

TRABAJO FIN DE MÁSTER

CURSO ACADÉMICO 2025-2026



El silencio como herramienta de atención, regulación emocional y comunicación en Educación primaria: diseño de una propuesta de intervención trimestral.

Titulación de Postgrado: Máster Universitario en Psicopedagogía.

Autor/a: Carlota Fuhua Gómez Zuazo.

Director/a: Marisa Puente.

Modalidad: Programa de actuación específico.

Fecha de presentación: 28 de mayo 2026

AGRADECIMIENTOS

Llegar hasta aquí no ha sido un camino fácil. Este Trabajo Fin de Máster representa mucho más que unas páginas escritas; recoge horas de esfuerzo, dudas, aprendizaje, cansancio, motivación y crecimiento personal. Por ello, este final no siento que sea únicamente mío, sino de todas las personas que, de una manera u otra, me han acompañado durante este recorrido.

En primer lugar, quiero agradecer profundamente a mi familia, por estar siempre presente incluso en los momentos más difíciles. Gracias por vuestra paciencia, vuestro apoyo incondicional y por recordarme constantemente que podía conseguirlo incluso cuando yo misma lo dudaba. Gracias por sostenerme, escucharme y celebrar conmigo cada pequeño avance. Sin vosotros, este camino habría sido mucho más difícil.

También quiero dar las gracias a mis amigos, por acompañarme durante todo este proceso, por entender mis momentos de estrés, mis ausencias y mis preocupaciones, pero también por regalarme pausas, risas y tranquilidad cuando más lo necesitaba. Gracias por estar cerca incluso en los momentos en los que sentía que no llegaba a todo.

A mis profesores y, especialmente, a todas aquellas personas que han formado parte de mi formación en la Universidad Pontificia Comillas, gracias por acompañarme no solo desde el conocimiento académico, sino también desde la cercanía, la dedicación y la vocación educativa. A lo largo de este máster he aprendido mucho más que contenidos; he aprendido otra manera de mirar la educación, de entender el acompañamiento y de valorar la importancia del bienestar emocional dentro de las aulas. Asimismo, quiero agradecer a toda la entidad de la Universidad Pontificia Comillas por haber formado parte de esta etapa tan importante de mi vida. Esta universidad no solo me ha permitido crecer académicamente, sino también personal y profesionalmente, ayudándome a reafirmar la ilusión y el compromiso con la educación y la orientación educativa.

Este camino ha sido intenso y, en muchos momentos, complicado. Ha habido días de bloqueo, inseguridad y agotamiento, pero también días de aprendizaje, satisfacción y orgullo. Mirando atrás, me doy cuenta de todo lo vivido y de todo lo que este proceso me ha enseñado.

Hoy puedo decir, con emoción y agradecimiento, que lo hemos conseguido. Y si algo tengo claro después de este recorrido, es que este logro no es solo mío, sino de todas las personas que han caminado conmigo durante esta etapa.

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	5
2. INTRODUCCIÓN.....	7
3. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTUACIÓN.....	9
3.1 Justificación teórica.....	9
3.1.1 El silencio en la educación: conceptualización.....	9
3.1.2 Silencio y procesos cognitivos: atención y reflexión.....	10
3.1.3 Silencio y regulación emocional.....	11
3.1.4. El diálogo interno y la autoestima.....	12
3.1.5. El silencio frente a la cultura de hiperestimulación.....	13
3.1.6. Respiración abdominal en el contexto educativo.....	13
3.1.7. Mindfulness en educación.....	14
3.1.8 Bases fisiológicas de la respiración consciente y el mindfulness.....	15
3.1.9 Técnicas de respiración y su aplicación educativa.....	16
3.2. Marco normativo.....	17
3.2.1. Legislación estatal.....	17
3.2.2. Legislación autonómica - Comunidad de Madrid.....	18
4. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO EDUCATIVO.....	19
4.1 Contexto e identidad del centro escolar.....	19
4.2 Principios educativos del centro y sus valores.....	20
4.3 Contexto sociocultural del alumnado.....	21
4.4 Características del alumnado de 5º de Educación Primaria.....	22
5. PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO.....	24
5.1 Objetivos del programa.....	24
5.1.1 Objetivo general.....	24
5.1.2 Objetivos específicos.....	24
5.2 Competencias que se pretenden desarrollar.....	24
5.3 Detección de necesidades.....	25
5.4 Equipo profesional implicado.....	26
5.5 Formación previa del profesorado.....	27
5.6 Metodología.....	28
5.7 Medidas de atención a la diversidad.....	29
5.8 Temporalización del programa.....	30
5.9 Desarrollo de las sesiones.....	30
5.10 Cuaderno de bitácora del alumnado.....	33
5.11 Evaluación del programa.....	34
6. REFLEXIÓN PERSONAL.....	37
7. ASERCIONES FINALES.....	40
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	42
8.1 Referencias legislativas.....	44
9. ANEXOS.....	46
SESIÓN 1. ¿QUÉ ES EL SILENCIO?.....	46
SESIÓN 2. APRENDER A ESCUCHAR.....	48

SESIÓN 3. RESPIRAR PARA CALMARSE.....	51
SESIÓN 4. MI CUERPO Y MIS EMOCIONES.....	54
SESIÓN 5. ¿CÓMO ME HABLO?.....	57
SESIÓN 6. PENSAMIENTOS QUE AYUDAN.....	60
SESIÓN 7. GESTIONAR LA FRUSTRACIÓN.....	63
SESIÓN 8. MI CAJA DE HERRAMIENTAS EMOCIONALES.....	66
SESIÓN 9. CREAR ESPACIOS DE CALMA.....	69
SESIÓN 10. ESCUCHAR AL OTRO.....	72
SESIÓN 11. RESOLVER CONFLICTOS DESDE LA CALMA.....	75
SESIÓN 12. EL SILENCIO COMPARTIDO.....	78
MATERIALES DE LAS SESIONES (LINK).....	81
RÚBRICA DE EVALUACIÓN FINAL DEL ALUMNADO.....	82
AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNADO.....	84
CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DEL PROGRAMA.....	85

1.RESUMEN

Este Trabajo Fin de Máster desarrolla un programa de actuación específico orientado a favorecer la regulación emocional, la atención, la convivencia y el bienestar del alumnado de 5º de Educación Primaria mediante el uso del silencio, la respiración abdominal, el mindfulness y la educación emocional. La propuesta se fundamenta en la metodología RULER y parte de un enfoque inclusivo y preventivo centrado en las necesidades emocionales presentes en el contexto escolar actual. El marco teórico destaca la relación existente entre bienestar emocional y aprendizaje, así como la importancia de generar espacios de calma y seguridad emocional dentro del aula. Asimismo, el programa incorpora evidencias científicas sobre los efectos fisiológicos y cognitivos de la respiración consciente y las prácticas de mindfulness en la atención, la reducción del estrés y la autorregulación emocional. La intervención se organiza mediante sesiones estructuradas que combinan dinámicas experienciales, actividades cooperativas, reflexión emocional y el uso de un cuaderno de bitácora del alumnado. Del mismo modo, el programa incluye estrategias de evaluación continua y final adaptadas a Educación Primaria mediante rúbricas de observación, autoevaluaciones, registros anecdóticos y cuestionarios de valoración. En conjunto, la propuesta busca contribuir a un modelo educativo más humano, reflexivo y emocionalmente consciente, favoreciendo el desarrollo integral del alumnado.

Palabras clave: educación emocional, mindfulness, respiración abdominal, regulación emocional, Educación Primaria, bienestar, atención, convivencia.

ABSTRACT

This Master's Thesis presents a specific intervention program designed for 5th-grade primary education students with the aim of improving emotional regulation, attention, coexistence, and overall well-being through silence, diaphragmatic breathing, mindfulness, and emotional education. The proposal is based on the RULER methodology and follows an inclusive and preventive approach adapted to the emotional needs currently observed in schools. Within the theoretical framework, special attention is given to the connection between emotional well-being and learning processes, as well as to the importance of creating calm, emotionally safe classroom environments. In addition, the project incorporates scientific evidence related to the physiological and cognitive benefits of conscious breathing and mindfulness practices, particularly regarding attention, stress reduction, and emotional

self-regulation. The intervention is structured around practical and reflective sessions that combine experiential activities, cooperative learning, emotional awareness, and a student logbook. Different assessment strategies adapted to Primary Education are also included, such as observation rubrics, self-assessments, anecdotal records, and evaluation questionnaires. Overall, the program aims to promote a more reflective, emotionally aware, and human-centered educational approach that supports students' holistic development.

Keywords: emotional education, mindfulness, diaphragmatic breathing, emotional regulation, Primary Education, well-being, attention, coexistence.

2. INTRODUCCIÓN

En estos últimos años, se ha visto una significativa transformación en el ámbito educativo marcada por la introducción e incorporación de nuevas metodologías activas que sitúan al alumnado en el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje. En este contexto, se promueve el aprendizaje experiencial, la participación constante y la implicación activa del estudiante en su propio proceso educativo y formativo. Este enfoque ha supuesto un avance en la forma de entender la educación, favoreciendo unas dinámicas más motivadoras y significativas dentro del aula.

Sin embargo, este cambio de metodología también ha traído consigo una realidad caracterizada por una estimulación continua. El alumnado no solo participa activamente en el aula, sino que, en la mayoría de los casos, su jornada escolar se completa con numerosas actividades extraescolares, así como con la exposición constante a estímulos digitales. Como consecuencia, los niños y niñas carecen de momentos para trabajar la pausa, la reflexión o el simple hecho de no hacer nada.

En este nuevo contexto, el silencio se ha quedado en un segundo plano, siendo asociado a la ausencia de actividad o usado como herramienta de control de comportamiento y gestión del aula. No obstante, desde diversas perspectivas pedagógicas y psicológicas, el silencio puede funcionar y entenderse como un elemento clave en el desarrollo integral del alumnado. Lejos de representar una carencia, el silencio puede llegar a ser un espacio necesario para poder favorecer la atención, la reflexión y la concentración. Así como promover la autorregulación emocional y la toma de conciencia de los propios pensamientos y emociones.

Asimismo, el silencio desempeña un papel esencial en la comunicación, ya que permite desarrollar el respeto por los turnos de palabra, la escucha activa, y la calidad de las interacciones en el aula. En este sentido, al incorporar el silencio de manera consciente en el contexto educativo, no implica reducir la participación del alumnado, sino equilibrar los momentos de actividad con espacios de pausa que contribuyan a un aprendizaje más significativo y profundo.

A partir de esta reflexión, el presente Trabajo de Fin de Máster tiene como objetivo diseñar un programa de actuación específico basado en el uso del silencio como herramienta

pedagógica para favorecer la regulación emocional, la atención y la comunicación en alumnado de 5º de Educación Primaria. Esta propuesta se enmarca dentro del Plan de Acción Tutorial y sería una intervención de carácter trimestral que integra distintas dinámicas orientadas a resignificar el silencio y a dotarlo de un valor educativo dentro del aula.

3. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTUACIÓN

3.1 Justificación teórica

3.1.1 El silencio en la educación: conceptualización.

Tradicionalmente, el silencio ha sido entendido como la ausencia de sonido o de comunicación verbal. Sin embargo, esa definición es un tanto limitada cuando se analiza desde una perspectiva más amplia de la educación. El silencio no implica solamente la falta de ruido externo, sino que también se puede entender como el espacio interno de una persona en el que tienen lugar procesos cognitivos y emocionales relevantes, como pueden ser el pensamiento, la reflexión o la toma de conciencia de uno mismo.

Desde este punto de vista, el silencio no se debe interpretar como un vacío, sino como un estado que favorece la actividad mental de la persona. Tal y como plantea Dewey (1993), el aprendizaje significativo necesita momentos de reflexión en los que la persona pueda reorganizar la información y poder construir conocimiento propio. Entonces el silencio funciona como un ayudante facilitador de dichos procesos, permitiendo al alumno detenerse, pensar y elaborar sus ideas.

Asimismo, el silencio también se puede vincular con la dimensión interna del lenguaje y el pensamiento. Según Vygotsky (1986), el desarrollo del pensamiento está vinculado con el lenguaje interno, eso implica que los procesos de reflexión no suelen ser visibles externamente, sino que suelen ocurrir más en un plano interno que requiere ausencia de estímulos constantes y un espacio de calma.

En el contexto educativo, en el pasado se ha asociado a la disciplina, el control del comportamiento o incluso a la ausencia de participación. En varias ocasiones, se ha utilizado el silencio como herramienta de gestión de aula, puesto que estaba vinculado a una idea de orden y cumplimiento de normas. Esta concepción del silencio ha contribuido a que hoy en día el alumnado lo perciba como algo impuesto o incluso negativo.

No obstante, en las últimas décadas diversas personas han surgido con enfoques pedagógicos que proponen una reinterpretación del silencio en el proceso educativo.

Autores como Rafael Bisquerra (2000) destacan la importancia de la generación de espacios donde se favorezca la autoconciencia y la regulación emocional, procesos los cuales necesitan momentos de pausa y atención interna. Bisquerra se centra en el área emocional y en esta misma línea se encuentra Jon Kabat-Zinn (2003), que lo vincula a la atención plena, donde se pone en manifiesto la relevancia de dirigir la atención de manera consciente al ahora, lo que conlleva una reducción de la sobreestimulación externa y el favorecer estados de concentración y calma. Estas dos aportaciones refuerzan la idea de que el silencio puede tener un papel vital en el bienestar y el aprendizaje del alumnado.

Por lo tanto, la incorporación del silencio en el aula desde una perspectiva pedagógica supone conocer su valor como recurso educativo y no como una herramienta de control, y trabajar con el silencio de manera intencional, aspectos primordiales para el desarrollo integral del alumnado.

3.1.2 Silencio y procesos cognitivos: atención y reflexión.

La atención conforma un proceso cognitivo esencial en el aprendizaje, ya que posibilita seleccionar, procesar y mantener información relevante en cada momento. En el contexto educativo, la capacidad de atención se relaciona directamente con el rendimiento académico y la calidad de los conocimientos y aprendizajes adquiridos. Ahora bien, en la actualidad, el alumnado está expuesto constantemente a una gran cantidad de estímulos, tanto en el centro escolar como fuera. Esto dificulta mantener la atención sostenida.

En este sentido, diferentes estudios del ámbito de la neurociencia han defendido que la atención es un proceso entrenable que se puede desarrollar de determinadas maneras (Posner & Rothbart, 2007). Desde este punto de vista, es necesario generar condiciones donde se favorezca la concentración y se reduzca la sobrecarga de estímulos, permitiendo al alumnado dirigir su atención de manera eficaz.

Es cuando el silencio se reconoce como la reducción de estímulos externos que puede desempeñar un papel clave en dicho proceso. La ausencia de ruido e interrupciones facilita la focalización atencional. Esto hace que el alumnado pueda concentrarse en su tarea y procesar la información de diferente manera y de manera más profunda. De esta manera, el silencio no implica una pasividad, sino que crea un contexto que permite activar procesos cognitivos de mayor calidad y efectividad.

A su vez, el silencio lleva a la reflexión, concepto que se entiende como la capacidad de detenerse a pensar antes de responder a un estímulo. Tal y como dice Dewey (1993), para que el aprendizaje significativo tenga lugar, se necesitan momentos en los que el alumnado pueda analizar la información, establecer conexiones y construir su propio conocimiento. No obstante, la forma en la que la sociedad busca esa inmediatez y el uso de metodologías pedagógicas buscando la participación continua del alumnado reducen los espacios de reflexión.

En consecuencia, la incorporación de espacios de silencio en el aula puede ayudar a mejorar tanto la atención sostenida como la calidad del pensamiento interno del alumnado, posibilitando la equilibración de la actividad constante con espacios de pausa necesarios para un aprendizaje más profundo.

3.1.3 Silencio y regulación emocional.

Más allá de su relación con los procesos cognitivos, el silencio tiene un papel relevante en la regulación emocional, donde se encuentra la capacidad de identificar, comprender y gestionar las propias emociones. En el contexto educativo, el desarrollo de esta competencia resulta de relevancia, puesto que influye directamente en el bienestar del alumnado, en la capacidad de aprendizaje y la calidad de las relaciones interpersonales.

James Gross (2015) habla de que la regulación emocional hace referencia a los procesos por los cuales las personas influyen en las emociones que experimentan, cuándo las experimentan y cómo las expresan. Entonces se requiere volver a recalcar la importancia de trabajar en la educación emocional desde edades tempranas (Rafael Bisquerra, 2000); esto favorece al desarrollo de la autoconciencia y la gestión emocional como competencias básicas para la vida que se han de cubrir.

De esta forma, el silencio puede actuar como un papel clave en el desarrollo de la regulación emocional. Puesto que genera un espacio de pausa crucial para la toma de conciencia de los propios estados internos. Entonces, en un contexto determinado por la estimulación constante, el alumnado tiene pocas oportunidades para parar y observar lo que está sintiendo. He ahí la cuestión de que los momentos de silencio facilitan la conexión con las propias emociones de tal manera que se puedan identificar y comprender de manera clara.

Se ha visto cómo el silencio está relacionado directamente con la práctica de la atención plena, entendiéndose como la capacidad de poder prestar atención de manera consciente. Siguiendo esta línea de pensamiento, Jon Kabat-Zinn (2003), señala que el poder ser capaz de dirigir tu atención hacia el momento presente, contribuye a la reducción de la reactividad emocional y a favorecer estados de calma.

Dentro de estas prácticas, la respiración también alcanza un papel fundamental como herramienta de regulación emocional. En específico, la respiración abdominal. Esta técnica permite disminuir el nivel de activación fisiológica, pudiendo favorecer estados de relajación y bienestar. Al incorporar este tipo de técnica en el contexto educativo, acompañada de momentos de silencio, puede generar un combo perfecto y muy completo que facilite al alumnado a aprender a gestionar sus emociones de forma más adaptativa y a mejorar el clima del aula.

3.1.4. El diálogo interno y la autoestima.

Nos referimos al diálogo interno al conjunto de pensamientos, ideas y mensajes que una persona se dice hacia sí misma de manera constante. Este proceso suele ocurrir de manera automática e influye en la manera en que el alumnado interpreta su realidad, gestiona sus emociones y construye su autoconcepto.

Desde un punto de vista psicológico, el desarrollo del lenguaje interno de una persona ha sido estudiado numerosas veces por autores como Vygotsky (1986), quien indica que el pensamiento se genera a partir del lenguaje interiorizado. De esta manera, el diálogo interno no es solamente lo que la persona piensa, sino que a su vez es un factor que condiciona su comportamiento y sus emociones.

La forma en la que el alumnado se habla a sí mismo impacta directamente en su autoestima. Los mensajes internos pueden ser positivos o negativos. Los mensajes internos pueden ser facilitadores cuando favorecen la confianza y a la seguridad personal, pero pueden ser limitantes cuando generan inseguridad, autocrítica excesiva o miedo. En el ámbito educativo, esto resulta de especial relevancia puesto que influye tanto en el rendimiento académico como en la participación y las relaciones interpersonales.

Entonces los momentos de silencio permiten al alumnado identificar cómo se habla a sí mismo, y dejan la posibilidad de cambiar esos mensajes.

3.1.5. El silencio frente a la cultura de hiperestimulación.

El análisis del papel del silencio en el contexto educativo cobra especial relevancia por nuestro contexto actual. En las últimas décadas, la sociedad contemporánea se ha caracterizado por el aumento significativo de la elevación de la estimulación a la que se ven expuestos los individuos, tanto en el ámbito digital como en el educativo y social. Esto tiene un impacto directo en la infancia.

Enfocándonos en el ámbito escolar, esto se puede ver reflejado en el querer incorporar e implementar metodologías activas de forma constante y en el uso frecuente o constante de recursos digitales dentro y fuera del aula. Si estas metodologías han sido un avance significativo, también han contribuido a generar dinámicas en las que el tener actividades continuamente ha reducido los espacios de pausa y reflexión. No toda innovación es buena, pero tampoco podemos quedarnos solo con lo tradicional. Se puede encontrar un punto medio. A todo esto, se le tiene que sumar la cantidad de extraescolares que tienen los alumnos, lo que limita las horas de descanso, la introspección o el denominado “aburrimiento creativo”. El denominado “aburrimiento creativo”, entendido como la ausencia de estímulos externos estructurados, puede favorecer la imaginación, la reflexión y la autonomía del pensamiento.

Si bien estas transformaciones han contribuido a enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, también han generado ciertos desafíos. Diversos informes han manifestado la importancia del bienestar del alumnado y la necesidad de equilibrar estos niveles de estimulación para favorecer el desarrollo cognitivo y emocional adecuado (OECD, 2017).

Entonces, en este contexto, el silencio se muestra como una respuesta educativa necesaria o herramienta pedagógica. Lejos de oponerse a las metodologías activas, la incorporación de espacios de silencio permite equilibrar la dinámica de constante actividad. Por tanto, el trabajo del silencio en el aula no implica reducir la participación, sino reorganizar los tiempos educativos permitiendo combinar momentos de actividad con espacios de pausa.

3.1.6. Respiración abdominal en el contexto educativo.

La respiración es parte de un proceso fisiológico automático vital para la vida; no obstante, diferentes estudios han demostrado que la respiración abdominal consciente, o también llamada diafragmática, puede llegar a utilizarse como medio para favorecer la regulación emocional, el bienestar psicológico y la atención. En el ámbito educativo, la incorporación

de estas técnicas de respiración tiene relevancia debido a su impacto positivo en el desarrollo emocional y cognitivo del alumnado.

Entre las diferentes técnicas respiratorias existentes, la respiración abdominal o diafragmática es la que destaca por su capacidad de reducir la activación fisiológica y favorecer estados de calma. La respiración abdominal es una inspiración profunda en la que interviene el diafragma, trabajando una respiración más lenta y consciente. Diferentes estudios han establecido que la práctica de la respiración abdominal disminuye los niveles de estrés y ansiedad, así como la mejora de la autorregulación emocional (Ma et al., 2017).

En el contexto educativo, la respiración consciente se convierte en una herramienta educativa para favorecer la concentración y la gestión emocional de los alumnos. Tal y como muestran Zaccaro et al. (2018), las técnicas de respiración lenta y controlada producen efectos positivos tanto en el sistema nervioso autónomo como en los procesos atencionales, aportando estados de relajación y equilibrio emocional.

A su vez, la incorporación de prácticas respiratorias dentro del aula proporciona a los alumnos estrategias específicas para gestionar situaciones de tensión, nerviosismo o frustración. De este modo, la respiración abdominal no se puede entender únicamente como una simple técnica de relajación, sino también como una herramienta de autoconocimiento y regulación emocional que fomenta la toma de conciencia corporal y emocional.

Por lo tanto, la integración de este tipo de ejercicios de respiración abdominal dentro del plan educativo del centro es esencial. El presente programa de actuación específico responde a la necesidad de otorgar a los alumnos recursos que favorezcan su calma, atención consciente y bienestar emocional.

3.1.7. Mindfulness en educación.

En los últimos años, el mindfulness ha adquirido una importancia y relevancia crecientes en el ámbito educativo debido a los beneficios estudiados en diversas investigaciones asociados a su práctica. Kabat-Zinn (2003) define el concepto de mindfulness como la capacidad de prestar atención de manera consciente al momento presente, sin juzgar la experiencia que se está viviendo. El mindfulness es aprender a desarrollar una actitud de atención plena y conciencia sobre los propios pensamientos, emociones y sensaciones corporales.

La incorporación de esta técnica de meditación dentro del contexto escolar surge como respuesta a la necesidad de favorecer el bienestar emocional y la atención del alumnado en una sociedad caracterizada por una sobreestimulación constante y la inmediatez. Estudios han indicado que las intervenciones basadas en mindfulness pueden contribuir a una mejora de la concentración, a la reducción de la ansiedad y a la regulación emocional en niños y adolescentes (Zenner et al., 2014).

Siguiendo esta línea, Schonert-Reichl y Lawlor (2010) llevaron a cabo un estudio con alumnos de Educación Primaria y Secundaria en el que observaron los beneficios que surgen de implementar el mindfulness. Las habilidades sociales que se trabajaron tras la aplicación de esta técnica estaban relacionadas con la atención, la regulación emocional y las habilidades sociales. Sin embargo, la incorporación del mindfulness dentro del contexto educativo no puede entenderse como una técnica de relajación, sino como una herramienta pedagógica para desarrollar las competencias.

3.1.8 Bases fisiológicas de la respiración consciente y el mindfulness.

En los últimos años, diferentes investigaciones en el ámbito de la neurociencia, la psicología y la psicofisiología nos han permitido conocer los efectos que tienen las prácticas relacionadas con la respiración consciente y el mindfulness sobre el organismo y el funcionamiento cerebral. Estos descubrimientos y avances científicos han contribuido a la fundamentación de la incorporación de este tipo de estrategias dentro de los contextos educativos, al demostrar su influencia y efecto sobre procesos relacionados con la atención, el estrés, la regulación emocional y el bienestar psicológico.

Uno de los principales efectos fisiológicos de la respiración consciente está relacionado con el sistema nervioso autónomo y su funcionamiento. Este está encargado de regular funciones involuntarias del organismo, como la respiración, la tensión muscular y la frecuencia cardíaca. En situaciones de estrés o de sobreestimulación, el cuerpo activa el sistema nervioso simpático, asociado a estados de alerta y activación fisiológica. Esta respuesta aumenta la frecuencia cardíaca, la tensión muscular y provoca niveles elevados de activación corporal.

Sin embargo, diversos estudios han demostrado cómo ciertas técnicas de respiración lenta y controlada favorecen la activación del sistema nervioso parasimpático, responsable de los

estados de relajación y recuperación fisiológica (Russo et al., 2017). Con todo esto, la respiración consciente disminuye el nivel de activación corporal, facilitando estados de calma y equilibrio emocional.

A su vez, Hölzel et al. (2011) averiguaron que la práctica continuada de mindfulness puede producir cambios en la densidad de materia gris en regiones cerebrales asociadas al aprendizaje, la memoria y la gestión emocional. En esta misma línea, Tang et al. (2015) destacan que las prácticas de atención plena favorecen cambios funcionales en áreas cerebrales asociadas al control ejecutivo y autorregulación emocional, sobre todo en la corteza prefrontal. Con todo esto, también hay estudios que muestran resultados positivos tras la aplicación de programas basados en la respiración abdominal y el mindfulness dentro del aula.

3.1.9 Técnicas de respiración y su aplicación educativa.

Según Brown y Gerbarg (2005), ciertas prácticas respiratorias ayudan a disminuir la activación fisiológica asociada al estrés y la ansiedad. Entre las técnicas más utilizadas destaca la respiración diafragmática, también conocida como respiración abdominal. Este tipo de respiración consiste en inspirar profundamente utilizando el diafragma; esto hace que el aire entre lentamente y eficientemente. Esta práctica favorece la relajación muscular, la reducción de la frecuencia cardíaca y una mayor conciencia corporal (Jerath et al., 2015).

Otra técnica que se utiliza con frecuencia es la respiración alterna, procedente de prácticas tradicionales de yoga y mindfulness. Esta técnica consiste en alternar la respiración entre ambas fosas nasales, beneficiando estados de calma, concentración y equilibrio emocional. Algunos estudios han relacionado este tipo de respiración con la mejora de la atención y la reducción de la impulsividad (Saoji et al., 2019).

Por último, podemos encontrar la respiración rítmica guiada; esta estrategia es útil puesto que es sencilla y fácil de adaptar al alumno. En este tipo de respiración, el alumno sincroniza su respiración con un ritmo marcado por instrucciones verbales, imágenes o sonidos.

3.2. Marco normativo

El programa de actuación específico se basa en la normativa educativa vigente tanto a nivel estatal como autonómico, especialmente en aquellos decretos relacionados con el desarrollo integral del alumnado, la acción tutorial, la orientación educativa, la educación emocional y el bienestar personal y social en la etapa de Educación Primaria.

3.2.1. Legislación estatal.

- Constitución Española de 1978. Artículo 27: reconoce el derecho a la educación y el desarrollo pleno de la personalidad humana.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE): establece los principios generales del sistema educativo y la importancia de la orientación y acción tutorial.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de Educación (LOMLOE): incorpora el bienestar emocional, la orientación educativa y el desarrollo integral del alumnado dentro del proceso educativo.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria: desarrolla el currículo básico de Educación Primaria y establece competencias clave relacionadas con el ámbito personal, social, ciudadano, lingüístico y emprendedor. Asimismo, destaca la importancia de la atención, la autorregulación, la convivencia, el bienestar emocional y las metodologías que favorecen la reflexión y el aprendizaje significativo
 - *Artículo 13. Tutoría y orientación. 1. En la Educación Primaria, la orientación y la acción tutorial acompañarán el proceso educativo individual y colectivo del alumnado. Asimismo, se fomentará en la etapa el respeto mutuo y la cooperación entre iguales, con especial atención a la igualdad de género. 2. Desde la tutoría se coordinará la intervención educativa del conjunto del profesorado y se mantendrá una relación permanente con las madres, los padres, las tutoras o los tutores legales, a fin de facilitar el ejercicio de los derechos reconocidos en el artículo 4.1.d) y g) de la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación. 3. A lo largo del tercer ciclo, desde la tutoría se coordinará la incorporación de elementos de orientación educativa, académica y profesional que incluyan, al menos, el progresivo descubrimiento de estudios y profesiones, así como la generación de intereses vocacionales libres de estereotipos sexistas.*

- Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre: regula la evaluación y promoción en Educación Primaria, prestando especial atención al desarrollo integral del alumnado.
- Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia (LOPVI): promueve el bienestar emocional, la protección integral del alumnado y la creación de entornos seguros y emocionalmente positivos, reforzando el papel preventivo y protector de la escuela.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero: establece la relación entre competencias, contenidos y criterios de evaluación, vinculando el aprendizaje competencial con el desarrollo personal y social del alumnado.

3.2.2. Legislación autonómica - Comunidad de Madrid.

- Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno: por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Primaria.
- Decreto 23/2023, de 22 de marzo, del Consejo de Gobierno: por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado en la Comunidad de Madrid.
- Orden 547/2019, de 24 de febrero, de la Consejería de Educación e Investigación: por la que se regulan los criterios para la organización y funcionamiento de la actuación orientadora en Educación Infantil, Primaria y Especial en la Comunidad de Madrid.
- Decreto 32/2019, de 9 de abril, del Consejo de Gobierno: por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid.
- Instrucciones de la Viceconsejería de Política Educativa sobre organización de los centros y acción tutorial (actualizaciones anuales): organización de tutorías, coordinación docente, desarrollo del Plan de Acción Tutorial y atención al bienestar del alumnado.

4.CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO EDUCATIVO

4.1 Contexto e identidad del centro escolar.

El programa de actuación específico se lleva a cabo en un centro educativo concertado de carácter plurilingüe ubicado en un entorno urbano de la Comunidad de Madrid. Es un centro escolar organizado en tres líneas, contando con tres grupos por nivel educativo (A, B y C) desde Educación Infantil hasta Educación Secundaria; ofrece una propuesta educativa basada en la formación integral de la alumna, la innovación pedagógica y la educación en valores.

El centro se caracteriza por emplear un modelo educativo centrado en el alumno como protagonista activo de su propio aprendizaje, promoviendo metodologías dinámicas, participativas y existenciales que favorecen el desarrollo académico y el crecimiento personal y social. Desde este punto de vista, la acción educativa no se limita a la adquisición de contenidos curriculares, sino que busca favorecer el bienestar emocional, la autonomía personal, la convivencia positiva y el desarrollo de competencias para la vida.

Uno de los aspectos más representativos del centro escolar es la importancia que le dan al acompañamiento emocional y tutorial del alumnado. La tutoría tiene un papel fundamental dentro del centro escolar; la tutoría es un espacio destinado al seguimiento académico y a la prevención de dificultades emocionales y convivenciales. De este modo, se desarrollan actuaciones orientadas a la mejora de las habilidades sociales, la educación emocional, la resolución pacífica de conflictos y la construcción de relaciones interpersonales positivas.

El centro escolar apuesta por metodologías activas que fomenten la participación del alumnado en procesos de enseñanza-aprendizaje. El aprendizaje cooperativo, el trabajo por proyectos y las dinámicas experienciales son herramientas habituales dentro del aula, implicando al alumno y desarrollando sus competencias sociales y emocionales. Estas metodologías hacen que el contexto educativo sea más motivador, inclusivo y adaptado a las necesidades del alumnado actual.

En relación con la atención a la diversidad, el centro dispone de diferentes recursos destinados a responder a las necesidades individuales del alumnado. El centro escolar cuenta con un Departamento de Orientación y profesionales especializados que trabajan de manera conjunta con el profesorado y las familias para garantizar una respuesta educativa

ajustada a las características personales de cada alumno. El centro se identifica por tener la inclusión educativa como uno de los principios fundamentales del centro. El centro escolar promueve medidas preventivas y actuaciones dirigidas a garantizar la participación y bienestar de todo el alumnado.

Otro aspecto relevante es la importancia que le dan a la convivencia escolar y al clima de aula. El centro desarrolla actuaciones preventivas relacionadas con la medicación, la resolución de conflictos y la educación en valores. Se intenta generar un entorno seguro y positivo en el que el alumnado pueda desarrollarse de manera integral.

La participación de la familia junto al profesorado y equipo de orientación, favorece una intervención educativa coherente y compartida. La participación de las familias es un elemento fundamental dentro de la cultura escolar.

En cuanto a las instalaciones, el centro dispone de diferentes espacios y adaptados al desarrollo de diferentes actividades educativas, deportivas y de convivencia. Las aulas, los recreos, el comedor están formados de manera que favorezcan el aprendizaje, así como las relaciones interpersonales y el bienestar del alumnado.

Por lo tanto, nos encontramos con un centro educativo que se compromete con la enseñanza integral e inclusiva, donde le dan importancia a la educación emocional, la convivencia y el bienestar.

4.2 Principios educativos del centro y sus valores.

- Educación integral del alumnado.
- Atención individualizada del alumnado.
- Inclusión educativa y atención a la diversidad.
- Desarrollo emocional y bienestar personal.
- Metodologías activas y participativas.
- Aprendizaje significativo y competencial.
- Fomento de la reflexión personal.
- Educación en valores y convivencia positiva.
- Educación centrada en el alumno.
- Acción tutorial como acompañamiento integral.
- Valores: respeto, empatía, escucha activa, tolerancia, cooperación, responsabilidad, inclusión, convivencia positiva, autocontrol, solidaridad y bienestar emocional.

4.3 Contexto sociocultural del alumnado

El alumnado escolarizado en este centro escolar pertenece mayoritariamente a un contexto sociocultural medio-alto. En términos generales, las familias presentan un nivel educativo elevado y una participación activa en el proceso educativo de sus hijos. En la mayoría de los casos, ambos padres desarrollan una actividad laboral, habiendo un número importante de profesionales cualificados y familias con altas expectativas académicas y personales respecto a la educación de los menores.

Las familias muestran interés por una educación que combine el rendimiento académico con el desarrollo emocional, social y personal del alumnado. Por ello, las familias valoran aspectos relacionados con la innovación pedagógica, la enseñanza de diferentes idiomas, la educación en valores y el bienestar emocional. Asimismo, el centro tiene una comunidad muy bonita, puesto que hay una elevada implicación familiar en las dinámicas escolares y las propuestas educativas del centro.

Es verdad que el contexto sociocultural del alumnado favorece el acceso a numerosos recursos educativos, tecnológicos y culturales. La mayoría de los estudiantes tienen acceso a dispositivos tecnológicos y participan en actividades complementarias y extraescolares relacionadas con el deporte, los idiomas y la música. No obstante, este contexto también presenta características propias de las sociedades urbanas actuales que influyen en el desarrollo emocional y atencional de los alumnos.

Entre estas características destacan la sobreestimulación constante, el elevado tiempo de exposición a pantallas, la facilidad de acceder a diferente información y la presencia de rutinas marcadas por la inmediatez. Todo esto genera dificultades relacionadas con la atención sostenida, la tolerancia a la frustración y la autorregulación emocional. Algunos alumnos presentan alguna dificultad para gestionar de forma adecuada el aburrimiento, la espera o los momentos de silencio, mostrándonos una necesidad continua de estímulos externos.

Por otro lado, a pesar de que el nivel socioeconómico general es favorable, también hay determinadas situaciones familiares que pueden influir en el bienestar emocional del alumnado, como puede ser la falta de tiempo compartido en familia debido al horario laboral o la elevada presión académica y social en algunos contextos. Estas situaciones pueden perjudicar el estado emocional de los alumnos, aumentando su nivel de estrés, ansiedad e inseguridad.

El alumnado del centro escolar presenta una realidad diversa desde un punto de vista cultural y personal. Aunque en su mayoría hay un perfil sociocultural homogéneo, existen alumnos procedentes de diferentes contextos familiares y culturales, lo que hace que haya un entorno de convivencia plural y enriquecedor. Esta diversidad hace que se necesite trabajar aspectos relacionados con la empatía, el respeto mutuo, la inclusión y la convivencia positiva.

Por lo general, el alumnado muestra una buena predisposición hacia el aprendizaje y una participación activa en las actividades diarias del centro escolar. No obstante, el profesor detecta con mayor frecuencia dificultades relacionadas con la gestión emocional, la impulsividad, la frustración y las habilidades sociales, aspectos que hacen que sea necesario implementar actuaciones preventivas y educativas específicas.

Por consiguiente, el contexto sociocultural del alumnado presenta características favorables para un buen desarrollo educativo, aunque refleja necesidades propias de la realidad actual que han de abordarse, poniendo en marcha programas dirigidos al bienestar emocional, la atención consciente y la mejora de la convivencia escolar.

4.4 Características del alumnado de 5º de Educación Primaria

Este programa de actuación específico se dirige a un grupo de alumnos de 5º de Educación Primaria compuesto por alumnos de edades entre 10 y 11 años. Esta etapa constituye un periodo relevante dentro del desarrollo infantil, ya que empiezan a producirse cambios importantes a nivel cognitivo, emocional, social y personal.

Desde el punto de vista cognitivo, el alumnado empieza a desarrollar una mayor capacidad de razonamiento lógico, reflexión y pensamiento abstracto, pero hay que guiar. Los estudiantes empiezan a mostrar un mayor nivel de autonomía y establecen relaciones entre diferentes contenidos y situaciones. En esta etapa necesitan un acompañamiento y guía para aumentar la capacidad de planificación y organización, en muchos procesos relacionados con la autorregulación y la gestión del trabajo personal.

Por otro lado, a nivel emocional, esta etapa consta de una mayor conciencia de uno mismo y de sus propias emociones. Los alumnos empiezan a construir su propia imagen, y la definen con mayor nivel. Por lo que hay una creciente necesidad de aceptación social y pertenencia a un grupo. La opinión de sus iguales adquiere una gran relevancia, influyendo directamente en la autoestima y las relaciones interpersonales.

Sin embargo, a pesar de que los alumnos poseen una mayor capacidad de identificar emociones, todavía existen dificultades para gestionarlas de forma adecuada. Es frecuente observar respuestas impulsivas, dificultades para tolerar la frustración o problemas para expresarse de forma ajustada. Del mismo modo, muchos de los alumnos manifiestan inseguridades ante el error y la crítica, una necesidad constante de reconocimiento o incluso una preocupación excesiva por la valoración externa.

A nivel social, las relaciones entre iguales adquieren una importancia y un papel en la vida de los alumnos muy importantes. A esas edades, las amistades son un pilar fundamental en la vida del alumno. El grupo de amigos aumenta la necesidad de sentirse integrado y aceptado. Aunque favorece el desarrollo de habilidades sociales, también puede generar conflictos relacionados con la impulsividad, la competitividad, la exclusión y las dificultades de comunicación.

En general, el grupo presenta un adecuado nivel de convivencia y participación. El alumnado responde de manera positiva a propuestas dinámicas, cooperativas y experienciales. A su vez, también hay gran disposición hacia dinámicas relacionadas con la reflexión personal, la expresión emocional y el trabajo cooperativo. No obstante, los docentes identifican alguna dificultad común dentro de las aulas como pueden ser:

- Dificultades para mantener la concentración durante periodos prolongados
- Necesidad constante de estímulos
- Impulsividad en las intervenciones
- Escasa tolerancia a la frustración
- Conflictos puntuales entre iguales
- Dificultades para gestionar desacuerdos de forma calmada

Además, se puede observar una cierta inquietud motriz y una dispersión en determinados momentos de la jornada escolar. En este sentido, el alumnado de 5º de Educación Primaria está pasando por un momento evolutivo idóneo para comenzar a desarrollar herramientas relacionadas con la conciencia emocional, la regulación de impulsos, la atención plena y la convivencia positiva.

5. PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

5.1 Objetivos del programa

5.1.1 Objetivo general.

Favorecer el desarrollo de la atención consciente, la regulación emocional y la convivencia positiva del alumnado de 51 de Educación Primaria mediante la incorporación de espacios de silencio, respiración consciente y reflexión personal dentro de la acción tutorial.

5.1.2 Objetivos específicos.

- Desarrollar la capacidad de atención y concentración del alumno.
- Favorecer la escucha activa y el respeto del turno de palabra.
- Introducir estrategias de respiración abdominal y relajación.
- Mejorar la conciencia emocional y corporal. Favorecer el diálogo interno positivo.
- Mejorar la autoestima.
- Promover espacios de reflexión y pausa dentro de la rutina escolar.
- Mejorar el clima general del aula.
- Dotar al alumno de herramientas para gestionar situaciones de estrés o impulsividad.

5.2 Competencias que se pretenden desarrollar

El programa ayuda a desarrollar las competencias clave recogidas en la normativa vigente, en particular en el Real Decreto 157/2022 y en el Decreto 61/2022 de la Comunidad de Madrid.

I. Competencia personal, social y de aprender a aprender

“La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida.” Decreto 61/2022, de 13 de julio.

II. Competencia ciudadana

“La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento

de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial”. Decreto 61/2022, de 13 de julio.

III. Competencia en comunicación lingüística

“La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos. Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa.”

Decreto 61/2022, de 13 de julio.

IV. Competencia emprendedora

“La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas. Aporta estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades; entrenar el pensamiento para analizar y evaluar el entorno, y crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación; y despertar la disposición a aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre”. Decreto 61/2022, de 13 de julio.

5.3 Detección de necesidades

La detección de necesidades educativas se ha realizado a partir de la observación sistemática del grupo-clase, las aportaciones del profesorado, la información recogida en las sesiones de coordinación docente y las actuaciones desarrolladas desde la acción tutorial.

Se puede observar un aumento progresivo de dificultades para mantener la concentración durante periodos prolongados de tiempo. Muchos alumnos presentan una necesidad de tener una estimulación externa y muestran tendencia a distraerse fácilmente ante diferentes estímulos. Cada vez más, podemos ver que las personas, en este caso, los niños, sufren del síndrome de la doble pantalla. Necesitan usar un dispositivo móvil mientras están realizando otra acción principal. Asimismo, también se detectan dificultades para mantener el esfuerzo atencional en tareas en las que se requiere reflexión, calma o trabajo sostenido.

Estas dificultades se pueden manifestar de la siguiente forma: interrupciones frecuentes, impulsividad en las intervenciones, dificultad para respetar el turno de palabra, pérdida

rápida de interés o necesidad continua de supervisión por parte del profesor. Aunque estas conductas no son muestra de un trastorno específico de atención, sí muestran la necesidad de trabajar con estrategias relacionadas con la concentración, el autocontrol y la escucha activa.

Por otra parte, en el ámbito emocional, se pueden observar ciertas dificultades para identificar, comprender y regular las emociones de forma adecuada. Algunos alumnos presentan dificultades para expresar sus emociones, gestionarlas y aceptar los errores como forma de mejora. En determinados momentos, algunas conductas pueden aparecer como nerviosismo, inquietud motriz, necesidad constante de aprobación, respuestas emocionales desproporcionadas o dificultades para recuperar la calma después de un conflicto.

Estas conductas muestran cómo es necesaria la creación de espacios educativos donde el alumnado pueda adquirir herramientas de regulación emocional, relajación y conciencia corporal.

Respecto a la convivencia, a pesar de que el clima de aula pueda ser positivo, y no existan problemas graves de disciplina, sí pueden aparecer conflictos interpersonales puntuales propios de esa etapa. Las situaciones más frecuentes son discusiones derivadas de la impulsividad, dificultades para escuchar al otro, competitividad excesiva, problemas para aceptar diferentes opiniones y conflictos durante un trabajo cooperativo o juego.

Por otro lado, el ritmo acelerado de la vida de los niños, la sobreestimulación y la presión académica y social hacen que haya una necesidad de crear espacios de calma y bienestar dentro de la jornada escolar.

5.4 Equipo profesional implicado

La implementación de dicho programa requiere la colaboración de diversos agentes del centro educativo.

- I. Tutor/a del grupo: será la figura principal encargada del desarrollo de las sesiones, así como del seguimiento del alumnado y de la coordinación general del programa. Las funciones del tutor serán dinamizar las sesiones, favorecer la participación del alumnado, realizar el seguimiento del cuaderno de bitácora, y coordinarse con el resto del equipo docente.

- II. Departamento de orientación: el departamento colaborará favoreciendo la incorporación de pequeñas rutinas que vayan trabajando, relacionadas con el ajuste del diseño del programa, la formación del profesorado, el asesoramiento metodológico y el seguimiento de las necesidades emocionales y convivenciales detectadas.
- III. Equipo docente: el resto del profesorado colabora incorporando pequeñas rutinas relacionadas con el silencio inicial, la respiración consciente, la escucha activa y la regulación emocional dentro de las dinámicas habituales del aula.
- IV. Familias: las familias serán informadas del programa y podrán colaborar reforzando algunas estrategias.

5.5 Formación previa del profesorado

Antes de proceder a intervenir con el alumnado, se realizará una sesión formativa previa dirigida al profesorado implicado. Esta formación tiene como objetivo presentar el programa, explicar las bases metodológicas del enfoque RULER y permitir que el profesorado experimente algunas de las dinámicas relacionadas con el silencio, la regulación emocional y la respiración consciente que posteriormente ellos llevarán a cabo en el aula.

Por lo que, la finalidad de esta formación será proporcionar una mejor comprensión del sentido pedagógico del silencio, así como ofrecer diferentes herramientas prácticas relacionadas con la respiración consciente, el mindfulness y la regulación emocional.

A su vez, el hecho de que el profesorado realice algunas de las dinámicas que van a realizar con sus alumnos, hace que haya una mayor comprensión de los procesos internos relacionados con todo lo anterior mencionado que era: la atención, la regulación emocional, la respiración consciente y la dificultad que puede implicar disminuir el ritmo del pensamiento y actividad constante.

Durante la formación del profesora se trabajará contenidos relacionados con:

- El concepto pedagógico.
- La respiración abdominal.
- Técnicas básicas de mindfulness adaptadas a Educación Primaria.
- La importancia de la escucha activa.
- La regulación emocional.
- El diálogo interno.

Adicionalmente, se ofrecerán orientaciones prácticas para integrar pequeñas rutinas de calma y atención consciente dentro de la rutina diaria del aula.

La sesión tendrá una duración aproximada de dos horas y será desarrollada por el departamento de orientación en coordinación con el tutor del grupo.

5.6 Metodología

La metodología que se utilizará en el programa de actuación específico se fundamenta principalmente en el enfoque RULER, desarrollado por el Yale Center for Emotional Intelligence bajo la dirección de Marc Brackett. Esta metodología se centra en el desarrollo de la inteligencia emocional dentro de un contexto educativo, comprendiendo que las emociones son un elemento fundamental para el aprendizaje, el bienestar y la convivencia del alumnado (Brackett et al., 2012).

El término RULER hace referencia a cinco habilidades emocionales básicas: *recognizing* (reconocer emociones), *understanding* (comprender emociones), *labeling* (poner nombre a las emociones), *expressing* (expresar de forma adecuada las emociones) y *regulating* (regular emociones). La elección de esta metodología se debe a la necesidad de ofrecer al alumnado herramientas para trabajar la atención consciente, la regulación emocional, la escucha activa y la convivencia. Diversos estudios han indicado que la aplicación del modelo RULER mejora tanto las competencias emocionales como el clima social dentro del aula (Rivers et al., 2013).

El programa de actuación se llevará a cabo mediante una metodología activa, experiencial y participativa, priorizando el aprendizaje vivencial y la implicación directa de los alumnos. Las sesiones combinarán dinámicas de reflexión emocional, ejercicios de respiración consciente, actividades de escucha activa, trabajo cooperativo, visualizaciones guiadas y espacios de reflexión personal.

Otro elemento que se utilizará como herramienta habitual será el uso de un cuaderno de bitácora personal, donde el alumnado registrará pensamientos, emociones, aprendizajes relacionados con las dinámicas hechas en clase, o cualquier pensamiento que les surja. Todo ello favorecerá el proceso de reflexión y autoconocimiento.

Finalmente, esta metodología se llevará a cabo desde un enfoque flexible e inclusivo, de tal manera que se pueda adaptar a las características y necesidades individuales de los alumnos.

5.7 Medidas de atención a la diversidad

El programa de actuación específico se desarrollará desde un enfoque inclusivo y respetuoso con la diversidad presente en el aula, sabiendo que el aula está formada por alumnos con diferentes ritmos de aprendizaje, capacidades, características personales, necesidades emocionales y formas de participación. Desde este punto de vista, el programa busca garantizar que todos los alumnos puedan participar de manera activa y significativa en las distintas dinámicas y actividades propuestas.

Por ello, las actividades realizadas están diseñadas desde una metodología flexible que permite adaptarse a las distintas formas de expresión, participación y aprendizaje presentes en el aula. También se tendrá en cuenta que puede haber ciertos alumnos que presenten mayores dificultades relacionadas con la atención, la impulsividad, la regulación emocional, la autoestima, la timidez, las habilidades sociales o la expresión de emociones. En estas circunstancias, el programa contempla pequeñas adaptaciones metodológicas y organizativas orientadas a favorecer su participación y bienestar emocional dentro del aula.

Para ello, el programa utiliza diferentes estrategias inclusivas como la flexibilización de tiempos, la adaptación del nivel de complejidad de determinadas actividades, el uso de apoyos visuales y materiales manipulativos, así como poder expresar sus emociones y reflexiones mediante distintos formatos (expresión oral, escrita, artística o corporal).

A su vez, las dinámicas cooperativas están organizadas de tal manera que sean grupos heterogéneos que favorezcan la ayuda entre iguales, la convivencia positiva y el sentimiento de pertenencia de clase. Además, se evitará la exposición emocional obligatoria, dejando que el alumno participe según su nivel de comodidad y confianza.

El cuaderno de bitácora también se plantea como una herramienta flexible y adaptada a la diversidad del alumnado, permitiendo diferentes formas de expresión personal, respetando siempre la privacidad y el ritmo de cada participante.

Por otro lado, el docente actuará como figura de acompañamiento y apoyo emocional, observando las necesidades individuales del alumnado y realizando los ajustes necesarios durante el desarrollo de las sesiones para favorecer una participación inclusiva y equitativa.

Asimismo, se fomentará la coordinación entre el tutor, el orientador y el resto del profesorado implicado con el fin de realizar un seguimiento adecuado de las necesidades detectadas y favorecer una respuesta educativa coherente e inclusiva dentro del contexto escolar.

Finalmente, todas las medidas planteadas tendrán como finalidad favorecer la inclusión, la participación y el bienestar emocional de todo el alumnado, entendiendo la diversidad como una característica natural y enriquecedora dentro del aula.

5.8 Temporalización del programa

Este programa tendrá una duración trimestral y se desarrollará a lo largo de doce semanas dentro del horario de tutoría de 5º de Educación Primaria. Los alumnos tendrán una sesión semanal de aproximadamente 50 minutos, esto se completará con pequeñas rutinas diarias que se les irán incorporando.

La temporalización ha sido diseñada de manera que el proceso sea progresivo y secuenciado. Esto permitirá a los alumnos adquirir gradualmente habilidades relacionadas con la atención consciente, gestión emocional, escucha activa y convivencia positiva. Asimismo, el trabajar por bloques temáticos favorecerá la evolución coherente de los contenidos y dinámicas trabajadas a lo largo del programa.

5.9 Desarrollo de las sesiones

Tabla 1. Estructura del programa de actuación específico.

BLOQUE 1. DESCUBRIENDO EL SILENCIO Y LA ESCUCHA
<p>Objetivo general: introducir el silencio como espacio de atención, reflexión y escucha y romper con la idea de “silencio=castigo”</p> <p>Sesión 1. ¿Qué es el silencio? (Anexo 1)</p> <ul style="list-style-type: none">- Conceptualización del silencio.- Tipos de silencio.- Reflexión inicial. <p>Sesión 2. Aprende a escuchar. (Anexo 2)</p> <ul style="list-style-type: none">- Escucha activa.- Atención consciente.- Respeto de turnos.

Sesión 3. Respirar para calmarse. (Anexo 3)

- Respiración abdominal.
- Conciencia corporal.
- Regulación fisiológica.

BLOQUE 2. ESCUCHARME POR DENTRO

Objetivo general: favorecer la conciencia emocional, el autoconocimiento y el diálogo interno positivo.

Sesión 4: Mi cuerpo y mis emociones. (Anexo 4)

- Relación entre las emociones y el cuerpo.
- Identificación de las emociones.
- Conciencia corporal.

Sesión 5: ¿Cómo me hablo? (Anexo 5)

- Diálogo interno.
- Autoestima.
- Autoconcepto.

Sesión 6: Pensamientos que ayudan. (Anexo 6)

- Pensamientos positivos y negativos.
- Reformulación positiva.
- Factores protectores personales.

BLOQUE 3. REGULARME Y CUIDARME

Objetivo general: desarrollar estrategias de regulación emocional y bienestar personal.

Sesión 7: Gestión de la frustración. (Anexo 7)

- Autorregulación emocional.
- Impulsividad.
- Estrategias de calma.

Sesión 8: Mi caja de herramientas emocionales. (Anexo 8)

- Respiración consciente.
- Recursos personales.
- Estrategias de bienestar.

Sesión 9: Creación de espacios de calma. (Anexo 9)

- Mindfulness adaptado.
- Silencio consciente.
- Rutinas de bienestar.

BLOQUE 4. EL SILENCIO Y LOS DEMÁS

Objetivo general: favorecer la convivencia positiva, la empatía y la comunicación.

Sesión 10: Escuchar al otro. (Anexo 10)

- Empatía.
- Escucha activa.
- Comunicación interpersonal.

Sesión 11: Resolver conflictos desde la calma. (Anexo 11)

- Resolución pacífica de conflictos.
- Regulación emocional en convivencia.
- Comunicación asertiva.

Sesión 12: El silencio compartido. (Anexo 12)

- Experiencia grupal del silencio.
- Cohesión grupal.
- Reflexión y cierre.

PROGRESIÓN INTERNA DEL PROGRAMA

1. Primero paro.
2. Después me escucho.
3. Luego me regulo.
4. Finalmente me relaciono mejor.

Todas las sesiones del programa de actuación específico siguen una estructura común y secuenciada con el objetivo de favorecer la creación de un espacio seguro, estable y predecible para los alumnos. Esta organización metodológica permite generar una continuidad pedagógica a lo largo de toda la intervención. Esto facilita la adquisición progresiva de las habilidades y competencias relacionadas con la atención consciente, la regulación emocional, la escucha activa y la convivencia positiva.

Cada sesión empieza con un ritual de calma y conexión emocional basado en ejercicios breves de respiración consciente, silencio guiado o mindfulness adaptado. Esto favorece una adecuada transición hacia un estado de mayor atención y predisposición emocional. Después, se lleva a cabo una actividad inicial de activación o reflexión que permite introducir el contenido principal de la sesión, partiendo de las vivencias y experiencias del alumnado.

A continuación se lleva a cabo una actividad principal de carácter experiencial o participativo, complementada con dinámicas cooperativas, creativas o corporales orientadas a favorecer la reflexión emocional, la interacción positiva entre iguales y el autoconocimiento. Al mismo tiempo, todas las sesiones tienen espacios de diálogo y reflexión grupal guiada, donde los alumnos pueden expresar sus emociones, pensamientos y aprendizajes que han surgido durante las actividades.

Finalmente, cada sesión termina con el uso del cuaderno de bitácora personal, entendido como una herramienta de reflexión individual y seguimiento emocional, en la que los alumnos registran sus emociones, pensamientos, emociones y aprendizajes significativos a partir de preguntas preestablecidas de la sesión vivida. Además, de contestar a las preguntas preestablecidas, los alumnos tienen total libertad de seguir escribiendo lo que necesiten. Esta estructura común aporta coherencia interna al programa y favorece la consolidación progresiva de los hábitos de calma, escucha y conciencia emocional dentro del aula.

5.10 Cuaderno de bitácora del alumnado

El cuaderno de bitácora forma parte de uno de los recursos más importantes dentro del programa de actuación específico, puesto que funciona como acompañante del proceso de reflexión emocional y personal de los alumnos a lo largo de toda la intervención. Este recurso se plantea como algo individual, íntimo y seguro, donde cada alumno puede expresar pensamientos, emociones, sensaciones corporales y aprendizajes relacionados con las dinámicas trabajadas durante las sesiones.

El uso del cuaderno de bitácora responde a la necesidad de favorecer procesos de autoconocimiento, regulación interna, conciencias emocionales, aspectos que están directamente relacionados con los objetivos del programa y con el enfoque metodológico RULER. A su vez, este recurso, permite que los alumnos desarrollen de manera progresiva las habilidades de introspección y reflexión personal, ayudándoles a identificar cómo se sienten, cómo piensan y qué estrategias pueden utilizar para recuperar estados de calma y bienestar.

Después de cada sesión, los alumnos tendrán que dedicar unos minutos a completar diferentes propuestas de reflexión adaptadas a los contenidos dados en la respectiva sesión. Estas propuestas de reflexión se ven como:

- Frases incompletas.
- Preguntas de reflexión.
- Registros emocionales.
- Dibujos.
- Pequeñas autoevaluaciones personales.
-

Algunos ejemplos de las entradas del cuaderno de bitácora son:

- Hoy me he sentido...
- La actividad que más me ha ayudado ha sido...
- Cuando estoy nervioso noto...
- Algo positivo sobre mí es...
- Una estrategia que puedo utilizar cuando me enfado es...

El cuaderno de bitácora no es una herramienta de evaluación académica tradicional, pero puede ser un instrumento de acompañamiento emocional y reflexión personal. Por ese motivo, los alumnos podrán decidir qué aspectos compartir con el grupo y cuáles mantener en su espacio privado, favoreciendo así un clima de confianza, seguridad y respeto emocional.

Además, el uso de este recurso hará que se pueda ver la evolución emocional del alumno a lo largo del programa, facilitando así la toma de conciencia sobre cambios relacionados con la autoestima, la regulación emocional, la expresión de emociones, la escucha interna y la convivencia con los demás.

Por otro lado, el cuaderno de bitácora funcionará como elemento de continuidad entre sesión y sesión. Esto ayudará a los alumnos a conectar experiencias, aprendizajes y herramientas emocionales trabajados durante cada sesión. De tal modo que se consolidan progresivamente los hábitos de reflexión, calma y atención consciente dentro de la vida cotidiana del aula.

Finalmente, el diseño del cuaderno incorporará un formato visual, flexible y adaptado a las características evolutivas del alumnado de 5º de Educación Primaria, combinando espacios de escritura, dibujo y expresión creativa que faciliten la participación y la implicación emocional de todos los estudiantes.

5.11 Evaluación del programa

La evaluación del programa de actuación específico se plantea como un proceso formativo, continuo y orientado a valorar tanto el desarrollo de la intervención como la evolución emocional, personal y convivencial del alumnado a lo largo de todo el proceso. Entonces, desde esta perspectiva, la evaluación no se centrará solo en los resultados finales, sino también en el proceso de aprendizaje, participación y adquisición progresiva de las habilidades correspondientes.

Asimismo, la evaluación permite comprobar el grado de consecución de los objetivos planteados al principio, así como analizar la adecuación de las actividades, la metodología utilizada y el impacto del programa dentro del aula. La evaluación consiste en tres momentos principales:

- I. Evaluación inicial: antes del inicio de la intervención se realizará una evaluación inicial con el objetivo de identificar las necesidades y características de la clase. Se utilizará principalmente observación del aula, registros iniciales de conducta, conversaciones con el profesorado y dinámicas grupales de reflexión. Esta evaluación inicial permitirá adaptar las actividades y ajustarlas a las características y necesidades reales de los alumnos.
- II. Evaluación continua: se llevará a cabo durante todo el proceso del programa mediante observación sistemática y la revisión de los cuadernos de bitácora. El objetivo de esta evaluación es valorar la evolución progresiva del alumnado y detectar posibles dificultades o necesidades de apoyo durante la intervención.
 - Sociescuela: con esta herramienta se obtendrá información relacionada con el clima social y convivencial de la clase durante todo el programa. Esta herramienta nos permite analizar las relaciones interpersonales del alumnado, la percepción de integración dentro del grupo, posibles situaciones de aislamiento o conflicto, la convivencia, el bienestar emocional y la cohesión grupal. La utilización de esta herramienta facilitará la obtención de información objetiva y contextualizada sobre las dinámicas sociales en el aula.
- III. Evaluación final: al finalizar el programa se realizará una evaluación global con el objetivo de analizar el impacto y grado de consecución de los objetivos planteados, la evolución emocional y la convivencia de los alumnos. Así como la adecuación y utilidad del programa. La evaluación final se realizará mediante diversos instrumentos cualitativos y participativos adaptados a los alumnos de 5º Educación Primaria, obteniendo una vista amplia del impacto de la intervención desde la perspectiva de los alumnos como del profesorado. Los principales instrumentos de evaluación serán los siguientes:
 - Rúbricas de observación del profesorado: los profesores harán una observación sistemática de los alumnos a lo largo de las sesiones mediante rúbricas centradas en la participación, la escucha activa, la expresión emocional, la capacidad de autorregulación, la convivencia y el respeto hacia los demás. Estas rúbricas permitirán valorar la evolución progresiva del alumno y detectar cambios relacionados con la gestión emocional y el clima del aula.
 - Registros anecdóticos: aquí los profesores podrán recoger situaciones significativas observadas en el aula. Este instrumento de evaluación permite recoger información cualitativa y contextualizada sobre el impacto real de las sesiones en la vida real de los alumnos.

- Autoevaluaciones del alumnado: los alumnos realizarán una autoevaluación adaptada a su nivel evolutivo donde podrán reflexionar sobre cómo se han sentido durante el programa, qué herramientas emocionales han aprendido, qué estrategias utilizan con mayor frecuencia y qué aspectos consideran que han mejorado.
- Cuestionarios de valoración adaptados a Educación Primaria dirigidos tanto al alumnado como a los profesores: finalmente, se aplicarán cuestionarios de valoración adaptados al nivel de cada uno. En el caso de los alumnos, el cuestionario incluye preguntas sencillas y visuales relacionadas con las actividades realizadas, el clima del aula, las emociones, la utilidad de las estrategias aprendidas y el grado de satisfacción con el programa.

Por otro lado, el profesorado realizará una encuesta de valoración global sobre: adecuación de la metodología, la participación e implicación del alumnado, la utilidad de las actividades, la viabilidad del programa dentro del contexto escolar y las posibles propuestas de mejora. De este modo, la evaluación final permite obtener una visión más completa, reflexiva y global del desarrollo e impacto del programa, buscando futuras mejoras y adaptaciones de la intervención.

6. REFLEXIÓN PERSONAL

Este trabajo ha supuesto un proceso de aprendizaje y reflexión tanto a nivel académico como personal. Desde el inicio, la intención principal de este programa ha sido dar valor a una realidad, que actualmente, parece haber quedado en un segundo plano dentro del contexto educativo: el silencio. A lo largo del desarrollo de este trabajo, he podido reflexionar sobre cómo estamos rodeados de estimulación constante, la inmediatez y la sobrepreocupación, donde niños y adultos parecen haber perdido espacios para la pausa, la escucha y la calma.

En el ámbito educativo, esta realidad también se ha visto reflejada de manera innegable. En estos últimos años se ha producido una transformación metodológica muy positiva centrada en metodologías activas, participación constante y aprendizaje experiencial. No obstante, en múltiples ocasiones, este modelo educativo ha derivado en dinámicas donde los alumnos permanecen constantemente estimulados mientras realizan actividades, tareas o proyectos sin apenas momentos de desconexión, reflexión o silencio. A su vez, fuera del aula, muchos alumnos viven jornadas estructuradas entre actividades extraescolares, y estímulos digitales, reduciendo considerablemente los espacios para el aburrimiento, la introspección o el pensamiento propio.

A partir de esta reflexión, el silencio no debe entenderse como una ausencia de aprendizaje, castigo o pasividad, sino una herramienta educativa con un gran valor pedagógico y emocional. A lo largo del trabajo he profundizado en cómo el silencio consciente, la respiración abdominal y las prácticas de mindfulness pueden favorecer aspectos importantes como la atención, la regulación emocional, la convivencia, la escucha activa y el bienestar personal del alumnado.

Al mismo tiempo, uno de los aspectos más enriquecedores del proceso ha sido descubrir la estrecha relación existente entre el silencio y la educación emocional. Al principio, la idea principal del programa se centraba especialmente en trabajar el silencio dentro del aula. Sin embargo, conforme avanzaba la elaboración del trabajo y las distintas tutorías, entendí que el silencio no podía plantearse como un fin en sí mismo, sino como una herramienta para favorecer procesos más profundos relacionados con la conciencia emocional, el diálogo interno, la regulación de emociones y las relaciones interpersonales.

Siguiendo esto, la incorporación del enfoque RULER me ha permitido dar una mayor coherencia psicopedagógica al programa, favoreciendo una intervención más global e integradora. Debido a eso, el silencio pasa a convertirse en un espacio desde el que los alumnos pueden aprender a escucharse a sí mismos, identificar emociones, reflexionar sobre sus pensamientos y mejorar su relación con los demás.

Por otro lado, el diseño de las sesiones ha supuesto una de las partes más valiosas y complejas del trabajo. La intención no era crear solamente actividades aisladas relacionadas con la relajación o la respiración, sino construir una intervención progresiva y coherente donde en cada sesión se trabajase con sentido dentro del conjunto del programa. Se ha buscado favorecer una participación activa y emocionalmente significativa de los alumnos a través de dinámicas experienciales, actividades cooperativas, espacios de reflexión y el uso del cuaderno de bitácora.

Del mismo modo, el poder realizar este programa me ha permitido reflexionar sobre la importancia del papel del docente dentro del bienestar emocional de los alumnos. Muchas veces la escuela se centra sobre todo en contenidos académicos, dejando en un segundo plano los aspectos relacionados con la gestión emocional. No obstante, considero que la educación emocional debería ser más relevante dentro de los centros educativos, especialmente en etapas de Educación Primaria, donde los alumnos están en pleno desarrollo personal, social y emocional. Siendo una etapa perfecta para prevenir futuras dificultades en la Educación Secundaria.

Además, durante la realización de este trabajo he tomado conciencia de la necesidad de crear espacios seguros dentro del aula donde el alumnado pueda expresarse sin miedo al juicio, sentirse escuchado y aprender a relacionarse de una manera más calmada y respetuosa. En muchas ocasiones, pequeños momentos de pausa, escucha o silencio pueden tener un impacto mucho mayor del que inicialmente imaginamos en el clima del aula y en el bienestar emocional de los estudiantes.

Asimismo, uno de los aspectos más significativos del trabajo ha sido comprobar cómo el silencio puede actuar como un elemento de conexión tanto con uno mismo como con los demás. A través de las diferentes dinámicas planteadas, se ha buscado resignificar el silencio dentro del contexto escolar, alejándose de una visión punitiva para convertirlo en un espacio de escucha, presencia y cuidado emocional.

Igualmente, considero que este programa no solo puede resultar beneficioso para el alumnado, sino también para los profesores. Actualmente, tanto docentes como estudiantes viven envueltos en ritmos acelerados, niveles elevados de exigencia y una constante sobreestimulación. Por ello, introducir pequeñas rutinas de calma, respiración y atención consciente dentro de la rutina diaria del aula puede contribuir a generar espacios educativos más saludables, humanos y emocionalmente equilibrados.

De igual forma, este trabajo permite reflexionar sobre la necesidad de incorporar este tipo de intervenciones dentro de los centros educativos de manera más habitual y continuada. Aunque actualmente la educación emocional tiene cada vez mayor presencia dentro del ámbito escolar, sigue siendo necesario avanzar hacia modelos educativos que contemplen de forma más equilibrada el desarrollo académico, emocional y social del alumnado.

Finalmente, la realización de este Trabajo Fin de Máster me ha permitido crecer tanto a nivel académico como profesional, comprendiendo la importancia de diseñar intervenciones educativas que atiendan no solo al desarrollo curricular, sino también al bienestar emocional y personal del alumnado. Asimismo, este proceso ha reforzado mi interés por la orientación educativa y por la necesidad de seguir promoviendo prácticas pedagógicas que integren la educación emocional, la escucha y el cuidado dentro de los contextos escolares.

En conclusión, considero que el silencio, entendido desde una perspectiva consciente, reflexiva y educativa, puede convertirse en una herramienta de gran valor dentro de la escuela actual. En una sociedad marcada por el ruido, la rapidez y la estimulación constante, enseñar al alumnado a parar, respirar, escuchar y convivir desde la calma puede ser también una forma de educar.

7. ASERCIONES FINALES

- El presente programa establece que el silencio no debe ser entendido desde una perspectiva punitiva o disciplinaria, sino como una herramienta de acompañamiento emocional capaz de favorecer la escucha, la presencia consciente y la calidad de las relaciones interpersonales dentro del aula.
- La escuela actual se enfrenta al desafío de equilibrar metodologías activas y participativas con espacios que permitan al alumnado detenerse, escuchar y reflexionar, evitando que el aprendizaje se convierta únicamente en una sucesión continua de estímulos y tareas.
- En una sociedad caracterizada por la sobreestimulación constante, la rapidez y la necesidad permanente de productividad, resulta necesario reivindicar el valor educativo de la pausa, el aburrimiento y los momentos de calma como experiencias imprescindibles para el desarrollo emocional y cognitivo de los alumnos.
- Las dinámicas relacionadas con la respiración abdominal y el mindfulness han permitido demostrar cómo pequeñas prácticas de atención consciente pueden generar cambios significativos en el bienestar emocional, la capacidad de concentración y la regulación fisiológica de los alumnos.
- En muchos contextos escolares, la educación emocional continúa ocupando un lugar secundario frente a los contenidos curriculares tradicionales, a pesar de que aspectos como la autoestima, la convivencia o la regulación emocional condicionan directamente el bienestar y el aprendizaje de los alumnos.
- El enfoque RULER aporta una estructura coherente y sólida al programa, integrando la educación emocional de manera transversal y favoreciendo que el alumnado aprenda no solo a identificar emociones, sino también a comprenderlas, expresarlas y gestionarlas de manera saludable.
- La convivencia escolar no puede construirse solamente desde las normas y sanciones, sino desde la creación de contextos donde todos los alumnos aprendan a escuchar, empatizar, regularse emocionalmente y relacionarse desde el respeto y la calma.

- El papel del docente va más allá de la transmisión de contenidos académicos, también es una figura de referencia emocional capaz de generar climas de confianza, escucha y seguridad afectiva dentro del aula.
- La formación del profesorado en competencias emocionales, mindfulness y regulación emocional es cada vez más necesaria en una realidad educativa establecida por el estrés, la sobrecarga y las dificultades convivenciales tanto de los alumnos como de los propios docentes.
- Este programa demuestra que educar emocionalmente no implica únicamente enseñar a hablar de emociones, sino también de enseñar a convivir con el silencio, con la pausa y con esos espacios internos que muchas veces quedan invisibilizados dentro de la vida escolar.
- Enseñar a parar también forma parte del proceso educativo.
- En una sociedad donde constantemente se enseña a los alumnos a hacer, producir y responder, quizás también sea necesario enseñarles a detenerse, respirar, escucharse y simplemente estar.
- Un aula que está permanentemente acelerada no siempre implica un aprendizaje más profundo o significativo.
- Muchos alumnos pasan gran parte de su día respondiendo a estímulos externos sin apenas momentos para escucharse a sí mismos.
- Aprender a respirar conscientemente facilita a los alumnos herramientas reales para afrontar situaciones de estrés, frustración o impulsividad.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Bisquerra Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2012). Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 218–224. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.10.002>
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(4), 711–717. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.711>
- Dewey, J. (1993). *Democracia y educación*. Morata.
- Gross, J. J. (2015). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>
- Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., & Harden, K. (2015). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 40(2), 107–115. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9279-8>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., Wei, G. X., & Li, Y. F. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 8, 874. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>
- OECD. (2017). *PISA 2015 results (Volume III): Students' well-being*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264273856-en>

- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2007). Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. *Annual Review of Psychology*, *58*, 1–23. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085516>
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Reyes, M. R., Elbertson, N. A., & Salovey, P. (2013). Improving the social and emotional climate of classrooms: A clustered randomized controlled trial testing the RULER approach. *Prevention Science*, *14*(1), 77–87. <https://doi.org/10.1007/s11121-012-0305-2>
- Russo, M. A., Santarelli, D. M., & O'Rourke, D. (2017). The physiological effects of slow breathing in the healthy human. *Breathe*, *13*(4), 298–309. <https://doi.org/10.1183/20734735.009817>
- Saoji, A. A., Raghavendra, B. R., & Manjunath, N. K. (2019). Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, *10*(1), 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2017.07.008>
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, *1*(3), 137–151. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, *16*(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Vygotsky, L. S. (1986). *Thought and language*. MIT Press.
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psychophysiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, *12*, 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *5*, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>

8.1 Referencias legislativas

Constitución Española. Boletín Oficial del Estado, núm. 311, de 29 de diciembre de 1978.

Decreto 23/2023, de 22 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado en la Comunidad de Madrid. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid.*

Decreto 32/2019, de 9 de abril, del Consejo de Gobierno, por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid.*

Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Primaria. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid.*

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 106, de 4 de mayo de 2006.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 340, de 30 de diciembre de 2020.

Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 134, de 5 de junio de 2021.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 25, de 29 de enero de 2015.

Orden 547/2019, de 24 de febrero, de la Consejería de Educación e Investigación, por la que se regulan los criterios para la organización y funcionamiento de la actuación orientadora en Educación Infantil, Primaria y Especial en la Comunidad de Madrid. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid.*

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 52, de 2 de marzo de 2022.

Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 275, de 17 de noviembre de 2021.

9. ANEXOS

ANEXO 1. Sesión 1. ¿Qué es el silencio?

SESIÓN 1. ¿QUÉ ES EL SILENCIO?	
Bloque	Bloque 1. Descubriendo el silencio y la escucha
Temporalización	50 minutos
Objetivo general de la sesión	Introducir el concepto de silencio consciente como herramienta de atención, escucha y reflexión personal.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre el significado del silencio. - Identificar diferentes tipos de silencio. - Favorecer la escucha activa y la atención consciente. - Iniciar a los alumnos en dinámicas de reflexión personal y grupal.
Competencias trabajadas	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia personal, social y de aprender a aprender. - Competencia en comunicación lingüística. - Competencia ciudadana.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Concepto del silencio. - Escucha activa. - Atención constante. - Reflexión personal. - Expresión emocional.
Metodología	Metodología activa, experiencial y participativa basada en el modelo RULER.
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
Ritual inicial	El aula se prepara con música relajante y una iluminación tenue y calmada. El docente realizará una breve respiración guiada mientras los alumnos permanecen sentados en silencio en sus lugares.
Activación inicial. “Escuchar lo invisible”	<p>Los alumnos deben mantener un minuto de silencio y con los ojos cerrados. Tras ese minuto, cada alumno debe escribir en una tarjeta lo que ha escuchado, lo que ha pensado y cómo se ha sentido.</p> <p>Después, se realiza una puesta en común guiada por el docente, en la que se reflexiona sobre cómo, por lo general, no prestamos atención a muchos sonidos, pensamientos o sensaciones.</p>
Actividad principal. “¿El silencio siempre es igual?”	El docente introduce los tipos de silencio. Después, en pequeños grupos, los alumnos reciben tarjetas con diferentes situaciones relacionadas con el silencio. Por ejemplo, una biblioteca, una pelea, dormir, un examen, un abrazo, un castigo, la naturaleza, una despedida...

SESIÓN 1. ¿QUÉ ES EL SILENCIO?

	<p>Entonces, cada grupo debe debatir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué tipo de silencio aparece? - ¿Qué emociones puede transmitir? - Si ese silencio es agradable, incómodo, tranquilo o triste. <p>Al final de la actividad, se elabora un mural grupal titulado “Los tipos de silencio”.</p>
Dinámica creativa. “Dibuja tu silencio”	<p>En esta actividad, los alumnos recibirán un papel donde deben dibujar cómo imaginan el silencio o qué sensación, emociones y pensamientos les produce. Hay total libertad; pueden utilizar lápices de colores, rotuladores, símbolos, formas... Al mural de la actividad anterior se le añadirán estos dibujos individuales.</p>
Reflexión grupal	<p>El docente guía una conversación de cierre mediante preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿El silencio siempre significa lo mismo? - ¿Puede ayudarnos el silencio? - ¿Por qué a veces el silencio nos incomoda? - ¿Cómo nos hemos sentido durante las actividades?
Cuaderno de bitácora	<p>Cada alumno completa su propio cuaderno de bitácora respondiendo a las siguientes frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoy he descubierto... - El silencio me hace sentir... - Cuando estoy en silencio pienso en...
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Tarjetas con situaciones. - Música relajante. - Presentación de tipos de silencio. - Folios y colores. - Cuaderno de bitácora. - Biombo de cartón.
Papel del docente	<p>El docente actúa como guía y facilitador emocional, asegurándose de crear un clima seguro, de confianza, de escucha y de respeto. El docente debe acompañar las reflexiones de los alumnos sin juzgar las respuestas. También debe validar las emociones que vayan surgiendo durante la sesión.</p>
Evaluación	<p>Se realizará mediante observación sistemática teniendo en cuenta la participación en las dinámicas, capacidad de escucha y atención, respeto del turno de palabra, reflexión personal en el cuaderno de bitácora y la implicación emocional y grupal durante las actividades.</p>

SESIÓN 2. APRENDER A ESCUCHAR	
Bloque	Bloque 1. Descubriendo el silencio y la escucha
Temporalización	50 minutos
Objetivo general de la sesión	Favorecer la escucha activa y la atención consciente en las relaciones interpersonales.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la atención consciente durante la comunicación. - Respetar los turnos de palabra. - Mejorar la capacidad de escucha activa. - Reflexionar sobre cómo nos sentimos cuando somos escuchados.
Competencias trabajadas	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia personal, social y de aprender a aprender. - Competencia en comunicación lingüística. - Competencia ciudadana.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Escucha activa. - Atención consciente. - Empatía. - Comunicación interpersonal.
Metodología	Metodología activa, experiencial y participativa basada en el modelo RULER.
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
Ritual inicial	El aula se prepara con una iluminación tenue y calmada. El docente realizará una breve respiración guiada mientras los alumnos permanecen sentados en silencio en sus lugares. Esta vez, el alumnado realizará tres respiraciones profundas mientras presta atención a los sonidos del aula.
Activación inicial. “¿Escuchamos de verdad?”	<p>El docente empezará a contar una breve historia mientras algunos alumnos se distraen. A estos alumnos se les habrán dado previamente instrucciones de distraerse suavemente a propósito (mover los lápices, toser...). Al finalizar, los alumnos reflexionan sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué parte de la historia recuerda? - ¿Qué les ha distraído? - Cómo las distracciones afectan nuestra capacidad de escucha y atención. <p>Después, se volverá a leer el cuento sin las distracciones previas.</p> <p>El objetivo es que los alumnos tomen conciencia de la dificultad que hay en escuchar de manera plena y consciente.</p>
Actividad principal. “Hablar sin ser interrumpido”	El docente organiza a los alumnos por parejas. Cada alumno dispondrá de un minuto para hablar sobre una situación reciente en la que se haya sentido alegre, nervioso, enfadado o

SESIÓN 2. APRENDER A ESCUCHAR

	<p>preocupado. Mientras uno habla, el otro compañero no puede interrumpir, hacer comentarios ni responder de inmediato.</p> <p>La única función será escuchar con atención, manteniendo contacto visual y mostrando interés mediante gestos o lenguaje corporal. Después, las parejas intercambian los roles. Al final, las parejas reflexionan sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se ha sentido al hablar sin ser interrumpido? - Si normalmente escucha de esa manera a los demás. - ¿Qué hace que una persona se sienta escuchada? <p>Finalmente, se hará una puesta en común guiada por el docente.</p>
Dinámica complementaria. “El sonido invisible”	<p>Los alumnos permanecen en silencio durante un minuto intentando identificar sonidos pequeños o lejanos del entorno escolar. Después, en un grupo grande, elaboran una lista común de los sonidos detectados.</p> <p>Posteriormente, el docente guiará una reflexión breve sobre cómo normalmente vivimos rodeados de sonidos, pensamientos y estímulos que pasan desapercibidos debido a nuestra falta de atención.</p>
Reflexión grupal	<p>El docente guía una conversación final con preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo nos sentimos cuando alguien no nos escucha? - ¿Escuchar es solo oír? - ¿Por qué es importante escuchar en clase y en nuestra vida diaria? - ¿Qué podríamos mejorar para escucharnos mejor como grupo?
Cuaderno de bitácora	<p>Cada alumno completa su cuaderno de bitácora respondiendo a las siguientes frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Me siento escuchado cuando... - Escuchar bien significa... - Hoy me he dado cuenta de que... - La parte que más me ha costado ha sido...
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Música relajante. - Pizarra. - Plantilla lista de sonidos. - Cuaderno de bitácora.
Papel del docente	<p>El docente actúa como guía y facilitador emocional, asegurándose de crear un clima seguro, de confianza, de escucha y de respeto. El docente debe acompañar las reflexiones de los alumnos sin juzgar las respuestas. También debe validar las emociones que vayan surgiendo durante la sesión.</p>
Evaluación	<p>Se realizará mediante observación sistemática teniendo en cuenta la participación en las dinámicas, capacidad de escucha y</p>

SESIÓN 2. APRENDER A ESCUCHAR

atención, respeto del turno de palabra, reflexión personal en el cuaderno de bitácora y la implicación emocional y grupal durante las actividades.

SESIÓN 3. RESPIRAR PARA CALMARSE	
Bloque	Bloque 1. Descubriendo el silencio y la escucha
Temporalización	50 minutos
Objetivo general de la sesión	Introducir la respiración abdominal como herramienta de regulación emocional, atención consciente y bienestar personal.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer qué es la respiración abdominal. - Tomar conciencia de la relación entre la respiración y las emociones. - Favorecer la conciencia corporal. - Experimentar estrategias básicas de calma y relajación. - Desarrollar herramientas iniciales de autorregulación emocional.
Competencias trabajadas	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia personal, social y de aprender a aprender. - Competencia en comunicación lingüística. - Competencia ciudadana.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Respiración abdominal. - Conciencia corporal. - Regulación emocional. - Atención consciente. - Bienestar emocional. - Silencio consciente.
Metodología	Metodología activa, experiencial y participativa basada en el modelo RULER. Complementando la experiencia con dinámicas de mindfulness adaptadas a Educación Primaria.
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
Ritual inicial	Los alumnos se sientan formando un círculo. El docente hará una respiración guiada invitando a los alumnos a prestar atención a cómo entra y sale el aire de su cuerpo.
Activación inicial. “¿Cómo respira mi cuerpo?”	<p>A continuación, el alumnado coloca una mano sobre el pecho y la otra en el abdomen mientras respira de manera natural. El docente irá lanzando preguntas guiadas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué parte de tu cuerpo se mueve más? - ¿Respiras rápido o lento? - ¿Cómo cambia tu respiración cuando estás nervioso o enfadado? <p>Después, se hace una breve reflexión grupal sobre cómo las emociones influyen en la respiración y en el cuerpo.</p>
Actividad principal. “El globo”	El docente inicia una explicación de la técnica de respiración abdominal mediante un globo.

SESIÓN 3. RESPIRAR PARA CALMARSE

	<p>Después, los alumnos se tumban en esterillas o se quedan sentados en las sillas; de este modo, imaginan que su abdomen es un globo que se llena lentamente al inspirar y se vacía poco a poco al espirar.</p>
<p>Dinámica experiencial. “El semáforo emocional”</p>	<p>Cada alumno recibe 3 tarjetas de los 3 colores del semáforo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rojo: muy nervioso, enfadado. - Amarillo: inquieto o enfadado. - Verde: tranquilo y calmado. <p>Los alumnos deben identificar diferentes situaciones cotidianas en las que se sientan según su color. Después reflexionan sobre cómo la respiración puede ayudarles a pasar del “rojo” o “amarillo” al “verde”.</p> <p>Por último, vuelven a hacer una práctica respiratoria antes de señalar cómo se sienten en ese momento y hacer un cierre de esa actividad.</p>
<p>Reflexión grupal</p>	<p>Conversación guiada mediante preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se ha sentido vuestro cuerpo después de respirar lentamente? - ¿Creéis que la respiración puede ayudarnos cuando estamos enfadados o nerviosos? - ¿Qué actividad os ha ayudado más a sentirnos tranquilos? - ¿En qué momentos podríamos usar estas respiraciones en nuestra vida diaria?
<p>Cuaderno de bitácora</p>	<p>El alumnado completa su cuaderno de bitácora respondiendo a las siguientes frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoy mi cuerpo se ha sentido... - Respirar me ha ayudado a... - Cuando estoy nervioso podría... - La actividad que más calma me ha dado ha sido...
<p>Recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Música relajante. - Esterillas o cojines o sillas. - Tarjetas de los colores del semáforo. - Presentación de las situaciones. - Cuaderno de bitácora.
<p>Papel del docente</p>	<p>El docente actúa como guía y acompañante emocional, enseñando y modelando las respiraciones. El docente debe acompañar las reflexiones de los alumnos sin juzgar las respuestas. También debe validar las emociones que vayan surgiendo durante la sesión y evitar juicios o exigencias sobre la práctica respiratoria.</p>
<p>Evaluación</p>	<p>Se realizará mediante observación sistemática teniendo en cuenta la participación en las dinámicas, capacidad de escucha y atención, capacidad de identificar las emociones y sensaciones</p>

SESIÓN 3. RESPIRAR PARA CALMARSE

corporales, reflexión personal en el cuaderno de bitácora y el respeto hacia el clima de calma y silencio de la sesión.

SESIÓN 4. MI CUERPO Y MIS EMOCIONES	
Bloque	Bloque 2. Escucharme por dentro
Temporalización	50 minutos
Objetivo general de la sesión	Favorecer la conciencia emocional y corporal, ayudando al alumnado a identificar cómo las emociones se reflejan en el cuerpo.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las emociones básicas y sus manifestaciones corporales. - Favorecer la conciencia emocional y corporal. - Relacionar cuerpo, pensamiento y emoción. - Potenciar el autoconocimiento y la expresión emocional. - Desarrollar habilidades de observación interna y regulación emocional.
Competencias trabajadas	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia personal, social y de aprender a aprender. - Competencia en comunicación lingüística. - Competencia ciudadana.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Emociones básicas. - Conciencia corporal. - Identificación emocional. - Sensaciones físicas asociadas a emociones. - Atención consciente. - Regulación emocional.
Metodología	Metodología activa, experiencial y reflexiva basada en el enfoque RULER y complementada con dinámicas de conciencia corporal y mindfulness adaptadas a Educación Primaria. La sesión favorece la observación interna, la expresión emocional y el aprendizaje vivencial.
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
Ritual inicial	La sesión comienza con una música relajante y una breve dinámica de respiración abdominal. Los alumnos permanecen con los ojos cerrados mientras el docente guía una pequeña conexión corporal, prestando atención a cómo se siente el cuerpo en ese momento.
Activación inicial. “¿Dónde viven las emociones?”	<p>El docente muestra diferentes emociones escritas (alegría, miedo, enfado, tristeza, nerviosismo, calma...). A partir de estas, los alumnos reflexionan sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué pasa en nuestro cuerpo cuando estamos nerviosos? - ¿Dónde sentimos el enfado? - ¿Cómo nota nuestro cuerpo cuando estamos felices? <p>El objetivo de esta actividad es que los alumnos comiencen a</p>

SESIÓN 4. MI CUERPO Y MIS EMOCIONES

	relacionar las emociones con las sensaciones físicas.
Actividad principal. “El mapa corporal emocional”	<p>Cada alumno recibe una silueta del cuerpo humano. A través de los colores, dibujos o palabras, cada uno deberá representar dónde siente determinadas emociones en su cuerpo. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nervios en el estómago. - Tristeza en el pecho. - Alegría en la cara. - Enfado en las manos o mandíbula. <p>Después, aquellos alumnos que quieran, podrán compartir con el resto de la clase, sus mapas corporales.</p>
Dinámica experiencial. “Escáner corporal guiado”	<p>Los alumnos se colocan en una postura cómoda mientras el docente guía una pequeña práctica de atención plena centrada en el cuerpo. Poco a poco, los alumnos van dirigiendo su atención hacia diferentes partes corporales: pies, piernas, abdomen, pecho, hombros y cara.</p> <p>Esta actividad trabaja la conexión corporal y la identificación de tensiones, calma o sensaciones emocionales presentes en el cuerpo.</p>
Reflexión grupal	<p>El docente guía una conversación final mediante preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Nuestro cuerpo nos avisa de cómo nos sentimos? - ¿Por qué es importante escuchar al cuerpo? - ¿Qué emoción os ha resultado más fácil identificar? - ¿Qué podemos hacer cuando notamos mucha tensión o nerviosismo?
Cuaderno de bitácora	<p>El alumnado completa su cuaderno de bitácora respondiendo a las siguientes frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoy he descubierto que mi cuerpo... - Cuando estoy nervioso noto... - La emoción que mejor he identificado ha sido... - Algo que me ayuda a sentir calma es...
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Música relajante. - Tarjetas emocionales o presentación. - Siluetas corporales impresas. - Colores y rotuladores. - Cuaderno de bitácora.
Papel del docente	<p>El docente actúa como guía emocional y facilitador de la reflexión personal, creando un clima de confianza y validando todas las emociones expresadas por el alumnado. Asimismo, acompaña las dinámicas corporales respetando los diferentes ritmos y niveles de participación</p>

SESIÓN 4. MI CUERPO Y MIS EMOCIONES

Evaluación

La evaluación se realizará mediante observación sistemática teniendo en cuenta:

- La capacidad de identificar emociones y sensaciones corporales.
- La participación en las dinámicas propuestas.
- La implicación emocional durante la sesión.
- La expresión personal en el cuaderno de bitácora.
- El respeto hacia las emociones propias y ajenas.

SESIÓN 5. ¿CÓMO ME HABLO?	
Bloque	Bloque 2. Escucharme por dentro
Temporalización	50 minutos
Objetivo general de la sesión	Favorecer la toma de conciencia del diálogo interno y su influencia sobre las emociones, la autoestima y el bienestar personal.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar pensamientos y mensajes internos frecuentes. - Reflexionar sobre cómo nos hablamos a nosotros mismos. - Relacionar pensamientos, emociones y autoestima. - Favorecer un diálogo interno más positivo y respetuoso. - Potenciar el autoconocimiento y la conciencia emocional.
Competencias trabajadas	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia personal, social y de aprender a aprender. - Competencia en comunicación lingüística. - Competencia ciudadana.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Diálogo interno. - Autoestima. - Pensamientos y emociones. - Autoconocimiento. - Regulación emocional. - Respeto hacia uno mismo.
Metodología	Metodología activa, experiencial y reflexiva basada en el enfoque RULER. La sesión combina dinámicas emocionales, reflexión personal y actividades cooperativas que favorecen la toma de conciencia del lenguaje interno y de la autoestima.
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
Ritual inicial	La sesión comienza con una música relajante y una breve práctica de respiración consciente. Los alumnos permanecen con los ojos cerrados mientras el docente guía una pequeña reflexión inicial: <i>“A veces hablamos mucho con los demás, pero también hablamos constantemente con nosotros mismos”</i> .
Activación inicial. “La voz interior”	<p>El docente plantea diferentes situaciones cotidianas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suspender un examen. - Equivocarse leyendo en voz alta. - Perder un partido. - Hacer algo muy bien. <p>Tras cada situación, el alumnado escribe rápidamente qué suele decirse a sí mismo en esos momentos.</p> <p>Después, se hace una breve puesta en común para reflexionar sobre cómo nuestros pensamientos influyen en nuestras</p>

SESIÓN 5. ¿CÓMO ME HABLO?

	emociones y en cómo nos sentimos con nosotros mismos.
Actividad principal. “¿Cómo me hablo?”	<p>Los alumnos reciben diferentes tarjetas con pensamientos internos habituales, tanto positivos como negativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seguro que me sale mal. - Puedo intentarlo otra vez. - Nunca hago nada bien. - Me he equivocado, pero puedo aprender. - Todos lo hacen mejor que yo. - Estoy orgulloso de haberlo intentado. <p>En pequeños grupos, los alumnos clasifican las tarjetas en dos categorías:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pensamientos que ayudan. 2. Pensamientos que hacen daño. <p>Posteriormente los alumnos reflexionan sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo nos sentimos cuando nos hablamos de manera negativa? - ¿Qué pensamientos nos ayudan a sentirnos mejor? - ¿Y si habláramos así a un amigo?
Dinámica experiencial. “El espejo positivo”	<p>Los alumnos se colocan por parejas. Cada alumno escribe en un pequeño papel una cualidad positiva o algo bueno que observa en su compañero.</p> <p>Entonces, cada alumno acaba recibiendo los mensajes escritos sobre sí mismo y se realiza una breve reflexión sobre la importancia de reconocer también nuestras cualidades y fortalezas personales.</p> <p>La dinámica pretende favorecer la autoestima, la empatía y el desarrollo de factores protectores emocionales.</p>
Reflexión grupal	<p>Conversación final guiada mediante preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Nos hablamos igual que hablamos a nuestros amigos? - ¿Por qué a veces somos tan duros con nosotros mismos? - ¿Cómo nos sentimos cuando pensamos cosas positivas sobre nosotros? - ¿Qué tipo de palabras nos ayudan más?
Cuaderno de bitácora	<p>Los alumnos completan su cuaderno de bitácora respondiendo a las siguientes frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoy me he dado cuenta de que... - Una frase que me gustaría decirme más es... - Cuando me equivoco, suelo pensar... - Algo positivo sobre mí es...
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Música relajante. - Tarjetas con pensamientos.

SESIÓN 5. ¿CÓMO ME HABLO?

	<ul style="list-style-type: none">- Papeles y rotuladores.- Pizarra.- Cuaderno de bitácora.
Papel del docente	El docente actúa como acompañante emocional y guía de la reflexión personal, favoreciendo un clima seguro y de confianza. Además, valida las emociones y pensamientos expresados por el alumnado, promoviendo un lenguaje interno más respetuoso y positivo.
Evaluación	La evaluación se realizará mediante observación sistemática teniendo en cuenta la participación en las dinámicas propuestas, la capacidad de identificar pensamientos internos, la reflexión emocional y personal, la implicación en las actividades cooperativas, y la expresión escrita en el cuaderno de bitácora.

ANEXO 6. Sesión 6. Pensamientos que ayudan.

SESIÓN 6. PENSAMIENTOS QUE AYUDAN	
Bloque	Bloque 2. Escucharme por dentro
Temporalización	50 minutos
Objetivo general de la sesión	Favorecer el desarrollo de pensamientos positivos y realistas que contribuyan al bienestar emocional y a la autoestima del alumnado.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar pensamientos negativos frecuentes. - Aprender a reformular pensamientos limitantes. - Favorecer estrategias de regulación emocional. - Potenciar los factores protectores de la autoestima y la autoconfianza. - Reflexionar sobre la relación entre pensamiento, emoción y conducta.
Competencias trabajadas	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia personal, social y de aprender a aprender. - Competencia en comunicación lingüística. - Competencia ciudadana.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamientos positivos y negativos. - Reformulación cognitiva. - Autoestima. - Regulación emocional. - Factores protectores emocionales. - Autoconocimiento.
Metodología	Metodología activa, participativa y experiencial basada en el enfoque RULER. La sesión combina dinámicas emocionales, trabajo cooperativo y reflexión personal con el objetivo de favorecer una mayor conciencia sobre el pensamiento interno y su influencia emocional.
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
Ritual inicial	La sesión comienza con una breve práctica de respiración consciente acompañada de música relajante. Los alumnos permanecen en silencio mientras el docente guía una pequeña reflexión inicial: <i>“Los pensamientos son como una voz interna que puede ayudarnos o hacernos sentir peor”</i>
Activación inicial. “La mochila de pensamientos”	<p>El docente enseña una mochila llena de objetos pesados y la utiliza como metáfora. El docente explica que muchas veces cargamos pensamientos negativos que pesan igual que una mochila demasiado llena.</p> <p>Los alumnos escriben en pequeños papeles pensamientos negativos o preocupaciones que a veces aparecen en su mente, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No soy capaz.

SESIÓN 6. PENSAMIENTOS QUE AYUDAN

	<ul style="list-style-type: none"> - Seguro que me sale mal. - Todos lo hacen mejor que yo. <p>Luego meten los papeles en la mochila y posteriormente el grupo reflexiona sobre cómo esos pensamientos pueden afectar a nuestras emociones y comportamiento.</p>
<p>Actividad principal. “Transformamos pensamientos”</p>	<p>Los alumnos se agrupan en pequeños grupos. Cada grupo recibirá tarjetas con pensamientos negativos habituales. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siempre me equivoco. - No tengo amigos. - Nunca hago nada bien. - No voy a conseguirlo. <p>Cada grupo debe transformar esos pensamientos en otros más positivos, realistas y respetuosos. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A veces me equivoco, pero puedo aprender. - Puedo intentar acercarme más a los demás. - Estoy aprendiendo poco a poco. <p>Posteriormente, cada grupo comparte sus reformulaciones con el resto de la clase y reflexiona sobre cómo cambian nuestras emociones dependiendo de cómo pensamos y nos hablamos.</p>
<p>Dinámica experiencial. “Las gafas del pensamiento”</p>	<p>El docente repartirá diferentes gafas elaboradas con cartulina con lentes de diferentes colores (rojo, azul, verde, azul, amarillo).</p> <p>Cada color representará una posible emoción o manera de interpretar una situación. El docente explicará que, según cómo pensemos, vemos las situaciones de manera diferente.</p> <p>Posteriormente, el docente irá leyendo diferentes situaciones cotidianas relacionadas con los alumnos. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un compañero no quiere jugar conmigo. - He sacado buena nota en un examen. - Mis amigos me han ayudado. - Me he equivocado leyendo en voz alta. <p>Tras escuchar cada situación, los alumnos deberán ponerse las gafas del color que mejor represente cómo creen que se sentirían en ese momento.</p> <p>Después, algunos alumnos compartirán por qué han elegido ese color y se reflexionará sobre cómo una misma situación puede generar emociones diferentes en cada persona dependiendo de cómo la interprete o viva.</p> <p>La dinámica permitirá trabajar la conciencia emocional, la empatía y la identificación de pensamientos y emociones desde</p>

SESIÓN 6. PENSAMIENTOS QUE AYUDAN

	una perspectiva visual y participativa.
Reflexión grupal	Conversación guiada mediante preguntas como: <ul style="list-style-type: none">- ¿Cómo influyen nuestros pensamientos en cómo nos sentimos?- ¿Es fácil cambiar pensamientos negativos?- ¿Qué frases nos ayudan más cuando estamos mal?- ¿Cómo podríamos ayudar a un compañero que piensa mal de sí mismo?
Cuaderno de bitácora	El alumnado completa su cuaderno de bitácora respondiendo a las siguientes frases: <ul style="list-style-type: none">- Un pensamiento que me gustaría cambiar es...- Hoy he aprendido que...- Una frase que me puede ayudar cuando estoy mal es...- Algo positivo que pienso sobre mí es...
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Música relajante.- Mochila y papeles.- Tarjetas con pensamientos.- Gafas de cartulina.- Slides situaciones cotidianas.- Rotuladores.- Cuaderno de bitácora.
Papel del docente	El docente actúa como guía emocional favoreciendo la reflexión y el acompañamiento del alumnado. Además, valida las emociones y pensamientos expresados, promoviendo estrategias de pensamiento más positivas, realistas y respetuosas.
Evaluación	La evaluación se realizará mediante observación sistemática teniendo en cuenta: la participación en las dinámicas propuestas, la capacidad de identificar pensamientos negativos y reformularlos, la implicación emocional durante la sesión, la participación cooperativa, y la reflexión personal realizada en el cuaderno de bitácora.

SESIÓN 7. GESTIONAR LA FRUSTRACIÓN	
Bloque	Bloque 3. Regularme y cuidarme
Temporalización	50 minutos
Objetivo general de la sesión	Desarrollar estrategias de regulación emocional que permitan al alumnado gestionar situaciones de frustración y recuperar estados de calma.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar situaciones que generan frustración. - Reconocer cómo reacciona el cuerpo y la mente ante la frustración. - Aprender estrategias de regulación emocional. - Favorecer el autocontrol y la tolerancia a la frustración. - Potenciar factores protectores del bienestar emocional.
Competencias trabajadas	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia personal, social y de aprender a aprender. - Competencia en comunicación lingüística. - Competencia ciudadana.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Frustración. - Regulación emocional. - Autocontrol. - Estrategias de calma. - Conciencia emocional y corporal. - Resolución de situaciones difíciles.
Metodología	Metodología activa, experiencial y reflexiva basada en el enfoque RULER. La sesión combina dinámicas corporales, dramatizaciones, reflexión emocional y estrategias de regulación adaptadas al alumnado de Educación Primaria.
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
Ritual inicial	La sesión comienza con música relajante y una breve práctica de respiración consciente. Los alumnos realizan respiraciones profundas mientras el docente guía una pequeña reflexión inicial: <i>“A veces las cosas no salen como esperamos y eso puede hacernos sentir muy nerviosos o enfadados”</i> .
Activación inicial. “¿Qué me frustra?”	<p>Los alumnos reciben pequeños papeles en los que escriben situaciones cotidianas que suelen generar frustración, como perder un juego, equivocarse, no entender algo, discutir con un amigo, no conseguir algo rápidamente...</p> <p>Después, los papeles se leen de manera anónima y el grupo reflexiona sobre cómo muchas personas comparten emociones parecidas ante determinadas situaciones.</p>
Actividad principal. “El volcán”	El docente dibuja un volcán en la pizarra y explica cómo las emociones, cuando no se regulan, pueden acumularse hasta

SESIÓN 7. GESTIONAR LA FRUSTRACIÓN

<p>emocional”</p>	<p>“explotar”.</p> <p>En pequeños grupos, los alumnos analizan diferentes situaciones frustrantes y responden a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué pensamientos aparecen? - ¿Qué siente el cuerpo? - ¿Cómo solemos reaccionar? - ¿Qué podríamos hacer para calmarnos antes de explotar? <p>Después, cada grupo comparte sus estrategias de calma. El docente va construyendo en la pizarra una lista colectiva de recursos emocionales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respirar profundamente. - Pedir ayuda. - Contar hasta diez. - Alejarse un momento. - Pensar de otra manera. - Hablar con alguien.
<p>Dinámica experiencial. “La torre imposible”</p>	<p>En pequeños grupos, los alumnos deben construir una pequeña torre con materiales sencillos (folios, piezas o bloques) bajo ciertas limitaciones que dificultan la tarea. Durante la actividad aparecerán pequeños momentos de frustración intencionados.</p> <p>Después se reflexiona sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se han sentido? - ¿Qué pensamientos han aparecido? - ¿Qué estrategias les han ayudado a mantener la calma?
<p>Reflexión grupal</p>	<p>Conversación guiada mediante preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué hacemos normalmente cuando nos frustramos? - ¿Nuestro cuerpo cambia cuando estamos enfadados o nerviosos? - ¿Por qué es importante parar antes de reaccionar? - ¿Qué estrategia os ha ayudado más hoy?
<p>Cuaderno de bitácora</p>	<p>Los alumnos completan su cuaderno de bitácora respondiendo a las siguientes frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando me frustro normalmente... - Hoy he aprendido que puedo... - La estrategia que más me ha ayudado ha sido... - La próxima vez que me enfade intentaré...
<p>Recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papeles y bolígrafos. - Materiales de construcción (folios, bloques, piezas, etc.). - Pizarra. - Cuaderno de bitácora.
<p>Papel del docente</p>	<p>El docente actúa como guía emocional y modelo de regulación,</p>

SESIÓN 7. GESTIONAR LA FRUSTRACIÓN

	favoreciendo un clima seguro donde el alumnado pueda expresar emociones y reflexionar sobre ellas sin sentirse juzgado. Asimismo, acompaña las dinámicas ayudando al alumnado a identificar estrategias de regulación emocional adaptativas.
Evaluación	La evaluación se realizará mediante observación sistemática teniendo en cuenta: la participación activa en las dinámicas, la capacidad de identificar emociones relacionadas con la frustración, la utilización de estrategias de calma y regulación, la reflexión personal realizada en el cuaderno de bitácora, y la actitud mostrada durante las actividades cooperativas.

SESIÓN 8. MI CAJA DE HERRAMIENTAS EMOCIONALES	
Bloque	Bloque 3. Regularme y cuidarme
Temporalización	50 minutos
Objetivo general de la sesión	Favorecer la identificación y construcción de estrategias personales de regulación emocional y bienestar.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar herramientas personales que ayudan a recuperar la calma. - Potenciar factores protectores del bienestar emocional. - Favorecer la autorregulación y el autocuidado. - Reflexionar sobre las estrategias que ayudan en momentos difíciles. - Promover hábitos saludables relacionados con la calma y el bienestar.
Competencias trabajadas	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia personal, social y de aprender a aprender. - Competencia en comunicación lingüística. - Competencia ciudadana.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias de regulación emocional. - Factores protectores. - Autocuidado emocional. - Respiración consciente. - Bienestar emocional. - Conciencia emocional.
Metodología	Metodología activa, participativa y experiencial basada en el enfoque RULER. La sesión combina dinámicas creativas, reflexión emocional y actividades de autoconocimiento orientadas a la construcción de recursos personales de bienestar.
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
Ritual inicial	La sesión empieza con una música relajante y una breve dinámica de respiración abdominal. El alumnado realiza unas respiraciones profundas mientras el docente guía una pequeña visualización relacionada con un lugar seguro y tranquilo.
Activación inicial. “¿Qué hago cuando estoy mal?”	<p>Los alumnos reflexionan individualmente sobre qué suelen hacer cuando se sienten nerviosos, tristes, enfadados o preocupados.</p> <p>Después, el docente va anotando en la pizarra las respuestas del grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar música. - Hablar con alguien. - Respirar. - Dibujar.

SESIÓN 8. MI CAJA DE HERRAMIENTAS EMOCIONALES

	<ul style="list-style-type: none"> - Abrazar a alguien. - Jugar. - Estar solo un momento. - Llorar. <p>Al final, se reflexiona sobre cómo algunas estrategias nos ayudan a calmarnos y otras, en cambio, pueden hacernos sentir peor.</p>
<p>Actividad principal. “Mi caja de herramientas emocionales”</p>	<p>Cada alumno recibe una plantilla de cartulina con forma de caja o una pequeña caja de cartulina que deberá decorar.</p> <p>Dentro de ella irá incorporando diferentes “herramientas emocionales” personales que le ayuden a sentirse mejor cuando esté nervioso, triste, enfadado o frustrado.</p> <p>Las herramientas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una respiración concreta. - Una frase positiva. - Una persona de confianza. - Una actividad relajante. - Un pensamiento que ayude. - Un recuerdo feliz. - Una canción. - Un lugar seguro. <p>Mientras elaboran sus cajas, el docente invita a los alumnos a pensar en estrategias reales y accesibles para su vida cotidiana.</p>
<p>Dinámica complementaria. “La piedra de la calma”</p>	<p>Cada alumno elige una pequeña piedra, que podrá pintar a su gusto. La piedra representará un “recordatorio de calma”. Mientras la sostienen, realizan varias respiraciones profundas y piensan en una frase que les ayude en momentos difíciles. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puedo calmarme poco a poco. - Respirar me ayuda. - No tengo que solucionarlo todo rápido.
<p>Reflexión grupal</p>	<p>Conversación guiada mediante preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Todos necesitamos herramientas diferentes para calmarnos? - ¿Qué estrategias os ayudan más cuando estáis nerviosos o tristes? - ¿Por qué es importante cuidarnos emocionalmente? - ¿Qué herramienta os gustaría usar más a partir de ahora?
<p>Cuaderno de bitácora</p>	<p>El alumnado completa su cuaderno de bitácora respondiendo a las siguientes frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La herramienta que más me ayuda es...

SESIÓN 8. MI CAJA DE HERRAMIENTAS EMOCIONALES

	<ul style="list-style-type: none">- Hoy he descubierto que...- Cuando me siento mal puedo...- Algo que me gustaría recordar en momentos difíciles es...
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Música relajante.- Plantillas de cartulina o cajas de cartulina.- Rotuladores y materiales decorativos.- Piedras pequeñas.- Pizarra.- Cuaderno de bitácora
Papel del docente	El docente actúa como acompañante emocional favoreciendo un clima seguro y de confianza. Además, guía al alumnado en la identificación de estrategias saludables de regulación emocional y valida las diferentes necesidades emocionales de cada alumno.
Evaluación	La evaluación se realizará mediante observación sistemática teniendo en cuenta la participación activa en las dinámicas, la capacidad de identificar herramientas de regulación emocional, la implicación en las actividades reflexivas y creativas, la expresión emocional y personal, y la reflexión realizada en el cuaderno de bitácora.

ANEXO 9. Sesión 9. Crear espacios de calma.

SESIÓN 9. CREAR ESPACIOS DE CALMA	
Bloque	Bloque 3. Regularme y cuidarme
Temporalización	50 minutos
Objetivo general de la sesión	Favorecer la creación de espacios y rutinas de calma que permitan al alumnado integrar estrategias de bienestar y regulación emocional en su vida cotidiana.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidar estrategias de regulación emocional trabajadas previamente. - Favorecer la atención plena y el silencio consciente. - Reflexionar sobre la importancia de los momentos de pausa y calma. - Potenciar hábitos de bienestar emocional. - Favorecer la autonomía emocional del alumnado.
Competencias trabajadas	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia personal, social y de aprender a aprender. - Competencia en comunicación lingüística. - Competencia ciudadana.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Mindfulness adaptado a Educación Primaria. - Silencio consciente. - Regulación emocional. - Rutinas de bienestar. - Atención plena. - Autocuidado emocional.
Metodología	Metodología activa, experiencial y reflexiva basada en el enfoque RULER y complementada con dinámicas de mindfulness y respiración consciente. La sesión favorece la introspección, la calma y la integración práctica de herramientas emocionales trabajadas a lo largo del programa.
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
Ritual inicial	La sesión comienza con una iluminación más tenue y música relajante. Los alumnos realizan una breve práctica de respiración consciente mientras el docente guía una visualización sencilla sobre un lugar tranquilo y seguro.
Activación inicial. “¿Cuándo necesito calma?”	<p>Los alumnos reflexionan individualmente sobre situaciones de su vida cotidiana en las que sienten necesidad de parar o recuperar la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antes de un examen. - Después de una discusión. - Cuando están muy nerviosos. - Cuando tienen demasiados pensamientos. <p>Después, en grupo, se reflexiona sobre cómo muchas veces</p>

SESIÓN 9. CREAR ESPACIOS DE CALMA

	vivimos constantemente estimulados y apenas dejamos espacio al silencio, al descanso mental o a la calma.
Actividad principal. “Creamos nuestro rincón de calma”	<p>En pequeños grupos, los alumnos diseñan un pequeño “espacio de calma” ideal para sentirse tranquilos y seguros. Deberán pensar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué objetos habría? - ¿Qué sonidos o música se escucharían? - ¿Qué colores aparecerían? - ¿Qué actividades ayudarían a relajarse? - ¿Qué normas tendría ese espacio? <p>Pueden representarlo mediante dibujos, carteles o pequeños esquemas creativos.</p> <p>Al final, cada grupo presentará su propuesta al resto de la clase y se reflexionará sobre cómo crear pequeños momentos o espacios de calma tanto dentro como fuera del colegio.</p>
Dinámica experiencial. “Mindfulness de los cinco sentidos”	<p>El docente guía una práctica breve de mindfulness adaptada a primaria centrada en los cinco sentidos.</p> <p>Los alumnos deberán prestar atención de manera consciente a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Algo que pueda ver. - Algo que pueda escuchar. - Algo que pueda tocar. - Algo que pueda oler. - Algo que pueda sentir en su cuerpo. <p>La dinámica pretende favorecer la atención plena y ayudar al alumnado a conectar con el momento presente reduciendo la sobreestimulación y el ruido mental.</p>
Reflexión grupal	<p>Conversación guiada mediante preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué nos cuesta tanto parar a veces? - ¿Cómo nos sentimos después de las actividades de calma? - ¿Creéis que necesitamos más momentos de silencio en nuestro día a día? - ¿Qué cosas podrían ayudarnos a sentir más calma en el colegio?
Cuaderno de bitácora	<p>El alumnado completa su cuaderno de bitácora respondiendo a las siguientes frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un momento en el que necesito parar es... - Hoy me he sentido... - Algo que me ayuda a sentir calma es... - Me gustaría crear más momentos de...
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Música relajante. - Cartulinas y rotuladores.

SESIÓN 9. CREAR ESPACIOS DE CALMA

	<ul style="list-style-type: none">- Material creativo.- Pizarra.- Papeles pequeños.- Cuaderno de bitácora.
Papel del docente	El docente actúa como guía emocional y facilitador de la calma, favoreciendo un ambiente seguro y tranquilo. Asimismo, acompaña las reflexiones del alumnado ayudándoles a integrar estrategias de bienestar y regulación emocional dentro de su vida cotidiana.
Evaluación	La evaluación se realizará mediante observación sistemática teniendo en cuenta: la participación activa en las dinámicas, la implicación en las actividades de mindfulness y reflexión, la capacidad de identificar estrategias de calma, la creatividad y participación cooperativa, y la reflexión personal realizada en el cuaderno de bitácora.

SESIÓN 10. ESCUCHAR AL OTRO	
Bloque	Bloque 4. El silencio y los demás
Temporalización	50 minutos
Objetivo general de la sesión	Favorecer la empatía y la escucha activa como herramientas fundamentales para mejorar la convivencia y las relaciones interpersonales en el aula.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar habilidades de escucha activa. - Favorecer la empatía y el respeto hacia los demás. - Reflexionar sobre cómo nos sentimos cuando somos escuchados o ignorados. - Mejorar la comunicación interpersonal. - Potenciar un clima de aula basado en el respeto y la comprensión mutua
Competencias trabajadas	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia personal, social y de aprender a aprender. - Competencia en comunicación lingüística. - Competencia ciudadana.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Escucha activa. - Empatía. - Comunicación interpersonal. - Convivencia positiva. - Expresión emocional. - Respeto hacia los demás.
Metodología	Metodología activa, participativa y experiencial basada en el enfoque RULER. La sesión combina dinámicas cooperativas, reflexión emocional y actividades de escucha consciente orientadas al desarrollo de habilidades sociales y convivenciales.
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
Ritual inicial	La sesión comienza con música relajante y una breve dinámica de respiración consciente. Los alumnos permanecen en silencio mientras el docente guía una pequeña reflexión inicial relacionada con la importancia de sentirse escuchado y comprendido por los demás
Activación inicial. “¿Cómo me siento cuando no me escuchan?”	<p>El docente plantea diferentes situaciones cotidianas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hablar y que alguien interrumpa constantemente. - Contar algo importante y que nadie preste atención. - Explicar una idea y sentirse ignorado. <p>El alumnado reflexiona individualmente sobre cómo se sentiría en esas situaciones y, posteriormente, comparte algunas respuestas en gran grupo.</p> <p>La actividad pretende generar conciencia sobre la importancia</p>

SESIÓN 10. ESCUCCHAR AL OTRO

	emocional de la escucha en las relaciones personales.
Actividad principal. “La entrevista silenciosa”	<p>Los alumnos se organizan por parejas. Antes de comenzar la actividad, el docente entrega de manera individual una tarjeta a cada alumno que desempeñará el papel de oyente. En dichas tarjetas aparecerán diferentes formas de escuchar, divididas en dos tipos de conductas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escucha positiva: mantener el contacto visual, prestar atención y respetar el turno de palabra... 2. Escucha negativa: interrumpir constantemente, mirar a otro lado, distraerse, responder sin escuchar... <p>El alumno que contará la historia no sabrá qué tipo de tarjeta ha recibido su compañero. Durante unos minutos, uno de los alumnos contará una experiencia personal, divertida o importante mientras el otro actúa siguiendo las indicaciones de la tarjeta recibida.</p> <p>Al finalizar, cada alumno deberá expresar cómo se ha sentido mientras hablaba, si se ha sentido escuchado o ignorado, qué actitudes le han hecho sentir cómodo o incómodo...</p> <p>Después, el compañero revelará si su tarjeta correspondía a una escucha positiva o negativa y se realizará una reflexión grupal sobre cómo la manera en que escuchamos influye directamente en las emociones y en la calidad de las relaciones interpersonales.</p> <p>La actividad pretende favorecer la empatía, la conciencia emocional y el desarrollo de habilidades de escucha activa dentro del grupo-clase.</p>
Dinámica creativa. “El hilo de la escucha”	<p>Los alumnos forman un círculo. Utilizando un ovillo de lana, cada alumno lanza el hilo a otro compañero mientras le dice algo positivo relacionado con la escucha o convivencia. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gracias por escucharme. - Me gusta cuando me ayudas. - Me siento bien cuando hablo contigo. <p>Al finalizar, se forma una red simbólica que representa la importancia de escucharse y apoyarse dentro del grupo.</p>
Reflexión grupal	<p>Conversación guiada mediante preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué sentimos cuando alguien nos escucha de verdad? - ¿Escuchamos normalmente o pensamos en responder mientras el otro habla? - ¿Por qué escuchar mejora la convivencia? - ¿Qué podríamos hacer para escucharnos mejor como grupo?
Cuaderno de	El alumnado completa su cuaderno de bitácora respondiendo a

SESIÓN 10. ESCUCHAR AL OTRO

bitácora	las siguientes frases: <ul style="list-style-type: none">- Hoy me he sentido escuchado cuando...- Escuchar bien significa...- Algo que puedo mejorar es...- Me gusta cuando los demás...
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Música relajante.- Cartas con tipos de escucha: negativos y positivos.- Ovillo de lana.- Pizarra.- Cuaderno de bitácora.
Papel del docente	El docente actúa como guía y modelo de escucha activa, favoreciendo un clima seguro y respetuoso en el que el alumnado pueda expresarse libremente. Además, acompaña las reflexiones emocionales y promueve actitudes empáticas y de convivencia positiva.
Evaluación	La evaluación se realizará mediante observación sistemática teniendo en cuenta: la capacidad de escucha activa, el respeto de turnos de palabra, la empatía mostrada durante las dinámicas, la participación cooperativa, y la reflexión personal realizada en el cuaderno de bitácora.

SESIÓN 11. RESOLVER CONFLICTOS DESDE LA CALMA	
Bloque	Bloque 4. El silencio y los demás
Temporalización	50 minutos
Objetivo general de la sesión	Favorecer estrategias de resolución pacífica de conflictos mediante la regulación emocional, la escucha y la comunicación respetuosa.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar emociones que aparecen en situaciones de conflicto. - Reflexionar sobre diferentes formas de reaccionar ante un problema. - Aprender estrategias de regulación emocional antes de actuar impulsivamente. - Favorecer la comunicación asertiva y la empatía. - Potenciar habilidades de convivencia positiva.
Competencias trabajadas	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia personal, social y de aprender a aprender. - Competencia en comunicación lingüística. - Competencia ciudadana.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Resolución pacífica de conflictos. - Regulación emocional. - Comunicación asertiva. - Escucha activa. - Empatía. - Convivencia positiva.
Metodología	Metodología activa, participativa y experiencial basada en el enfoque RULER. La sesión combina dramatización, reflexión emocional y trabajo cooperativo, favoreciendo la identificación de emociones y estrategias de resolución positiva de conflictos.
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
Ritual inicial	La sesión comienza con música relajante y una breve dinámica de respiración consciente. Los alumnos realizan varias respiraciones profundas mientras el docente guía una pequeña reflexión sobre cómo muchas veces actuamos demasiado rápido cuando estamos enfadados.
Activación inicial. “Conflictos cotidianos”	<p>El docente presenta diferentes situaciones habituales en primaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un compañero rompe accidentalmente un material. - Alguien se cuela en la fila. - Dos amigos quieren el mismo juego. - Una persona se ríe de otra. <p>Los alumnos reflexionan sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qué emociones podrían aparecer

SESIÓN 11. RESOLVER CONFLICTOS DESDE LA CALMA

	<ul style="list-style-type: none"> - Cómo reaccionarían normalmente - ¿Qué consecuencias tendría actuar impulsivamente?
Actividad principal. “La escena congelada”	<p>En pequeños grupos, los alumnos reciben tarjetas con diferentes conflictos cotidianos relacionados con el aula o el patio. Cada grupo deberá representar la situación mediante una pequeña dramatización.</p> <p>En un momento dado, el docente dirá “¡Stop!” y la escena quedará congelada.</p> <p>En ese momento, el resto de la clase reflexionará sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué emociones creen que siente cada personaje? - ¿Qué pensamientos pueden estar apareciendo? - ¿Cómo podría resolverse la situación desde la calma? - ¿Qué estrategias de regulación emocional podrían utilizar antes de actuar? <p>Después, el grupo repetirá la escena intentando resolver el conflicto de manera más calmada y respetuosa utilizando herramientas trabajadas durante el programa: respiración consciente, escucha activa, comunicación respetuosa, expresión emocional adecuada.</p>
Dinámica creativa. “La pausa antes de responder”	<p>El alumnado practica una pequeña rutina de regulación emocional:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paro. 2. Respiro. 3. Pienso. 4. Hablo con calma. <p>Después, algunos alumnos representan pequeñas situaciones conflictivas aplicando esta secuencia antes de responder.</p>
Reflexión grupal	<p>Conversación guiada mediante preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué a veces reaccionamos impulsivamente? - ¿Cómo cambia un conflicto cuando hablamos desde la calma? - ¿Qué estrategias os ayudan más cuando os enfadáis? - ¿Cómo podemos mejorar la convivencia del grupo?
Cuaderno de bitácora	<p>El alumnado completa su cuaderno de bitácora respondiendo a las siguientes frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando me enfado normalmente... - Hoy he aprendido que... - Una forma de resolver mejor los conflictos es... - La estrategia que más me puede ayudar es...
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Música relajante. - Tarjetas con conflictos cotidianos. - Pizarra.

SESIÓN 11. RESOLVER CONFLICTOS DESDE LA CALMA

	- Cuaderno de bitácora.
Papel del docente	El docente actúa como guía y mediador emocional, favoreciendo un clima seguro y respetuoso donde el alumnado pueda reflexionar sobre sus emociones y formas de actuar. Asimismo, acompaña las dramatizaciones ayudando al alumnado a encontrar estrategias de regulación y comunicación positiva.
Evaluación	La evaluación se realizará mediante observación sistemática teniendo en cuenta: la participación activa en las dramatizaciones, la capacidad de identificar emociones y conflictos, el uso de estrategias de regulación emocional, la participación cooperativa y respetuosa, y la reflexión personal realizada en el cuaderno de bitácora.

ANEXO 12. Sesión 12. El silencio compartido.

SESIÓN 12. EL SILENCIO COMPARTIDO	
Bloque	Bloque 4. El silencio y los demás
Temporalización	50 minutos
Objetivo general de la sesión	Favorecer una experiencia grupal de calma, reflexión y cohesión que permita al alumnado tomar conciencia de los aprendizajes emocionales adquiridos a lo largo del programa.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre los aprendizajes y experiencias vividas durante el programa. - Favorecer la cohesión grupal y el sentimiento de pertenencia. - Consolidar estrategias de regulación emocional y escucha activa. - Potenciar la expresión emocional y el reconocimiento positivo entre iguales. - Valorar la importancia del silencio, la calma y la convivencia dentro del aula
Competencias trabajadas	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia personal, social y de aprender a aprender. - Competencia en comunicación lingüística. - Competencia ciudadana.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión emocional. - Cohesión grupal. - Escucha activa. - Regulación emocional. - Convivencia positiva. - Silencio consciente y bienestar emocional.
Metodología	Metodología activa, experiencial y reflexiva basada en el enfoque RULER. La sesión combina dinámicas emocionales, mindfulness adaptado, actividades cooperativas y espacios de reflexión orientados al cierre emocional y pedagógico del programa.
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
Ritual inicial	La sesión comienza con música relajante y una iluminación más tenue. Los alumnos realizan una breve práctica de respiración consciente mientras el docente guía una reflexión inicial sobre todo lo trabajado durante el trimestre.
Activación inicial. “Volvemos al inicio”	<p>El docente recupera algunas preguntas trabajadas en la primera sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué pensábamos que era el silencio al principio? - ¿Cómo entendemos ahora el silencio? - ¿Qué hemos aprendido sobre nosotros mismos? <p>Los alumnos reflexionan sobre cómo han cambiado sus ideas,</p>

SESIÓN 12. EL SILENCIO COMPARTIDO

	emociones o formas de actuar a lo largo del programa.
Actividad principal. “El círculo del silencio compartido”	<p>Los alumnos forman un gran círculo. En el centro del círculo se encuentran diferentes objetos simbólicos relacionados con el programa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tarjetas emocionales. - Las gafas de colores. - Frases positivas. - Las piedras de la calma. - La caja de herramientas emocionales. <p>Durante unos minutos, el grupo permanece en silencio consciente, observando los objetos y recordando las experiencias vividas en las sesiones.</p> <p>Después, cada alumno podrá coger uno de los objetos y compartir con el grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué actividad recuerda con más significado? - ¿Qué herramienta le ha ayudado más? - ¿Qué ha aprendido sobre sí mismo? - ¿Qué momento del programa le ha hecho sentirse mejor? <p>La dinámica pretende generar un espacio de escucha, reconocimiento y cierre emocional colectivo.</p>
Dinámica complementaria. “Carta para mi yo futuro”	<p>Cada alumno escribe una pequeña carta dirigida a sí mismo donde anota:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Algo que quiere seguir recordando; - Una herramienta emocional que quiere seguir utilizando. - ¿Cómo le gustaría sentirse y tratarse a sí mismo a partir de ahora? <p>La carta podrá guardarse en el cuaderno de bitácora o permanecer cerrada hasta final de curso.</p>
Reflexión grupal	<p>Conversación guiada mediante preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué sesión os ha ayudado más? - ¿Qué habéis aprendido sobre vosotros mismos? - ¿Creéis que necesitamos más momentos de calma y silencio en el colegio? - ¿Cómo ha cambiado la convivencia del grupo durante el programa?
Cuaderno de bitácora	<p>El alumnado completa la última entrada de su cuaderno de bitácora respondiendo a las siguientes frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lo más importante que me llevo de este programa es... - Ahora sé que el silencio puede... - Una herramienta que seguiré utilizando es... - Algo positivo que he descubierto sobre mí es...

SESIÓN 12. EL SILENCIO COMPARTIDO

Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Música relajante.- Objetos y materiales utilizados durante el programa.- Plantilla carta y sobres.- Cuaderno de bitácora.
Papel del docente	El docente actúa como guía emocional y facilitador del cierre grupal, favoreciendo un clima seguro, respetuoso y de confianza. Asimismo, acompaña las reflexiones del alumnado validando sus emociones y poniendo en valor el proceso vivido durante el programa.
Evaluación	La evaluación se realizará mediante observación sistemática teniendo en cuenta: la participación activa en las dinámicas, la capacidad de reflexión emocional, la implicación en las actividades grupales, la utilización de estrategias emocionales trabajadas durante el programa, y la reflexión final realizada en el cuaderno de bitácora

ANEXO 13. LINK MATERIALES DE LAS SESIONES

MATERIALES DE LAS SESIONES (LINK)	
LINK GENERAL: https://drive.google.com/drive/folders/1pSN4lwy_iXDbt52qHTBcZxnAQR4HZ7cg?usp=drive_link	
Sesión 1	https://drive.google.com/drive/folders/1OVwqPfDOCq0BmdrNJWO_y-Wsr3MI_Ud_?usp=sharing
Sesión 2	https://drive.google.com/drive/folders/1htWpsvNH_Cf3rlpPwkeHPkJ85aR5gmo1?usp=sharing
Sesión 3	https://drive.google.com/drive/folders/1sx4J3-DM_SdL-hOVfP8InNuyN4UyKz2w?usp=sharing
Sesión 4	https://drive.google.com/drive/folders/1mukbl0sSzFajkt1Oo-0zgmF77FhVB2L?usp=sharing
Sesión 5	https://drive.google.com/drive/folders/1IIRNuKT4cqcxHVoeUCGuJsVV0WHcapTJ?usp=sharing
Sesión 6	https://drive.google.com/drive/folders/1RvooabbcqRYFNw1LMue9169Dqdi-xw9B?usp=sharing
Sesión 7	https://drive.google.com/drive/folders/1vGI66vZ2cHLy1PE8iqn2hR4VZyv8gVC_?usp=sharing
Sesión 8	https://drive.google.com/drive/folders/10zI3STpEb7fyNiBiEXy-gul8S8H9bnP5?usp=sharing
Sesión 9	https://drive.google.com/drive/folders/13QCavEocWJHjMuedv2eFm6R7ZB0DdTvl?usp=sharing
Sesión 10	https://drive.google.com/drive/folders/1GtRaTz6cNV5bVfclcl7x2JAnFhQsRK68?usp=sharing
Sesión 11	https://drive.google.com/drive/folders/1vwwtgZ1eiWi1vclx5LXKty8_hHOpjap7?usp=sharing
Sesión 12	https://drive.google.com/drive/folders/1lyMYxnMkBTdL6fTBUI8x7Tmmc_uYJXYZ?usp=sharing

ANEXO 14. RÚBRICA EVALUACIÓN FINAL ALUMNADO. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

RÚBRICA DE EVALUACIÓN FINAL DEL ALUMNADO			
Criterio	3. Logro destacado	2. Logro esperado	1. En desarrollo
Participación	Participa de forma constante y voluntaria en las actividades del programa. Sigue las directrices con autonomía y aporta ideas, acciones o respuestas que enriquecen el trabajo del grupo.	Participa en la mayoría de las actividades y sigue las directrices con apoyo ocasional. Sus aportes son adecuados y permiten continuar con la tarea.	Participa de manera irregular o solo cuando se le recuerda. Le cuesta iniciar o mantener su participación en las actividades.
Escucha activa	Escucha con atención a profesores y compañeros. Mantiene una postura de respeto, espera turnos y demuestra que comprende lo que otros dicen al responder o actuar.	Escucha la mayor parte del tiempo y respeta turnos con recordatorios ocasionales. Muestra comprensión básica de las indicaciones y aportes de otros.	Presenta dificultad para escuchar con atención. Interrumpe, pierde el turno o necesita apoyo frecuente para atender a lo que dicen los demás.
Expresión emocional	Reconoce y expresa sus emociones con claridad y de manera adecuada al contexto. Puede expresar cómo se siente y comunicarlo sin alterar el desarrollo del grupo.	Identifica y expresa sus emociones con ayuda ocasional. En general, comunica lo que siente de forma comprensible y adecuada.	Le cuesta reconocer o expresar sus emociones. Puede expresar sus sentimientos de manera poco clara o inadecuada para la situación.
Autorregulación	Maneja sus emociones y conductas de forma autónoma ante cambios, errores o frustraciones. Usa estrategias para calmarse, pedir ayuda o volver a la actividad sin interrumpir al grupo.	Controla sus emociones y conductas en la mayoría de las situaciones. A veces necesita apoyo para calmarse, reorganizarse o continuar con la tarea.	Presenta dificultad para regularse ante situaciones nuevas o frustrantes. Necesita apoyo frecuente para recuperar el control y retomar la actividad.
Convivencia y respeto	Se relaciona con amabilidad, cuida el ambiente de trabajo y respeta las normas	Respeto las normas y convive de forma adecuada con sus compañeros. Sus	Le cuesta respetar las normas, los turnos o los límites de convivencia. Sus

RÚBRICA DE EVALUACIÓN FINAL DEL ALUMNADO

	del grupo. Sus acciones favorecen un clima positivo y colaborativo en el aula.	acciones permiten el trabajo grupal, aunque a veces necesita recordatorios.	acciones pueden afectar el clima del aula y el trabajo con los demás.
--	--	---	---

ANEXO 15. AUTOEVALUACIÓN FINAL DEL ALUMNADO. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.

AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNADO			
Aspectos a valorar	Siempre	A veces	Todavía me cuesta
He participado en las actividades y dinámicas del programa.			
He respetado los turnos de palabra y he escuchado a mis compañeros.			
He aprendido a reconocer mejor mis emociones.			
He intentado expresar cómo me siento de manera adecuada.			
He utilizado la respiración para calmarme cuando lo necesitaba.			
He aprendido a parar y pensar antes de actuar.			
He tratado a mis compañeros con respeto y con empatía.			
Me he sentido escuchado y seguro en las sesiones.			
He aprendido formas positivas de resolver conflictos.			
Creo que ahora conozco mejor mi voz interior y mis pensamientos.			
Las actividades me han ayudado a sentirme más tranquilo/a.			
Me ha gustado participar en este programa.			
REFLEXIÓN FINAL DEL ALUMNADO			
<p>1. Lo que más me ha gustado del programa ha sido:</p> <p>2. Algo importante que he aprendido sobre mí mismo/a:</p>			

AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNADO

3. Una técnica o actividad que quiero seguir utilizando:

4. Cómo me siento después de participar en el programa:

ANEXO 16. CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DEL PROGRAMA.

CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DEL PROGRAMA

Link valoración del profesorado.

<https://forms.gle/t1gBD1VrceuidPSj7>

Link valoración del alumnado.

<https://forms.gle/NKbnb7kJor9pLssy5>