



Universidad Internacional de La Rioja  
Facultad de Educación

Máster Universitario en Métodos de Enseñanza en Educación  
Personalizada

## Mindfulness y técnicas teatrales para fortalecer la Inteligencia Emocional en 5º de primaria.

Trabajo fin de estudio presentado por:	María de Lourdes Velaochaga Guinea
Tipo de trabajo:	Propuesta de intervención no implementada
Área de conocimiento:	Psicología de la Educación
Director/a:	Elisa Maneiro Gutiérrez-Rozas
Fecha:	10/02/2021

## Resumen

Este trabajo de fin de máster tiene como objetivo general diseñar una propuesta de intervención no implementada de Mindfulness y técnicas teatrales para fortalecer la inteligencia emocional en estudiantes de 5º de primaria, con un total de 11 sesiones de 50 minutos cada sesión, una vez por semana. La educación de hoy en día aun se basa en un sistema educativo que poco aporta a los alumnos del siglo XXI a nivel emocional; este aspecto también influye en la capacidad de atención, así como a nivel académico y social. Este trabajo final de Máster relaciona la práctica del Mindfulness junto con estrategias teatrales enfocadas al desarrollo de la inteligencia emocional con la finalidad de fortalecer la autoestima, las relaciones interpersonales e intrapersonales, reducir el estrés, la ansiedad y la falta de empatía. Esta propuesta intenta que los estudiantes sean el centro de su aprendizaje, motivándolos a lo largo de todo el proceso a participar y reflexionar con el propósito de solventar esta realidad.

**Palabras clave:** Mindfulness, Teatro, Inteligencia emocional, Primaria.

## Abstract

The general objective of this final Master's project is to design a proposal for an unimplemented Mindfulness intervention and theater techniques to strengthen emotional intelligence in 5th grade students, with a total of 11 sessions, 50 minutes each once a week.

Today's education still is based in an educational system that contributes very little at emotional level to 21st century students; this aspect influence on the attention capacity and at academic and social level. This final Master's work relates Mindfulness practice all together with theater strategies focused on the development of emotional intelligence, in order to strengthen self- esteem, interpersonal and intrapersonal relationships, reduce stress, anxiety and lack of empathy. This proposal makes students be the center of their learning, motivating them to participate and reflect throughout the entire process with the purpose to solve this reality.

**Keywords:** Mindfulness, Theater, Emotional Intelligence, Primary school.

## Índice de contenidos

1. Introducción .....	8
1.1. Justificación de la temática .....	9
1.2. Planteamiento del problema .....	11
1.3. Objetivos.....	13
1.3.1. Objetivo General.....	13
1.3.2. Objetivos Específicos .....	13
2. Marco teórico .....	14
2.1. Mindfulness .....	14
2.1.1. Origen y concepto.....	14
2.1.2. Dimensiones .....	16
2.1.3. Programas Mindfulness.....	22
2.2. Inteligencia emocional.....	28
2.2.1. Origen y concepto.....	28
2.2.2. Modelos de Inteligencia emocional .....	30
2.2.3. Inteligencia emocional y Educación .....	33
2.3. El Teatro.....	34
2.3.1. Evolución del teatro como recurso pedagógico.....	34

2.3.2.	Técnicas teatrales .....	36
2.3.3.	El juego dramático para el desarrollo de la Inteligencia emocional .....	39
2.4.	Intervenciones de Mindfulness, Inteligencia emocional y Teatro .....	42
3.	Propuesta de intervención .....	48
3.1.	Justificación de la propuesta de intervención .....	48
3.2.	Contextualización de la propuesta .....	49
3.3.	Diseño de la propuesta .....	50
3.3.1.	Objetivos .....	50
3.3.2.	Metodología a utilizar en las sesiones de intervención .....	51
3.3.3.	Desarrollo de la propuesta de intervención .....	51
3.3.4.	Temporalización: cronograma .....	65
3.3.5.	Recursos necesarios para implementar la intervención .....	66
3.4.	Diseño de la evaluación de la propuesta de intervención .....	67
4.	Conclusiones .....	68
5.	Limitaciones .....	70
5.1.	Limitaciones .....	70
5.2.	Prospectiva .....	70
6.	Referencias bibliográficas .....	72
7.	Bibliografía .....	81

8.	Anexos .....	82
8.1.	Anexo 1 .....	82
8.2.	Anexo 2 .....	83
8.3.	Anexo 3 .....	84
8.4.	Anexo 4 .....	85
8.5.	Anexo 5 .....	86
8.6.	Anexo 6 .....	81
8.7.	Anexo 7 .....	81
8.8.	Anexo 8 .....	82

## Índice de figuras

Figura 1. Anatomía del aparato respiratorio en niños.....	20
Figura 2. Manual de entrenamiento en la respiración.....	21
Figura 3. Técnicas dramáticas.....	40

## Índice de tablas

Tabla 1. Descripción del programa para niños de 8 a 12 años de Snel.....	27
Tabla 2. Modelo IE de Mayer y Salovey.....	31
Tabla 3. Modelo Mixto de Goleman.....	32
Tabla 4. Marco de referencia SEE Learning de Emory University.....	46
Tabla 5. Temporalización.....	65
Tabla 6. Lista de recursos.....	66
Tabla 7. Rúbrica de evaluación.....	89

## 1. Introducción

Este trabajo de fin de máster está basado en una propuesta de intervención no implementada que pretende a través de la práctica de *Mindfulness* y haciendo uso de técnicas en teatro, fortalecer la Inteligencia Emocional en 5º de primaria.

Se da inicio al trabajo compartiendo la siguiente cita cuyo contenido expresa de manera clara el punto de partida de este proyecto. “El signo de que se ha estudiado es una mente calma y controlada. El signo de que se ha meditado es la ausencia de pasiones” (Namkhai 2018, p.38). Según el autor, una persona que logra una mente integrada, es aquella en la que ha surgido una auténtica comprensión de la práctica la cual se ve reflejada en la calma y el equilibrio de emociones. Tal y como menciona Thich Nhat Hanh (2019) la quietud es la base de la comprensión profunda y para ello es necesario tener una mente tranquila. Para observar con claridad lo que refleja el fondo del agua. Es decir, para poder percibir el movimiento y la manifestación del mundo interior es necesario la quietud de la mente.

En esta línea, la práctica de Mindfulness en educación, ayuda a aquietar la conciencia y dirigir la atención al aquí y ahora. Mindfulness, es una manera de liberar a la conciencia de estar al servicio de las emociones. Autores como, Extremera y Fernandez-Berrocal (2003) concuerdan en que los alumnos emocionalmente inteligentes son aquellos que logran bienestar emocional y mayor ajuste psicológico. Logrando mejores relaciones interpersonales, sociales, reducción de comportamientos disruptivos y un óptimo rendimiento escolar.

En las siguientes páginas se presentará la justificación del tema, el problema planteado y la selección de los objetivos. Luego el desarrollo del marco teórico como base de sustento sobre los que se apoya la propuesta de intervención no implementada, las conclusiones a las que se llega, limitaciones y la prospectiva.

## 1.1. Justificación de la temática

La motivación de implementar métodos que vayan más allá de lo académico, ha sido algo de interés a lo largo de mi carrera como educadora a través del teatro. Fundamentalmente para abrir y crear espacios en donde el estudiante pueda desarrollar la atención para lograr un mayor conocimiento de sí mismo, aprender a relajarse, desarrollo de inteligencia social, paciencia, resiliencia y autorregulación de las emociones. Mindfulness, es un camino para aprender a controlar las emociones y ayudar a fortalecer el bienestar emocional.

Según Kabat-Zinn (2013) *Mindfulness* es la acción de focalizar la atención de manera intencionada en el momento presente, en el aquí y el ahora. Los beneficios son la intención consciente y la capacidad de indagar y discernir de manera clara y con lucidez logrando una escucha profunda. Esta practica permite reducir el estrés y la ansiedad y ayuda a reconocer las emociones.

En los últimos años se han llevado a cabo programas de Mindfulness dirigidos a estudiantes en etapa escolar con la finalidad de desarrollar la atención plena en el rendimiento académico y la inteligencia emocional. Ello ha logrado alcanzar un gran impacto y repercusión positiva en los estudiantes y poco a poco los educadores encuentran en esta una herramienta de gran beneficio, ya que ayuda a fortalecer capacidades y habilidades emocionales en sus estudiantes.

El término Inteligencia Emocional (IE en adelante), aparece por primera vez en 1990 con Salovey y Mayer quienes la consideraban como la habilidad para reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás. De otro lado, Lopes y Salovey (2004) y Mayer y Cobb (2000) apuntan que si bien la escuela del siglo XXI, reconoce la importancia de un aprendizaje a través de habilidades cognitivas; del mismo modo lo es el aprender a desarrollar otras capacidades como las habilidades sociales y emocionales que ayuden a integrarse al mundo globalizado y cambiante.

Goleman (1995) afirma que además de los aspectos cognitivos e intelectuales, también es importante el desarrollo de la IE en los dominios en donde las habilidades como la motivación,

la autorregulación emocional, la empatía, la perseverancia de cara a la frustración, tienen una gran influencia en las competencias cognitivas. Años más tarde, Goleman (2006) considera que Mindfulness debe ser un método a ser tomado en cuenta, ya que la atención propiamente dicha trae beneficios como el estar menos distraído y reducción de la ansiedad. Pero que se le ha puesto poco énfasis en la educación, a la importancia de la atención como habilidad fundamental que influye en el proceso de aprendizaje, manejo del mundo interior y potenciar el modo de aprender del niño.

Además, como señala el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, en el que se establece el currículo básico de Educación Primaria, menciona que el fin de la educación es lograr el desarrollo de la persona tanto a nivel individual como social, así como fortalecer el bienestar. La Asamblea General de las Naciones Unidas (2011) reconoce la felicidad como un objetivo humano fundamental en la resolución 65/309. Es decir, la felicidad vuelve a hacer agenda de la política global. Se entiende como un estado de plenitud, bienestar y la posibilidad del florecimiento de las capacidades y potencialidades humanas desde una mirada holística del desarrollo humano.

En otro orden de ideas, en cuanto al teatro en la educación según Navarro y Núñez (2007) permite el desarrollo y descubrimiento de la persona y además al ser una herramienta que se trabaja de forma grupal ayuda a potenciar la interacción social con los demás. En ese sentido es un aporte para el fortalecimiento de la Inteligencia Intrapersonal e Interpersonal, consideradas en la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1993). Moreno (1999 citado en, Navarro 2006) menciona que la dramatización como parte del proceso de crecimiento personal y grupal a través del juego dramático, tiene como finalidad el motivar al estudiante a que tome conciencia de sí mismo, de los demás y del mundo que les rodea. Motos (2014) agrega que ello puede constituir un espacio para el cultivo de la educación emocional y la inteligencia interpersonal. Stanislavski (2003) plantea la técnica de la 'memoria emotiva', basándola en evocación de sentimientos basados en hechos, que al expresarlos reflejan la psicología del personaje. Es decir, partiendo de esta técnica el actor hace uso de su memoria como mecanismo de ayuda para recordar y repetir sensaciones vividas con anterioridad.

Por último, tal y como menciona Laferrière (1999) el teatro es una herramienta que se puede utilizar en la escuela como instrumento pedagógico y no solo tiene beneficios educativos, sino que influye en el niño a nivel social logrando que tome conciencia de su entorno permitiéndole una gran capacidad participativa que ayuda a resolver problemas que surgen en la vida diaria de manera individual o colectiva.

Son estas las razones por las cuales, se hace necesario una educación que mire hacia adentro para conocerse a si mismo y actuar en consecuencia hacia los demás. Partiendo de la practica de Mindfulness, utilizando dinámicas teatrales se pueden desarrollar destrezas que ayudan al manejo de las emociones en distintas situaciones emocionales para lograr una perspectiva que conciba al estudiante de manera integral. Este trabajo de fin de Máster intenta proponer un programa de Mindfulness y técnicas teatrales para el fortalecimiento de la IE en estudiantes de 5º de primaria.

## 1.2. Planteamiento del problema

Los estudiantes en la actualidad viven bajo estrés y ansiedad ya sea en el colegio por los cursos, tareas escolares que deben cumplir a cabalidad, las actividades deportivas y el uso excesivo de redes sociales. Agregado a esto la presión de los padres que abogan por el conocimiento cognitivo.

Castejón y Pérez (1998) inciden en que el auto concepto académico, motivación, concentración esfuerzo y actitud de los niños puede estar influenciado por los padres y que además impacta en los procesos cognitivos y de aprendizaje. Bisquerra (2003) menciona que el objetivo último de la educación es el auto-concepto desarrollo integral de la persona en dos grandes aspectos: cognitivo y emocional.

Aunque hoy en día se considera que la IE es necesaria para lograr una visión positiva y optimista frente a contextos o emociones cambiantes. Los estándares de la sociedad de cara a lo que se debe cumplir y alcanzar, prestan mayor atención a lo que sucede fuera de uno. Es así que se resta importancia para atender el mundo interior, las emociones y el conocimiento de sí mismo. Bisquerra y Pérez (2007) refieren que estudios realizados dentro y fuera del

contexto escolar afirman que a medida que los estudiantes adquieren mayor competencia emocional, mejora el comportamiento positivo. Ello pone en evidencia que las habilidades emocionales contribuyen al bienestar personal y social del alumnado. Por lo tanto, es necesario una educación que trabaje dichos aspectos. Siegel (2007) menciona que existe la tendencia de mirar hacia afuera para satisfacer la insatisfacción del mundo interior. Frente a esto, el autor plantea las siguientes preguntas *¿Qué queremos de los niños?, ¿Qué cualidades se desea que ellos desarrollen para que le sirvan en su vida adulta?*

En cuanto a diseños de programas de Mindfulness e IE, se destacan el programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP, Enríquez et al., 2012) el programa Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula (TREVA) Luis López-González (2010), el método de Eline Snel: Mindfulness para niños edad 8-12 años (Snel, 2015b) el programa *Social Emotional Ethics (SEE, Emory University, 2019)*.

En relación al teatro, las técnicas de Grotowski (1970), Stanislavski (2003) y Dettoni (2012) creadora de la metodología *Teatro de conciencia*, sirven para fortalecer la relación con el cuerpo las relaciones intrapersonales e interpersonales y para el desarrollo de la IE respectivamente.

En este trabajo de Fin de Máster (TFM) se plantea una propuesta de intervención con un grupo de 18 alumnos (10 niñas y 8 niños) de 5º de primaria. Los alumnos en mención presentan problemas de ansiedad generados por la alta demanda y exigencia del entorno escolar y familiar, comportamiento disruptivo y baja capacidad para las relaciones intrapersonales e interpersonales. Lo cual, en varias oportunidades ha generado bloqueos que han decaído en un inadecuado desarrollo emocional, social y académico.

Partiendo de la identificación de esta problemática y el interés de fortalecer en los niños la inteligencia emocional a través del Mindfulness. Esta propuesta toma como base el programa La Atención Funciona (Snel, 2015) el programa *Social Emotional Ethics (SEE, Emory University, 2019)* respectivamente, presentándolos como estudios relevantes sobre resultados óptimos obtenidos de esta variable. Con el apoyo de la validación de la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner (1993) se emplearán algunos juegos y dinámicas dramáticas de

naturaleza intrapersonal e interpersonal que sirvan como instrumento para favorecer la utilización de las aptitudes y expresión propia del alumnado. De esta forma, se intenta que el niño pueda expresar, comunicar con libertad para favorecer la utilización de aptitudes creativas y expresión propia. Es así como se pretende que el estudiante en 11 sesiones encuentre un terreno seguro y un clima de confianza donde desarrollar la escucha atenta, la mirada profunda, descubra su propia capacidad de reflexión, observe el mundo interior y exterior. Convirtiendo esta capacidad en una habilidad para fortalecer la IE que permita desenvolverse de manera compasiva y empática, dejando atrás las reacciones automáticas para convertirse en niños sabios, en donde el clima de paz, armonía y felicidad sean los pilares de vida.

### 1.3. Objetivos

#### 1.3.1. Objetivo General

Diseñar una propuesta de intervención no implementada de Mindfulness y técnicas teatrales para fortalecer la inteligencia emocional en estudiantes de 5º de primaria.

#### 1.3.2. Objetivos Específicos

Los objetivos específicos necesarios para lograr alcanzar el objetivo general son:

- Revisar bibliografía relevante sobre Mindfulness.
- Exponer las teorías sobre Inteligencia emocional.
- Señalar experiencias pedagógicas para fortalecer la inteligencia emocional a través de Mindfulness.
- Recopilar bibliografía sobre la importancia del teatro como recurso pedagógico para la educación emocional.
- Diseñar 11 sesiones de un programa de Mindfulness y técnicas teatrales para fortalecer la IE en estudiantes de 5º de primaria.
- Plantear un diseño coherente de evaluación de los objetivos de la propuesta de intervención no implementada.

## 2. Marco teórico

En este apartado y para apoyar la propuesta de intervención no implementada; se ha realizado una selección de autores considerando aquellos más citados y referenciados de la temática o apoyados por expertos. Además, para la selección de artículos y publicaciones, se ha tenido en cuenta el impacto de la revista en la que se publican y el año, priorizando aquellos más recientes o actuales. Las búsquedas se han realizado en Dialnet, repositorio de la biblioteca de UNIR, Google Académico, entre otros. También se han consultado Trabajos de Fin de Máster y Tesis como guías.

Es así que se exponen los fundamentos de Mindfulness e Inteligencia Emocional de los diferentes autores y estudios relevantes, resaltando los aspectos más importantes de los mismos dentro del modelo educativo. También se detalla *el Método de Eline Snel: Mindfulness para niños edad 8-11 (12) años. Manual para entrenadores 2* (2015b) y el programa *Social Emotional Ethics (SEE, Emory University, 2019)* como propuesta para fortalecer las IE en el alumnado. Por último, se expondrán los distintos autores que opinan sobre los beneficios de la actividad teatral y sus implicancias en el fortalecimiento de las IE para concluir con algunos programas en intervenciones en Mindfulness, IE y teatro. A continuación, se pasará a explicar con mayor profundidad cada epígrafe.

### 2.1. Mindfulness

En este apartado se desarrollará el origen y concepto, tres dimensiones del Mindfulness seleccionadas para el desarrollo de la propuesta, algunos estudios sobre los efectos positivos que generan el Mindfulness en la educación y la revisión de programas en la materia en mención y relacionados con la educación.

#### 2.1.1. Origen y concepto

Mindfulness fue enseñada y practicada desde hace más de 2500 años por el Buda Siddharta Gautama Sakyamuni. Maestros de diversas tradiciones budistas mencionan que, para cultivar una conciencia meditativa y un bienestar duradero, es necesario la práctica de Mindfulness

(Shonin, Van Gordon y Singh, 2015). Es así que el principal objetivo de las enseñanzas de Buda fue y continúa siendo en la actualidad la erradicación del sufrimiento humano. La palabra Mindfulness corresponde a una clase de meditación llamada meditación *Vipassana* cuyo nombre completo es *Anapavipassana* que significa plena consciencia de la respiración. A esta práctica meditativa la Psicología Budista la diferencia en dos tipos de meditación: la meditación *insight* (vipassana o mindfulness) y la meditación concentración (*samatha o samadhi*) (Bishop et al., 2004).

En el diccionario de la Real Academia Española (RAE, 2019) se define la palabra meditación como la acción y efecto de meditar y la palabra meditar como pensar atenta y detenidamente sobre algo. En occidente se emplea el termino al inglés Mindfulness para hacer referencia a meditación la cual es una palabra que tiene varias acepciones al castellano y que a su vez hace referencia a la palabra en pali, *Sati*. Algunos autores la llaman atención plena, otros, conciencia plena y otros usan el termino Mindfulness. Lo cierto es que Sati significa prestar atención en el aquí y ahora como también se refiere a recordar el prestar atención. Son estas dos funciones las que se refieren a atender y darse cuenta las cuales están incluidas en el significado de Mindfulness (Shonin, Van Gordon y Singh,2015). Como se puede constatar la practica de Mindfulness es en algún sentido similar a la meditación y para algunos autores ambos términos son intercambiables, aunque la meditación Vipassana es la que mas se ajusta a occidente.

Existen diferentes autores que interesados en la practica de Mindfulness, han definido el mismo concepto, pero poniendo énfasis en diferentes aspectos. A continuación, se destacan algunos autores.

Hanh y Weare (2017) la definen como “Un tipo de energía que nos ayuda a estar presentes en el aquí y ahora. Conscientes de lo que sucede en nuestros sentimientos y en nuestro cuerpo”. (p. 10)

La autora Deborah Schoeberlein y la doctora Suki Sheth (2015) entrenadoras en Mindfulness mencionan que “La Atención Plena o Mindfulness es una manera consciente intencionada de sintonizar con lo que esta pasando dentro de nosotros y a nuestro alrededor”. (p.19)

Eline Snel (2013) terapeuta quien ha desarrollado un método de meditación para los niños, apunta que “Mindfulness es simplemente estar conscientemente presente, queriendo comprender qué es lo que ocurre, desde una actitud abierta y amable. Sin Juzgar, ignorar o dejarse arrastrar por todo el ajetreo de cada día. Esta aquí presente”. (p.17)

Para concluir, Jon Kabat-Zinn (2013) un eximio doctor en medicina quien introdujo en occidente a través de su programa *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* como, “la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente y sin juzgar al modo en que se despliega la experiencia instante tras instante en el momento presente”. (p.66)

Como se ha podido constatar existen diversos modos de definir el concepto Mindfulness y, aunque muchas de estas definiciones parece que expresan una forma distinta. Lo cierto es que todos concluyen que la práctica del Mindfulness es la capacidad de estar atento en el momento presente en el aquí y el ahora de manera relajada, flexible, plena y sin un juicio de valor. Es esa energía que al estar atentos permite la posibilidad de contemplar de manera amable lo que esta sucediendo dentro y fuera de uno.

#### 2.1.2. Dimensiones

A continuación, se presentan tres dimensiones del Mindfulness que se encuentran pertinentes considerar para la realización de esta propuesta.

#### **EMPATÍA:**

Las distintas tradiciones budistas para definir la palabra empatía tienen un dicho que denominan La ley de Oro: Trata a los demás como te gustaría que te traten a ti. Aristóteles empleó la palabra *empátheia* para referirse a lo que esta o se encuentra afectado o emocionado, a lo que siente en cierta forma dentro.

Según Goleman en el capítulo dedicado a la empatía del libro *Inteligencia Emocional* (1995) comenta que los informes desde el campo de la neurología facilitan datos importantes en donde encontrar los fundamentos cerebrales de la empatía. Menciona que el cerebro esta diseñado para reaccionar ante expresiones emocionales concretas y, que en estudios

realizados con animales por Brothers (1989 citado en, Goleman 1995) se encuentran hallazgos neurológicos que sugieren una conexión entre la amígdala y el área visual del córtex; lugar donde se encuentra la empatía. Goleman continúa, con los estudios realizados por Levenson (1992 citado en, Goleman 1995) los cuales sugieren un origen similar de la empatía en los humanos. Además, agrega que Hoffmann (1984 citado en, Goleman 1995) un investigador de la empatía, sostiene que es ahí donde se encuentran los orígenes de la moral. Es la capacidad de *ponernos en los zapatos* o en el lugar del otro, el fundamento de la comunicación.

Por otro lado, Jinpa (2015) apunta que en la actualidad desde la ciencia aparece un paulatino reconocimiento a la importancia de que la naturaleza del ser humano, no es solo la de un ser egoísta. Ya que además del interés personal de cada quien, también se reconoce la capacidad de cooperación entre los seres. Menciona que estudios científicos demuestran que el ser humano es motivado por la empatía; la cual es una habilidad natural que tienen las personas para comprender y compartir la experiencia sobre los sentimientos de los demás.

Finaliza mencionando que existen dos componentes que son clave para definir la empatía uno es la respuesta emocional ante los sentimientos y la otra la comprensión cognitiva frente a la situación del otro. Dicha respuesta emocional ante lo que a una persona le sucede tiene una resonancia en el otro debido a que éste, reconoce en sí mismo lo que al otro le ocurre generando una especie de dolor.

Jinpa (2015) menciona que según Lipps (1903 citado en, Jinpa 2015) la palabra alemana *emfühlung*, empatía o endopatía, se traduce como sentirse dentro de y se refiere a imitación interna, experiencia de la conciencia ajena. Es decir, al percibir y observar en el otro una emoción, esta se reproduce en el mismo estado emocional. Ello se ha confirmado mediante el descubrimiento de las neuronas espejo en investigaciones neurocientíficas (Rizzolatti et al., 1996).

El término empatía fue acuñado en el año 1909 por el psicólogo británico Edward Titchener, el cual lo emplea para traducir la palabra en alemán *emfühlungsvermögen*, cuyo significado literal es ser sensible a los sentimientos del otro, ser capaz de sentir, cualidad de sentirse dentro (Fernández-Pinto et al., 2008).

Hoy en día se usa el término empatía para señalar la habilidad de ponerse en el lugar de los demás. Algunos especialistas, mencionan la empatía como una respuesta natural del ser humano que se basa en la comprensión frente al estado de la otra persona y que se puede desarrollar gracias al aprendizaje y la experiencia (Moya-Albiol,2014). Las investigaciones sobre empatía llegan a la conclusión de que el ser humano nace con una predisposición biológica a ser empático que se desarrolla en mayor o menor medida dependiendo del ambiente en que crece, la misma interacción social, las experiencias, etc. (Moya-Albiol, 2014).

Por lo tanto, educar en empatía permite pues la posibilidad de entenderse y relacionarse entre las personas como base para construir una relación a nivel emocional (Bellosta-Batalla et al., 2017).

Siegel (2007) añade que es aquí donde Mindfulness permite y fomenta el amor incondicional, la compasión hacia uno mismo y hacia los demás. Lograr una actitud afectiva frente al otro da la oportunidad de percibir e integrar a la humanidad, compartir y relacionarse creando así vínculos sobre los que se construye la empatía (Salzberg,2011).

### **COMPASIÓN:**

Existen evidencias científicas que apoyan el fundamento de una conducta compasiva. Sustentada que tanto para uno como para los demás, es de beneficio para la salud física emocional y mental. Las investigaciones sugieren que la compasión despierta la solidaridad y una acción compasiva.

El Dr. Thupten Jinpa (2015) un erudito de la compasión quien desarrolló el programa, *Entrenamiento del Cultivo de la Compasión* en la Universidad de Standford, define la compasión como, “Un sentimiento de preocupación que surge cuando nos enfrentamos al sufrimiento de otra persona y nos sentimos motivados a ver aquel sufrimiento aliviado”. (p. 154)

Según Ortega (2016) la compasión es una relación ética de compromiso entre quien compadece y el compadecido y que solo se alivia cuando el otro es atendido, cuidado, y se recupera. Es en este acto de priorizar al otro antes que, a uno mismo, cuando uno se vuelve

un sujeto moral. Schopenhauer (1993) apunta que la compasión como motivación altruista es auténticamente moral. La compasión es pues un valor que permite conmoverse, considerar el dolor o el sufrimiento ajeno. Como mencionan Poch y Vicente (2010) la compasión es un acto de amor que lleva a hacerse cargo del otro y acompañarle. Es un valor que se puede educar para el desarrollo de las distintas capacidades de las personas de manera que alcance una ética responsable a nivel autónomo y social.

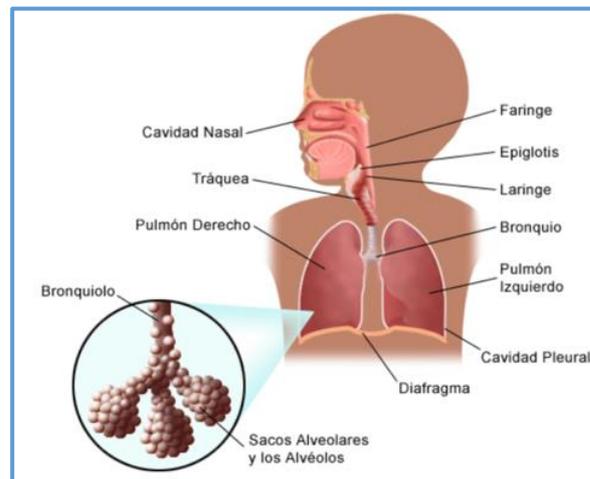
Jinpa (2015) anota que educar en la compasión posibilita responder al sufrimiento del otro desde el entendimiento, la amabilidad y paciencia en vez de responder con miedo. Es la compasión lo que conecta la empatía con actos de amabilidad, generosidad y altruismo. Luego continúa mencionando que la compasión intensifica la captación de las emociones de los demás, sobretudo la angustia. Además, mejora la sensibilidad del propio cuerpo y el corazón; siendo esta el receptáculo de resonancia empática del sufrimiento de los demás. Por último, Goleman y Davidson (2018) apuntan que Mindfulness, permite ir un poco mas allá de nuestro dominio personal y es a través del cultivo de la compasión que se podrá reconocer las necesidades de los demás y la propia humanidad a una escala mas amplia.

### **RESPIRACIÓN:**

Para vivir es necesario respirar, según, García-Grau, Fusté y Bados (2008) resulta importante aprender a respirar correctamente ya que gracias a la respiración se puede obtener oxígeno, elemento fundamental para producir la energía necesaria para vivir.

El ser humano recibe oxígeno a través del aparato respiratorio. Tal como se muestra en la figura 1, el aparato respiratorio está compuesto por fosas nasales, boca, faringe, laringe, bronquios y pulmones.

**Figura 1.** Anatomía del aparato respiratorio en niños.



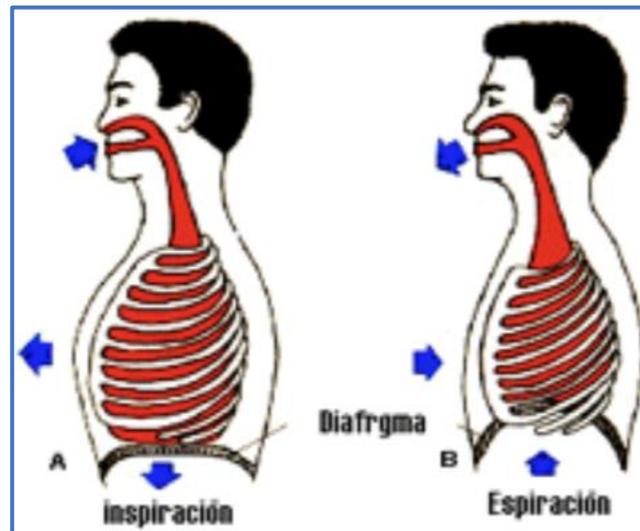
Nota: Adaptado de *Anatomía del aparato respiratorio en niños*, 2020

Stanford Children's Health, Fuente:

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=anatomadelaparatorespiratorio-90-P06043>

Más adelante, García-Grau, Fusté y Bados (2008) agregan que durante el proceso de la respiración el diafragma cumple una función importante. Al inspirar el músculo se contrae, aumenta el volumen de la cavidad torácica y entra más aire a los pulmones. Al espirar el diafragma se relaja, presiona los pulmones y estos a su vez, expulsan el aire hacia el exterior.

**Figura 2.** *Manual de entrenamiento en la respiración.*



Nota: *Adaptado de Manual de entrenamiento en la respiración, 2008*

Facultad de Psicología. Departamento de personalidad, evaluación y tratamientos psicológicos. Fuente:

[https://www.researchgate.net/publication/37911206\\_Manual\\_de\\_Entrenamiento\\_en\\_Respiracion](https://www.researchgate.net/publication/37911206_Manual_de_Entrenamiento_en_Respiracion)

Como se deja ver en la figura 2, la respiración es de suma importancia para la vida. Una técnica que se usa en la actualidad en occidente para lograr salud mental y bienestar es la respiración consciente, controlada o diafragmática. Dicha técnica consiste en respirar lento dirigiendo el aire hacia dentro para lograr utilizar el diafragma. La finalidad es lograr relajarse, mejorar el metabolismo y reducir el estrés.

En la actualidad, la salud mental y el bienestar han tomado un rol importante en la vida de las personas. Variedad de estudios científicos ponen en evidencia el impacto positivo que resulta de comprender la influencia que tiene la salud mental para lograr una vida sana y en plenitud (Roses, 2005). Según Bashin et al. (2013) la respiración consciente o diafragmática, aumenta la actividad del sistema nervioso parasimpático y disminuye la actividad del sistema

nervioso simpático. Esto permite que el organismo logre estados de calma. Como se puede constatar resulta imperativo aprender a respirar correctamente para lograr una buena salud mental y bienestar.

Respirar es vida. Tal como afirma el profesor universitario e investigador de la historia antigua del Tíbet Namkhai Norbu (2008) la respiración está conectada y condicionada a la mente. Cuando se está nervioso, se respira de forma nerviosa y cuando se está alegre se respira con alegría. Por lo tanto, si se tiene un mayor control de la respiración todo será más fácil. La importancia de la respiración en oriente radica en que se le considera el puente que conecta el cuerpo con la mente. Si el cuerpo y la energía están relajados, la mente también lo está. La respiración se relaciona con cada movimiento de la vida: movimientos de la mente, la energía y el cuerpo.

Por otro lado, se comprueba en el programa MBSR creado por Kabat-Zinn (2003) que el yoga y la meditación como exploración corporal y práctica de atención plena son dos componentes que ayudan a la mejora de dolores crónicos, salud mental y bienestar.

Como se ha podido destacar en este apartado, estas tres dimensiones son consideradas importantes: el cultivo de la empatía y la compasión para comprender la perspectiva del otro y vivir en un mundo solidario donde el niño descubra, aprenda, desarrolle vínculos consigo y con los demás. La respiración diafragmática o consciente dirigida para lograr salud y bienestar y porque es la manera más simple de practicar Mindfulness, lograr fortaleza en el interior y vivir felices.

### 2.1.3. Programas Mindfulness

Cada vez se realizan más estudios sobre los efectos positivos que generan los programas del Mindfulness en la educación. Es por eso que hoy en día donde más se emplea el Mindfulness, es en el ámbito de la educación tanto con los educadores, para lograr bienestar, reducir el estrés, satisfacción personal y profesional; como con el alumnado, desarrollar la atención, reducir la agresividad y generar espacios de inclusión, cooperación, paciencia, empatía y compasión (Mañas et al., 2014).

Los estudios demuestran que los efectos de la practica del Mindfulness, ayudan a reducir el estrés, síntomas de ansiedad y depresión mejorando el bienestar y la salud mental (Brown et al., 2007).

En el ámbito de la educación profesores y alumnos también experimentan estos problemas. Es por eso y en vista de la situación actual del alumnado que los estudios científicos demuestran los siguientes beneficios de practicar las dinámicas de Mindfulness en el ámbito de la educación:

- a.- Reduce el nivel de estrés, ansiedad y depresión (Jain et al., 2007; Shapiro, Brown y Biegel, 2007).
- b.- Mejora la regulación emocional y estados psicológicos positivos (Ditto, Eclache y Goldman, 2006; Jain et al., 2007).
- c.- Ayuda al desarrollar la creatividad (Langer, 2006).
- d.- Potencia las habilidades interpersonales (Goleman,2006).
- e.- Aumenta la empatía (Saphiro et al., 2007).
- f.- Cultiva la autocompasión (Leary, Tate, Adams, y Hancock, 2007; Shapiro et al., 2007).

A continuación, se presentan algunos programas relacionados con Mindfulness en la educación.

**Programa AEMind** (Asociación Española de Mindfulness y Compasión, 2014) es una asociación científico- profesional integrada por profesionales en psicología, psiquiatría, investigadores, docentes y profesionales sanitarios. Interesados en difundir, aplicar e investigar sobre las prácticas de Mindfulness y la compasión, para mejorar la salud física y el desarrollo emocional en la sociedad y la educación en todos los rangos de edad.

*Escuelas Conscientes* (2014) es una propuesta creada por el Grupo Mindfulness y AEMind, basada en un programa especializado en Mindfulness para niños. Cuyo objetivo es ayudar en

el ámbito familiar y escolar, brindando las herramientas necesarias para que puedan enfrentar el stress, regular emociones, desarrollar la atención y la capacidad interpersonal e intrapersonal.

El enfoque del programa, gira alrededor del desarrollo de cuatro habilidades básicas que se relacionan entre si y se entrenan de manera progresiva: enfoque, calma, conexión y compasión. Cabe destacar que las intervenciones se realizan con niños de 8 a 12 años de edad, como también con padres y profesores. El propósito es de mejorar el estilo educativo familiar y el proceso de enseñanza aprendizaje. De esta manera los estudiantes que participen podrán desarrollar las capacidades de resiliencia, armonía y autorregulación emocional dentro de un ámbito de soporte escolar y familiar.

Durante la primera jornada realizada en abril del 2014, se presentaron las ideas principales relacionadas con Mindfulness, educación y el aporte en los niños que habían participado; destacándose los siguientes beneficios: Habilidad para relajarse, relacionarse e interactuar entre compañeros, mejora el auto concepto y el estilo educativo. Satisfacción de los padres en la crianza. También, se comparten algunos comentarios sobre los beneficios mencionados por los niños que participaron: 'Así estamos mas concentrado', 'No me pongo nerviosa por lo que tengo que hacer mañana', 'Así me siento mejor', 'Para Tranquilizarme', 'Me sirve mas o menos para todo, etc.'

**Programa *Inner Kids*** (2000) es un programa fundado por la reconocida líder internacional Susan Kaiser Greenland. El programa creado en los Estados Unidos tiene el objetivo de enseñar temas universales que promuevan una cosmovisión sabia y compasiva, en escuelas y familias. Esto se logra, empleando actividades básicas en Mindfulness para desarrollar lo que denominan *ABCs (Attention, Balance, Compassion)*.

El programa *Inner Kids*, desarrolla habilidades sociales, emocionales y académicas para la vida. En cuanto al Mindfulness y meditación se exploran pensamientos, (emociones y sensaciones físicas); conciencia de la experiencia externa (gente, lugares cosas); conciencia de experiencias interdependientes. Para introducir los temas y desarrollar las habilidades se emplean cinco métodos: análisis, escaneo corporal, ancla, visualización y atención.

El programa está diseñado para adaptarse libremente a las necesidades de los niños, siguiendo la secuencia de jugar, practicar, compartir, aplicar. Es decir, se utiliza el juego para continuar con dinámicas de introspección sobre la experiencia y luego poder relacionarlas con sus vidas de modo que puedan comprender la importancia de ayudar a sus familias y sus comunidades. El programa dirigido a niños de primaria consta de un total de ocho sesiones impartidas dos veces a la semana. Para adolescentes el formato es de 10 a 12 sesiones una vez a la semana.

**Programa La Atención Funciona**, creado por Eline Snel (2013) terapeuta holandesa e instructora de Mindfulness quien ha fundado en el mismo año, la Academia AMT (*Academy for Mindful Teaching*). La finalidad es el de entrenar en el método partiendo de la practica a educadores y profesionales del sector salud mental. Snel, es autora de los libros *Sitting Still like a frog* (2013) y *Respirad* (2015a) ambos libros *best sellers*, traducidos a más de 30 idiomas.

La Atención Funciona, es un programa para niños y adolescentes entre 4 a 19 años, y cuyos fundamentos se basan en el programa de entrenamiento creado en 1979 por Jon Kabat-Zinn (2003), *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR). Snel, es la precursora en adaptar el método de Kabat-Zinn para niños y jóvenes el cual ha adecuado al nivel de maduración intelectual y emocional. El programa ha sido probado y contrastado antes de su presentación en el 2009, en escuelas, institutos y centros de salud mental. Hoy en día, el método se imparte en varios países por facilitadores que han sido entrenados en Europa, Asia y Latino América.

El programa esta diseñado para cada franja de edad divididas en 4 libros según grupo de edades. Libro verde para niños de 4 a 7 años, libro rojo para niños de 8 a 12 años, libro dorado para adolescentes de 12 a 14 años, libro azul para adolescentes de 13 a 18 años. El método consiste en un entrenamiento metódico que dura 8 semanas en sesiones de 50 minutos para los grupos libro verde y rojo. 10 sesiones de 60 minutos para los grupos libro dorado y azul.

Durante el entrenamiento los niños aprenden a calmar, estabilizar, enfocar y desplazar la atención. A dirigir la atención del mundo exterior al mundo interior sin juzgar o reaccionar

impulsivamente, solo observar. Esto lo logran llevando la atención al vientre y utilizando la respiración como puente entre el cuerpo y la mente. Además, aprenden a gestionar las emociones, sensaciones, sentimientos, pensamientos. Darle una atención amable, aceptarlos como son para ser amables consigo mismo y con el entorno que les rodea.

El *Método de Eline Snel: Mindfulness para niños edad 8-11 (12) años. Manual para entrenadores 2* (2015b) sobre el cual se basa la propuesta de intervención consta de 8 sesiones las cuales se dividen de la siguiente manera como se observa en la tabla 1

**Tabla 1:** Descripción del programa para niños de 8 a 12 años de Snel

Método Eline Snel - La Atención Funciona	
Mindfulness para niños y niñas	
Edades 8-12 Años	
<b>Observación y Concentración</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Observar lo que sucede en el exterior y en tu interior. En el aquí y ahora.</li> <li>· Llevar la atención al movimiento de tu respiración</li> </ul>
<b>Escuchar tu Cuerpo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Atento a las señales que te envía</li> <li>· Confiar en tu cuerpo y nota sus límites.</li> <li>· Vuelve a la respiración.</li> </ul>
<b>Los Sentidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Explorar a través de los sentidos.</li> <li>· Reconoces los sentimientos sin ocultar.</li> <li>· Escucharte a ti y a los demás.</li> <li>· Darte cuenta volver a la respiración.</li> </ul>
<b>Los Deseos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cine interior y tu no son lo mismo.</li> <li>· Aprender a surfear la ola.</li> <li>· Paciencia, confianza, soltar.</li> </ul>
<b>Los Sentimientos Pueden Sentirse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cinco emociones básicas.</li> <li>· Prestar atención amable en que parte del cuerpo las sientes, como son y como es la respiración.</li> <li>· Parar, respirar, aceptar, soltar.</li> </ul>
<b>El Extraordinario Mundo de los Pensamientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cuenta cuentos interior que no para de contar cuentos.</li> <li>· Pensamiento-emoción acción va de la mano con el sentimiento.</li> <li>· Ir de la cabeza a tu vientre. Ahí no hay pensamientos</li> </ul>
<b>Ser Amable es Divertido</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cualidad del ser humano que no excluye ni juzga.</li> <li>· Tu y los demás se sienten feliz.</li> <li>· Practicar la amabilidad contigo y los demás es algo muy especial.</li> </ul>
<b>El Secreto de la Felicidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Momentos en los que estas presente a algo hermoso y agradable.</li> <li>· Disfrutar de los pequeños momentos.</li> <li>· Presente y con atención abierto a los cambios.</li> <li>· Nadie sabe como será el mañana</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia basado *Método de Eline Snel: Mindfulness para niños edad 8-11 (12) años. Manual para entrenadores 2, 2015b*

## 2.2. Inteligencia emocional

A continuación, se pasa a desarrollar el origen y concepto de la IE; Inteligencia emocional; Inteligencia emocional y Educación; modelos de Inteligencia emocional.

### 2.2.1. Origen y concepto

Para comprender el concepto de IE y hacer entendible el comportamiento humano y la influencia de las emociones en el bienestar emocional, individual y social; requiere de indagar sobre los términos de las palabras Inteligencia y Emoción.

#### **INTELIGENCIA:**

Según la RAE (2019) la inteligencia se define como “la capacidad de resolver problemas. Habilidad, destreza y experiencia” (definición 2,5).

Las investigaciones sobre inteligencia datan desde el siglo XIX. Fue Binet (1890) que interesado en medir este constructo y atendiendo la solicitud del Ministerio de Instrucción Pública en Francia. Elabora un test de inteligencia para identificar a los niños que sí podían ir a la escuela de quienes necesitaban una educación especial. Mas adelante Stern (2015) difunde el concepto de cociente intelectual (CI) creando una tabla que se sigue usando en la actualidad para medir la inteligencia: edad mental entre la edad cronológica por cien.

Por último, Thurstone (1938) plantea que la inteligencia esta conformada por varios componentes independientes entre sí y analiza siete habilidades esenciales: comprensión, fluidez verbal, habilidad numérica, representación espacial, memoria, razonamiento y rapidez de percepción. Se considera esta teoría como la antesala de la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1993).

## **EMOCIÓN:**

El concepto de emoción, la RAE (2019) la define como “alteración del ánimo, intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. Interés, generalmente expectante con que se participa en algo que está ocurriendo” (definición 1,2).

Según Goleman (1995) la raíz etimológica nace en el verbo latino *movere* (moverse). Además, el prefijo ‘e’, que significa movimiento hacia. Por lo tanto, deduce que la emoción es un impulso que nos lleva a actuar.

Bisquerra y Pérez (2007) la definen como un estado del organismo complejo de perturbación y que las emociones son una respuesta a un suceso interno o externo.

Si bien Goleman (1995) encuentra el significado desde la etimología para concluir que las emociones conducen a la acción, Bisquerra y Pérez (2007) mencionan que es un estado del organismo complejo que perturba y la RAE (2019) la define como conmoción somática, algo que sobrepasa al cuerpo de las personas. Se concluye que las tres definiciones concuerdan con que la palabra emoción siempre va acompañada de un impulso que lleva a actuar.

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL:**

Gardner (1993) en la Teoría de las Inteligencias Múltiples, plantea ocho inteligencias de las cuales dos de ellas se relacionan con aspectos emocionales y tienen que ver con la IE. Estas son la llamada inteligencia interpersonal, relacionada con una inteligencia social (Zirkel, 2000) y la inteligencia intrapersonal, relacionada con una inteligencia personal (Sternberg, 2000).

Partiendo de estas dos inteligencias, aparece el concepto de IE por primera vez con Salovey y Mayer (1990) el cual fue introducido en dos artículos. En el primer artículo en 1990, definieron la IE como la habilidad de manejar y regular las propias emociones, sentimientos y acciones; con el propósito de promocionar el desarrollo personal y la capacidad de reconocer las emociones en otros. En el segundo artículo de Mayer y Salovey (1997) demostraron de manera empírica cómo la IE puede ser evaluada como habilidad mental. Afirmando que la emoción y cognición pueden ser combinadas para la realización en procesamientos de la

información. La IE, puede ser representada por cuatro dimensiones: La percepción de los estados emocionales, adecuada comprensión de la naturaleza afectiva, facilitación emocional, capacidad de regular las emociones para el desarrollo y percepción personal.

En 1995, Goleman popularizó el constructo en el libro *Inteligencia Emocional*, mencionando que la IE consiste en un conjunto de destrezas que determinan de la siguiente manera la conducta del individuo. Las destrezas implican: conocer las emociones propias, ser capaz de manejarlas, motivarse, reconocer las emociones de los demás y la capacidad de relaciones interpersonales. Goleman (1998) destaca cinco dimensiones básicas en la inteligencia emocional las cuales se pasan a explicar mas adelante.

Por otro lado, autores como Bar-On (1997 citado en, Enríquez-Anchondo 2011) menciona que es el conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen en la propia habilidad para lograr el éxito y que impactan en el modo de afrontar aspectos relacionados con el contexto.

Se concluye que son tan necesarios los aspectos cognitivos e intelectuales, como el fortalecimiento de IE para procesar las emociones personales, sociales, motivarse a sí mismo y reconocer las emociones de los demás; para así lograr el desarrollo de habilidades de adaptación para alcanzar bienestar.

#### 2.2.2. Modelos de Inteligencia emocional

Luego de hacer un repaso al constructo de IE, y su importancia en el ámbito del manejo de las emociones. Se presentarán dos modelos que expresan las claves para educarlas y aportar mas inteligencia a las emociones.

1) El modelo de habilidades revisado de Mayer y Salovey (1997) tabla 2, el cual se basa en el procesamiento de información con una visión mas dirigida a la IE, que permite tanto en el maestro como en los alumnos promover y llevarlas a la practica mediante el proceso de la enseñanza-aprendizaje.

2) Modelo mixto propuesto por Goleman (1995) tabla 3, con una noción mas amplia de la educación emocional, la cual incluye aspectos relacionados con la personalidad, las competencias sociales y emocionales, motivación habilidades cognitivas.

**Tabla 2:** Modelo IE de Mayer y Salovey

Modelo IE de Habilidades Mayer y Salovey (1997)	
HABILIDAD	CONCEPTO
<b>Percepción Emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Habilidad para reconocer los sentimientos en uno como en los demás.</li> <li>· Identificar las emociones, expresiones faciales, cuerpo y de voz.</li> </ul>
<b>Asimilación Emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Habilidad para relacionar las emociones y como la emoción afecta al sistema cognitivo y a la resolución de problemas.</li> </ul>
<b>Comprensión Emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Habilidad para solución de problemas así como para identificar la semejanza entre algunas emociones.</li> </ul>
<b>Regulación Emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Habilidad de apertura a emociones y sentimientos positivos o negativos.</li> <li>· Reflexionar sobre las causas que los generan.</li> <li>· Autorregulación de las emociones y regulación de las emociones de los demás en uno.</li> </ul>

Fuente: elaboración propia basado en Mayer y Salovey, 1997

Como se puede observar en la tabla 2, se hace énfasis en una conducta emocional enfocándose en habilidades mentales para comprender la información que provee la emoción cuando esta aparece, con la finalidad de mejorar el procesamiento cognitivo. Mayer y Salovey (1997) consideran que estas cuatro habilidades emocionales, se perciben durante el proceso de enseñanza aprendizaje. Agregando que la educación emocional consiste en procesar las emociones unido a la razón con la finalidad de obtener un razonamiento asertivo para poder gestionar adecuadamente la vida emocional. Es por ello que estas habilidades emocionales le facilitan al educador, trabajar e impulsar el desarrollo emocional en el niño.

A continuación, se pasa a presentar la tabla 3, Modelo Mixto de Goleman.

**Tabla 3: Modelo Mixto de Goleman**

Modelos Mixtos Goleman (1995)	
COMPETENCIA	CONCEPTO
<b>Conciencia de uno mismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Capacidad de reconocer las emociones y la manera en que estas impactan en las acciones y desempeño personal.</li> <li>· Se puede desarrollar tomando conciencia de la emoción que se experimenta, comprender por qué surge, aprender a relacionar los sentimientos, acciones y palabras.</li> </ul>
<b>Autorregulación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Capacidad de administrar y controlar las emociones disruptivas y los impulsos internos que surgen en las situaciones. Equilibrio entre emociones positivas y negativas.</li> <li>· El objetivo es mantener la calma y el autocontrol emocional en momentos difíciles.</li> </ul>
<b>Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Impulso o tendencia a actuar y comportarse focalizando la energía de una manera determinada con la finalidad de facilitar objetivos.</li> </ul>
<b>Empatía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Capacidad de ser sensible y comprender los estados de ánimo de los demás. Se le relaciona con la inteligencia interpersonal de Gardner (1993).</li> </ul>
<b>Habilidades Sociales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Conducta de la persona que expresa puntos de vista, sentimientos, actitudes ante situaciones sociales que se presentan y de manera que estas sean aceptadas por los demás.</li> <li>· También relacionada con la inteligencia interpersonal de Gardner (1993).</li> </ul>

Fuente: elaboración propia basado en el *Modelo Mixto*, 1995

En cuanto al Modelo Mixto de Goleman (1995) toma como referencia el modelo de Salovey y Mayer (1990) para aportar una idea mas amplia de la IE. La cual es una combinación de atributos relacionados con la personalidad, incluso mas importantes que el Coeficiente Intelectual. Estos rasgos o atributos de la personalidad, están relacionados con las competencias de las cuales dependen el logro académico. Incluye que habilidades como el

auto-control, persistencia, capacidad de motivarse a si mismo entendidas como IE, pueden ser enseñadas a los niños.

Se concluye que tanto el modelo de Mayer y Salovey (1997) como el modelo de Goleman (1995) intentan dar respuestas a un paradigma educativo como la IE. Queda claro que la toma de conciencia de las emociones, regular los estados de ánimo, expresar sentimientos constituyen habilidades fundamentales. Si un niño muestra limitaciones en las habilidades fundamentales, le será mas difícil manejar el estrés, la preocupación, ansiedad y consecuentemente afectará el rendimiento académico.

### 2.2.3. Inteligencia emocional y Educación

En el campo de la educación la inteligencia emocional es un constructo de interés por el papel que juegan las emociones en el ámbito de la educación. En este apartado se expondrá lo que entienden algunos autores por educación emocional como también, se presentaran algunos modelos de educación emocional.

Fernández-Berrocal y Ruiz (2008) afirman que tanto profesores como padres de familia están convencidos sobre la vital importancia de desarrollar las habilidades emocionales para el desarrollo social y evolutivo de los estudiantes. Algunos estudios científicos confirman que para potenciar la IE, es necesario llevar a cabo una serie de ejercicios con la finalidad de desarrollar habilidades y competencias emocionales (Fernández-Berrocal y Ramos ,2004). La educación emocional es vital y debe estar presente a lo largo de la educación escolar universitaria, adulta. La educación emocional es la puesta en practica de IE (Bisquerra et al.,2012).

Bisquerra (2000) entiende la educación emocional como un proceso continuo y permanente que potencia el desarrollo de las competencias emocionales como aspecto fundamental para el desarrollo humano. La finalidad es capacitar para la vida, aumentar el bienestar social y personal. Los problemas que se presentan social y personalmente se deben a la falta de una alfabetización emocional. Bisquerra (2003) agrega que es una herramienta positiva y

favorable para las personas ya que sirve para prevenir comportamientos y evitar conflictos en la toma de decisiones que pueden ser negativas y destructivas.

En el Informe Delors realizado para la UNESCO (Delors et al.,1997) se hace hincapié en la importancia de la educación emocional y por lo tanto un aspecto relevante que se debe incluir para el desarrollo cognitivo de la persona. Además, añade la importancia en profundizar con el objetivo de obtener las herramientas que ayuden a prevenir y evitar situaciones de conflicto provocadas por aspectos emocionales. Además, se mencionan cuatro pilares en donde se enmarca la educación del siglo XXI: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser. Entre los valores que se deben fomentar en los niños para desarrollar los cuatro pilares destacan: la solidaridad, empatía, resolución de conflictos y las habilidades sociales.

Cullell y Escudé (2003) destacan que estos pilares deben formar parte del quehacer en las escuelas para asegurar el rendimiento académico y el bienestar. Bisquerra (2003) anota que el concepto, “Aprender a ser” o “Conócete a ti mismo”, debe estar presente en la educación como autoconocimiento de la dimensión de las propias emociones; las cuales se relacionan con el pensamiento y los comportamientos que de ello se desprende.

Como se ha podido demostrar, la educación emocional es de suma importancia en la etapa escolar ya que además es cuando uno es mas sensible y receptivo a los aprendizajes.

### 2.3. El Teatro

Seguidamente se pasa a desarrollar algunas técnicas teatrales, una breve revisión del teatro como recurso pedagógico a lo largo de la historia de la humanidad y para finalizar el apartado se pasa definir el teatro y el juego dramático para el desarrollo de la IE.

#### 2.3.1. Evolución del teatro como recurso pedagógico

Los inicios del teatro se dan desde la existencia de la humanidad. Los hebreos empleaban la actividad dramática para instruir al pueblo y en Atenas los comediógrafos a través de las representaciones eran considerados los maestros de la juventud y de la sociedad de entonces.

En la antigua Grecia, Platón decía que para lograr un desarrollo natural del ser la educación debía tener sus bases en el juego. Puntualmente se refirió a la gimnasia ya que a través de ésta el hombre podía lograr una educación estética en el cuidado del cuerpo y una educación ética en el cuidado del alma a través de la música. Más adelante aparece Aristóteles (s. IV a. C) dando importancia al juego y a la dramatización para la educación del niño pues consideraba que el ser humano aprende por imitación. Mencionaba que en toda actividad dramática por imitación del personaje y los sentimientos uno accedía a la catarsis como el ingreso a una purificación (Cutillas, 2005).

Por otro lado, es en la Edad Media y Renacimiento en donde aparece el teatro infantil con la participación de niños como actores. Luego, el teatro hace su ingreso en las universidades al considerarse un instrumento para el aprendizaje de las lenguas a través de la argumentación dramática. Es a finales del s. XVI que el teatro se emplea en todas las escuelas jesuitas y europeas. En el s. XVII con Rousseau se da comienzo a un intento de ideas sobre pedagogía teatral. Él defendía que el aprendizaje en el educando era un proceso de educación natural, en libertad y dirigido hacia aquello que es de interés y cuya finalidad es la preparación para la vida. Claramente manifestó su gusto hacia el teatro como herramienta pedagógica al señalar que no se debía menospreciar el arte de actuar y que las lecciones había que ponerlas en acciones mas que en palabras (Cutillas, 2005).

Pestalozzi (s.f. como se citó en, Cutillas 2005) principal exponente de la metodología activa de la enseñanza, sostenía que el aprendizaje del niño era de manera natural y que se lograba a través de la observación y la imitación. En el s. XIX, aparece una renovación del teatro siguiendo los lineamientos de Rousseau, pero fue Fröbel (s.f. como se citó en, Cutillas 2005) quien postuló que habrá educación activa cuando la finalidad sea el conocimiento de si mismo. Ello se consigue a través del juego puesto que el niño es acción y fantasía.

Sin ir muy lejos, los cimientos de la pedagogía Montessori (1912, como se citó en, Cutillas, 2005) se basan en la actividad motriz y sensorial del niño. En el s. XX Dewey (s.f. como se citó en, Cutillas 2005) impulsó actividades en el alumnado que permitan adquirir conocimiento y desarrollo de destrezas. Entre las que se destacan la actividad dramática entre otras y con la finalidad de acercar al alumnado a su realidad. El psiquiatra y educador Jacob L. Moreno

(1972) fue el creador del psicodrama; la cual es una técnica que sirve para explorar la verdad y la realidad expresada en público mediante métodos dramáticos como la improvisación, espontaneidad y la creatividad. Postulando que eran factores importantes en la terapéutica educativa para la resolución de conflictos interpersonales, la cooperación y colaboración (Cutillas, 2005).

En otro orden de ideas, el escritor infantil, Gianni Rodari (1973) menciona que tanto las artes en general como el teatro y la dramatización son los grandes aportes para el desarrollo de la creatividad y la capacidad de acción e independencia.

Desde otra perspectiva, Cañas-Torregrosa (2009) agrega que el teatro es una de las formas de expresión más completas que incluye dos maneras de expresarse de forma creativa espontánea: el movimiento y la palabra. Por último, Motos (2013-2014) afirma que es a través de la expresión dramática y el teatro que el niño es capaz de desarrollar creatividad, expresión, música, habilidades sociales y de comunicación.

Como se puede apreciar el teatro ha estado presente desde hace mucho tiempo ha sido y continúa siendo considerado una herramienta pedagógica a lo largo de la historia de la humanidad. Como bien dice Bercebal citado en Cutillas (2005) 'El teatro es un arte, el teatro es una ceremonia. El teatro es espectáculo, el teatro es una liberación individual y colectiva. El teatro es un juego, el teatro es un arte colectivo, el teatro es un arte complejo.'

### 2.3.2. Técnicas teatrales

En este apartado se hará un breve repaso sobre Stanislavski y Grotowski, dos personalidades del ámbito teatral del siglo XX. Para realizar una breve retrospectiva sobre la interpretación teatral a partir de las aportaciones de ambos directores teatrales; se toma como referencia los libros: *Teatro de laboratorio* de Grotowski (1970) y *El trabajo del Actor* de Stanislavski (2003).

A principios del S. XX fue Stanislavski quien empezó a observar la necesidad de hacer un cambio en el modelo de interpretación que vaya más allá de una dicción exagerada o una interpretación sobre actuada. Es entonces que empieza a investigar sobre una línea más

natural de interpretación, la cual tiene a la realidad como referente para intentar de este modo encontrar organicidad en el actor al momento de asumir un personaje. Por otro lado, Grotowski (1970) a través de su técnica y búsqueda de la expresión física y vocal desarrolla nuevas formas de interpretación teatral.

Stanislavski (2003) plantea la técnica de la 'memoria emotiva', basada en la evocación de sentimientos en hechos, que al expresarlos reflejan la psicología del personaje. Es decir, partiendo de esta técnica el actor hacía uso de su memoria como mecanismo de ayuda para recordar y repetir sensaciones vividas con anterioridad. Stanislavski (2003) en su libro *El trabajo del actor sobre sí mismo*, principalmente aborda lo que llama la preparación del aparato interno y externo previo a asumir un personaje y lo divide en dos partes. Se destaca a efectos de la propuesta que se desarrolla en el apartado final, la primera parte ya que aporta a la propuesta de juegos dramáticos bajo la cual se pretende desarrollar la vida interior y exterior del niño. En el trabajo sobre las vivencias se desarrollan los siguientes conceptos

- Circunstancias dadas: Pueden ser planteadas por el dramaturgo o del imaginario del actor al momento de ejecutar y también la escenografía, el lugar, etc.
- El sí mágico: Lo que realiza el actor en las circunstancias del personaje.
- Imaginación: Herramienta que el actor emplea para crear visualizaciones interiores, desarrollar la actuación, enriquecer las circunstancias dadas por el autor de la obra; para llevar la ficción de la obra a un acontecimiento artístico.
- La atención en escena: Elemento esencial que el actor debe tener para llevar toda su atención a vivir con veracidad el personaje. Lo que llama la acción: interior y exterior.
- Unidades y tareas: División que realiza el actor basadas en las acciones y objetivos del personaje. Las tareas son las actividades que realiza para lograr el objetivo.
- Fe y sentido de verdad: Ambas cualidades necesarias para actuar con veracidad en escena. Son conceptos que van de la mano ya que para que algo sea verdad debes primero creer y esto lo relaciona con la cualidad estética, artística.
- Comunicación: Escucha o comunicación para la interacción entre el actor, la escena y los demás personajes.

- Subconsciente: Para que la actuación se mantenga viva y orgánica debe darle espacio al subconsciente.
- Memoria emocional: El actor recuerda las emociones y las trae a la realidad para crear el personaje.

En cuanto a Grotowski (1970) exigía un alto nivel de compromiso y creatividad por parte de los actores en su teatro de laboratorio. La mayor aportación es el método de las acciones físicas para lo cual implementa los impulsos como forma de trabajo del actor dentro de un referente de vida, contexto social y de cotidianidad.

La manera de trabajar la denominó, 'La vía negativa' (Grotowski, 1970) consiste en eliminar aquellos obstáculos que impiden al actor desarrollarse en el proceso de actuación de manera libre; en donde el actor se entrega con humildad a los procesos con la finalidad de desenmascarar lo que llama 'disfraz'. Es de esta manera que podrá desarrollar el arte de la actuación desde una perspectiva transparente y bajo un desprendimiento de los conceptos previamente adquiridos por la educación. Desde aquí el cuerpo y la voz podrán construir un personaje gracias a los impulsos orgánicos desprovisto de lo intelectual hacia lo que llama 'cuerpo memoria'. La metodología consiste en pedir al actor una búsqueda de recursos desde la vía interna y externa sacando la esencia de la expresión del cuerpo como aporte a esa búsqueda de la verdad en el actor y el acto escénico. Además, llama 'Teatro laboratorio' a un sistema de vida, un acto de entrega que va más allá de lo superficial y de una profesión para sobrevivir en el sistema.

Se puede concluir que ambas técnicas sirven de soporte para desarrollar dinámicas o juegos teatrales para el fortalecimiento de la IE. La técnica de Grotowski como recurso para el fortalecimiento y relación con el cuerpo de manera orgánica y la técnica de Stanislavski para ayudar a fortalecer las relaciones interpersonales e intrapersonales, capacidad de escucha atenta y empatía con los demás.

### 2.3.3. El juego dramático para el desarrollo de la Inteligencia emocional

Siguiendo esta línea se amplía la investigación hacia el teatro en tanto la dramatización o juego teatral, como herramienta en la etapa escolar para sociabilizar y expresar el mundo interior. De la misma manera, se apuesta por el teatro como estrategia expresiva en el desarrollo del Mindfulness cuyo propósito es el fortalecimiento de la IE.

El teatro según Navarro y Núñez (2007) permite el desarrollo y descubrimiento de la persona y al ser una herramienta que se trabaja de forma grupal; ayuda a potenciar la interacción social con los demás. En ese sentido es un aporte para el fortalecimiento de la Inteligencia Intrapersonal e Interpersonal consideradas en la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1993).

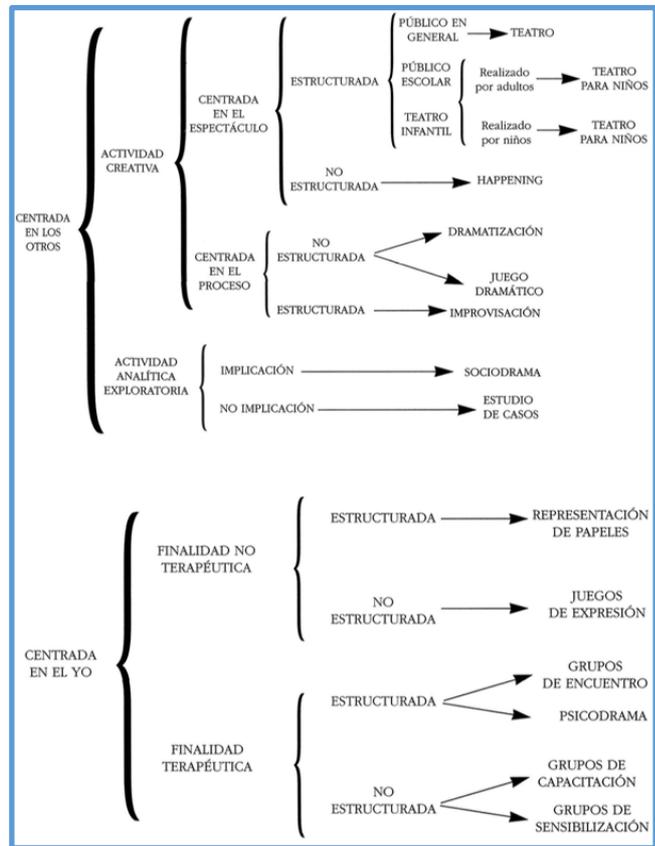
Según aporta Laferrière (1999) el teatro tiene beneficios a nivel educativo en tanto adquisición de conocimientos y a nivel de educación social dentro de los contextos en los que se mueve el niño. Entre las habilidades sociales desarrolladas en el niño las cuales se relacionan con IE y Mindfulness se destacan las siguientes: 1) Consciencia grupal, 2) Integración, el juego dramático mezcla de lo personal y lo colectivo, 3) Confianza en sí mismo y en los demás, 4) Capacidad de concentración en el rol y situación, 5) Atención al entorno y la escucha activa como vehículo comprender el entorno (Lafarrière 1993 citado en, Navarro y Núñez 2007).

Así mismo Cutillas (2005) hace mención al teatro como un excelente medio para conocer y valorar las emociones y sentimientos que se suscitan en las relaciones humanas con la finalidad de explorar aquellas emociones que socialmente son reprimidas; tales como agresividad, risa, miedo.

Por otro lado, existen diferentes conceptos sobre teatro en el ámbito de la educación los cuales son utilizados como técnicas para aplicar en distintos contenidos escolares con el fin de lograr objetivos específicos.

La siguiente figura 3, ayuda a entender lo que abarca el ámbito mostrando las diversas técnicas dramáticas según su aplicación.

**Figura 3. Técnicas dramáticas.**



Fuente: Motos, 1992 (en Navarro y Núñez 2007. p.231)

Como se puede apreciar en la figura 3, existen variedad de técnicas, pero este proyecto se centrará en la dramatización y el juego dramático ya que en el ámbito educativo son las mas empleadas. El juego en jóvenes y niños muchas veces toma la idea de teatro en donde el cuerpo es el vehículo a través del cual permite socializar, explorar de manera creativa y expresar. A esto se le denomina juego dramático o también se le suele llamar dramatización. Navarro y Núñez (2007) sostienen que el drama permite el desarrollo de la creatividad ya que al crear nuevas historias uno puede utilizar recursos como la música, lingüísticos, corporales, gestuales, etc. Este desarrollo personal creativo de crear historias, forma parte de la practica de la dramatización.

El juego, permite en un espacio creativo a desbloquear y liberar la expresión, permite descubrir nuevas experiencias de acuerdo a la capacidad del niño de tal suerte, que elimina los obstáculos motivacionales mientras que adquieren confianza en si mismos y en sus

capacidades. Se incorpora la cita textual de (Slade 1978 citado en, Navarro y Núñez 2007) quien afirma:

El juego es el modo que tiene el niño de pensar, probar, relajarse, trabajar, recordar, competir, investigar, crear, ensimismarse [...]. Si el juego es la manera normal que tiene el niño de vivir, constituye en tal caso el mejor modo de enfocar cualquier forma de educación. (p.54)

En esta misma línea en el teatro con niños, el miedo a salir a hablar en público, el empleo de la respiración para relajarse y para la emisión de las palabras. Tomar conciencia del aire que ingresa al cuerpo, las pausas, los silencios, el ritmo interior en armonía con el cuerpo, las distintas expresiones gestuales que transmiten estados de ánimo, la comunicación corporal, la interacción con el espacio escénico y los demás actores en concordancia con la escena. Todo ello requiere de empatía con el público con el personaje y los demás actores en escena, paciencia, amor, flexibilidad para conocerse. El teatro al igual que el Mindfulness ayudan al conocimiento de sí mismo y por ende a una vida más fácil y mejor.

Continuando y desde otro punto de vista, según Flemming (1997 citado en, Navarro 2006) la dramatización en la etapa escolar de educación primaria, tiene un fuerte carácter motivacional. Es un espacio de encuentro para exploración de ideas Tejerina (1994 citado en, Navarro 2006) ayuda al desarrollo creativo. Motos (2003 citado en, Navarro 2006) es un recurso para la creación de contextos en la adquisición de aprendizajes. Neelands (1992 citado en, Navarro 2006) es una herramienta para la educación en valores y habilidades sociales, así como potenciar las habilidades lingüísticas y expresivas. Moreno (1999 citado en, Navarro 2006) la dramatización como parte del proceso de crecimiento personal y grupal a través del juego dramático, tiene como finalidad el motivar al estudiante a que tome conciencia de sí mismo, de los demás y del mundo que les rodea. Motos (2014) agrega que ello puede constituir un espacio para el cultivo de la educación emocional y la inteligencia interpersonal. Goleman (1996 citado en, Navarro y Núñez 2007) agrega que ambos son campos fundamentales para el desarrollo sano e integral de la personalidad del niño.

Se puede constatar al teatro, la dramatización y el juego dramático en la educación como ayuda al desarrollo de la IE; ya que a través de esta herramienta se trabajan habilidades sociales y personales las cuales permiten dejar fluir las emociones dando paso a la comprensión del otro a través de la empatía. Así mismo, en cuanto atención, concentración y escucha es una excelente herramienta de soporte para las actividades y dinámicas del Mindfulness.

#### 2.4. Intervenciones de Mindfulness, Inteligencia emocional y Teatro

Entre algunos programas desarrollados que incorporan Mindfulness para el desarrollo de la IE, además de técnicas teatrales que refuerzan aspectos de ambas variables. Se destacan los siguientes:

**Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP)**, creado por Enríquez et al. (2012). Fue diseñado para desarrollar la inteligencia emocional a través de herramientas que proporciona Mindfulness. Este programa basado en la práctica formal (sentado sobre un cojín) e informal (estar presente en la vida cotidiana) tiene la finalidad de permitir en el profesorado y estudiantes, encarar situaciones emocionales con atención plena de manera compasiva y experiencial.

PINEP, es un programa flexible que se adapta a las necesidades del grupo y que incorpora el entrenamiento de la mente de dos formas.

- 1). Toma dinámicas de programas Mindfulness (Kabat-Zinn, 1990).
- 2). Mindfulness como herramienta para que los estudiantes puedan entrar en contacto con su propia experiencia emocional para abordar el espectro compasivo y de distanciamiento de la experiencia; logrando autonomía en la toma de decisiones.

Se destaca que toman como referencia la definición de IE, desarrollada por Mayer y Salovey (1997) por lo que se toman distintas situaciones intrapersonales e interpersonales que requieren habilidades emocionales en mayor o menor proporción, según sea el caso.

**Programa Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula (TREVA)**, desarrollado por Luis López-González (2010) por el Instituto de Ciencias de la Educación (ICE) de la Universidad de Barcelona. El programa es el resultado de un largo proceso de investigación y experiencia fundamentado en bases psicológicas entre las que destacan la neurociencia. Tiene como objetivo llevar al aula la relajación y meditación de manera sencilla con la finalidad de dar respuesta a la necesidad del docente de calmarse. También se atiende a los niños a través de la relajación y meditación como recurso pedagógico para el aprendizaje y desarrollo integral del alumno y el docente.

El programa TREVA, se compone de doce unidades didácticas TREVA o doce técnicas de relajación vivencial aplicadas al aula. Mindfulness aparece en una de las unidades didácticas del programa y los resultados se relacionan de manera positiva ya que les permite a los alumnos relajarse, mejorar el clima del aula, así como el grado de competencia emocional y el rendimiento académico (López-González, 2011).

Las doce unidades se componen de la siguiente manera: autoobservación, respiración, visualización, silencio mental, voz y habla, sensorial, la postura, energía corporal, movimiento consciente, centramiento, *focusing* y relajación. De estas doce unidades se desprenden nueve técnicas, las cuales se agrupan mediante ejercicios dependiendo del objetivo a alcanzar: relajación, concentración, energizar. Los objetivos del programa son: educar en salud, desarrollar la inteligencia emocional y mejorar el rendimiento escolar (López-González, 2007).

El programa TREVA, esta dirigido a variedad de publico: escolar, bachillerato, universitario, docentes, familias entre otros miembros de las comunidades educativas. El programa se difunde en Catalunya, Cantabria, País Vasco, Madrid y Valencia. Entre los beneficios llevados a la práctica que se han logrado se encuentran: capacidad de relajar y bienestar, autocontrol emocional, mejora del clima en el aula, rendimiento académico y inteligencia emocional. Reducción del stress, fomento de la reflexión.

**Programa Aulas Felices**, desarrollado por el equipo SATI (Atención Plena) cuyos autores lo conforman especialistas en pedagogía, educación infantil y psicólogos; entre los que destacan Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012). Aulas Felices, se basa en una recopilación de

orientaciones cuya finalidad es intervenir entre los niños de 3 a 18 años y el profesorado desde la psicología positiva y Mindfulness. Los objetivos principales del programa son:

- 1) Aumentar la felicidad en los alumnos profesores y todo el plantel educativo.
- 2) Potenciar el desarrollo social y emocional del estudiante. Aulas felices, es un programa de libre distribución que ofrece mas de 300 actividades, diversas metodologías y sugerencias de como llevarlas a cabo y que pueden adaptarse para cualquier asignatura, tutoría y educación en valores.

***Social, Emotional and Ethical Learning SEE Learning.*** El programa ha sido desarrollado por la Universidad de Emory (2019) en colaboración con el Dalai Lama quien durante muchos años ha mostrado interés en la iniciativa de educar la mente y el corazón, bajo una visión compasiva y ética del mundo y la humanidad.

Es un programa de educación con enfoque universal y ético, basado en una aproximación científica con el propósito de llevar la ética al desarrollado integral del estudiante desde una perspectiva holística.

La creación del programa ha sido un largo proceso de investigación, exploración creativa y comprobación. Incluye en el equipo a expertos en psicología del desarrollo, educación, neurociencia y atención basada en traumas.

El programa esta familiarizado con el trabajo de Goleman sobre la IE (2015) *Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning*, CASEL desarrollado por Dusenbury, Weissberg, Goren y Dromitovich (2012 y 2013) y el programa *Trauma Resource Institute*, TRI siendo una de sus principales promotoras, Elaine Miller- Karas (2015). SEE Learning, incorpora la práctica educativa relacionada con las denominadas habilidades emocionales y la educación integral entre las que se mencionan: la educación por la paz, la educación del carácter, atención plena y atención basada en traumas. En el programa, también se incluye, el entrenamiento de la atención, cultivo de la auto compasión y la compasión, habilidades de resiliencia basadas en el trauma, pensamiento sistémico y discernimiento ético.

Por último, cabe señalar que el programa es gratuito y tras una preparación del profesorado, se les proporciona las herramientas y planes de estudio específicos necesarios para cultivar las competencias sociales emocionales y éticas entre las edades de 4 a 16 años. El programa incluye:

- 1). Tres dominios: personal, social y sistémico.
- 2). Tres dimensiones: atención, compasión y compromiso.

Además, es un modelo pedagógico cuyo propósito es lograr en los estudiantes una percepción crítica para luego pasar a la comprensión incorporada. Se emplean cuatro claves de aprendizaje: pedagogías comprometidas de aprendizaje, perspectivas científicas, pensamiento crítico y prácticas reflexivas. El objetivo final es que el alumnado, profesores y el plantel educativo sean capaces de llevar una vida feliz y significativa. A continuación, se presenta la tabla 4, sobre el marco de referencia del cual se basa la propuesta de intervención.

**Tabla 4:** Marco de referencia programa SEE Learning de Emory University

SEE LEARNING de Emory University		
MARCO DE REFERENCIA		
Cinco Características	Cinco Experiencias Educativas	Siete Capítulos
· Cultivo de la compasión, valores básicos, inteligencia ética.	· <i>Check In</i> : Los estudiantes se preparan para aprender.	· Creando un salón de clase compasivo.
· Entrenamiento de la atención como habilidad continua.	· Presentación y debate: plantear el tema de aprendizaje.	· Fomento de la resiliencia.
· Pensamiento sistémico. Aprender a comprender la propia vida emocional, sistémica, interdependencia.	· Actividad de percepción: impulsar la comprensión y la percepción personal.	· Fortalecer la atención y la conciencia de uno mismo.
· Enfoque basado en la resiliencia y el trauma. Enseña el sistema nervioso, autorregulación corporal, nivel de stress.	· Práctica reflexiva: personal por lo general silenciosa para internalizar lo experimentado y aprendido.	· Navegar por las emociones.
		· Aprendiendo unos de otros.
· Herramientas para explorar la vida interior por sí mismos. Los valores éticos surgen de la reflexión y el pensamiento crítico.	· Informe: dejar a los estudiantes con preguntas finales y permitir el intercambio en grupo.	· Compasión por uno mismo y los demás.
		· Estamos todos juntos en esto.

Fuente: elaboración propia basada en el programa *Social Emotional and Ethical Learning*, 2019

En relación al teatro, se cita a Pax Dettoni (2012) creadora de la metodología, *Teatro de conciencia*, herramienta para el desarrollo de la Inteligencia emocional y la inteligencia del corazón (conciencia) en el niño, maestro, padres de familia y sociedad. Dettoni (2012) destaca la mirada hacia el mundo interior para lograr el conocerse a sí mismo, ser capaz de ponerse en 'los zapatos del otro' y conseguir bienestar y armonía. En este orden de ideas, se menciona

que un primer paso es el reconocimiento de las emociones sobre las cuales basa y direcciona el programa.

Para concluir, la técnica de Grotowski (1970) sirve de recurso para el fortalecimiento y relación con el cuerpo de manera orgánica y la técnica de Stanislavski (2003) para ayudar a fortalecer las relaciones interpersonales e intrapersonales.

Por otro lado, tal como se menciona en el epígrafe de teatro sobre juego dramático en donde algunos de los autores relevantes como Laferrière (1999) Cutillas (2005) Navarro y Núñez (2007) Motos (2014) se destaca que el juego dramático permite el descubrimiento de la persona, desarrolla la creatividad, ayuda a fortalecer el trabajo cooperativo, conciencia en si mismo y cultivo de la educación emocional y IE. Aspectos fundamentales para el desarrollo sano e integral de la personalidad del niño.

### 3. Propuesta de intervención

A continuación, se presenta la propuesta de intervención siguiendo como guía distintos puntos en el proceso de elaboración y posibilidad a futuro de implementación en clase con el grupo de alumnos elegidos.

#### 3.1. Justificación de la propuesta de intervención

Una vez presentado el marco teórico se pasa a justificar la propuesta. Esta propuesta de intervención no implementada que se desarrolla a continuación va dirigida a alumnos de 5º de primaria. La propuesta esta basada en el manual para niños de 8 a 12 años del programa La atención funciona, SEE learning y técnicas teatrales para el entrenamiento de la atención y juegos de creación propia basados en la experiencia personal; siendo la respiración el puente entre la mente y el cuerpo con la intención de fortalecer la IE en los estudiantes.

Así mismo, la propuesta se apoya en autores como Goleman (1995) Mayer y Salovey(1997) Bisquerra (2003) prácticas basadas en Mindfulness, Kabat-Zinn (2013) práctica informal, meditación Vipassana, actividades de profundización interior del alumnado basadas en Stanislavski (2003) y Grotowski (1970) técnicas de Rodari (1973) el informe Delors (1997) entre otros. En donde se destaca la importancia del fortalecimiento de la empatía, solidaridad, alfabetización emocional, habilidades sociales, el juego en la dramatización como experiencia para reforzar la motivación, confianza y conocimiento de sí mismo.

Por lo arriba expuesto son estas las razones que han motivado a plantear la presente propuesta de intervención no implementada; cuya contribución se pasa a explicar en el diseño de la propuesta. Con ello se pretende que el alumnado adquiera las competencias emocionales, con la intención de mejorar el estado de ánimo, emocional y la capacidad de relacionarse del alumnado para mejorar el clima de grupo, los intereses, necesidades y el desarrollo integral del alumnado; los cuales se pasan a exponer en la contextualización de la propuesta.

Finalmente, se destaca que, debido a la naturaleza flexible y abierta de las actividades propuestas, podrían ser aplicables en distintos centros escolares públicos, privados asociaciones familiares o programas a nivel privado; con absoluta libertad de poder elegir las actividades mas afines y necesarias al grupo.

### 3.2. Contextualización de la propuesta

Para la contextualización de esta propuesta de intervención no implementada se toma como referencia un centro escolar privado, internacional, bilingüe y de carácter laico. El centro educativo esta ubicado a las afueras del centro en la ciudad de Lima-Perú, rodeado de vegetación y a pocos kilómetros del litoral frente al océano pacífico. En cuanto a lo académico llevan un programa internacional de proyección global y cursos relacionados con la historia y realidad nacional. Es importante destacar que uno de los tres pilares sobre los que se sostiene la filosofía educativa del colegio son los programas académicos en artes escénicas, cuyo propósito es darle a la educación un enfoque creativo y desarrollo de confianza en si mismo del alumnado. El teatro es una de las áreas artísticas que se imparten.

La clase a la que va dirigida la propuesta es la sección de 5º grado A, la cual consta de 20 alumnos: 8 niños y 12 niñas. En clase se ha observado que los alumnos, se distraen con facilidad debido a la serie de estímulos del entorno. La etapa psicoevolutiva de los alumnos de la muestra, según Piaget (1981) están las operaciones concretas, camino de la ausencia de estructuras de las operaciones formales, pudiendo realizar juicios objetivos y afianzando las estructuras de pensamiento.

Así mismo se observa niños con estrés, comportamiento disruptivo, falta de empatía y por momentos baja motivación y autoestima. Ello, debido al cansancio ocasionado por la exigencia académica, exámenes y deberes que cumplir para las distintas asignaturas o actividades extracurriculares. Por otro lado, una gran parte del alumnado en trabajos grupales difícilmente logra llegar a un consenso; lo cual repercute al momento de realizar las actividades. Otro aspecto es que, al momento de realizar círculos de reflexión, se perciben limitaciones en cuanto a capacidad para poder expresar en palabras la propia opinión y flexibilidad para escuchar a los demás.

Como se señala en el apartado anterior, el grupo a quienes va dirigida la intervención es creativo, pero se encuentra desmotivado. La novedad en esta propuesta es que se incluirán dinámicas teatrales de conocimiento si mismo, respiración y reflexión continua para ayudar a estar presentes en el aquí y ahora. Además de dinámicas para desarrollar la empatía y mayor conciencia en los sentimientos, sensaciones de si mismo y los demás.

### 3.3. Diseño de la propuesta

Cada sesión de aprendizaje esta diseñada para un mínimo de 50 minutos, pero se sugiere que se tome más tiempo si la ocasión lo amerita y los alumnos son capaces de hacerlo. Además, se lleva a cabo todo lo necesario para desarrollar la propuesta a lo largo de las 11 sesiones en las que Mindfulness y técnicas teatrales, propician la capacidad de resolución de problemas a través de la experiencia basada en situaciones cotidianas que servirán para lograr fortalecer la IE.

A continuación, se pasa a plantear los objetivos, la metodología a utilizar en la propuesta, el desarrollo en detalle del proyecto, tiempo de duración, recursos necesarios y evaluación.

#### 3.3.1. Objetivos

Se detallan los objetivos bajo los cuales se pretende que cada niño vaya alcanzando de acuerdo a sus capacidades y ritmo de aprendizaje.

- A) Fortalecer la atención y la conciencia de si mismo con la respiración (averiguar lo que sucede en el mundo interior como en el exterior).
- B) Aprender a estar presente a través de la conciencia del cuerpo.
- C) Reconocer y distinguir las emociones, sensaciones, pensamientos las intensidades y los desencadenantes.
- D) Reconocer las igualdades y diferencias con los demás.
- E) Cultivar la capacidad de comprender la interdependencia.

### 3.3.2. Metodología a utilizar en las sesiones de intervención

En referencia a la metodología a utilizar en la propuesta para fortalecer la IE, resulta importante destacar que esta propuesta se centra en el proceso de aprendizaje más que en la obtención de un resultado final. Se considera la capacidad, experiencia, proceso de introspección y búsqueda interior de cada alumno; bajo una perspectiva basada en fortalezas de cara a un aprendizaje que se va construyendo poco a poco.

En cuanto a dinámicas, se prioriza el aprender a navegar en las emociones, conciencia del cuerpo, pensamientos, respiración desarrollo de la empatía y compasión con la finalidad de permitir conocerse a si mismos para comprender a los demás.

Las actividades a llevar a cabo pueden ser individuales, grupales y en parejas destacando el uso continuo de la indagación o preguntas en las sesiones y actividades. La bitácora se emplea como diario de viaje, la campanita para volver a la atención consciente. De esta manera se podrá experimentar y promover el intercambio de opiniones, experiencias, establecer una relación de grupo, lograr un espacio de reflexión, introspección individual y grupal. Por otro lado, para interactuar unos con otros, se utilizan técnicas y juegos teatrales para abrir espacio donde desarrollar la creatividad, despertar la motivación, superar miedos, exponer sus sentimientos e ideas con libertad, tomar conciencia de sí mismo y desarrollar habilidades sociales.

### 3.3.3. Desarrollo de la propuesta de intervención

#### **SESION 1: OBSERVO CON ATENCIÓN**

**OBJETIVO:** A

**DURACION:** 50 min

#### **DESCRIPCIÓN**

1. Se va a empezar la lección sobre el entrenamiento de la atención, *Mindfulness*. Durante las próximas 11 sesiones, se aprenderá a ver, sentir y oír con el corazón bien

abierto a lo que sucede en el aquí y ahora. Algunos ejercicios pueden parecer raros o difíciles, pero eso no es ningún problema. En cada sesión se utiliza la campanita para volver a la respiración y conectar la atención al ahora; el uso de la bitácora que se pasará a explicar al final de la sesión. Se invita a los alumnos a sentarse en círculo. Es el momento de la pausa donde se toma un tiempo para conectar con ellos mismos. Anexo 1: Pausa (10 minutos). Es aquí donde más uso se da a la campanita, al inicio y al final de la dinámica de la respiración. En este momento siempre la columna derecha para que el aire fluya con naturalidad.

2. Tarjetas *Eduyoga, juego de yoga* ([www.eduyoga.es](http://www.eduyoga.es)). Se escogen 5 tarjetas, los niños se disponen en el suelo con las manos sobre la barriga. A medida que se avanzan en la dinámica los niños siguen las instrucciones de las tarjetas compartiendo ideas sobre cómo realizar las posiciones corporales de los distintos animales en la tarjeta. Indagación: ¿Qué es lo que percibe en el cuerpo cuando respira?, ¿Por qué cree que es así?, ¿Por qué cree que a veces se siente cansado? (10 minutos).
3. Pizarra interactiva imagen de rana: Indagación: ¿Se ha fijado alguna vez muy atentamente como es una rana? Conclusión: la rana esta quieta, despierta, atenta, respira inflando la barriga salta cuando lo necesita y no se cansa arrastrada por todo tipo de planes. Se verá si el niño lo puede lograr. Los niños se estiran en el suelo, escuchar pista 1 libro *Sitting Still like a frog* (Snel, 2013). Los niños imaginan que son una rana para aprender a estar sentados tranquilos y atentos. Lo importante es parar y observar, darse cuenta y volver a la respiración como principio para aprender a estar atento. Conclusión: Se puede aprender de una rana a no reaccionar inmediatamente. Cuando se oye, se piensa o se ve algo, se vuelve a la respiración (15 minutos).
4. Círculo en el suelo, uno sale fuera de clase al que se le llama 2, se escoge a uno del círculo al que se le llama 1 quien será el guía. 1, hace un movimiento sutil que todos repiten. Ejemplo: mover una mano que esta apoyada en la rodilla mientras 2, entra a clase. 1, va cambiando de movimiento, los demás lo siguen; 2, se mueve fuera del círculo y tiene 3 oportunidades para adivinar quien es el guía. Cuando termina el juego, se escogen a otros 2. Entre juego y juego se puede hacer preguntas de indagación: ¿durante el juego notó que estaba en un lugar distinto?, ¿qué pasa con la respiración? (10 minutos).

5. Cierre: Pausa-Anexo 1. Siempre sonar la campana al inicio y final de la pausa.  
conclusión: A través de la indagación, se concluye que cuando notas nervios o distracción llevas el aire a la barriga, vuelves a la respiración. Volver a la respiración es importante, no se pierde, no se deja olvidada, siempre esta ahí para uno. Aprender a estar atento es algo muy especial. Se entregan las bitácoras la cual acompaña en todas las sesiones para escribir lo que se haya experimentado en el viaje hacia el interior de uno mimos. Se puede dibujar, pegar figuritas, escribir, colorear o no hacer nada o lo que le de la gana. Se anota en la bitácora las impresiones sobre la observación atenta y la respiración. La profesora también tiene una bitácora donde irá anotando todo lo relevante a cada sesión (5 minutos).

**RECURSOS:** cuaderno de bitácora para cada participante, libro: Snel, E. (2013). *Sitting Still like a frog*. Shambala Publications (Cd. track 1), *Eduyoga, juego de yoga*. [www.eduyoga.es](http://www.eduyoga.es) Pizarra interactiva, dibujo de la rana. Anexo 1: Pausa, campanita, lápiz.

## **SESION 2: CON ATENCIÓN DESCUBRO MI MUNDO INTERIOR**

**OBJETIVO:** A

**DURACIÓN:** 50 min

### **DESCRIPCIÓN**

1. Pausa, Anexo 1, campana. Brevemente recordar la sesión anterior señalando que en esta sesión se continúa entrenando la atención (5 minutos).
2. En parejas frente a frente. Uno es 1 y otro 2. 1 le dice a 2, palabras sueltas sin relación entre estas por 30 segundos. Al sonar el tambor 2, inventa una historia con las palabras que recuerde de 1. Al sonar el tambor, se repite lo mismo, pero ahora 2 le dice a 1 y 1 inventa la historia. Al sonar el tambor, caminar por el espacio, cambio de pareja para rápidamente ponerse de acuerdo quien es 1 y 2. Se repite el ejercicio. Indagación: ¿La respiración era superficial o profunda ?, ¿Por qué cree que era así?, ¿Qué ha sentido en su cuerpo durante el ejercicio? ¿Nervios o alguna otra cosa? Continuar con la dinámica, pero ahora prestando atención a la respiración y volver a ésta cuando sea

necesario. Indagación: ¿Alguna diferencia? ¿Dónde se llevó la atención? ¿Se quería ganar recordando todas las palabras? (15 minutos).

3. Se experimenta la diferencia entre observar para lograr algo y observar con atención a partir de una mente tranquila. Bandeja con objetos diarios (cubierto, carrito tijera, etc.) Bitácora y lápiz. Parte 1: Quitar la tela que tapa los objetos de la bandeja. Los alumnos tienen 15 segundos para asimilar los objetos de la bandeja y recordar la mayor cantidad. Tapar bandeja, 20 segundos para escribir lo que recuerdan. Indagación: ¿Qué ha sentido en su cuerpo durante el ejercicio?, ¿Ha notado pensamientos?, ¿Cómo era su respiración? Parte 2: Realizar el mismo ejercicio, pero antes ir a anexo 1, ejercicio de respiración, sonar campanita. Volver al ejercicio de la bandeja. Indagación: ¿Que es lo que ha sentido ahora?, ¿Cuáles son las diferencias entre antes y después? Conclusión: Es importante escuchar a los niños para concluir el punto 4 (15 minutos)
4. Cierre: círculo en el suelo. Conclusión: para respirar no se necesita hacer nada especial, sucede por sí misma, de lo que se trata es darse cuenta de lo que sucede dentro y fuera de uno para estar atento. Cuanto más la entrenas, más crece el musculo de la atención y todo es mas fácil. Anotan en la bitácora las impresiones sobre la observación atenta y la respiración (15 minutos).

**RECURSOS:** Bandeja con objetos cotidianos, tela, bitácora, campana, tambor, lápiz.

### **SESION 3: RESPIRO, ESCUCHO MI CUERPO**

**OBJETIVO:** B

**DURACIÓN:** 50 min

#### **DESCRIPCIÓN**

1. Se invita a los alumnos a ponerse de pie en círculo, caminar normal, lento, rápido, por toda la clase haciendo uso de la expresión corporal, movimientos pequeñitos, grandes como un gigante. Tomar conciencia del cuerpo y las variaciones de la respiración según las velocidades y la postura. Mientras se va caminando, se les pide levantar brazo

derecho, izquierdo, saltar como intentando coger la manzana de un árbol, con uno, con ambos brazos. Indagación: ¿Siente dolor muscular?, ¿Qué percibe?, ¿Existen diferencias entre los brazos?, ¿Cuándo siente que se retiene la respiración? Conclusión: de este modo podrán descubrir las partes del cuerpo tensas, relajadas y que cuando se retiene la respiración es la señal para avisar que el cuerpo ha llegado al límite

(15 minutos).

2. Grupos de 4, invitar a los alumnos a crear con el cuerpo un gran árbol, unos pueden ser la copa, otros el tronco, los frutos. Según la posición de cada uno, deben estar atentos para dar espacio a que la respiración fluya. Crear una gran montaña por donde cae una catarata de agua, etc. Indagación: ¿Qué nota ahora en su respiración?, ¿Qué sucede cuando su columna esta recta y cuando no lo esta?, ¿Qué partes del cuerpo están en contacto con el suelo y cuales en contacto con el compañero?, ¿Siente calor, frío, cansancio, dolor? Los alumnos continúan caminando por el espacio, se detienen con el sonido del tambor, contraer los músculos ¿Que siente? ahora soltarlos como un montón de tallarines cocidos ¿Cuál es la diferencia? A continuación, se realizan sombras chinescas, un tacho a contraluz, la tela blanca se puede colgar desde el techo o engrapar en marcos que se puedan sostener en pie. Ubicándose detrás de la tela expresan con las sombras reflejadas en la tela grupalmente las distintas formas creadas al inicio (25 minutos).
3. Cierre: en círculo sentados ir a Anexo 1. Intercambiar sensaciones vividas con el cuerpo, la respiración y sus límites. Conclusión: el cuerpo siempre esta enviando señales y hay que aprender a escucharlas, se debe aprender a cuidar el cuerpo cuando se camina, se come, se esta sentado. El cuerpo es la casa de uno que acompaña toda la vida. Cada alumno anota sus impresiones en la bitácora de viaje. Para la siguiente sesión se debe haber leído el cuento *El gigante egoísta* de Oscar Wilde (1888). Se subirá el link a la plataforma del colegio (10 minutos).

**RECURSOS:** Tambor, bitácora, lápiz, campanita, Anexo 1, pizarra interactiva, tela grande, tacho de luz, *El gigante egoísta* (<https://www.youtube.com/watch?v=f3RhwmQZcZo>).

## SESION 4: DESCUBRIENDO LAS EMOCIONES

### OBJETIVO: C

### DESCRIPCIÓN

1. Anexo 1 (3 minutos).
2. Los alumnos han leído el cuento el *Gigante egoísta de Wilde (1888)*, a continuación, harán un resumen grupalmente. Pizarra interactiva, un dibujo del gigante realizado por la maestra. Hoy se va a hablar de los sentimientos. ¿Cuáles cree que son las emociones del gigante en el cuento? Alumnos participan hasta averiguar en grupo guiado por la maestra que existen 4 emociones básicas (enfado, tristeza, miedo, alegría) Para reforzar los conceptos se realiza la siguiente indagación: ¿Quién se ha enfadado, entristecido esta semana?, ¿Qué nota cuando tiene miedo, alegría?, ¿Qué cara pone cuando está enfadado, triste, alegre, asustado? participan expresando con el rostro. Indagación: ¿Qué es una emoción? anotar las definiciones de los alumnos. Grupos de 5, dibujar al gigante en papel craft. Cada grupo escoge una de las emociones que deben expresarse con el cuerpo y cara del gigante. Colgar trabajos alrededor de la clase (20 minutos).
3. 4 sombreros de colores sobre la mesa, el grupo decide el color que tiene la emoción del gigante, escogen un breve momento del cuento en donde el gigante expresa la emoción. Ejemplo: sombrero rojo: momento en que el gigante esta enfadado. Los alumnos practican el momento, el gigante lleva el sombrero, pueden utilizar los cubos como material para recrear el espacio. La profesora pasa por los grupos para colaborar (15 minutos).
4. Cada grupo actúa poniendo énfasis en la emoción del gigante y la reacción de los niños; expresando con cuerpo, cara y voz. Se pueden usar los cubos para trabajar niveles o transformarlos en algún mobiliario necesario para la escena. Prestar atención a la respiración. Conclusión: ¿Por qué el gigante tiene esa emoción?, ¿Por qué los niños sienten esa emoción? Los alumnos deben escribir la respuesta sobre el dibujo del gigante. Pizarra interactiva, dibujo del gigante. Observar las diferencias

entre las respuestas al inicio y final de la sesión y agregar las especificaciones de la intensidad de la emoción. Se agregan las nuevas opiniones (10 minutos).

5. Cierre: círculo, Anexo 1. ¿Qué ha aprendido sobre las emociones? Anote en la bitácora lo que ha aprendido, impresiones y experiencias. Continúa la siguiente sesión (5 minutos).

**RECURSOS:** Anexo 1, Papel craft, bitácora, cartuchera para dibujar, 5 sombreros de distinto color, varios cubos de 40 x 40 x 40, cuento, pizarra, dibujo del gigante, campanita.

## **SESION 5: SENTIMIENTOS**

### **OBJETIVO: C**

DURACION: 50 min

### **DESCRIPCIÓN**

1. Anexo 1. Sonar campanita. (3 minutos)
2. Brevemente recordar la sesión anterior. Cada grupo revisa en el dibujo del gigante lo anotado sobre la emoción. ¿Recuerdan en cual parte del cuerpo siente el gigante la emoción? la señalan en el dibujo ¿Cuál era la sensación del gigante? Una sensación es algo físico que sientes en el cuerpo. ¿Calor en la cabeza por el enojo?, ¿Frío en los pies por la tristeza? La sensación puede ser agradable desagradable o neutra. ¿Creen que el gigante tuvo una sensación agradable, desagradable o neutra?, ¿Recuerdan alguna vez haber sentido una sensación agradable, desagradable, neutra en el cuerpo? Cada grupo escribe la palabra sensación y anota una lista de sensaciones. La profesora apoya a los grupos a lo largo de la dinámica si fuera necesario (20 minutos).
3. A continuación, en el siguiente ejercicio se trabaja con las sensaciones. Los alumnos se mueven indistintamente por el espacio, se detienen y con los ojos cerrados buscan un compañero de clase. La idea es intentar que los alumnos se agrupen con quienes no se relacionan mucho. Durante esta dinámica dejar libertad para el desarrollo, sin dar conceptos ya que poco a poco irán descubriendo. Dar espacio, libertad de búsqueda, los niños son creativos. La profesora va nombrando las emociones, las parejas

rápidamente se ponen de acuerdo para expresar la sensación que la emoción produce en el cuerpo. Por ejemplo: triste, frío (cierra el cuerpo), enojo, calor (estira el cuerpo), miedo hormigueo (mueves el cuerpo). Indagación: ¿Cómo es la sensación, agradable, desagradable, neutra? Cuando es desagradable usar una de las respiraciones de pausa Anexo 1. Cuando es neutro el alumno la observa, lo importante es darse cuenta sin juzgar. A continuación, los alumnos caminan por el espacio de manera individual, observar si existen elementos rojos que ya están en el aula. ¿Qué sienten con el color rojo? Levantar la mano quien nota alguna sensación agradable, desagradable, neutra. De ser desagradable ellos escogen el ejercicio de pausa, Anexo 1 que quieran realizar (20 minutos).

4. Cierre: en círculo las bitácoras, escriben o dibujan, en grupo se comparte la experiencia. Conclusión: ¿Qué aprendiste hoy? menciona algunas palabras que describen sensaciones. ¿Qué hacer cuando tienes una sensación desagradable? (10 minutos).

**RECURSOS:** Anexo 1, campanita, cartuchera personal, dibujos en papel craft, bitácora, tambor.

## **SESION 6: UNA CHISPA DESENCADENANTE**

**OBJETIVO:** C

**DURACIÓN:** 50 min

### **DESCRIPCIÓN**

1. Anexo 1, campanita (3 minutos).
2. Se recuerda un momento en donde los alumnos hayan tenido alguna emoción. Recordar lo que es una emoción, sensación, puede ser agradable, desagradable neutra. Una emoción se manifiesta porque existen situaciones desencadenantes. Se recuerda el cuento del gigante egoísta como ejemplo. Se explica que la palabra chispa es cualquier cosa que puede ser un detonante emocional que intensifica hasta volverse un incendio y por eso es una chispa que desencadena algo. También se usa como

ejemplo algunas situaciones personales para explicar lo que es la chispa. La intensidad de la emoción puede ser zona alta (incendio), zona ok (control), zona baja (sin ánimo, triste) Ejemplo: No estudiar para un examen, se cae el agua y uno se moja la ropa (10 minutos).

3. Colocar 3 cuerdas en el piso una es la zona alta, zona ok, zona baja. Anexo 2: QR 1(a). Incluye historia sobre un personaje llamado Juan que enfrenta tensiones hasta perder el control. Poner pausa cuando los alumnos levanten la mano al momento de notar una chispa que Juan experimenta. Por grupos de 4 se colocan en la zona donde crean esta Juan y la expresan corporalmente. Indagación: ¿Cuál fue la chispa?, ¿Por qué se ha parado donde esta?, ¿Qué emoción siente Juan?, ¿Qué puede pasar si Juan estuviera atento?, ¿Cómo puede ayudarse a si mismo para disminuir la chispa? Seguir la secuencia hasta terminar el audio (30 minutos).
4. Cierre: círculo, conclusión: todos experimentan malos momentos que estresan o abruma y por eso se practican métodos como la respiración para calmar el cuerpo y la mente y así entrenar la atención. Las bitácoras, escriben o dibujan, en grupo se comparte la experiencia (10 minutos).

**RECURSOS:** 3 cuerdas, bitácora, campana, cartuchera, Anexo 1, móvil para escuchar Anexo 2: QR 1(a) ( <https://www.youtube.com/watch?v=7ril7RLhWg&t=69s> )

## **SESION 7: LA FÁBRICA DE LOS PENSAMIENTOS**

**OBJETIVO:** C

**DURACION:** 50 min

### **DESCRIPCIÓN**

1. Anexo 1 (3 minutos).
2. En las ultimas dos sesiones se ha estado hablando acerca de los sentimientos, sensaciones. Estos van de la mano con los pensamientos y hoy se va a hablar de los pensamientos. ¿Qué es un pensamiento?, ¿Cómo son los pensamientos? Quizás puede responder: raros, difíciles, alegres, preocupaciones, hermosos, divertidos, te gusta, no

- tanto, pasados, futuros, a veces quitan el sueño. ¿Acaso parecen como una vocecita que te habla al oído y parece como si estuvieras hablando contigo mismo? (10 minutos).
3. Se pide a los alumnos que se sienten o estiren. Anexo 3: QR 2(b), *Cuenta cuentos*. Escuchar el audio sobre las historias mentales que son como vocecitas que hablan con uno mismo todo el tiempo. Indagación: ¿Cómo se siente después de hacer esta dinámica? Cierra los ojos y piensa en nada, ¿Lo ha logrado? A veces la vocecita no para, pero otras veces ayuda con las tareas (10 minutos).
  4. Se pide a los alumnos escuchar las preguntas y observar qué responde la vocecita interior. Entre preguntas repetir la frase: escucha tus pensamientos. ¿Cuánto es 5 x4?, ¿Cuál es su plato favorito?, ¿Qué es lo que mas le molesta, gusta ?, ¿Qué ha notado de sus pensamientos al hacer este ejercicio? Al finalizar anexo 1 para recordar siempre volver a la respiración y calmar a la vocecita cuando esta a tope de actividad fabricando pensamientos (10 minutos).
  5. Cierre: Anexo 4, desarrollo individual y anexo 5, desarrollo en parejas. Pegar en las bitácoras. Conclusión: ¿Cómo podría ayudar si aprende a reconocer entre las emociones, sensaciones y pensamientos? Cuando estas preocupado dos cosas: darse cuenta, llevar la respiración de la cabeza a la barriga. En esta sesión se trabaja los aspectos negativos de las emociones como contraste que va mejorando en las sesiones 8, 9, finalmente se muestra en la 10 (20 minutos).

**RECURSOS:** Campanita, Anexo 1, Anexo 4: Qué me preocupa últimamente, Anexo 5:

Estrategias para manejar emociones y pensamientos, bitácora, móvil para escuchar Anexo 3: QR 2(b) ( <https://www.youtube.com/watch?v=fzUiUJkYISI&t=18s> )

## **SESION 8: APRENDO SOBRE MI MISMO Y LOS DEMÁS**

**OBJETIVO:** D

**SESIÓN:** 50 min

**DESCRIPCIÓN**

1. Inicio: Anexo 1 (5 minutos).
2. Hoy se va a hablar sobre la escucha atenta. Así como se presta atención a lo que sucede, también se puede tener una escucha atenta hacia los demás. ¿Cómo se siente cuando alguien no le escucha y te juzga?, ¿Cómo se siente cuando alguien le escucha atentamente y no le juzga? Cada alumno escribe o dibuja en la bitácora 2 diálogos. Se forman grupos de 4, escoger entre las posibilidades escritas o dibujadas: cuando no es escuchado y cuando sí. Este ejercicio se debe realizar de manera dinámica intentando que no haya pausa entre una pareja y la siguiente. Al tambor, sale una pareja al centro del círculo, uno le dice al otro la frase cuando no es escuchado, el compañero reacciona de manera corporal y vocal, (se mueve, se voltea, lo juzga), sonido de tambor, regresan a su lugar, al mismo tiempo otra pareja sale en dirección hacia el centro, tambor, se continua hasta que todos hayan participado. Se pueden usar los cubos libremente (30 minutos).
3. Conclusión: círculo sentados. ¿Qué nota cuando es oyente?, ¿Qué nota cuando es interlocutor?, ¿Al escuchar atentamente?, ¿Qué sensación tiene al ser escuchado y al no escuchar?, ¿Qué diferencias y similitudes nota en relación a los comentarios de sus compañeros? Conclusión: ¿Qué aprendiste hoy sobre la escucha atenta? Escuchar atentamente significa escuchar con respeto y empatía. Intentar ponerla en practica desde hoy hasta la próxima sesión. Continuamos la próxima sesión (10 minutos).

**RECURSOS:** Anexo 1, Cubos de 4x4x4, bitácora, campana, cartuchera.

## **SESION 9: AMABILIDAD Y EMPATÍA**

**OBJETIVO:** D

**SESIÓN:** 60 min

**DESCRIPCIÓN**

1. Semicírculo, se continúa trabajando sobre la sesión anterior. ¿Alguno sabe lo que es ser amable?, ¿Tener empatía?, ¿Entre ustedes se conocen bien?, se realiza el siguiente juego para ver que tanto se conocen. Se reparten tarjetas A5 a cada alumno, la profesora participa. Cada uno piensa en tres cosas, 2 son verdaderas que vivieron y les gusta y 1 es falsa, ficción. Se deben escribir como afirmaciones. A continuación, por turnos los demás intentan reconocer las 2 verdaderas y la falsa. ¿Por qué piensa eso?, ¿Cuáles son las suposiciones o conjeturas? Una vez que se entiende la dinámica, se forman grupos de 4 para continuar. A cierto momento suena el tambor y se forman nuevos grupos de 4 para continuar la dinámica. Realizar por lo menos 3 cambios. Indagación: ¿Qué has aprendido sobre los compañeros?, ¿Qué sucede cuando nos conocemos mejor?, ¿Cuándo realizas suposiciones sobre las ideas que tenemos de alguien? ¿Cómo es cuando alguien lo escucha atentamente sin juzgarle?, ¿Cuándo encuentra antipática a otra persona? (20 minutos).
2. Notar lo que sucede cuando se practica la amabilidad y escucha atenta sin juzgar. En círculo uno coge la pelota diciendo algún cumplido a un compañero haciendo referencia a lo que hace a aquella persona, ser tan especial y hermosa. Ejemplo: Juan eres valiente y generoso, gracias por compartir tu lonchera conmigo. Lanza la pelota al aire, Juan la coge y sigue la dinámica. Al finalizar la ronda, en parejas inventan un diálogo de 4 frases cotidianas en donde se deja ver la amabilidad y empatía. Opción de usar vestuario, cubos, tachos de luces de colores. Las parejas van saliendo una detrás de otra al sonido del tambor. (20 minutos)
3. Cierre: bitácora. ¿Por qué es importante conocer a los demás?, ¿Cuáles son los beneficios de la escucha atenta? Todos somos diferentes y eso es lo maravilloso (10 minutos).

**RECURSOS:** bitácora, campanita, hojas A5, cartuchera, tachos de luces, cubos 4x4x4, vestuario, pelota.

## **SESION 10: COMPASIÓN HACIA UNO MISMO Y HACIA LOS DEMÁS.**

**OBJETIVO:** E

**SESIÓN:** 50 min

## **DESCRIPCIÓN**

1. Se va a explorar la practica del diálogo positivo con uno mismo y los demás. Lluvia de ideas ¿En qué ocasiones dice cosas amables o positivas y cuando negativas? Hacer las mismas preguntas, pero en relación a los otros, intentar que todos los alumnos participen y quede claro el concepto pensamiento positivo: frases que motivan y ayudan a salir adelante, superar obstáculos (10 minutos).
2. La idea con la dinámica 3 y 4 es que el alumno identifique cuales son los diálogos internos negativos y los positivos. Caminando por el espacio al sonido del sonido del tambor formar un círculo en grupo, tambor, caminando, tambor, cuadrado, tambor, caminando, tambor, triángulo, tambor, observar los pensamientos que aparecen mientras realizas las tareas si son negativos o positivos y por qué. A continuación, la misma dinámica con la variación que entre sonido de tambor decir en voz alta la frase que viene a la mente. Misma indagación (10 minutos).
3. Variación: En círculo, parejas, sonido del tambor, un alumno dice una frase negativa. Ejemplo: no voy a poder, su pareja le da solución a la frase. Ejemplo: respira y pide ayuda. Se continua con la siguiente pareja hasta terminar la ronda. Las parejas tienen 2 minutos para crear una escena de 30 segundos máximo e incluir las dos frases, la negativa y la positiva. Encontrar soluciones espontáneas y creativas (10 minutos).
4. Pizarra interactiva, se anotan diferentes situaciones relacionadas con el tema. Ejemplo: un nuevo niño se ha caído y se hizo daño: que torpe soy. Pronto será el partido de fútbol: no meteré gol. La mamá de un amiguito tiene cáncer terminal: no tengo amigos, María ha faltado al colegio y necesita ponerse al día: soy la peor, se reirán de mi. La clase se divide en dos grupos y la idea es crear un comercial que trate y promueva la comunicación positiva y empatía, debe tener un conflicto para que los alumnos logren diferenciar los momentos en que hay empatía y pensamiento positivo o no. Usar cubos y tachos de luz libremente. Indagación: ¿Dónde notaron momentos de empatía o no?, ¿Cómo se puede mejorar la actitud de los personajes sobre una

visión empática?, ¿Qué necesita el personaje principal para sentirse mejor?, ¿Una comunicación positiva y otra negativa? (10 minutos).

5. Cierre: bitácoras. En estas dos ultimas sesiones se ha explorado y aprendido por qué es importante mostrar, amabilidad, compasión y de qué forma podemos serlo. Conclusión: Un niño piensa que ninguna de las fotos para el trabajo grupal salió bien y se siente angustiado por eso. Anotar en la bitácora ¿Qué podría decirle?, ¿Con cual acción podría alentarle y ayudarlo? Puede ayudar siendo compasivo y empático esas son conversaciones positivas, útiles, verdaderas. Pero cuando se quiere desanimar a alguno, decir cosas malas y poco útiles eso es conversación negativa. De la misma forma que uno se anima a sí mismo, se puede hacer con los demás (10 minutos).

**RECURSOS:** bitácora, campanita, tambor, campana, cubos 4x4x4, tachos de luz, pizarra interactiva.

#### **SESION 11: CIERRE: ULTIMA SESIÓN**

**OBJETIVO:** A, B, C, D, E

**SESIÓN:** 50 min

**DESCRIPCIÓN:** Durante la semana se ha organizado por el chat de la plataforma escolar una lonchera compartida para la última sesión y los alumnos se han organizado en grupos de 5.

1. Anexo 1 (5 minutos)
2. Se pide a los alumnos formar grupos de 10, 2 papeles craft, pegados previo a clase con cinta masking tape y separados en espacios. Se pide a los alumnos ponerse alrededor del mismo y poner a cada recuadro un numero del 1 al 10 Escoger 2 sesiones y dibujar lo que mas les haya gustado y aprendido y por qué. A continuación, por grupos representan los dibujos de cada recuadro, se puede usar vestuario, luz, cubos, música. Se concluye la sesión con la lonchera compartida y un juego libre o baile a elección del grupo. Cada alumno se le entrega la autoevaluación final. (50minutos).

**RECURSOS:** Anexo 1, bitácora, campanita, papel craft cartucheras, lonchera compartida, autoevaluación, vestuario, tachos luz, cubos 4x4x4, música, cinta masking tape.

### 3.3.4. Temporalización: cronograma

Las actividades contenidas en la propuesta se realizan en 11 sesiones, siendo 1 sesión por semana de 50 minutos de duración cada sesión. Se puede elegir cualquier día de la semana para realizar las sesiones.

**Tabla 5:** *Temporalización*

TEMPORALIZACIÓN			
SEMANA	TITULO	TIEMPO	OBJETIVO
1	Observo con atención	50 minutos	A
2	Con atención descubro mi mundo interior	50 minutos	A
3	Respiro, escucho mi cuerpo	50 minutos	B
4	Descubriendo las emociones	50 minutos	C
5	Sentimientos	50 minutos	C
6	Una chispa desencadenante	50 minutos	C
7	La fábrica de los pensamientos	50 minutos	C
8	Aprendo sobre mi y los demás	50 minutos	D
9	Amabilidad y Empatía	50 minutos	D
10	Compasión hacia uno mismo y hacia los demás	50 minutos	E
11	Cierre: última sesión	50 minutos	A, B, C, D, E

Fuente: elaboración propia

## 3.3.5. Recursos necesarios para implementar la intervención

**Tabla 6:** *Lista de recursos*

LISTA DE RECURSOS	
CLASIFICACIÓN	MATERIAL
Personales	Docente
Espaciales	Aula
Papelería	Bitácoras, lápiz, papel A4, A5, Papel craft, bitácora, libro <i>Sitting Still like a frog</i> ( Snel, 2013) Shambala Publications (Cd. track 1), Anexo 1: Pausa, dibujo de la rana, Anexo 4: Qué me preocupa últimamente, Anexo 5: Estrategias para manejar emociones y pensamientos, Anexo 6: Cuestionario alumnos, Anexo 7: auto evaluación final, Anexo 8: Rúbrica de evaluación.
Tecnológicos	Móvil, altavoz, ordenador, pizarra interactiva, Anexo 2: QR 1(a) <i>Día_difícil_juan_qr1</i> , Anexo 3: QR 2(b) <i>Historias_mentales_qr2</i>
Enlaces	Eduyoga- juego de yoga <a href="http://www.eduyoga.es">www.eduyoga.es</a> , <i>El gigante egoísta</i> ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=f3RhwmQZcZo">https://www.youtube.com/watch?v=f3RhwmQZcZo</a> ), Anexo 2: QR 1(a) <i>Día_difícil_juan_qr1</i> - ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_7ril7RLhWg&amp;t=69s">https://www.youtube.com/watch?v=_7ril7RLhWg&amp;t=69s</a> ), Anexo 3: QR 2(b) <i>Historias_mentales_qr2</i> ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fzUiUJkYISI&amp;t=18s">https://www.youtube.com/watch?v=fzUiUJkYISI&amp;t=18s</a> )
Sonoros y lumínicos	Tambor, campanita, tachos de luces.
Otros	Telas, vestuario, varios cubos de 40x40x40, pelota, 3 cuerdas, bandeja con objetos cotidianos, 5 sombreros de distinto color, lonchera compartida, cartuchera con lápices de colores.

Fuente: elaboración propia

### 3.4. Diseño de la evaluación de la propuesta de intervención

La evaluación por parte de la profesora será de continua observación externa, con una evaluación previa, anexo 6 - cuestionario alumnos, preguntas para los participantes a entregar antes de la primera sesión, durante las sesiones la profesora irá anotando en su bitácora personal que será un documento de registro con todo lo que encuentre importante comentar sobre el proceso, puede agregar fotos sobre los trabajos realizados en cada sesión, dibujos, figuras, etc. La evaluación final Anexo 8, rúbrica Likert, para que la profesora complete al final del proceso tomando en cuenta la bitácora personal y los elementos de auto evaluación del alumnado. Así pues 1: *logro satisfactorio*, 2: *logro en proceso*, 3: *necesita mejorar*. Por parte de los alumnos, deben completar el anexo 7- el cual consiste en una auto evaluación final para los alumnos en donde plasman sus conclusiones apoyándose en la experiencia personal la cual también se vera reflejada en la bitácora personal de cada uno (ver Anexos).

## 4. Conclusiones

A continuación, se pasan a exponer las conclusiones finales sobre lo expuesto en el presente trabajo. Con este TFM se ha intentado alcanzar el conocimiento necesario sobre como Mindfulness ayuda a fortalecer la IE en una clase de teatro. Para llegar a las conclusiones es pertinente tomar en cuenta el objetivo general

*Diseñar una propuesta de intervención no implementada de Mindfulness para fortalecer la inteligencia emocional en estudiantes de 5<sup>to</sup> grado de primaria en una clase de teatro.* Se consiguió en su totalidad. Al ser un objetivo amplio y general se pasa a tomar en cuenta los objetivos específicos para un mayor detalle de las conclusiones.

*Revisar bibliografía relevante sobre Mindfulness:* el objetivo se ha conseguido completamente ya que se han llevado a cabo investigaciones sobre las teorías mas relevantes las cuales se desarrollan en varios epígrafes donde se explica la práctica Mindfulness y sus beneficios aportando una visión integral concluyendo todas en que la práctica regular de Mindfulness permite desarrollar la capacidad de estar atento en el aquí y ahora. Del mismo modo se han recogido algunos programas los cuales demuestran que la practica del Mindfulness disminuye el estrés, la ansiedad, nerviosismo fortalece las emociones y la atención apoyándose en la respiración.

*Definir el concepto de Inteligencia emocional:* el objetivo se ha conseguido completamente ya que a través de las distintas investigaciones sobre las teorías mas relevantes desarrolladas en varios epígrafes donde se desarrolla el constructo y sus beneficios se concluye la importancia que la IE tiene para el desarrollo de habilidades tales como manejar y regular las propias emociones, sentimientos y acciones permiten el desarrollo personal y el correcto desenvolvimiento de los niños en etapa escolar.

*Señalar experiencias pedagógicas para fortalecer la inteligencia emocional a través de Mindfulness:* El objetivo se ha logrado completamente debido a que tras la revisión de experiencias y programas pedagógicos de gran impacto, se destaca la importancia significativa del Mindfulness como herramienta para entrar en contacto con la propia

experiencia y gestión emocional encarando situaciones emocionales con atención plena de manera compasiva y experiencial en el ámbito educativo y cuya intención principal es la de aumentar la IE.

*Recopilar bibliografía sobre la importancia del teatro como recurso pedagógico para la educación emocional:* Tras una revisión exhaustiva de programas y técnicas teatrales se determina que el objetivo se ha alcanzado completamente, debido a que el teatro es una gran herramienta pedagógica que aporta como recurso al desarrollo y fortalecimiento de las habilidades corporales relaciones interpersonales e intrapersonales, conciencia de sí mismo, siendo un gran recurso que ayuda a la practica del Mindfulness para el cultivo de la educación emocional y IE. Aspectos fundamentales para el desarrollo sano e integral de la personalidad del niño.

En cuanto a los objetivos: *Diseñar 11 sesiones de un programa de Mindfulness y técnicas teatrales para fortalecer la IE en estudiantes de 5º de primaria. Plantear un diseño coherente de evaluación de los objetivos de la propuesta de intervención no implementada.* Se expusieron los propósitos de la propuesta, de tal modo que teniendo en cuenta el sustento, desarrollo y lo expuesto anteriormente se podría considerar que la puesta en práctica del Mindfulness y las técnicas teatrales como herramienta pedagógica, logran ser un potente instrumento para el desarrollo de las habilidades propias de la IE. Ya que estas despiertan en el alumnado la participación colaborativa, desarrollo de la creatividad, empatía, compasión, fortalecimiento de las relaciones intrapersonales e interpersonales. De este modo se intenta que los alumnos comprendan cual es la mejor manera de cuidarse a sí mismos y a los demás en relación a la salud mental, bienestar emocional y social con la finalidad de construir un mundo en armonía y felicidad.

## 5. Limitaciones

### 5.1. Limitaciones

Como en todo proceso se hace necesario destacar las limitaciones durante el desarrollo para que se puedan establecer mejoras de cara hacia el futuro. La principal limitación en este Trabajo de fin de Máster, se ha localizado en el tiempo para encontrar los recursos, reposar las ideas, organizarlas, reflexionar, profundizar y crear. Muy por encima de que han sido bien planificadas las entregas a lo largo de un trimestre; todo el proceso se ha vuelto una aborígen de premura, sensación de que “te están pisando el poncho” para llegar a las fechas de entrega.

En cuanto al marco teórico ha sido una real limitación desconocer cómo buscar la información, procesarla, sintetizarla, seleccionar cual es la mas útil para desarrollar los objetivos planteados. Lo mismo en relación a las referencias bibliográficas, citar y referenciar correctamente utilizando la normativa APA creando pesar, aunque en varias oportunidades se ha intentado disfrutar del proceso. En cuanto a teatro se reconoce una limitación por la falta de información sobre el teatro como herramienta aplicada a IE y Mindfulness. Hubiera sido de gran utilidad encontrar investigaciones realizadas sobre los beneficios del teatro para el fortalecimiento de la IE. Pero, al parecer éste es un proyecto innovador. Otra limitación que se podría destacar es que, si bien había un interés por desarrollar mas actividades, nuevamente por falta de tiempo no se han podido llevar a cabo.

### 5.2. Prospectiva

Consideraciones para la línea de mejora en el futuro, se podría llevar a cabo un trabajo de investigación sobre los beneficios del teatro en la práctica del Mindfulness con el objetivo de fortalecer la IE. De otro lado con más tiempo se podrían desarrollar mayor cantidad de sesiones en las cuales se puedan incluir actividades y dinámicas que permitan reforzar los distintos aspectos que se abarcan en cada objetivo.

Quizás y como parte de la unidad, se podría plantear, si así lo desean los alumnos, una presentación grupal o clase abierta en donde los alumnos muestren algunas de las dinámicas trabajadas y sus propósitos.

Además de estas consideraciones se invita a los educadores previo a llevar a la práctica la unidad, tomar un curso de Mindfulness de 8 semanas, así como llevar un curso breve de teatro a modo de capacitación. De este modo la experiencia personal lograría ser un aporte para integrarse y complementar la implementación de la unidad.

## 6. Referencias bibliográficas

- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S. y Salvador, M. M. (2012). *Programa "aulas felices" Psicología Positiva aplicada a la Educación* (2ª ed., 3-395). Educación Navarra. <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Bellosta-Batalla, M., Pérez-Blasco, J., Cebolla, A. y Moya-Albiol, L. (2017, enero 29). Empatía y Mindfulness. Convergencia teórica. Empathy and Mindfulness. Theoretical convergence. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*, 3, 35-44. <https://core.ac.uk/download/pdf/84748725.pdf>
- Bhasin, M. K., Dusek, J. A., Chang, B. H., Joseph, M. G., Denninger, J. W., Fricchione, G. L., Benson, H. & Libermann, T. A. (2013). Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion and Inflammatory Pathways. *Plos one*, 8(5). <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0062817>
- Binet, A. (1890). La concurrence des états psychologiques. *Revue de la France et l'Étranger*, 24, 138-155. Maison d'édition.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. [http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/mindfulness-a\\_proposed\\_operational\\_definition.pdf](http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/mindfulness-a_proposed_operational_definition.pdf)
- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y Bienestar* (2ª ed.). Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61-82. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>

- Bisquerra, R. (coord.), Punset, E., Mora, F., García-Navarro, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J. C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N. y Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. FAROS San Joan de Déu. [https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros\\_6\\_cast.pdf](https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf)
- Brown, K.W., Ryan, R.M. & Creswell, J.D. (2007). "Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects". *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Cañas-Torregrosa, J. (2009). *Didáctica de la expresión dramática. Una aproximación a la dinámica teatral en el aula* (1ª ed.). Octaedro.
- Castejón, J. L. y Pérez, A. M. (1998). Un modelo causal-explicativo sobre la influencia de las variables psicosociales en el rendimiento académico. *Bordón Revista de Pedagogía*, 50(2), 171-185. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=54593>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2012). *2013 CASEL Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs, Preschool and Elementary School Edition*. CASEL. <https://casel.org/wp-content/uploads/2016/01/2013-casel-guide-1.pdf>
- Cullell, J. y Escudé, C. (2003). L' Educació emocional. *Traç, Revista dels Mestres de la Garrotxa*, 37, 8-10. <http://www.xtec.cat/~jcollell/AP%20Trac.pdf>
- Cutillas, V. (2005). *La enseñanza de la dramatización y el teatro: Propuesta didáctica para la enseñanza secundaria* [Tesis doctoral, Universitat de València]. TDX. <https://www.tdx.cat/handle/10803/9625#page=754>
- Delors, J., Al Mufti, I., Amagi, I., Carneiro, R., Chung, F., Geremek, B., Gorham, W., Kornhauser, A., Manley, M., Padrón, M., Savané, M. A., Singh, K., Stavenhagen, R., Won Suhr, M., y Nanzhao, Z. (1997). *La educación encierra un tesoro: informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo Veintiuno*. UNESCO.

- Dettoni, P. (2012). *Jugar/trabajar con la obra de teatro Qui sò jo? Una herramienta de Teatro Foro para la educación emocional en grupo* (7-121). Teatro de conciencia. <http://teatrodeconciencia.org/wp-content/uploads/2020/05/Guia-Jugar-trabajar-con-QSJ-Esp.pdf>
- Ditto, B., Eclache, M. & Goldman, N. (2006). Short-term autonomic and cardiovascular effects of mindfulness body scan meditation. *Annals of Behavioral Medicine*, 32(3), 227–234. <https://www.mindfulway.fr/wp-content/uploads/2017/07/CAR011.pdf>
- Emory University (2019). *Social, Emotional, and Ethical Learning (SEE Learning): Program of the Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics*. Emory University. <https://www.compassion.emory.edu/see-learning/who-we-are.html>
- Enríquez-Anchondo, H. A. (2011). *La inteligencia emocional plena: hacia un programa de regulación emocional basado en la conciencia plena* [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. RIUMA. <https://bit.ly/3djdIt6>
- Enríquez, H., Ramos, N. y Recondo, O. (2012a). *Practica la Inteligencia Emocional Plena*. Kairós.
- Enríquez, H., Ramos, N. y Recondo, O. (2012b). *Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP)*. Inteligencia Emocional Plena. <https://www.inteligenciaemocionalplena.com/aprender-a-sentir>
- Escuelas Conscientes (2014, abril 5). *I Jornada AEMind sobre Mindfulness y Educación. Resumen de Ponencias*. Asociación Española de Mindfulness. <http://escuelasconscientes.es/ec-resumen-ponencias-5.pdf>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo. *Revista de educación*, (332), 97-116. <http://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:6b5bc679-e550-47d9-804e-e86b8f4b4603/re3320611443-pdf.pdf>
- Fernández- Berrocal, P. y Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu Inteligencia Emocional*. Kairós.

Fernández-Berrocal, P. y Ruíz, D. (2008). La inteligencia emocional en la Educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 421-436.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924009.pdf>

Fernández-Pinto, I., López-Pérez, B. y Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Anales de Psicología*, 24(2), 284-298.  
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/42831>

García-Grau, E., Fusté, A. y Bados, A. (2008). *Manual de Entrenamiento en Respiración*. Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona.  
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/3941/1/MANUAL%20DE%20ENTRENAMIENTO%20EN%20RESPIRACION.pdf>

Gardner, H. (1993). *Frames of Mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ* (10ª ed.). Bantam Books.

Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós.

Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The New Science of Human Relationships*. Hutchinson.

Goleman, D. & Davidson, R. (2018). *Altered Traits. Science Reveals How Meditation Change Your Mind, Brain, and Body*. Penguin Random House.

Grotowski, J. (1970). *Hacia un teatro pobre* (1ª ed.). Siglo veintiuno.

Hanh, T. N. (2019). *Cómo luchar*. Kairós.

Hanh, T. N. y Weare, K. (2017). *Los educadores felices cambian el mundo*. Kairós.

Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I. & Schwartz, G. E. R. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 11–21.

[https://www.researchgate.net/publication/6514209\\_A\\_Randomized\\_Controlled\\_Trial\\_of\\_Mindfulness\\_Meditation\\_Versus\\_Relaxation\\_Training\\_Effects\\_on\\_Distress\\_Positive\\_States\\_of\\_Mind\\_Rumination\\_and\\_Distractio](https://www.researchgate.net/publication/6514209_A_Randomized_Controlled_Trial_of_Mindfulness_Meditation_Versus_Relaxation_Training_Effects_on_Distress_Positive_States_of_Mind_Rumination_and_Distractio)

Jinpa, T. (2015). *The Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives*. Penguin Random House Company.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. Delta.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73-107. <https://search.proquest.com/docview/204582884?pg-origsite=gscholar&fromopenview=true>

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

Kaiser, S. (2000). *Inner Kids: Mindfulness and meditation for children and those who love them*. Susan Kaiser Greenland. <https://www.susankaisergreenland.com/inner-kids-index>

Laferrière, G. (1999). La pedagogía teatral, una herramienta para educar. *Educación social*, 13, 54-65. <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/42629>

Langer, E. J. (2006). *On becoming an artist: Reinventing yourself through mindful creativity*. Ballantine Books.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts, A. & Hancock, J. (2007). Personality processes and individual differences. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.1037%2F0022-3514.92.5.887>

Lopes, L. & Salovey, P. (2004). Toward a broader education: Social, emotional and practical skills. *Building school success on social and emotional learning, What does the research say*, 76-93.

- López-González, L. (2007). "Relaxació a les aules". Disseny i avaluació del Programa TREVA. (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula). *Materials del Baix Llobregat*, 13, 43-47. <https://www.raco.cat/index.php/Materials/article/view/138284/231645>
- López-González, L. (2010). *El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas*. ISEP. <http://bibliotecaparaalapersona-epimeleia.com/greenstone/collect/ecritos2/index/assoc/HASHce23.dir/doc.pdf>
- López-González, L. (2011). "Relajación en el aula". *Recursos para la educación emocional*. Wolters Kluwer.
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D. y Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229. <http://www.thesauro.com/imagenes/39884-20.pdf>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence. *Emotional development and emotional intelligence: Educational Implications*, 3-31. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.385.1776&rep=rep1&type=pdf>
- Mayer, J. D. & Cobb, C. D. (2000). Educational Policy on Emotional Intelligence: Does It Make Sense? *Educational Psychology Review*, 12(2), 163-183. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.455.3194&rep=rep1&type=pdf>
- Miller-Karas, E. (2015). *Building resilience to trauma: The trauma and community resiliency models* (1<sup>st</sup> ed.). Routledge.
- Moreno, J. L. (1972). *Psicodrama* (2ª ed). Hormé
- Motos, T. (2013-2014). *Psicopedagogía de la dramatización*. Universidad de Valencia. <https://bit.ly/2Uk5sQO>
- Moya-Albiol, L. (2014). *La empatía. Entenderla para entender a los demás*. Plataforma Actual.

- Namkhai, N. (2008). *Yantra Yoga: the Tibetan Yoga of Movement*. Shang Shung publications.
- Namkhai, N. (2018). *Starting the Evolution*. Shang Shung publications.
- Navarro, M. R. (2006). El valor pedagógico de la dramatización: su importancia en la formación inicial del profesorado. *Revista Creatividad y Sociedad*, (9), 11-18. <http://creatividadysociedad.com/>
- Navarro, M. R. y Núñez, L. (2007). Dramatización y educación: aspectos teóricos. *Teoría educativa*, 19, 225-252. <http://goo.gl/vliM91>
- Ortega, P. (2016). La ética de la compasión en la pedagogía de la alteridad. *Revista Española de Pedagogía*, (264), 243-264. <https://revistadepedagogia.org/wp-content/uploads/2016/04/La-%C3%A9tica-de-la-compasi%C3%B3n-en-la-pedagog%C3%ADa-1.pdf>
- Piaget, J. (1981). La teoría de Piaget. *Infancia y aprendizaje*, 4(sup2), 13-54.
- Poch, C., y Vicente, A. (2010). La acogida y la compasión: acompañar al otro. *Los márgenes de la moral: Una mirada ética a la educación*, 81-102.
- Real Academia Española (2019). Actualización 2020. En *Diccionario de la Lengua Española* (23ª ed.). <https://dle.rae.es/contenido/actualizaci%C3%B3n-2019>
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la educación primaria. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 52, de 1 de marzo de 2014, 19349-19420. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2014-2222&p=20140301&tn=2>
- Resolución aprobada por la Asamblea General el 19 de julio de 2011: 65/309. La felicidad: hacia un enfoque holístico del desarrollo. *Asamblea General de las Naciones Unidas*, A/RES/65/309, de 25 de agosto de 2011, 1-2. [https://www.un.org/en/ga/search/view\\_doc.asp?symbol=A/RES/65/309&Lang=S](https://www.un.org/en/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/65/309&Lang=S)

- Rizzolatti, G., Fadiga, L., Gallese, V. & Fogassi, L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cognitive Brain Research*, 3, 131-141. <http://www.fulminesaette.it/uploads/foto/legame/Rizzolatti1996.pdf>
- Rodari, G. (1973). *Gramática de la fantasía: Introducción al arte de inventar historias*. Ediciones Del Bronce.
- Roses, M. (2005). La salud mental: una prioridad de salud pública en las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 18(4/5), 223-225 <https://scielosp.org/pdf/rpsp/2005.v18n4-5/223-228/es>
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990, marzo 1). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salzberg, S. (2011). *Real happiness. The power of meditation*. Workman Publishing.
- Schoeberlein, D. y Sheth, S. (2015). *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias para Maestros y Educadores*. Neo Person.
- Schopenhauer, A. (1993). *Los dos problemas fundamentales de la ética* (1ª ed.). Siglo XXI.
- Shapiro, S. L., Brown, K. & Biegel, G. (2007). Teaching Self-Care to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapists in Training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105–115. [https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Shapiro-Self\\_Care\\_Mindfulness\\_to\\_Caregivers\\_and\\_Therapists\\_on\\_Well\\_Being.pdf](https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Shapiro-Self_Care_Mindfulness_to_Caregivers_and_Therapists_on_Well_Being.pdf)
- Shonin, E., Van Gordon, W. & Singh, N. N. (Eds.). (2015). *Mindfulness in Behavioral health*. Springer.
- Siegel, D.J. (2007). *The mindful brain. Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. W.W. Norton & Company.
- Slade, P. (1978). *Expresión dramática infantil* (2ª ed.). Santillana Educación.

Snel, E. (2013). *Sitting Still like a frog*. Shambala Publications.

Snel, E. (2015a). *Respirad: Mindfulness Para Padres con Hijos Adolescentes*. Kairós.

Snel, E. (2015b). *Método de Eline Snel: Mindfulness para niños edad 8-11 (12) años. Manual para entrenadores 2*. Joost Scharrenberg y Elisenda Pallàs Editores.

Stanislavski, K. (2003). *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia*. Alba.

Stern, W. (2015). *The psychological methods of testing intelligence*. Palala Press.

Sternberg, R. J. (2000). The concept of intelligence. *Handbook of intelligence*, 3-15.  
[https://books.google.es/books?id=HvXLCgAAQBAJ&lpg=PA3&ots=F7snMYjwY&dq=Sternberg%2C%20R.%20J.%20\(2000\).%20The%20concept%20of%20intelligence&lr&hl=es&pg=PP1#v=onepage&q=Sternberg,%20R.%20J.%20\(2000\).%20The%20concept%20of%20intelligence&f=false](https://books.google.es/books?id=HvXLCgAAQBAJ&lpg=PA3&ots=F7snMYjwY&dq=Sternberg%2C%20R.%20J.%20(2000).%20The%20concept%20of%20intelligence&lr&hl=es&pg=PP1#v=onepage&q=Sternberg,%20R.%20J.%20(2000).%20The%20concept%20of%20intelligence&f=false)

Thurstone, L. L. (1938). Primary Mental Abilities (psychometric monographs nº 1). *University of Chicago Press*, 270-275.

[https://hanseysenck.com/wp-content/uploads/2019/12/1939\\_eysenck\\_-\\_primary\\_mental\\_abilities\\_british\\_journal\\_of\\_educational\\_psychology.pdf](https://hanseysenck.com/wp-content/uploads/2019/12/1939_eysenck_-_primary_mental_abilities_british_journal_of_educational_psychology.pdf)

Titchener, E. B. (1909). *Experimental psychology of the thought processes*. Macmillan.

Zirkel, S. (2000). Social Intelligence: The Development and Maintenance of Purposive Behavior. *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment and Application-at Home, School, and in the Workplace*, 3-27.

## 7. Bibliografía

Andrico, F. (2017). *Breathe as you are*. Shang Shung publications.

Cañas, J. (1999). *Actuar para ser: Tres experiencias de taller-teatro y una guía práctica* (1ª ed.). Ediciones Mágina.

Dalai Lama (2007). *El arte de la sabiduría*. Grijalbo.

Ekman, P. (2007). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life* (2ª ed.). Holt Paperbacks.

Goleman, D. & Senge, P. (2014). *Triple Focus, A new approach to education*. More than Sound.

Motos, T. (2020). *Teatro en la educación (España, 1970-2018)* (1ª ed.). Octaedro.

Stephens, M. (2010). *Teaching Yoga. Essential Foundations and Techniques*. North Atlantic Books.

## 8. Anexos

### 8.1. Anexo 1: pausa

#### PAUSA

Sonar la campana al inicio y al final de la pausa

- 1) Inspiro y sé que estoy inspirando  
espiro y sé que estoy espirando
- 2) Inspiro y soy consciente de mi  
cuerpo  
Espiro relajo mi cuerpo
- 3) Inspiro mi cuerpo se calma  
Espiro cuido mi cuerpo
- 4) Inspiro sonrío a mi cuerpo  
Espiro relajo mi cuerpo
- 5) Inspiro, siento gozo estoy vivo  
Espiro me siento feliz
- 6) Inspiro estoy aquí ahora  
Espiro disfruto del aquí ahora
- 7) Inspiro consciente de mi postura  
estable  
Espiro disfruto de la estabilidad
- 8) Inspiro soy consciente de todo  
mi cuerpo  
Espiro relajo todas las tensiones  
de mi cuerpo
- 9) Inspiro soy consciente de mis  
emociones  
Espiro y las abrazo con ternura
- 10) Inspiro me siento como el  
espacio  
Espiro me siento libre
- 11) Inspiro extendiendo los brazos y  
abrazo a mis amigos  
Espiro relajo mis brazos y sonrío  
a mis amigos
- 12) Inspiro entrego paz a mis amigos  
Espiro y sonrío a mis amigos
- 13) Inspiro me recuesto en mis  
amigos  
Espiro relajo mi cuerpo con mis  
amigos
- 14) Inspiro abrazo y doy amor a mis  
amigos  
Espiro y suelto todo y dejo que  
se relaje

## 8.2. Anexo 2: QR 1(a)

Velaochaga, L. (2020, diciembre 9a). *Día\_difícil\_juan\_qr1* [Vídeo]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=7ril7RLhWg&t=69s>



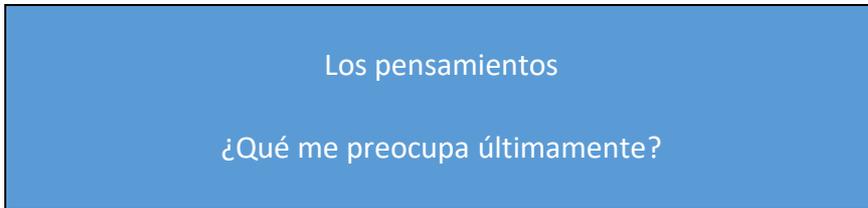
### 8.3. Anexo 3: QR 2(b)

Velaochaga, L. (2020, diciembre 9b). *Historias\_mentales\_qr2* [Vídeo]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=fzUiUJkYISI&t=18s>



#### 8.4. Anexo 4: Qué me preocupa últimamente



1. Que me acosen  
Pienso en:
2. Quedarme sin amigos/as  
Pienso en:
3. Quiero lastimarme a mi  
Pienso en:
4. Quiero lastimar a otros  
Pienso en:
5. Que me peleo  
Pienso en:
6. No lo voy a lograr  
Pienso en:
7. No tendría que haber hecho eso  
Pienso en:
8. Dudo de mi  
Pienso en:
9. Alguien esta molesto conmigo  
Pienso en:
10. En alguien enfermo que va a morir  
Pienso en:
11. Tengo mucho miedo  
Pienso en:

## 8.5. Anexo 5: Estrategias para manejar emociones y pensamientos

### Emociones y pensamientos riesgosos

1. Nombra una emoción o pensamiento:
2. ¿Cuándo alguien podría sentir esa emoción, pensamiento?
3. ¿Todos experimentan esa emoción o pensamiento?
4. ¿Qué sensaciones están asociadas con esa emoción o pensamiento?
5. ¿Cuáles son las sensaciones o emociones opuestas?

### Estrategias para manejar emociones y pensamientos

1. ¿Qué puedes hacer con tu cuerpo?
2. ¿Qué puedes hacer con tu mente?
3. ¿Qué puedes hacer con otras personas?
4. ¿Qué puedes hacer si ves que otra persona tiene esta emoción?

## 8.6. Anexo 6: Cuestionario alumnos

Para completar por el alumno/a antes de la primera sesión

Nombre: \_\_\_\_\_

1. ¿Si le cuesta concentrarse como lo nota?
2. ¿Sabes cómo llevar cuerpo y mente a la calma? ¿Qué hace?
3. ¿Cómo disfruta del silencio?
4. ¿Identifica cuales son las diferentes emociones en sí mismo y en los demás?  
Escríbelas.
5. ¿Le cuesta comprender a los demás? ¿Por qué?
6. Siente estrés, preocupación, ansiedad o agitación. ¿En qué situaciones? ¿Con qué frecuencia?
7. ¿Qué cosas le gusta hacer con sus amigos?
8. ¿Qué te resulta difícil de hacer?
9. ¿Qué cosas le han molestado, o le molestan? Marca con un círculo las que crea que son: falta de sueño, inquietud, no atreverte a decir: no, dificultad para poner límites. Escribe otras.
10. ¿Cuáles son sus preocupaciones?
11. Enumera algunos momentos que siente falta de confianza en si mismo.
12. ¿Qué le gustaría aprender en estas 11 semanas?

## 8.7. Anexo 7: Auto evaluación final

Auto evaluación final alumno/a.

1. ¿Explica qué le han parecido las 11 sesiones y por qué?
2. ¿Considera que ahora se concentra mejor? ¿Por qué?
3. Cuando el cuerpo y mente le manda señales ¿Qué hace para calmarlo?
4. ¿Cree que ha aprendido a controlar sus emociones? ¿Cómo?
5. ¿Que ha aprendido a hacer cuando sientes estrés o estas perturbado?
6. ¿Cómo comprende y puede ayudar a los demás?
7. ¿Cuál es el momento que más le ha gustado y por qué?
8. ¿Cuál es el momento que le ha sido más difícil y por qué?
9. ¿Cuál ejercicio es el que le ha gustado más y por qué?
10. ¿Cómo puede aplicar para la vida lo que ha descubierto con su experiencia?
11. ¿De qué manera ha ayudado al grupo durante las 11 sesiones?
12. ¿Para qué le ha servido tener una bitácora de viaje?

## 8.8. Anexo 8:

**Tabla 7:** Rúbrica de evaluación

RÚBRICA DE EVALUACIÓN			
INDICADORES	Nivel de logro		
	1. Logro satisfactorio	2. Logro en proceso	3. Necesita mejorar
Observa lo que sucede en el mundo interior y exterior			
Aprende a estar presente a través de la conciencia del cuerpo			
Reconoce y distingue las emociones y sensaciones, intensidades y desencadenantes			
Reconoce y distingue los pensamientos, intensidades y desencadenantes			
Reconoce las igualdades y diferencias con los demás			
Cultiva la capacidad de comprender la interdependencia			
Coopera con el trabajo grupal			
Recoge en la bitácora reflexiones sobre las experiencias en cada sesión			
Se expresa y divierte creativamente			

Fuente: elaboración propia