



Trabajo Fin de Grado

Magisterio en Educación Primaria

Mindfulness en Educación Primaria:

Propuesta de intervención para el alumnado de primer ciclo de
Educación Primaria.

Mindfulness in Primary Education:

Intervention proposal for first grade students in Primary
Education

Autora:

Irene Cobos Redrado

Directora:

M^a Teresa Navarro Gil

Facultad de Educación

Año 2020-2021

Mindfulness en Educación Primaria: Propuesta de intervención para el alumnado de primer ciclo de Educación Primaria

- Elaborado por Irene Cobos Redrado.
- Dirigido por M^a Teresa Navarro Gil.

RESUMEN

El presente trabajo surge del interés por conocer los beneficios de la aplicación del mindfulness en el ámbito educativo en alumnos de primer ciclo de primaria.

El objetivo del proyecto es conocer e introducir técnicas basadas en el mindfulness para conseguir una mejoría en la atención del alumnado. Estas técnicas de atención plena, centradas en el “aquí y ahora”, se desarrollan durante ocho sesiones en las que se trabaja la respiración, la atención al cuerpo y la atención al entorno por medio de los sentidos.

En una posible implementación, se busca conseguir que el grupo clase se inicie en la práctica del mindfulness, empezando por su aplicación en el aula con actividades sencillas y de carácter lúdico, debido a la edad de los estudiantes a los que van dirigidas y, posteriormente, animándolos a que lo apliquen en su día a día.

La propuesta de intervención se fundamenta en el mindfulness y sus múltiples beneficios en el ámbito de intervención educativa, abalados por un amplio abanico de programas educativos que están basados en esta popular técnica que surge para desarrollar la conciencia plena, no solo entre el alumnado sino también con los docentes, implementados a nivel nacional e internacional.

Palabras clave: mindfulness, atención, respiración, relajación.

ABSTRACT

This paper arises from the interest to know the benefits of mindfulness' implementation in the educational field among students in the first and second year of primary education.

Mindfulness en Educación Primaria:
Propuesta de intervención para el alumnado de primer ciclo de Educación Primaria

The aim of this project is to know and introduce techniques based on mindfulness to achieve an improvement in students' attention. These mindfulness techniques, which are focused on living 'here and now', are developed during eight lessons where children work on breathing, body's attention and environment's attention through the five senses.

In a hypothetical implementation, the aim is to initiate children in mindfulness practice, starting with the application in the classroom with simple and playful activities, due to the early age of the students. Later, they will be encouraged to apply them in their daily life.

The proposal is substantiated in mindfulness and his multiple benefits in the educational field, verified by a wide amount of educational programs based on this popular technique which was thought to develop attention, not only with students but also among teachers, being implemented nationally and internationally.

Keywords: mindfulness, attention, breathing, relaxation.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. JUSTIFICACIÓN.....	6
3. MARCO TEÓRICO	7
3.1 MINDFULNESS: ORIGEN Y CONCEPTO	7
3.2 ELEMENTOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS	10
3.3 BENEFICIOS DEL MINDFULNESS.....	14
3.4 PROGRAMAS EDUCATIVOS DE MINDFULNESS.....	16
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	20
4.1 JUSTIFICACIÓN	20
4.2 OBJETIVOS	22
4.3 CONTEXTUALIZACIÓN	22
4.4. TEMPORALIZACIÓN	23
4.5 RECURSOS HUMANOS.....	23
4.6 METODOLOGÍA.....	23
4.7 ACTIVIDADES.....	24
4.8. EVALUACIÓN	40
5. CONCLUSIÓN	41
6. BIBLIOGRAFÍA.....	43
7. ANEXOS.....	45

1. INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se ha desarrollado una propuesta teórico-práctica basada en la práctica del mindfulness dentro del aula, al observar que nos encontramos ante unas generaciones que crecen con multitud de estímulos ante sus ojos. Con este trabajo, se les quiere proveer de las herramientas para que aprecien el presente y sepan parar, observar y analizar lo que les rodea.

Mindfulness es una habilidad que se puede entrenar. Al principio, la atención se dispersará antes en otros estímulos y tardaremos en reconducirla. Cuanto más practiquemos, más tiempo podremos pasar focalizando nuestra atención en la respiración de manera constante (Mañas, 2009). Esta capacidad de concentración se ve incrementada con la práctica del mindfulness y la meditación, actividades que pueden ser realizadas con niños desde corta edad y de igual manera se pueden obtener resultados positivos (Snel, 2013).

En el presente trabajo se ha diseñado una propuesta de intervención para el alumnado de primer ciclo de educación primaria, en primer lugar, basándonos en el estudio del origen y concepto del mindfulness. En segundo lugar, para la práctica, se tienen en cuenta unos elementos propios de la técnica que hay que valorar para crear un clima apropiado en el aula y que las sesiones sean lo más significativas posibles. De la misma manera, en tercer lugar, se han tenido en cuenta los beneficios que esta técnica aporta en el ámbito educativo, ya que es nuestro contexto de intervención. En cuarto y último lugar, también se ha investigado sobre programas educativos de éxito que han aplicado el mindfulness tanto en nuestro país como en el resto del mundo.

Después de la parte de marco teórico, nos encontramos una propuesta de intervención con unos objetivos definidos en base a lo que se quiere conseguir en el global de la implementación y concretamente en cada sesión; una breve reseña al contexto donde hubiera sido idealmente implementado; la propuesta de temporalización semanal; las propias sesiones con sus respectivas actividades, materiales, duración y lugar de realización; y, por último, una evaluación para poder valorar el proceso de aprendizaje de los alumnos y lo que finalmente hayamos conseguido con la práctica. La evaluación ha sido planteada por medio de rúbricas de observación y tienen en cuenta las reflexiones del alumnado.

Dicha propuesta de intervención no ha sido llevada a cabo en el aula de primaria, pero las actividades que se plantean tienen un carácter realista y asequible ya que se han planteado teniendo en cuenta las características y necesidades del grupo de alumnos con el que realicé las prácticas escolares en el presente curso 2020-2021. De su aplicación, se esperaría que pudiera resultar útil y enriquecedor, tanto para los alumnos como para el docente.

Para finalizar, se ha redactado una conclusión para exponer una reflexión final sobre lo aprendido en la realización del trabajo, aspectos positivos y negativos, así como una valoración personal.

2. JUSTIFICACIÓN

Vivimos en una sociedad que nos obliga a funcionar deprisa y de forma automática, carecemos de momentos en los que prestar atención a los detalles, pensar en qué hacemos o cómo lo hacemos. Como estudiantes, en la mayoría de etapas educativas, estamos siendo forzados a pensar en el futuro, con lo que no podemos disfrutar del presente y se crean episodios de ansiedad y estrés, lo que puede derivar en enfermedades mentales. El mindfulness proporciona las herramientas que las personas necesitamos para ser conscientes de nuestras emociones, experimentarlas, aceptarlas y vivir con ellas. Además, gracias a técnicas de meditación podemos aprender a mejorar nuestras relaciones sociales, a relajarnos y a apreciar el entorno en el que vivimos.

Desde la forma de trabajar en las escuelas, es importante reflexionar sobre nuestras fortalezas y debilidades dentro y fuera del aula. Es necesario un equilibrio emocional ya que el estrés se transmite de adultos a niños y no podemos enseñar algo en lo que no creemos.

Basándonos en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria, en el artículo 6, se constituyen los principios generales de la etapa de primaria. Se pone de manifiesto que, entre otros, la finalidad de la educación es facilitar un desarrollo integral del alumno, donde se desarrolle su identidad y personalidad.

Hoy en día los niños y niñas experimentan situaciones de nerviosismo e inquietud, a la vez que se encuentran sobre estimulados por las pantallas y

preocupados por cuestiones como la situación sanitaria en la que nos encontramos. Para Snel (2013), el mindfulness no es una actividad comparable a una extraescolar deportiva o artística. Esto puede servir de ayuda para aquellos que están estresados, dispersos o angustiados ya que encontrarán tranquilidad gracias a las herramientas que esta práctica les puede proporcionar.

Mindfulness es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Es la práctica de la autoconciencia. El primer efecto de la práctica de mindfulness es el desarrollo de la capacidad de concentración de la mente. El aumento de la concentración trae consigo la serenidad. Y el cultivo de la serenidad nos conduce a un aumento de la comprensión de la realidad (tanto externa como interna) y nos aproxima a percibir la realidad tal como es (Simón, 2007)

3. MARCO TEÓRICO

3.1 MINDFULNESS: ORIGEN Y CONCEPTO

El término *mindfulness* puede traducirse al español como “atención plena” o “conciencia plena”. García-Campayo y Demarzo subrayan que la definición de este concepto debería incluir aspectos como la capacidad de estar atento, estar centrado en el presente, caracterizado por ser un ejercicio intencional y llevado a la práctica con aceptación, así mismo, autorregula la atención y es una orientación abierta hacia la propia experiencia (García-Campayo y Demarzo, 2015).

Aunque el término *mindfulness* puede parecernos nuevo por su creciente popularidad, sus autores actuales han sido influidos por una técnica proveniente del contexto religioso budista que se practica desde hace 2.500 años (Botella y Pérez, 2014, p.70). Entonces, cuando conseguía su máximo esplendor gracias a Siddharta Gautama (el Buda Shakyamuni), precursor del budismo, cuya esencia fundamental es la práctica del mindfulness (Parra et al., 2012). Las enseñanzas de Buda se relacionaban con el equilibrio personal y social mediante la meditación activa con el objetivo de potenciar las características físicas, afectivas e intelectuales de las personas (Harvey, 2012, citado por García-Campayo et al., 2015).

En sus raíces, el mindfulness tiene origen en el continente asiático. Cuando deja de considerarse una práctica religiosa, se practica como una corriente filosófica basada en la meditación *vipassana*, la más arcaica. En esta disciplina, *samadhi* es el estado mental de concentración, seguido por *pañña*, que es equiparable a la práctica del mindfulness, donde, quien lo practica, desarrolla una actitud de apertura radical a toda experiencia (Mañas, 2009)

Mindfulness, a su vez, es la traducción al inglés de la palabra *Sati* (en lengua pali) y significa: conciencia, atención y recuerdo (García-Campayo y Demarzo, 2015, p. 87). La conciencia es el estado en el que nos encontramos cuando reparamos en que algo ocurre dentro (pensamientos) o fuera de nosotros mismos (sonidos, personas). La atención podemos describirla como nuestra conciencia centrada en un estímulo como la respiración o nuestro propio cuerpo. Por último, el recuerdo sería el hecho de aplicar las ideas de ser conscientes y prestar atención (Mañas et al., 2014).

Históricamente, la atención plena ha sido considerada como “el corazón” de la meditación budista (Thera, 1962, citado en Kabat-Zinn, 2003, p.145). Por esto es que la atención plena es conceptualizada como una forma de meditación oriental basada en el budismo. Buda enseñaba con la intención de acercar a los seres humanos a un equilibrio personal y social por medio de la meditación activa (Harvey, 2012, citado en García-Campayo et al., 2015, p. 87)

En la actualidad, han sido numerosos los autores que han realizado trabajos sobre mindfulness y atención plena, por lo que se incluyen las siguientes definiciones para tener una visión más completa del concepto:

Para Thich, Nhat Hanh (2007), destacado monje budista que ha transmitido su saber por Occidente, utiliza las palabras “plenamente consciente” para describir el momento en el que mantenemos la conciencia viva a la realidad presente. El hecho de vivir en el presente es descrito como un milagro, donde está nuestro verdadero hogar.

Jon Kabat-Zinn, autor pionero y de referencia por introducir el concepto en el mundo occidental, lo define como “prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar” (Kabat-Zinn, 1994, p. 4, citado en Sánchez y Vicente, 2016). A su vez, consiste en observar expresamente el cuerpo y mente y aceptar las experiencias que vivamos (Kabat-Zinn, 2003, citado en Mañas et al., 2014)

Shapiro y Carlson (2009, citados en Sánchez y Vicente, 2016) inciden en el “proceso experiencial” que está ligado a la naturaleza del mindfulness. Para trabajar la atención plena, hay que vivenciarla, no podemos acercarnos a ella desde un enfoque académico y conceptual.

Para Garner (2005, citado en Mañas et al., 2014), mindfulness se puede usar para describir tres conceptos: el constructo teórico, la práctica para desarrollar mindfulness (la meditación) y el proceso psicológico en el que te encuentras al practicarlo, un estado de conciencia o estado *mindful*.

Para Simón (2007), mindfulness es “una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento”. Esto trae diferentes efectos o beneficios, entre los cuales, Simón destaca el desarrollo de la capacidad de concentración. Esto trae como consecuencia la serenidad, que a su vez nos ayudará a comprender la realidad interna y externa que nos rodea, ayudándonos a percibir la realidad tal y como es.

Tomando un punto de vista científico, la definición sería “el estado en el que el practicante es capaz de mantener la atención centrada en un objeto por un periodo de tiempo teóricamente ilimitado” (Lutz, Dunne y Davidson, 2007, citado en Simón, 2007)2

Como otro punto de vista, Snel (2013) simplifica la definición diciendo que mindfulness consiste en estar conscientemente en el presente. Para ello, defiende que hay que tomar una actitud abierta y amable, sin juzgar e ignorando los pensamientos que alejan nuestra atención del presente.

Para tener una visión más global y a modo de resumen, se destacan las siguientes definiciones universalmente aceptadas del concepto mindfulness, donde cada una enfatiza un aspecto diferente (Parra et al., 2012):

- La conciencia y atención focalizadas en el presente:
 - “*Mindfulness es mantener viva la conciencia en la realidad del presente*” (Thich Naht Hanh, 1975, citado en Parra et al., 2012).
 - “*Conciencia de la experiencia presente con aceptación*” (Germer, 2005, citado en Parra et al., 2012).
 - “*Conciencia momento a momento*” (Germer, 2005, citado en Parra et al., 2012).

- “*Tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas y externas en el contexto de una postura de aceptación y no enjuiciamiento hacia esas experiencias*” (Cardaciotto et al., 2008, citado en Parra et al., 2012).
- Modo en el que se practica el mindfulness: “*Prestar atención de un modo particular: a propósito, en el momento presente y sin establecer juicios de valor*” (Jon Kabat-Zinn, 1990, citado en Parra et al., 2012).
- Importancia de la observación sin juicio de los estímulos: “*La observación no enjuiciadora de la continua corriente de estímulos internos y externos tal y como ellos surgen*” (Baer, 2003, citado en Parra et al., 2012)

Destaca la conciencia de vivir en el presente como punto clave entre estas definiciones. De la misma manera Brown y Ryan (2003, citado en Parra et al., 2012) mencionaban que este estado de conciencia conlleva dos aspectos: el estado de percepción o darse cuenta (*awareness*), que es el mecanismo que activamente supervisa el entorno interno y externo, y la atención, que es el proceso de focalización consciente hacia un aspecto concreto. En mindfulness estos mecanismos son una versión mejorada a la de nuestra experiencia “normal”.

3.2 ELEMENTOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS

Antes de practicar mindfulness tenemos que saber cuál es la actitud que debemos adoptar.

Kabat-Zinn presenta siete habilidades a la hora de practicar mindfulness: “no juzgar, aceptación, paciencia, mente de principiante, confianza, no esfuerzo, dejar pasar” (2003, citado en Mañas et al. 2014).

- No juzgar: tenemos que tomar una parte imparcial viviendo nuestras propias experiencias. Observamos los juicios que emitimos, no actuamos, ni los bloqueamos ni nos aferramos a ellos, los observamos y dejamos ir.
- Paciencia: con paciencia demostramos que hay cosas que tienen que pasar, hay que dejarlas suceder, aunque sin intentar llenar cada momento de experiencias o actividades diferentes. Paciencia es estar abierto al momento y aceptarlo.

- Mente de principiante: tiene como objetivo ver la riqueza del momento presente, es la actitud mental de ver las cosas como si fueran la primera vez.
- Confianza: confiar en uno mismo y en sus sentimientos como base. Es recomendable confiar en las decisiones que tomamos y en nuestra intuición, no siempre buscar guía en alguien externo.
- No esforzarse: mindfulness no es un objetivo o medio para conseguir algo, si hay una finalidad explícita en nuestra meditación se entorpece la atención plena.
- Aceptación: ver las cosas tal y como están sucediendo en el presente, estar abierto y receptivo a lo que sentimos, vemos o pensemos.
- Ceder, dejar ir o soltar: debemos dejar las experiencias como son, no sentirnos apagados ellas o idealizar unos aspectos mientras rechazamos otros.

Botella y Pérez (2014) aportan cinco componentes de la conciencia plena: “atención al momento presente, aceptación, apertura a la experiencia, dejar pasar e intención”

- Atención al momento presente: consiste en focalizar nuestros pensamientos en el presente, no en el pasado ni en el futuro.
- Aceptación: adoptar una posición de no juzgar nuestros pensamientos, sentimientos o eventos de la vida cotidiana.
- Apertura a la experiencia: referido a la capacidad de observar la experiencia sin verse influido por las creencias propias, como si fuera la primera vez, con “mente de principiante”.
- Dejar pasar: no dejarse atrapar, identificarse o apegarse con ningún pensamiento, sentimiento, sensación o deseo.
- Intención: el objetivo que cada persona busca cuando practica la conciencia plena.

Germer (2005, citado en Mañas et al., 2014) establece tres pilares interdependientes en la práctica del mindfulness: conciencia, momento presente y aceptación. A su vez, señala diferentes características para sus denominados “momentos mindfulness”:

- No conceptual: Mindfulness es conciencia sin quedar absortos en nuestros procesos de pensamiento.
- Centrado en el presente: en el aquí y ahora, no divagando en cuestiones relacionadas con el pasado o el futuro.

- No condenatorio: vivir las experiencias sin emitir juicios o valoraciones como bueno o malo, positivo o negativo, correcto o incorrecto, etc.
- Intencional: dirigir la atención hacia algo de forma intencional y de redirigirla hacia ese algo cuando la atención se haya dispersado hacia otro lugar.
- Observación participante: Se trata de experimentar la mente y el cuerpo de un modo muy íntimo.
- No verbal: la conciencia ocurre antes de que las palabras aparezcan en la mente, por lo que esta experiencia no puede expresarse con palabras.
- Exploratorio: La conciencia mindfulness realiza una constante investigación en los diferentes niveles de percepción.
- Liberador: con la práctica del mindfulness experimentamos un estado de liberación del sufrimiento condicionado.

Bishop y cols. (2004, citado en Simón, 2007) establecen dos componentes en mindfulness. El primero, componente básico, es “mantener la atención centrada en la experiencia inmediata del presente”. El segundo, es referido a la actitud, a cómo se viven las experiencias que se desarrollan en el momento presente. Estas se deben abordar con curiosidad, apertura y aceptación. Del mismo modo, Siegel (2007, citado en Simón, 2007) propone cuatro características de una actitud correcta: curiosidad, apertura, aceptación y amor.

Kaiser (2010, citado en Mañas et al., 2014) concibe las prácticas del mindfulness una metodología revolucionaria que, bien aplicada en el aula con niños, adolescentes, maestros y familias puede cambiar las prácticas educativas actuales. Según la autora, tanto jóvenes como adultos deben desarrollar las siguientes capacidades:

- Estar atentos a las experiencias internas y externas.
- Gestión emocional e identificación del malestar que provoca las crisis.
- Actuar de forma compasiva y amable tanto con nosotros mismos como con los demás.

Desarrollando estas cualidades, pueden mejorarse, no solo a sí mismos como seres individuales, sino también sus aportaciones al mundo, queriendo lograr espacios colaborativos, inclusivos y pacíficos.

En cuanto a la práctica del mindfulness en el aula, Kaiser (citado en Mañas et al., 2014) propone siete principios a considerar:

- Motivación: hay que establecer el propósito de la práctica en el aula.
- Perspectiva: enseñanza laica del mindfulness, sin vincularlo con ninguna religión.
- Sencillez: simplificar el lenguaje para que sea lo más claro e instructivo posible.
- Juego y diversión: podemos añadir el componente lúdico a nuestras prácticas mediante el canto, el baile, la risa y los juegos.
- Integración: integrar el mindfulness en las actividades diarias.
- Colaboración: trabajar juntos por el beneficio de toda la comunidad educativa.
- Estrategia: desarrollo de una estrategia global de investigación y prácticas verosímiles para ser aplicadas en lugares públicos.

Siguiendo con el aula mindfulness, Rechtschaffen (2014) establece unas consignas que deberían estar presentes en el aula donde se practica mindfulness. No se pueden empezar las prácticas como si fuera una actividad de una asignatura ordinaria.

- Preparación del aula: alumnos distribuidos de forma igualitaria, sintiéndose seguros en el espacio. Para conseguir una mayor relajación podría haber lugares con cojines o mantas. También se tendrá en cuenta la iluminación, que proporcione tranquilidad y comodidad.
- Antes de empezar la práctica, se deben conocer las ideas previas del alumnado respecto al término mindfulness.
- Los alumnos tienen que conocer el mindfulness de forma sencilla, mediante el silencio y sin realizar movimientos.

Por otra parte, mindfulness aplicado como método para tranquilizar la mente está compuesto de varias técnicas. En ellas se pretende apartar la mente de las preocupaciones y atraerla al “aquí y ahora” de la experiencia de cada persona (Moñivas et al., 2012). Entre estas técnicas podemos encontrar las siguientes:

- Respiración consciente: es la más sencilla y universal
- Escaneo corporal o *body scan*: recorrido mental llevando la atención a cada parte del cuerpo.

- Caminar conscientemente: mientras caminamos estamos atentos al movimiento de los pies y la respiración
- Atención plena en actividades diarias: comer, beber, estudiar, trabajar, etc.

3.3 BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

Son numerosos los autores que destacan el mindfulness como una técnica proveedora de beneficios en diversos aspectos de nuestra vida. Múltiples investigaciones científicas prueban su eficacia en enfermedades médicas como el cáncer, la fibromialgia o la hipertensión, trastornos psicológicos como la ansiedad, la depresión o el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). A su vez, puede reducir el estrés crónico en ámbitos como el laboral, familiar o docente. Con todo esto, ayuda a mejorar la calidad de vida, el bienestar general y la satisfacción vital (Mañas et al., 2014)

La atención plena es una técnica que mejora el desarrollo personal y el autoconocimiento. Puede suponer la reducción de síntomas asociados a nuestro propio sufrimiento cuando adoptamos un rol activo en nuestra recuperación, desarrollo y mantenimiento de la salud, bienestar y calidad de vida (Mañas et al., 2014)

Como indican Mañas et al. (2014), el mindfulness comenzó a aplicarse en el contexto clínico. Actualmente, se han obtenido resultados igualmente satisfactorios en ámbitos no clínicos, como el ámbito deportivo, familiar o empresarial. Destacando el contexto educativo, donde es eficaz tanto en los docentes, reduciendo el estrés, bajas por enfermedad médica o depresión, como en el alumnado, aumentando el rendimiento académico, mejorando las relaciones entre iguales y reduciendo la violencia.

En el ámbito clínico, la meditación está asociada a la mayor producción de anticuerpos. La meditación propicia la asimetría cerebral desviada hacia la izquierda, lo que hace que el sistema inmunológico se vea beneficiado. En cambio, la desviación a la derecha indica la predisposición a los estados de ánimo depresivos y la vulnerabilidad al afecto negativo (Simón, 2007).

En el ámbito educativo, la práctica del mindfulness trae una serie de beneficios objetivos. Aumenta la capacidad de concentración y del rendimiento académico, mejora las relaciones interpersonales y el ambiente en las aulas (García-Campayo y Demarzo, 2015).

Mindfulness en Educación Primaria:
Propuesta de intervención para el alumnado de primer ciclo de Educación Primaria

Shapiro, Brown y Astin (2008, citados en Mañas et al., 2014) delimitan tres áreas entre los efectos que la meditación produce en el ámbito educativo.

En primer lugar, los beneficios en el rendimiento cognitivo y académico. Sobresalen las habilidades que se adquieren en cuanto a la focalización de la atención sobre tareas específicas (Jha et al., 2007; Lazar, Kerr, Wasserman y Gray, 2005, citados en Mañas et al., 2014) y procesamiento de la información de forma rápida y eficaz (Toga, 2012; Slagter et al., 2007, citados en Mañas et al., 2014). A su vez, se emplea en personas diagnosticadas con autismo y con el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad o TDAH (Zylowska, Ackerman, Yang et al., 2008, citados en Mañas et al., 2014)

En segundo lugar, en cuanto a la salud mental y el bienestar psicológico, tanto docentes como alumnado pueden padecer problemas físicos y psicológicos. Practicando mindfulness se reducen los síntomas negativos y se mejora el bienestar general y la regulación emocional, dando lugar a estados psicológicos positivos (Baer, 2003; Brown et al., 2007, citados en Mañas et al., 2014)

En tercer lugar, la práctica del mindfulness influye en el desarrollo integral y holístico de la persona. Actualmente, en educación, no solo se valora el razonamiento o el análisis cuantitativo (Zajonc, 2006, citado en Mañas et al., 2014), sino que se valora el equilibrio emocional, las inteligencias múltiples o las habilidades interpersonales (Goleman, 1995, 2006, citado en Mañas et al., 2014). Mindfulness cultiva la creatividad (Cowger y Torrance, 1982; Langer, 2006, citados en Mañas et al., 2014), las habilidades necesarias para las relaciones interpersonales (Carson, Carson y Baucam, 2004; Goleman, 2006, citados en Mañas et al., 2014), las respuestas empáticas (Shapiro, Schwartz y Bonner, 1998; Saphiro et al., 2007, citados en Mañas et al., 2014) y ayuda a poner en práctica la autocompasión (Shapiro et al., 2007; Leary, Tate, Adams, y Hancock, 2007, citados en Mañas et al., 2014).

Por lo que acaba de ser mencionado, los niveles de ansiedad, estrés y depresión se reducen en las personas que practican mindfulness, lo que les provee de mayor bienestar psicológico (Mañas et al., 2014).

La atención plena puede ayudarnos a crear un estado interno de equilibrio integral, favoreciendo los estados mentales positivos. Colomina (2017) manifiesta que, entre otros beneficios, podemos encontrar el aumento de la reflexividad, haciendo que decrezca la

reactividad e impulsividad en el alumnado. De la misma manera, aumenta la metacognición, siendo esta la capacidad de observar los fenómenos desde fuera. Aumentan los estados de calma y relajación, propiciando este clima de aula se mejora la empatía, la compasión, la conciencia del cuerpo y los procesos sensoriales.

Relacionado con el alumnado que se beneficia de esta práctica, también resulta interesante la aplicación del mindfulness en el contexto familiar. Se facilita una dinámica familiar en la que prima la comunicación consciente para crecer felices como familia, fomentando la confianza y el afecto entre sus miembros, a la vez que se fortalece el vínculo padres-hijos (Colomina, 2017).

Destacaría el título del trabajo de Mañas et al. (2014): *Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes*. Siguiendo esta cita, tanto maestros y maestras como padres y madres han de ocuparse de sí mismos para poder ocuparse de sus alumnos o hijos. Cambiando nuestra manera de vivir, tomándola desde una perspectiva integral, desarrollando habilidades para tranquilizarnos, desestresarnos y pacificarnos conseguiremos mejorar nuestra calidad de vida y lograr nuestro objetivo final, educar mejor. Para lograr esto, la conciencia es imprescindible.

3.4 PROGRAMAS EDUCATIVOS DE MINDFULNESS

Son múltiples los programas desarrollados para el entrenamiento del mindfulness en niños y adolescentes, en el campo internacional, destacan los siguientes (Mañas et al., 2014):

- *Inner Kids Program*: originario de Estados Unidos, está dirigido a alumnos de primaria. Su método de enseñanza está basado en juegos, actividades y lecciones. El programa desarrolla: 1) la conciencia de la experiencia interna; 2) la conciencia de la experiencia externa; 3) la conciencia de ambas experiencias juntas, pero sin mezclarlas.
- *Inner Resilience Program (IRP)*: programa estadounidense dirigido a toda la comunidad educativa (alumnos, maestros, familias y trabajadores del centro). Su objetivo es cultivar la vida interna de quien lo practique, integrando el aprendizaje social y emocional con prácticas contemplativas. Las prácticas crean ambientes

Mindfulness en Educación Primaria:
Propuesta de intervención para el alumnado de primer ciclo de Educación Primaria

saludables para el proceso de enseñanza aprendizaje, dando herramientas de auto-regulación, atención y de cuidado por los otros.

- *Learning to BREATHE*: creado en Estados Unidos, es un programa de prevención dirigido a adolescentes. Integra principios del aprendizaje socioemocional y mindfulness. El programa ayuda a que los estudiantes se empoderen a sí mismos para que puedan gestionar los procesos psicológicos que están viviendo en la adolescencia. Tiene cinco objetivos:
 - Proveer las instrucciones fundamentales para el desarrollo apropiado del mindfulness, así como fomentar la salud mental y el bienestar general.
 - Mejorar la capacidad de regulación emocional.
 - Fortalecer la atención.
 - Generalizar el repertorio de habilidades para la gestión del estrés.
 - Ayudar a los estudiantes a integrar el mindfulness en su vida diaria.
- *Mindfulness in Schools Project (MiSP)*: de origen inglés destinado a estudiantes de entre catorce a dieciocho años. Basado en el programa MBSR y la terapia MBCT adaptando los ejercicios a adolescentes. Incluye prácticas de mindfulness en la respiración, mindfulness en el cuerpo, comer consciente, mindfulness de pensamiento y sonidos y mindful texting (para la mensajería móvil).
- *Mindful Schools*: de origen americano destinado para estudiantes de primaria y secundaria. Este programa, integrado dentro del sistema educativo, entrena previamente a los educadores que impartirán las prácticas. Contiene ejercicios como mindfulness de los sonidos, respiración, emociones, amabilidad y cuidado. Se integra a las familias en diversas prácticas en la escuela.
- *MindUP*: proyecto estadounidense para estudiantes de primaria. Provee a los alumnos de conciencia social y emocional, con el objetivo de mejorar el bienestar general psicológico y el éxito académico.
- *Staf Hakeshev (The Mindfulness language)*: programa israelí para alumnos de primaria, familias y profesores. Los objetivos de la práctica del mindfulness son: 1) desarrollar habilidades cognitivas y emocionales; 2) ayudar a los estudiantes a “parar” y “poner atención”; y 3) enseñarles a realizar un descanso reparador para mejorar el aprendizaje cognitivo.
- *Still Quiet Place*: proyecto americano para estudiantes de primaria y secundaria, familias y profesores. Desarrolla la conciencia mindfulness para ser capaces de

Mindfulness en Educación Primaria:
Propuesta de intervención para el alumnado de primer ciclo de Educación Primaria

responder a situaciones difíciles y a cultivar la paz y la felicidad. Las prácticas que realiza son referidas a la respiración, el cuerpo, los pensamientos, las emociones, caminar, el yoga, etc.

- *Stressed Teens*: programa para adolescentes creado en Estados Unidos. Está relacionado con el programa MBSR, creado por Kabat-Zinn. El objetivo es la práctica del mindfulness. Para ello, se incluyen prácticas como la meditación corporal, caminando o el yoga.
- *Wellness Works in Schools*: programa similar al anterior. Dirigido a mejorar la salud y el bienestar mediante la práctica del mindfulness. Ayuda a que el alumnado gestione el estrés, la salud mental, el equilibrio emocional, el comportamiento y la buena disposición al aprendizaje, dándoles las herramientas para desarrollar estas habilidades.

También de forma internacional, hay programas destinados específicamente para docentes. Mañas et al. (2014) destacan los siguientes:

- *Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE)*: se pretende conseguir más eficacia entre los profesores realizando prácticas de psicología positiva.
- *Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE)*: dirigido a mejorar el bienestar del maestro hacia el alumnado mejorando sus relaciones interpersonales.
- *Stress Management and Relaxation Techniques (SMART)*: mejora las relaciones entre docentes y con los alumnos.

Una vez comentados los programas más relevantes de índole internacional, no podemos olvidar los que se han desarrollado en España. Entre los programas nacionales, son varios los que destacan por su efectividad y buenos resultados en la aplicación.

TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula), desarrollado por Luis López González, mindfulness es una de las unidades didácticas del programa. Sus resultados son positivos en la relajación del alumnado, el clima del aula, la competencia emocional y el rendimiento académico. (López, 2009, 2013, citado en Mañas et al., 2014)

Este programa surge de la realidad de la escuela, desde la necesidad del “malestar docente” y las necesidades surgidas en las aulas de nuestro país. Es el primer programa de relajación y meditación escolar que se ha llevado a cabo en España. Está diseñado para

ser aplicado entre el alumnado de educación infantil hasta bachillerato. Los objetivos específicos del programa son los siguientes (García-Campayo et al., 2017, p.239):

- “Mejorar la competencia en relajación, meditación y mindfulness.
- Mejorar la atención y la concentración.
- Desarrollar las inteligencias emocional y espiritual.
- Facilitar la tarea docente.
- Mejorar el clima del aula y del centro
- Integrar la experiencia del alumnado en el aprendizaje.
- Disminuir el estrés escolar en profesores y alumnos.
- Profundizar en el autoconocimiento y la relación con uno mismo”.

Por otra parte, “Aulas felices” es un programa basado en la psicología positiva que une el bienestar y el aprendizaje. Puede ser aplicado en cualquier etapa educativa: Infantil, Primaria o Secundaria. Gracias a su enfoque global y aplicación flexible, puede ser llevado a la práctica tanto por tutores como especialistas de cualquier área (Arguís et al., 2011).

Aulas felices es un programa creado en Aragón por el equipo SATI, formado por Ricardo Arguís, Ana Pilar Bolsas, Silvia Hernández y M^a del Mar Salvador en el colegio Juan de Lanuza en Zaragoza. (Arguís et al., 2011). El programa se encuadra en tres marcos teóricos generales: la psicología positiva, la neurociencia y la educación positiva (García-Campayo et al., 2017). Los objetivos principales del programa son:

- “Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado.
- Promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias.” (p.210)

El programa “Crecer respirando” ha sido desarrollado por Carlos García Rubio y Teodoro Luna Jarillo. Nace con la motivación de “ayudar a formar personas y sociedades más conscientes, éticas, resilientes y libres en su toma de decisiones” (García-Campayo et al., 2017, p.259). Es un programa de prevención primaria basado en la práctica del mindfulness, puede ser llevado a la práctica con alumnos de entre siete y doce años. “Crecer respirando se sostiene sobre el denominado *Modelo de las tres A: atención, autorregulación y amabilidad*” (García-Campayo et al., 2017, p.263)

Por último, el programa “Escuelas despiertas” es un programa diseñado por Pilar Aguilera, basado en Thich Nhat Hanh y en el Centro de Práctica Plum Village. El programa pretende conseguir una educación más saludable, ética y compasiva. De igual manera que otros programas anteriormente descritos, este va dirigido a las etapas de Infantil, Primaria, Secundaria y universidad, tanto a docentes como alumnos.

Escuelas despiertas se basa en tres pilares esenciales: 1) Presencia, animando a la exploración y vivencia de las prácticas a través de la atención, la concentración y la claridad; 2) Comunidad, se crea una interdependencia entre los participantes; y 3) Servicio, compartir con los demás aquellas experiencias que han servido de ayuda (García-Campayo, 2017, pp. 281-282).

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1 JUSTIFICACIÓN

A través de esta propuesta de intervención, se pretende que los alumnos y alumnas se introduzcan en la práctica del mindfulness, proveyéndoles de herramientas para calmarse, sentir su respiración, ser conscientes de su cuerpo, del uso intencional de los sentidos.

Como se explicará podrá ver en el desarrollo de las actividades, el eje conductor de todas ellas es la atención. Es por esto que es el objetivo principal del presente trabajo: mejorar la atención de los alumnos de seis años en el contexto del aula. Partiendo de la cita de Susan Kaiser Greenland (2014) en su libro *El niño atento*, nos preguntamos ¿Cómo es un niño atento?

A menudo me pregunto por el aspecto que debe tener un niño atento ¿Cuáles son sus rasgos distintivos? ¿Cómo podemos reconocerlo? Aunque existan varios artículos científicos especificando las conductas, manifestaciones externas y procesos psicológicos concretos que indican si una persona está más o menos atenta que otra, mi descripción favorita del «niño atento» fue escrita, en el periódico de su escuela, por dos de mis alumnos de secundaria. La definición en cuestión dice así: «Después de una sesión de atención consciente, los alumnos están más descansados, son más positivos y su estrés empieza a desaparecer».

Este es, en mi opinión, el mejor de los refrendos que podría recibir un programa de estas características. (Greenland, 2014, p.18)

Como bien puntuiza esta misma autora, “vivir atentamente no es una característica ni un rasgo fijo, sino un proceso” (Greenland, 2014, p. 23), por lo que no podemos pretender que la totalidad del alumnado, tras esta intervención, se convierta en “un niño atento”. A pesar de esto, la práctica significativa y las herramientas que adquieren durante la realización del proyecto pueden ser un incentivo para practicar mindfulness en su vida diaria y en su futuro como estudiantes.

La necesidad de este tipo de prácticas surge, en este caso concreto, gracias a la estancia en un centro de prácticas, que posteriormente contextualizaré. Pude observar la sobre estimulación de los alumnos por parte de los dispositivos tecnológicos, la falta de atención en las actividades que realizan, ya sea de ámbito curricular como social y su ansia por vivir rápido y sin fijarse en el momento presente.

Concretamente, en las sesiones prácticas, se considera esencial una primera introducción al término “mindfulness”, ya que es desconocido por parte de los alumnos. Se pretende que los niños/as se den cuenta de que, para poder estar atentos y centrados en el presente es importante la actitud que tomamos.

Seguimos estableciendo las bases de la atención plena, unidas con la importancia de la respiración. Ambos conceptos se trabajan de forma práctica partiendo de experiencias del alumnado. Se transmite la importancia de la idea de unir el cuerpo y la mente en el momento presente.

Después de practicar dos sesiones prestando atención a la respiración, toca combinarla con la atención al cuerpo. El cuerpo es la herramienta que usan a diario, donde experimentan multitud de sensaciones y sentimientos. Incluso muchos estados mentales, comunes entre los estudiantes, se pueden exteriorizar en nuestro cuerpo, por ejemplo, los nervios pueden aparecer como dolor en el estómago. Es importante aprender a prestar atención a cada parte del cuerpo mediante la respiración intencionada.

Una vez los alumnos tienen herramientas para focalizar la atención en el presente y cómo respirar, se proponen unas prácticas en el medio natural cercano donde se trabaje con la atención por medio de los sentidos. Con esta sesión se pretende seguir dando oportunidades significativas de práctica de la respiración y atención al presente

Para terminar, con la finalidad de reunir las habilidades adquiridas durante las anteriores prácticas, se propone la realización de un rincón “mindful” donde los alumnos puedan acudir cuando noten que están nerviosos y necesitan tranquilidad para calmar su mente.

4.2 OBJETIVOS

El objetivo general del trabajo es:

- Enseñar a los alumnos a vivir en el presente, disfrutando de cada momento.

A continuación, se mencionan los objetivos específicos:

- Introducir el concepto de mindfulness.
- Practicar la respiración intencionada.
- Tomar conciencia de nuestro cuerpo.
- Practicar la atención en la naturaleza.
- Crear momentos de calma y concentración en el aula.

4.3 CONTEXTUALIZACIÓN

Las actividades de esta propuesta de intervención responden a las necesidades del grupo clase con el que pude trabajar durante las prácticas escolares del último año del grado de Magisterio en Educación Primaria.

La propuesta va dirigida a los alumnos de 1º Educación Primaria, aunque bien pueden ser aplicadas a ambos cursos de primer ciclo, siempre y cuando sea su primer acercamiento a las prácticas de mindfulness. Lo contextualizaré en un colegio público ubicado en la localidad de Utebo. Aunque cabe la posibilidad de que se realice en cualquier otro centro, este debería estar en contacto con la naturaleza, como, por ejemplo, un parque, lo suficientemente cercano y seguro para realizar las sesiones ahí.

Se ha decidido intervenir con todo el grupo para que vivan la experiencia del mindfulness juntos y se beneficien, también, de esa mejora en el ambiente del aula. No se contemplan las necesidades educativas especiales de carácter curricular, ya que no resultarán un impedimento en la realización de las sesiones.

4.4. TEMPORALIZACIÓN

Esta propuesta de intervención tiene un carácter flexible que permite que las prácticas se lleven a cabo cuando el docente a cargo de las sesiones lo requiera. Está ideado para planificarse en torno a las sesiones de “tutoría”, a razón de una sesión por semana. La intervención duraría ocho semanas.

4.5 RECURSOS HUMANOS

Será necesaria la intervención del docente, quién tendrá que tener conocimientos en cuanto a las prácticas de mindfulness. Quien lleve a cabo el proyecto tendrá que estar convencido de su eficacia y tener claros los objetivos que se pretenden lograr. De no ser así, no se transmitiría a los alumnos el propósito del trabajo.

De la misma manera, sería interesante que en una reunión de las familias se pidiese colaboración, informando de lo que se va a llevar a cabo en el aula y cómo, si lo refuerzan en casa, puede ser más beneficioso.

4.6 METODOLOGÍA

La metodología planteada para el desarrollo de las sesiones está vertebrada con el trabajo individual y grupal. Según la naturaleza de la propia práctica y los objetivos planteados, requerirá una u otra forma de trabajar. Las actividades en las que los alumnos meditan o se centran en su respiración, se realizan de forma individual y progresivamente se introducen actividades en las que necesitan de sus compañeros para desarrollar las actividades.

El alumnado requerirá de la cooperación del grupo y se enriquecerá de ella en las reflexiones finales que se plantean en forma de evaluación. Con esto, se promueve la reflexión individual y la autonomía en el proceso de aprendizaje.

4.7 ACTIVIDADES

SESIÓN 1: ATENCIÓN Y CALMA	
Duración: 1 hora	Grupo clase. Edad: 6-7 años
Objetivos <ul style="list-style-type: none">• Introducir el concepto de mindfulness• Iniciar a los alumnos en la meditación.	Espacio: aula ordinaria Material: cuento “El secreto de las hermanas Mente” (Melero, 2014) (anexo 1)
REFLEXIÓN INICIAL: <p>Se comenzará la sesión preguntando al alumnado que, si alguna vez se han sentido nerviosos, que no pueden pensar con claridad, que están distraídos, que la maestra les da un aviso por no prestar atención o que pierden objetos por pensar en otras cosas. Pedimos que contextualicen estas situaciones con algún ejemplo. La siguiente cuestión será sobre si sabían cómo tranquilizarse cuando se encontraban en ese estado.</p>	
LECTURA DEL CUENTO “EL SECRETO DE LAS HERMANAS MENTE”: <p>Se leerá el cuento “El secreto de las hermanas Mente”. Después, se les explicará en qué consiste el mindfulness. Lo podemos introducir diciendo que es una técnica para ayudarlos a estar más tranquilos, a sentir lo que pasa “aquí” y “ahora”. Para ejemplificarlo podemos llevar una bola de cristal con nieve en su interior. Cuando estamos nerviosos, es como si agitásemos la bola, no podemos ver con claridad lo que hay dentro. Si esperamos, respiramos, y nos tranquilizamos, la nieve se pausa y podemos ver lo que hay en su interior. Es decir, somos conscientes de nuestros pensamientos.</p> <p>Para comentar el cuento que se acabará de leer, se llevará a cabo la siguiente actividad:</p>	
MI PRIMERA MEDITACIÓN <p>Pedimos que piensen en “su refugio”, como el lugar donde se relajan, que se transporten allí, piensen en cómo se sienten, con quién están, qué hacen... Si tienen</p>	

algún problema, la abuela Sabia Mente, les ayudará con su “truco”, que no es otro que centrarse en la respiración, para tranquilizarse y pensar en ese refugio.

Haremos esto de forma guiada. Primero, los alumnos se sentarán de forma cómoda en la silla, con la espalda recta y las manos apoyadas en las rodillas. Empezaremos con un par de respiraciones profundas y pediremos que imaginen ese lugar en el que se relajan. Si suelen estar acompañados de alguien que los hace sentir tranquilos, entrará esa persona en escena y pueden imaginar qué hacen juntos. Se les explicará que cada vez que les cueste imaginar la situación, pueden hacer otra respiración profunda y volver a ese lugar tranquilo.

Después de esta práctica, les explicaremos que cuando se sientan ansiosos, pueden aplicar este ejercicio para reconducir la respiración y calmar los nervios.

EVALUACIÓN

Para terminar la práctica, se realizarán las siguientes preguntas en forma de asamblea:

- ¿Cuándo creéis que podríais hacer esta práctica en el día a día?
- ¿Dónde os sentís tranquilos?
- ¿Por qué estáis tranquilos en ese lugar? ¿Qué tiene de especial?
- ¿Os sentís más tranquilos cuando estáis solos o si alguien os acompaña?
¿Quién preferís que os acompañe?
- ¿Cómo os sentís en el colegio? ¿Nerviosos o tranquilos? ¿Cuándo? ¿Dónde?
¿Con quién?
- ¿Cómo mejoraríamos la clase para que todos pudiésemos estar más
tranquilos?

SESIÓN 2: ATENCIÓN Y RESPIRACIÓN	
Duración: 45 minutos	Grupo clase. Edad: 6-7 años
Objetivos <ul style="list-style-type: none">• Profundizar en el concepto de mindfulness.• Profundizar en la práctica de respiración.	Espacio: aula ordinaria Material: cuento “Un bosque tranquilo. Mindfulness para niños” de Patricia Díaz Caneja. (2015). (anexo 2)
CUENTO “UN BOSQUE TRANQUILO” <p>En el cuento se explica lo que es el mindfulness o atención plena. La encargada es el Hada Atención Plena, quien muestra a los animales del bosque su forma de vida.</p>	
PRÁCTICA DE RESPIRACIÓN Y EL GONG <p>A partir de la frase “y cuando suena el gong, nos paramos de sopetón” se propondrá un juego. En él, los alumnos tienen que andar en silencio ocupando el aula. Cuando suena el “gong” se tendrán que parar y quedarse en una posición estática.</p> <p>Con la misma dinámica, añadimos la idea de que cuando paren de andar, tienen que hacer un par de respiraciones profundas, como se indica en el libro con frases como “cuando uno se enfada... respira, respira, respira”.</p> <p>Cuando acabamos la dinámica les preguntamos:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué os parecería que incluyéramos el “gong” en diferentes momentos en los que estamos nerviosos en clase?• ¿En qué otros momentos utilizaríais este ejercicio fuera del colegio?	
REFLEXIÓN DESPUÉS DE LA PRÁCTICA Y RESPIRACIÓN <p>Pedimos que se sienten en sus sillas. En el cuento se propone que la respiración es un método para tranquilizarnos cuando estamos enfadados, tristes o tenemos miedo, por lo que pediremos que piensen en momentos en los que han podido experimentar estas sensaciones. Cuando compartan algunas situaciones en las que se han sentido así, practicaremos la respiración que propone en el cuento: “síntate bien recto, como si</p>	

de la cabeza de un hilo te tirara, como si de un rey te trataras. Pon las manos en la tripa, cierra los ojos y respira, respira, respira”.

Cuando acabamos la dinámica les preguntamos:

- ¿En qué momentos en casa podríais practicar esta respiración? ¿Y en el colegio?

RESPIRACIÓN DE “SUPERHÉROES”

Basándome en la práctica “estirar y alargar mientras respiras” (Snel, 2013, p. 72). Contamos a los alumnos que son superhéroes, y como tales, tienen súper poderes que emanan de sus cuerpos, y les vamos a enseñar a usarlos.

Empezaremos por los pies. Empezamos de pie, con ambos pies apoyados en el suelo, la espalda erguida, tenemos toda la energía en uno de los pies y para que salga tendremos que estirar la pierna para cargarla de energía y apoyarla fuertemente contra el suelo. A la vez que estiramos la pierna, respiraremos de forma profunda. Haremos lo mismo con la otra pierna. Sentimos como la energía del golpe sube otra vez por nuestra pierna, llega hasta la tripa, donde sentimos como se hincha cuando respiramos. A continuación, pasaremos la energía a los brazos y las manos. Tensamos los músculos de la mano a la vez que respiramos, cuando soltamos el aire, abrimos la mano y habremos liberado el poder. Notamos como los músculos se tensan y relajan. Este mismo ejercicio de tensar/relajar a la vez que inspiramos y soltamos el aire lo podemos hacer con los hombros o los brazos.

EVALUACIÓN

Para terminar la práctica, se realizarán las siguientes preguntas en forma de asamblea:

- ¿Alguna vez os habíais parado a pensar en vuestra respiración?
- ¿Cómo os sentíais cuando hemos respirado todos juntos?

SESIÓN 3: ATENCIÓN Y RESPIRACIÓN	
Duración: 45 minutos	Grupo clase. Edad: 6-7 años
Objetivos <ul style="list-style-type: none">Practicar la respiración intencionada.Proponer la respiración como herramienta para superar momentos difíciles o de estrés	Espacio: aula ordinaria Material: cuento “Berta la ranita” de Espinach y Escriche (2017) (ver anexo 3)
CUENTO “BERTA LA RANITA”	
<p>Leemos el cuento “Berta la ranita”, donde se muestra a Berta, una niña de 6 años que se encuentra en un momento angustioso porque su madre tiene que ir de viaje sin ella. Berta se queda con su abuelo, quien le enseña a “ser una rana”, centrándose en el momento presente y en su respiración.</p>	
REFLEXIÓN DESPUÉS DE LA LECTURA	
<p>Después de leer el cuento, se evocará a las experiencias del alumnado relacionadas con los sucesos del cuento mediante preguntas como: ¿os habéis sentido alguna vez como Berta? ¿Cuándo? ¿Por qué? ¿Pudisteis resolverlo? ¿Cómo?</p>	
PRÁCTICA “LA RANA”	
<p>A continuación, leeremos este fragmento del libro <i>Tranquilos y atentos como una rana</i>.</p>	
<p><i>Una rana es un animalito muy especial. Puede dar saltos enormes, pero también puede estar sentada muy quieta. Se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona de inmediato y respira con mucha calma. Así, la ranita no se cansa, y no se deja arrastrar por todo tipo de planes interesantes que se le pasan por la cabeza durante el rato que está sentada. La rana está quieta, muy quieta mientras respira. Su barriguita se abulta un poco y después se hunde otra vez. Una vez tras otra. Nosotros también</i></p>	

podemos hacer lo que hace la rana. Lo único que necesitas es atención. Estar atento a tu respiración (Snel, 2013, p.51).

Siguiendo con la práctica, jugaremos a ser ranas. Primero, tienen que practicar cómo hinchar su tripa. Para ello, empezaremos tumbados en el suelo. Los alumnos cogerán aire atendiendo al movimiento de la tripa al hincharse. Posteriormente, podremos cambiar a la posición “de rana”, siguiendo atentos a la respiración. De esta manera, conseguiremos hacer esas respiraciones profundas sin tener que mirar a nuestro cuerpo, sino estando atentos al entorno.

EVALUACIÓN

Para terminar la práctica, se realizarán las siguientes preguntas en forma de asamblea:

- ¿Alguien practicó en casa la respiración?
- ¿Os ha ayudado imaginar que somos ranas para concentrarnos más en la respiración?
- ¿Es fácil o difícil estar atentos al entorno? ¿Cómo se os da mejor, haciendo la ranita o cuando hay alboroto en clase?

SESIÓN 4: ATENCIÓN AL CUERPO	
Duración: 45 minutos	Grupo clase. Edad: 6-7 años
Objetivos <ul style="list-style-type: none">• Mejorar la conciencia corporal• Practicar la respiración focalizada en cada parte del cuerpo.	Espacio: aula con colchonetas o superficie cómoda.
REFLEXIÓN INICIAL	
<p>La práctica empezará con la maestra proponiendo que se sienten en el suelo de forma cómoda. Les preguntará si alguna vez se han roto algún hueso y han tenido que ir al médico para que les hagan una radiografía. O si alguna vez les dolía tanto la tripa y no sabían por qué y han acudido a un médico a que los examine y puedan sentirse mejor. Los alumnos contarán sus experiencias en este ámbito.</p> <p>La maestra contará que van a aprender a hacerse un “escáner corporal” y que para ello tienen que poner en práctica la respiración que aprendieron en sesiones pasadas.</p>	
BODY-SCAN o EXPLORACIÓN DEL CUERPO	
<p>Se realizará la práctica del programa Aulas Felices (Arguís et al., 2010)</p> <p><i>La postura ideal para practicar la exploración del cuerpo es tumbado sobre la espalda encima de una alfombra, colchoneta u otra superficie cómoda, aunque también puede realizarse sentado. Si estamos tumbados, mantendremos una postura relajada, con las piernas sin cruzar, los brazos paralelos al cuerpo, las palmas de las manos hacia arriba y los ojos abiertos o cerrados – como uno se encuentre más cómodo -. Podemos comenzar realizando varias respiraciones profundas y tranquilas, observando cómo el aire entra y sale de nuestro cuerpo. A continuación, dirigimos nuestra atención a los dedos del pie izquierdo. Imaginamos que la respiración fluye a través de los dedos de ese pie, que con cada inspiración penetra en ellos vitalidad y relajación, y que en cada inspiración salen fuera todas las sensaciones de tensión o cansancio. De este</i></p>	

mismo modo, continuamos el proceso dando un barrido siguiendo esta secuencia:

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. <i>Dedos del pie izquierdo</i>2. <i>Resto del pie izquierdo</i>3. <i>Pierna izquierda</i>4. <i>Pelvis</i>5. <i>Dedos del pie derecho</i>6. <i>Resto del pie derecho</i>7. <i>Pierna derecha</i>8. <i>Pelvis</i>9. <i>Zona lumbar</i>10. <i>Abdomen</i>11. <i>Parte superior de la espalda</i> | <ol style="list-style-type: none">12. <i>Pecho</i>13. <i>Hombros</i>14. <i>Dedos de ambas manos, simultáneamente</i>15. <i>Ambos brazos</i>16. <i>Cuello y garganta</i>17. <i>Cara</i>18. <i>Parte posterior de la cabeza</i>19. <i>Parte superior de la cabeza.</i> |
|--|---|

Tras realizar este recorrido por las diversas partes del cuerpo, imaginamos que estamos respirando por un agujero ficticio situado en la parte superior del cráneo – como si fuésemos ballenas –, y visualizamos nuestra respiración como si atravesara todo nuestro cuerpo. Así, imaginamos que, al inhalar, el aire entra por ese orificio de la cabeza y al exhalar sale por los dedos de los pies; en la siguiente respiración, se invierte el proceso: el aire parece entrar por los dedos de los pies y sale por la cabeza. Realizamos varias respiraciones siguiendo este proceso y, a continuación, permanecemos un rato en quietud y silencio.

Para finalizar, tomamos conciencia del cuerpo en su conjunto y vamos moviendo suavemente manos, pies, brazos y piernas. Podemos balancearnos ligeramente de derecha a izquierda, masajearnos suavemente el rostro y, a continuación, abrir los ojos y volver a nuestras tareas cotidianas.

(Arguís et al., 2010, pp. 64-65)

EVALUACIÓN

Con la finalidad de que los alumnos reflexionen sobre la práctica que se acaba de realizar, se harán las siguientes preguntas:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Se os ocurre algún momento cuando podamos realizar esto?
- ¿Para qué repetiríais este ejercicio?
- ¿A quién se lo recomendaríais?
- ¿En qué partes del cuerpo os ha costado más/menos notar la respiración?
- ¿Había algo que apartase vuestra atención de la respiración y el cuerpo?

SESIÓN 5: ATENCIÓN AL CUERPO

Duración: 45 minutos	Grupo clase. Edad: 6-7 años
Objetivos <ul style="list-style-type: none">• Tomar conciencia de nuestro cuerpo• Mejorar la atención	Espacio: aula.
Empezaremos la sesión recordando lo que ocurrió en la pasada, prestaron atención a su cuerpo por medio de la respiración. Pediremos que nos recuerden cómo lo hicimos, que fue haciendo un escaneo corporal. Recalcaremos la importancia de la respiración en este proceso ya que va a ser una habilidad que tengan que volver a aplicar.	
<h3>MASAJES GUIADOS</h3> <p>Por parejas y tumbados en el suelo, un miembro de la pareja será quien reciba los masajes y otro quien los dé, posteriormente se cambiarán los roles. La maestra propondrá que van a realizar masajes suaves de la forma que vaya diciendo, recalando que el objetivo es que quien recibe el masaje se tiene que relajar, no hay que hacerle daño:</p> <ul style="list-style-type: none">• Imitando la forma de moverse de una hormiga (presionando suavemente con los dedos de forma rápida), de un elefante (presionando algo más fuerte, con el puño y más lento), de una serpiente (arrastrando la mano).• Imitando la picadura de un mosquito (pequeños pellizcos con dos dedos), la mordedura de un oso (presión con ambos puños). <p>Después les pediremos que expliquen cómo se han sentido mientras recibían el masaje y mientras lo daban. Y preguntaremos:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo hacíais para que vuestro compañero/a se sintiera relajado?• ¿Pensabais en lo que os gustaría recibir para hacérselo a vuestro compañero/a? <h3>TÍTERES</h3> <p>La actividad se llevará a cabo con las mismas parejas que en la anterior. La maestra indicará que se han convertido en títeres y titiriteros. El alumno que hace títere se</p>	

tumbará en el suelo y el titiritero se colocará de pie al lado suyo. Los titiriteros tendrán que hacer que tiran de unos hilos imaginarios que están atados a las articulaciones de los títeres, mientras ellos realizan el movimiento que les está siendo guiado.

La maestra irá guiando a los alumnos diciendo qué parte del cuerpo tienen que mover, realizando un recorrido de los pies a la cabeza. Los movimientos serán lentos.

Se tendrá que recalcar que el alumno que está en el suelo puede realizar respiraciones profundas a la vez que mueve su cuerpo. Por ejemplo, cuando suba la pierna toma aire y cuando la baja lo expulsa.

Se intercambiarán los roles.

EVALUACIÓN

En forma de asamblea se realizarán las siguientes preguntas:

- ¿Cómo os sentíais cuando hacíais de títeres? ¿Y de titiriteros?
- ¿Qué rol preferíais?

SESIÓN 6: ATENCIÓN Y LOS SENTIDOS	
Duración: 1h30	Grupo clase. Edad: 6-7 años
Objetivos <ul style="list-style-type: none">• Prestar atención al momento presente a través de los sentidos.• Introducir la práctica de la atención en la naturaleza.	Espacio: aula y parque cercano al colegio.
Esta sesión se dividirá en 2 partes:	
REFLEXIÓN EN EL AULA <p>La primera parte se realizará en el aula y consiste en una breve asamblea en la que la maestra preguntará si se han parado alguna vez a usar los sentidos en el parque. Parece una cuestión obvia pero no lo es. En el día a día pasamos por lugares habituales y no prestamos atención a los detalles. Se pedirá que los alumnos expresen sus ideas sobre si prestan atención o no. En un folio DIN-A3 apuntaremos las ideas previas, que reflejarán lo que alguna vez han escuchado/visto/olido, paseando por el parque. Se les explicará que cuando salgan al parque, tienen que desarrollar esas ideas, deben pararse a escuchar, observar y oler para descubrir nuevas sensaciones.</p> PRÁCTICA EN LA NATURALEZA <p>La segunda parte se realizará en el parque. Los alumnos se colocan ocupando un espacio amplio, previamente delimitado por la maestra, ya que nos encontraremos en un parque público. Partimos de una posición en asamblea donde habremos pedido que realicen unas respiraciones profundas, como ya han aprendido y practicado. Se propondrá que exploren el parque paseando, pasados unos minutos, volverán y se pedirá que añadan nuevas ideas al mural sobre lo que escuchan, ven o huelen. Cambiaremos de forma de exploración: sentados con los ojos cerrados, sentados con los ojos abiertos, tumbados... y entre partes podrán ir añadiendo ideas, para que no lo olviden.</p>	
EVALUACIÓN	

Mindfulness en Educación Primaria:
Propuesta de intervención para el alumnado de primer ciclo de Educación Primaria

Para terminar la práctica, se realizarán las siguientes preguntas en forma de asamblea

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué cosas habéis percibido? En un día cualquiera, ¿creéis que os habrías dado cuenta de ellas?
- ¿Cómo podríamos aplicar esto en el día a día?
- ¿Creéis que volveríamos a añadir nuevas ideas a la lista si saliéramos otro día?

SESIÓN 7: ATENCIÓN Y EL ENTORNO	
Duración: 1h	Grupo clase. Edad: 6-7 años
Objetivos <ul style="list-style-type: none">Desarrollar la práctica de la atención en la naturalezaDesarrollar habilidades relacionadas con los sentidos.	Espacio: parque cercano al colegio Materiales: Fichas (ver anexo 4)
LOS ÁRBOLES DE MI PARQUE	
La sesión se divide en tres partes:	
OBSERVAR LOS ÁRBOLES	
La primera parte consiste en que los alumnos, por grupos, tienen que observar los árboles que hay en el parque, ver que hay diferentes tipos y que se diferencian por sus hojas, tronco, altura y colores. La maestra reparte una hoja en la que hay unas fotos de las hojas, tronco y frutos del árbol y los alumnos tienen que encontrarlo.	
En la segunda parte, tienen que relacionar el árbol que han encontrado con la fotografía y nombre del árbol, que está escrito en otra ficha que tendrá la maestra. A partir de ahí, tendrán que pasar tiempo con el árbol y el entorno de este. Podrán experimentar con el suelo, el tronco, las hojas... La ficha les puede ayudar a centrar la experiencia con lo aprendido anteriormente respecto a los sentidos.	
SENTIR DE FORMA ATENTA	
En tercer lugar, cada grupo recibirá una hoja en la que podrán dibujar los detalles del árbol (hojas, tronco) y jugar con sus sentidos escribiendo o dibujando lo que ven, huelen, tocan, escuchan y sienten cuando están con el árbol.	
EVALUACIÓN	
Para terminar la práctica, se realizarán las siguientes preguntas en forma de asamblea:	
<ul style="list-style-type: none">Cuando paseabais con vuestros papás y mamás por el parque, ¿les enseñasteis a estar más atentos? ¿Lo haréis a partir de ahora?¿Habéis descubierto algo nuevo que no habíais visto antes? ¿Como qué?¿Os ha ayudado compartir la experiencia con más compañeros?	

SESIÓN 8: ATENCIÓN PLENA	
Duración: 45 minutos	Grupo clase. Edad: 6-7 años
Objetivos <ul style="list-style-type: none">• Crear un espacio “mindful” en el aula.• Crear momentos de calma y concentración en el aula	Espacio: aula Materiales: globos, cojines
BRAZOS COMO GLOBOS (Greenland, 2016)	
Realizaremos el juego “brazos como globos” para que el alumnado se concentre en el inicio de la sesión. Usaremos un globo real como soporte visual.	
<p><i>Cuando llenas un globo con aire para inflarlo se agranda, y cuando lo desinflas disminuye al escaparse el aire. Voy a llevar las manos hacia arriba como un globo lleno de aire y luego hacia abajo, como un globo desinflándose. Haz una demostración, apoyando las palmas de las manos sobre la cabeza con las puntas de los dedos tocándose. Manteniendo el contacto entre los dedos eleva los brazos imitando un globo que se infla y bájalos como si se desinflara. Ahora sincroniza tus movimientos con los míos. Presta especial atención a las sensaciones de los brazos, espalda alta y cuello, mientras te mueves.</i></p> <p><i>(Greenland, 2016, p.116)</i></p>	
Como indica la propia autora en su libro “Juegos mindfulness”, esta actividad es una forma ideal de practicar la concentración mientras los niños estén en fila, dándoles la posibilidad de que ellos mismos dirijan la actividad, alternando los turnos. Por esto, después de realizar la actividad, se les propondrá realizarla como momento de concentración y calma cuando bajen y suban del recreo.	
RINCÓN MINDFUL	
La maestra propondrá la realización de un rincón donde puedan ir a relajarse. Este rincón tendrá cojines, frases de los cuentos trabajados como “cuando uno se enfada... respira, respira, respira”, el “gong” y mandalas. Estos se usarán como recurso para	

relajarse, tanto el grupo clase, como un alumno concreto que ha notado que está ansioso o viviendo una emoción que no puede controlar y necesita pasar unos minutos centrándose en el “aquí y ahora” por medio de estos dibujos.

A continuación, se pintarán unos mandalas para que conozcan lo que son y cómo pueden ayudarlos.

EVALUACIÓN

Para finalizar, se harán unas preguntas:

- ¿Cuándo podremos usar el rincón mindful?
- ¿Qué os ayuda a relajaros que ya hayamos practicado aquí o en casa?
- ¿Cómo os sentís cuando pintáis los mandalas?

4.8. EVALUACIÓN

Previo a las sesiones se observará de forma sistemática al alumnado para recopilar información de cómo es la clase, su forma de comportarse, de interacción entre iguales y con el profesor. Para facilitar la obtención de resultados, la maestra se puede servir de guía con una rúbrica (anexo 5). Gracias a las reflexiones previas a las prácticas que se realizan durante las sesiones, podemos conocer las ideas previas del alumnado, a modo de evaluación inicial.

Como evaluación continua, tendremos en cuenta las preguntas que se hacen a los alumnos al acabar las prácticas, están especificadas al final de cada sesión. Estas preguntas tienen carácter reflexivo y animan a los alumnos a pensar sobre lo que acaban de vivenciar. Tienen como finalidad que la maestra compruebe si ha servido la práctica recientemente realizada. Se pueden repetir estas preguntas al día siguiente de la práctica para que el alumnado recuerde y siga reflexionando sobre lo vivenciado.

Para comprobar si se han logrado los objetivos que se proponen en cada sesión, en forma de evaluación final, se propone una rúbrica de evaluación en la que la maestra observará al alumnado. Como en esta rúbrica (anexo 6) incluimos los objetivos específicos de cada práctica, quien cumplimente la rúbrica de observación podrá hacerlo durante un tiempo ilimitado, ya que tendrá que observar a los alumnos, sus conductas e interacciones.

5. CONCLUSIÓN

Como se pone de manifiesto al inicio de este trabajo, la naturaleza de la sociedad actual requiere que los ciudadanos y, sobre todo, las nuevas generaciones, aprendan la importancia de vivir centrados en el presente, aceptando lo que nos pasa, en definitiva, practicando mindfulness en su día a día.

Ante la sociedad que nos obliga a vivir deprisa, los docentes, como profesionales de la educación, tienen la responsabilidad de contribuir en este hecho. Con la colaboración de las familias como reflejo y ejemplo de cómo practicar la atención plena en las tareas cotidianas, se pretende conseguir alumnos más atentos.

Mediante la práctica del mindfulness no solo se pretende conseguir alumnos atentos en el aula y en su día a día, sino que también, en un futuro y gracias a la práctica constante, pueden adquirir habilidades de autorregulación emocional, habilidades en el ámbito social y académico.

Entre los aspectos positivos de la realización de este trabajo, quería destacar lo mucho que he podido aprender sobre mindfulness en su faceta más teórica en la fase de revisión bibliográfica. Anteriormente, consideraba que el mindfulness era un ejercicio complejo y para el cual había que haber desarrollado un pensamiento altamente intelectual.

He podido hacerme una idea muy amplia de lo que es el concepto y lo que conlleva la práctica, ya que, personalmente, he podido experimentar los beneficios en mí misma. A su vez, en cuanto a los programas educativos, conocía la experiencia práctica que recordaba haber tenido como alumna en la etapa del instituto y posteriormente, como maestra en prácticas en un centro escolar que aplicaba algunas actividades basadas en mindfulness. A pesar de haber podido vivenciar estas prácticas, leer su fundamentación teórica y objetivos me ha ayudado a tener una visión más desarrollada que espero que me ayude en mi futura práctica docente.

En cuanto a algunos aspectos negativos del trabajo, destacaría que, a pesar de que el mindfulness es una técnica cada vez más aplicada en los centros escolares, con beneficios demostrados, proyectos desarrollados por expertos, etc. Muchos maestros en activo no conocen este tipo de prácticas, no las aplican en su vida y no se creen capaces

Mindfulness en Educación Primaria:
Propuesta de intervención para el alumnado de primer ciclo de Educación Primaria

de aplicarlas en su aula. Por ello, creería indispensable la formación en este ámbito del profesorado que lo deseé.

Aunque la propuesta de intervención no ha sido llevada a la práctica, el material elaborado puede ser útil para trabajar con alumnos con las necesidades mencionadas anteriormente. Personalmente, espero que pueda servirme para mi futuro como docente, y una vez aplicado, pueda observar a los alumnos, escuchar sus opiniones y reflexiones y comprobar los resultados que ha tenido la práctica en ellos.

En conclusión, la realización del trabajo me ha enriquecido tanto personalmente, como profesionalmente, ya que este tipo de prácticas son el futuro de una educación donde se abogue por la educación integral del alumnado, añadiendo prácticas que valoren factores personales y relativos a la educación emocional, añadido a la parte curricular, que es la que toma más importancia hoy en día. Este tipo de aula se convertirá en un lugar más inclusivo con la diversidad del alumnado y educará personas más tolerantes con las realidades de la sociedad en la que vivimos.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S., y Salvador, M. (2011). Aulas felices, I (6), 88-113
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S. y Salvador, M. (2010) Programa “Aulas felices”. Psicología Positiva aplicada a la Educación.
- Botella, L., Pérez, MªA., (2014). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. Revista de psicoterapia. pp. 77-120.
- Colomina, B. (2017). Mindfulness para familias. Una maravillosa expedición con miles de estrellas. Desclée De Brouwer.
- Díaz-Caneja, P. (2015). Un bosque tranquilo. Mindfulness para niños. Madrid: Ediciones Librería Argentina.
- Espinach, A., Escriche, G., (2017). Berta la ranita. San Joan de Déu, Barcelona: Faros. Recuperado de. <http://faros.hsjdbcn.org/es/recomendacion/berta-ranita-cuento-sobre-mindfulness>
- García-Campayo, J., Demarzo, M., Modrego, M. et Coords. (2017). Bienestar emocional y mindfulness en la educación: Revolucionemos la sociedad del futuro a través de la educación emocional en las escuelas. Madrid: Alianza editorial.
- García-Campayo, J., Demarzo, M., (2015). Mindfulness curiosidad y aceptación. España: Editorial Siglantana, S.L.
- Greenland, S. K. (2014). El niño atento. Desclée De Brouwer.
- Greenland, S. K. (2016). Juegos mindfulness. Mindfulness y meditación para niños, adolescentes y toda la familia. Gaia.
- Kabat-Zinn, J., (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. Clinical psychology: Science and Practice, 144-156.
- Mañas, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología clínica. Gaceta de psicología, 50, 13-29.
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D. y Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo: Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Soriano, R. L. y Cruz, P. (Eds.), Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación (pp. 193-229). Sevilla: Aconcagua Libros.
- Melero, O., (2014). El secreto de las hermanas Mente. Recuperado de: <https://mindfulnessparaelre-creo.blogspot.com.es>

Mindfulness en Educación Primaria:

Propuesta de intervención para el alumnado de primer ciclo de Educación Primaria

Moñivas, A., García-Diex, G., y García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. Portularia, 12, 83-89. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf>

Nhat Hahn, T. (2007). El milagro del Mindfulness. Barcelona: Oniro.

Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J. Montañés Sánchez, M. y Bartolomé Gutiérrez, R. (2012) “Conociendo mindfulness”, en Ensayos, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, Nº 27.

Rechtschaffen, D. (2014). Educación Mindfulness: El cultivo de la conciencia y la atención para profesores y alumnos. Móstoles: Gaia Ediciones.

Sánchez, A. I., y Vicente F. (2016). “Mindfulness”: revisión sobre su estado de arte. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2(1), 41-49. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3498/349851777005.pdf>

Snel, E., (2013). Tranquilos y atentos como una rana. París: Kairos

7. ANEXOS

ANEXO 1

Cuento Mindfulness: El secreto de las hermanas Mente. (Fuente: Melero, (2014))

Había una vez dos mentes hermanas, una era muy inquieta, siempre estaba haciendo cosas, le gustaba llamar mucho la atención,...la otra era más calmada, más reposada,...pero en definitiva se daba más cuenta de lo que pasaba a su alrededor, y también, en cierta manera, del pequeño problema que tenía su hermana mayor, Ociosa Mente,...que no podía pararse quieta, y le contaba a su hermana, Clara Mente, el hervidero que tenía en su cabeza.

Clara, reconocía que el impuso en cierta manera frenético de su hermana Ociosa, la apartaba muchas veces de valorar y apreciar más el presente, al estar siempre en otra cosa excepto prestando atención plena a lo que estuviera haciendo.

Ociosa le preguntó un día:

- Clara, ¿cómo lo haces para descansar?, tengo la cabeza que parece que llevo más gente de la que he invitado, y están siempre como corriendo de un lado a otro, me he dado cuenta que parece que no llego nunca a atrapar el tiempo, y que mi cabecita tiene vida propia, y no la puedo controlar como yo quisiera.

- Me das envidia, al verte la mayoría de veces, tan serena, atenta y alegre, como si supieras algo que desconozco, un secreto que te da esa calma y claridad que a mí me falta

Ociosa, querida hermana, ahora que lo comentas, te explicaré una cosa, que me enseñó nuestra abuela Sabia Mente, y que, desde entonces, me ha sido de gran ayuda. Un día, que estaba yo atribulada, por algo que me pasó, y no podía parar de pensar sobre ello, nuestra querida abuela, me contó lo siguiente:

- Clara, querida, quiero enseñarte cómo puedes tal vez, soltar esa carga, hay un refugio en tu interior, a donde puedes acudir. Me explicó, a continuación, que respirara, pero que me diera cuenta de ello, ese era el “truco” que quería compartir conmigo, que me llevaría al refugio. Me dijo que, al ir prestando atención a mi respiración, no a pensar en ella, sino a observar cuerpo y sensaciones a medida que iba respirando, era como uno emprendía el camino hacia ese refugio interior. La abuela me avisó de que los

pensamientos serían como nubes que iban pasando, y que uno, debía devolver la atención a la respiración, eso era como no salirse del camino, para no perderse y llegar al refugio.

-De manera sorprendente, para mí, después de practicar el “truco” por unos minutos, aunque pasaron varias nubes de pensamientos, entre ellos, los que antes no paraban de revolotear por mi cabeza, sentí como al verlos pasar, y dejarlos atrás, volviendo a sentir mi respiración, llegaba a un refugio donde experimenté las cosas con mayor claridad. De alguna manera me encontré más conectada a lo que pasaba a mi alrededor, pero de manera sorprendente, también era como si hubiera creado un espacio y tampoco me sentía como antes, tan identificada por todo lo que pasaba por mi cabeza, entendí que en ese espacio se encontraba mi refugio interior, donde siempre puedo acudir a descansar de mi propia mente, y en verdad querida hermana, se está uno tan a gusto en este refugio particular.

Se echaron a reír, contentas de haber compartido esta enseñanza, a partir de ese día, Ociosa empezó a acudir de manera frecuente a ese refugio particular, y logró controlar mejor su atención, aprendió a no identificarse tanto por lo que pasaba por su cabecita, a disfrutar incluso más de lo que hacía, a hacer menos cosas tal vez, pero a hacerlas con plena atención.

ANEXO 2

Cuento: “Un bosque tranquilo. Mindfulness para niños”

Fuente: Diaz-Caneja, P. (2015)

Había una vez un bosque donde todo era un lío.

Los papás tenían mucha prisa... y a nadie le daba la risa.

De pronto se oyó un extraño sonido... y todos se quedaron fríos.

Quien toca el gong es un hada, que ha salido de la nada.

- *¿Quién eres? ¿Quéquieres?*

Soy el Hada Atención Plena, y me dais mucha pena. En mi país todo se hace despacito, para disfrutar de cada ratito.

Tenemos mucho silencio también y nos sienta requetebién. Si haces las cosas con atención, te diviertes un montón.

Y cuando suena el gong, nos paramos de sopetón. Cuando uno se enfada... respira, respira, respira.

Cuando uno está triste, respira, respira, respira. Cuando uno siente miedo, respira, respira, respira.

- *¿Cómo se hace eso?*

Siéntate bien recto, como si de la cabeza un hilo te tirara, como si de un rey te tratara.

Pon las manos en la tripa, cierra los ojos y respira, respira, respira.

- *¡Mmm! Qué gustito da esto, ¡me siento de maravilla!*
- *¡Voy a decírselo a mi mamá, seguro que le va a encantar!*
- *¿Qué más cosas podemos hacer para sentirnos en el bosque bien?*
- *Muchas cosas... oler las flores, tumbarse en la hierba, mirar las nubes, comer despacio, escuchar a los pájaros.*

Cuando camines, camina. Cuando comas, come. Cuando juegues, juega.

- *Sonreíd y disfrutad y decídselo a vuestros papás.*

Mindfulness en Educación Primaria:
Propuesta de intervención para el alumnado de primer ciclo de Educación Primaria

Y así, desde ese día, en el bosque la vida es más tranquila.

- *¿Y tú? ¿Cómo quieres que sea tu vida?*

ANEXO 3

Cuento: “Berta la ranita”.

Fuente: Espinach, A., Escriche, G., (2017)

Berta acaba de cumplir seis años y vive en una ciudad donde, si pones la oreja, aun puedes sentir el silencio. En su barrio, las calles son anchas y ordenadas, y a ambos lados de la calle se alzan árboles altos y con frondosas copas. Cerca de su casa hay un parque con estructuras altísimas hechas de madera, donde se sube las tardes de verano y contempla las bandadas de estorninos bailando por el cielo. Berta es una niña afortunada porque cada día va a la escuela; porque tiene un montón de amigos con los que compartir la vida; porque tiene abuelos, tíos y primos con quien disfrutar tanto de las fiestas más sonadas como de las tardes lluviosas y leventas de invierno. Y a pesar de no tener ni padre ni hermanos, Berta tiene una madre que vale por mil.

Berta tiene un buen puñado lleno de motivos por los que ser feliz y hasta hace poco nada le había hecho perder la sonrisa. Porque nunca nada la había angustiado.

A finales del mes de febrero, mientras cenaban, su madre le dijo que tenía que irse unos días debido a un viaje de trabajo. Tenía que irse a otro país, pero sería por muy poquito tiempo. "Me iré el martes y volveré el domingo", le explicó. "¡Ya verás que ni te darás cuenta que he me he ido!". Su madre sonrió y le hizo una caricia en la mejilla de Berta, que se había quedado con la cuchara a medio camino entre el plato y la boca de asombro como se quedó por aquella noticia. "¿Y me quedará en casa sola?", le preguntó la niña, que empezaba a sentir un nudo en la garganta que no la dejaba seguir comiendo. "¡No, claro que no! ¡Las niñas de seis años no se pueden quedar solas en casa! ¡Acaso sabes hacer tortillas para cenar, tú? ", se rio ella. "Podrás venir a jugar a casa cada tarde, pero a cenar y dormir irás a casa de los abuelos. ¿Qué te parece?".

¡Pues muy mal! quería gritar Berta. Pero no pudo. No sabía qué le pasaba. Aquel nudo en la garganta se convirtió en una piedra pesada que se le instaló en la barriga y la dejaba respirar sólo a medias. Esa noche, a Berta le costó mucho dormirse. Como cada noche, ambas leyeron un capítulo de ese libro de aventuras tan emocionante, pero Berta no entendió nada. Sentía la voz de su madre dibujando palabras, pero no la podía escuchar bien porque dentro de su cabecita rodeaban otros asuntos.

"No quiero que mamá se vaya", se repetía por dentro, una y otra vez. Cuando cerró la luz, las ideas no desaparecieron, al contrario. Se le aparecían en su cabeza y le daban vueltas como la ropa en la lavadora, primero despacio, después a una velocidad de vértigo, que incluso la mareaba. "¿Y si no vuelve?", se preguntaba. "¿Y si allí donde va se lo pasa tan bien que decide quedarse? ¿Y si no encuentra el camino de vuelta a casa? ¿Y si el avión cae al mar? Mamá no es muy buena nadando... ¿Y si...? "

Cada noche, a partir de aquella, fueron iguales. Los pensamientos sobre el viaje de su madre la angustiaban, y cuanto más lo pensaba, más miedo tenía. "No quiero que mamá se vaya". A oscuras, Berta sentía aquél pedrusco pesada que iba desde la barriga hasta el cuello y volvía a bajar a la barriga. Nadie sabía qué sentía porque ni siquiera ella entendía muy bien qué le pasaba. Berta no tenía palabras para explicar esa mezcla de miedo, tristeza y angustia, pero no podía deshacerse de la sensación. Incluso cuando no pensaba, continuaba encogida, y no tardó mucho en cambiar de humor. Martes. Desde lo alto del tobogán del parque, Berta miraba el cielo. Buscaba el avión donde había subido su madre. Hacía tan poco rato que le había dicho adiós... ¡y ya la echaba de menos! Berta lloró un poco. Después bajó y fue a casa con el abuelo Juan, que le explicó que ese día para cenar harían sopa de pistones con garbanzos, el plato favorito de la pequeña. Berta sonrió, pero enseguida volvió a pensar en su madre "¿Comerán sopa de pistones con garbanzos, allí donde ha ido? Quiero que vuelva". Y volvió a preocuparse. Y no salió, ni ese día ni el siguiente. Aquel sentimiento le había robado el corazón, la cabeza y el estómago, y sin quererlo, le impedía disfrutar de nada. De pensar en nada más. "Quiero que vuelva". La siguiente noche, el abuelo se sentó a su lado para leerle el capítulo del libro, como cada noche. Pero Berta lo escuchaba sólo a medias. Él, que se dio cuenta porque tenía 80 años y ya había visto un montón de cosas en la vida, se detuvo un momento y cerró el libro.

- *"¿Sabes qué, Berta? Esta noche, en lugar de lectura, jugaremos a un juego". La niña lo miró sin entenderlo. "Mamá siempre dice que antes de ir a dormir no puedo jugar porque luego no hay manera de coger el sueño!".*

Pero ese juego era un juego tranquilo, muy tranquilo. "De hecho, es un juego que te ayudará a dormir mejor". El abuelo Juan sonrió y Berta, por un momento, lo imitó. Sin que hubiera sido necesario decirle nada, el abuelo había adivinado lo que le pasaba por dentro y eso la consolaba un poco. "Este es ... el juego de la rana".

Berta, divertida, empezó a reír disimuladamente. ¿Qué quería decir, el abuelo? ¿Qué se pondrían a dar saltos por la habitación? “¡No! ¡Nada de botes! Las ranas saltan muy alto, es cierto, pero ¿sabes qué es lo que mejor saben hacer?

Mirar, observar, escuchar... y respirar inflando y desinflando aquella barrigota que tienen. Las ranas saben estar atentas y tranquilas, y cuando ya lo han visto todo... ¡hacén un salto y se van hacia otro lado!".

El abuelo le propuso a Berta que cerrara los ojos y respirara con la barriga. Berta lo hacía, notando que era como un globo que ahora estaba lleno de aire, y luego se iba vaciando... Se imaginaba a sí misma como una ranita estirada en la cama, con el pijama de estrellas y un abuelo sapo dándole la manija y respirando al compás. No pensaba en nada más. Ni en ayer ni en mañana. Y sin saber cómo... la piedra que hacía tantos días que tenía en la barriga comenzó a pesar menos... Hasta que se hizo tan ligera que dejó de sentirla. ¡Magia! Aquella noche, Berta se durmió sin darse cuenta. Y de un salto, llegó el ansiado sábado.

Berta estaba contenta. Porque era fin de semana y podía mirar un poquito la tele pero, sobre todo, porque al día siguiente volvía su madre. "Iremos a un concierto, ¡esta tarde, Berta!", Le dijo el abuelo. Pero la niña no pensaba en otra cosa que no fuera la vuelta de su madre. Otra vez volvía a dar vueltas y vueltas sobre la misma idea: mañana, mañana, mañana. Estaba ansiosa y un poco asustada. Un poco porque en el auditorio, donde fueron a oír la música, tenía que estar quieta y atenta "como una rana!", le dijo el abuelo.

- “Tu madre llega mañana y tú estás muy emocionada. Y eso está bien. Pero ahora estamos aquí, listos para ver un concierto, ¿verdad? ”, le dijo el abuelo.

Berta recordó el juego de la noche anterior y sonrió. Y, por un segundo, volvió a imaginarse a sí misma como una ranita sentada en una de las butacas del auditorio, con los ojos bien abiertos. “¿Habrá una tuba? ¿Y un sausofón?”, preguntó ella interesada. “Claro. Y un fagot... ¡y quizás una trompeta también!”, respondió su abuelo emocionado.

Las luces de la sala se apagaron. La gente aplaudió. En el escenario fueron saliendo, uno a uno, los músicos. Y en el momento en que sonó la primera nota, Berta se entregó totalmente a la música. Dentro de su cabeza no había nada más y disfrutó del concierto como si no hubiera nada más en el mundo.

Al día siguiente, domingo, a las dos de la tarde, la madre de Berta salía por la puerta del aeropuerto. De un salto, ella se le tiró al cuello. El abuelo Juan se las miraba desde cerca, contento de ver a su nieta tan feliz de nuevo. “¡Venga, va, daos prisa, que la abuela ya habrá echo el arroz!”, les dijo. De camino a casa, su madre le explicó que su viaje había sido muy bonito. “¿Y tú, te lo has pasado bien?”, le preguntó enseguida “Sí…”, dijo Berta, de entrada, no muy convencida. “Te he echado de menos un poco… pero luego el abuelo me enseñó ¡a hacer la rana! ¡Y fuimos a un concierto muy guay! Había un sausofón y una tuba y…”. Muy emocionada, Berta le contó a su madre cómo había sido el concierto con todo detalle, nota a nota, canción a canción, contenta como si lo estuviera volviendo a revivir. Fue un domingo hermoso y radiante, comieron un arroz delicioso y luego, por la noche, terminaron el libro de aventuras.

A partir de ese día, cada vez que su madre tenía que irse de viaje o que algo se torcía en los planes de la pequeña Berta, ella recordaba lo que el abuelo le había enseñado aquella noche: a no pensar en lo que pasó ayer o pasará mañana, a ocuparse sólo de lo que estaba ocurriendo en ese preciso instante. Y cada vez que lo necesitaba, Berta se convertía en rana, con los ojos abiertos al mundo y la barriga como un globo que se llenaba y se vaciaba a paso tranquilo. E ir tirando… por qué las cosas buenas hay que disfrutarlas y las no tan buenas, tan solo dejarlas pasar.

ANEXO 4:

Fuente: elaboración propia.

Primera parte:





Segunda parte:

AVELLANO

¡ Es la hora de conocer al árbol !



TOCA

PIENSA

HUELE

PREGUNTA ?

OBSERVA

MORERA

¡ Es la hora de conocer al árbol !



TOCA

PIENSA

HUELE

PREGUNTA ?

OBSERVA

OLIVO

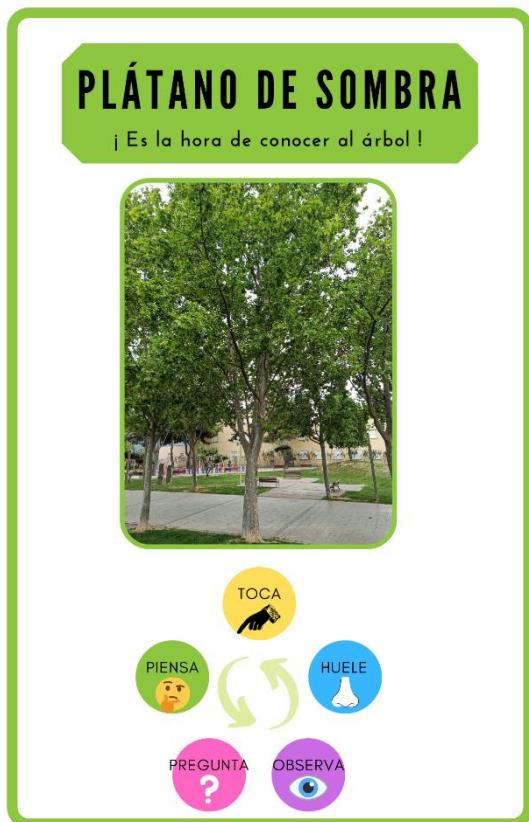
¡ Es la hora de conocer al árbol !



PINO

¡ Es la hora de conocer al árbol !





Tercera parte:

NOMBRE DEL GRUPO

NOMBRE DEL ÁRBOL



ANEXO 5

Rúbrica para la evaluación inicial del alumnado.

Mindfulness en Educación Primaria:
Propuesta de intervención para el alumnado de primer ciclo de Educación Primaria

ÍTEM	Siempre	A veces	Nunca
Respetan del turno de palabra.			
Prestan atención a lo que dice la profesora.			
Cuando se trabaja de forma individual, hay calma.			
Se concentran en la tarea que se realiza en el momento.			
Participan en las actividades propuestas por la maestra.			
Muestran respeto por sus compañeros/as.			
Muestran respeto por la maestra.			
Observaciones:			

ANEXO 6

Rúbrica para la evaluación final del alumnado.

ÍTEM	Siempre	A veces	Nunca
Conoce el significado del mindfulness (como técnica de relajación).			
Es capaz de escuchar activamente los cuentos y las instrucciones de la maestra.			
Conoce para qué sirve practicar mindfulness.			
Está motivado con la realización de las distintas actividades (es participativo)			
Es capaz de respirar siguiendo una práctica guiada.			
Es capaz de respirar de forma consciente sin necesidad de guía (o lo intenta cuando se propone una práctica)			
Conoce los beneficios de la respiración consciente.			
Conoce su cuerpo			
Es consciente de su cuerpo y del de los demás			
Es capaz de prestar atención al “aquí y ahora” a través de los sentidos.			
Es capaz de focalizar su atención en el medio natural.			
Colabora en los momentos de atención y calma			
Aprecia y hace uso del espacio mindful			
Observaciones:			