

**Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación**

Propuesta para estimular la inteligencia espiritual en el alumnado de primer ciclo de Educación Primaria

Trabajo fin de grado presentado por: Begoña Medel Martínez

Titulación: Grado de Maestro en Educación Primaria

Línea de investigación: Propuesta de intervención

Director: Joaquín Manuel González Cabrera

Logroño
18 de Julio de 2014
Firmado por:



CATEGORÍA TESAURO: 1.1.4 Teorías educativas; 1.1.9 Psicología de la educación

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo realizar una aproximación teórico-práctica al concepto de inteligencia espiritual en el aula de primer ciclo de Educación Primaria. Para tal fin, el documento se estructura en tres grandes partes. La primera se centra en el marco legal vigente y expone el vacío existente en el tratamiento legislativo de la educación espiritual. El segundo, el marco teórico, aborda el desarrollo psicoevolutivo de los niños entre 6 y 8 años, el concepto de inteligencia espiritual y su aportación al cultivo de la interioridad del niño, así como elementos que favorecen su desarrollo (la relajación y la atención plena). Además, se trabaja el rol que desempeña el maestro en el desarrollo de la inteligencia espiritual y en la formación de las familias del alumnado para contribuir a la formación integral de éste. La tercera, se centra en la realización de una propuesta de intervención cuyo fin es estimular la inteligencia espiritual del alumnado y fomentar el conocimiento de sí mismos y el cultivo de su interior. Se recogen en ella las técnicas, materiales y dinámicas que van a hacer posible el logro de sus objetivos.

Palabras clave: inteligencia espiritual, interioridad, técnicas de relajación, atención plena, educación emocional y Educación Primaria.

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN	1
1.1	Justificación	1
1.2	Objetivos	2
1.3	Metodología	2
2	MARCO LEGAL	3
3	MARCO TEÓRICO	4
3.1	Situación psico-evolutiva del alumnado en primer ciclo de Primaria	4
3.2	La inteligencia espiritual	6
3.2.1	Conceptualización y distintas aproximaciones a su definición.....	8
3.2.2	La inteligencia espiritual y el cultivo de la interioridad.....	9
3.2.2.1	¿Qué entendemos por interioridad?.....	10
3.2.2.2	La inteligencia espiritual como instrumento para despertar la interioridad del niño.....	11
3.2.3	Técnicas de relajación y atención plena para estimular la espiritualidad en el niño	14
3.2.3.1	Técnicas de relajación.....	15
3.2.3.2	Atención plena.....	16
3.2.4	El papel del maestro en el desarrollo de la inteligencia espiritual en el alumnado.....	17
3.2.5	El papel del maestro en la formación de las familias del alumnado.....	19
3.3	Contribución de la inteligencia espiritual y la atención plena a la educación emocional	21
3.3.1	La implicación de la inteligencia espiritual en la educación emocional.....	22
3.3.2	La atención plena como herramienta en el desarrollo de la educación emocional	23
4	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	25
4.1	Planteamiento de la propuesta	25
4.2	Contextualización de la propuesta	26
4.3	Objetivos de la propuesta	26
4.4	Destinatarios	27
4.5	Metodología	27
4.6	Temporalización	28
4.6.1	Cronograma.....	29
4.7	Talleres y dinámicas	30
4.7.1	Talleres en familia	30
4.7.1.1	Taller de sensibilización con las familias	30

4.7.1.2	Taller de dinámicas prácticas con las familias	31
4.7.2	Dinámicas.....	31
4.8	Evaluación	39
4.8.1	Evaluación de las dinámicas	40
4.8.2	Evaluación global de la propuesta.....	40
5	CONCLUSIONES	41
6	LIMITACIONES	42
7	PROSPECTIVA	43
8	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
9	ANEXOS	48
9.1	Anexo 1: Materiales de evaluación de algunas dinámicas.....	48
9.2	Anexo 2: Materiales para la ejecución de algunas dinámicas.....	49
9.3	Anexo 3: Criterios de evaluación.....	53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1- Características psicoevolutivas de los niños/as de primer ciclo de Educación Primaria	5
Tabla 2- La inteligencia espiritual según los planteamientos de distintos autores	9
Tabla 3- Cronograma de la fase de planificación en septiembre	29
Tabla 4- Cronograma de la fase de intervención en octubre	29
Tabla 5- Cronograma de la fase de intervención en noviembre y diciembre.....	30
Tabla 6- Dinámica 1	32
Tabla 7- Dinámica 2	33
Tabla 8- Dinámica 3	34
Tabla 9- Dinámica 4	35
Tabla 10- Dinámica 5	36
Tabla 11- Dinámica 6	37
Tabla 12- Dinámica 7.....	38
Tabla 13- Evaluación de la dinámica “Luz para abrir y cerrar el día”	48
Tabla 14- Criterios de evaluación para valorar la evolución de los alumnos.....	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Elementos para trabajar la interioridad	11
Figura 2- Pirámide de necesidades de Maslow	12
Figura 3- Niveles de adquisición y refuerzo de habilidades en las dinámicas.....	28

1 INTRODUCCIÓN

1.1 JUSTIFICACIÓN

Este trabajo nace de una motivación personal. En mi vida diaria percibo gestos y situaciones que me gustaría cambiar y sé que desde la educación en el aula hay mucho por hacer para contribuir a ello. Desde la educación emocional se pueden abordar muchos de los planteamientos que pretende explorar este trabajo. Aprender a ser es, según Delors (1996), el desarrollo global de cada persona: cuerpo, mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual, espiritualidad, etc. Ser persona conlleva un aprendizaje y práctica diaria y a la vez es la máxima aspiración en la vida. Desde la escuela, hemos de educar las distintas dimensiones de la persona y el presente trabajo pretende preparar al niño en la comprensión de lo que ocurre en su interior. Este es un primer paso para conocerse y comenzar un viaje interior que le llevará a comprender lo que siente. Ambos factores jugarán un papel muy importante en su maduración y comenzarán a forjar su carácter y personalidad.

Los dos grandes pilares que vertebran mi trabajo son la interioridad o cultivo del interior de la persona y la inteligencia espiritual.

Centrándome en el primero, actualmente educar en el cultivo del interior de la persona no forma parte del currículo. Sin embargo, considero que podemos trabajarlo desde prácticamente todas las áreas curriculares y se pretende que sea un complemento diario en el proceso de educación integral del alumnado. A lo largo del trabajo, quedará patente que es algo propio del ser humano y por tanto se quiere enfatizar que va a ser tratado desde una perspectiva no ligada con ninguna religión y que se considera necesario en creyentes y no creyentes. Con ello me refiero a todo aquel que busca sentido a su vida y que se pregunta sobre distintos aspectos y actuaciones en su día a día, en lo social, lo laboral, lo familiar, etc. Quizá la ética también esté ligada a este concepto de interioridad, en la medida en que si uno se cuestiona estas cosas es porque en el fondo tiene unos valores o códigos de conducta internos, que le llevan a actuar de una manera u otra. Con los niños me parece fundamental trabajar esto y no creo que se esté prestando suficiente importancia a estos aspectos en el aula. Frente a la superficialidad, la dispersión y la prisa tenemos la oportunidad de parar, profundizar y conocernos más interiormente. Si partimos de aquí, seremos más capaces de establecer mejores relaciones con los demás y de una manera más saludable.

En ese camino hacia el conocimiento interior nos va a ser de gran ayuda el desarrollo de la inteligencia espiritual, la segunda pieza del trabajo. Si trabajamos con los niños en este sentido, podremos contribuir a reforzar sus habilidades interiores y comenzar a reflexionar sobre el sistema de valores de su entorno y el suyo propio. Este trabajo intenta ofrecer a los niños un medio para vivir su dimensión espiritual. Las circunstancias personales y el entorno donde el niño se mueve, constituyen factores muy importantes en su despertar espiritual. La

estimulación de la inteligencia espiritual con un aprendizaje y práctica constantes, permitirá trabajar la capacidad de apreciar el valor de las cosas y la esencia de las personas.

Según Teilhard de Chardin (1955, citado en Alonso, 2011) no somos seres humanos que viven una experiencia espiritual, sino que somos seres espirituales que viven una experiencia humana.

1.2 OBJETIVOS

Objetivo general:

Realizar una aproximación teórico-práctica al concepto de inteligencia espiritual en el aula de primer ciclo de Educación Primaria.

Objetivos específicos:

1. Revisar la legislación vigente en materia de educación espiritual en Educación Primaria a nivel estatal y de la Comunidad Autónoma de La Rioja.
2. Presentar los aspectos más importantes del desarrollo psicoevolutivo del alumnado de primer ciclo de Educación Primaria.
3. Profundizar en qué es la Inteligencia espiritual.
4. Mostrar distintas técnicas de relajación y atención plena como medio de conocimiento interior en el niño.
5. Diseñar una propuesta de intervención para trabajar la inteligencia espiritual del niño de primer ciclo de Primaria en un centro público de Logroño.

1.3 METODOLOGÍA

Teniendo como referente el objetivo general “realizar una aproximación teórico-práctica al concepto de inteligencia espiritual en el aula de primer ciclo de Educación Primaria”, se ha llevado a cabo una investigación conceptual y bibliográfica sobre los principales aspectos que constituyen este trabajo: inteligencia espiritual, interioridad, educación emocional y atención plena.

Para la investigación se han consultado distintas bases de datos, principalmente digitalizadas, entre ellas el Repositorio UNIR, Repositorio Institucional de la Universidad de Málaga (RIUMA), Dialnet, TESEO y Google Académico.

Para la consulta, se ha atendido a unos criterios de búsqueda que han versado sobre los tópicos de espiritualidad, habilidades interiores, toma de conciencia y técnicas de relajación y respiración.

La investigación se ha complementado con la consulta en libros y manuales de autores reconocidos como Bisquerra, Gallegos, Siegel, Lantieri o Torralba, entre otros.

Gracias a nuestra formación y experiencia personal en los campos que configuran el marco teórico, la información recopilada ha sido cuidadosamente contrastada y seleccionada para aproximarse a la mejor conceptualización de los términos expuestos.

Asimismo, la revisión documental realizada para confeccionar el marco teórico, ha servido para plantear la propuesta de intervención. Ésta se destina al alumnado de primer ciclo de Educación Primaria de un centro público de Logroño (La Rioja) y consiste en la realización de un programa para el desarrollo de la inteligencia espiritual en el aula y que será reforzado desde el hogar. Para su adecuada consecución se presentan los objetivos de la propuesta, los destinatarios, temporalización, metodología a seguir, recursos humanos, materiales y espaciales y criterios e instrumentos de evaluación para determinar el grado de efectividad de la misma.

2 MARCO LEGAL

En la actual normativa legal que rige nuestro sistema educativo tanto a nivel nacional como autonómico, no se encuentra ninguna referencia concreta a la educación espiritual. Sin embargo y como se expone posteriormente en este trabajo, su desarrollo contribuye a mejorar y potenciar la riqueza interior del niño. En este proceso también intervienen la inteligencia y educación emocional y a continuación se presenta lo que las leyes en materia de educación recogen sobre éstas.

La actual Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) y los Decretos y Órdenes que regulan el currículo y las enseñanzas mínimas de esta etapa, hacen referencia a contenidos y objetivos relacionados con la inteligencia emocional. Entre sus principios, se marca el conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades individuales y sociales, intelectuales, culturales y emocionales para lo cual necesitan recibir una educación de calidad adaptada a sus necesidades.

Los siguientes objetivos merecen una especial atención por su relación directa con la gestión y uso de la inteligencia emocional:

- ✓ Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

- ✓ Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

En este punto es necesario mencionar la existencia de la Ley de mejora de la calidad educativa 8/2013 (LOMCE), de 9 de diciembre. En el apartado 1 de su artículo 71 se enuncia que las administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional así como los objetivos establecidos con carácter general en la presente ley.

A nivel autonómico, se analiza el Decreto 26/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja. Para el primer ciclo de Educación Primaria, hace referencia expresa en su exposición de contenidos para el área de Educación Física, a la toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración. Del mismo modo, dentro de los contenidos del área de Ciencias para este mismo ciclo, se habla de la respiración como función vital y ejercicios para su correcta realización. Todo ello va a tener una especial relevancia en el proceso de estimulación de la inteligencia espiritual (BOR, 2007).

3 MARCO TEÓRICO

3.1 SITUACIÓN PSICO-EVOLUTIVA DEL ALUMNADO EN PRIMER CICLO DE PRIMARIA

Según la legislación vigente en materia educativa (LOE), la etapa de Educación Primaria está organizada en tres ciclos y acoge a alumnos cuyas edades oscilan entre los 6 y los 12 años. El presente trabajo se va a centrar en el primer ciclo, en los cursos 1º y 2º de Educación Primaria y cuyos alumnos tienen edades comprendidas entre los 6 y los 8 años. Según las etapas del desarrollo cognitivo de Piaget, (1967, citado en González-Pienda, González, Núñez y Valle, 2002) los alumnos de este ciclo se encuentran entre el final de la etapa preoperacional y el comienzo de la etapa de operaciones concretas. En este periodo experimentan un desarrollo del pensamiento en el que empiezan a poder interiorizar las palabras, es egocéntrico e intuitivo.

Según Erikson (1995) en lo afectivo aparecen los primeros sentimientos interpersonales, como comienzo de la socialización y morales a partir de la obediencia y respeto a los padres.

Atendiendo a las distintas dimensiones de la persona, en dicho periodo podemos distinguir varias características, que quedan reflejadas en la tabla 1.

Tabla 1- Características psicoevolutivas de los niños/as de primer ciclo de Educación Primaria.

	6-7 AÑOS	7-8 AÑOS
CARACTERÍSTICAS COGNITIVAS	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso gradual a la representación mental ordenada de secuencias de acontecimientos vinculados a la propia existencia. (lógica concreta) • Pensamiento intuitivo y concreto. Dificultad para actuar lógicamente en ausencia de los objetos de conocimiento. • Dificultad para analizar ordenadamente las partes de un objeto y obtener sus principales características. • Pensamiento global y regulador, que disminuye la distorsión en la representación del objeto de conocimiento. • Ampliación de vocabulario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamiento más complejo y flexible, semirreversibilidad operatoria, no pudiéndose hablar aún de completa. • Establecimiento de relaciones entre los elementos. • Se siguen criterios de semejanza y diferencia para ordenar objetos. • Se inicia el razonamiento, favoreciendo que el pensamiento deje de ser intuitivo y se base en la razón. • Empiezan a interesarse por la causalidad, aparece el concepto de identidad. • Asimilación de estructuras básicas de su lengua.
CARACTERÍSTICAS AFECTIVO-EMOCIONALES	<ul style="list-style-type: none"> • Egoísmo físico, que lleva a que solo contemplen su punto de vista. • Curiosidad natural, gran capacidad de asombro y enorme entusiasmo por el mundo que les rodea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad para adoptar la perspectiva del otro y considerar las intenciones en el razonamiento moral. • Capacidad de expresar lo que piensan y sienten si se les da oportunidad de hacerlo.

<p>CARACTERÍSTICAS MORALES Y SOCIALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comienzo del desarrollo moral según las representaciones adquiridas en la familia respecto a límites, coherencias de conducta y lenguaje, pautas de comportamiento, etc. • Sanciones morales relacionadas con la familia. • Interés por opinión de adultos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento del deber ser social. • Capacidad de distinguir entre realidad y fantasía. • Diferenciación como pauta familiar, individuación. • Sanciones morales relacionadas también con los pares.
--	---	--

Fuente: Extraído de Coll, Palacios y Marchesi (2001) y González Pienda et al., (2002)

3.2 LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL

Con el fin de contextualizar esta inteligencia, se presenta a continuación un recorrido por aquellas que posee el ser humano. La existencia de diferentes inteligencias posibilita llevar a cabo una educación integral, desarrollando el potencial y habilidades de cada niño en lugar de medir a todos por igual. Esta forma de conceptualizar el constructo de la inteligencia viene dada por los trabajos del profesor y psicólogo Howard Gardner. Es el autor de la teoría de las inteligencias múltiples, enunciada en 1983 y que reconocía la existencia de 7 inteligencias distintas en el ser humano; también definió muy posteriormente la inteligencia como un potencial biopsicológico que permite manejar información para la resolución de problemas o creación de productos de importancia para una cultura. Afirma que no es algo cuantificable o visible y matiza que es un potencial que se pone en marcha dependiendo de la cultura a la que se pertenezca, las oportunidades de que se disponga y las decisiones que se tomen (Gardner, 2010).

En la intervención psicoeducativa y aplicándolo a los alumnos, se está poniendo mucha atención no en su potencial intelectual, sino en la aplicación y mejora de ese potencial recibido. Sternberg (1990, citado en González-Pienda et al., 2002), afirma que más importante que la inteligencia que uno posee es la forma de utilizarla, o las estrategias que utiliza para aplicarla efectivamente.

Numerosos autores han considerado la inteligencia desde una visión mucho más amplia que la que solo recoge lo referente al cociente intelectual. Plantean una nueva perspectiva de la inteligencia en la que se tienen en cuenta otros aspectos más allá de los puramente racionales como los factores emocionales (Pérez y Castejón, 2007 citado en Ramos; Enríquez y Recondo, 2012).

A continuación se detallan las 7 inteligencias que Gardner nombra en su teoría en 1983:

- ✓ Inteligencia lingüística: nos permite el análisis y producción de información a través del lenguaje oral y escrito.
- ✓ Inteligencia lógico matemática: capacidad para resolver problemas abstractos con el consiguiente desarrollo de cálculos, pruebas o ecuaciones.
- ✓ Inteligencia musical: habilidad de producir, recordar o conferir significado a distintos patrones de sonido.
- ✓ Inteligencia corporal-cinestésica: capacidad para reunir cuerpo y mente en la ejecución y perfeccionamiento del movimiento.
- ✓ Inteligencia espacial: capacidad para reconocer, representar mentalmente y manejar aspectos como el espacio, la orientación, la forma, la línea o el color.
- ✓ Inteligencia interpersonal: capacidad para reconocer y entender los estados, deseos, motivaciones e intenciones de los demás.
- ✓ Inteligencia intrapersonal: habilidad para reconocer y entender los estados, deseos, motivaciones e intenciones en uno mismo.

Centrándose en las dos últimas por la gran repercusión que tienen en el planteamiento de este trabajo, se puede afirmar que la inteligencia intrapersonal tiene su origen en la vida emocional y está fuertemente vinculada con factores afectivos y la inteligencia interpersonal posibilita la comprensión de los demás y facilita las interacciones afectivas con ellos. Años más tarde de la formulación de su teoría inicial, en 1999 introdujo la existencia de otras dos inteligencias:

- Inteligencia naturalista: capacidad para identificar y distinguir distintos tipos de plantas, animales y fenómenos propios de la naturaleza.
- Inteligencia existencial/espiritual: capacidad que permite cuestionarse temas de gran trascendencia como la vida, la muerte, el amor o la existencia.

En el siguiente punto se ahonda en la explicación de estas dos últimas unificándolas en la denominada inteligencia espiritual y que supone un eje vertebral para este trabajo.

Gardner (2010) define la inteligencia espiritual como la capacidad para situarse a sí mismo tanto con respecto al cosmos, como con respecto a los rasgos existenciales de la condición humana: el significado de la vida, de la muerte y el destino final del mundo físico y psicológico.

El planteamiento que se presenta en torno a la inteligencia espiritual, no pretende relacionarse con ninguna religión sino que se trata de explorar una dimensión esencial humana.

3.2.1 Conceptualización y distintas aproximaciones a su definición

Torralba (2010) afirma que todo ser humano en toda comunidad dispone de una inteligencia espiritual que no se adscribe a una obediencia religiosa determinada. Según cita:

A pesar del progreso que se ha hecho en los últimos años, existen todavía reticencias y dificultades para reconocer la dimensión espiritual de la persona. El materialismo teórico y práctico es el más grande obstáculo para reconocerlas, pues reduce el ser humano a puro cuerpo (Torralba, 2010, p.63).

Los profesores Zohar y Marshall (1997, citados en Torralba, 2010) afirman que la inteligencia espiritual complementa la inteligencia emocional y lógico-racional y faculta para afrontar y trascender el sufrimiento y el dolor y para crear valores; da habilidades para encontrar el sentido y significado de nuestros actos. Permite acceder a los significados más profundos, es la que se enfrenta a las graves cuestiones de la existencia y a través de ella, busca respuestas creíbles y razonables. Según sus investigaciones, las personas que cultivan esa forma de inteligencia son más abiertas a la diversidad, tienen una gran tendencia a preguntarse el porqué y el para qué de las cosas, buscan respuestas fundamentales y, además, son capaces de afrontar con valor las adversidades de la vida.

Para Gallegos (2006) la inteligencia espiritual es la capacidad que nos permite ser felices independientemente de que las circunstancias sean favorables o no, puesto que la fuente de felicidad procede del interior de la persona. Es la capacidad de trascender, de identificarse con los valores universales, siendo consciente del amor como naturaleza del cosmos o de la fraternidad entre los seres humanos. Nos permite conducir la propia vida, siendo responsables de nuestros pensamientos, sentimientos, actitudes y valores y teniendo el control de nuestras respuestas ante los acontecimientos de la vida.

La compasión constituye el valor fundamental de la vida en su concepción de la inteligencia espiritual. Buzan (2003) coincide con Gallegos en que la inteligencia espiritual nos permite desarrollar la capacidad de conducir bien la propia vida, tomando el control y siendo responsables de los pensamientos, sentimientos, acciones y valores así como decidiendo la manera de responder a las circunstancias.

Emmons (2000, citado en Torralba 2010) define la inteligencia espiritual como aquella capacidad que abarca la trascendencia del hombre, el sentido de lo sagrado y los comportamientos virtuosos. La concibe también como el uso adaptativo que hacemos de la información espiritual para facilitar la vida de todos los días, resolver problemas cotidianos y conseguir la realización de nuestros propósitos.

A pesar de que la espiritualidad como tal no puede ser enseñada, se manifiesta en las distintas dimensiones de la persona, moral, cognitiva, emocional e interpersonal. Es una actitud al mismo tiempo y en el niño podemos obtener grandes resultados en este sentido, porque la primera respuesta de un niño está cargada de amor, inocencia y la suficiente bondad para empezar a construir a partir de ahí algo muy valioso.

Desde hace algún tiempo, una idea defendida por místicos de todas las religiones y tiempos está siendo refrendada por diversos estudios. Es la de que el ser humano tiene una capacidad innata de captar las cuestiones espirituales. Esa capacidad a la que se denomina inteligencia espiritual, provoca que nuestro cerebro produzca una clase de ondas cuando está ante lo que se reconoce como manifestación espiritual, que desencadenan una exaltación y alegría intensas.

El genetista Dean Hamer, responsable del Centro de Genética del Instituto Nacional de Investigación sobre el cáncer de los EUA, afirma en 2004 que una variante del gen V-MAT2 localizado en el cromosoma 10 es la causante de manifestar un mayor grado de espiritualidad. Así las personas que lo posean tendrán un sentido más trascendente de la vida (Hamer, 2008). En 2010 el estudio *Cervell i transcendencia* del profesor Ramón María Nogués Carulla, revela que existen regiones cerebrales que inhiben el pensamiento trascendente y que el daño en ellas, bien sea por enfermedad o provocado, dispara los niveles de un sentimiento trascendente (Nogués, 2010).

Para destacar las aproximaciones que los autores más relevantes han aportado a la definición de inteligencia espiritual se confecciona la siguiente tabla:

Tabla 2- La inteligencia espiritual según los planteamientos de distintos autores

INTELIGENCIA ESPIRITUAL	
AUTOR	PLANTEAMIENTO
Zohar y Marshall (1997)	Complementa la inteligencia emocional y la lógico-racional y faculta al individuo para encontrar el sentido a sus actos.
Emmons (2000)	Capacidad que abarca la trascendencia del hombre y el sentido de lo sagrado.
Buzan (2003)	Permite tomar el control de la propia vida para encauzarla correctamente.
Gallegos (2006)	Capacidad que nos permite ser felices, con independencia de las circunstancias que nos rodean.
Torralla (2010)	Es inherente al ser humano y está desvinculada de cualquier creencia religiosa.

Fuente: Elaboración propia

3.2.2 La inteligencia espiritual y el cultivo de la interioridad

Nos encontramos ante dos conceptos que van a estar íntimamente ligados durante el devenir de este trabajo. Además de todas las definiciones mostradas hasta este momento, la inteligencia espiritual también es la guía en el camino hacia el descubrimiento de lo que la persona es en profundidad, o lo que es lo mismo, en su interior. Para Frankl (2004) es precisamente la dimensión espiritual y el cultivo de la interioridad lo que permite al ser humano ser único y alcanzar su plenitud.

3.2.2.1 ¿Qué entendemos por interioridad?

Ciñéndonos a la definición de la Real Academia de la lengua española, la interioridad es una cualidad interior. Si trasladamos esta acepción al ámbito personal se puede decir que es una cualidad del interior de la persona. Como tal y para su descubrimiento se necesita mirar hacia dentro, reconocerse a sí mismo y descubrir nuestro ser más íntimo y desde ahí la relación con el entorno. Conviene puntualizar en este momento que ese mirar hacia dentro, no significa fijar la mirada en nuestro propio yo, sino todo lo contrario. Se trata de escuchar lo que nace de nuestro propio ser para vivir en coherencia con ello y entenderse, quererse y aceptarse. El conocimiento de uno mismo es la antesala a poder gestionar las emociones y a conocer a los demás y establecer relaciones sanas con ellos (Alonso, 2011).

Para aprender a estar bien con uno mismo y saber integrar las dificultades sin que nos hieran, tenemos que conocer nuestros propios recursos y desarrollar nuestro potencial interior. Al mismo tiempo hemos de aprender a protegernos del ruido externo que nos aleja de nuestra propia identidad. Torralba (2010) reflexiona sobre ello cuando habla de la misión que cada uno tiene en la vida y cuyo desempeño la hará más valiosa y la dotará de significado.

A medida que uno va adquiriendo experiencia en la vida se es más consciente de la necesidad de hacer algo con ella, de la llamada interior que emerge de cada uno de nosotros. Poder atender a esa llamada desde la escucha activa y vivir conforme a ello, es un ejercicio constante y no siempre fácil pero ayudará a encontrar respuestas en la búsqueda de sentido a nuestras vidas. Quien es capaz de vivir desde la interioridad con el consiguiente conocimiento de sí mismo, es más consciente de que formamos parte de un todo en el que nada ni nadie nos son indiferentes (Wilber, 2008).

Educación en interioridad supone educar para la vida, aprender a acompañarla en su acontecer. Cuanto mejor se conoce, mayor conciencia se tiene y más se cuida el mundo interior, más preparado se está para respetar a los demás y vivir en libertad. Esto permite pensar, experimentar y expresar lo que se es, sin dejarse llevar por aquello que no es consecuente con ello. En este acompañamiento es necesario estar en el presente y vivir lo que nos corresponda vivir, aceptando aquello que no se puede cambiar. Hay que dejarse llevar por las intuiciones propias, sin perder de vista nuestros propios límites. En el día a día es importante fijarse en los detalles y disfrutar las cosas por pequeñas que parezcan, dándoles su merecido valor.

La infancia es el lugar en espacio y tiempo para descubrir la interioridad que no dejaremos de conocer hasta el fin de nuestros días. El silencio y respeto a la intimidad de cada uno son requisitos indispensables para avanzar en este descubrimiento. La inteligencia espiritual, tal y como muestra el siguiente apartado, también va a jugar un papel muy importante en este caminar.

En la figura 1 se representan los elementos que nos van a guiar en el camino hacia ese conocimiento interior y estimulación de la inteligencia espiritual del alumnado. En la propuesta que se presenta posteriormente se profundiza y trabaja desde la experiencia en estos aspectos.

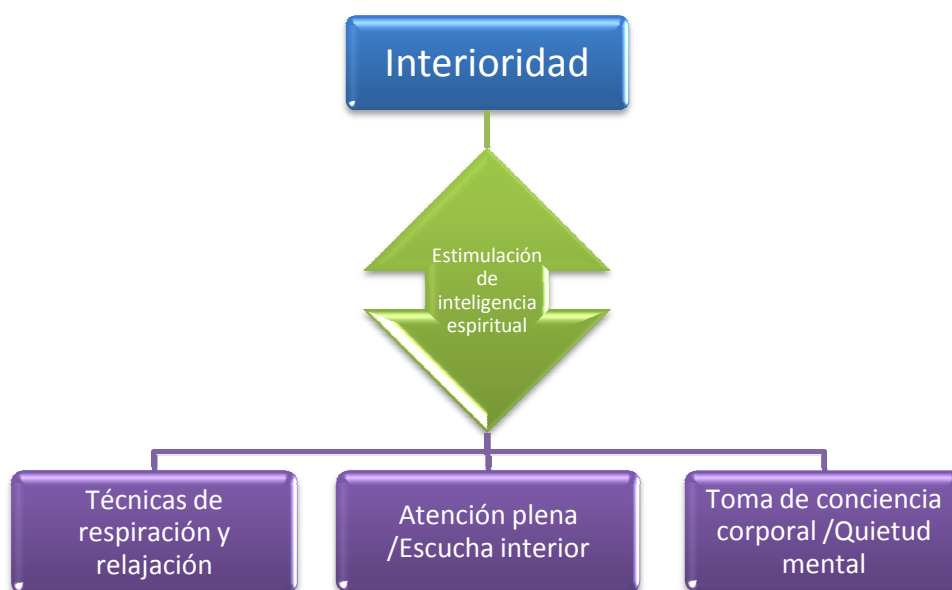


Figura 1- Elementos para trabajar la interioridad. (Elaboración propia)

3.2.2.2 La inteligencia espiritual como instrumento para despertar la interioridad del niño

La banalidad es una realidad del mundo que habitamos. A menudo el ambiente invita a vivir en la superficialidad. Vivir la condición humana más allá de la banalidad de la existencia es uno de los fines que persigue el cultivo de la interioridad del niño. Esto exige tesón y esfuerzo y salir de la pereza, pero revelará aspectos de nosotros mismos que darán sentido a nuestra existencia (Torralba, 2010).

Maslow (1943, citado en Wilding, 2011) ya mostró en su teoría de la motivación humana que el ser humano tiene unas necesidades innatas. Planteó la siguiente jerarquía de necesidades (ver figura 2):

- Necesidades básicas: son aquellas necesidades fisiológicas básicas que permiten mantener la propia homeostasis del cuerpo: alimentarnos, beber, dormir etc.
- Necesidades de seguridad y de protección: son aquellas a satisfacer después de las necesidades básicas, como la necesidad de estar en un lugar seguro en el cual nos sintamos protegidos.

- Necesidades sociales: como seres sociales necesitamos mantener cubiertas nuestras necesidades sociales como la pertenencia a un grupo, mantener amistades y sentirnos aceptados socialmente.
- Necesidad de reconocimiento y de estima: es la necesidad de respetarnos a nosotros mismos y de que los demás nos tengan en una consideración positiva.
- Necesidad de autorrealización: es la necesidad de satisfacer nuestra motivación innata de crecimiento, de contribuir con algo importante a la sociedad y mundo al que pertenecemos.



Figura 2. Pirámide de necesidades de Maslow. (Maslow, 1943 citado en Wilding, 2011)

Pero más allá de ellas, también se nace con necesidades espirituales y es cuando uno mira hacia dentro cuando es más consciente de ellas. La inteligencia espiritual ha de servir para conocerlas, aprender a nombrarlas y gestionarlas.

En la siguiente lista de necesidades espirituales, es muy posible que se pueda ver reconocida cualquier persona (Martínez, 2012):

- ✓ **Armonía:** las personas necesitan sentirse armoniosas y es algo que se percibe más claramente cuando no se tiene, como a menudo ocurre con la salud.
- ✓ **Sentido:** todo el mundo se pregunta antes o después por el sentido de su vida. Necesitamos tener respuesta a cuestiones como quién soy, de dónde vengo o hacia dónde voy. Esta necesidad emerge desde lo más profundo del ser humano. En virtud de su inteligencia espiritual es capaz de cuestionarse el sentido de su existencia y aquello que la dota de valor y significado en este mundo.
- ✓ **Felicidad:** estudios neurocientíficos recientes han constatado que los factores que determinan la felicidad son 3 y en la siguiente proporción: el 50 % se debe a la herencia recibida, el 10% lo conforman las circunstancias que tenemos a nuestro alrededor y el 40% restante lo podemos obtener a través de la actitud que tengamos ante los hechos que nos ocurren. Mediante la inteligencia espiritual se puede

modificar ese 40 % y conseguir que aún no teniendo control total sobre las otras dos variables, sí lo tengamos sobre la actitud que mostramos ante ellas intentado aceptarlas con actitud positiva y de aprendizaje (Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005).

- ✓ Silencio: esta necesidad no se limita solo a los momentos de ausencia de sonido a nuestro alrededor sino que va más allá, en la búsqueda de silencio interior.
- ✓ Libertad: como ocurre con la anterior ésta se refiere a la libertad y paz interior.
- ✓ Compasión: es la necesidad de ponerte en la piel del otro y saber cómo se siente.
- ✓ Verdad, bondad, belleza: son todas necesidades intercambiables entre sí y forman parte de nuestra realidad y esencia aunque cada uno es responsable del uso que hace de ellas.

La inteligencia espiritual nos permite ver que todas estas necesidades nos constituyen como personas. Es por ello, que la idea general de este trabajo es permitir a los niños conocer todo lo expuesto desde sus primeros pasos en la vida, o lo que es lo mismo, explorar lo que les proporciona su vida interior.

Torrallba (2010) puntualiza que aunque a menudo las necesidades espirituales se engloban dentro de las psicológicas, no se pueden reducir al campo de lo emocional o mental. Desde su visión, irrumpen en lo más profundo del ser humano y sin la inteligencia espiritual no es posible darles una adecuada respuesta. Sin embargo, y a pesar del progreso realizado en los últimos años, aún existen reticencias y dificultades a la hora de reconocer la dimensión espiritual de la persona.

Frankl (2004) demuestra que solo el ser humano que tiene la experiencia de vivir su vida, la de todos los días, con sentido, goza de una percepción subjetiva de bienestar interior. Es la vivencia de la felicidad. En esta afirmación se pone de relieve la íntima relación que existe entre la inteligencia emocional y la espiritual. Toda persona que intente mantener una vida emocional plena y satisfactoria, sintiéndose bien consigo mismo y con los demás necesita igualmente encontrar un sentido a su vida y dotar de significado a su existencia. Esto significa percibir interiormente que la vida tiene un valor, que lo que aporta diariamente es constructivo. Todo ello repercute de forma muy positiva en su balance emocional y su comunicación con los demás.

Por fortuna o por desgracia todo lo vivido en la niñez va a marcar el futuro en la vida de todo ser humano. Afectará a su desarrollo tanto en el plano consciente como inconsciente. Alonso (2011) nos recuerda en su pedagogía de la interioridad que para que el niño aprenda a ser desde sí mismo ha de plantearse desde la dimensión espiritual. Define dimensión espiritual como:

Aquella de donde emana la capacidad de intuir, de lograr ver más allá de las apariencias, de experimentar lo infinito y de poder encontrar sentido y valor a lo que hacemos y vivimos y que es expresada a través de las demás dimensiones mediante ideas,

sentimientos, actitudes y conductas hacia uno mismo y hacia el entorno (Alonso, 2011, p.25).

Cultivar la fortaleza interior en el niño le ayuda a aumentar su capacidad para concentrar la mente y relajar el cuerpo. Lantieri (2009) como fundadora y directora *del Inner Resilience Program*, observa a menudo que la capacidad para gestionar nuestros pensamientos, emociones y fisiología construye una especie de caparazón interno, que provee al niño de una preparación interior necesaria para aprovechar las oportunidades y hacer frente a los desafíos vitales. Dicha capacidad necesita ser trabajada con inteligencia espiritual, que a su vez encuentra su mayor expresión en espacios y momentos de silencio y serenidad. Thomas (2003, citada en Lantieri, 2009), se refiere al momento del corazón y del alma como tiempo en la rutina familiar elegido para practicar la calma con los niños e introducir el equilibrio, la plenitud y la serenidad en su vida.

3.2.3 Técnicas de relajación y atención plena para estimular la espiritualidad en el niño

Se puede decir que la espiritualidad es inherente al ser humano, como lo es su corporeidad, vida emocional o sociabilidad. Forma parte de su esencia humana. Debidamente estimulada puede desarrollarse y adquirir una personalidad propia. En su estimulación y desarrollo desde niño va a residir el secreto para atender a su llamada interior y encontrar las primeras respuestas a preguntas sobre el sentido de su vida.

Si consideramos al ser humano como una unidad constituida por cuerpo, mente y alma, la armonía entre las tres será indispensable para vivir una vida plena y ser feliz. Cada una de esas partes y su estado va a afectar a las otras tres y es por eso que si un niño es tocado, abrazado, acariciado, va a crecer en mejor sintonía con su desarrollo cognitivo y espiritual. Y si es capaz de conectar con lo que su interior le transmite, acogerlo y responder o tomar postura frente a ello, también redundará en un mejor equilibrio con su estado corporal e intelectual (Martínez, 2012).

Para ello se necesitan herramientas que nos permitan adentrarnos en el interior de la persona y disfrutar del silencio entendido como un recogerse impregnado de interés profundo, de atención al presente y de lucidez despierta y abierta (Snel, 2013).

Las prácticas reflexivas, meditativas y el cultivo de la dimensión espiritual, que han sido ejes vertebradores de las culturas orientales, se erigen como habilidades psicológicas fundamentales en la investigación en Psicología de la salud, las neurociencias o la psicoterapia (Arturo, 2011). Practicar la meditación activa el área pre frontal izquierda del cerebro humano que es el centro de las emociones positivas.

Además como exponía la tabla 1, en la franja de edad a la que se destina este trabajo, su curiosidad, capacidad de asombro y entusiasmo van a permitir que respondan con interés

a la idea de aprender algo nuevo sobre la relajación del cuerpo y el sosiego de la mente (Lantieri, 2009).

3.2.3.1 *Técnicas de relajación*

Se parte de la idea de que toda técnica de relajación sirve para enseñar a la persona a controlar sus propios niveles de activación. Como toda habilidad, el aprender a relajarse requiere un entrenamiento y la participación activa y la cooperación de la persona. Sus beneficios no son inmediatos y necesita unas condiciones de tranquilidad, ausencia de ruido y control de luz (Vázquez 2001).

Dentro de las técnicas de relajación se encuentra también la meditación, que según Simón (2011) a corto plazo permite al niño tranquilizarse, reducir su ansiedad y mejorar su capacidad para enfrentarse a situaciones difíciles. A largo plazo, va a ayudarlo a conocerse a sí mismo y a descubrir su verdadera identidad, en toda su complejidad y con sus fortalezas y debilidades.

Por otro lado la atención a la respiración y a los sentidos, más allá de llevarnos a una percepción directa de este momento, añade una nueva dimensión a esa experiencia, ya que asimismo nos ofrece tomar conciencia de nuestro cuerpo. Mediante el aprendizaje de algunas técnicas de respiración y relajación vamos a poder sintonizar con las zonas de tensión corporales. Esto supone una importante alternativa preventiva y terapéutica. En la propuesta se llevará esto a la práctica, concretamente con las técnicas de respiración profunda y relajación muscular progresiva. En la primera el objetivo es enseñar al niño a prestar atención y controlar su respiración. Sobre la segunda, Jacobson (1938, citado en Vázquez, 2001) defiende que los músculos del cuerpo registran pensamientos y sentimientos generados por situaciones de ansiedad. Así invita a practicar esta técnica para provocar la tensión y relajación de la musculatura y así experimentar las sensaciones en cada parte del cuerpo. A continuación se especifica paso a paso su ejecución:

- **Cabeza:** se va a arrugar la frente todo lo que se pueda. Aguantamos la tensión 5 segundos y soltamos lentamente notando cómo se relaja la zona y la agradable sensación que supone durante 10 segundos. Ahora cerraremos los ojos con fuerza durante 5 segundos notando la tensión en los párpados y seguidamente iremos abriendo y soltando poco a poco deleitándonos con la relajación otros 10 segundos. Repetiremos el mismo ejercicio arrugando la nariz y seguidamente la boca.
- **Hombros:** levantamos los hombros notando cómo se tensan junto con el cuello, contamos 5 segundos aguantando la tensión. Soltamos dejándolos caer y disfrutando de la distensión en cuello y hombros durante 10 segundos.

- **Torso:** se va a realizar una inspiración profunda hinchando todo el pecho, manteniéndola 5 segundos y se expulsa el aire lentamente por la boca relajando el pecho durante 10 segundos.
- **Extremidades superiores:** se estira el brazo sobre el cuerpo, se tensa cerrando el puño durante 5 segundos. A continuación se baja progresivamente y se abre la mano disfrutando la distensión del brazo durante 10 segundos. Esto se hace primero con la parte derecha y luego con la izquierda.
- **Espalda:** inclinamos la espalda hacia adelante notando la tensión que se produce en la mitad. Movemos los codos hacia atrás tensando todos los músculos que se pueda. Aguantamos en esa posición 5 segundos. Llevamos la espalda a la posición inicial y relajamos los brazos sobre los muslos. Disfrutamos de esta sensación de relajación 10 segundos.
- **Extremidades inferiores:** se levanta y estira la pierna notando la tensión en todo su recorrido durante 5 segundos y se suelta y baja pausadamente contando hasta 10 y relajando la zona.

Nuestro cuerpo es un perfecto medidor tanto de pensamientos como de emociones. Reacciona tanto a unos como a otros. Ejemplos de esto son cómo se nos eriza el vello cuando estamos emocionados, o los escalofríos cuando se siente miedo, o sentir los hombros entumecidos cuando algo nos preocupa, o esa sensación de ligereza y ánimo al despertar cuando tenemos pensamientos positivos (Martínez, 2012).

3.2.3.2 *Atención plena*

El monje budista, profeta y activista Nhat (1987), uno de los máximos exponentes de la difusión de la respiración y la atención consciente en el momento presente, defiende su práctica en el quehacer diario. Así, para los principiantes invita a valorar el silencio, no en el estricto sentido de no poder hablar pero sí en el de mantener una atención plena en toda actividad que se realice.

Paralelamente, la respiración se hace imprescindible. Por un lado permite en el ejercicio de atención sostenida, que pensamientos, sensaciones corporales y sentimientos puedan ser disfrutados tal como surgen en el flujo de la consciencia. Por otro, una vez se ha reconocido el pensamiento, sentimiento o sensación se necesita volver a focalizar la atención en la respiración, evitando de este modo estancarse en ellos e inhibir futuras elaboraciones.

La práctica de la atención plena en la infancia se perfila como una poderosa herramienta educativa. Simón (2011) aclara que meditar es ante todo, llegar a hacerse un buen amigo de sí mismo y aprender a tratarse con bondad y con cariño. Tratarse a sí mismo con la serenidad, cuidado y consuelo con que se trataría a quien se quiere y está sufriendo, se

denomina autocompasión. Esta actitud bondadosa ha de guiarnos siempre en la práctica de la meditación.

A este respecto Miró (2007, citada en Simón, 2007) hace una aclaración necesaria para diferenciar meditación y relajación. Las dos comparten el propósito de cultivar la distensión muscular, pero la meditación no pretende desconectar de la claridad de la mente como lo hace la relajación, sino todo lo contrario. Y añade que la práctica de la meditación puede implicar un estado de mayor serenidad.

Así el docente introducirá momentos para la atención plena en el desarrollo de algunas clases y en sesiones específicas para ello. La finalidad es integrarla en la vida diaria de los niños, de forma que podamos reducir el agitado ritmo al que a menudo están sometidos. Si se acostumbran a hacerlo puede ser un buen recurso ante situaciones de toma de decisiones o de estrés, donde necesiten aquietar la mente y poner en orden los pensamientos antes de reaccionar. Por tanto, es más que una estrategia de relajación que va a ayudar a fomentar la capacidad de serenidad en los niños mediante la conexión consigo mismos (Arturo, 2011).

3.2.4 El papel del maestro en el desarrollo de la inteligencia espiritual en el alumnado

En el mundo y en la sociedad en que vivimos, se respira un ambiente de prisa, inmediatez y ansia por hacer cosas, aunque eso suponga no disfrutar ni ser conscientes de lo que hacemos. Nos dirige la tecnología, la cual avanza muy rápido y nos exige la misma celeridad. Todo ello provoca que pasemos por las experiencias que nos ocurren de puntillas, por encima, sin pararnos a sentir, conocer o valorar lo que sucede, en definitiva no nos detenemos a SER. Al mismo tiempo existe una clara tendencia al individualismo y la soledad, con lo que esto supone en el deterioro de las relaciones e interacción con los demás.

La suma de todos estos componentes afecta a los niños tanto como a los adultos, que están sobreestimulados por un aluvión de imágenes diarias, saltan de una tarea a otra sin tomarse su tiempo para sentir cómo les afecta, o pensar en qué y cómo hacerlo. Sin embargo, el cerebro necesita parar. El planteamiento de este trabajo surge como consecuencia de toda esta percepción e intenta ser un espacio y propuesta de reflexión y profundización, primeramente en uno mismo. El autoconocimiento es un comienzo esencial, sin el cual no podemos avanzar en el desarrollo de nuestro ser social.

Como nos recuerda Siegel (2007) los momentos que componen el día a día, pueden vivirse “con el piloto automático”, desperdiciando así la sensación de recrearse en el maravilloso regalo que es cada momento de vida. Dice asimismo que despertar en nuestras vidas, implica mirar el gran marco de caminos que tomamos como sociedad, tanto como dirigir nuestra atención a los pequeños momentos de nuestras preciadas vidas.

La intención de trabajar con la inteligencia espiritual del niño es la de aprovechar todo su potencial en el despertar de sus conciencias y en su torrente de curiosidad y avidez por explorar. Si lo hacemos desde una edad temprana podremos ir profundizando en cuestiones relativas a la vida interior de la mente y del espíritu, a la vez que fomentamos la apertura del corazón y el cultivo del espíritu como medio para expresarse, desarrollarse y evolucionar en su relación consigo mismo y con los demás.

Maritain (1947, citado en Torralba, 2010) aboga por la necesidad de una educación de lo espiritual. En la formación de la persona que defiende, exige al educador que estimule y haga crecer las capacidades espirituales del niño. El saber hacer del maestro ejercido de forma dialógica, conducirá al alumno a ser dueño de su propia vida. Este despertar interior no puede ser transmitido sino por la vía de la experiencia.

Cuando hablamos de inteligencia espiritual trascendemos lo físico para trasladarnos a otra dimensión más profunda del ser humano. Está íntimamente relacionada con el mundo de la mente, pero al mismo tiempo también con el mundo de las emociones. Hemos de buscar en nuestro interior aquellas cuestiones que nos conforman como personas. Si la persona solamente se mueve en la superficie del ser y por tanto en el mundo de los pensamientos, nunca va a profundizar en lo que realmente es y sentirá sensación de vacío en muchos momentos. Sin embargo si se es capaz de ir más allá de lo superficial y ahondar en los pensamientos internos, intuiciones, sentimientos y emociones, cada uno podrá ir dando sentido a su vida (Wilber, 2008). Esta base es esencial para el desarrollo del niño y su propia búsqueda de sentido en su vida. En relación con esto, es importante enfatizar que siempre tenemos en nuestra mano la oportunidad de elegir qué actitud tomar ante una determinada situación y debemos mostrarlo a los niños.

Al hilo de esto surge una pregunta, ¿por qué no prestar atención al aquí y ahora? Es esencial vivenciar y enseñar al alumnado que la realidad es ahora, es presente y que se necesita de vez en cuando silenciar el pensamiento y dejarse sentir. Es cierto que el presente no es comprobable, pero sí permite profundizar en el ser y poder entender lo que pasa en el interior de las personas y por ende lo que pasa a nuestro alrededor. La relación sana con uno mismo, permitirá establecer relaciones sanas con el entorno y con las personas que lo forman. Siendo consciente de la necesidad de cultivar la fortaleza interior del niño, el rol del maestro tiene un claro propósito de contribuir a ello de manera práctica. Por medio de la educación se desarrollará todo el potencial evolutivo y creativo del niño. Y esto contribuirá a una importante evolución como sociedad.

Primeramente el maestro ha de ser sensible a las emociones que los alumnos traen desde casa y a las que se va a conceder un espacio en el aula para trabajar con ellas. Como referente principal que es para el alumnado, ha de ser capaz de compartir sus emociones y experiencias con ellos. En un estadio posterior el maestro ha de enseñar al alumno cómo acercarse a las experiencias internas con curiosidad y aceptación, lo cual permite una actitud de no juzgar, elaborar, reparar o cambiar las experiencias (Bishop et al., 2004 citado en

Ramos et al., 2012). Para ello se apoyará en técnicas de respiración, relajación y toma de conciencia de lo que se siente y ocurre en el interior. El proceso supone prestar atención plena a lo que ocurre en cada momento y que esto se refleje posteriormente en nuestra toma de decisiones y conducta adoptada.

Morin (1999) dice que la verdadera misión espiritual de la educación es enseñar a que las personas se comprendan, como condición y garantía de la solidaridad intelectual y moral de la humanidad. Comprender incluye necesariamente el proceso de empatía, de identificación y de proyección. Como complemento a esto Gómez (2014) apunta que en la inquietud espiritual hay una búsqueda de sentido y significado de la vida y esto necesariamente conlleva tener la voluntad de trascender lo efímero y lo inmediato. A menudo atribuimos a los niños la condición de ser despreocupados. Bruyere (1688, citado en Snel, 2013) nos recuerda que la despreocupación también es una inteligencia intuitiva: vivir intensamente el momento presente. Así pues, en este sentido los niños tienen de manera natural, una gran capacidad espontánea de vivir intensamente el momento presente, lo que contribuye a proporcionarles una existencia mucho más ligera y en definitiva más feliz que la nuestra.

El docente intentará aprovechar esta capacidad, que por norma general tiende a perderse con el paso de los años, para profundizar en el uso de la inteligencia espiritual proporcionando a los niños experiencias donde poder:

- ✓ Experimentar asombro
- ✓ Practicar visualizaciones guiadas
- ✓ Gozar del silencio
- ✓ Estimular su imaginación a través de escuchas musicales y de relatos
- ✓ Tomar conciencia del cuerpo a través de la respiración
- ✓ Ser consciente de lo que se siente
- ✓ Focalizar la atención en el momento presente

En cada actividad es muy importante que el maestro sea uno más, dejando salir al niño que lleva dentro.

3.2.5 El papel del maestro en la formación de las familias del alumnado

En 2004 *The Center on the Developing Child* de la Universidad de Harvard llevó a cabo el estudio denominado “El desarrollo emocional de los niños está integrado en su estructura cerebral”. En él se constata que las experiencias emocionales de los recién nacidos y de los niños en sus primeros años de vida, se dan principalmente en los periodos de interacción con sus cuidadores, es decir, familia y maestros. Asimismo certifica que la salud emocional de los niños está íntimamente ligada a las circunstancias sociales y afectivas de los entornos en los que vive (Center on the Developing Child, 2004).

La neurociencia nos demuestra que el cerebro del niño experimenta un enorme crecimiento que no finaliza hasta la veintena. Se denomina neuroplasticidad y significa que el modelado de los circuitos cerebrales durante este periodo de crecimiento depende, en gran medida, de las experiencias diarias del niño. En esta etapa, estas influencias ambientales sobre el crecimiento del cerebro son particularmente poderosas para configurar sus circuitos neuronales sociales y emocionales (Zohar y Marshall, 2001).

Así los niños que han sido bien educados y cuyos padres les ayudan a tranquilizarse cuando están nerviosos parecen desarrollar mayor fortaleza en los circuitos cerebrales para dominar la angustia; si sus padres no les atienden es más probable que actúen siguiendo impulsos agresivos o que tengan problemas para tranquilizarse cuando están alterados (Lantieri, 2009).

Añadiendo que familia y escuela tienen el propósito común de contribuir a la formación integral del niño desde sus respectivos ámbitos, se hace imprescindible que el maestro implique a la familia en el proyecto que se presenta en este trabajo. Su planteamiento se sustenta sobre la base de la colaboración entre los dos ámbitos, familiar y escolar. Las familias representan un poderoso papel para estimular al niño a que valore la tranquilidad y el silencio. Su trabajo labrará un terreno fértil para el correcto crecimiento de su hijo y para que éste integre estas prácticas en su día a día (Alonso, 2011).

En un primer intento de hacerles cómplices del proyecto se parte de la siguiente reflexión: es muy importante no perder de vista que la vida tiene un comienzo y un fin y en su transcurso es cuando hemos de vivir y aprovechar cada momento. Cada día es único, irrepetible y todo lo que hagamos queda para siempre. Si se considera la felicidad como una suma de momentos de gozo, bienestar o cualquier otra sensación placentera, ¿por qué no provocar y aprovechar todos ellos cada día desde que comienza hasta que termina? La vida es demasiado corta para ser otra cosa que no sea ser feliz.

Aparte de esto y por el mismo motivo que se señala al comienzo de este párrafo, es vital que reflexionemos sobre cada una de nuestras vivencias y actuaciones en el día. La vida inevitablemente va pasando pero es fundamental que no se nos pase el tiempo sin ser conscientes de ello. Es interesante fomentar esta dedicación a la reflexión desde edades muy tempranas y crear en ellos el hábito de reflexionar desde la infancia.

Dada la irrupción de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, asistimos a una transformación de la convivencia y conciencia humanas. El estilo de vida que llevamos y estamos mostrando a nuestros hijos y alumnos a menudo es frenético, haciendo que siempre estén ocupados y consiguiendo que cuando no hacen nada se aburran. Este acelerado progreso tecnológico y científico está afectando negativamente al crecimiento de la convivencia social y al enriquecimiento de la vida emocional. Tal vez lo que necesitemos sea parar, reflexionar sobre nosotros mismos y la calidad de nuestras relaciones y sobre lo que realmente nos resulta valioso y sin lo cual no podríamos vivir. Es la inteligencia espiritual la que nos concede el beneficio de poder conseguirlo, así como el de disfrutar de actividades

“improductivas”, como acariciar a alguien, contemplar una puesta de sol, u oler una flor (Torralba, 2010). Es momento de detenerse a reflexionar si este ritmo vertiginoso de vida ha atrofiado nuestra capacidad de disfrutar sin necesidad de estar haciendo nada. Y también es momento de cuestionarse si la educación recibida nos preparó más para hacer que para ser y sentir.

Más allá de la ideología, principios o religión que cada padre o educador tenga, lo que se pone en juego a través de la estimulación de la inteligencia espiritual y de la atención a las necesidades espirituales que todos en mayor o menor medida poseemos, es la felicidad del niño (Martínez, 2012).

Todas las técnicas, dinámicas y sesiones que se trabajen con los alumnos en el aula y otros espacios del centro, han de ser complementadas y reforzadas con el seguimiento y la práctica en el hogar. Hay que tomar en consideración que para muchas familias lo que explora este trabajo es algo completamente novedoso. El papel del maestro en su explicación y transmisión es esencial para su puesta en marcha y la obtención de buenos resultados. Esto pasa por ser un ejemplo vivo para ellos. De la cooperación y ejemplaridad de las dos partes nacerá la interiorización de valores, conceptos y actitudes en los niños, que se persigue lograr con este trabajo.

3.3 CONTRIBUCIÓN DE LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL Y LA ATENCIÓN PLENA A LA EDUCACION EMOCIONAL

Según Bisquerra (2000, citado en Bisquerra y Pérez, 2007) la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo junto al desarrollo corporal y moral, los elementos esenciales de la personalidad integral del individuo. En ese proceso educativo el objetivo principal es el desarrollo de las competencias emocionales de la persona.

Define la competencia emocional como: “la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (Bisquerra y Pérez, 2007, p.63).

La competencia emocional se hace presente en la interacción entre persona y ambiente y como consecuencia, confiere más importancia al aprendizaje, su evolución y desarrollo. Es por ello que genera unas aplicaciones educativas inmediatas, que es donde radica su importancia. En concordancia con esto y trasladándolo al entorno del niño, escuela y familia se enfrentan al reto de facilitar las experiencias de aprendizaje emocional que permitirán y favorecerán que éste pueda disfrutar de una vida más feliz y plena, reduciendo la aparición de conflictos y conociendo su gestión y cómo afrontarlos.

El centro Dalai Lama (The Dalai Lama Center, 2009) para la paz y la educación, centrado principalmente en lo que denominan “la educación del corazón” sostiene que a través de la inteligencia emocional se pueden potenciar las siguientes dimensiones del niño:

- ✓ La capacidad para establecer relaciones sanas y de calidad con sus iguales y con los adultos.
- ✓ La compasión y la amabilidad, que supone tomar conciencia de las emociones de los demás y fomentar la capacidad de ayuda a aquellos que la necesiten.
- ✓ La habilidad para resolver conflictos de manera pacífica en diferentes situaciones y relaciones.
- ✓ La seguridad y la calma para tomar parte en situaciones cotidianas y poder controlar estados de preocupación, ansiedad o tristeza.
- ✓ El estado de alerta y el compromiso como habilidades para mantener la calma desde la atención consciente, el autocontrol y la responsabilidad en sus decisiones ante futuras acciones.

Nos encontramos ante un tópico que abarca un espectro tan amplio de definiciones, estudios y prácticas, que en el presente trabajo se intenta acotar su tratamiento a lo que concierne a su relación con la inteligencia espiritual.

3.3.1 La implicación de la inteligencia espiritual en la educación emocional

La inteligencia espiritual junto con la inteligencia emocional nos permite ahondar en dimensiones del ser humano que a veces pasamos por alto y que sin embargo van a tener una importante relevancia en su desarrollo personal. Una persona inteligente, desde el punto de vista emocional, tiene suficientes recursos y habilidades para gestionar y controlar el fondo emocional que emerge de su interior, más aún cuando es negativo y su manifestación tiene consecuencias negativas para él o su entorno (Wilding, 2011).

Marina (2005) aporta algunas apreciaciones al término de educación emocional, que merece la pena destacar e ilustran muy bien aspectos que pretende analizar este trabajo. Se detiene en los sentimientos como órganos de evaluación de lo que acontece. Éstos son tan necesarios, que han conseguido pervivir a lo largo de la evolución. Son más duraderos que las emociones, se originan a partir de ellas, pero perduran en el tiempo. Desencadenan una respuesta y son la proyección de nuestras expectativas, aspiraciones o proyectos. Con la educación emocional de nuestros niños se pretende conocer y gestionar estos sentimientos a fin de armonizar las tres dimensiones de la persona, corporal, psíquica y espiritual. Frecuentemente en nuestro devenir diario, no somos conscientes de todos los estados de ánimo que fluyen en nuestro interior. Como afirma Goleman (2004) desgraciadamente solemos percatarnos de nuestras emociones cuando ya se han desbordado. Para anticiparnos

a esto y poder ser conscientes de nuestros sentimientos, se necesita hacer una pausa mental que a menudo no nos permitimos. Aquí es donde la inteligencia espiritual se hace imprescindible, como experiencia de flujo que nos hace conectar con lo que sentimos y superar esa “sordera” emocional que nos impide escuchar nuestro interior.

A su vez, hace especial hincapié en lo que grandes filósofos como Platón, Séneca, Descartes o Rousseau ya tuvieron en cuenta y es la inclusión de la educación de las emociones en el terreno de la ética. Se refiere a la inteligencia emocional como un saber instrumental, que limitado por los fines que le marca la ética y a través de la educación de las virtudes, debe contribuir a la consecución de los valores fundamentales. Continuando en este terreno de la ética, se puede añadir que la atención a lo que ocurre dentro de la persona y la adquisición de conciencia de uno mismo, es la puerta hacia el autoconocimiento. A partir de aquí se pueden trabajar competencias como la integridad y la responsabilidad. Ese ser consciente de uno mismo, es según Gómez (2014), saberse existiendo y caer en la cuenta de que se es parte de un todo orgánico y dinámico en constante apertura hacia uno mismo, los demás y la naturaleza. Torralba (2010) añade que las personas espiritualmente sensibles, son capaces de manifestar una conducta ética por medio de la práctica de la compasión y basada en la benevolencia universal.

3.3.2 La atención plena como herramienta en el desarrollo de la educación emocional

En el apartado anterior se ha expuesto cómo la inteligencia espiritual puede servir de ayuda en el planteamiento de la educación emocional. En este punto se va a poner de manifiesto cómo la atención plena puede contribuir también a ello.

Actualmente, no hay duda de que el trabajo y mejora de las competencias emocionales es imprescindible para el desarrollo integral de las personas. Asimismo, el interés por la gestión de las emociones ha sido y es objeto de preocupación en los entornos educativos y psicológicos. Si nos ceñimos al contexto escolar, existen diversos estudios que han demostrado que tanto dentro como fuera de él, a la par que los niños van adquiriendo competencias emocionales, hay una consecuencia de mejora en su comportamiento. Del mismo modo, se evidencia que dichas competencias pueden ejercer una influencia positiva en el bienestar personal y social de los niños (Bisquerra y Pérez, 2007). El entrenamiento y constante aprendizaje redundan en un mejor desarrollo de la inteligencia y las competencias emocionales. Por tanto, en el proceso educativo de toda persona ha de facilitarse el contacto con experiencias prácticas que lo favorezcan.

Bishop et al., (2004, citado en Ramos et al., 2012) en su intento de definir de manera operacional la atención plena, distinguieron dos dimensiones:

- Auto-regulación atencional: como foco de atención en la experiencia inmediata. Conlleva la atención sostenida, la atención cambiante y la inhibición del procesamiento elaborativo.
- Actitud al vivir las experiencias del momento presente: determinada por la curiosidad, la apertura para fijarse en todo lo que entra en el ámbito de la conciencia y la aceptación de la experiencia que se está viviendo.

Otro autor que ha profundizado mucho en la conceptualización del término es Germer (2005, citado en Siegel, 2007). Aporta a lo ya anteriormente expuesto la idea de que es un esfuerzo consciente de devolver con más frecuencia la atención plena al momento que se está viviendo en cada instante. Esto proporciona a cada persona un mejor entendimiento del funcionamiento psicológico y una mejor capacidad de respuesta a nuevas situaciones. Como aparece en la obra de Siegel (2007) numerosos son los estudios que revelan que las prácticas habituales de atención plena mejoran distintas funciones vitales de la persona, como el ritmo cardíaco, las funciones del sistema inmunológico y endocrino o cuestiones que afectan a la estabilidad psicológica y a las relaciones interpersonales (Davidson et al. y Kabat-Zinn, 2003 citados en Siegel, 2007).

Centrándonos ahora en la atención plena como disciplina científica, su fundador Kabat-Zinn (2007), la define como la habilidad que todos poseemos y cuyo cultivo nos permite acceder a las facultades más elevadas y profundas de la mente: la compasión y sabiduría universales que moran en el corazón del ser, ambas, cualidades de una mente silenciosa. Es el estado de conciencia que nos permite prestar atención a la experiencia presente, sin evaluarla, sin juzgarla y sin reaccionar a ella.

Habiendo quedado constatada hasta aquí la influencia positiva de la atención plena en distintas dimensiones cognitivas y emocionales, va a ser una herramienta muy útil en el desarrollo de la inteligencia emocional y la inteligencia espiritual. Actualmente, la universidad de Málaga lleva a cabo un programa cuyas áreas de estudio son los componentes de la inteligencia emocional según Mestre y Fernández-Berrocal (2007), percepción y expresión, facilitación, comprensión y regulación emocional, unidos a la práctica de atención plena. En él se toma la estrategia de atención plena para intentar gestionar estados emocionales que la experiencia vivida en ese momento suscita (Ramos et al., 2012).

4 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1 PLANTEAMIENTO DE LA PROPUESTA

Esta propuesta de intervención surge de la demanda de un grupo de padres del centro donde está planteada. Manifiestan su preocupación por la situación social actual, en la que se ven sometidos a un exceso de ruido, estrés y un ritmo de vida vertiginoso. Asimismo, exponen su interés personal de parar y vivir de forma más tranquila y más consciente. Asociado a esto, hay un deseo por educar a sus hijos en esta forma de vida y enseñarles a conectar consigo mismos con el fin de ayudarles a ser desde sí mismos. Es ahí donde la estimulación de la inteligencia espiritual en los niños cobra mayor sentido. Se requiere una práctica y un aprendizaje para desarrollar las habilidades interiores personales.

Todas estas inquietudes se trasladan al AMPA y conjuntamente se decide poner en marcha un programa que pretende responder a las necesidades, circunstancias y demandas que plantean. La propuesta que se presenta a continuación detalla las actuaciones que se van a llevar a cabo para su consecución.

Es en el día a día donde podemos y debemos trabajar con el niño todos los aspectos que nos permitirán fortalecer su capacidad para gestionar sus pensamientos, sus emociones y su fisiología. Esto constituye la base de la preparación interior necesaria para enfrentar desafíos y oportunidades a lo largo de toda su vida.

Está planteada para el primer ciclo de Educación Primaria puesto que se quiere empezar a trabajar con los niños desde el comienzo de la etapa.

En el sistema educativo actual no se contempla la interioridad como área a explorar ni siquiera como parte de ninguna de las que conforman el currículo. Sin embargo está estrechamente relacionada con las competencias del ámbito de la interacción, como la competencia social y ciudadana y con las relacionadas con el desarrollo personal como aprender a aprender y la autonomía e iniciativa personal. Asimismo puede contribuir a la adquisición de todas las demás.

La propuesta en el aula tiene unos ideales muy básicos dado que está planteada para alumnos en el primer ciclo de Educación Primaria y por tanto se adapta a su nivel madurativo. Los resultados esperados sin embargo, van a ser esenciales para su formación y su desarrollo personal.

Se requerirá la participación activa de los padres y para ello se plantean talleres con ellos, para las cuales no se necesita tener conocimientos previos ni ser experto en nada. Se les invita a colaborar en las sesiones y a experimentar y dejarse llevar por las sensaciones que nos generen. Es aquí donde se me plantea uno de los grandes retos de este trabajo. Conseguir que la mayor parte del los padres comprendan el alcance de este propósito y la apoyen con su

colaboración para fomentar un mejor desarrollo personal en sus hijos. Esto puede suponer un paso importante para su implantación en el aula.

4.2 CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

El centro en el que se va a implementar la propuesta se encuentra en la localidad de Logroño, capital de provincia de La Rioja. Es un colegio público de Educación Infantil y Primaria dependiente del Gobierno de La Rioja. Está ubicado en un barrio de la zona este de la ciudad -de naturaleza obrera-. El perfil de familias con niños escolarizados en el centro responde a matrimonios jóvenes, entre 25 y 45 años, en general con una actitud comprometida de cooperación con el centro. Proceden de un entorno socioeconómico diverso, principalmente del sector secundario y del sector servicios. En su condición de colegio público, mantiene una actitud de apertura al entorno social en el que se encuentra. En él se puede encontrar, el Campus Universitario, el Centro de Alta Resolución S. Millán del Servicio Riojano de Salud o el Centro de formación de la Escuela Riojana de Administraciones públicas. Asimismo en los últimos años ha experimentado un aumento del alumnado inmigrante, lo que dota al centro de un carácter más heterogéneo y ratifica su voluntad de ser una escuela inclusiva de las diferentes culturas que en ella confluyen.

El centro cuenta con dos líneas, de modo que en su totalidad acoge 4 unidades de Educación infantil y dieciséis unidades de Educación Primaria.

El profesorado está compuesto por 27 docentes fijos, 2 interinos y 2 provisionales. Para el curso 2014-2015 se contará con dos PT en el departamento de orientación.

Parte de este profesorado muestra su interés en colaborar en dicha propuesta, por lo que se plantean algunas dinámicas contando con su apoyo (Proyecto Curricular de Centro, 2014).

4.3 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

- 1 Iniciar al alumnado en el conocimiento de lo que ocurre en su interior.
- 2 Generar el gusto por el silencio.
- 3 Relajar el cuerpo.
- 4 Concentrar la mente.
- 5 Favorecer en el alumnado la toma de conciencia de su mundo interior
- 6 Identificar sentimientos y emociones.
- 7 Dotar a las familias de herramientas y actividades para su colaboración en el programa.

4.4 DESTINATARIOS

La presente propuesta se destina al grupo de alumnos de primer ciclo de Educación Primaria del centro descrito en el punto 4.2. Eso significa que está planteada para 4 aulas y un total de 118 niños. Dado que es un proyecto novedoso para el centro, se toma la decisión de llevarlo a cabo en primer ciclo de Educación Primaria, para sentar una base sólida desde el comienzo de la etapa y que se constituya como parte de la estrategia educativa del colegio a largo plazo. También tiene una aplicación para las familias del alumnado y por tanto se actuará coordinadamente desde el centro escolar y el hogar.

4.5 METODOLOGÍA

Nuestra propuesta guarda una estrecha relación con tres de las competencias básicas que los alumnos han de adquirir durante este ciclo: competencia social y ciudadana, aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal. Por lo tanto, este proyecto se va a tratar como un nexo entre las experiencias y habilidades que el alumnado ya tiene y las futuras que desarrollará. Cuenta con dos líneas de acción. Por un lado, la que se plantea con las familias y por otro la que se sigue en el aula.

- Talleres en familia: en ellos se va a hacer uso de una metodología participativa que facilite la implicación de las familias en la propuesta y les haga entender la idiosincrasia y fines de la misma, no solo desde la teoría sino también desde la experiencia. El primer taller va a ser más expositivo donde el tutor hará una presentación didáctica de la propuesta. Para ello se servirá del desarrollo expuesto en el marco teórico de los conceptos de inteligencia espiritual, interioridad y atención plena. En el segundo, de nuevo el tutor hará una presentación previa de las técnicas de respiración que se van a poner en práctica, apoyándose en la información sobre ellas recogida en el marco teórico. Se visualizarán vídeos sobre su ejecución para complementar la explicación y facilitar su práctica. También se explicará con detenimiento la actividad “Luz para abrir y cerrar el día”. Tras esto y con el propósito de profundizar en estos recursos, la metodología será más activa. Tanto las familias como el profesorado participante en la propuesta, tendrán oportunidad de practicar dichas técnicas de respiración, que se van a llevar a cabo en el hogar primeramente y en el aula después. Es muy importante que conozcan las técnicas por ellos mismos, les dotará de un mayor poder de transmisión a los niños y reforzará su propia capacidad de relajar el cuerpo, focalizar su atención y concentrar la mente.

- Dinámicas en aula: las dinámicas planteadas tienen un carácter vivencial, de modo que la metodología a utilizar va a ser principalmente operativa y participativa. También es innovadora en la medida en que como se reflejaba en el apartado de introducción de este trabajo, la inteligencia espiritual y la interioridad no son aspectos que se contemplen

actualmente en el currículo. Las dinámicas van progresando en nivel de concentración y demanda de colaboración por parte del alumnado. Su desarrollo es abierto, creciente e inacabado. En él se distinguen varias fases, de manera que en cada una de ellas se profundiza en unas habilidades que nos permiten pasar a la siguiente (ver figura 3).

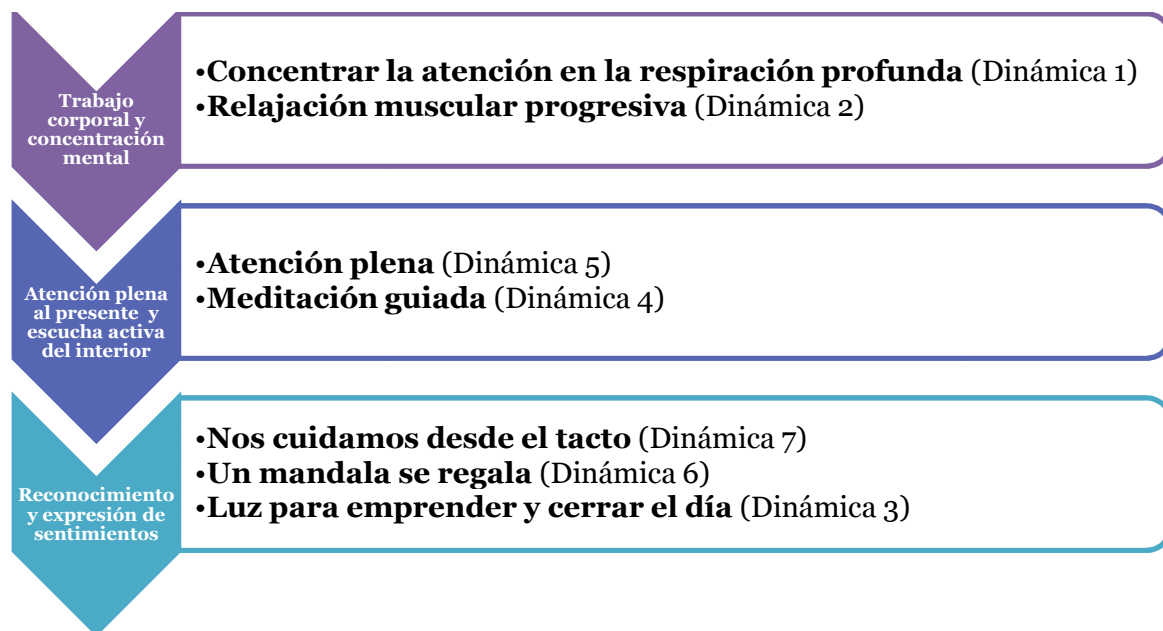


Figura 3- Niveles de adquisición y refuerzo de habilidades en las dinámicas (Elaboración propia)

Todas las dinámicas van a estar precedidas de un rato de silencio. Nos encontramos ante una franja de edad donde los niños agradecen mucho la repetición y la interiorización de rutinas y eso es algo muy positivo para la ejecución de este programa.

A la finalización de algunas de las dinámicas, se va a conceder un espacio a experimentar y expresar gratitud. El fin es interiorizar esa actitud como muestra de dar valor a las cosas, a las personas, a todo lo que me rodea y a mi propia vida.

4.6 TEMPORALIZACIÓN

La propuesta de intervención se va a llevar a cabo en el día a día. Está planteada para realizarse de Septiembre de 2014 a junio de 2015. Se considera necesario el trabajo constante para obtener resultados fiables y poder dar repuesta a los objetivos marcados. Se dedicará un tiempo al principio y al final de la jornada escolar para trabajar en estos aspectos. De forma complementaria se programarán sesiones en diferentes asignaturas así como en horario extraescolar.

4.6.1 Cronograma

En las tablas 2, 3 y 4 se puede observar el cronograma de actuación planeado para los meses de septiembre, octubre, noviembre y diciembre de 2014. Para el resto del año se seguirá el mismo programa pudiendo efectuar alguna variación de acuerdo a las conclusiones que se obtengan en la evaluación que se llevará a cabo antes de finalizar el trimestre.

Tabla 3- Cronograma de la fase de planificación en septiembre

SEPTIEMBRE 2014								
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES				
8	9	10	11	12				
15	16	17	18	19				
22	23	24	25	26				
29	30							
<table border="0"> <tr> <td style="background-color: #f4a460;">17:00h-18:30h</td> <td>Sesión de sensibilización con las familias</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #00b0f0;">17:00h-18:30h</td> <td>Sesión práctica con las familias</td> </tr> </table>					17:00h-18:30h	Sesión de sensibilización con las familias	17:00h-18:30h	Sesión práctica con las familias
17:00h-18:30h	Sesión de sensibilización con las familias							
17:00h-18:30h	Sesión práctica con las familias							

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4- Cronograma de la fase de intervención en octubre

OCTUBRE 2014																
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES												
		1	2	3												
6	7	8	9	10												
13	14	15	16	17												
20	21	22	23	24												
27	28	29	30	31												
<table border="0"> <tr> <td style="background-color: #ffff00;">09:05h-09:15h</td> <td>Respiración profunda</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #90ee90;">12:30h-13:00h</td> <td>Relajación muscular progresiva</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #add8e6;">09:10h-09:25h</td> <td>Meditación guiada</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #ff0000;">10:10h-10:30h</td> <td>Atención plena</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #ff00ff;">11:00h-12:00h</td> <td>Mandala</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #800080;">17:00-18:00h</td> <td>Tacto</td> </tr> </table>					09:05h-09:15h	Respiración profunda	12:30h-13:00h	Relajación muscular progresiva	09:10h-09:25h	Meditación guiada	10:10h-10:30h	Atención plena	11:00h-12:00h	Mandala	17:00-18:00h	Tacto
09:05h-09:15h	Respiración profunda															
12:30h-13:00h	Relajación muscular progresiva															
09:10h-09:25h	Meditación guiada															
10:10h-10:30h	Atención plena															
11:00h-12:00h	Mandala															
17:00-18:00h	Tacto															

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5- Cronograma de la fase de intervención en noviembre y diciembre

NOVIEMBRE 2014																
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES												
3	4	5	6	7												
10	11	12	13	14												
17	18	19	20	21												
24	25	26	27	28												
DICIEMBRE 2014																
1	2	3	4	5												
8	9	10	11	12												
15	16	17	18	19												
<table border="1"> <tbody> <tr> <td>09:05h-09:15h</td> <td>Respiración profunda</td> </tr> <tr> <td>12:30h-13:00h</td> <td>Relajación muscular progresiva</td> </tr> <tr> <td>09:10h-09:25h</td> <td>Meditación guiada</td> </tr> <tr> <td>10:10h-10:30h</td> <td>Atención plena</td> </tr> <tr> <td>11:00h-12:00h</td> <td>Mandala</td> </tr> <tr> <td>17:00-18:00h</td> <td>Tacto</td> </tr> </tbody> </table>					09:05h-09:15h	Respiración profunda	12:30h-13:00h	Relajación muscular progresiva	09:10h-09:25h	Meditación guiada	10:10h-10:30h	Atención plena	11:00h-12:00h	Mandala	17:00-18:00h	Tacto
09:05h-09:15h	Respiración profunda															
12:30h-13:00h	Relajación muscular progresiva															
09:10h-09:25h	Meditación guiada															
10:10h-10:30h	Atención plena															
11:00h-12:00h	Mandala															
17:00-18:00h	Tacto															

Fuente: Elaboración propia

4.7 TALLERES Y DINÁMICAS

4.7.1 Talleres en familia

En una acción coordinada con el AMPA se programan dos talleres para las familias en la segunda y cuarta semana de curso. Con esta cronología se quiere aprovechar la ilusión y ganas de trabajar con las que normalmente se afronta un nuevo curso escolar. En ellos participarán las familias del alumnado y los profesores participantes en la propuesta.

4.7.1.1 Taller de sensibilización con las familias

Esta primera sesión tendrá un carácter más teórico, puesto que en ella se convoca a las familias del alumnado de Primer ciclo de Educación Primaria para hacerles partícipes del programa de estimulación de la inteligencia espiritual que hemos diseñado para el curso escolar 2014-2015. Se explicará en qué va a consistir dicho programa así como la necesidad de su colaboración y en qué va a consistir exactamente la misma. Su papel va a ser de guías y al mismo tiempo participarán en ellas en la misma medida que el niño, para crear un

ambiente de confianza en el que las manifestaciones de cada niño, que son reflejo de las experiencias vividas, puedan ser expresadas, escuchadas y aprovechadas con un fin pedagógico. Se quiere proporcionar experiencias y modelos positivos que nos enseñen a vivir de un modo más integrado.

Se intentará transmitir a los padres los beneficios de practicar estos sencillos ejercicios con sus hijos en casa. También se va hacer especial hincapié en las ventajas que va a reportar en la comunicación y relaciones interfamiliares.

Tras la explicación inicial se dará paso a un coloquio donde los padres podrán compartir sus experiencias al respecto, sus primeras impresiones, su voluntad de colaboración o no y tendrán la oportunidad de preguntar todo aquello que deseen conocer sobre el programa. Se trata de que tengan una idea clara de lo que se pretende llevar a cabo y la relevancia de su papel en ello.

4.7.1.2 *Taller de dinámicas prácticas con las familias*

El carácter de esta sesión va a ser eminentemente práctico. Se van a realizar con ellos algunas de las actividades que se trabajarán con los niños en el aula, así como aquellas que llevarán a cabo con ellos en casa. También se incide en el interés del centro en que acudan a las dinámicas en el aula siempre que puedan. Se les invita a observar, participar o colaborar en la medida que les sea posible, aumentando así el enriquecimiento mutuo entre todas las partes. En esta presentación se les facilitará el cronograma de la propuesta a fin de que lo conozcan con suficiente antelación.

En el caso de los ejercicios de respiración, se les hará conscientes de la conveniencia de practicarlos durante dos semanas en casa, previamente a la implementación del programa en el aula. Del mismo modo se les insta a hacer uso de estas dos técnicas en su día a día. Pueden ser especialmente beneficiosas en momentos donde el niño se encuentre más agitado de lo normal o manifieste una preocupación o como parte de un ritual antes de acostarle.

4.7.2 Dinámicas

A continuación se presentan las dinámicas que se van a realizar con los alumnos. El formato de tabla va a aportar claridad en las sesiones de explicación a las familias. En ellas se recoge la relación existente entre cada dinámica y los objetivos de la propuesta que se pretenden alcanzar con ella.

Tabla 6- Dinámica 1

CONCENTRAR LA ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN PROFUNDA: CALMA MATINAL				
DURACION	NIVEL	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS ESPACIALES
10'	1º y 2º E. Primaria	Tutora	Equipo de música	Aula
OBJETIVOS				
<p>Iniciar al alumnado en el conocimiento de lo que ocurre en su interior.</p> <p>Generar el gusto por el silencio.</p> <p>Relajar el cuerpo.</p> <p>Concentrar la mente.</p> <p>Favorecer en el alumnado la toma de conciencia de su mundo interior.</p> <p>Dotar a las familias de herramientas y actividades para su colaboración en el programa.</p>				
DESCRIPCIÓN-DESARROLLO				
<p>Se explica que en esta técnica hemos de centrarnos en nuestra respiración. Con ello se favorece el silenciamiento y el desarrollo de la capacidad de atención. Supone recuperar la naturalidad con la que se empieza a respirar cuando nacemos.</p> <p>La posición que requiere es sentados y se realiza con los ojos cerrados. Practicaremos inspirando por la nariz y espirando por la boca. Se puede poner una mano sobre el vientre para notar como baja y sube simultáneamente, señal de que el ejercicio se está realizando correctamente. El docente realizará esto último con los niños, ya que es especialmente útil que puedan experimentarlo con su propia mano. En el inicio es muy importante valorar la vergüenza que puedan experimentar, dado que es una actividad a la que se enfrentan por primera vez y en grupo.</p> <p>Para finalizar mantendremos los ojos cerrados unos 30 segundos agradeciendo tener un cuerpo sano y lleno de vida.</p>				
EVALUACIÓN				
Participación y actitud en la actividad.				

Fuente: Elaboración propia

Tabla 7- Dinámica 2

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA				
DURACION	NIVEL	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS ESPACIALES
30'	1º y 2º E. Primaria	Tutora	Colchonetas Cuestionario	Polideportivo
OBJETIVOS				
<p>Iniciar al alumnado en el conocimiento de lo que ocurre en su interior.</p> <p>Generar el gusto por el silencio.</p> <p>Relajar el cuerpo.</p> <p>Concentrar la mente.</p> <p>Favorecer en el alumnado la toma de conciencia de su mundo interior.</p> <p>Dotar a las familias de herramientas y actividades para su colaboración en el programa.</p>				
DESCRIPCIÓN-DESARROLLO				
<p>Se llevará a cabo en el polideportivo sobre esterillas y en condiciones de luz tenue. Esta técnica consiste en tensar y relajar los principales grupos de músculos de nuestro cuerpo, mientras se presta atención a la sensación que nos produce en cada parte.</p> <p>Nos tumbamos en el suelo hacia arriba, con brazos en cruz y piernas estiradas. Primero vamos a cerrar los ojos, así se realizan 3 respiraciones profundas inspirando por la nariz y espirando por la boca, para introducir cuerpo y mente en la dinámica. Posteriormente vamos a focalizar en las distintas partes del cuerpo. Para ello imaginaremos que cada vez que nombre una parte, un piloto de luz roja se iluminará en ella. Esto ayudará a situarnos y mantener la atención en cada parte. A continuación se seguirán los pasos descritos anteriormente en el punto 3.2.5.1.</p> <p>Para finalizar la dinámica vamos moviendo suavemente manos, brazos, piernas y pies repasando mentalmente cada zona que hemos estirado y dejando que esa agradable sensación nos invada. Masajeamos suavemente el rostro y abrimos los ojos muy despacio. Nos incorporamos en la colchoneta y damos las gracias por la sesión.</p> <p>En el aula esta dinámica será explicada a los niños junto con el por qué de llevarla a cabo. Así se les contará que mediante las sensaciones de tensión-relajación, dolor-placer y distintas formas de respirar van a poder distinguir los mensajes del cuerpo.</p>				
EVALUACIÓN				
<p>Una vez por semana el docente recogerá sus impresiones acerca de la relajación mediante el cuestionario expuesto en el anexo 1.</p>				

Fuente: Elaboración propia

Tabla 8- Dinámica 3

LUZ PARA ABRIR Y CERRAR EL DÍA				
DURACION	NIVEL	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS ESPACIALES
No determinada	1º y 2º E. Primaria	Padres	Vela	Hogar
OBJETIVOS				
<p>Iniciar al alumnado en el conocimiento de lo que ocurre en su interior.</p> <p>Generar el gusto por el silencio.</p> <p>Concentrar la mente.</p> <p>Favorecer en el alumnado la toma de conciencia de su mundo interior.</p> <p>Identificar sentimientos y emociones.</p> <p>Dotar a las familias de herramientas y actividades para su colaboración en el programa.</p>				
DESCRIPCIÓN-DESARROLLO				
<p>Esta dinámica se va a realizar con los niños en casa. Con ella se quiere simbolizar la importancia que tiene la luz desde el comienzo del día. Todos nos despertamos con luz y se busca dar valor a la energía que la luz nos proporciona. Por esto se realizará el cierre del día con ellos con una vela, haciendo una valoración de todo lo que nos ha ido ocurriendo durante el día, tanto lo positivo como lo negativo. También se persigue cultivar y disfrutar del silencio. En el momento de acostarse mientras los padres encienden una vela, como símbolo de esa luz que nos “alimenta” desde la mañana para afrontar el día, invitarán al niño a pensar durante un minuto en silencio, sobre todo lo que le ha ido ocurriendo durante el día. Ellos harán lo mismo y después cada uno expondrá sus reflexiones y será un momento de compartir motivos de satisfacción o decepción durante el día. El objetivo de la actividad es que tomen conciencia de todo lo que les va ocurriendo y que se acostumbren a expresar sentimientos con total naturalidad y experimentando la satisfacción y enriquecimiento que ello aporta. Igualmente se persigue que el niño valore los momentos de silencio y la importancia de la reflexión, siempre adecuándolo a su nivel madurativo.</p>				
EVALUACIÓN				
<p>Puede resultar útil que los padres vayan recogiendo las impresiones del niño durante la realización de estas dinámicas. Para ello contarán con una plantilla de recogida de datos que puede consultarse en el anexo 1: Guía para padres. También conviene saber si cambiarían algo del trabajo que están realizando juntos.</p>				

Fuente: Elaboración propia

Tabla 9 - Dinámica 4

DINÁMICA DE COMIENZO DEL DÍA CON LOS NIÑOS (MEDITACIÓN GUIADA)				
DURACION	NIVEL	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES	RECURSO ESPACIALES
15'	1º y 2º E. Primaria	Tutora, padres voluntarios o profesores	Relatos Equipo de música	Aula “Un lugar tranquilo”
OBJETIVOS				
<p>Iniciar al alumnado en el conocimiento de lo que ocurre en su interior.</p> <p>Generar el gusto por el silencio.</p> <p>Relajar el cuerpo.</p> <p>Concentrar la mente.</p> <p>Favorecer en el alumnado la toma de conciencia de su mundo interior.</p> <p>Dotar a las familias de herramientas y actividades para su colaboración en el programa.</p>				
DESCRIPCIÓN-DESARROLLO				
<p>Se alternará la ejecución de esta actividad uno o dos días por semana. Se va a realizar en el aula denominada “Un lugar tranquilo” y es una actividad de comienzo de día. En ella vamos a aprovechar la lectura de un cuento como espacio de tranquilidad y parada. Durante la lectura es posible frenar el ritmo y se pueden generar momentos de silencio.</p> <p>Pedimos que se sienten en círculo en una postura que les resulte cómoda. Les explicamos que se elige el comienzo del día porque estamos despiertos, frescos y podemos concentrar la atención en lo que vamos a realizar. El cuento tiene una enseñanza que queremos que aprendan. Para ello se les pide que escuchen atentamente y cuando acabe el relato vamos a participar en un viaje de meditación. En él tienen que escuchar al conductor del viaje y dejarse llevar.</p> <p>El docente elige relatos para transmitir unos valores concretos (ver anexo 2). Se pedirá que cierren los ojos y que vayan escuchando la lectura del relato de forma consciente. En determinados momentos se recurrirá a las visualizaciones invitando a los niños a imaginar lugares o situaciones que queremos “visitar” del cuento. Esto va a favorecer el control mental en el niño, lo que con un entrenamiento continuado le permitirá poder tomar sus decisiones con calma y controlar sus actitudes.</p> <p>Se requiere la colaboración de 3 adultos puesto que tras la meditación se divide al alumnado en 4 grupos donde se comparte lo que se ha ido viviendo. En estos grupos se intentará dar respuesta a las preguntas que aparecen en el anexo 2 y se anotarán las respuestas en un cuaderno para poder realizar la evaluación posteriormente. Si no hubiera participación voluntaria de padres, se contará con el apoyo de tres profesores.</p>				
EVALUACIÓN				
<p>Observación de la ejecución de la dinámica.</p> <p>Respuestas a las preguntas planteadas en las reflexiones posteriores a la lectura de los textos y visualizaciones.</p>				

Fuente: Elaboración propia

Tabla 10- Dinámica 5

ATENCIÓN PLENA DEL MOMENTO PRESENTE				
DURACION	NIVEL	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS ESPACIALES
20'	1º y 2º E. Primaria	Almuerzo Fenómeno o imagen sorprendente	Tutora	Cobertizo del patio o exterior
OBJETIVOS				
<p>Iniciar al alumnado en el conocimiento de lo que ocurre en su interior.</p> <p>Generar el gusto por el silencio.</p> <p>Relajar el cuerpo</p> <p>Concentrar la mente.</p> <p>Favorecer en el alumnado la toma de conciencia de su mundo interior.</p>				
DESCRIPCIÓN-DESARROLLO				
<p>Al comienzo se explica que vamos a trabajar la capacidad de orientar la atención en lo que estamos haciendo en ese momento. Con ella vamos a aprender a tener en consideración el valor de las cosas, por insignificantes que éstas parezcan. Como introducción para ayudarles a entender estos conceptos, el primer día que la realicemos vamos a ponerles un sencillo ejemplo. Pensemos en el aire que respiramos. ¿Para qué nos sirve? ¿Qué haríamos sin él? ¿Nos sentimos agradecidos por tenerlo? A menudo pasamos por alto estos pequeños detalles diarios y damos por supuesto la existencia de muchas cosas sin otorgarles el valor que tienen. Esta dinámica se va a llevar a cabo en dos momentos diferentes del día. Uno de ellos será el almuerzo que en este centro se estipuló con dos días de fruta, dos de frutos secos y otro de lácteo. Así cada semana cambiará el alimento con el que realizarla. Esta variedad va a aportar dinamismo y va a hacer la actividad más lúdica.</p> <p>Salimos al patio 15 minutos antes de la hora del recreo, con nuestro almuerzo como hacemos a diario. Nos sentamos todos juntos en la zona del cobertizo.</p> <p>Se dedica un tiempo a reflexionar con los niños sobre lo afortunados que somos de poder tener alimentos todos los días y lo esenciales que son para crecer sanos y desarrollar todas nuestras capacidades. Permitimos que lo piensen y se sientan agradecidos. Comer, como otros muchos actos cotidianos, no es algo carente de sentido y que realicemos de forma autómatas, sino que es una necesidad básica y tiene gran importancia para nuestro correcto desarrollo.</p> <p>Seguidamente les pedimos que “vacíen” su mente de ideas, pensamientos, ruidos, etc. Vamos a comer el almuerzo poniendo toda nuestra atención en el acto de comer, mirando el alimento antes unos segundos, teniéndolo en la boca un tiempo, degustándolo, masticando con tranquilidad, tragando con consciencia de lo que está ocurriendo y de las sensaciones que</p>				

nos produce en la boca.

Para ayudar a focalizar la atención les invitamos a pensar en las condiciones que han permitido que podamos disfrutarlo, como la lluvia que riega los campos, o el agricultor que cuida del árbol, o el animal que lo proporciona. Asimismo el docente lanza preguntas como: ¿Qué sabor estás notando? ¿Lo que comes es blando o duro? ¿Qué más puedes decir de ello? ¿Qué has notado durante la experiencia? ¿Qué te ha parecido? ¿Ha sido fácil o difícil? ¿Por qué? El docente participa como uno más y comparte con ellos sus propias impresiones.

El otro momento donde introducir esta actividad será cualquier motivo que genere asombro o reacción de sorpresa en los niños. Por ejemplo la aparición de un arcoíris, o un paisaje admirado en una excursión o una imagen proyectada de algún otro fenómeno natural.

Se comienza explicando al alumnado la suerte que tenemos de poder asistir a estos regalos que la naturaleza nos proporciona. Con esta dinámica se quiere intensificar el placer de vivirlos y la voluntad de apreciar su belleza. Se invita a que disfruten la vista de manera sosegada, escuchen el sonido de la naturaleza en el caso de estar en el exterior, se dejen llevar por lo que están percibiendo. Para ayudarles a focalizar su atención el docente les motiva a que expresen lo que sienten al contemplar estos fenómenos.

Esta parte no se repetirá con una periodicidad constante como la primera, puesto que serán momentos que surgirán espontáneamente cuando el docente lo considere oportuno.

EVALUACIÓN

Anotaciones en el cuaderno del profesor de las respuestas a las preguntas planteadas durante el desarrollo de la actividad.

Observación de la participación y actitud del alumnado.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 11- Dinámica 6

DINÁMICA EN EL AULA DE EDUCACIÓN PLÁSTICA: UN MANDALA SE REGALA				
DURACION	NIVEL	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES	RECURSO ESPACIALES
1 hora	1º y 2º E. Primaria	Tutora	Mandalas Pinturas de colores	Aula
OBJETIVOS				
Generar el gusto por el silencio. Concentrar la mente. Favorecer en el alumnado la toma de conciencia de su mundo interior. Identificar sentimientos y emociones.				
DESCRIPCIÓN-DESARROLLO				
Esta dinámica se va a llevar a cabo durante la hora de Educación plástica. Se explica que es una				

actividad para “estar con uno mismo”. Se va a llevar a cabo en silencio o con una música muy suave, cuestión que decidirá el docente en base a cómo se encuentre a los niños.

Cada alumno podrá elegir entre distintos mandalas en blanco y negro y antes de comenzar a pintarlo han de tomarse su tiempo en pensar a quién quieren regalárselo y por qué. En base a eso elegirán los colores y el modo de pintarlo. La actividad es de expresión libre y se aceptarán todo tipo de diseños, como expresión de uno mismo en ese momento. Cuando los niños colorean estos círculos se fomenta la atención plena. Al finalizar se hará una exposición en clase para que todos admiren y disfruten las creaciones de los demás y se invitará a participar y compartir las sensaciones que han tenido realizando la actividad y una vez terminada.

EVALUACIÓN

Recogida de comentarios y datos relevantes de la puesta en común.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 12- Dinámica 7

DINÁMICA DE CIERRE DEL DÍA CON LOS NIÑOS: NOS CUIDAMOS DESDE EL TACTO				
DURACION	NIVEL	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES	RECURSO ESPACIALES
1 hora	1º y 2º E. Primaria	Tutora	Colchonetas Equipo de música	Aula “Un lugar tranquilo”
OBJETIVOS				
<p>Generar el gusto por el silencio. Relajar el cuerpo. Concentrar la mente. Identificar sentimientos y emociones. Favorecer en el alumnado la toma de conciencia de su mundo interior. Dotar a las familias de herramientas y actividades para su colaboración en el programa.</p>				
DESCRIPCIÓN-DESARROLLO				
<p>Tras la actividad mantenida durante todo el día se quiere volver a la calma con esta dinámica. Se explica a los niños que durante el día hemos tenido mucha actividad, tanto a nivel mental como corporal. Todo lo aprendido en el colegio y todo lo que nos hemos movido, saltado o jugado, hace que necesitemos reposar, parar y descansar. Para esto vamos a jugar con el silencio y el contacto corporal. A través de ambos vamos a tomar conciencia de todo el cuerpo, de la importancia de cuidarlo y disfrutar de todas sus posibilidades. También podremos “escuchar” las sensaciones internas y externas que se van a producir. Nos ponemos en parejas sentados uno detrás de otro. Con los ojos cerrados permanecemos en</p>				

silencio intentando vaciar nuestra mente de pensamientos o simplemente dejándolos pasar. Para ello intentamos escuchar y sentir lo que nos transmite la música de fondo un minuto. Tras esto, uno de los niños escribe en la espalda de su compañero una palabra relacionada con los sentimientos que ha percibido en su minuto de silencio. Lo hará con sus dedos letra por letra, jugando a que el otro la adivine. Cada niño de la pareja realizará esto con su compañero.

Tras practicar esta dinámica dos veces, en círculo daremos opción de compartir con el resto las palabras que han ido escribiendo y veremos qué tipo de sensaciones y sentimientos han ido experimentando.

Después y en parejas pedimos a uno de ellos que se tumbe hacia arriba con los ojos cerrados; mientras su compañero irá pasando sus manos suavemente por la cara, bajando por el cuello, el torso, los brazos y finalmente las piernas. Luego cambiarán sus papeles y el docente observará la manera de realizarlo que manifiesta cada niño, los distintos ritmos empleados, la suavidad o no del masaje y la concentración que muestran en su ejecución.

Se decide que la periodicidad de esta dinámica sea mensual para facilitar la asistencia de las familias. Su presencia cobra un gran valor dado que en ella se van a trabajar la afectividad y el tacto como vehículo transmisor de la misma. Estará guiada por el docente, sirviéndose en algunos momentos de audios que pueden consultarse en el anexo 2. Tras este momento de transmisión de afecto, confianza, e intimidad con los niños se hará una puesta en común en pequeños grupos, donde se intentará reflexionar sobre todo lo vivido (ver anexo 2).

Hay que tener en cuenta que han de ir familiarizándose con esta práctica. Puede comenzar siendo algo extraño pero a medida que la practiquen se espera que aumente su interés por ella.

EVALUACIÓN

Observación del modo de realización y concentración del alumnado.

Recogida de datos y respuestas en la puesta en común grupal.

Fuente: Elaboración propia

4.8 EVALUACIÓN

Los objetivos que debemos cubrir con el alumnado atenderán a sus necesidades de manera holística (conceptual, actitudinal y procedimental). La evaluación, por la enorme importancia que tiene durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, no podrá obviar este hecho. Y más si tenemos en cuenta la circunstancia del grado de diversidad que presenta este centro. Se va a llevar a cabo desde distintas perspectivas:

- Evaluación formativa: se observará continuamente el proceso de ejecución de las actividades y dinámicas y de este modo, se verán puntos fuertes donde cada alumno se siente cómodo y seguro y aquellos más débiles que necesitarán mayor refuerzo.

- Evaluación sumativa: en este punto, se verá cuál es el resultado de los pasos previos, cómo se han integrado los aprendizajes y experiencias.
- Evaluación personalizada: cada alumno tiene unas características concretas y en la evaluación no se puede hacer caso omiso a éstas. Para ello, se valorará si el desarrollo del alumno a lo largo de este proyecto ha sido satisfactorio o no, siempre teniendo en cuenta sus aptitudes y su propia realidad.

4.8.1 Evaluación de las dinámicas

La evaluación global de la propuesta se plantea como una evaluación continua y para ello se necesitará primeramente realizar pequeñas evaluaciones de las actividades recogiendo información de los siguientes aspectos:

- ✓ Observación directa del alumnado durante la ejecución de las dinámicas y constancia escrita de la información relevante en el cuaderno del profesor.
- ✓ Datos obtenidos a través de la realización de cuestionarios elaborados para evaluar algunas dinámicas.
- ✓ Observación y recogida de datos de la evolución del niño en el hogar por parte de los padres.

4.8.2 Evaluación global de la propuesta

Hasta aquí se ha planteado la evaluación centrándola en el desarrollo y evolución del alumno para recoger datos que serán muy válidos y necesarios en la evaluación de la propuesta. Por el tipo de proyecto del que se trata y para que todos los aspectos a evaluar sean controlados, se considera necesaria la heteroevaluación, que también contribuirá a asegurar la transversalidad de la propuesta. Para este último aspecto se programarán dos sesiones de evaluación por trimestre con las familias y los profesores de las asignaturas implicadas en el proyecto. Una en la mitad del trimestre y otra a su finalización. Esto supone 6 evaluaciones a lo largo del año. En el caso de las familias se atenderá a las siguientes cuestiones:

- Valoración de la colaboración del niño en la actividad.
- Valoración de los avances en el comportamiento general del niño.

Se tendrán en cuenta todas las opiniones vertidas por los padres sobre la consecución de las dinámicas en el hogar, así como los resultados recogidos en la guía para padres de todos ellos. En el caso del profesorado colaborador los aspectos a tener en cuenta son:

- ✓ Trabajo en grupo
- ✓ Trabajos individuales

- ✓ Pruebas orales
- ✓ Análisis actitudinal del alumno

Asimismo en el anexo 3, se muestra una tabla con los criterios y herramientas de evaluación que se van a tener en cuenta y que todos los profesores colaboradores en la propuesta han de conocer y seguir.

5 CONCLUSIONES

Este trabajo fin de grado quiere ofrecer la posibilidad de acercarse a la inteligencia espiritual desde una vertiente más teórica hasta su potencial aplicación práctica. En ese recorrido, se espera avanzar en la exploración de la vida interior de la persona y así reconocer su profundidad y autonomía. Si bien los objetivos de este trabajo marcan la trayectoria seguida, se va a tratar de recoger en este apartado cómo se ha ido avanzando en ella.

En relación con el primer objetivo, revisar la legislación vigente en materia de educación espiritual, se ha llegado a la conclusión de que en sus textos no se encuentra ninguna referencia expresa a la inteligencia espiritual ni en la LOE ni en la LOMCE. Sin embargo, ambas reconocen la importancia de educar a los alumnos en el ámbito emocional y la necesidad de reforzar sus capacidades afectivas y habilidades interiores. Es aquí donde la estimulación de la inteligencia espiritual cobra un gran valor por lo que puede aportar a desarrollar estas capacidades y se entiende que trabajar esta inteligencia tiene suficiente refrendo legal.

En lo que respecta al segundo objetivo, presentar los aspectos más importantes del desarrollo psicoevolutivo del alumnado de primer ciclo de Educación Primaria, la tabla 1 mostrada en el marco teórico recoge las características cognitivas, afectivo-emocionales, morales y sociales de los niños de edades comprendidas entre los 6 y los 8 años a quien va dirigida la propuesta de intervención. El conocimiento de la evolución del niño ha sido el punto de partida para establecer las actividades de la propuesta. El pensamiento intuitivo, la adquisición de vocabulario, la curiosidad y entusiasmo naturales y la distinción entre realidad y fantasía van a ser rasgos significativos de este etapa y, por ende, elementos de los que se ha hecho acopio la propuesta.

Para dar respuesta al tercer objetivo, profundizar en qué es la inteligencia espiritual, se ha hecho un recorrido por los autores más relevantes y sus aportaciones a la investigación de la existencia y peculiaridades de la misma. Todos ellos coinciden en que es propia del ser humano y en la conveniencia de trabajarla desde edades muy tempranas. Se podría decir, de forma general, que es la capacidad que nos ayuda a ser felices con independencia de las

circunstancias, ya que la fuente de felicidad procede del interior de la persona. Igualmente, es importante afirmar que ésta no obedece, ni aquí se ha pretendido que así sea, a ninguna religión concreta. El conocimiento en detalle de la inteligencia espiritual va a posibilitar plantear el programa para su estimulación que se describe en la propuesta y así desarrollar en el alumnado aquellas habilidades que le sirven para crecer y madurar espiritualmente.

En el párrafo anterior se ha expuesto cómo para la estimulación de la inteligencia espiritual se necesita tener conocimiento sobre ella. Sin embargo y para potenciar e integrar su uso hace falta complementarlo con la vivencia. De aquí surge el cuarto objetivo, mostrar distintas técnicas de relajación y atención plena como medio de conocimiento interior en el niño. Con él se añadirá valor formativo a dicho conocimiento, aumentando así su potencial de transformación. Con una metodología basada en la tríada del descubrimiento, la experiencia y la expresión se intentará que los alumnos aprendan, sientan y creen. Desarrollando las fortalezas interiores por medio del control de la relajación y la práctica de atención plena, se pueden potenciar aspectos como las emociones positivas, el compromiso, las relaciones y los logros, que favorecerán el bienestar y el aprendizaje.

En el análisis de las circunstancias de estrés, superficialidad y falta de reflexión que a menudo rodean al niño por la influencia que ejerce sobre él su entorno, surge el quinto objetivo, diseñar una propuesta de intervención para trabajar la inteligencia espiritual del niño de primer ciclo de Primaria en un centro público de Logroño. Con ella se persigue que nuestros alumnos, con el apoyo y acompañamiento de sus familias y profesores, experimenten lo que significa tomar conciencia de lo que viven, atender plenamente al presente y detenerse a escuchar lo que su interior les dice. Desde el reconocimiento de su dimensión interior podrán empezar a forjar su propia personalidad y poder ser dueños de la vida que ellos quieran vivir.

Tras haber ido aportando todos los elementos necesarios para realizar la propuesta de intervención, se considera que el logro de estos objetivos específicos (junto con la futura implantación de dicha propuesta) podría satisfacer la proposición enunciada en el objetivo general: realizar una aproximación teórico-práctica al concepto de inteligencia espiritual en el aula de primer ciclo de Educación Primaria. Del mismo modo también se espera contribuir a un mejor conocimiento de uno mismo y al refuerzo de las habilidades y fortaleza interior, permitiendo así desarrollar su interioridad a cada niño.

6 LIMITACIONES

Tras el planteamiento y programación de la propuesta, la siguiente acción sería su puesta en marcha. Se ha determinado como fecha de inicio el 15 de septiembre y en este

momento se ha de atender a la comprensión y grado de aceptación de las familias. Habrá que tener en cuenta el número de ellas que se muestra interesado en colaborar. Podemos encontrar familias a las que no les agrada la idea de llevar a cabo estas dinámicas con sus hijos desde el hogar. Pero al mismo tiempo, sí encontraremos consenso en el hecho de que fomentar el diálogo y los espacios de comunicación y reflexión con los hijos va a mejorar la relación familiar. Por eso quizá el pautar las dinámicas pueda servirles para evitar la procrastinación que a menudo todos sufrimos y así dedicar un momento del día a practicarlo.

Igualmente, también habrá que valorar la posible falta de apoyo por parte del resto del claustro o del equipo directivo. Hemos de ser capaces de incorporar la cultura y sensibilidad necesarias para atender a nuestros propósitos de estimular la inteligencia espiritual y cultivar la interioridad del niño. Por tanto se ha de tener especial cuidado a la hora de presentarlo ante ellos y dejar muy claras las partes que lo componen y su contribución al proyecto educativo y fines pedagógicos del centro.

El marco teórico podría haberse completado con un estudio más exhaustivo en el terreno de la interioridad profundizando en teorías como la psicología positiva o el *mindfulness*, a las que se ha aludido de forma muy somera y que se revelan como potentes herramientas en el escenario educativo.

En esta propuesta y por razones de limitación en su extensión, únicamente se han programado actividades para un trimestre, seleccionando minuciosamente para ellas los contenidos y recursos más adecuados para satisfacer su propósito. Por ser un proyecto pionero en su temática y a partir de la evaluación obtenida al final del primer trimestre, se abordará su programación para el resto del año. La condición de pionero hace que no existan datos en cuanto a la estimulación de la inteligencia espiritual previos al planteamiento de este programa.

7 PROSPECTIVA

Si finalmente esta propuesta de intervención se llevara a la práctica, se plantearía con una prospectiva mucho más amplia en tiempo y en ejecución. Los resultados no van a ser inmediatos, sino que exigirá la participación activa de quien se implique en ello y persevere en su práctica. A largo plazo y dado que la propuesta tiene mucho más sentido si es continuada en el resto de ciclos de la etapa, el fin es que permita desarrollar en el alumnado capacidades espirituales que le sirvan para transformar el mundo exterior desde su experiencia interior. Como se ha nombrado en diversas ocasiones a lo largo de este trabajo el fin al que se aspira es la búsqueda de sentido a la propia vida, muy ambicioso si lo planteáramos en esta propuesta por el desarrollo madurativo de los niños, pero esencial en su evolución y formación como personas.

Por lo dicho anteriormente el primer planteamiento se haría en la etapa de Educación Infantil, lo que dotaría a nuestra propuesta de un punto de partida más sólido. Por las condiciones del desarrollo psicoevolutivo del niño en el periodo comprendido entre los 4 y los 6 años, se debería trabajar principalmente el acercamiento al silencio y la quietud, siempre a través del juego y de actividades de corta duración.

Para poder ampliar la propuesta al resto de ciclos de Educación Primaria, habría de continuarse con una adecuada formación y reciclaje del profesorado, porque como se expone en la introducción, sería deseable abordarlo desde todas las áreas curriculares.

Por otro lado en las conclusiones se nombra la intencionalidad de este trabajo en el reconocimiento de nuestra profundidad y autonomía. Solo desde ese estadio inicial, se podrá descubrir y comprender la interdependencia entre los seres humanos y todo aquello que tiene vida y está en nuestro entorno.

La adecuada coordinación con el AMPA será el mejor elemento transmisor para difundir estas inquietudes al resto de la comunidad educativa y fomentar así la sensibilidad necesaria para sustentar este proyecto. Esto podrá dar viabilidad a futuras actividades extraescolares que lo consoliden.

8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, A. (2011). *Pedagogía de la interioridad*. Madrid: Narcea.
- Arturo, H. (2011). *Inteligencia Emocional Plena: Hacia un Programa de Regulación Emocional Basado en la Conciencia Plena*. (Tesis doctoral). Universidad de Málaga, Málaga. Recuperado el 14 de abril de <http://goo.gl/3QMsLm>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Buzan, T. (2003). *El poder de la inteligencia espiritual*. Barcelona: Urano.
- Center on the Developing Child. (2004). *Children's emotional development is built into the architecture of their brains*. Recuperado el 15 de mayo de 2014 de <http://developingchild.harvard.edu/>
- Coll, C., Palacios, J. y Marchesi, A. (2001). *Desarrollo psicológico y educación*. Vol II. *Psicología de la educación escolar*. Madrid: Alianza.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Recuperado el 10 de junio de 2014 de <http://unesdoc.unesco.org/images/0010/001095/109590so.pdf>
- Erikson, E. (1995). *Childhood and Society*. London: Vintage Books.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Gallegos, R. (2006). *Inteligencia Espiritual*. Guadalajara: Editorial Fundación para la Educación Holista.
- Gardner, H. (2010). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. London: Bloomsbury Publishing PLC.
- Goleman, D. (2004). *Emotional Intelligence & working with Emotional Intelligence*. London: Bloomsbury Publishing PLC.
- Gómez, I. (2014). *Educación la inteligencia espiritual*. Madrid: Khaf.
- González-Pienda, J.A., González, R., Núñez, J.C. y Valle, A. (2002). *Manual de Psicología de la Educación*. Madrid: Pirámide.
- Hamer, D. (2008). *Journal of management spirituality and religion: an international refereed journal*. Material no publicado.

- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.
- Lantieri, L (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Aguilar.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 4 de mayo, número 106, de 3 de mayo de 2006.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa. Boletín Oficial del Estado, 10 de diciembre, número 295, de 10 de diciembre de 2013.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. y Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9 (2), 111–131. Recuperado el 1 de abril de 2014 de <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LSS2005.pdf>
- Marina, J.A. (2005). Precisiones sobre la Educación emocional. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 27-43.
- Martínez, E. (2012). *Vida en plenitud: Apuntes para una espiritualidad transreligiosa*. Boadilla del Monte: PPC.
- Mestre, J.M. y Fernández-Berrocal, P. (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.
- Morin, E. (1999). *Seven complex lessons in education for the future*. París: Unesco.
- Nhat, T. (1987). *The Miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- Nogués, R. (2011). *Cervell i transcendència*. Barcelona: Fragmenta.
- Proyecto Curricular de Centro. (2014). *Sin título*. Documento no publicado.
- Ramos, N., Enríquez, H. y Recondo, O. (2012). *Inteligencia emocional plena*. Barcelona: Kairós.
- Siegel, D. (2007). *The mindful brain: reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: Norton.
- Simón, V. (2011). *Aprèn a practicar mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.
- The Dalai Lama Center (2009). *Educating the heart*. Recuperado el 1 de mayo de 2014 de <http://dalailamacenter.org/>
- Torralla, F. (2010). *Inteligencia espiritual*. Barcelona: Plataforma.

Vázquez, M.I. (2001). *Técnicas de relajación y respiración*. Madrid: Síntesis.

Wilber, K. (2008). *La visión integral. Introducción al revolucionario enfoque sobre la vida, Dios y el Universo*. Barcelona: Kairós.

Wilding, C. (2011). *Great emotional intelligence*. London: Hodder Education.

Zohar, D. y Marshall, I. (2001). *Inteligencia espiritual*. Barcelona: Plaza & Janés.

9 ANEXOS

9.1 ANEXO 1: Materiales de evaluación de algunas dinámicas

1 Cuestionario para el alumno tras la relajación muscular progresiva:

- ¿Te ha resultado fácil seguir la dinámica? ¿Por qué?
- ¿Cómo te sientes ahora mismo?
- ¿Cómo sientes los brazos? ¿Y las piernas?
- ¿Qué partes han sido más fáciles de relajar?
- ¿Cuáles han sido las más difíciles?

2 Guía para padres: Luz para abrir y cerrar el día

En la ejecución de esta dinámica es importante que se preste especial atención a los aspectos que se muestran en la siguiente tabla, así como a reforzarlos en los casos en que sea necesario. Así cada día anotarán los resultados en cada caso:

Tabla 13- Evaluación de la dinámica “Luz para abrir y cerrar el día”

ASPECTOS A EVALUAR	CONSEGUIDO	NO CONSEGUIDO	EN DESARROLLO
Capacidad del niño para guardar y aprovechar el minuto de silencio.			
Capacidad del niño para mantener la atención durante la actividad.			
Solvencia verbal del niño a la hora de expresar sentimientos.			
Actitud e interés del niño frente a la actividad.			

Apartado de comentarios: donde los padres recogerán todas aquellas impresiones, comentarios, anécdotas acontecidas durante el desarrollo de la dinámica.

9.2 ANEXO 2: Materiales para la ejecución de algunas dinámicas

1 Dinámica de comienzo del día con los niños: Cuentos y meditaciones guiadas

Se presentan a continuación 3 textos para los 3 primeros meses de puesta en marcha de la propuesta. Dependiendo de cómo se vaya desarrollando, se valorará la necesidad de repetir en algún caso, o añadir nuevos textos si se considera oportuno.

➤ **VISUALIZACIÓN PLAYA/UNIDOS**

Estoy tumbado con los ojos cerrados. (Pausa)

Me voy desconectando de los ruidos y preocupaciones, empiezo a visualizarme descendiendo por un camino que desemboca en la playa... solo oigo el suave ruido de las olas y la brisa del mar. Me veo recorriendo el camino... Hay un sol radiante que me calienta, el cielo es de un azul intenso y la sensación es muy agradable. (Pausa)

Mis pies van hundiéndose poco a poco en la arena tibia y me gusta, es una sensación placentera, muy placentera...

Veó el color del cielo... Tengo la sensación de estar rodeado de luz, una luz que me llena, me relaja, me sosiega. (Pausa)

Mi nariz se llena del olor salado del mar, puedo oír el sonido de las gaviotas al pasar y la arena me hace cosquillas al andar...

Me tumbo y el contacto con la arena me gusta, el calor de sus granos se transmite por mi espalda y así disuelven la tensión como el azúcar se disuelve en la leche por la mañana...

A mi lado, tumbados en la arena, siento a todos mis compis de clase. Todos disfrutamos de la misma brisa, los mismos sonidos, el mismo sol. (Pausa)

Extiendo mis brazos hasta unir las manos con las de mis compañeros. Así todos unidos continuamos disfrutando de la relajación... Nos cubre el mismo cielo azul, nos relajan las mismas olas, nos refresca la misma brisa, el mismo sol nos hace sentirnos cerca, nos hace sentirnos bien...

Permito que esta sensación se quede un rato conmigo, viviendo la conexión y la paz compartidas con mis compañeros y me preparo para salir de la actividad. (Pausa)

Vuelvo a clase y tomo conciencia del estado de relajación en que me encuentro cerca de mis compañeros. Han vivido algo parecido, nos miramos sonriendo. Regresamos al ritmo y las tareas del cole, pero sabemos que en nosotros hay una calma que nos une, que nos hace iguales, nos hace a todos humanos.

Fuente: elaboración propia.

Reflexión tras la visualización

- ¿Qué has hecho para contemplar mentalmente lo que decía el texto?
- ¿Te has sentido cerca de tus compañeros durante la lectura del relato?
- ¿Qué has hecho para darles las manos?
- ¿Te ha gustado la sensación de permanecer todos unidos desde ahí?
- ¿Hay algún momento del recorrido que guardarías en tu memoria? ¿Por qué?

➤ **TEXTO: TORMENTA O CALMA INTERIOR**

Gabi tiene muy mal humor a primera hora de la mañana. Baja la escalera resoplando y pegando fuertes pisotones. Los peldaños sufren las consecuencias. Y yo también.

“¿No te había dicho que no quería comer nada? ¿Por qué me has preparado el desayuno?”.

Antes de que me dé tiempo a respirar para contestarle, sigue con la bronca:

“¿Dónde has metido mi mochila? ¡Siempre me lo pierdes todo! ¡Ahora llegaré tarde al colegio! ¡Es culpa tuya!”

Cierra la puerta con fuerza y sin contemplaciones. ¡Zas, patapam!

Estas erupciones regulares que indican un humor de perros me permiten apreciar los primeros signos de la tormenta que se avecina.

Al día siguiente, tan pronto como baja la escalera, le pido que se siente a la mesa. Me mira enfadado, con cara de pocos amigos, de haber dormido poco. No quiere nada y lo que menos quiere es sentarse conmigo a la mesa.

Respiro un par de veces y siento cómo mis hombros están llenos de tensión, pero decido mirarlo afablemente y no dejarme llevar por el temporal.

Vuelvo a pedirle que se siente, a fin de cuentas ¡quiero hablar con él!

De mala gana hace lo que le pido. Los codos sobre la mesa, la cabeza entre las manos. Las mandíbulas apretadas.

Le pido que observe lo que le está ocurriendo en este preciso instante. ¿Qué siente realmente? ¿Caen rayos y truenos? ¿Hay tormenta? ¿Con qué intensidad sopla el viento? ¿Tiene fuerza 8, 9 o 10?

Decide ponerle un 10, y de pronto dice, con un tono de voz mucho más suave, que está muerto de cansancio. No puede más. Las cosas no van bien en la escuela, aunque intenta hacerlo todo lo mejor posible y pone todo su empeño, se está quedando atrás en los estudios y no sabe cómo resolverlo. Su cuerpo se suaviza y entonces permite que aflore esa horrible sensación. Grandes lagrimones caen sobre la tostada del desayuno. Abrazo su largo cuerpo juvenil. Simplemente lo sostengo.

Fuente: Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.

Reflexión tras la lectura

Sentado cómodamente y con los ojos cerrados tómate el tiempo que necesites para descubrir cómo te sientes en este momento.

- ¿Qué tiempo está haciendo por dentro? Es parecido a un día con sol y te sientes relajado o se asemeja a una tormenta y hay algo que te inquieta o preocupa?

Así como el tiempo exterior no se puede cambiar, vamos a intentar permanecer en el estado en que nos sintamos en este momento sin intentar cambiar nada. Podemos “observar” el sol, las nubes, los truenos, cada uno lo que sienta. A veces el estado de humor no puede cambiarse. En otros momentos del día el tiempo puede cambiar pero ahora es el que es y está bien. Sin embargo otras veces los estados de ánimo cambian, no tienes que hacer nada para ello y esto hace las cosas más fáciles.

Este ejercicio puede ayudar al niño a conocer y comprender su mundo interior. También le puede enseñar a aceptar sus cambios de humor.

Se les invitará a observar “el tiempo interior” en sus papás, hermanos o amigos. Tendrán que poner atención al humor que manifiestan. En todos nosotros, a veces llueve y a veces sale el sol.

➤ **TEXTO: LA FELICIDAD**

Luis acudió donde su padre para que le ayudase a resolver algo que no comprendía.

-Papá, ¿Qué es la felicidad?

-¿Por qué lo quieres saber, Luis?

-Hoy en clase la profe nos lo ha preguntado y nadie lo sabía.

-Pues, si te digo la verdad, poca gente sabe lo que es.

-Entonces, ¿qué le voy a contestar?

-Es un concepto complicado, pero intentaré explicártelo brevemente. Imagínate que los Reyes Magos te regalan un coche de juguete que te encanta.

-Eso estaría bien.

-Sí, desde luego. Para los niños, eso es la felicidad. Tener las cosas que quieres. Pero cuando te haces mayor, entiendes que la felicidad no es solo eso. Es mucho más. Y es verdad, si te regalan un coche serás feliz, pero hay otro tipo de felicidad.

-¿Hay dos tipos o qué?

-No, no es así. Para mí la felicidad es verte contento cada día y ver cómo creces. A mí me vale con eso. Han pasado años y años, y el hombre aún no ha encontrado una buena definición para la felicidad, ni siquiera en un diccionario.

-¿Tú te sabes una buena definición?

-No. Cada uno interpreta la felicidad a su manera. Yo quiero que tú la vivas.

-Ojalá.

-Sí, pero para llegar a ella, primero tendrás que pasar por cuestras duras.

-¿Qué tipo de cuestras?

-Cuestas difíciles, peligrosas. Por momentos notarás que no puede más, pero seguro que lo consigues, Luis.

-Entonces, ¿qué le digo a la profe sobre la felicidad?

-Puedes decirle que la felicidad no se puede describir, solo se entiende al vivirla.

-¿Crees que le valdrá?

-Eso depende de tu voz, Luis.

-Los que son felices tienen lo que quieren.

-Algunos igual sí, pero seguro que muchos han tenido que trabajar duro para lograr ser feliz.

-Gracias, papá.

-De nada, y recuerda, la felicidad no se define, se vive.

El pequeño Luis sonrió, por fin entendía lo que era la felicidad, y estaba seguro de querer probarla. A pesar de ello, no se dio cuenta de que en ese momento ya la estaba viviendo al haberla descubierto.

Fuente: Ramos, J. (s.f.). *Antes de dormir*. Recuperado el día 15 de junio de 2014 de http://www.antesdedormir.com.ar/ver_cuento_compartir_historia.asp?leer_cuento=La-Felicidad&codigo=212

Reflexión tras la lectura sobre la felicidad y su importancia para dar sentido a nuestra vida

- ¿Crees que hay cosas que nos hacen más felices que otras?
- ¿Qué ocurre cuando alguien no es feliz? ¿Qué se siente?
- ¿Se necesitan muchas cosas para ser feliz? (Juguetes, coches, dinero...)
- ¿Qué puedo hacer yo para hacer felices a los demás?

2 Dinámica de cierre del día con los niños en el aula: Nos cuidamos desde el tacto:

Audios de acompañamiento:

- <http://goo.gl/xZXCHg>
- <http://goo.gl/IwSPtF>
- <http://goo.gl/8kJbGk>

Fuente: Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. [CD]. Barcelona: Kairós.

Reflexión tras la sesión de masaje:

- ¿Cómo te has sentido al dar el masaje a tu compañero?
- Cuando lo has recibido ¿cómo te has sentido?
- ¿Has podido escuchar la locución y a la profesora mientras realizabas la actividad?

- ¿Te ha resultado fácil o difícil? ¿Por qué?
- ¿Crees que es necesario acariciarse y abrazarse?
- ¿Lo practicas a diario?
- ¿Hay algo que quieras cambiar o añadir?

9.3 ANEXO 3: Criterios de evaluación

Tabla 14- Criterios de evaluación para valorar la evolución de los alumnos

CRITERIO	CONSEGUIDO	NO CONSEGUIDO	EN DESARROLLO
Demuestran entusiasmo en la ejecución de las dinámicas			
Aprenden a tomar conciencia de su interior.			
Son capaces de expresar sentimientos y trabajar con las emociones.			
Realizan la escucha activa de los textos y relatos usados en algunas dinámicas.			
Muestran respeto y escuchan durante las exposiciones de sus compañeros.			
Saben mantenerse en silencio y aprovecharlo.			
Se muestran más desinhibidos al realizar las dinámicas			
Focalizan su atención en la tarea que están realizando y se toman el tiempo necesario para acometerla.			
Entienden el concepto de empatía y son capaces de ponerse en el lugar del otro.			
Comparten sus dificultades al realizar la actividad.			
Son capaces de expresar aquello que no les ha gustado o cambiarían.			