos en nuestro cuerpo, pero particularmente en el rostro y que suelen estar en conexión con las sensaciones de nuestro cuerpo. Básicamente estas reacciones son información que proceden del entorno donde nos encontramos (Vallés, 2007).

A continuación, se expondrán algunas definiciones del concepto “emoción” de autores de renombres en el campo de la Educación Emocional.

Según Zaccagnini (2004) la idea de emoción aparece en la Grecia clásica pero no es hasta el siglo XX cuando se le empieza a dar mayor importancia y actualmente es un tema esencial en cualquier ámbito social, cultural, educativo o psicológico. La emoción para Damasio (1994) es una manifestación que influye tanto positiva como negativamente en el individuo. De acuerdo con Goleman (1995) el término de emoción proviene del latín *moveré* que significa mover hacia, es decir, toda emoción conlleva a una acción.

Bisquerra (2009) afirma que las emociones son funciones cerebrales compuestas por tres elementos:

- Neurofisiológico: Las respuestas involuntarias
- Conductual: Las expresiones faciales
- Cognitivo: La experiencia emocional subjetiva

Estos elementos pueden ser abordados desde la educación emocional.

Siguiendo con Bisquerra (2009), la emoción es un estado complejo del organismo que se determina por una excitación o perturbación que nos prepara para realizar una acción. Las

emociones se producen en consecuencia a una respuesta a un suceso que puede ocurrir interna o externamente. Un objeto, un sonido o una imagen, por ejemplo, generan emociones diferentes en personas distintas pues la intensidad de la emoción va a depender de las evaluaciones subjetivas que realicen las personas sobre cómo esa información obtenida va a afectar en nuestro bienestar. En estas evaluaciones preliminares, influyen nuestros conocimientos preexistentes, nuestras creencias, valores, objetivos, personas, metas, etc. Una emoción depende de lo que nos importa a nosotros, depende de la importancia que le demos al acontecimiento, objeto, sonidos, etc. (Vallés, 2007). Por eso, si un suceso es negativo para nosotros, la emoción que nos puede generar es muy fuerte y provoca en nosotros disfunciones intelectuales o trastornos emocionales como fobia, estrés o depresión.

En consonancia con Mora (2012), una emoción es una reacción conductual y subjetiva provocada por una información que procede del mundo externo o interno de la persona. El sistema límbico toma un papel importante aquí ya que es parte esencial del cerebro, el cual está conectado con la creación de las conductas emocionales.

Lo mismo expone Guerrero (2018) donde define las emociones como reacciones y no como respuestas que se producen tras una estimulación que proviene de nuestro entorno. Este autor afirma que las emociones no están bien ni mal, sino que son necesarias y explica 10 características de las emociones que pasaremos a mencionar a continuación.

1. Ocurren de manera irremediable: No se pueden impedir. Si algo nos da miedo, no podemos evitar esa emoción, pero sí podemos controlar la conducta.
2. Son reacciones involuntarias: Las emociones llegan de manera involuntaria y sin darnos cuenta de ahí a que sean reacciones y no respuestas (una respuesta es voluntaria y consciente).
3. Las emociones son subjetivas: Cada persona experimenta emociones únicas que dependen de las vivencias que cada uno haya tenido. Yo puedo tener miedo a las arañas y mi hermano a las alturas, ambos tenemos la misma emoción, pero a diferentes elementos.
4. Son respuestas al mundo exterior e interior: Como ya hemos dicho, se originan como respuesta a una situación interna o externa.
5. Las emociones son intensas: Las emociones pueden cambiar nuestro estado de ánimo en segundos. Podemos pasar de alegría a tristeza o de tristeza a alegría en un abrir y cerrar de ojos. Las emociones “desagradables” suelen ser más intensas y duran más que las agradables.
6. Las emociones son breves: Son momentáneas, hay estudios que afirman que una emoción dura 90 segundos.

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

7. Van acompañadas de sensaciones corporales, pensamientos y acciones: Por ejemplo, en la emoción de alegría, el corazón nos late más fuerte (sensación), imaginamos que hemos aprobado un examen (pensamiento) y gritamos o saltamos de alegría (acción).
8. Sin ellas no podríamos vivir: Son necesarias para protegernos en ciertas situaciones de la vida ya que aumenten nuestras posibilidades de supervivencia.
9. Las emociones se contagian: Lo podemos ver en nuestras aulas, sobre todo en el primer ciclo de infantil. Las neuronas espejos cuando percibimos una emoción en otras personas se activa y nos hace sentir la misma emoción. Las emociones básicas se suelen contagiar con facilidad.
10. Aproximación o defensa: Las emociones nos hacen huir o aproximarnos a los demás. Si estamos tristes probablemente nos alejemos y si nos sentimos felices, seguramente queramos acercarnos y compartir con los demás.

### 2.1.2. Tipos de emociones y clasificación

Hay múltiples y diferentes clasificaciones de las emociones, hay autores que apuntan a que existen “los tres grandes” refiriéndose a la ira, el miedo y la tristeza. Por otro lado, muchos autores coinciden en que existen las llamadas emociones básicas.

Goleman (1995) afirma que existen emociones básicas que son reconocidas mundialmente, estas son: la ira, la tristeza, la alegría, el amor, la vergüenza, la sorpresa y la aversión. Numerosos estudios afirman que los bebés poco después de nacer ya expresan y reaccionan ante emociones básicas como la alegría, la angustia y el enfado y poco después lo hacen ante la tristeza, la sorpresa y el miedo.

Guerrero (2018) sostiene que las emociones básicas son aquellas con las que venimos al mundo, nacemos con ellas para poder adaptarnos a nuestro día a día. Para la mayoría de los autores, las emociones básicas son emociones universales, innatas, pues todos los seres humanos sabemos reconocerlas y expresarlas. Algo en lo que no coinciden los autores expertos en esta materia, es en definir el número de emociones y cuáles de estas son básicas. Paul Ekman (1972, citado en Guerrero, 2018) afirma que hay 6 emociones básicas que todo ser humano posee indistintamente de su lugar de origen. Al mismo tiempo sostiene que estas emociones son involuntarias e inconscientes y que su origen es innato y biológico. Las emociones que Ekman considera como básicas son: miedo, ira, asco, alegría, tristeza y sorpresa.

Guerrero (2018) clasifica las emociones en dos grupos: Emociones de aproximación y emociones de defensa.

Las emociones de aproximación son aquellas que sirven para acercarnos a las personas que nos agradan, en este grupo podemos encontrar las emociones de amor, alegría y curiosidad. Las emociones de defensa las utilizamos para protegernos ante diferentes peligros que nos pueden acechar. Aquí encontramos el miedo, la rabia y la tristeza.

La vergüenza nos ayuda a tener una opinión buena de nosotros mismos en los diferentes ámbitos en donde nos movemos. La vergüenza nos contiene y nos hace evitar situaciones específicas por miedo al qué dirán o qué pensarán (de manera negativa) los demás sobre nosotros. Guerrero (2018) añade a emociones básicas la vergüenza, el autor considera que la vergüenza es la base del autoconcepto y la autoestima, por eso él la considera básica y esencial.

Por otro lado, Bisquerra (2009) habla de emociones negativas y emociones positivas y las ordena de la siguiente manera:

- Emociones negativas: Miedo, ansiedad, tristeza, culpa, ira, vergüenza, celos, asco, envidia etc. Estas emociones se generan con experiencias emocionales desagradables. “Son el resultado de una evaluación desfavorable (incongruencia) respecto a los propios objetivos” (Bisquerra, 2009, p.73).
- Emociones positivas: Amor, afecto, alegría, felicidad, estar orgulloso, el alivio. Estas emociones sin embargo son aquellas que se experimentan cuando conseguimos una meta.

Tras el análisis de estas tipologías y clasificaciones, consideramos que no hay emociones positivas o negativas como tal. Las emociones aparecen para crear una reacción adecuada ante diferentes situaciones que afrontamos (Reeve, Raven & Besora, 2010.).

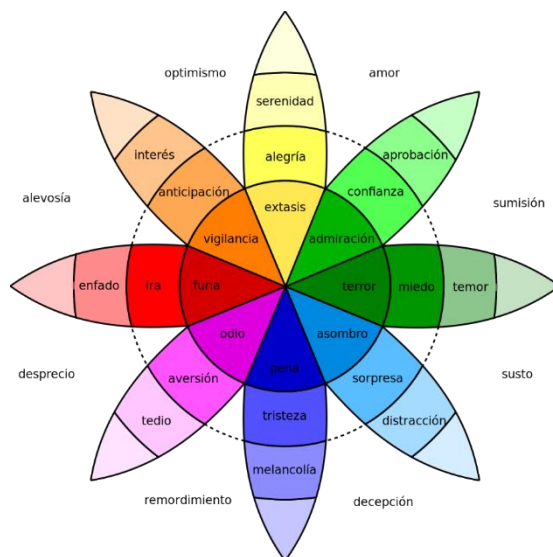
Bisquerra (2009) habla de emociones ambiguas, su clasificación es confusa. Estas emociones pueden ser: la sorpresa, la compasión, la esperanza y emociones estéticas.

Barragán y Morales (2014) afirman que las emociones que ellos consideran positivas son esenciales para nuestro bienestar, estas tienen gran importancia en el procesamiento cognitivo, en la resolución de problemas y sobre todo en las habilidades sociales. Ellos sostienen que, si una persona no tiene emociones positivas, nunca se sentirá alegre o satisfecha, nunca disfrutará y por lo tanto no tendrá una buena salud mental.

Plutchik (1980, citado en Romero, 2017) creó la rueda de las emociones donde propone que las emociones complejas parten de las emociones básicas. La rueda consta de ocho emociones básicas y ocho emociones avanzadas (esto es el resultado de sumar dos emociones básicas). Cada emoción básica posee su emoción opuesta equivalente. Creó dicha rueda apoyándose en la teoría psicoevolutiva de las emociones, esta teoría defiende que nuestro mapa emocional y el de los animales ha ido desarrollándose con el objetivo de adaptarse al entorno.

# LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

Plutchik (1980, citado en Bisquerria 2009) señala ocho funciones fundamentales de las emociones y apoya la idea de crear un lenguaje funcional que ayude a identificar cada uno de los reflejos con la función adaptativa correspondiente, además sostiene que las emociones son esenciales en la evolución y la adaptación al medio de las personas. Para este autor, las emociones no son negativas ni positivas, sino adaptativas, nos ayudan y nos dan información importante para nuestra supervivencia. Reconocer nuestras propias emociones y saber expresarlas es esencial para saber gestionarlas.



**Figura 1.** Ruedas de las emociones de Robert Plutchik. Fuente: Plutchik (1980, citado en Romero, 2017)

Cuando entendemos lo que sentimos y el porqué, podemos gestionar nuestras emociones de una manera adecuada, de esta forma podemos ser capaces de reaccionar de manera apropiada y lograremos solucionar con claridad los problemas que nos surgen en nuestro día a día.

Desde las aulas de infantil lo primero que debemos hacer es ponerle nombre a esos sentimientos y emociones, de tal forma que pueden reconocer cómo se sienten y puedan verbalizar si están tristes, enfadados o alegres, por ejemplo. Identificando sus emociones, viendo y sintiendo su intensidad y dotándolos de buenas herramientas, los niños pueden aprender a regular esas emociones. Vallés (2007) afirma que cuando los infantes no expresan sus emociones o lo hacen de una manera incorrecta, estos sufren desajustes emocionales alterándose su comportamiento en todos los ámbitos de su vida, tanto social, como académico y por supuesto a su propio bienestar psicológico.

## 2.1.3. Funciones de las emociones

Según Piqueras *et al.* (2009) las emociones tienen las siguientes funciones:

- **Función adaptativa:** Esta función, consiste en preparar y concienciar al organismo para que realice la conducta adecuada ante las condiciones externas de tal manera que nuestro cuerpo

utilice la energía necesaria para ello. Las emociones son muy importantes en la adaptación del organismo al entorno, así lo afirmó Darwin (s.f., citado en Bisquerra, 2009) el cual sostenía que las emociones nos ayudan a tomar la conducta apropiada en cada situación y adaptarnos a ella. La función de adaptación la podemos observar en el miedo, por ejemplo, si sentimos miedo, huimos para protegernos y asegurar nuestra supervivencia.

- **Función social:** Esta función nos sirve para comunicarnos con las personas que nos rodean, nos ayuda a expresar nuestros sentimientos y emociones, además la podemos utilizar para influir en los demás. Comprender las emociones ajenas es esencial para el desarrollo de las relaciones sociales. Además, la manera de expresar nuestras emociones (expresión facial, gestual y verbal) permite a los demás prever el comportamiento que vamos a tener y a nosotros el de los demás. Las emociones como la alegría, por ejemplo, ayudan a fomentar las relaciones interpersonales y las relaciones sociales, sin embargo, la ira puede producir conductas de confrontación o evitación. Tanto para alejarnos de los demás como para acercarnos, está claro que las emociones son la clave para favorecer las relaciones interpersonales y para poder adaptarnos al entorno social.
- **Función motivacional:** La motivación y la emoción están estrechamente relacionadas puesto que es un hábito presente en cualquier actividad. Tiene las dos características esenciales del comportamiento motivado: intensidad y dirección. La emoción da un impulso al comportamiento motivado, de esta forma, una conducta motivada dirigida hacia determinado objetivo se efectúa con más intensidad. De esta manera, la emoción tiene la función adaptativa de ejecutar de manera correcta la conducta apropiada en cada exigencia para dirigirnos hacia determinada meta.

Hemos podido observar las distintas funciones de las emociones y como estas influyen en nuestro día a día. Gracias a las emociones nos acoplamos a la vida en sociedad, nos permiten tomar decisiones, actuar y adaptarnos a las diferentes situaciones que nos acontecen en la vida. Así mismo, las emociones, nos impulsan y nos dan la energía suficiente para poder cumplir nuestros objetivos.

#### 2.1.4. Desarrollo emocional de los 0 a los 6 años

Campos *et al.* (1983, citados en López, 2011) define el desarrollo emocional como un conjunto de cambios que se producen en distintos ámbitos de la vida emocional tales como la comprensión emocional, las expresiones emocionales, la empatía o la regulación de las emociones.

Para Bisquerra (2009) el desarrollo de la educación emocional es:

Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. (p.306).

López (2011) afirma que la educación emocional comienza en el mismo momento de la gestación, el útero es el primer hogar del bebé y la madre le transfiere sus emociones de forma directa. Todo tipo de emoción y todo hábito dañinos afectan al bebé, por eso debe cuidarse a la futura mamá durante todo el proceso que dura el embarazo.

Cuando un bebé nace es un ser indefenso que depende totalmente de sus padres o cuidadores, es así como sus necesidades (tanto físicas como emocionales) son cubiertas. El bebé expresa su malestar mediante el llanto que es su primer lenguaje, también con su cuerpo (estirándose, encogiéndose, pataleando, sonriendo, etc.). De acuerdo con López (2011) cuando interpretamos las necesidades y expresiones de ese niño estamos validando ese “gesto” comunicativo. Cuando interpretamos su comportamiento como algo deliberado, nuestras respuestas enseñan al bebé a dar significado a sus expresiones y comportamiento (sonreír, llorar, alzar los brazos, etc.). Si sus necesidades no son cubiertas, si no respondemos a sus demandas, utilizará conductas más agresivas para llamar la atención (llanto intenso, actos de agresión, rabietas, etc.). Esto enseña al niño que el único modo de llamar la atención es tener conductas inadecuadas para ser tenido en cuenta. De acuerdo con Guerrero (2018) cuando el menor no recibe respuestas a sus demandas (tanto físicas como emocionales) y esto se prolonga en el tiempo, el pequeño ya no buscará esas respuestas y desarrollará un apego evitativo, dicho de otro modo, el niño reprimirá las conductas de apego, creando en él una autosuficiencia emocional como mecanismo de defensa e ignorando sus emociones.

Desde el momento del nacimiento podemos observar que los bebés sonríen y manifiestan expresiones fáciles de interés, entre ellas están, el mal estar y el asco. Jones, Collins y Hong (1991, citado en López, 2011) afirman que la sonrisa de los bebés además de expresar emociones placenteras es un medio de comunicación con sus figuras de apego.

Según Ortiz (1999, citado en López, 2011) entre el segundo y cuarto mes de vida, el bebé muestra expresiones de sorpresa, alegría, enfado y tristeza y cerca del quinto mes muestra ya expresiones de miedo.

De acuerdo con Ibarrola (2014), de los seis a los siete meses se desarrolla el miedo por lo desconocido ya que a esta edad el niño puede recordar personas y objetos, se pone contento si ve personas que reconoce, de la misma forma, sentirá miedo de personas extrañas. A los 8 meses, los bebés empiezan a sentir ansiedad y rabia por la separación de su figura de apego porque como hemos dichos más arriba, el niño empieza a darse cuenta de que cada objeto es único y permanente y se dará cuenta que su figura de apego también lo es. El niño sabrá que su



madre o su padre no está a su lado cuando estos estén fuera de su vista, esto producirá en el bebé angustia. Las reacciones emocionales de los bebés durante estos meses son exageradas.

Al principio el llanto y el grito son una descarga, pero más adelante se convierten en un medio de comunicación con intención, pues este se da cuenta que sus reacciones tienen efecto en las personas que le rodean. Siguiendo con Ibarrola (2014), los bebés a los nueve meses muestran de manera más clara las emociones como la alegría, la rabia o el disgusto y es capaz de reconocer en otras personas si éstas están enfadadas o alegres con él actuando de manera diferenciada. A los bebés les gusta más jugar con los cuidadores que expresan felicidad, cuando el rostro de la persona es serio o muestra tristeza el bebé no juega y se aparta. A los doce meses los niños ya son capaces de captar la información que le brindan las personas adultas. Durante esta etapa se inician en la marcha, empieza un periodo de exploración donde “pedirá” la aprobación del adulto con una mirada para saber si puede acercarse a cierto lugar u objeto. Las expresiones emocionales de las personas regulan la conducta de exploración del entorno y las relaciones sociales del pequeño.

Teniendo en cuenta a Ibarrola (2014) de los trece a los dieciocho meses el niño empieza a mostrar afecto, le gustan los abrazos, los besos y caricias ya que las sensaciones físicas que esto produce para ellos son muy placenteras. Alrededor de los quince meses utilizarán los gestos y más adelante las palabras para comunicarse. Los quince meses es una etapa donde aparecen los celos, el orgullo y la frustración pudiendo mostrar estas emociones de forma indirecta y sutil. A los dos años y medio los niños pueden anticipar las reacciones de las personas que le rodean, esto es debido a su capacidad para imaginar. Las experiencias emocionales ahora son más cortas y menos habituales a medida que nos acercamos a los tres años y con los tres años aparece la envidia ya que han descubierto el sentido de pertenencia.

Entre los dos y los tres años se empiezan a desarrollar las emociones sociomorales, la vergüenza, el orgullo, la culpa (Ortiz, 1999, citado en López, 2011). Las emociones se van distinguiendo unas de otras, se empiezan a expresar de manera más rápida y con mayor intensidad (Bisquerra, 2000, citado en López, 2011.). En tanto que su capacidad cognitiva aumenta y su círculo social crece, el niño aprende a controlar sus propios sentimientos llegando a expresar emociones que no siente (Saarni, 1989-1990, citado en López, 2011). Por otro lado, comienza la etapa del egocentrismo, donde el niño es incapaz de ponerse en el lugar del otro, el niño solo piensa en sí mismo, quiere ser siempre el protagonista y todo lo que pide tiene que ser para “ahora” puesto que no tiene tiempos de espera. Hemos de decir que es una etapa evolutiva normal y necesaria para el desarrollo socioafectivo del niño y que irá desapareciendo alrededor de los cuatro años cuando el niño empieza a comunicarse con los demás y empieza a comprender otros puntos de vista.

Cuando tienen entre tres y cuatro años, el infante relaciona ciertos momentos con determinadas emociones. Por ejemplo, que mamá o papá vengán a recogerle al colegio lo asocian con alegría y perder su juguete favorito, con la tristeza (Ortiz, 1999, citado en López, 2011). Siguiendo con López (2011) entre los tres y los seis años comienza una etapa nueva de desarrollo, donde crean nuevos intereses, necesidades y nuevas formas de expresar lo que

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL ATRAVÉS DEL MINDFULNESS

sienten, además de diferentes maneras de relación con las personas que le rodean. No es a partir de los seis años cuando los menores empiezan a entender que cierta situación no produce determinada emoción, sino que es la evaluación de la situación que nosotros mismos hacemos.

Wallon (citado en Marín et al., 2022) divide en seis estadios por las que pasan los menores en su desarrollo efectivo y como estos se van relacionando con su entorno. Nosotros nos centraremos en explicar en base a Macmillan (s.f.) las cuatro primeras fases de los estadios de Wallon.

### **Estadio 1:** Impulsividad motriz

**Edad:** Desde los 0 a los 6 meses

**Características:** El bebé expresa sus emociones para satisfacer sus necesidades básicas, esto hace que se cree una simbiosis afectiva con sus figuras de apego y se establezca una comunicación afectiva.

### **Estadio 2:** Emocional

**Edad:** Desde los 6 meses al año

**Características:** El bebé no solo usa su comunicación afectiva para cubrir sus necesidades vitales sino para que los padres estén a su lado brindándole atención (emocional) ya que para él es una necesidad.

### **Estadio 3:** Sensoriomotor

**Edad:** De los 2 a los 3 años

**Características:** Las emociones hacen que el bebé pueda mantener una relación con su entorno, especialmente con la madre, de esta forma, desarrolla mayor nivel de conciencia consigo mismo. Puede establecer relaciones de apego con objetos, por ejemplo, un osito de peluche.

### **Estadio 4:** Personalismo

**Edad:** De los 3 a los 6 años

**Características:** Aquí se desarrolla la personalidad del menor, esto permite que el niño vaya descubriendo sus gustos e intereses. Los niños demandan mayor atención y cariño por parte de los adultos. Tienen mayor conciencia de su cuerpo lo que le permite reconocerse a sí mismo, aquí son capaces de tener una conciencia de su propia personalidad lo que permite ser un identificativo para reconocer a cada niño y niña.

Como futuras maestras debemos conocer cuál es el desarrollo de los 0 a los 6 años de nuestros alumnos, debemos saber qué es lo correcto y qué no. Esta información nos da la oportunidad de acompañar a los infantes durante el proceso, observando y respetando el ritmo evolutivo de cada uno. En este caso, debemos conocer cuáles son los hitos del desarrollo emocional, qué aspectos son esperables y cuáles son las necesidades que tienen los pequeños. De este modo podremos detectar cualquier problema a nivel emocional y podremos intervenir de inmediato de una manera correcta y eficaz.

### 2.1.5. ¿Qué es la inteligencia emocional?

*“El analfabetismo emocional tiene efectos muy negativos sobre las personas y sobre la sociedad” (Goleman, 1995).*

La definición técnica sobre la inteligencia emocional nos lleva a conclusiones como que es la capacidad de entender y regular las emociones ajenas o las nuestras propias y utiliza esa información propia para crear un comportamiento correcto y apropiada a la edad.

Salovey y Mayer (1997) definen de la siguiente manera la inteligencia emocional: “Habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” (Salovey y Mayer, 1997, citado en Bisquerra, 2009).

Dueñas (2002) nos dice que la inteligencia emocional es la habilidad que tenemos los humanos para expresar, comprender, gestionar, identificar y transformar nuestras emociones y las de las personas que nos rodean. Además, la inteligencia emocional promueve el crecimiento emocional e intelectual de las personas, algo esencial para el desarrollo integral de nuestros alumnos. La autora nos cuenta que la inteligencia emocional es de vital importancia en nuestra vida. Cuando conocemos nuestras propias emociones y reconocemos el porqué de esos sentimientos podemos ser capaces de controlar y manejar las reacciones emocionales (ira, miedo, tristeza, frustración, etc.). La neurociencia afirma que hablar de inteligencia emocional es hablar del funcionamiento de todo el cerebro.

Goleman (1995) señaló cinco habilidades fundamentales dentro de la inteligencia emocional:

1. Autoconciencia: Es la habilidad para comprender tus propias emociones, fundamental para el autocontrol.
2. Autorregulación: Es la capacidad para regular las emociones, es saber actuar de una forma serena antes ciertas situaciones de riesgo.
3. Automotivación: Es el impulso de una persona al realizar ciertas acciones y perseverar en ellas hasta conseguir su objetivo. Es resistir en medio de las frustraciones.
4. Empatía: Es la habilidad de colocarse en el lugar de los demás de conectar con lo que sienten. La empatía es una clave fundamental en la inteligencia emocional.

La empatía puede utilizarse tanto para ayudar al niño a calmarse en situaciones en las que está angustiado o desbordado por emociones como la tristeza, la frustración, el enfado o los celos, como para ayudarlo a aumentar su inteligencia emocional. En ambos casos, el hecho de escuchar al niño con empatía va a ayudarlo a comprenderse y a conectar sus emociones con sus pensamientos. En

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL ATRAVÉS DEL MINDFULNESS

definitiva, la empatía es una puerta hacia el autoconocimiento y la propia aceptación, que podemos utilizar con el niño desde el mismo momento del alumbramiento. (Bilbao, 2015 p.10)

5. Habilidad social: Es la habilidad de comunicarse, de colaborar, ayudar y trabajar con los demás, de entender a las demás personas. Goleman equipara las habilidades sociales con la habilidad para dirigir a otros para promover nuestras ideas.

Por otro lado, Gardner (1995) tras numerosas investigaciones, elaboró la teoría de las Inteligencias Múltiples. Esta teoría consiste en no considerar la inteligencia como algo único, innato y fijo y que solo se corresponde con un número de Coeficiente Intelectual. Consiste más bien en considerar la inteligencia como algo múltiple, como un conjunto de habilidades, talentos o capacidades totalmente independientes entre sí e interconectadas. La teoría de las IM consiste en considerar los talentos y habilidades como inteligencia, no como un simple “pasatiempos” (baile, arte, música, relaciones sociales, etc.). Nuestro cerebro no tiene un “espacio” único donde solo se almacena una única inteligencia, sino que tiene varios “compartimentos” donde cada uno de ellos alberga una capacidad, una habilidad, una de estas 8 inteligencias múltiples las cuales trabajan de manera conjunta.

Según la teoría de Howard Gardner, las personas son capaces de conocer el mundo de 8 modos distintos y él afirma que todos en mayor o menor grado tenemos 8 tipos inteligencias. Estas inteligencias no son permanentes, nuestros talentos, habilidades y capacidades se desarrollan y varían a lo largo del tiempo y se pueden desarrollar si ofrecemos al individuo un ambiente adecuado donde se potencie cada una de estas inteligencias. La inteligencia no está asociada solo al ámbito académico, sino a la social, a la personal, a la cultural, etc. Esta teoría pretende una educación integral que desarrolle las potencialidades que cada niño posee.

A continuación, se nombran las ocho inteligencias de las que habla Howard Gardner:

- Inteligencia lógico-matemática.
- Inteligencia lingüística.
- Inteligencia espacial.
- Inteligencia musical.
- Inteligencia kinestésico-corporal.
- Inteligencia intrapersonal.
- Inteligencia interpersonal.
- Inteligencia naturalista.

Dado que este TFG trata sobre inteligencia emocional, nosotros vamos a definir únicamente la inteligencia intrapersonal e interpersonal.

1. **Inteligencia Intrapersonal:** El conocimiento de los aspectos internos de una persona, es la capacidad de autoanalizarse, es la habilidad de conocerse a sí mismo.

Es el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre estas emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta. (Gardner 1995 p.56).

2. **Inteligencia Interpersonal:** Es la capacidad de entender a los demás, con ella podemos interactuar de manera eficaz.

Con todo esto, vemos que el desarrollo de las habilidades emocionales es muy importante para desarrollar relaciones sanas con uno mismo y con las personas de nuestro entorno, nos ayudan a desarrollar habilidades sociales necesarias en nuestro día a día. Estas habilidades contribuyen a que podamos regular nuestras emociones y nos permite tomar mejores decisiones. Salovey y Mayer (2007, citado en Bisquerra, 2009) sugieren el desarrollo de la inteligencia emocional mediante procedimientos educativos en el entorno familiar, en los centros educativos, en las organizaciones y en todos los ámbitos ya que la inteligencia emocional es una habilidad esencial para la vida.

Si tus habilidades emocionales no están desarrolladas, si no eres consciente de ti mismo, si no eres capaz de manejar tus emociones estresantes, si careces de empatía y afectividad en tus relaciones, no importa lo inteligente que seas, no vas a llegar muy lejos. (Goleman, citado en Bilbao, 2015, p.133).

#### 2.1.6. Competencia emocional

Las competencias emocionales según Bisquerra (2009) son un “Conjunto de conocimientos capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p. 26).

Según Bisquerra (2009) las características de la definición de competencias serían las siguientes:

- Se puede aplicar a todas las personas, tanto de manera individual como grupal.
- Conlleva una serie de conocimientos, habilidades y actitudes y conductas fusionadas entre sí.
- Siempre se puede desarrollar una mejor competencia emocional ya que evoluciona a lo largo de nuestra vida.
- Una persona puede tener una competencia en un área específica, la social, por ejemplo, pero no actuar del mismo modo ante amigos que antes desconocidos. El individuo

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

podría actuar de manera incompetente ante los segundos. Esto dependerá del contexto en el que se encuentre y de las personas que tenga a su alrededor.

Por otro lado, y siguiendo con Bisquerra (2009), podemos diferenciar entre competencias específicas técnico-profesionales y competencias genéricas o transversales o las denominadas habilidades para la vida.

Las competencias específicas técnico-profesionales son aquellas habilidades, aptitudes o conocimientos que una persona requiere para poder realizar un trabajo en concreto o para dedicarse a cierta actividad profesional. Está asociado con el “saber” y el “saber hacer” algo indispensable para realizar un trabajo profesional.

Sin embargo, las competencias genéricas son competencias trasversales, que son útiles en múltiple tareas y funciones. Bisquerra (2009) afirma que existe una numerosa lista de competencias sociopersonales y cita las siguientes: autoestima, autonomía, autocrítica, equilibrio emocional, autoconfianza, tolerancia a la frustración, paciencia, trabajo en equipo, responsabilidad, asertividad, etc.

De acuerdo con Bisquerra (2009) el objetivo de las competencias emocionales es desempeñar de manera afectiva y apropiada las funciones profesionales, al mismo tiempo trata de promover el bienestar personal y social de los individuos. El aprendizaje y dominio de estas competencias, contribuye a que nos podamos adaptar mejor a la vida en sociedad y a que nos enfrentemos de manera más decisiva ante los diferentes desafíos que la vida nos depara. Si nuestra competencia emocional es buena, repercutirá de manera positiva en nuestra vida social, académica y profesional.

Aunque dicen que las competencias emocionales son las más difíciles de adquirir, como futuros docentes tenemos la responsabilidad de impulsar el aprendizaje y desarrollo de estas competencias. Es en la etapa de Educación Infantil donde debemos enseñar a nuestros alumnos estas capacidades esenciales para la vida. Ambas categorías son necesarias, pero las competencias genéricas son indispensables si queremos ayudar a estos pequeños a lograr el éxito en su día a día y conseguir un buen estado emocional tanto en el presente como en el futuro.

### La importancia de trabajar la educación emocional en Educación Infantil

La finalidad en la etapa de Educación Infantil ha de ser la de contribuir al desarrollo físico, social, afectivo e intelectual de los infantes, la educación emocional es el mejor complemento para que esto suceda y para que ellos puedan desarrollarse integralmente. El objetivo de los docentes debe ser acompañar a los alumnos en su tránsito hacia una vida adulta,

plena, sana y feliz. Por esa razón, el colegio ha de ser un entorno donde el niño pueda conocer el mundo emocional que lleva dentro. La educación emocional se desarrolla en la primera infancia puesto que los niños aprenden mediante la imitación, la observación y la interacción con los demás, es así como ellos crean una imagen positiva de ellos mismos.

De acuerdo con Lantieri *et al.* (2009) ayudar a adquirir las competencias emocionales en la primera infancia es beneficioso para la salud y el bienestar de los niños a largo plazo. La autora sostiene que la depresión, la agresividad y los problemas de salud mental se pueden evitar si durante la etapa de infantil y primaria los niños conocen y expresan sus emociones de una manera positiva y mantienen relaciones respetuosas y afectivas con los demás. Álvarez *et al.* (2000, citado en Dueñas, 2002) afirman que la educación emocional nace como respuesta educativa ante situaciones muy complejas como la depresión, la ansiedad, la violencia, trastornos alimenticios, etc. Por otro lado, Perea (2002, citado en Dueñas, 2002) considera el factor emocional relevante en la prevención y/o desarrollo de ciertas enfermedades, hay investigaciones que apuntan que ciertas emociones generan estrés, depresión, miedo, tristeza, etc. y que estas afectan de forma directa sobre nuestra salud.

Se ha demostrado que las carencias en las habilidades propias de la inteligencia emocional afectan a los alumnos dentro y fuera de las aulas en cuatro áreas: las relaciones interpersonales, el bienestar psicológico, el rendimiento académico y en la aparición de conductas disruptivas. (Soler *et al.*, 2016, p. 175).

En una entrevista para el programa “Redes”, en Radiotelevisión Española (2015), psicólogos, biólogos y profesionales de la Educación como Richard Davidson, Daniel Goleman, Jay Belsky o Mathieu Ricard, nos hablan de la importancia de la educación emocional y social, de cómo aprender a gestionar las emociones. Ellos comparten la idea de que en las escuelas se trabaje con las emociones y se enseñe a los pequeños a gestionarlas. No es simplemente conocer el nombre de las emociones, sino dotarles de diferentes herramientas para afrontar situaciones emocionalmente complejas e impulsos conflictivos. Daniel Goleman, en esta entrevista nos dice que enseñar habilidades sociales a los niños pequeños hasta su paso a la universidad los hace mejores estudiantes pues aprenden mejor; sostiene que las emociones interfieren en el aprendizaje de los niños de forma directa. Goleman nos habla aquí de que la cognición y la emoción no van en dos compartimentos separados, no son diferentes, sino que están en la misma área cerebral, de ahí la importancia de las emociones a la hora de aprender. Entendemos entonces que las habilidades académicas y sociales son compatibles y que gracias a numerosas investigaciones los estudiantes consiguen mejores resultados cuando el aprendizaje académico se combina con el aprendizaje social y emocional.

Lantieri *et al.* (2009) señala que los padres y la escuela han de trabajar juntos por un bien común: el desarrollo saludable del niño, esto es, el dominio de sus emociones y el adquirir relaciones positivas con los demás. Según la autora esto son las habilidades “SEL” (*Social and Emotional Learning*), se llama aprendizaje social y emocional porque estas habilidades se pueden aprender y dominar como cualquier otra asignatura como por ejemplo, la lengua o las matemáticas. Soler, *et al.* (2016) consideran que incluir la educación emocional en el proyecto

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL ATRAVÉS DEL MINDFULNESS

del centro educativo es un éxito asegurado pues fomenta el bienestar en toda la comunidad escolar. Si tanto docentes como alumnos gozan de un clima positivo emocionalmente, el rendimiento tanto de unos como de otros se verá favorecido y mejorará los resultados académicos incluso en alumnos con cierto déficit o trastorno específico de aprendizaje (Soler, *et al.*, 2016).

Bilbao (2015) asegura que hay investigaciones que han comprobado que el cerebro emocional tiene un papel muy importante en la vida de las personas. Numerosas investigaciones aseguran que las personas con mayor inteligencia emocional son mucho más felices y tienen más éxito en su vida laboral y personal. Bilbao (2015) afirma algo muy interesante, él dice que las emociones son el 70% de la energía cerebral.

Numerosos estudios aseguran que la educación emocional repercute de manera positiva en el desarrollo socioemocional. Bisquerra (2009) sostiene que hay múltiples beneficios de la educación emocional, entre ellos están:

- Mayor habilidad para relacionarnos con los demás.
- Mejor autoestima.
- Mayor habilidad para identificar las emociones propias.
- Disminución de las agresiones y violencia.
- Menos pensamientos autodestructivos.
- Mejor adaptación escolar, familiar y social.
- Menos estrés y ansiedad.
- Disminución de problemas como la anorexia o la bulimia.
- Mayor rendimiento académico.

Está claro que el ritmo de vida actual ha cambiado mucho en pocos años, ahora los niños y adolescentes intentan llenar su vacío emocional utilizando las redes sociales, internet, videojuegos, drogas, etc. Esta incapacidad emocional hace que los niños no puedan enfrentarse a los diferentes desafíos que se le presentan en la vida de una manera adecuada. Aquí radica la importancia de trabajar la educación emocional en la primera infancia. Desde la escuela se debe potenciar el desarrollo emocional de los alumnos, debemos dotar a nuestros alumnos de las herramientas necesarias que les permitan enfrentarse de manera idónea ante cualquier situación. La escuela no debe solo potenciar el desarrollo cognitivo de los alumnos, es necesario y urgente que los alumnos logren desarrollar habilidades emocionales y sociales, que aprendan aplicar valores y actitudes que ayuden a su crecimiento integral como seres humanos felices.



## 2.2. Mindfulness

### 2.2.1. Definición y origen del Mindfulness

Según Oró (2016) el Mindfulness es una técnica de meditación que consiste en prestar atención al momento presente y aceptar las experiencias tal y como son, ya sean positivas o negativas. Este autor nos dice que la palabra Mindfulness en nuestro idioma se traduce como conciencia plena o atención plena. Brown y Ryan (2003, citado en Oró, 2016) definen el Mindfulness como un estado donde se presta atención y se es consciente de lo que se está haciendo en el presente.

Para Puig (2017) el Mindfulness es “la capacidad de estar plenamente presente, momento a momento, en lo que está ocurriendo aquí y ahora”(p.27). Kabat-Zinn (2003, citado en Delgado *et al.* 2012) define el Mindfulness como la acción de centrar la atención de forma consciente en el momento presente con aceptación. A T.W. Rhys Davis (1890, citado en Oró 2016) se le asigna el primer uso de la palabra Mindfulness y se empezó a expandir a partir de la traducción de la palabra “sati”, la cual proviene de la lengua “llamada Pall”. La palabra “sati” o “samma sati” se traduce como la atención recta, y por ende de manera occidental llamado la atención plena, pura en el preciso momento y no contaminada con conceptos teóricos. Aunque existen abundantes traducciones de esta palabra tales como toma de conciencia, presencia en alerta, atención desnuda, alerta relajada, conciencia pura, visión clara, etc. (Barqui, 2015).

La atención consciente de las propias experiencias nos da la oportunidad de desarrollar nuestras habilidades de autorregulación, ayudándonos a identificar de manera intensa los acontecimientos corporales, sensoriales, emocionales y cognitivos que experimentamos en cada momento llegando a aumentar nuestro conocimiento metacognitivo, del mismo modo nos permite sentir lo que está ocurriendo externamente (Kocovski, Segal y Battista, 2011, citado en Palomero y Valero, 2016).

La atención plena como herramienta de relajación nos hace prestar total atención a lo que estamos haciendo cuando lo estamos haciendo (Lantieri *et al.*, p.58).

No debemos confundir el Mindfulness con la meditación, Sainz (2015) afirma que el Mindfulness no requiere una concentración tan precisa por decirlo de algún modo y puede llevarse a cabo en numerosas situaciones de nuestro día a día (comer, vestirse, bailar, escuchar una canción, respirar, etc.). Aunque hemos de decir que el Mindfulness y la meditación tienen como objetivos primordial la concentración y la atención consciente de nuestra mente.

Según Simón (2007) el origen del Mindfulness se remonta hace 2500 años en la tradición budista por Siddharta Gautama. Podemos decir que Siddharta es el padre de esta práctica filosófica religiosa que se ha extendido por casi todo el mundo, el aprendió esta técnica de otros maestros y la perfeccionó. Se entiende entonces, que esta práctica ya existía desde

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL ATRAVÉS DEL MINDFULNESS

hacía mucho tiempo y que posiblemente fuera practicada por seres humanos primitivos (Simón, 2017). En 1995, se realizó el primer trabajo de Mindfulness y no es a partir del año 2002 cuando su interés comenzó a tener importancia, creando la necesidad de investigadores y clínicos de saber más sobre esta novedosa técnica. (Pérez & Botella, 2006, citado en Poblete, 2016).

Kabat-Zinn (1990, citado en Oró, 2016) creó en los años 70 en el Centro Médico (Reducción de Estrés) en la Universidad de Massachusetts el primer programa de tratamiento apoyado en el Mindfulness (*Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR*). Con este tratamiento intentaba ayudar a los pacientes a mitigar el dolor que con otros tratamientos no podían obtener. Puig (2017) afirma que hay estudios que demuestran que el efecto de la práctica del Mindfulness es más fuerte que el tratamiento de los mejores relajantes y antidepresivos que se utilizan hoy en día. De ahí a que muchos psicólogos y psiquiatras hayan incorporado esta técnica en sus consultas. Como señala Puig (2017) la enseñanza de la concentración plena en los centros escolares, universidades y en las empresas, mejora la salud, ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y potencia la creatividad.

La tradición budista ha ayudado a desarrollar métodos sencillos y efectivos de mantener la atención plena los cuales podemos utilizar en todos los ámbitos de nuestra vida. En los últimos treinta años se ha incorporado a otras especialidades como la Psicología y la Medicina Occidental (Barqui, 2015).

### 2.2.2. Beneficio del Mindfulness en la etapa de infantil

Según Palomero y Valero (2016) existen numerosas investigaciones que han probado los beneficios del Mindfulness en los niños. Algunas de ellas son: reducción del estrés y la ansiedad, aumento de la atención y el equilibrio emocional, mayor concentración, mayor capacidad reflexiva e impulso de la empatía. Siguiendo con los mismos autores, ellos sostienen que hay tres beneficios principales al utilizar programas Mindfulness en las aulas. Los tres beneficios serían los siguientes:

1. Afectivos: Estos ayudan a que el niño esté menos ansioso y reduce el desarrollo de conductas depresivas.
2. Interpersonales: Mejores relaciones sociales y mayor capacidad para gestionar y regular sus propias emociones.
3. Intrapersonales: Genera en los niños mayor bienestar y mejor calidad de vida, así mismo, incrementa la capacidad atencional.

González (2014, p.12) afirma que el Mindfulness tiene los siguientes beneficios:

- Nos ayuda a vivir en paz con la inevitabilidad del cambio.

- Nos permite concentrarnos en lo que de verdad importa.
- Nuestro cerebro se ejercita y envejece menos.
- Se utiliza en psicoterapia como tratamiento contra el estrés, ansiedad y depresión.
- Nuestro cuerpo mejora su capacidad inmunológica.
- Se mejora la capacidad para afrontar actividades y cometidos.
- Nos ayuda a sintonizar con el mundo interpersonal.
- Ayuda a potenciar nuestro desarrollo psicológico personal (crecimiento como persona).

Teniendo en cuenta Barqui (2015) la técnica del Mindfulness se utiliza actualmente para reducir el estrés y ayudar a tener mayor autoconciencia. Según esta autora, el Mindfulness ha demostrado ser efectivo ante las recaídas de depresión y opina que la calidad de vida de las personas con dolor crónico se ve favorecida cuando practican esta técnica.

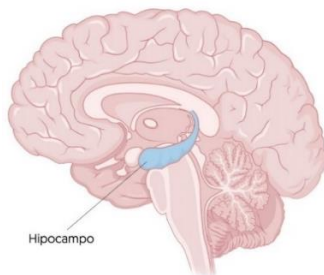
Existen numerosas evidencias empíricas que han verificado los efectos positivos que tiene la práctica del Mindfulness en el ámbito escolar. Justo *et al.* (2010, citado en Palomero y Valero, 2016) comprobaron la eficacia del Mindfulness con un programa donde se utilizaba esta técnica con menores inmigrantes de Educación Secundaria y se comprobó que estos alumnos tenían un mejor autoconcepto de ellos mismos y su rendimiento académico mejoró. Se ha demostrado que tener hábitos de relajación como el Mindfulness o la meditación influyen de manera positiva en el rendimiento escolar de los niños y en el clima del aula, además ayuda al desarrollo personal (López *et al.* 2015, citado en Palomero y Valero, 2016). García-Rubio *et al.* (2016) realizaron una pequeña intervención con estudiantes de Educación Primaria basada en el Mindfulness y obtuvieron los siguientes resultados: Disminución de conductas disruptivas en el aula, mejora en las relaciones sociales y mayor nivel de relajación. Parra *et al.* (2012) sustentan que la práctica de concentración plena ayuda a aumentar la creatividad, a regular las emociones de los infantes y contribuye a que estos expresen de manera adecuada sus emociones. Así mismo, disminuye las conductas agresivas, mejora el humor, la calidad del sueño y la percepción de autosuficiencia.

El Mindfulness nos ayuda a ganar tiempo de estar atentos y concentrados, la de comprender, de aprender y la de ser más creativos. Además, nos mantiene muchos más serenos ante los obstáculos, los retos e incluso frente a eso que llamamos adversidades. También mejora las relaciones interpersonales porque no solo desarrolla la capacidad de empatizar con los demás, sino la de querer y perdonar. (Puig 2017, p.28)

Delgado (2009, citado en Poblete, 2016) plantea que practicar Mindfulness genera cambios funcionales y estructurales en varias áreas cerebrales, favoreciendo la regulación emocional y atencional. Según la doctora Sarah Lazar, del hospital General de Massachusetts,

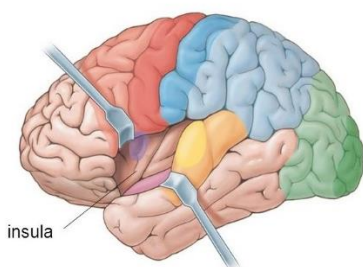
## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL ATRAVÉS DEL MINDFULNESS

las personas que practican Mindfulness durante media hora al día desarrollan el grosor del hipocampo. El hipocampo (figura 2) es crucial para la memoria, el aprendizaje y la regulación del estrés.

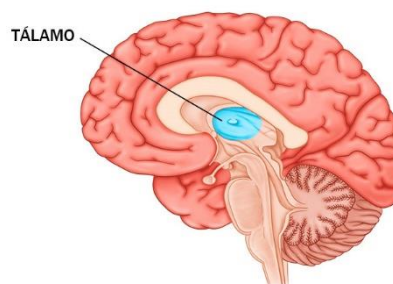


**Figura 2.** Hipocampo. Fuente: (Puig, 2017)

Un descubrimiento de gran relevancia para el campo de la inteligencia emocional es que la práctica del Mindfulness activa la región de la ínsula de Reil (figura 3) y de ciertas áreas del tálamo (figura 4) las cuales están relacionadas con la empatía. La ínsula de Reil, conecta el cuerpo y el cerebro emocional con áreas muy importantes de la corteza cerebral relacionadas con las emociones y la toma de decisiones. La ínsula de Reil favorece la creación de relaciones afectivas y el trabajo en equipo, esta área ayuda a desarrollar la empatía y la compasión.



**Figura 3.** Ínsula de Reil. Fuente: (Puig, 2017)



**Figura 4.** Tálamo. Fuente: (Puig, 2017)

El control de la atención y la memoria de trabajo nos permiten estar completamente atentos a lo que está sucediendo en aquí y ahora. Esto nos ayuda a captar más información para así tomar mejores decisiones.

De acuerdo Poblete (2016) si se practica de forma continua esta técnica en el aula, los niños experimentarán un ánimo positivo y estable lo cual repercutirá de manera positiva haciendo que tengan una imagen positiva de ellos mismos. Del mismo modo, esta práctica ayuda al niño a ser consciente de su corporalidad, haciendo que el menor tenga confianza y seguridad en lo que ve, generando una autoestima positiva.

Como vemos, hay suficientes pruebas que respaldan los beneficios de utilizar la atención plena en la primera infancia, si queremos que nuestros alumnos sean adultos felices, les

debemos dotar de herramientas eficaces que les ayuden a enfrentarse a la vida de una forma más plena y consciente. Gracias al Mindfulness los menores pueden vivir experiencias de una manera más atenta y consciente en el aula, esto hace que los niños puedan incorporar los nuevos aprendizajes de una manera menos estresantes y relajada, aprendiendo de forma óptima y entendiendo la información dada.

Como sabemos, la primera infancia es una etapa de gran delicadeza en cuanto a plasticidad cerebral, de ahí la importancia de todo aquello que los niños aprenden en esta etapa, ya que ciertos hábitos pueden transformarse en algo cotidiano cuando sean adultos. Si en la primera infancia el niño aprende a relajarse en un momento de furia o angustia mediante técnicas de Mindfulness o meditación, también lo harán cuando sean mayores pues tendrán las herramientas necesarias para gestionar esas emociones. En un mundo donde vamos de prisa y sin pensar, donde no existe el momento de parar y meditar en lo que se está haciendo, resulta necesario replantearnos el hacer uso de esta técnica tradicional la cual nos aporta múltiples beneficios tanto a nivel físico como mental.

### 2.2.3. Como trabajar la educación emocional a través del Mindfulness

Según Moll (2015) la técnica del Mindfulness está conectada con nuestro mundo emocional, pues a través de la meditación se consigue generar una conexión y equilibrio entre la emoción y la respuesta que damos respecto a esa emoción. El Mindfulness, la regulación y comprensión de los estados emocionales están en completa conexión (Ramos y Hernández, 2008). Según Nhat (2015) “El Mindfulness es una herramienta muy poderosa para que los niños aprendan las habilidades que alientan la paz en su interior y en el mundo que les rodea”.

De acuerdo con Lillard (2011, citado en Tébar y Parra, 2015) los ejercicios de Mindfulness deben adaptarse a la edad del menor y a las distintas habilidades de los alumnos sabiendo que su pensamiento es más concreto. Deben realizar dinámicas simples, claras y de corta duración, adaptándonos en todo momento a las necesidades y características del nivel del aula, así mismo, es importante crear un ambiente seguro y agradable para realizar las actividades. Según Lantieri *et al.* (2009) los ejercicios de Mindfulness son ejercicios donde se promueve la conciencia propia, la identificación de pensamientos, sensaciones o emociones se trata de prestar atención de manera consciente al presente, al ahora. La respiración, la meditación sentada, el centrarse en los sonidos o los movimientos que nuestro cuerpo puede hacer, son ejercicios que podemos practicar para conseguir una atención plena.

Creemos que integrar la educación emocional a través del Mindfulness es una excelente manera de ayudar a los niños a desarrollar habilidades para manejar sus emociones y cultivar el bienestar emocional. A continuación, se describen diferentes formas de trabajar la educación emocional a través del Mindfulness extraídos de los libros “Inteligencia emocional plena: Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones” de los autores Natalia Ramos Díaz, Héctor Enríquez Anchondo y Olivia Recondo Pérez y del libro “Inteligencia emocional infantil y juvenil: Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes” de Linda Lantieri.

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL ATRAVÉS DEL MINDFULNESS

1. Actividades para desarrollar la conciencia emocional: Esto ayuda a los niños a reconocer y nombrar sus emociones. Podemos realizar ejercicios Mindfulness en donde los alumnos tengan que prestar atención de manera consciente a sus emociones como por ejemplo escuchando meditaciones guiadas.
2. Practicar la gestión emocional: Podemos enseñar a los alumnos diferentes técnicas para que puedan autorregular sus emociones de manera adecuada. Se pueden realizar ejercicios de Mindfulness donde los niños aprenden a controlar el estrés o alguna emoción intensa que les hagan sentir nerviosos. Podemos practicar la relajación muscular progresiva, las técnicas respiración consciente, recitar o cantar mantras, pintar mándalas, utilizar el rincón de la calma, dibujar, etc.
3. Fomentar la empatía: La atención plena permite a los niños ser conscientes de las emociones de los demás, esto permite que el niño se ponga en su lugar y sienta lo que su compañero siente. La asamblea es un buen lugar para fomentar la empatía ya que una escucha activa hace que los alumnos estén atentos de manera plena a las opiniones, respuestas o sentimientos que otro compañero está expresando.
4. Plantar la semilla de la gratitud: La gratitud es un punto importante dentro de la educación emocional. Gracias a las técnicas de Mindfulness los alumnos pueden prestar atención a las cosas positivas de la vida y a las cosas simples y cotidianas pero importantes como por ejemplo dar gracias por el sol, dar gracias por nuestros amigos, por nuestra familia, ser agradecido por tener un hogar o comida, etc. Una vez a la semana se puede organizar la ronda de la gratitud donde los niños tienen que dar gracias por algo.
5. Promover la atención plena y conscientes en las relaciones sociales: Invitar a los niños a mantener una atención plena cuando estos interactúen entre sí. Debemos enseñar a los alumnos a observar de manera plena y consciente los sentimientos y emociones que los compañeros nos pueden transmitir con su lenguaje oral y su lenguaje corporal. Sentir y darse cuenta de lo que otros sienten hace que los niños desarrollen una mayor capacidad para relacionarse pues promueve una actitud empática y compasiva.

Como bien sabemos los niños aprenden mediante el ejemplo, por eso el profesorado debe ser un modelo para sus alumnos y debe ser el primero en realizar esta práctica. Si utilizamos esta práctica diariamente en el aula se volverá un hábito en la rutina de los niños y esto fomentará que ellos integren esta técnica en sus propias vidas ayudando a que los niños sean conscientes de sus experiencias, de sus emociones y de sus vidas de manera plena.

### 3. PROYECTO: “SOY FELIZ AQUÍ Y AHORA”

#### 3.1. Presentación

Tras haber investigado sobre la importancia de la inteligencia emocional y el Mindfulness en el ámbito educativo y observar sus numerosos beneficios a corto y largo plazo, se ha diseñado el proyecto “**Soy feliz aquí y ahora**” compuesto por 9 sesiones donde cada sesión consta de 3 o 4 actividades sencillas donde se trabajará tanto la inteligencia emocional como la atención plena estrechamente relacionadas. Esta propuesta está pensada para ser realizada en el mes de abril y se podría llevarse cabo en un aula de 25 alumnos del tercer curso de Educación Infantil. El proyecto tendría una duración de 4 semanas y se realizaría una sesión al día con una duración aproximada de entre 45 minutos y 1 hora por actividad dependiendo de la complejidad de estas.

La realización de este proyecto podría ser una buena oportunidad para desarrollar a niños emocionalmente competentes, capaces de establecer relaciones adecuadas consigo mismo y con los demás.

Si estas actividades de Mindfulness se practicaran de manera habitual en el aula podrían generar alumnos más atentos, centrados y conscientes a lo que se está haciendo y sintiendo, contribuyendo a un mejor rendimiento escolar y obteniendo mayor conciencia de sus emociones. Pretendemos por lo tanto desarrollar la conciencia emocional de cada alumno, enseñando a los niños a gestionar su mundo emocional a través del Mindfulness.

Se contarán cuentos y se realizarán actividades, se cantarán mantras y se organizarán juegos sencillos pero motivadores relacionados con Mindfulness e inteligencia emocional con la intención de captar la atención de los alumnos y que adquieran de manera lúdica los contenidos propuestos en el proyecto. Las actividades están organizadas de forma secuencial de tal manera que presentaremos a los alumnos el tema que vamos a tratar (Educación Emocional y Mindfulness) y progresivamente iremos realizando actividades que nos ayuden a entender qué es el Mindfulness y cómo podemos utilizarlo para gestionar nuestras emociones.

#### 3.2. Objetivos del proyecto

El objetivo general de este proyecto es desarrollar la capacidad emocional de los niños de manera consciente y dotarles de las herramientas como el Mindfulness para gestionar sus emociones de manera saludable.

Los objetivos específicos del proyecto se detallan en cada actividad.

#### 3.3. Metodología

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

A la hora de realizar las actividades se llevará a cabo una metodología activa que persigue lograr un aprendizaje significativo que permita al alumno construir su propio aprendizaje teniendo en cuenta sus conocimientos previos. Emplearemos un enfoque globalizador para crear un aprendizaje inmediato, práctico y global permitiendo que el niño perciba la realidad como una realidad interrelacionada y dinámica. Así mismo, utilizaremos una metodología lúdica, participativa y socializadora con el propósito de lograr que los alumnos tengan un aprendizaje emocionalmente significativo y funcional. Todo esto nos permitirá incrementar el conocimiento del alumno ya que el movimiento, la observación, la motivación y las interacciones sociales son clave a la hora de aprender.

De igual manera, un ambiente agradable entre los discentes y los docentes genera relaciones sociales positivas y una buena cohesión grupal, impulsando así el aprendizaje de los alumnos, influyendo en su comportamiento tanto emocional como cognitivo y aumentando su nivel de concentración y motivación.

Por otro lado, la organización del espacio y del ambiente son muy importantes pues un aula bien organizada ayuda a que el alumno sea más autónomo, así mismo, un clima de afecto, seguridad y confianza favorece el aprendizaje y desarrollo de los niños. Del mismo modo nos adaptaremos a las individualidades de cada alumno, adaptándonos a su ritmo de aprendizaje y sus posibilidades.

La mayoría de las actividades se harán mediante juegos, canciones y cuentos, intentando que los alumnos aprendan a base de experiencias con su cuerpo y con el entorno. Aunque también habrá una parte teórica para que los alumnos conozcan términos sencillos sobre las emociones y el Mindfulness. Las actividades se podrían realizar en la zona de la asamblea ya que se dispone de un espacio mayor.

### 3.4. Contenidos y competencias

Los contenidos y competencias que se van a desarrollar en este proyecto son las siguientes.

Para el desarrollo de la conciencia emocional:

- Reconocimiento y toma de conciencia de las propias emociones y de las ajenas.
- Utilización del lenguaje (un vocabulario progresivamente más complejo) para expresar sentimientos y emociones y que definan mejor la realidad que quieren expresar en cada momento: dotarles de vocabulario emocional y saber expresarlos de manera adecuada.
- Reconocimiento de las sensaciones corporales que nos producen las distintas emociones.
- Iniciarse en el conocimiento y uso de distintas estrategias de conciencia emocional.



Para aprender a gestionar las emociones:

- Conocimiento de herramientas de gestión y regulación emocional mediante actividades de Mindfulness.
- Fomento del autocontrol emocional.
- Respeto por las propias emociones y las de los demás.

Para el desarrollo de la empatía y la gratitud:

- Fomento de relaciones sociales positivas con los demás, generando actitudes de respeto y empatía para una buena convivencia.
- Enseñanza de hábitos sociales tales como compartir, escuchar, ayudar, convivir, respetar, aprender a trabajar en equipo, etc.
- Impulso de actitudes de agradecimiento hacia los demás y hacia la vida y todos los seres que forman parte de ella.

Para el desarrollo de la concentración plena:

- Aprender a sentir, a escuchar, a hablar, a observar y caminar de manera consciente.
- Aprender a desarrollar la atención plena.
- Trabajar la relajación y la respiración consciente.
- Actividades de control corporal (yoga, movimientos conscientes).

Para el desarrollo de la autoestima:

- Desarrollo de la autoestima y la autoconfianza mediante las diferentes actividades.
- Potenciación de una autoestima equilibrada.

### 3.5. Desarrollo de las actividades (Secuencias o temporalización)

Esta propuesta se podría llevar a cabo en el mes de abril como ya hemos mencionado, está compuesta por 9 sesiones de 3 o 4 actividades por sesión y una duración de entre 45 minutos y 1 hora. Las sesiones se realizarían los jueves y los viernes.

Dos días antes de dar comienzo con nuestro proyecto se hará una breve introducción del tema para averiguar los conocimientos previos de nuestros alumnos, esto también nos servirá para la evaluación inicial y para la final ya que podremos conocer si los alumnos son capaces al terminar nuestro proyecto de reconocer y saber gestionar sus emociones de manera consciente. En las sesiones previas se les leerá el cuento “*Un bosque tranquilo*”, haremos un juego para introducir a los niños en el mundo de las emociones y les presentaremos el nuevo rincón del aula. Del mismo modo en la sesión 9 se realizará una sesión para reforzar y afianzar

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

los conocimientos que hemos ido aprendiendo a lo largo de las semanas. Conviene comentar que habrá una actividad llamada “*Conecto con mi cuerpo*” que se va a repetir todos los días que tengamos sesión. Esta actividad se hará en la asamblea a primera hora de la mañana y la realizaremos para crear el hábito en los alumnos de conectar con sus emociones y con su cuerpo de manera consciente y también para que se vayan familiarizando con este tipo de actividades de concentración y conciencia emocional. En las nueve sesiones se han elegido canciones, juegos y actividades donde el niño participa en todo el momento tanto de forma individual como grupal. Son actividades donde queremos que los alumnos practiquen la atención consciente en el “aquí y el ahora” disfrutando del momento y siendo conscientes de lo que sienten. Como nos sugiere Lantieri *et al.* (2009) realizaremos dinámicas simples, cortas y claras, adaptados a los alumnos. Para las actividades de más concentración los expertos sugieren que las actividades vayan acorde a la edad, es decir, si los niños tienen 5 años, la actividad debe tener una duración de 5 minutos.

Según Lantieri *et al.* (2009) los ejercicios de Mindfulness son ejercicios donde se promueve la conciencia propia, la identificación de pensamientos, sensaciones o emociones se trata de prestar atención de manera consciente al presente, al “ahora”. La respiración, la meditación sentada, el centrarse en los sonidos o los movimientos que nuestro cuerpo o nuestro entorno puede hacer, son ejercicios que vamos a practicar para conseguir una atención plena en nuestro alumnado.

Se muestra a continuación una tabla de las nueve sesiones con el nombre de cada actividad.

|                          |                               |  |
|--------------------------|-------------------------------|--|
| Sesiones de introducción | Introducción                  | En estas dos sesiones vamos a introducir mediante juegos las emociones que vamos a trabajar durante nuestro proyecto y acercaremos a los alumnos al concepto del Mindfulness de manera lúdica y divertida a través de un cuento. |
| Sesión 1                 | Conciencia emocional          | Las emociones de Nacho   |
| Sesión 2                 | Gestión de las emociones      | Aprendiendo a gestionar mis emociones  |
| Sesión 3                 | Gratitud                      | El árbol de la gratitud  |
| Sesión 4                 | Empatía                       | La telaraña de la empatía  |
| Sesión 5                 | Atención plena                | Un viaje mágico  |
| Sesión 6                 | Atención plena a los sentidos | Los 5 sentidos de manera plena   |
| Sesión 7                 | El respeto                    | Respeto para todos   |
| Sesión 8                 | La autoestima                 | Yo soy valioso   |

|          |                        |                          |
|----------|------------------------|--------------------------|
| Sesión 9 | Sesión de recordatorio | Cierre y reflexión final |
|----------|------------------------|--------------------------|

**Tabla 1.** Organización de las actividades. Fuente: Elaboración propia a través de Word.

A continuación, se muestra las actividades de las nueve sesiones organizadas en tablas.

| <b>SESIÓN DE INTRODUCCIÓN</b>      |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Reconociendo las emociones</b>  |  |
| <b>Objetivos:</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer, identificar y nombrar diferentes emociones (alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y en calma).</li> <li>• Aprender a expresar verbalmente las emociones de manera adecuada.</li> <li>• Reconocer las emociones mediante los gestos faciales y corporales.</li> </ul>  |
| <b>Temporalización:</b>            | 1 hora   |
| <b>Recursos:</b>                   | Tarjetas con caras de personas expresando diferentes emociones, una caja de cartón o de madera, mantra “Sa Re Sa Sa” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=peLmdu6YiM4">https://www.youtube.com/watch?v=peLmdu6YiM4</a>   |
| <b>Desarrollo de la actividad:</b> | <p>Sentados en círculo en la asamblea, enseñamos a los niños la caja de madera que hemos llevado hoy al aula. Dentro de ella hay tarjetas de personas expresando diferentes emociones (<a href="#">ANEXO 1</a>), los niños tendrán que sacar una tarjeta (uno por uno) y deberán expresar con gestos faciales la emoción que les ha tocado. Los demás compañeros, respetando los turnos de palabra, deberán adivinar de qué emoción se trata.</p> <p>Cuando todos hayan participado se les hará las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué emoción sentís cuando se os pierde vuestro juguete favorito? ¿Sentís dos emociones o una?</li> <li>• ¿Cómo os sentís cuando papá o mamá os lleva al parque?</li> <li>• ¿Alguna vez habéis tenido miedo? ¿Por qué? ¿Qué sucedió para que sintieras miedo?</li> <li>• ¿Me podrías decir en qué momento o que persona os hace sentir en calma? ¿Por qué?</li> </ul> <p>Después, comunicaremos a los niños que durante el mes de abril, los jueves y los viernes vamos a realizar unas actividades y juegos sobre las emociones y sobre algo llamado “Mindfulness”. Colgaremos un calendario (<a href="#">ANEXO 2</a>) en la asamblea para que los niños puedan ver los días que realizaremos estas actividades. Para finalizar explicaremos a los niños que cuando tengamos sesiones sobre las emociones y Mindfulness escucharemos una canción para conectar con nuestro cuerpo y con nuestras emociones.</p> <p>Pondremos la canción de “Sa Re Sa Sa”, los alumnos tendrán que intentar cantar la canción realizando los respectivos movimientos. Además, deberán acostumbrarse a sentarse en la posición</p> |

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA.  
UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA  
DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

del loto (piernas cruzadas, espalda recta y manos en posición de mudras, esto son diferentes posiciones de manos) ya que la usaremos cada vez que estemos sentados en la asamblea. Se les dirá a los niños que esta será nuestra canción para conectar con nuestro cuerpo cada vez que tengamos sesión sobre las emociones y Mindfulness. La canción se puede reproducir varias veces para que los niños la vayan interiorizando y puedan aprenderla.

**SESIÓN DE INTRODUCCIÓN**  
**Conociendo el Mindfulness**

**Objetivos:**

- Introducir a los alumnos al concepto de Mindfulness.
- Enseñar a los alumnos la importancia de ser consciente de sus pensamientos y sentimiento para poderlos gestionar de manera adecuada.

**Temporalización:** 1 hora

**Recursos:** Cuento un “*Un Bosque tranquilo*”, mantra “Sa Re Sa Sa”  
<https://www.youtube.com/watch?v=peLmdu6YiM4>

**Desarrollo de la actividad:** Como la palabra Mindfulness es algo nuevo para nuestros alumnos, realizaremos un pequeño acercamiento a este concepto mediante el cuento “*Un bosque tranquilo*” de la autora Patricia Díaz Caneja. Hablaremos sobre la importancia de estar atentos y conscientes plenamente en las cosas que hacemos en nuestro día a día en el momento presente. Antes de empezar con el cuento, nos sentaremos en círculo en la asamblea en posición de loto, pondremos el mantra “Sa Re Sa Sa”, pediremos a los niños que siempre que pongamos esta canción observen atentamente el movimiento de sus manos mientras la cantan.

A continuación, les contaremos el cuento, la protagonista de nuestra historia es el Hada Atención Plena, esta hada ayuda a los animales del bosque que están hechos un lío a gestionar sus emociones. Les enseña que hacer las cosas despacio y con atención es más placentero y divertido que hacerlo deprisa y corriendo. Mientras contamos el cuento a nuestros alumnos realizaremos las técnicas que el Hada Atención Plena nos va diciendo, pondremos las manos sobre nuestra barriguita, cerraremos los ojos e inhalaremos y exhalaremos lentamente. De este modo los alumnos interactúan con el cuento y tienen su primer acercamiento con una técnica de respiración. Cuando hayamos terminado de leer el cuento hablaremos sobre el contenido del mismo y les explicaremos qué es el Mindfulness. Para acercar los alumnos al concepto de atención plena les diremos lo siguiente:

“La atención plena o Mindfulness es un ejercicio que nos ayuda encontrar tranquilidad y paz cuando lo necesitamos. Cuando estamos tranquilos podemos prestar atención y nos podemos concentrar mejor en lo que está sucediendo a nuestro alrededor o en nuestro interior en ese mismo momento. La atención plena es estar atentos a lo que estamos sintiendo y pensando ahora mismo,

es poner nuestros cinco sentidos en lo que está ocurriendo en este mismo instante. Ahora vamos a hacer todos juntos un ejercicio de atención plena”.

Pediremos a los alumnos que miren atentamente durante 30 segundos un cuadro de Claude Monet que hemos puesto en la asamblea, el cuadro es “El jardín del artista en Giverny”. Seguimos diciéndoles a los alumnos:

“A veces es difícil no prestar atención a otras cosas que pasan en nuestro alrededor o que pasan por nuestra mente, pero ahora solo vamos a prestar atención al cuadro de Monet”.

Tras haber observado el cuadro durante 30 segundos, les preguntaremos:

- ¿Cómo os habéis sentido al observar de manera atenta el cuadro?
- ¿Ha sido difícil o fácil prestar atención plena al cuadro? ¿Por qué?
- ¿Cuántos colores habéis observado en el cuadro?
- ¿Qué estación del año crees que está representado Monet? ¿Por qué?

Tras haber escuchado sus respuestas les diremos que practicaremos la atención plena en clase durante varias semanas junto a otras actividades sobre las emociones.

Para finalizar les enseñaremos el rincón de la calma que hemos creado en nuestra aula ya que es una buena herramienta de autorregulación emocional. En el habrá cojines suaves, una mantita, una alfombra suave de color verde para tumbarse, un peluche para que lo puedan abrazar, plumas, un reloj de arena y una bola de nieve. Pegado en la pared de nuestro rincón tendremos imágenes de las emociones ([ANEXO 3](#)) para que los niños sean conscientes y sepan reconocer la emoción que sienten en ese momento. También habrá un ancla ([ANEXO 4](#)), el Ancla de la Respiración, al lado del ancla habrá una guía ([ANEXO 5](#)) para ayudar al niño a realizar 3 respiraciones conscientes cada vez que lo necesiten. También encontrarán el arco iris de la calma ya que es más visual y permite al niño respirar de forma más libre ([ANEXO 6](#)). En las siguientes actividades les explicamos cómo realizar estas respiraciones. Explicaremos a los alumnos cómo utilizar este espacio, podremos ir al rincón de la calma si estamos enfadados, tristes, nerviosos, preocupados, etc., debemos ir al rincón para encontrar el ancla que nos sostiene para poder encontrar calma. También pueden ir si necesitan estar un ratito solos o tranquilos, les recalamos que no es un lugar para jugar, sino un lugar seguro que nos ayuda a poner paz en nuestro interior. Les enseñaremos los diferentes elementos del rincón y como pueden hacer uso de ellos para tranquilarse, además recordaremos que el Hada Atención Plena usa su respiración para calmarse y recuperar el equilibrio.

## SESIÓN 1

### Las emociones de Nacho

#### Objetivos:

- Identificar las emociones básicas en el cuento: alegría, tristeza, enfado y miedo.

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA.  
UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA  
DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

- Reconocer las diferentes sensaciones corporales que sentimos con cada emoción.
- Identificar cada emoción con una experiencia vivida a través del lenguaje oral y plástico.
- Reconocer las emociones intrapersonales e interpersonales.

**Temporalización:** 1 hora

**Recursos:** Cuento “*Las emociones de Nacho*” de la autora Liesbet Slegers, Mantra “Sa Re Sa Sa”: <https://www.youtube.com/watch?v=peLmdu6YiM4>

**Desarrollo de la actividad:** Empezaremos la sesión como todos los días con la canción de “Sa Re Sa Sa” para conectar con nuestro cuerpo, sentados en posición de loto y siendo consciente de cada movimiento.

Nos sentaremos en la asamblea y contaremos a los alumnos el cuento “Las emociones de Nacho”. Es un cuento que ayuda a los niños a saber identificar y expresar las emociones básicas, les ayuda a reconocer las sensaciones que experimenta su cuerpo con cada una de ellas. Es un libro donde haremos partícipe a los alumnos de la historia pues aparecen escenas donde los alumnos tienen que reconocer la emoción que el protagonista experimenta con cada situación. Cada vez que leamos una emoción nueva les podemos preguntar:

- Mirad a Nacho, ¿Cómo tiene los puños? ¿Cómo está su boca?
- ¿Por qué creéis que tiene fruncido el ceño?
- ¿Qué emoción siente Nacho en este momento?
- Cuando tenéis miedo, ¿Os habéis dado cuenta cómo late vuestro corazón, más lento o más deprisa? ¿Respiráis lento o deprisa?
- Cuando estáis contentos ¿Qué sentís en vuestro cuerpo?

Además, les preguntaremos a los alumnos qué situaciones de las que aparecen en las diferentes ilustraciones les hacen estar enfadado, triste, asustado y contento. Preguntaremos también qué circunstancias personales les han hecho sentir alguna de las emociones que estamos trabajando y les invitamos a compartirla con los compañeros si quieren.

Al finalizar la lectura de nuestro cuento les pediremos a los alumnos que se sienten en su mesa y se le repartirá a cada uno una actividad con cinco hojas ([ANEXO 7](#)) donde en cuatro de ellas están representadas las emociones que hemos estado trabajando con el cuento. Los alumnos tendrán que dibujar una experiencia o algo que les haga sentir esa emoción. La idea es que los alumnos aprendan expresar sus emociones de formas diferentes.

## SESIÓN 2

### Aprendiendo a gestionar mis emociones

**Objetivos:**

- Aprender a usar diferentes estrategias para regular las emociones.
- Aprender a ser conscientes de las emociones que sentimos en el momento.
- Comprender que mediante la respiración podemos gestionar las emociones.

**Temporalización:** 45 minutos

**Recursos:** Video respiración de la abeja:

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

Mantra “Om mani padme hum”: <https://www.youtube.com/watch?v=-1ihy3IH-Uo>

**Desarrollo de la actividad:** Empezaremos la sesión como todos los días con la canción de “Sa Re Sa Sa”, sentados en la asamblea en posición de loto y siendo conscientes de cada movimiento. Cuando finalice la canción preguntaremos a los alumnos:

- ¿Cómo os sentís hoy?
- ¿Con qué emociones habéis venido hoy al cole? ¿Por qué sentís esa emoción?
- ¿Sentís esa emoción en vuestra barriguita, en el pecho, en la cabeza?
- ¿Cómo se siente vuestro cuerpo al tener esa emoción?

Sentados en la asamblea, decimos a los alumnos que hoy vamos a enseñarles algunos “trucos” para ayudarles a calmarse en los momentos que lo necesiten. Antes de nada, preguntamos qué es lo que hacen ellos para calmarse cuando, por ejemplo, se le rompe un juguete, un compañero le pega o le dice algo desagradable, están muy nerviosos porque es su cumpleaños, etc. Les preguntaremos también que era lo hacía el Hada Atención Plena cuando sentía miedo, tristeza, ira o alegría (“*Cuando respires, respira*”). Después de escuchar sus respuestas les pondremos el video donde nos enseñan cómo hacer la respiración de la abeja para calmarnos o si necesitamos dejar la mente en blanco. En primer lugar, visualizaremos el video y después todos juntos haremos el ejercicio.

A continuación, se les muestra en la asamblea un tarro vacío de plástico duro, les decimos a los alumnos que todos juntos vamos a crear un bote de la calma, echaremos unos vasitos de agua caliente, pegamento líquido y purpurina. Con la metáfora de la purpurina que baila como loca, explicamos a los alumnos que al igual que nuestra cabeza cuando estamos demasiado preocupados o enfadados, nuestra cabeza también se mueve como loca para todos los lados como hace la purpurina. Agitaremos el tarro y les invitaremos a que vean qué ocurre cuando dejamos que pase el tiempo, observaremos cómo la purpurina va bajando lentamente. “Si paro, respiro e intento centrarme en mi respiración, los pensamientos se aquietan, como la purpurina”. Les decimos que este el bote de la calma es para nuestro rincón seguro.

Después pondremos el mantra “Om mani padme hum”, les diremos que si algún día están muy nerviosos pueden cantar esta canción. Este al igual que el mantra de “Sa Re Sa Sa” lo pondremos varias veces para que los alumnos la interioricen y la puedan cantar cuando lo necesiten. La intención es que los alumnos presten atención a lo que están cantando y relajen su mente mientras dicen este juego de palabras. Mientras cantamos la canción podremos llevar nuestras

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

manos al corazón para sentir su latido, podemos dejar las manos reposando sobre nuestras piernas con algún mudra, cerrar los ojos o mover nuestro cuerpo (sentados) al ritmo de la música.

Recordaremos a los alumnos que el rincón de la calma puede utilizarse cada vez que lo necesitamos pues es un lugar donde podemos encontrar la paz que necesitamos en ese momento. Algunas de las normas de acceso al rincón de la calma es que no podemos entrar todos a la vez, que solo puede haber una persona dentro del rincón, que hay que cuidar el material y todo lo que hay dentro, que no podemos estar durante toda la clase en el rincón ya que hay más compañeros que quizás lo necesiten podrán estar máximo 10 minutos, dependiendo de cómo se encuentre el niño) y que antes de irnos al rincón deberemos dejarlo ordenado.

Para finalizar con la sesión preguntaremos a los niños cómo se han sentido realizando estos ejercicios.

### SESIÓN 3

#### El árbol de la gratitud

##### Objetivos:

- Fomentar la práctica de la gratitud.
- Reconocer las cosas positivas de nuestra vida y aprender a apreciarlas.
- Apreciar las cosas simples y cotidianas del día a día.

**Temporalización:** 1 hora

**Recursos:** Canción “Smell the Flower, Blow the Candle Out” <https://www.youtube.com/watch?v=hvHjsIGDfgo&t=3s>, cartulina grande de color verde para hacer el mural, lápices, mantra “Sa Re Sa Sa”: <https://www.youtube.com/watch?v=peLmdu6YiM4>

**Desarrollo de la actividad:** Empezaremos la sesión como todos los días con el mantra de “Sa Re Sa Sa”, sentados en la asamblea en posición de loto y siendo consciente de cada movimiento.

A continuación, realizaremos un ejercicio que ayuda a los niños a aprender de manera sencilla a inhalar y exhalar. Recordaremos a los alumnos que el Hada Atención Plena olía flores para relajarse y que nosotros hoy vamos a hacer lo mismo. Pondremos la canción “Smell the Flower, Blow the Candle Out” puesto que es en inglés se les explica a los alumnos que “smell the flower” significa oler la flor y “blow the candle out” soplar la vela. Pedimos a los alumnos que saquen sus dos dedos índices, el dedo índice de la derecha será una flor y cuando la canción diga “smell the flower” nosotros tendremos que imaginar que nuestro dedo es una flor y la tendremos que oler lentamente. El dedo índice de la izquierda será una vela y cuando la canción diga “blow the candle Out” tendremos que soplar nuestro dedo muy lentamente. Cuando la canción diga “Breathe in” tendremos que inhalar (la profesora levantará las manos lentamente) y cuando diga “breathe out” tendremos que exhalar (la profesora bajará las manos lentamente). Cuando la canción no tenga letra podremos llevar nuestras manos al corazón para sentir su latido, podemos



dejar las manos reposando sobre nuestras piernas en posición de mudra, cerrar los ojos o mover nuestro cuerpo (sentados) al ritmo de la música.

Cuando hayamos terminado los ejercicios de respiración nos diremos las siguientes afirmaciones:

- “Yo puedo”
- “Yo soy capaz”
- “Yo soy suficiente”
- “Nadie es mejor que nadie”

Comenzaremos preguntando a los niños qué creen que es la gratitud, escucharemos sus respuestas y después explicaremos de manera simple y amena su significado. Les diremos que la gratitud es estar agradecido por las cosas positivas de la vida, por ejemplo, podemos decir:

- “Doy gracias a mis piernas porque gracias a ellas puedo andar, correr, saltar...”
- “Doy gracias a mis ojos que me permiten contemplar todas las cosas maravillosas que me rodean”.
- “Doy gracias a mis amigos porque siempre están a mi lado cuando lo necesito”.
- “Doy gracias al sol porque me da calor”.
- “Doy gracias a la lluvia porque hace crecer las flores y los árboles”.

La idea es que los alumnos aprendan a valorar cosas que parecen simples y que muchas veces pasan desapercibidas y no les damos la importancia que merecen. A continuación, pediremos a los alumnos que se sienten en sus mesas y se les muestra un mural grande con un dibujo de un árbol ([ANEXO 8](#)) les diremos que es el árbol de la gratitud. Cada niño tendrá un pos-it con forma de flor y con nuestra ayuda cada alumno tendrá que escribir algo por lo que esté agradecido. Una vez escrito se pueden ir acercando a pegarlo en silencio y sentándose en la asamblea para leer todo lo escrito o dibujado.

Para terminar, les diremos que todos los viernes que tengamos sesión de las emociones y Mindfulness, antes de irnos a casa, haremos la ronda de la gratitud. Nos sentaremos en círculo en la asamblea e invitaremos a los alumnos a compartir las cosas por las que están agradecidos. Colgaremos el mural de nuestro árbol en la pared de nuestra aula.

## SESIÓN 4

### La telaraña de la empatía

#### Objetivos:

- Aprender a empatizar y prestar ayuda a los demás.
- Reconocer las emociones propias y las ajenas.
- Reconocer el impacto positivo que tienen nuestras palabras en otras personas.
- Desarrollar actitudes de empatía y valoración positiva hacia los demás.

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA.  
UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA  
DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

- Fomentar las relaciones entre los compañeros.

**Temporalización:** 1 hora

**Recursos:**

Tarjetas con diferentes situaciones, ovillo de lana.

Mantra “Sa Re Sa Sa”: <https://www.youtube.com/watch?v=peLmdu6YiM4>

**Desarrollo de la actividad:** Empezaremos la sesión como todos los días con la canción de “Sa Re Sa Sa”, sentados en la asamblea en posición de loto y siendo conscientes de cada movimiento. Cuando finalice la canción preguntaremos a los alumnos:

- ¿Cómo os sentís hoy?
- ¿Con qué emociones habéis venido hoy al cole? ¿Por qué sentís esa emoción?
- ¿Sentís esa emoción en vuestra barriguita, en el pecho, en la cabeza?
- ¿Cómo se siente vuestro cuerpo al tener esa emoción?
- ¿Qué podemos hacer para encontrar calma o tranquilizarnos si lo necesitamos?

A continuación, realizamos tres respiraciones conscientes con las manos en nuestro abdomen o en nuestro pecho para sentir la respiración. Se les darán las siguientes indicaciones: “Vamos a coger aire por nuestra nariz muy lentamente hasta llenar nuestros pulmones o nuestra barriguita, contamos en nuestra mente hasta 5 mientras cogemos aire (la profesora cuenta en voz alta): 1,2,3,4 y 5, ahora expulsamos todo el aire por nuestra boca muy despacito”. Cuando expulsemos el aire diremos las siguientes afirmaciones:

- “Soy Valiente”
- “Soy inteligente”
- “Soy amable”

Ahora se les preguntará si saben qué significa la palabra empatía. Después de escuchar sus respuestas les explicamos que la empatía es ponerse en el lugar de los demás, es sentir lo que está sintiendo la otra persona. A continuación, enseñaremos a los alumnos 6 tarjetas con diferentes situaciones que les suceden a otras personas ([ANEXO 9](#)) los alumnos tendrán que explicarnos cómo creen que se siente esa persona. Les preguntaremos de qué manera podríamos ayudarla (si lo necesita) para que se sintiera mejor y cómo se habrían sentido ellos si estuvieran en su lugar.

Tras haber escuchado sus respuestas pedimos a los alumnos que se pongan de pie, se le dará a un alumno un ovillo de lana, este tendrá que agarrar el extremo del ovillo, elegir a un amigo, lanzarle el ovillo y decirle algo agradable o positivo que le caracterice (me gusta tu sonrisa, me gusta que juegues conmigo, me gusta cuando me ayudas, me gusta tu pelo, etc.). Los niños tienen que agarrar bien su extremo del ovillo hasta que todo el grupo haya recibido un halago

positivo de sus compañeros. Después podremos observar cómo se ha creado una especie de telaraña.

Para finalizar la sesión preguntaremos a los alumnos cómo se han sentido al recibir los elogios de sus compañeros de tal forma que ellos sean conscientes de lo que sienten otros al recibir estos halagos.

Terminaremos nuestra sesión realizando la ronda de la gratitud.

## SESIÓN 5 Un viaje mágico

### Objetivos:

- Fomentar la atención plena como elemento beneficioso para el bienestar emocional.
- Experimentar la relajación y la respiración consciente.
- Conocer un ejercicio de meditación.
- Fomentar la escucha activa y consciente.
- Mejorar y potenciar la imaginación y la concentración.

**Temporalización:** 1 hora

**Recursos:** Mantra “Soplo del indio” <https://www.youtube.com/watch?v=IeH2Zk-6CNE> , ejercicio de Relajación “El árbol mágico” <https://www.youtube.com/watch?v=tJ9VPRkNjBo>.

**Desarrollo de la actividad:** Empezaremos la sesión como todos los días con la canción de “Sa Re Sa Sa”, sentados en la asamblea en posición de loto y siendo consciente de cada movimiento.

Hoy conoceremos una canción nueva, los niños tendrán que inhalar y exhalar como lo hace el indio de la canción, la profesora guiará el ejercicio. Cuando la canción dice “Con el soplo de mi boca apago los volcanes” los niños tendrán que soplar suavemente, seguiremos las indicaciones de la canción. Cuando no haya letra podremos mover nuestro cuerpo al ritmo de la música, podremos llevar nuestras manos al corazón, dejar las manos reposando sobre nuestras piernas o cerrar los ojos.

Después comunicaremos a los alumnos que vamos a realizar un viaje mágico, apagaremos las luces del aula para crear una atmósfera relajada. Para este viaje mágico tendremos que hacer uso de nuestra imaginación, estar en silencio y escuchar atentamente el audio que pondremos. Los alumnos tendrán que seguir las instrucciones de la meditación. Al finalizar la meditación se felicitará a los alumnos por haber realizado el ejercicio tan bien. Les preguntaremos cómo se han sentido durante este viaje mágico y qué ha sido lo que más les ha gustado.

Con este ejercicio de visualización guiada se pretende que los alumnos presten atención y sean conscientes de lo que se está haciendo en el momento presente.

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA.  
UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA  
DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

**SESIÓN 6**  
**Atención plena**

**Objetivos:**

- Atender de manera plena a los 5 sentidos.
- Mejorar la atención plena en las actividades del día a día (comer, andar, escuchar un cuento, abrazar, bailar, etc.).
- Aprender a desarrollar la atención y concentración.
- Disfrutar de las nuevas sensaciones que están experimentando durante la actividad.

**Temporalización:** 1 hora

**Recursos:** Mantra “Sa Re Sa Sa”: <https://www.youtube.com/watch?v=peLmdu6YiM4> , galletas pequeñas de la marca “Gullón” con diferentes formas de animales.

**Desarrollo de la actividad:** Empezaremos la sesión como todos los días con la canción de “Sa Re Sa Sa”, sentados en la asamblea en posición de loto y siendo conscientes de cada movimiento. Cuando finalice la canción preguntaremos a los alumnos:

- ¿Cómo os sentís hoy?
- ¿Con qué emociones habéis venido hoy al cole? ¿Por qué sentís esa emoción?
- ¿Sentís esa emoción en vuestra barriguita, en el pecho, en la cabeza?
- ¿Cómo se siente vuestro cuerpo al tener esa emoción?
- ¿Qué podemos hacer para encontrar calma o tranquilizarnos si lo necesitamos?

Reunidos en la asamblea explicaremos a los alumnos que vamos a comer algo de manera consciente, volveremos a recordar lo que decía el Hada Atención Plena “*Cuando comes, come*”. Pediremos a los alumnos que cierren sus ojos y extiendan su mano para poner una pequeña galleta, les decimos que no pueden abrir los ojos y tampoco podrán hablar hasta que se lo digamos. En un tono suave y agradable diremos lo siguiente:

- Toca lo que tienes en tu mano, piensa en tu mente, ¿Es duro o blando? ¿Es pequeño o grande? ¿Es áspero o suave? ¿Tiene relieves o es liso?
- Acércalo lentamente a tu nariz, huélelo, piensa dentro de ti ¿Te recuerda a algo? ¿Huele bien o mal?
- Acércalo a tu oído, piensa en tu cabeza ¿Hace ruido o no?
- A continuación, abre los ojos lentamente, observa atentamente lo que tienes en tu mano, míralo bien. Piensa para ti ¿Sabes lo qué es? ¿Cuál es su color? ¿De qué tiene forma?
- Ahora acércalo a tu boca, pero no lo comas aún, solo acércalo a tus labios. Ahora pon la galleta sobre tu lengua, pero no la comas aún, siente y toca con tu lengua la galleta, quiero que pases la galleta de un lado para el otro con tu lengua como si fuera un caramelo, no te la comas aún, piensa a qué sabe la galleta y si te gusta o no su sabor. Vamos a contar hasta 5: 1, 2, 3, 4 y 5, muy bien. Ahora mastica la galleta muy lentamente, no la tragues, espera que cuente hasta 5: 1, 2, 3, 4 y 5. Traga la galleta, vamos a contar de nuevo hasta 5: 1, 2, 3, 4 y 5.

- Se felicita a los alumnos.

Al terminar la meditación guiada, preguntaremos a los niños qué les ha parecido, qué ha sido lo que más les ha gustado, qué sensaciones han experimentado durante la actividad, si ha sido difícil o fácil aguantar la ganas de abrir los ojos, de masticar y tragar lentamente. Terminaremos nuestra sesión realizando la ronda de la gratitud.

## SESIÓN 7

### Respeto para todos

#### Objetivos:

- Fomentar el respeto hacia los demás y hacia todo lo que nos rodea.
- Respetar el turno de palabra.
- Aprender a respetar la opinión de los demás.
- Practicar el caminar de manera consciente.

**Temporalización:** 1 hora

**Recursos:** Altavoz para poner música en el patio, insectos de juguete de diferentes tamaños, mantra “Har Hare Hari Wahe Guru” <https://www.youtube.com/watch?v=T8N8Cd3JER4>

**Desarrollo de la actividad:** Empezaremos la sesión como todos los días con la canción de “Sa Re Sa Sa”, sentados en la asamblea en posición de loto y siendo conscientes de cada movimiento.

Sentados en la asamblea en círculo preguntamos a los niños qué es para ellos el respeto, qué es lo que se debe hacer para tratar a los demás con respeto y qué es lo que no se puede hacer. Compartiremos cómo nos hemos sentido cuando no hemos sido respetados y cuando sí lo hemos sido. Para responder a estas preguntas tendrán que levantar la mano, esperar su turno y escuchar atentamente la opinión de su compañero o compañera.

Tras haber escuchado sus respuestas, les diremos a los alumnos: “El respeto es algo muy importante para poder tener amigos y llevarnos bien con los demás, es la base de una buena convivencia ya que cuando nos respetan y respetamos nos entendemos y nos sentimos mucho mejor. Además, se debe respetar a todo el mundo sin importar su religión, su cultura, su condición mental o física, su sexo, etc.” Les diremos que no solo hay que respetar a las personas, sino a nuestro entorno, cuidar la naturaleza, los animales, las plantas, los ríos y mares, etc. Seguimos explicando que se deben respetar también las normas sociales como por ejemplo dar gracias, pedir las cosas con educación, saludar y despedirse, no tirar la basura al suelo, reciclar, no gritar en espacios públicos, ceder los asientos cuando vamos en autobús o en metro a las personas mayores, etc.

A continuación, salimos con los niños al patio a la zona donde hay césped, esparcidos por el césped hay muñecos con insectos de diferentes tamaños; hormigas, gusanos, mariposas,

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA.  
UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA  
DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

escarabajos, libélulas, abejas, mariquitas y saltamontes. Les explicamos a los niños que va a sonar una canción de fondo la cual se llama “Har Hare Hari Wahe Guru” que con cada palabra tienen que dar un paso consciente e ir al ritmo de la música. Volveremos a recordar lo que decía nuestra amiga, el Hada de la Atención Plena “*Cuando camines, camina*”. Los pasos conscientes se darán así: Har Hare (un paso), Hari (un paso), Wahe (un paso), Guru (un paso). Haremos una primera prueba juntos para que los niños lo entiendan mejor. Invitamos a los niños a pasear por el césped al ritmo de la música prestando atención a cada paso sin pisar a ningún insecto, respetando a todos, incluso a los más pequeños. Cuando la canción haya acabado diremos a los alumnos que debemos aprender a respetar nuestro entorno porque las pequeñas acciones de respeto y cuidado (en este caso no pisar a los insectos, por ejemplo) son muy valiosas.

Para finalizar la sesión nos sentaremos en el césped y realizaremos tres respiraciones conscientes con las manos en nuestro abdomen o en nuestro pecho para sentir la respiración. Se les dará las siguientes indicaciones: “Vamos a coger aire por nuestra nariz muy lentamente hasta llenar nuestros pulmones o nuestra barriguita, contamos en nuestra mente hasta 5 mientras cogemos aire (la profesora cuenta en voz alta): 1,2,3,4 y 5, ahora expulsamos todo el aire por nuestra boca muy despacio”. Cuando expulsemos el aire diremos las siguientes afirmaciones:

- “Soy única/o”
- “Soy importante”
- “Soy Fuerte”

### SESIÓN 8

#### Yo soy valioso/a

**Objetivos:**

- Desarrollar una autoestima positiva.
- Aprender a conocernos a nosotros mismos con la ayuda de los demás.
- Tomar consciencia del valor que tiene cada uno.
- Aprender a valorar a los compañeros.

**Temporalización:** 1 hora**Recursos:** Lápices, pinturas de colores, folio con actividad “carta de amor propio”, Canción “Tengo un Poder Especial” <https://www.youtube.com/watch?v=wKYaTGOUfAw>**Desarrollo de la actividad:** Para empezar con nuestra sesión número 8, nos sentaremos en la asamblea y pondremos dos veces la canción “*Tengo un Poder Especial*”, primero escucharán la canción y la segunda vez intentaremos cantarla todos juntos. Cuando acabe la canción les diremos que todos tenemos un poder especial y les preguntaremos qué poder especial creen que tiene ellos. Estos poderes pueden ser ayudar a los demás, ser valiente, ser amable, compartir con los demás, ser cariñoso, etc. A continuación, los niños tendrán que salir al centro del círculo y

decir algo positivo sobre ellos mismos y sobre algún compañero, todos los niños han de recibir algún elogio de parte de otro amigo. La estructura que podrán utilizar para elogiar a sus compañeros es la siguiente:

- Eres un buen amigo o amiga porque...
- Lo que más me gusta de ti...
- Me gusta cuando...
- Eres especial para mí porque...

Cuando todos hayan participado se les preguntará cómo se han sentido al recibir palabras bonitas de parte de otro compañero. Este ejercicio ayudará a los alumnos a darse cuenta de que son valorados y queridos por los demás.

Seguidamente nos sentaremos en las mesas y se les repartirá una carta de amor propio ([ANEXO 10](#)) con ayuda de la profesora, los alumnos tendrán que escribir las cosas que más les guste de ellos mismos y tendrán que dibujarse. Queremos que ellos se den cuenta de las cosas valiosas de su ser y de su personalidad.

Terminaremos nuestra sesión realizando la ronda de la gratitud.

| <b>SESIÓN 9</b><br><b>Reflexión y cierre final</b>   |
|--|
| <b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforzar los conocimientos previos.</li> <li>• Repasar lo que hemos visto durante el proyecto.</li> </ul>   |
| <b>Temporalización:</b> 1 hora   |
| <b>Recursos:</b> Meditación “El botón de pausa, Tranquilo y atento como una rana”<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZIM">https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZIM</a>   |
| <p><b>Desarrollo de la actividad:</b> Para finalizar nuestro proyecto realizaremos una meditación guiada. De esta forma les damos la oportunidad a los niños de demostrar que pueden realizar una buena práctica de atención plena. En esta meditación guiada se trabajan la mayoría de los contenidos que hemos estado viendo: las emociones, la respiración, la concentración, la atención plena. Escucharemos la meditación “<i>El botón de pausa, tranquilo y atento como una rana</i>” de Eline Snel. Los niños deberán estar sentados en la asamblea con la postura de loto y seguir las indicaciones de la meditación, nosotros observaremos cómo realizan el ejercicio.</p> <p>Al finalizar la meditación se felicitará a los alumnos, les preguntaremos cómo se han sentido durante el ejercicio y si les ha parecido fácil o difícil realizarlo. Cuando hayamos escuchado sus respuestas, los alumnos podrán aportar las emociones que han experimentado durante estas semanas atrás, tendrán que respetar el turno de palabras y escuchar atentamente la opinión y respuesta de cada compañero.</p> |



## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

Invitaremos a los alumnos a que compartan todo lo que han aprendido durante estas semanas acerca de la atención plena y las emociones. Se les harán las siguientes preguntas:

- ¿Os acordáis del Hada Atención Plena? ¿Quién era?
- ¿Qué consejos les dio a los animales del bosque para calmar sus emociones y sentirse mejor?
- ¿Cómo hacía las cosas el Hada de la Atención Plena, deprisa o despacio? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo que hemos aprendido durante estas semanas atrás? ¿Creéis que es importante? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo que más os ha gustado?
- ¿Hay alguna cosa que no os haya gustado?
- ¿Qué cosas nuevas habéis podido aprender? ¿Cuáles?
- ¿Habéis hecho algún ejercicio para encontrar la calma fuera del cole? ¿Cuál?

Con este último ejercicio queremos que los niños se den cuenta y piensen en todo lo que han sido capaces de aprender y descubrir durante el mes de abril.

Para despedirnos realizaremos la ronda de la gratitud y después los alumnos que quieran podrán darse un abrazo.

### 3.6. Evaluación

La evaluación en la etapa de Educación Infantil tal como señala el Decreto 36/2022, de 8 de junio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Infantil será global, continua y formativa. Utilizaremos la observación directa y sistemática, planificando previamente los objetivos que vamos a evaluar. Así mismo, haremos uso de un diario de clase (Véase tabla 3) donde registraremos de manera individual comentarios, dudas, opiniones y situaciones que se den relacionadas con las diferentes actividades que vamos a realizar. Al finalizar cada sesión se realizará una evaluación de cada alumno sobre la actividad. Esto nos permitirá identificar los logros y dificultades de cada alumno de cara a la evaluación final (véase [ANEXO 12](#)).

La evaluación se realizará de la siguiente manera:

- Evaluación inicial: Con las primeras actividades conoceremos el punto de partida de los alumnos. Esta evaluación se llevará a cabo en la asamblea realizando preguntas a los alumnos sobre los conocimientos que tienen acerca del tema que vamos a tratar en el aula (véase [ANEXO 13](#)).
- Evaluación Formativa: Iremos evaluando el proceso de aprendizaje que cada alumno va logrando en las diferentes sesiones programadas, observaremos el interés de los alumnos, su grado de participación e implicación, su actitud, el



nivel de comprensión de los nuevos contenidos, así como la realización de los trabajos individuales y grupales. Con este tipo de evaluación iremos detectando las dificultades o necesidades que los niños vayan teniendo, pudiendo adoptar las medidas necesarias para permitir que los alumnos continúen con su proceso de aprendizaje de forma favorable.

- Evaluación final: Donde se evaluará la efectividad de nuestro proyecto y donde observaremos el proceso de evolución de los alumnos y si estos han conseguido los objetivos que nos hemos marcado en el proyecto. Ellos serán partícipes de la evaluación pues en la última sesión se les harán preguntas relacionadas con las actividades para comprobar los nuevos conocimientos y destrezas que los alumnos han adquiridos al finalizar el proyecto (véase tabla [ANEXO14](#)).

La evaluación tiene dos objetivos fundamentales, el primero es evaluar el proceso de aprendizaje de los alumnos; esto nos permite saber las características y ritmo de aprendizaje de nuestro alumnado, puesto que los maestros somos los responsables principales del aprendizaje de nuestros estudiantes. El segundo objetivo es evaluar nuestra propia práctica docente, esto nos aportará información acerca de las actividades realizadas con los alumnos, si estas son adecuadas para lograr los objetivos que nos hemos propuesto en este proyecto, si van acorde a su edad, si son motivadoras, nos permite analizar si la práctica docente ha sido adecuada, si nos hemos adaptado a las necesidades de los alumnos, etc. La evaluación docente nos da la oportunidad de mejorar nuestra propia acción educativa ya que nos proporciona información muy valiosa. Se ha elaborado una tabla de estimación (véase [ANEXO 15](#)) donde muestra una escala de estimación donde la evaluación se medirá en la escala del 1 al 5, siendo 1) Completamente desacuerdo, 2) En desacuerdo, 3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4) De acuerdo, 5) Completamente de acuerdo. Se incluirá un apartado final para anotar las observaciones que creamos convenientes.

### 3.7. Atención a la diversidad

La intervención educativa de los docentes es la clave para atender a la diversidad de nuestros alumnos ya que nuestro papel es fundamental en esta etapa del desarrollo y aprendizaje del educando. La atención a la diversidad supone tener en cuenta y reconocer que cada educando es una persona única entre todos sus iguales y que cada uno de ellos tiene sus propias necesidades. De nosotros depende que nuestro alumnado se integre de una manera inclusiva y se sientan únicos y especiales. Para atender a la diversidad en el aula utilizaremos las herramientas necesarias para poder realizar nuestro proyecto de acuerdo con el desarrollo de cada niño, favoreciendo y estimulando su aprendizaje, nos adaptaremos a cada una de sus dificultades, apoyándonos también en el equipo pedagógico si es necesario. Lo que para uno será un aprendizaje nuevo, para otros será un refuerzo en el aprendizaje y para otros será una ampliación en su conocimiento.

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL ATRAVÉS DEL MINDFULNESS

Este proyecto se ajustará en todo momento a los diferentes niveles de desarrollo y ritmo de aprendizaje de cada alumno. Se garantizará que todos los alumnos consigan un correcto proceso de enseñanza aprendizaje respetando los tiempos de maduración de cada uno. Las actividades del proyecto pueden ser modificadas si lo consideramos oportuno con el objetivo de que todos puedan lograr el máximo rendimiento. Nos adaptaremos a nuestros alumnos teniendo en cuenta sus necesidades, respetando así, el ritmo y desarrollo individual de cada uno de ellos. Si este proyecto se realizara el aula con niños con Necesidades Educativas Especiales, se efectuarían las adaptaciones curriculares individuales convenientes para que los alumnos lograsen alcanzar los objetivos propuestos en cada actividad.

### 4. LIMITACIONES

Entre las limitaciones encontradas a la hora de realizar el TFG la principal y más importante ha sido que la propuesta no se ha llevado a cabo en un aula. La no realización de la propuesta es una limitación pues no podemos comprobar la eficacia de los beneficios de la educación emocional y el Mindfulness en los niños a corto, medio y largo plazo.

Otra limitación es el desconocimiento de los agentes educativos (padres, tutores, docentes, etc.) en cuanto a contenidos y herramientas que utilizan en el ámbito de la educación emocional y el Mindfulness. El desconocimiento muchas veces implica incredulidad y resistencia al cambio y optan por utilizar otras técnicas más rudimentarias que quizás más que ayudar empeoren las cosas.

Los docentes necesitan una formación profesional en materia emocional para poder enseñar sobre gestión emocional en el aula de manera adecuada. La falta de dicha formación es patente en la mayoría de los centros pues no se le da la importancia que merece al mundo emocional de los niños y niñas y esto tiene graves consecuencias en el futuro, pues la salud mental está ligada a la educación emocional. Los docentes son una figura de referencia y apego y deben saber gestionar primeramente sus propias emociones pues son observados todo el tiempo por los alumnos. Si ellos ven que el docente es capaz de encontrar calma en un momento de estrés o agitación, ellos imitarán la conducta. Un docente bloqueado emocionalmente también lo estará intelectualmente y lo mismo ocurre con los alumnos. Sería ideal que la formación docente se llevara cabo de forma regular y a lo largo de toda la formación tanto de profesores como de alumnos y no limitarse únicamente a la etapa de infantil, sino seguir en las etapas de Primaria y Secundaria, incluso el resto de nuestra vida para alcanzar un nivel óptimo de autorregulación emocional.

Por otro lado, en el ámbito familiar se desconocen las herramientas de gestión emocional que los padres utilizan con sus hijos. La educación emocional debe aprenderse en la primera escuela, la familia, el hogar, pero hay padres y madres que son “analfabetos” emocionalmente, es decir, son incapaces de expresar y comprender de forma adecuada sus emociones y por ende

sus hijos tampoco. Una formación regular desde los centros educativos (u otro tipo de organizaciones) para dotar a las familias de diferentes herramientas de gestión emocional sería lo correcto, pues al final esto contribuye al bienestar y desarrollo pleno de sus propios hijos.

Enseñar desde la etapa de infantiles herramientas de gestión emocional es la clave para un buen aprendizaje y desarrollo pleno en la infancia, así lo aseguran numerosos estudios. Por eso la autora de este TFG considera que la educación emocional debe tener la misma importancia que la cognitiva y más adelante, en el futuro, espera poder poner en práctica con sus futuros pupilos este tipo de educación y poder observar los resultados en los alumnos de una forma real, de este modo el proyecto no se limitaría solamente a la teoría.

## 5. CONCLUSIONES

El propósito de este trabajo de fin de grado ha sido investigar sobre la importancia de trabajar la educación emocional a través del Mindfulness y poder demostrar que es importante que se trabaje desde los primeros años escolares por sus numerosos beneficios a corto, medio y largo plazo. Mediante diferentes lecturas, publicaciones, artículos e investigaciones se ha podido evidenciar que estar emocionalmente capacitado es necesario para el crecimiento personal y social de la persona pues nuestra calidad de vida mejora cuando tenemos las herramientas necesarias para identificar y gestionar nuestras propias emociones.

En estos últimos años se ha visto un elevado interés sobre educación emocional pues gracias a ella las personas aprenden a gestionar y regular sus emociones de manera adecuada, ayudando en muchas ocasiones a que las personas tengan una mejor salud mental. A pesar de que la educación emocional en la infancia tiene numerosas ventajas (mayor rendimiento escolar, disminución de la violencia, de las drogas, de la depresión, mejor autoestima, menor tasa de abandono escolar, etc.) podemos afirmar que su aplicación en los centros educativos es escasa por no decir inexistente. La gestión emocional es una competencia que no se trabaja en el aula de manera habitual. En primer lugar, los legisladores de nuestro país deberían tener en consideración la importancia y necesidad de la educación emocional en la infancia y en las etapas posteriores, pues en la escuela se debe enseñar no solo a leer y escribir sino a ser feliz, a ser persona. Ser un ciudadano capacitado emocionalmente es lo que necesita nuestra sociedad pues siempre vamos a estar rodeados de personas y vamos a tener que lidiar con conflictos intrapersonal (nuestros propios pensamientos), interpersonal (amigos, pareja, padres, etc.), intragrupo y intergrupo (laborales, por ejemplo).

En segundo lugar, cabe mencionar que la ley educativa llama “educación integral” al completo desarrollo de la persona. El Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil dice que la finalidad de la educación Infantil es:

“[...] contribuir al desarrollo integral y armónico del alumnado en todas sus dimensiones: física, emocional, sexual, afectiva, social, cognitiva y artística, potenciando la

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL ATRAVÉS DEL MINDFULNESS

autonomía personal y la creación progresiva de una imagen positiva y equilibrada de sí mismos, así como a la educación en valores cívicos para la convivencia.”.

Sentimos decir que una persona no se desarrollara íntegramente si la parte emocional no se tiene en cuenta. Lo hemos mencionado al principio de este trabajo, Goleman (1995) sostiene que el 80 por ciento del éxito en nuestra vida está ligado a la inteligencia emocional: ¿de qué sirve ser una brillante estudiante si personalmente no se es capaz de gestionar las emociones y se busca la salida a los problemas en las drogas, el alcohol, el juego o incluso en la muerte? La legislación vigente no nos aporta ninguna indicación práctica sobre cómo educar emocionalmente a los alumnos, incluso han incorporado a la nueva ley educativa la “Competencia personal, social y de aprender a aprender”; se dice que hay que hacerlo, pero no se dice cómo, ni se aportan medios adecuados para ello.

El peso de cómo educar emocionalmente recae en los docentes, aunque muchos de ellos no tienen la formación adecuada sobre esta materia. Aquí radica la importancia de que tanto nuestros legisladores como los centros educativos promuevan una enseñanza real en competencia emocional pues es la llave para un desarrollo íntegro de la persona. Las escuelas deben crear un espacio para enseñar este tipo de competencia e impulsar la educación emocional para que los niños desde que son pequeños sepan reconocer y expresar sus sentimientos así como aprender a regularlos y gestionarlos, algo que les servirá para el resto de sus vidas.

En tercer lugar, hay un gran desconocimiento acerca del Mindfulness y sus múltiples beneficios, en muchas ocasiones lo asocian a una religión o un tipo de creencia. El Mindfulness no es creer en buda, simplemente es prestar atención al momento presente, ser consciente de lo que está pasando en este preciso instante. Es estar presente. Hemos señalado a lo largo del TFG la gran utilidad de esta herramienta no solo para el campo de la educación sino de la medicina occidental o la psicología. La aplicación de Mindfulness en el aula es una gran ayuda para identificar mejor nuestras emociones y sentimientos: mejora la atención y concentración, reduce la ansiedad y el estrés y potencia la empatía y la creatividad. Todo esto contribuye a que los alumnos estén más atentos y concentrados en el aula y esto influye positivamente en su rendimiento escolar ya que los nuevos aprendizajes se adquieren de manera adecuada. Muchos maestros desconocen qué es el Mindfulness y sus numerosas ventajas, por eso creemos conveniente que los docentes conozcan este tipo de técnicas y las introduzcan en las aulas porque es un complemento ideal para trabajar la educación emocional de manera consiente y que aprendan a vivir en el ahora, en el presente.

Hemos podido observar en este trabajo que utilizar la educación emocional a través del Mindfulness en la primera infancia es muy favorable, sin embargo, esta competencia no se trabaja en el aula y no se realizan propuestas ni actividades para desarrollar dicha competencia pues no lo consideran necesario. Para poder trabajar la educación emocional y el Mindfulness en los centros educativos, es necesarios crear propuestas didácticas como las que se proponen en este trabajo de cara a fomentar el desarrollo integral y consciente de los menores, buscando construir una sociedad más equilibrada, autorregulada, resiliente y tolerante. Para poder hacer este tipo de propuestas se debe equipar a los docentes con las herramientas y recursos oportunos

para llevarlo a cabo. Para garantizar que los alumnos se formen tanto intelectualmente como emocionalmente es necesario poner en práctica propuestas o programas emocionales.

La vida está llena de emociones y sentimientos, aprender a gestionarlos y ser conscientes de lo que hacemos y sentimos es necesario pues dota a los alumnos de diferentes habilidades para enfrentarse a situaciones adversas que pueden experimentar a lo largo de su vida. Por eso empezar desde la etapa de infantil es la clave para el éxito futuro, que los alumnos desde pequeños sean capaces de ir desarrollando progresivamente su conciencia emocional y de aprender diferentes habilidades para regular sus emociones, es contribuir a que los pequeños alcancen una vida sana, feliz y plena.

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA.  
UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA  
DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- Barragán, A. R., & Morales, C. I. (2014). Beneficios de las emociones positivas. *Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J. C., & Aguilera, P. (2012). ¿Cómo educar las emociones? *La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu*. [http://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros\\_6\\_cast.pdf](http://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf)
- Bilbao, Á. (2015). *El cerebro del niño explicado a los padres*. Plataforma.
- Barqui, N. G. (2015). Mindfulness. Reseña del libro "Mindfulness en la vida cotidiana". Jon Kabat Zinn (2015). Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 9(3), 126-131. <https://www.redalyc.org/pdf/4396/439643537009.pdf>
- Cassà, È. L. (2011). *Educación de las emociones en la infancia (de 0 a 6 años)*. Wolters Kluwer.
- Dueñas, M. L. (2002). *Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa*. <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2BB75B2C-720F-A542-4DCE-43297DDB55B7/Documento.pdf>
- Damasio, A. R. (1994). *El error de Descartes*. Crítica Grijalbo-Mondadori.
- Díaz, N. R., Anchondo, H. E., & Pérez, O. R. (2012). *Inteligencia emocional plena: Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. Editorial Kairós.
- Fernández Poncela, A. M. (2012). Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos. *Versión. Estudios de Comunicación y Política*, 26, 315-339.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Editorial Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Kairós.
- Guerrero, R. (2018). *Educación emocional y apego. Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula*. Planeta S.A.

García-Rubio, C., Luna, T., Castillo, R., & Rodríguez-Carvajal, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: Un estudio piloto. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 87(30.3), 61-74.

González, A. (2014). *Mindfulness: guía práctica para educadores*. [https://www.researchgate.net/publication/266794224\\_Mindfulness\\_guia\\_practica\\_para\\_educadores](https://www.researchgate.net/publication/266794224_Mindfulness_guia_practica_para_educadores)

Ibarrola, B. (10 de marzo de 2014). *La educación emocional en la etapa 0-3* [Conferencia]. La crianza como base de la salud mental, 21ª Jornada de la Fundació El Maresme. <https://www.fundacionmaresme.cat/wp-content/uploads/2014/07/21a-PON%C3%88NCIA-2.pdf>

Lantieri, L., Goleman, D., & Bannel, E. P. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil: ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes*. Aguilar.

Macmillan Education (s.f.). *Desarrollo afectivo*. Unidad 1. [https://www.macmillaneducation.es/wp-content/uploads/2018/10/desarrollo\\_socioafectivo\\_libroalumno\\_unidad1muestra.pdf](https://www.macmillaneducation.es/wp-content/uploads/2018/10/desarrollo_socioafectivo_libroalumno_unidad1muestra.pdf)

Mora, F. (2012). ¿Qué son las emociones? En R. Bisquerra (Coord.) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia* (pp. 14-23). Hospital de Sant Joan de Déu. [http://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros\\_6\\_cast.pdf](http://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf)

Moll, S. (2015). *Mindfulness. Guía básica para alcanzar la conciencia plena*. <http://justificaturespuesta.com/mindfulness-guia-basica-para-alcanzarla-conciencia-plena/>

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

Oró Palau, P. (2016). *Efectos de un entrenamiento basado en mindfulness (atención o conciencia plena) sobre la salud psíquica y las habilidades de autocuidado y cuidado de otros en estudiantes de medicina*. <https://www.tdx.cat/handle/10803/387228>

Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., & Oblitas, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>

Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J., Montañés Sánchez, M., & Bartolomé Gutiérrez, R. (2012). Conociendo mindfulness. *Ensayos: revista de la Escuela Universitaria de Formación del Profesorado de Albacete*. <https://revista.uclm.es/index.php/ensayos/article/view/130/112>

Diáz-Caneja, Patricia (2015). *Um bosque tranquilo*. Madrid. Ediciones Librería Argentina (ELA)

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA.  
UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA  
DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

Palomero Fernández, P., & Valero Errazu, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/131463/01%20MindfulnessYEducacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Puig, M. A. (2017). *¡Tómate un respiro! Mindfulness: El arte de mantener la calma en medio de la tempestad*. Plataforma editorial.

Poblete, P. C. (2016). Una mirada hacia la atención plena en Infancia. *Actualizaciones en Psicología Integrativa*, VIII, 100-115. [https://icpsi.cl/wp-content/uploads/2017/01/AcPI\\_2016.pdf#page=100](https://icpsi.cl/wp-content/uploads/2017/01/AcPI_2016.pdf#page=100)

Radiotelevisión Española (RTVE) (26 de julio de 2015). Aprender a gestionar Emociones. *Redes*. <https://www.youtube.com/watch?v=WraAQ6mFH9WE>

Real Academia Española (RAE) (2023). *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/>

Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 28, de 02/02/2022. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/02/01/95/con>

Real Academia Española (RAE) (2023). *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/>  
Reeve, J., Raven, A. M. L., & Besora, M. V. (2010). *Motivación y emoción*. McGrawHill.

Ramos, N. S., & Hernández, S. M. (2008). Inteligencia emocional y mindfulness; hacia un concepto integrado de la inteligencia emocional. *Revista de la facultad de trabajo social*, 24(24), 134-146.

Romero Arenilla, L. (2017). *La inteligencia emocional, la llave de la felicidad*. [https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/168802/TFG\\_2017\\_RomeroArenilla\\_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/168802/TFG_2017_RomeroArenilla_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Soler, J. L., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., & Rodríguez, A. (2016). *Inteligencia emocional y bienestar II*. Universidad San Jorge.

Simón, V. (2017). *El corazón de mindfulness. La consciencia amable*. Sello.

Vallés, A. (2007). *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*. Pirámide.

Zaccagnini, J. L. (2004). *Qué es la inteligencia emocional. La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Biblioteca Nueva



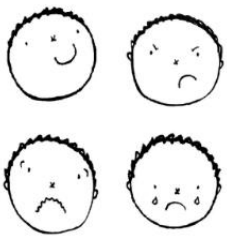
## 7. ANEXOS

### 7.1. Anexo 1: Tarjetas con diferentes emociones

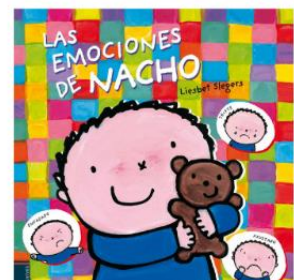


Fuente: Elaboración propia a través de canva

### 7.2. Anexo 2: Calendario de organización de sesiones. Materiales.



|    | LUNES | MARTES                | MIÉRCOLES             | JUEVES      | VIERNES     |
|----|-------|-----------------------|-----------------------|-------------|-------------|
| 1  |       | 2 sesión introducción | 3 sesión introducción | 4 Sesión 1  | 5 Sesión 2  |
| 8  |       | 9                     | 10                    | 11 Sesión 3 | 12 Sesión 4 |
| 15 |       | 16                    | 17                    | 18 Sesión 5 | 19 Sesión 6 |
| 22 |       | 23                    | 24 Sesión 7           | 25 Sesión 8 | 26 Sesión 9 |
| 29 |       | 30                    |                       |             |             |



Fuente: Elaboración propia a través de canva

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA.  
UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA  
DE INFANTIL ATRAVÉS DEL MINDFULNESS

7.3. Anexo 3: Cartel rincón de la calma



Fuente: Elaboración propia a través de canva

7.4. Anexo 4: Cartel ancla de la respiración para el rincón de la calma



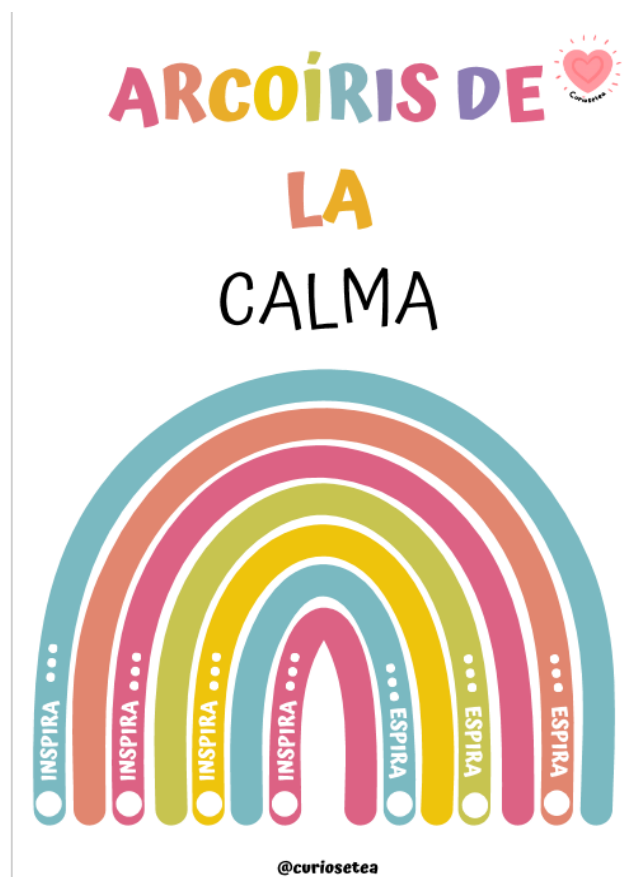
Fuente: Elaboración propia a través de canva

7.5. Anexo 5: Guía de la respiración para el rincón de la calma



Fuente: Elaboración propia a través de canva

7.6. Anexo 6: Arcoíris de la calma



Arcoíris de la calma: Fuente: Curiosetea

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA.  
UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA  
DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

7.7. Anexo 7: Sesión 1. Actividad emociones

# Las emociones de Emma

NOMBRE DE LA NIÑA O EL NIÑO



EL ALUMNO SE TENDRÁ QUE DIBUJAR

**DIBUJA UNA SITUACIÓN O ALGO QUE TE HAGA SENTIR  
ESTA EMOCIÓN.**

**ALEGRÍA**



**DIBUJA UNA SITUACIÓN O ALGO QUE TE HAGA SENTIR  
ESTA EMOCIÓN.**

**MIEDO**



**DIBUJA UNA SITUACIÓN O ALGO QUE TE HAGA SENTIR  
ESTA EMOCIÓN.**

**TRISTEZA**



**DIBUJA UNA SITUACIÓN O ALGO QUE TE HAGA SENTIR  
ESTA EMOCIÓN.**

**ENFADO**



7.8. Anexo 8: Sesión 3. Mural árbol de la gratitud



Fuente: Elaboración propia a través de canva



# LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA DE INFANTIL ATRAVÉS DEL MINDFULNESS

## 7.9. Anexo 9: Sesión 4. Tarjetas empatía

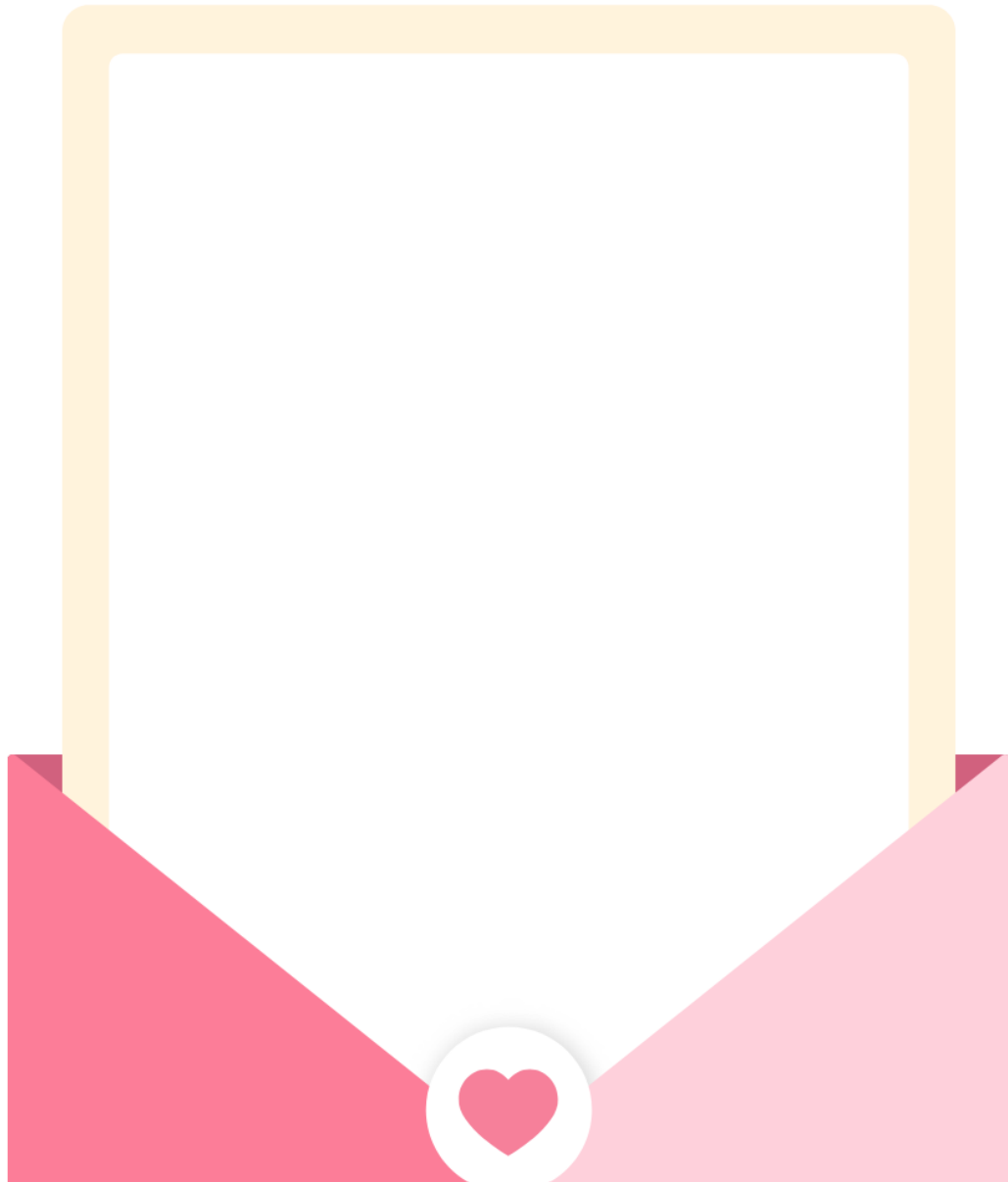


Fuente: Elaboración propia a través de canva



7.10. Anexo 10: Sesión 8. Carta de amor propio

# LO QUE MÁS ME GUSTA DE MI ES...



Fuente: Elaboración propia a través de canva

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA.  
UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA  
DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

7.11. Anexo 11: Cuadro Claude Monet “El jardín del artista en Giverny”



Fuente: museoteca.com

7.12. Anexo 12: Diario de clase.

| DIARIO DE CLASE           | SESIÓN N° | NOMBRE DEL ALUMNO/A |
|---------------------------|-----------|---------------------|
| Asamblea                  |           |                     |
| Desarrollo de la sesión   |           |                     |
| Finalización de la sesión |           |                     |

Fuente: Elaboración propia a través de Word.

## 7.13. Anexo 13: Escala de apreciación de la evaluación inicial.

|  | GENIAL | BIEN | REGULAR | EN PROCESO DE CONSEGUIRLO |
|--|--------|------|---------|---------------------------|
| Conoce las emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y en calma) |        |      |         |                           |
| Identifica sus propias emociones y las de los demás                                  |        |      |         |                           |
| Respeto el turno de palabra y escucha a los compañeros                               |        |      |         |                           |
| Expresa verbalmente sus emociones  |        |      |         |                           |
| Centra la atención en el momento presente  |        |      |         |                           |
| Prestan atención a los movimientos de su cuerpo                                      |        |      |         |                           |

Fuente: Elaboración propia a través de Word.

## 7.14. Anexo 14: Tabla evaluación final.

|  | GENIAL | BIEN | REGULAR | EN PROCESO DE CONSEGUIRLO |
|--|--------|------|---------|---------------------------|
| Conoce las emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y en calma)   |        |      |         |                           |
| Identifica sus propias emociones y las de los demás  |        |      |         |                           |
| Respeto el turno de palabra y escucha a los compañeros   |        |      |         |                           |
| Expresa verbalmente sus emociones  |        |      |         |                           |
| Conoce y utiliza técnicas de educación emocional y de mindfulness ayudándole a gestionar sus emociones y a lograr su bienestar emocional |        |      |         |                           |
| Presta atención a los movimientos de su cuerpo   |        |      |         |                           |
| Participa en actividades de atención plena   |        |      |         |                           |
| Centra la atención al momento presente   |        |      |         |                           |

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA.  
UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA  
DE INFANTIL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| Se relaciona de forma correcta con los demás                                  |  |  |  |  |
| Es capaz de ponerse en el lugar de los demás                                  |  |  |  |  |
| Es capaz de mantener la inhalación y exhalación durante el tiempo establecido |  |  |  |  |
| Se muestra tranquilo y relajado durante las actividades                       |  |  |  |  |
| Participa en las asambleas expresando su opinión y respetando la de los demás |  |  |  |  |
| Muestra interés y disfruta durante las diferentes actividades que realizamos  |  |  |  |  |
| Mantiene una escucha activa y consciente                                      |  |  |  |  |
| Mantiene una postura correcta en la asamblea                                  |  |  |  |  |
| Relaciona las emociones con vivencias personales                              |  |  |  |  |
| Es consciente de su respiración   |  |  |  |  |
| Desarrolla su imaginación durante las actividades                             |  |  |  |  |
| Muestra una actitud de agradecimiento   |  |  |  |  |
| Tiene una imagen positiva de sí mismo   |  |  |  |  |
| Es capaz de valorar de forma positiva a sus compañeros                        |  |  |  |  |

Fuente: Elaboración propia a través de Word.

7.15. Anexo 15: Escala de estimación de la evaluación docente.

|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| Las actividades son motivadoras                      |   |   |   |   |   |
| ¿Se ha logrado mantener la atención de los niños     |   |   |   |   |   |
| Las actividades tienen una duración adecuada         |   |   |   |   |   |
| Se ha conseguido alcanzar los objetivos del proyecto |   |   |   |   |   |
| Las actividades se han desarrollado perfectamente    |   |   |   |   |   |
| La organización del espacio era adecuada             |   |   |   |   |   |
| He creado un ambiente propicio para el aprendizaje   |   |   |   |   |   |

|                             |  |  |  |  |  |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|
| La metodología era adecuada |  |  |  |  |  |
| OTRAS OBSERVACIONES         |  |  |  |  |  |

Fuente: Elaboración propia a través de Word