

# **Trabajo Fin de Grado**

## **Magisterio en Educación Infantil**

Mindfulness en el aula de Educación Infantil.

Propuesta de intervención

Mindfulness in the Early Childhood Education classroom. Proposal  
for intervention

Autora

Clara López Ibáñez

Directora

Ana Rodríguez Martínez

FACULTAD DE EDUCACIÓN

2024-2025

## **Resumen**

Este trabajo de fin de grado plantea una propuesta de intervención basada en la práctica del mindfulness en un aula de Educación Infantil, con el fin de favorecer la mejora de la conducta y la gestión emocional del alumnado.

A través de una revisión teórica y elaboración de una propuesta didáctica compuesta por 8 sesiones, se pretende mostrar el potencial del mindfulness como herramienta educativa. En ellas se han incluido actividades como respiración consciente, juegos sensoriales y ejercicios de atención plena.

Los resultados muestran una mejora, con una práctica continua, en la autorregulación emocional, disminución de las conductas disruptivas y una mejor convivencia en el aula.

El trabajo pretende visibilizar el valor del mindfulness como herramienta educativa para fomentar el bienestar emocional desde edades tempranas.

**Palabras clave:** Mindfulness, atención plena, educación infantil, conducta, gestión emocional, autorregulación.

## **Abstract**

This final degree project presents a mindfulness-based intervention proposal in an Early Childhood Education classroom, aiming to promote improved behavior and emotional management among students.

Through a theoretical review and the development of a teaching proposal consisting of eight sessions, the project aims to demonstrate the potential of mindfulness as an educational tool. These sessions include activities such as conscious breathing, sensory games, and mindfulness exercises.

The results show an improvement, with continued practice, in emotional self-regulation, a decrease in disruptive behaviors, and improved classroom coexistence.

The project aims to highlight the value of mindfulness as an educational tool to promote emotional well-being from an early age.

**Key words:** Mindfulness, early childhood education, behavior, emotional management, self-regulation.

## Índice

<b>Introducción</b>	<b>4</b>
<b>1. Objetivos</b>	<b>5</b>
1.1 Objetivos general:	5
1.2 Objetivos específicos:	5
<b>2. Marco Teórico</b>	<b>6</b>
2.1 Concepto del mindfulness.	6
2.2 Atención plena.	7
2.3 Habilidades y beneficios del mindfulness.	7
2.3.1 Beneficios del mindfulness en el aula de infantil.	9
2.4 Técnicas para implementar el mindfulness	9
2.5 El mindfulness y las metodologías activas.	11
2.6 Mindfulness en centros educativos.	12
2.6.1 Mindfulness en contexto europeo.	13
2.6.2 Mindfulness en el contexto español.	14
2.6.3 Mindfulness en Aragón: el programa de Aulas Felices.	15
<b>3. Propuesta de Intervención.</b>	<b>17</b>
3.1 Introducción.	17
3.2 Objetivos generales.	18
3.3 Metodología.	18
3.4 Temporalización.	19
3.5 Vinculación curricular.	19
3.6 Relación curricular.	27
3.7 Actividades.	28
3.8 Evaluación.	36
3.9 Orientaciones didácticas.	38
<b>4. Conclusiones</b>	<b>39</b>
<b>5. Limitaciones</b>	<b>41</b>
<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>42</b>
<b>Anexos</b>	<b>47</b>

## **Introducción**

La educación infantil constituye una etapa clave en el desarrollo integral de los niños y niñas, donde sientan las bases no solo de la vida académica sino también el bienestar emocional y social. En este contexto, el aula se convierte en un espacio fundamental para promover herramientas que contribuyen a una educación integral incluyendo gestión emocional desde los primeros años de vida. Durante mi formación como futura maestra de educación infantil, he podido observar en las aulas, como las emociones influyen directamente en el comportamiento el clima escolar y el aprendizaje del propio alumnado. Esta experiencia junto con un interés personal por el desarrollo del bienestar emocional de los más pequeños, me ha llevado a centrar mi trabajo de fin de Grado en el mindfulness como estrategia educativa.

El mindfulness, entendido como la atención plena al momento presente, ha cobrado relevancia en los últimos años como herramienta para favorecer la autorregulación emocional y el desarrollo de la atención en el ámbito educativo (Kabat-Zinn, 2003). Concretamente en la etapa infantil, su implementación ha demostrado beneficios significativos en la mejora del comportamiento, reducción de impulsividad y un aumento de concentración (Franco, 2010 ;Carbonell, 2018).

Autores como Siegel y Bryson (2012) afirman como el entrenamiento de la atención plena permite a los niños y niñas conectar con sus emociones, y desarrollar una mayor conciencia de sí mismos. Esto por consecuencia repercutirá positivamente en su desarrollo socioemocional.

Este trabajo parte de la necesidad detectada durante mi trayectoria de prácticas escolares (a lo largo de toda mi carrera como estudiante), en las que observé que el alumnado presentaba dificultades en la gestión de sus emociones y la regulación de su comportamiento. Esta observación y mi interés e indagación por aplicar metodologías que promueven la educación emocional con un enfoque vivencial, me llevaron a diseñar sesiones de mindfulness con el objetivo de mejorar el clima en el aula y favorecer el desarrollo emocional de los niños y niñas.

Mi propósito principal de este Trabajo de Fin de Grado es investigar acerca del mindfulness a través de una revisión bibliográfica, sus beneficios en las personas y más concretamente en la etapa infantil. Para ello he realizado una propuesta de intervención que se puede llevar a cabo en un aula real, y que así esta propuesta sirva como una herramienta que puede convertirse en un recurso pedagógico eficaz para el desarrollo emocional y bienestar de los más pequeños.

## **1. Objetivos**

### **1.1 Objetivos general:**

- Conocer el concepto de mindfulness y sus beneficios en la educación infantil.

### **1.2 Objetivos específicos:**

- Analizar el origen y evolución del concepto del mindfulness.
- Conocer los beneficios que tiene el mindfulness en educación infantil.
- Analizar técnicas y modelos de mindfulness en el ámbito educativo.
- Diseñar y fundamentar una propuesta de intervención basada en mindfulness orientada a favorecer la autorregulación emocional en el alumnado de educación infantil.

## **2. Marco Teórico**

### **2.1 Concepto del mindfulness.**

El concepto de mindfulness tiene sus orígenes en el budismo, pero su aplicación en la psicología occidental ha evolucionado en los últimos años. Asensio-Martinez, Magallón-Botaya y García-Campallo (2017) realizan una revisión histórica de los conceptos empleados para definir el mindfulness. Destacan su transición desde un enfoque meramente religioso hacia una herramienta psicológica basada en la evidencia científica. Estos autores afirman que esta técnica se ha convertido en un elemento clave tanto en intervenciones terapéuticas como educativas. Principalmente en la reducción del estrés y bienestar emocional.

Jon Kabat- Zinn (1990), es el principal pionero de la introducción del mindfulness en la psicología clínica occidental. Ha realizado numerosos estudios entre los que destaca su programa de Reducción del Estrés Basado en el Mindfulness (MBSR). Este ha sido ampliamente estudiado y validado científicamente demostrando una mejora en el bienestar psicológico y físico. Se basa en una intervención de ocho semanas, en la cual combina meditación, conciencia corporal y yoga con el objetivo de reducir el estrés y mejorar el bienestar corporal. Su objetivo principal es centrarse en el momento presente, con ello se podrán modificar patrones de pensamiento que pueden contribuir al malestar psicológico.

“Así pues, siguiendo los principios estudiados por Kbat-Zinn , el mindfulness se define como la capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar y con una actitud de aceptación”. (Kabat-Zinn, 1994).

Bishop et al. (2004) lo describen como la autorregulación de la atención, lo que permitirá observar pensamientos, emociones y sensaciones sin reaccionar de manera automática ante ellos. Por otro lado, Brown y Ryan (2003) afirman que el mindfulness implica la caracterización de un estado de conciencia por la apertura y la receptividad a la experiencia presente.

## **2.2 Atención plena.**

Centrándonos en términos específicos de este campo, la atención plena se puede considerar como el núcleo central del mindfulness. Por ello deberemos saber en que se basa y darle cierta importancia.

Kabat-Zinn (1994) la define como la capacidad de estar presente y consciente en el momento actual, sin juicios ni distracciones. Por otro lado, Bishop et al. (2004) definen este concepto como un proceso autorregulador de la atención que mejora la percepción de la experiencia presente. Así, permitirá observar pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin reaccionar de manera automática ante ellos. Con esto fomentaremos una mayor claridad mental y estabilidad emocional.

## **2.3 Habilidades y beneficios del mindfulness.**

Gracias a la práctica del mindfulness se pueden llegar a desarrollar distintas habilidades, todas ellas mencionadas por Kabat-Zinn (2005):

- Aceptación: reconocer la realidad del momento sin resistencia ni juicios.
- Paciencia: permitir que las experiencias se desarrollen en su propio tiempo sin apresurarse.
- Mente de principiante: ver cada momento con perspectiva nueva y sin prejuicios.
- Confianza: desarrollar una seguridad interna en la propia experiencia.
- No esfuerzo: Permitir que la atención plena surja de manera natural sin forzarla.
- Desapego: observar pensamientos y emociones sin identificarse completamente con ellos.

Siguiendo en esta línea, se puede demostrar cómo el mindfulness presenta una serie de beneficios en diferentes ámbitos de la salud mental y física.

Según estudios analizados por Cebolla et al. (2017), la aplicación de esta en contextos terapéuticos muestra positividad en sus efectos, así como una reducción en síntomas como ansiedad, depresión y estrés. Asensio- Martínez et al. (2017) también destacan la importancia de la autoconciencia y la regulación emocional como mecanismos fundamentales que explican estos efectos beneficiosos.

Kabat -Zinn (2003) aporta que la práctica prolongada del mindfulness está asociada a una disminución considerable de la activación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal, lo que reduce la respuesta fisiológica del estrés. Brown y Ryan (2003) incluyen que el mindfulness mejora la toma de decisiones y la capacidad de atención.

Otros estudios de Tang, Hozel y Posner (2015), evidencian su práctica regular a su vez contribuyen a cambios estructurales en el cerebro, como el aumento del grosor cortical en regiones relacionadas con la atención y la regulación emocional.

Por todo ello los principales beneficios de esta práctica según Guzman Cortés et al. (2019) son:

- Mejoras en la atención y la concentración: su práctica fortalece la atención sostenida y reduce la divagación mental, esto permitirá un mejor procesamiento de la información. (Tang, Hozel and Posner, 2015). Se ha demostrado que la meditación del mindfulness genera cambios en la morfología cerebral, específicamente en regiones asociadas con la atención y la captación de información. En el ámbito académico, protagonista de este trabajo, hablamos de una mejora de atención sostenida traducida en un mayor rendimiento en tareas que requieren una mayor concentración y en una reducción de la dispersión mental o “mind- wandering”(Mrazek et al, 2013).
- Mejor clima del aula y relaciones interpersonales: los programas basados en el mindfulness han demostrado reducir la agresividad y mejorar la empatía entre los estudiantes. (Shapiro et al. 2008).
- Mejor rendimiento académico: investigaciones han vinculado la práctica del mindfulness con mejoras en la memoria de trabajo y la comprensión verbal (Mrazek et al 2013).
- Mejora en el control de impulso y autorregulación: Intervenciones con mindfulness han demostrado mejoras en personas con TDAH (trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad), ayudando a su reducción de la hiperactividad y la inatención.

### **2.3.1 Beneficios del mindfulness en el aula de infantil.**

Al comenzar a trabajar mindfulness con niños hay que tener en cuenta, en primer lugar, la edad a la que va dirigida y adoptar un lenguaje apropiado en las actividades (Saltzman, y Goldin, 2008). Estas deberán ser descritas con instrucciones bastante claras sencillas y concretas, a la vez que se emplearán recursos llamativos para los niños, que fomenten la atención y la creatividad. (Hooker y Fodor, 2008).

Hay estudios que demuestran los efectos positivos que conlleva la práctica del mindfulness o atención plena en el ámbito educativo. Uno de los lugares donde más tiempo pasan los niños y niñas es en la escuela, por tanto, es aquí donde se debe comenzar a trabajar el importante y necesario papel de la conciencia plena. Según Hooker y Fodor (2008), el mindfulness contribuye a mejorar la memoria, a incrementar la atención y a promover el autocontrol. Asimismo favorecerá al aumento de los niveles de creatividad, la regulación de las emociones en niños que presentan problemas de internalización y externalización de emociones, la modificación de conductas agresivas, la mejora de la autorregulación, el sentido del humor y de la calidad del sueño (Parra Montañés y Bartolom, 2012).

*“El mindfulness en este sentido es una herramienta muy poderosa para que los niños aprendan las habilidades que alientan la paz en su interior y en el mundo que les rodea”.*  
(Nhat Hanh, 2015, p12).

### **2.4 Técnicas para implementar el mindfulness**

Una vez conocidos sus beneficios, nos interesará conocer cuál será la mejor forma de trabajarla en el ámbito educativo, más concretamente en educación infantil.

En primer lugar, implementaremos actividades en las que se incluya la práctica de la respiración consciente. Se basará en moderar la respiración enfocándonos en el presente. Los ejercicios de respiración ayudan a los niños y niñas a centrar su atención y a regular sus emociones. A modo ejemplo podremos realizar en nuestra sesión una actividad titulada “Enfriar pizza”. El alumnado deberá inhalar profundamente por la nariz como si estuviera oliendo una pizza caliente, y exhalar por la boca como si estuviera enfriando (Eca, 2019).

También deberemos utilizar juegos de atención plena. El juego es la mejor herramienta en la docencia infantil. A través de actividades lúdicas, los niños pueden desarrollar la atención y la percepción sensorial. Uno de estos juegos podría ser “dibujar con los ojos cerrados”. Los niños y niñas trazarán un dibujo sin ver, enfocándose en la sensación del lápiz en el papel, lo que fomenta la concentración y la creatividad (Infosal, 2021).

Otra manera de llevar el mindfulness al aula deberá ser a través de la música y la relajación. Rodríguez (2022) aporta que la música puede ser utilizada para establecer estados de calma y atención plena en los niños y niñas. Por ello se recomienda utilizar sonidos naturales y relajantes, como el del agua, viento, pájaros ...

Para que el mindfulness sea efectivo, deberá formar parte de la rutina del aula. Lo intentaremos implementar de manera sistemática, de esta forma permite a los niños interiorizar la práctica y obtener beneficios a largo plazo.

En el día a día, Rodríguez-Mateo, García Silva, y Rodríguez-Trueba (2018) afirman que estrategias clave sería incluir minutos de silencio antes de iniciar una conversación una actividad para centrar la atención y mejorar la concentración.

Ejercicios de gratitud, donde los niños y niñas deben expresar algo positivo sobre su día a día, promoviendo el pensamiento positivo y la empatía.

También se podrán incluir ejercicios de conciencia corporal donde el alumnado preste atención a sensaciones y posturas, desarrollando mayor autoconciencia y control emocional.

Se deberían incluir en el aula, rincones mindfulness. Estos serían espacios destinados a la relajación, equipados con cojines y elementos sensoriales. En ellas la maestra podría mantener conversaciones con el alumnado, así como crear actividades permitiendo a los niños y niñas compartir cómo se sienten a través de dibujos, juegos, diálogos entre sus iguales y los docentes.

Por último, otra de las mejores formas para implementarlo en el aula sería haciendo uso de los cuentos mindfulness, estos brindan a los niños y niñas la capacidad de vivir el presente así como favorecer su imaginación. (ECA 2021).

## **2.5 El mindfulness y las metodologías activas.**

La implementación del mindfulness en la educación infantil guarda una estrecha relación con los principios pedagógicos de las metodologías activas. La educación de este siglo se encuentra en una constante transformación pedagógica que busca responder a las necesidades emocionales, cognitivas y sociales de los niños y niñas desde un enfoque integral y humanista. En este contexto tanto el mindfulness como las metodologías activas se presentan como propuestas educativas innovadoras, que comparten principios fundamentales y cuya combinación puede enriquecer la práctica docente y la experiencia del alumnado.

Las metodologías activas parten desde el principio de que el niño o la niña es el centro del aprendizaje, un ser competente que construye conocimientos a partir de su interacción con el entorno y con los demás. Este enfoque fomenta la autonomía, la reflexión, el trabajo cooperativo, la curiosidad y la participación activa, elementos que conectan directamente con la práctica de la atención plena. Según García y Jiménez (2021), el mindfulness puede considerarse una metodología activa en sí misma, ya que requiere de una participación consciente activa y significativa del sujeto en su propio proceso emocional y atencional.

En pedagogías como la de María Montessori, se busca que el niño y la niña desarrolle la concentración, el orden interno y la autodisciplina a través del contacto con un entorno cuidadosamente preparado. Este ambiente fomentará una actitud reflexiva y autónoma, en la que la calma y el silencio son valorados como elementos fundamentales del aprendizaje (Montessori, 2018). El Mindfulness, aplicado en este tipo de contextos, potencia estas cualidades, ya que enseña a los niños y niñas a observar su respiración, sus emociones y su cuerpo sin juicio, favoreciendo una mayor autorregulación y estabilidad emocional (García y Jimenez, 2021).

Por su parte, el enfoque de Reggio Emilia considera al niño como un ser capaz, lleno de potencialidades y promover la expresión a través de los 100 lenguajes. Estos se refieren a la gran variedad de formas que los niños se expresan y aprenden, más allá del lenguaje verbal.

En este marco el mindfulness, se integra fácilmente como una herramienta que favorece la escucha activa, la observación consciente y la conexión con el entorno natural y

social. Actividades como el paseo consciente y el arte meditativo de la exploración sensorial se alinean con la filosofía reggiana, al fomentar experiencias ricas en significado, atención y emoción. (Edwards Gandini y Forman, 2021).

Además el aprendizaje basado en proyectos (ABP), otra metodología activa ampliamente utilizada en educación infantil. Permite introducir la atención plena de forma transversal. Por ejemplo, durante un proyecto sobre el cuerpo humano se pueden realizar sesiones de mindfulness centradas en la respiración, la atención al latido del corazón o el reconocimiento de emociones. Este tipo de actividades no solo refuerzan los contenidos del proyecto sino que desarrollan habilidades meta cognitivas y socioemocionales fundamentales en esta etapa del desarrollo. (Díaz, 2022).

También cabe destacar el papel que desempeña el profesorado en este proceso. Para que se intente integrar de forma coherente en metodologías activas es necesario que los docentes adopten una actitud consciente, respetuosa y reflexiva. Como indica Jennings (2015), el bienestar del educador es un factor clave para crear ambientes de aprendizaje emocionalmente seguros y enriquecedores. En este sentido, cuando el profesor practica mindfulness no solo mejora su capacidad de gestión emocional, sino que también se convierte en un modelo de presencia y atención para el alumnado.

En definitiva el mindfulness y su aplicación en el aula especialmente cuando se combina con propuestas pedagógicas innovadoras puede contribuir al cultivo de habilidades emocionales cognitivas y sociales necesarias para afrontar los desafíos del presente y del futuro.

## **2.6 Mindfulness en centros educativos.**

En las últimas décadas, el mindfulness se ha consolidado como una herramienta pedagógica de creciente interés en el ámbito educativo europeo. Este término traducido al español como atención plena, hace referencia a la capacidad de prestar atención de manera consciente al momento presente con una actitud de aceptación sin juicio. (Kabat- Zinn,2003).

Su incorporación en el contextos escolares ha estado motivada por la evidencia empírica que asocia la práctica del mindfulness con mejoras en la regulación emocional, la atención, el bienestar general del alumnado y del profesorado así como la reducción de conductas disruptivas en el aula. (Zenner et al. 2014).

Con el paso del tiempo ha ido incrementando en los centros educativos, proyectos basados en este tema. Tanto a nivel europeo, estatal y autonómico.

### **2.6.1 Mindfulness en contexto europeo.**

En el ámbito europeo, se han desarrollado diversas iniciativas para integrar el mindfulness en los sistemas educativos. El Parlamento Europeo ya en 2015, reconoció los beneficios del mindfulness en el ámbito sanitario laboral y educativo, mediante la publicación del informe “Mindfulness Initiative” (European Parliament, 2015). Desde entonces, algunos países como Reino Unido, Países Bajos, Bélgica y Suecia han incorporado programas de atención plena en centros escolares, generalmente como parte de proyectos piloto o propuestas dentro del currículo de educación emocional y social.

Uno de los programas con mayor proyección en Europa ha sido “Mindfulness in Schools Project”, (MiSP). Desarrollado en el Reino Unido, el cual ha sido implementado en cientos de escuelas con resultado positivo en el manejo del estrés, el clima escolar y el rendimiento académico (Weare, 2018). El contenido de este programa utiliza presentaciones, vídeos, ejercicios de atención y ejemplos cotidianos para enseñar conceptos como el reconocimiento de pensamientos y emociones, regulación emocional, atención a la respiración y enfrentar el estrés y la ansiedad. Sus objetivos son: mejorar el bienestar emocional y mental de los estudiantes. Ayudar a reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Desarrollar habilidades de autorregulación y atención sostenida. Por último, crear una cultura escolar más empática presente y consciente.

### **2.6.2 Mindfulness en el contexto español.**

En el contexto español, el mindfulness también ha ido ganando terreno, aunque de forma más progresiva y paulatina. Su aplicación en contextos educativos principalmente se ha dado por iniciativas locales, formaciones para docentes y algunos programas

institucionales. Investigaciones sobre el tema, en ámbito estatal han mostrado beneficios considerables y muy similares a los encontrados en el contexto internacional, tales como la mejora de la atención, la empatía de la autorregulación emocional y la disminución de la ansiedad infantil. (Franco et al, 2011; Soler et al, 2012).

En los últimos años, distintas comunidades autónomas, por desgracia no en abundancia, han empezado a introducir programas basados en mindfulness en centros escolares tanto en educación infantil como en educación primaria. Además algunas universidades como la Universidad de Zaragoza, la Universidad de Málaga, o la Universidad de Valencia, han desarrollado líneas de investigación y formación en mindfulness aplicado a la educación. Sin embargo, a través de mi investigación he podido comprobar que no existe ninguna política nacional consolidada que regule o promueva de forma generalizada la práctica del mindfulness en el sistema educativo español.

Un programa destacado a nivel estatal en España que incorpora el mindfulness en el ámbito educativo es el programa TREVA (Técnicas de relajación vivencial aplicadas al aula). Es uno de los primeros proyectos sistemáticos diseñados para introducir la atención plena y la gestión emocional en el entorno escolar de forma estructurada.

Desarrollado por Luis López González, doctor en pedagogía y especialista en educación emocional. Crea un programa en el que tiene como objetivo principal mejorar el bienestar del alumnado y del profesorado mediante técnicas de relajación, atención plena y autorregulación emocional (López González, 2010).

El programa se caracteriza por su enfoque estructurado, aplicable desde Educación Infantil hasta Educación Secundaria. Las actividades incluyen prácticas de respiración consciente, relajación muscular, visualizaciones y ejercicios de concentración que se integran de forma progresiva en la dinámica del aula.

Este ha sido implementado en diversos centros educativos públicos y concertados de múltiples comunidades autónomas, como Cataluña, Comunidad Valenciana o Madrid.

Según los estudios, las respuestas han sido buenas demostrando mejorar la atención y disminuyendo las conductas disruptivas. (López González, 2016).

Una de las fortalezas del programa y en mi opinión de las más importantes, es que incluye formación específica para docentes. Esto permitirá que sean ellos mismos quienes apliquen las sesiones en su aula favoreciendo la sostenibilidad del enfoque y su integración natural en la jornada escolar, aportando así su toque personal y profesional.

### **2.6.3 Mindfulness en Aragón: el programa de Aulas Felices.**

En nuestra Comunidad Autónoma, Aragón, uno de los proyectos más relevantes en cuanto a la aplicación del mindfulness en el ámbito educativo es el programa de Aulas Felices, desarrollado por el equipo SATI (Sociedad Aragonesa de Psicología Positiva). Esta propuesta educativa está basada en los principios de la psicología positiva y el mindfulness. Ha sido diseñada específicamente para su aplicación en las etapas de Educación Infantil y Primaria (Escolano et al, 2010).

Este programa aragonés se centra en la psicología positiva. Esta tiene diferentes campos de intervención como la psicología clínica, de la salud y de la educación. En este caso nos centraremos en la última. La psicología positiva educativa centra la atención en las fortalezas de las personas y grupos en ambientes pedagógicos. Estudios realizados determinan que aquellos docentes que enfatizan en las experiencias positivas sobre el desarrollo de los alumnos y alumnas hará que tengan altos niveles de autoeficacia en sus actividades.

El programa Aulas Felices, busca promover el bienestar del alumnado y el desarrollo de competencias personales y sociales a través de actividades que fomentan la atención plena, la gratitud, el optimismo, la resiliencia y el compromiso. Está estructurado en torno a los 24 valores del modelo de fortalezas personales propuesto por Peterson y Seligman en 2004. Estos autores describen estas fortalezas como: curiosidad, amor por el aprendizaje, juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta, ingenio, originalidad, inteligencia práctica, perspectiva, valentía, perseverancia, integridad, vitalidad, capacidad de amar y ser amado, bondad, inteligencia personal, inteligencia social, civismo, sentido de la justicia, liderazgo, capacidad de perdonar, humildad, prudencia, autorregulación, aprecio de la belleza y de la excelencia, gratitud, esperanza, sentido del humor y espiritualidad.

El programa integra prácticas formales e informales de mindfulness adaptadas a la edad del alumnado.

Una de sus características más destacadas del programa es su carácter gratuito y su disponibilidad en línea, lo que ha facilitado su discusión en numerosos centros educativos y aragoneses. Según datos de la sociedad aragonesa de psicología positiva, Aulas Felices ha sido implementado en más de doscientos centros educativos en Aragón desde su lanzamiento,

con resultados positivos, prestando atención al bienestar emocional del alumnado como la mejora del clima escolar (Escolano et al, 2010).

Las características principales del programa son su aplicación transversal, ya que se pueden integrar en todas las áreas del currículo, y están diseñadas para ser aplicadas por el propio profesorado sin necesidad de conocimientos previos avanzados. El desarrollo de competencias emocionales, los cuales fomentan la empatía, la resiliencia, la autonomía, el pensamiento positivo y la cooperación. Otra de sus características es el enfoque vivencial y activo, el programa se basa en el aprender haciendo, invitando al alumnado a experimentar las fortalezas y prácticas de atención plena en contextos reales.

Este programa va dirigido hacia varios niveles de intervención. Estos son las aulas, los equipos de ciclo o departamentos, la institución educativa y la comunidad educativa. Por último, el programa tiene un formato flexible, lo que permite a cada docente adaptar el contenido a su grupo-clase y a su estilo educativo.

Los principales objetivos del programa son: aumentar la felicidad y el bienestar de la alumna del profesorado. Potenciar el desarrollo personal integral más allá de los contenidos académicos. Promover una cultura escolar basada en la amabilidad, el respeto y la conciencia plena, e introducir el mindfulness de manera estructurada y accesible a la vida escolar.

El programa ha sido reconocido por su enfoque innovador y por su contribución a una educación integral que trasciende los aprendizajes académicos. Ha servido como modelo para otras iniciativas educativas en España interiorizadas en incorporar el mindfulness y la psicología positiva en la práctica docente cotidiana.

### **3. Propuesta de Intervención.**

#### **3.1 Introducción.**

Un grupo de tres años en el que estuve de prácticas como estudiante, presentaba grandes dificultades en la regulación emocional y el control de impulsos, lo que afectaba significativamente al clima del aula y al desarrollo de las actividades diarias.

Observaba que los niños y niñas tenían dificultades para gestionar la frustración, expresar sus emociones de manera adecuada y mantener la atención en las tareas. Además, los momentos de transición entre actividades solían generar tensión y conflictos, aumentando así el mal ambiente entre compañeros y la maestra.

Ante esta situación, considero necesario implementar un programa de mindfulness adaptado a la etapa de educación infantil con el fin de proporcionar herramientas que ayuden al alumnado a tomar conciencia de sus emociones, mejorar su capacidad de autocontrol y fomentar un ambiente más calmado que mejorará su aprendizaje.

La técnica del mindfulness ha demostrado ser una estrategia efectiva en la educación infantil ya que favorece la relajación, la concentración y la gestión emocional. A través de sesiones breves y adaptadas a su edad los niños podrán aprender a identificar sus emociones, utilizar la respiración como recurso para tranquilizarse y mejorar su capacidad de atención. Asimismo, estas prácticas contribuirán a reducir los conflictos en el aula e intentaremos promover un ambiente favorable para su desarrollo integral.

Por todo ello la implementación de sesiones de mindfulness en el aula de tres años se presenta como una propuesta adecuada a las necesidades del grupo, con el objetivo de proporcionar herramientas que les ayuden a gestionar sus emociones y en consecuencia mejorar su bienestar y aprendizaje.

### **3.2 Objetivos generales.**

- Desarrollar conciencia corporal y emocional.
- Desarrollar la capacidad de los niños de prestar atención a lo que están realizando en cada momento del día, enseñándoles a ser más conscientes.
- Mejorar la gestión de emociones y la relación con los demás.
- Promover hábitos de autocuidado y bienestar

### **3.3 Metodología.**

La metodología que se seguirá a lo largo de las sesiones estará basada en el aprendizaje activo y vivencial. Se busca que los niños experimenten de forma directa mediante manualidades, prácticas sensoriales e imitación.

Trabajaremos materiales sensoriales como peluches, mandalas o elementos naturales. En todas las sesiones se trabajará a través del modelado en el que la maestra mostrará primero cada actividad. Para finalizar las sesiones realizaremos una reflexión breve en la que expresen cómo se sintieron a lo largo de la sesión.

El enfoque de las actividades fomentan un entorno que favorece el bienestar físico, emocional y social, lo que promueve una vida sana desde edades tempranas. Esto se llevará a cabo mediante un reforzamiento de la autoestima y el autoconocimiento, con actividades que les hagan reflexionar y analizar sobre sus capacidades e intereses, fortaleciendo una visión positiva de sí mismos. Por otro lado, se promoverá una interacción social positiva, fomentando la creación de lazos entre los iguales, en un entorno emocional seguro donde se puedan expresar libre y respetuosamente.

El diseño de las actividades permiten respetar las características de cada alumno dando lugar a un aprendizaje significativo. Fomentan un desarrollo integral, promoviendo la inclusión y equidad, puesto que cada sesión se adapta a las capacidades, intereses y estilos de cada alumnos. Finalmente, se propone un aprendizaje lúdico y activo, estimulando el pensamiento y la reflexión crítica, así como incluir un aprendizaje colaborativo.

### **3.4 Temporalización.**

Esta propuesta de intervención se podrá llevar a cabo en cualquier mes del curso. Se realizan dos sesiones por semana. El mejor momento para llevarlas a cabo en el aula es después del recreo. En este rato necesitan tiempo de relajación para volver a la calma y seguir colaborando en clase con efectividad. En el anexo dejo una tabla a modo ejemplo de la organización para llevar a cabo las actividades. (anexo 5).

### 3.5 Vinculación curricular.

Según la ORDEN ECD/853/2022, de 13 de junio, por la que se aprueba el currículo y las características de la evaluación de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Sesión	1 Nos relajamo s juntos	2 Pintamos manda- las	3 Paseamo s por la naturale za	4 Pulpo mindful ness	5 Atención a los sonidos	6 Respiram os juntos	7 Abrazo conscien te	8 Espejo emocion al
Situación de aprendizaje	“Proyecto mindfulness”	“Proyecto mindfulness”	Proyecto mindfulness”	“Proyecto mindfulness”	“Proyecto mindfulness”	“Proyecto mindfulness”	“Proyecto mindfulness”	“Proyecto mindfulness”
Relación curricular (competencia, criterio y saber básico)	CA.1-BLOQUE E: A,B, C,D- Criterio 1.1, 1.4, 1.5 CA. 4-BLOQUE E: B- Criterio 4.1, 4.3	CA.1-BLOQUE A,B- Criterio, 1.3, 1.4, 1.5 CA. 4-BLOQUE E B- Criterio 4.1, 4.3	CA.1-BLOQUE A,B,C, D Criterio 1.1, 1.2, 1.5 CA. 4-BLOQUE E B- Criterio 4.1, 4.3.	CA.1-BLOQUE A,B, C, D- Criterio 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 1.5 CA. 4-BLOQUE E B- Criterio 4.1, 4.3	CA.1-BLOQUE A,B, C, D- Criterio 1.1, 1.2, 1.5 CA. 4-BLOQUE E B- Criterio 4.1, 4.3	CA.1-BLOQUE A,B, C, D- Criterio 1.1, 1.2, 1.5 CA.2 BLOQUE E A,B,D Criterio 2.1, 2.2, 2.3 CA. 4-	CA.1-BLOQUE A,B, C, D- Criterio 1.1, 1.2, 1.5 CA.2 BLOQUE E A,B,D Criterio 2.1, 2.2, 2.3 CA. 4-	CA.1-BLOQUE A,B, C, D- Criterio 1.1, 1.2, 1.5 CA.2 BLOQUE E A,B,D Criterio 2.1, 2.2, 2.3 CA. 4-

		<b>DEE.1-B LOQUE A -Criterio 1.3</b>		<b>DEE.1-B LOQUE A -Criterio 1.1</b>	<b>DEE.3- BLOQU E A, B, C- Criterio 3.1</b>	<b>BLOQU E B- Criterio 4.1, 4.3</b>	<b>BLOQU E B- Criterio 4.1, 4.3</b>	<b>BLOQU E B- Criterio 4.1, 4.3</b>
	<b>CRR 1- BLOQU E A,F,H- Criterio 1.1</b>	<b>CRR 2- BLOQU E A, F G, H- Criterio 2.1,2.2 2.3.</b>	<b>CRR 3- BLOQU E A, H, G- Criterio 3.2, 3.3, 3.6</b>	<b>CRR 3- BLOQU E A, H, G- 3.4</b>				<b>CRR 2- BLOQU E A,B,C H- Criterio 2.1,2.2 2.3.</b>

<b>Competencia específica</b>	<b>Competencia clave</b>	<b>Saber básico</b>	<b>Criterio de evaluación</b>	<b>Objetivos didácticos</b>
CA.1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para	CPSAA  CCL	BLOQUE A, B, C, D	1.1. Progresar en el conocimiento de su cuerpo ajustando acciones y reacciones y desarrollando el equilibrio, la percepción sensorial y la coordinación en el movimiento.	Identificar y gestionar las emociones durante la realización de actividades.

<p>construir una autoimagen ajustada y positiva.</p>			<p>1.2. Manifestar sentimientos de seguridad personal en la participación en juegos y en las diversas situaciones de la vida cotidiana, confiando en las propias posibilidades y mostrando iniciativa.</p> <p>1.3. Manejar mi diferentes objetos, útiles y herramientas en situaciones de juego y en la realización de tareas cotidianas y actividades propuestas, mostrando un control progresivo y de coordinación de movimientos de carácter fino.</p> <p>1.4. Participar en contextos de juego dirigido y espontáneo ajustándose a sus posibilidades</p>	<p>Controlar su cuerpo en movimiento y reposo.</p>
--	--	--	--	--

			<p>personales.</p> <p>1.5. Realizar con progresiva autonomía actividades cotidianas y tareas sencillas</p>	
<p>CA.2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.</p>	<p>CCL CPSAA CC</p>	<p>BLOQUE A, B, C, D</p>	<p>2.1. Identificar y expresar sus necesidades y sentimientos ajustando progresivamente el control de sus emociones.</p> <p>2.2. Ofrecer y pedir ayuda en situaciones cotidianas, valorando los beneficios de la cooperación y la coeducación.</p> <p>2.3. Expresar inquietudes, gustos y preferencias, respetando las de los demás y mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.</p>	<p>Manifestar sus sentimientos y pensamientos a los demás.</p>
<p>CA 4. Establecer interacciones</p>		<p>BLOQUE B</p>	<p>4.1. Participar con iniciativa en juegos y</p>	

<p>sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos</p>	<p>CCEC  CC  CCL</p>		<p>actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y empatía, y evitando todo tipo de discriminación. 4.3. Participar activamente en actividades relacionadas con la reflexión sobre las normas sociales que regulan la convivencia y promueven valores como el respeto a la <b>diversidad (cultural)</b> y la igualdad de género.</p>	<p>Cooperar con los compañeros en un juego colectivo.  Respetar turno y características de cada uno de los compañeros.</p>
<p>DEE 1. Identificar las características de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial y el</p>	<p>CCL</p>	<p>BLOQUE A</p>	<p>1.1. Establecer distintas relaciones entre los objetos a partir de sus cualidades o atributos, mostrando curiosidad e interés.  1.3. Ubicarse adecuadamente en</p>	<p>Identificar nociones espaciales con el papel, y otros materiales utilizados (vaso)</p>

<p>manejo de herramientas sencillas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo desarrollando las destrezas lógico-matemáticas.</p>			<p>los espacios habituales, tanto en reposo como en movimiento, aplicando sus conocimientos acerca de las nociones espaciales básicas y jugando con el propio cuerpo y con objetos.</p>	<p>Utilizar y conocer diferentes materiales.</p> <p>Localizar objetos en el espacio.</p> <p>Experimentar con diversas formas de expresión.</p>
<p>DEE.3. Reconocer elementos y fenómenos de la naturaleza, mostrando interés por los hábitos que inciden sobre ella, para apreciar la importancia del uso sostenible, el cuidado y la conservación del entorno en la vida de las personas.</p>	<p>STEM CC CPSAA</p>	<p>BLOQUE A, B, C</p>	<p>3.1. Mostrar una actitud de respeto y cuidado hacia el medio natural, el patrimonio y los espacios compartidos en la localidad, identificando el impacto positivo o negativo de algunas acciones humanas sobre estos.</p>	<p>Distinguir sonidos de la naturaleza.</p> <p>Respetar el espacio/ entorno natural.</p>
<p>CRR 1. Manifestar interés por interactuar en situaciones</p>		<p>BLOQUE A,F, H</p>	<p>1.1. Participar de manera activa, espontánea y</p>	<p>Reconocer y representar la propia identidad.</p>

<p>cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y para responder a las diferentes oportunidades o situaciones que nos brinda el entorno.</p>	<p>CCL CCEC</p>		<p>respetuosa con las diferencias individuales en situaciones comunicativas de complejidad progresiva, indagando en las posibilidades expresivas de los diferentes lenguajes y ajustando su repertorio comunicativo a las propuestas, a los interlocutores y al contexto.</p>	<p>Cooperar con los compañeros en un juego colectivo.</p>
<p>CRR2. Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes</p>	<p>CCL CCE</p>	<p>BLOQUE A,B,C F, G, H</p>	<p>2.1. Interpretar de forma eficaz los mensajes e intenciones comunicativas de los demás. 2.2. Mostrar actitud de escucha atenta y respetuosa, e interés por las comunicaciones de los demás. 2.3. Interpretar los mensajes transmitidos</p>	<p>Relacionar conceptos para así expresar sus conocimientos.</p>

			mediante representaciones o manifestaciones artísticas, o en formato digital, reconociendo la intencionalidad del emisor y mostrando una actitud curiosa y responsable.	
CRR 3. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas para responder a diferentes necesidades comunicativas.	CCL CCEC	BLOQUE A, G, H	3.2. Utilizar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás con seguridad y confianza. 3.3. Evocar y expresar espontáneamente ideas a través del relato oral. 3.4. Elaborar creaciones plásticas explorando y utilizando diferentes materiales y técnicas, y participando activamente en el	Identificar y gestionar las emociones durante la realización de actividades artístico-expresivas ante un público.  Transmitir mensajes a través de gestos sin la utilización de la palabra como canal comunicativo

			<p>trabajo en grupo cuando se precise.</p> <p>3.6. Ajustar armónicamente su movimiento al de los demás y al espacio como forma de expresión corporal libre, manifestando interés e iniciativa.</p>	<p>Realizar movimientos de forma libre siguiendo el ritmo música y consigue coordinar los mismos</p>
--	--	--	--	--

### **3.6 Relación curricular.**

El currículo de educación infantil en Aragón, establecido en la Orden ECD/853/2022, de 13 de junio de 2022, promueve el desarrollo integral de los niños y niñas a través de sus tres áreas fundamentales. Crecimiento en armonía, descubrimiento y exploración del entorno y comunicación y representación de la realidad.

Las sesiones planteadas en esta propuesta de intervención, están diseñadas para favorecer el desarrollo de dichas áreas y competencias, esenciales en la infancia temprana.

En concreto en las actividades “nos relajamos juntos”, “pulpo mindfulness”, “respiramos juntos”, “abrazo consciente” y “espejo emocional”, hacen énfasis en el área 1 del currículo, Crecimiento en armonía. Estas sesiones promueven el conocimiento y el control del propio cuerpo, así como hábitos de bienestar. Además al estar más enfocadas en la respiración, los niños y niñas aprenden a gestionar su ansiedad y promover la calma, lo que contribuye a su bienestar emocional.

Con la actividad “paseamos por la naturaleza” trabajaremos el área 2, Descubrimiento y exploración del entorno. Esto es así ya que se fomenta la exploración del medio natural y social. A través de la observación de hojas, flores y piedras, el alumnado podrá desarrollar su curiosidad y capacidad descriptiva. A esto, podemos sumarle el ejercicio de permanecer en silencio para enfocarse en los sonidos y olores, reforzará su atención plena y percepción sensorial.

Por último, en las actividades “pintamos mandalas” y “atención a los sonidos” se trabajará más profundamente el área 3 Comunicación y Representación de la Realidad. Permiten la exploración de diferentes formas de expresión mediante la plástica, así como favorecer la discriminación auditiva y el desarrollo de la atención. Todas ellas esenciales para el aprendizaje del lenguaje y la comunicación.

### 3.7 Actividades.

En ella se introduce a los niños y niñas en el mindfulness a través de posturas corporales acompañadas de música relajante. Fomenta la conciencia corporal y la atención plena en el momento presente, aspectos clave del mindfulness.

<b>Sesión 1: Nos relajamos juntos</b>	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reproductor de música.</li> <li>- esterillas</li> </ul>
<b>Espacio</b>	Aula.
<b>Duración</b>	25 minutos aproximadamente.
<b>Desarrollo</b>	<p>En esta sesión nos iniciaremos al mundo de la relajación a través de la realización de varias posturas. Las posturas que realizaremos serán la mariposa y el saludo al sol. Acompañaremos la sesión con música relajante (anexo 1). La maestra será la encargada de presentar la sesión, los alumnos deberán fijarse en ella.</p> <p>Realizaremos la sesión en un espacio amplio y libre de estímulos.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- atención a la diversidad: si vemos que le cuesta realizar los movimientos corporales, no obligaremos a hacerlos, dejaremos que haga lo que pueda sin presionar. Siempre y cuando tenga intención de participación y movimiento.</li> </ul>
<b>Objetivos sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mejora la motricidad gruesa y la coordinación.</li> <li>- fomentar la relajación y el autocontrol.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	La maestra evaluará a través de la observación directa, registrará según el cuestionario correspondiente a la sesión. (anexo 11).

En esta sesión se favorece la atención plena al fomentar que los niños se concentren en una tarea concreta, en silencio y a su propio ritmo. La motricidad se trabaja a través del uso de diferentes materiales como las pinturas, estimula la precisión y el control de movimiento. La concentración y la calma se trabaja creando un espacio relajado, lo que facilita la conexión con la actividad presente favoreciendo la autorregulación emocional.

<b>Sesión 2: Pintamos mandalas</b>	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reproductor de música.</li> <li>- plantilla de mandalas.</li> <li>- pinturas de colores, rotuladores y ceras.</li> </ul>
<b>Espacio</b>	Aula.
<b>Duración</b>	35 minutos aproximadamente.
<b>Desarrollo</b>	Esta sesión será de trabajo individual. Sentaremos a cada alumno y alumna en su sitio y le daremos un copia con un mandala impreso (anexo 2). En cada mesa habremos colocado previamente pinturas, rotuladores y ceras de colores, estos los emplearán para colorear el mandala. Únicamente se les dará la instrucción de que pinten como ellos quieran (siempre y cuando sea en la figura del mandala).

	<p>Mientras están coloreando, se acompañará con música suave para favorecer la concentración. (anexo 3).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- atención a la diversidad: si existen dificultades para pintar dentro del mandala, ofreceremos apoyo individualizado para ayudar a colorear por donde es debido.</li> </ul>
<b>Objetivos sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- desarrollar la motricidad fina y la coordinación óculo-manual.</li> <li>- Fomentar la concentración y la calma.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>La maestra evaluará a través de la observación directa, registrará según el cuestionario correspondiente a la sesión. (anexo 12)</p>

En la sesión 3, al caminar despacio, observar el entorno natural y realizar ejercicios de escucha y olfato consciente, se estimula la presencia en el aquí y el ahora, uno de los pilares del mindfulness. El desarrollo de la percepción sensorial se logra mediante la focalización de los sentidos como la escucha activa. Estimular la observación consciente y la curiosidad se trabaja al fijarse en elementos del entorno como las hojas o los sonidos.

<b>Sesión 3: Paseamos por la naturaleza</b>	
<b>Material</b>	Ninguno en específico.
<b>Espacio</b>	Parque.
<b>Duración</b>	35 minutos aproximadamente.
<b>Desarrollo</b>	<p>Para la sesión haremos una salida al parque de al lado del colegio. Los alumnos y alumnas caminarán despacio por todas las zonas del parque, observando hojas, flores, piedras... Al final se les pedirá que describan lo que ven y escuchan. Dentro de este rato podremos hacer que estén en silencio durante un par de minutos. Para ello deberán enfocarse en los sonidos que se escuchan en él.</p>

	<p>También podremos pedirles que huelan atentamente. Les pediremos que tomen una inspiración profunda y así identifiquen olores.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- atención a la diversidad: si el alumno o alumna muestra dificultades de expresión le ayudaremos a comunicarse, haciéndole preguntas sencillas y realizando conjeturas de lo que puede querer decir.</li> </ul>
<b>Objetivos sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- estimular la observación consciente y la curiosidad.</li> <li>- desarrollar la percepción sensorial.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	La maestra evaluará a través de la observación directa, registrará según el cuestionario correspondiente a la sesión. (anexo 13)

La sesión 4 combina la actividad plástica con una práctica de respiración consciente, integrando el enfoque del mindfulness de forma lúdica y visual. En la primera parte, al construir el pulpo con tiras de papel, se trabaja la motricidad fina. Mentiras que en la segunda realizan respiraciones profundas a través del vaso. Esta visualización concreta les ayuda a tomar conciencia de su respiración, favoreciendo la autorregulación emocional y la calma.

<b>Sesión 4: Pulpo Mindfulness</b>	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vaso de cartón (con un agujero en la base previamente preparado)</li> <li>- tiras de papel de colores.</li> <li>- pegamento</li> </ul>
<b>Espacio</b>	Parque.
<b>Duración</b>	35 minutos aproximadamente.
<b>Desarrollo</b>	La primera parte de la sesión consistirá en pegar las tiras de papel alrededor de la boca del vaso. Les daremos varias tiras y un pegamento a cada uno de nuestros

	<p>alumnos y alumnas. Deberán pegar las tiras por dentro. Una vez pegadas, simularán las patas de un pulpo.</p> <p>La segunda parte de la sesión consiste en mostrarles cómo pueden tomar respiraciones profundas a través del vaso. De esta manera visualizarán como se menean las patas del pulpo según la fuerza de sus espiraciones.</p> <p>(anexo 4).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- atención a la diversidad: ofreceremos apoyo individualizado si vemos que tiene dificultad para pegar las patas del pulpo.</li> </ul>
<b>Objetivos sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mejorar la capacidad respiratoria y la calma.</li> <li>- desarrollar la motricidad fina al montar el pulpo.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>La maestra evaluará a través de la observación directa, registrará según el cuestionario correspondiente a la sesión. (anexo 14).</p>

La quinta sesión se centra en una práctica de escucha consciente. Se trabaja la atención plena al momento presente cada vez que prestan atención a cuando desaparece el sonido. La percepción auditiva se logra al entrenar el oído para captar sonidos sutiles.

<b>Sesión 5: Atención a los sonidos</b>	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- triángulo (instrumento musical)</li> </ul>
<b>Espacio</b>	Aula.
<b>Duración</b>	10 minutos aproximadamente.
<b>Desarrollo</b>	<p>Colocaremos a todos nuestros alumnos y alumnas en un círculo. Les diremos que deberán escuchar atentamente al sonido que les reproduzca hasta que se deje de escuchar. Una vez no escuchen nada, deberán levantar la mano.</p>

	<p>Con ello conseguiremos un efecto de calma en los niños y niñas, así como entrenaremos su atención.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- atención a la diversidad: podremos explicarle varias veces si no entiende lo que debe hacer, así cómo acompañar en la actividad. También podemos mostrar lo que tiene que hacer, haciéndolo previamente la maestra.</li> </ul>
<b>Objetivos sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la percepción auditiva</li> <li>- Favorecer atención.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>La maestra evaluará a través de la observación directa, registrará según el cuestionario correspondiente a la sesión. (anexo 15).</p>

En esta sesión se introduce de forma sencilla y adaptada a respiración diafragmática, utilizando un peluche sobre el vientre como recurso visual y afectivo. Permite que el alumno o alumna observe su respiración y tome conciencia de ella, facilitando así el desarrollo de la conciencia corporal, uno de los pilares fundamentales en el mindfulness. El primer objetivo se logra al guiar la respiración de forma lenta y profunda, lo que ayuda a reducir la activación emocional y promover la calma.

Fomenta la autorregulación emocional desde la conexión con el cuerpo y la respiración.

<b>Sesión 6: Respiramos juntos.</b>	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- peluches.</li> <li>- esterillas.</li> </ul>
<b>Espacio</b>	Aula.
<b>Duración</b>	10 minutos aproximadamente.
<b>Desarrollo</b>	Cada uno de nuestros alumnos y alumnas se colocan tumbados encima de una esterilla. Se les habrá pedido que traigan con antelación su peluche favorito. Les

	<p>diremos que se coloquen el peluche encima del vientre y comiencen a respirar profundamente, de esta forma observarán como sube y baja el peluche.</p> <p>Para ayudar y guiar su respiración podemos ir pidiendo a los niños y niñas que hagan que el peluche se menee más lentamente.</p> <p>De este modo el niño va tomando consciencia de su respiración y del control que ejerce sobre ella.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- atención a la diversidad: daremos un apoyo individualizado para realizar la actividad con el alumno o la alumna. De esta forma podrá seguir correctamente las indicaciones gracias al acompañamiento.</li> </ul>
<b>Objetivos sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- enseñar la respiración diafragmática para relajarse.</li> <li>- desarrollar la conciencia corporal.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	La maestra evaluará a través de la observación directa, registrará según el cuestionario correspondiente a la sesión. (anexo 16).

Con esta actividad propongo una práctica de atención plena a las emociones y al cuerpo, a través del gesto del abrazo. En la primera parte, el abrazo a si mismo permite conectar con su propio cuerpo, su respiración y sus latidos fomentando seguridad emocional y autoaceptación.

En la segunda parte, abrazarse en pareja, favorece la empatía y la conciencia del otro, aspectos fundamentales del mindfulness relacional. Al centrarse en sensaciones como el calor, el olor y la respiración del compañero, los niños aprenden a reconocer emociones propias y ajenas, y a experimentar el afecto de manera consciente.

<b>Sesión 7: Abrazo consciente</b>	
<b>Material</b>	Ninguno en específico.
<b>Espacio</b>	Aula.

<b>Duración</b>	15 minutos aproximadamente.
<b>Desarrollo</b>	<p>Primeramente invitaremos a los niños y niñas a abrazarse a sí mismos, deberán estar aproximadamente 1 minuto. Les diremos que cierren los ojos y sientan su calor, su respiración e incluso los latidos de su corazón.</p> <p>Después pediremos que busquen una pareja. Con ella deberán abrazarse y mantenerse así durante varios minutos. Pediremos que sientan el calor, el olor y la respiración de su compañero. De esta manera estarán prestando a la sensación de seguridad y bienestar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- atención a la diversidad: si el alumnado tiene dificultades para entender lo que deben realizar, la maestra deberá realizarlo con anterioridad, así como repetir la explicación las veces que haga falta.</li> </ul>
<b>Objetivos sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fomentar el vínculo afectivo y la seguridad emocional.</li> <li>- desarrollar la empatía y el reconocimiento emocional.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	La maestra evaluará a través de la observación directa, registrará según el cuestionario correspondiente a la sesión. (anexo 17).

Al observar e imitar expresiones emocionales frente al espejo, los niños trabajan el reconocimiento y la expresión de emociones. El diálogo posterior frente a cómo se sienten y sus emociones, permitirá conectar con las vivencias del otro fortaleciendo un vínculo entre cuerpo, emoción y pensamiento.

<b>Sesión 8:Espejo emocional.</b>	
<b>Material</b>	- espejos pequeños.
<b>Espacio</b>	Aula.
	25 minutos aproximadamente.

<b>Duración</b>	
<b>Desarrollo</b>	<p>Pediremos a nuestro alumnado que se coloque por parejas. Uno de los dos muestra una expresión emocional (feliz, triste, asustado...) frente al espejo. El otro debe imitarla. Luego pueden hablar sobre qué situaciones les hacen sentirse así.</p> <p>De esta manera aprenden a empatizar más con sus compañeros.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- atención a la diversidad: si el alumnado tiene dificultades para entender lo que deben realizar, la maestra deberá realizarlo con anterioridad, así como repetir la explicación las veces que haga falta.</li> </ul>
<b>Objetivos sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- desarrollar el reconocimiento y la expresión de emociones.</li> <li>- fomentar la empatía y la comprensión emocional.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>La maestra evaluará a través de la observación directa, registrará según el cuestionario correspondiente a la sesión. (anexo 18).</p>

Al final de la última sesión la maestra reflexionará sobre los comportamientos y actitudes de su alumnado, con ello rellenará la rúbrica elaborada para cada sesión de cada uno de sus alumnos. También entregará una autoevaluación individual, la que deberán rellenar en base a su criterio personal.

### **3.8 Evaluación.**

La evaluación es la parte fundamental de cualquier programa, pues a partir de ella podremos comenzar a poner en práctica la intervención y comprobar tanto a lo largo del proceso como en su finalización, si los objetivos planteados inicialmente han sido alcanzados. Del mismo modo, nos proporcionará información sobre los posibles inconvenientes o dificultades que han surgido en su puesta en práctica y las futuras mejoras que se pueden realizar para posteriores intervenciones.

En esta propuesta se emplearán la evaluación inicial, continua y final.

En la evaluación inicial (anexo 6) se comprueban cuáles son los conocimientos previos que poseen los niños/as sobre la temática. Lo que proporcionará información importante que le permitirá establecer el nivel inicial del programa. A partir de la evaluación continua (rúbrica individualizada para cada una de las sesiones), se constatará la eficacia de las sesiones establecidas, así como la adecuación de las actividades. Además se comprobará la evolución, los efectos y los resultados que está teniendo a medida que se va impartiendo en el aula. Mediante reflexiones finales de cada actividad, podremos ir evaluando el nivel de atención plena que van adquiriendo los alumnos para poder modificar aquellas actividades o pautas que puedan resultar de mayor dificultad para ellos así como ampliar aquellas actividades que podamos prever, en función de la evolución de los alumnos, que resultaron más sencillas.

Por último, la evaluación final (anexo 7) se realizará una vez que se han impartido todas las sesiones. Es muy importante esta parte de la evaluación ya que se comprueba que los objetivos que se habían establecido en un principio, y por el cual se ha realizado el programa de intervención, se han alcanzado con éxito. O por el contrario, si no se ha conseguido llegar a los objetivos, se verán cuáles han sido los problemas o debilidades del programa.

Destacar la importancia de mantener el nivel de motivación e interés de los alumnos para lograr un mayor grado de implicación en las actividades.

A lo largo de las ocho sesiones se podrá emplear la observación como técnica principal para evaluar el desarrollo de mis alumnos. Mediante la atenta observación de sus interacciones y respuestas en diversas actividades, podremos obtener información relevante sobre sus habilidades sociales comunicativas y emocionales.

Para documentar este proceso a su vez se podrá utilizar registros narrativos y categoriales, lo que permitirá sistematizar y analizar todos los datos recogidos. (anexo 8).

Todo el registro narrativo será redactado en un cuaderno de campo, en el que se anotará lo que más llame la atención de cada sesión. Por otro lado he creado una tabla de registro categorial, en el que establezco diferentes ítems en los que me he basado para evaluar sus competencias en base a las actividades .

A su vez, realizaremos una autoevaluación de nuestra labor como docente. (Anexo 9). Esta autoevaluación servirá para mejorar en los puntos débiles que encuentres, y por lo contrario seguir utilizando en los que destagues.

A continuación, la autoevaluación que se les entregará a cada alumno para poder evaluar su trabajo individual. Para ello la maestra leerá en voz alta ítem por ítem y los alumnos de manera individual colorearán la carita que consideren. (Anexo 10).

Por último se realizará una coevaluación donde serán los propios compañeros los que se evalúen unos a otros. Con ello fomentaremos la reflexión conjunta y el reconocimiento de actitudes positivas relacionadas con la práctica del mindfulness. Al finalizar la sesión, la maestra repasa con el grupo los comportamientos observados durante la actividad: ¿Quién ha estado muy atento hoy? ¿Quién ha ayudado a que haya silencio? ¿Quién ha sido paciente? (esto son preguntas a modo ejemplo).

Cada alumno o alumna coge una pegatina de carita feliz y se la pone al compañero/a que crea conveniente.

### **3.9 Orientaciones didácticas.**

El enfoque de las actividades fomentan un entorno que favorece el bienestar físico, emocional y social, lo que promueve una vida sana desde edades tempranas. Esto se llevará a cabo mediante un reforzamiento de la autoestima y el autoconocimiento, con actividades que les hagan reflexionar y analizar sobre sus capacidades e intereses, fortaleciendo una visión positiva de sí mismos. Por otro lado, se promoverá una interacción social positiva, fomentando la creación de lazos entre los iguales, en un entorno emocional seguro donde se puedan expresar libre y respetuosamente.

El diseño de las actividades permiten respetar las características de cada alumno dando lugar a un aprendizaje significativo. Fomentan un desarrollo integral, promoviendo la inclusión y equidad, puesto que cada sesión se adapta a las capacidades, intereses y estilos de cada alumnos. Finalmente, se propone un aprendizaje lúdico y activo, estimulando el pensamiento y la reflexión crítica, así como incluir un aprendizaje colaborativo.

#### **4. Conclusiones**

A lo largo de la realización de este trabajo de fin de grado, he podido profundizar en un tema que, desde que lo descubrí, ha despertado en mí un gran interés: el mindfulness en la etapa de educación infantil.

Aunque no he tenido la oportunidad de llevarlo a cabo una intervención directa en el aula, la investigación realizada, junto con mi propia experiencia personal y académica, me ha permitido comprender de manera más amplia la importancia del valor que puede tener esta práctica en el desarrollo integral de los niños y niñas.

Uno de los aprendizajes más significativos que me llevo es la comprensión del mindfulness no solo como una técnica, sino como una filosofía de vida que pueden impregnar todo el entorno educativo. Desde la escucha activa hasta el respeto de los ritmos individuales, pasando por la atención plena a las emociones propias y ajenas, el mindfulness invita a crear un clima de aula más tranquilo, más consciente y más respetuoso.

Investigar su origen me ayuda a valorar la profundidad de esta práctica y su evolución desde contextos espirituales hacia ámbitos educativos y científicos. A lo largo del trabajo me he dado cuenta de que, aunque en la actualidad existe una tendencia creciente hacia la incorporación del mindfulness en las aulas, todavía queda mucho camino por recorrer sobre todo en educación infantil, donde a menudo se subestimó la capacidad de los más pequeños para participar en este tipo de actividades.

Uno de los mayores retos que he encontrado ha sido, precisamente el acceso a la información concreta y actualizada sobre la aplicación del mindfulness específicamente en segundo ciclo de educación infantil. Sin embargo, esta dificultad también me ha motivado a buscar, comparar y crear lo que enriqueció mi proceso de aprendizaje y me ha ayudado a desarrollar un pensamiento crítico.

Además diseñar la propuesta de intervención, aunque no haya podido implementarla, ha sido una de las partes más ilusionantes del trabajo. Pensar en cómo adaptar las técnicas en mindfulness a niños y niñas de 3 a 6 años me ha llevado a considerar aspectos tan importantes como el juego, la música, el movimiento y si la respiración como puertas de entrada a la atención plena. He podido imaginar actividades que fomenten la calma, el

autoconocimiento y la empatía en el aula. Me ilusionó pensar en la posibilidad de llevarlas a la práctica en un futuro próximo como docente.

Quiero recalcar también en el mindfulness dirigido a los docentes. Me he dado cuenta de la poca formación sobre el bienestar emocional que se les da a los docentes y que también las necesitan. Quisiera recalcar la necesidad de ofrecer una mayor formación en mindfulness dirigida al profesorado. Esta práctica no solo aporta beneficios al alumnado como se ha evidenciado en los distintos estudios que se han hecho, sino que también resulta especialmente útil para los propios docentes, ya que les proporciona herramientas efectivas para gestionar su estrés, liberar tensiones acumuladas y afrontar con mayor serenidad los retos diarios del aula. Por ello, sería recomendable que las administraciones educativas incluyeran programas de Mindfulness tanto en la formación inicial como la formación continua del profesorado, fomentando así su bienestar emocional y, en consecuencia, una mejor calidad educativa.

En resumen, este trabajo me ha permitido reafirmar mi interés por mindfulness y me ha dado herramientas para integrarlo en un futuro en mi práctica profesional. Creo firmemente que educar en la atención plena no es una moda ni un recurso puntual, sino una forma de acompañar a la infancia desde el respeto, la presencia y la consciencia.

Espero poder seguir formándome en este ámbito y contribuir, desde mi lugar como maestra, a aulas donde el bienestar emocional sea una prioridad real, y donde los niños y niñas aprendan a conocerse, a regularse y a vivir el presente con mayor serenidad.

## 5. Limitaciones

A lo largo de la elaboración de ese trabajo de fin de Grado, he sido consciente de diversas limitaciones que han influido tanto en mi proceso de investigación como la comprensión profunda del mindfulness aplicado al aula de infantil. Una de las principales limitaciones que he experimentado, es la falta de formación específica en esta disciplina. Aunque me he documentado a través de artículos científicos, libros especializados y recursos digitales, soy plenamente consciente de que este conocimiento autodidacta, no sustituye la experiencia práctica, ni la guía profesional de quienes iban a años aplicando esta metodología.

En ocasiones, me he sentido desbordada al intentar interpretar ciertos conceptos desde una perspectiva pedagógica, ya que he aprendido que el mindfulness tiene raíces filosóficas y psicológicas que requieren tiempo y estudio para ser entendidas con profundidad. También he notado que, al no haber tenido aún la oportunidad de implementar en un entorno real, muchas de mis reflexiones parten de un enfoque teórico y de suposiciones sobre cómo podría funcionar en un aula, más que de vivencias concretas. Sin embargo, no lo veo como un obstáculo, sino que esta situación ha despertado en mí un profundo interés por seguir formándome en este ámbito. Me gustaría en un futuro cercano poder realizar alguna formación o curso oficial que me proporcione herramientas prácticas para integrar el mindfulness de manera efectiva y respetuosa en mi futura labor docente. siento que esta línea de trabajo conecta profundamente con mi visión de la educación, basada en el respeto a los ritmos del niño, la educación emocional y la creación de un clima de aula sereno y afectivo.

Además considero que, como futura docente, tengo la responsabilidad de seguir aprendiendo y creciendo para poder ofrecer a mis alumnos y alumnas experiencias que no solo fomenten en el aprendizaje académico, sino también su bienestar emocional y su desarrollo integral. Por tanto, este trabajo no representa un cierre, sino el comienzo de un camino que deseo continuar explorando a lo largo de mi trayectoria profesional.

## Referencias bibliográficas

Agut, M. P. M., & Hernando, C. R. (2015). Escuelas Reggio Emilia y los 100 lenguajes del niño: Experiencia en la formación de educadores infantiles. En *Actas del XVIII Coloquio de Historia de la Educación: Arte, literatura y educación* (pp. 139–151). Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya.

Asensio-Martínez, A., Magallón-Botaya, R., & García-Campayo, J. (2017). Revisión histórica de los conceptos utilizados para definir mindfulness y compasión. *Mindfulness & Compassion*, 2(2), 86–91.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Cebolla, A., Enrique, A., Alvear, D., Soler, J., & García-Campayo, J. (2017). Psicología positiva contemplativa: Integrando mindfulness en la psicología positiva. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 12–18.

Childfund México, 2 mayo de 2025, (pulpo mindfulness) (vídeo), Instagram. <https://www.instagram.com/reel/CzwOkInO9bv/>

Connishijos. (s.f.). Mandala de flores: Dibujo para colorear e imprimir. <https://www.connishijos.com/actividades-para-ninos/dibujos-para-colorear/mandala-de-flores-dibujo-para-colorear-e-imprimir/>

Díaz, M. J. (2022). *Proyectos de trabajo y educación emocional: Una propuesta integrada en Infantil*. Narcea Ediciones.

ECA. (2019, 2 de julio). Beneficios del mindfulness para los niños. <https://blog.ecagrupoeducativo.mx/eca/beneficios-del-mindfulness-para-los-ninos>

Edwards, C., Gandini, L., & Forman, G. (2012). *The hundred languages of children: The Reggio Emilia experience in transformation* (3.<sup>a</sup> ed.). Praeger.

Escolano, E., Aznarez, C., & Ramos, C. (2010). *Aulas Felices. Programa educativo basado en la Psicología Positiva y Mindfulness*. Sociedad Aragonesa de Psicología Positiva. <https://www.aulasfelices.org/>

European Parliament. (2015). *Mindfulness initiative report: Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. All-Party Parliamentary Group on Mindfulness.

Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J., Gallego, J., & Gallego, J. (2011). Reducción del estrés académico, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios mediante un programa de meditación mindfulness. *Psychology, Society & Education*, 3(2), 183–196.

García, A., & Jiménez, P. (2021). *Pedagogías activas y atención plena: Claves para un aula emocionalmente consciente*. Narcea Ediciones.

Guzmán-Cortés, J. A., Calvillo, H. C., Bernal, J., & Villalva-Sánchez, Á. F. (2019). Beneficios de la práctica de mindfulness y el proceso atencional: Una revisión teórica sobre su relación. *DIVULGARE. Boletín Científico de la Escuela Superior de Actopan*, 11, 1–15. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/divulgare/issue/archive>

Hooker, K. E., & Fodor, I. E. (2008). Teaching mindfulness to children. *Gestalt Review*, 12(1), 75–91.

Infosal. (2021, 12 de marzo). Guía de mindfulness para niños. <https://infosal.es/guia-mindfulness/>

Jennings, P. A. (2015). *Mindfulness for teachers: Simple skills for peace and productivity in the classroom*. W. W. Norton & Company.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.

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>

López González, L. (2010). *Educación interior. La meditación en la escuela*. Desclée De Brouwer.

López González, L. (2016). *Mindfulness en educación. Programa TREVA para el aula*. Narcea Ediciones.

López Ibáñez, Clara. (2024). *Cajas de aprendizaje*. Universidad de Zaragoza.

Mini Padmini Yoga infantil, 4 de Diciembre de 2019, Mantra Shiva Shambó, (vídeo), Youtube, <https://youtu.be/2-Ybpp9jIN4?si=CiP3uOUg1TQTeKyV>

Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. En *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* (pp. XX–XX). Aconcagua Libros.

Mini Padmini Yoga infantil, 6 de noviembre de 2019, Manepadmehum, (vídeo), Youtube, <https://youtu.be/-1ihy3IH-Uo?si=fGo8EZcZcCd7UMpc>

Montessori, M. (2018). *La mente absorbente del niño*. Editorial Diana.

Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24(5), 776–781.  
<https://doi.org/10.1177/0956797612459659>

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

ODS Objetivos de Desarrollo Sostenible. (2021, 22 de septiembre). Pacto Mundial. <https://www.pactomundial.org/que-puedes-hacer-tu/ods/>

ORDEN ECD/853/2022, de 13 de junio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. (2022). <https://educa.aragon.es/documents/20126/2789383/Orden+ECD+853+2022+de+13+de+junio+%28BOA+17+de+junio%29.pdf/54bd6877-57e1-f20c-49a8-5fc28590e98d>

Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., & Bartolomé, R. (2012). Conociendo mindfulness. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 1–16.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.

Poseck, B. V. (2006). Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3–8.

Rodríguez, C. (2022, 16 de abril). La importancia del mindfulness en niños. *Mundo Primaria*. <https://www.mundoprimaria.com/blog/importancia-mindfulness>

Saltzman, A., & Goldin, P. (2008). Mindfulness-based stress reduction for school-age children. En L. R. Greco & S. C. Hayes (Eds.), *Acceptance and mindfulness interventions for children, adolescents, and families* (pp. 139–161). Guilford Press.

Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2008). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research. *Teachers College Record*, 108(9), 123–140.

Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Cebolla, A., Soriano, J., & Baños, R. (2012). Intervenciones basadas en mindfulness (atención plena) en pacientes con trastornos mentales: Revisión sistemática. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 5(4), 205–219. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2011.10.005>

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>

Weare, K. (2018). Evidence for mindfulness: Impacts on the wellbeing and performance of school staff. Mindfulness in Schools Project. <https://mindfulnessinschools.org/>

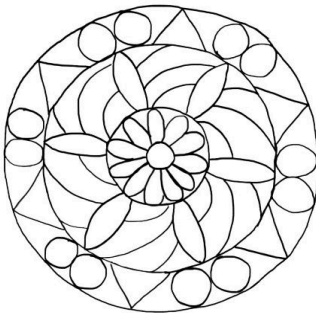
Zenner, C., Herrleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>

## **Anexos**

### **Anexo 1:**

<https://youtu.be/-1ihy3IH-Uo?si=fGo8EZcZcCd7UMpc>

### **Anexo 2:**



### **Anexo 3:**

<https://youtu.be/2-Ybpp9jIN4?si=CiP3uOUg1TQTeKyV>

### **Anexo 4:**



### **Anexo 5:**

SEMANA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	SESIÓN 1: NOS RELAJAMOS JUNTOS		SESIÓN 2: PINTAMOS MANDALAS		
2	SESIÓN 3: PASEAMOS POR LA NATURALEZA		SESIÓN 4: PULPO MINDFULNESS		
3	SESIÓN 5: ATENCIÓN A LOS SONIDOS		SESIÓN 6: RESPIRAMOS JUNTOS.		
4	SESIÓN 7: ABRAZO CONSCIENTE		SESIÓN 8: ESPEJO EMOCIONAL.		

**Anexo 6:**

<b>EVALUACIÓN INICIAL</b>	
<b>1. ¿Han escuchado alguna vez la palabra meditación o mindfulness?</b>	
<b>2. ¿Tienen alguna noción básica sobre qué consiste la meditación o el mindfulness?</b>	
<b>3. ¿Reconocen en qué consiste el mindfulness?</b>	
<b>4. Normalmente, ¿se agobian y se estresan por la gran cantidad de actividades que tienen a lo largo del día?</b>	
<b>5. ¿Son capaces de prestar atención a lo que están realizando en cada momento del día?</b>	

<b>EVALUACIÓN INICIAL</b>	
<b>6. ¿Cómo reaccionan cuando están enfadados o muy agobiados?</b>	
<b>7. ¿De qué manera se calman y se serenán cuando están nerviosos, enfadados o alterados?</b>	
<b>8. ¿Realizan una respiración consciente?</b>	
<b>9. ¿Son conscientes de las sensaciones que se producen en su cuerpo?</b>	
<b>10. ¿Identifican sus emociones y son capaces de controlar sus impulsos?</b>	

**Anexo 7:**

<b>EVALUACIÓN FINAL</b>			
<b>Criterios</b>	<b>Excelente (3)</b>	<b>Bueno (2)</b>	<b>Necesita mejorar (1)</b>
<b>Se muestra tolerante a la frustración</b>			
<b>Identifica y reconoce sus propias emociones y la de los demás.</b>			

## EVALUACIÓN FINAL

<b>Utiliza la respiración para gestionar sus emociones.</b>			
<b>Tiene un buen control de las emociones</b>			
<b>Es capaz de controlar su cuerpo ante la impulsividad.</b>			

**Anexo 8:**

<b>CRITERIO</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
Atención y concentración	Se observa si los niños logran mantener la atención en la actividad de mindfulness sin distracciones.
Regulación emocional	Se analiza si los niños son capaces de identificar y expresar sus emociones antes y después de la sesión.
Relajación y bienestar	Se evalúa el nivel de relajación alcanzado por los niños mediante observación de posturas y expresiones faciales.
Participación activa	Se registra la disposición de los niños para seguir instrucciones y realizar las actividades propuestas.
Interacción con el entorno	Se observa si los niños logran conectarse con los estímulos sensoriales presentes en la actividad.

**Anexo 9:**

<b>EVALUACIÓN DOCENTE</b>	
<b>Ítems a evaluar</b>	<b>Observaciones</b>
<b>¿Explica de forma clara las actividades?</b>	

¿Promueve el interés hacia los alumnos?	
¿Has logrado que los alumnos cumplan con los objetivos?	
¿Atiende a las necesidades y dudas de los alumnos?	
¿Se utilizan los recursos adecuados para cada actividad?	

**Anexo 10:**



**Anexo 11:**

<b>ACTIVIDAD 1</b>	
1. ¿Domina sus movimientos corporales?	
2. ¿Tensa y destensa adecuadamente las	

<b>ACTIVIDAD 1</b>	
partes de su cuerpo?	
3. ¿Es capaz de realizar representaciones con su cuerpo?	
4. ¿Identifica correctamente cada una de las partes de su cuerpo?	
5. ¿Es consciente de las sensaciones corporales?	

**Anexo 12:**

<b>ACTIVIDAD 2</b>	
1. ¿Participa activamente en la dinámica?	
2. ¿Es capaz de mantener la calma a la hora de pintar el mandala?	
3. No se altera/estresa a la hora pintar.	
4. ¿Mantiene la concentración y atención plena en el dibujo?	

**Anexo 13:**

<b>ACTIVIDAD 3</b>	
1. Muestra interés por su entorno y la naturaleza.	

**ACTIVIDAD 3**

2. Es capaz de discriminar auditivamente sonidos de la naturaleza y de la vida diaria.

3. ¿Qué tipo de cosas ha recolectado de la naturaleza?

4. Reproduce adecuadamente los sonidos.

5. Resultados de centrarse en el aquí y ahora.

**Anexo 14:****ACTIVIDAD 4**

1. Es consciente de la respiración y de su importancia.

2. Se encuentra más relajado tras respirar conscientemente.

3. ¿Controla la inspiración y expiración?

4. Tiene buen desarrollo de motricidad fina para pegar las patas del pulpo.

**Anexo 15:****ACTIVIDAD 5**

1. Se muestra atento/a al triángulo

**ACTIVIDAD 5**

2. ¿Cómo reacciona al escuchar el sonido del triángulo?

3. Es capaz de discriminar auditivamente el sonido del silencio.

4. Es capaz de mantener la calma y levantar la mano.

**Anexo 16:****ACTIVIDAD 6**

1. Presta atención plena a la respiración.

2. Identifica la respiración.

3. Distingue entre inspiración y espiración.

4. Se encuentra más relajado tras la respiración consciente.

**Anexo 17:****ACTIVIDAD 7**

1. Presta atención plena a su respiración y a la de su compañero.

2. Identifica la respiración.

**ACTIVIDAD 7**

3. Distingue entre inspiración y espiración.

4. Se encuentra más relajado tras la respiración consciente.

**Anexo 18:****ACTIVIDAD 8**

1. Reconoce las emociones principales.

2. Ha adquirido vocabulario emocional.

3. Identifica y expresa cómo se siente en un momento concreto.

4. Identifica emociones representadas mediante gestos.

5. Reconoce las emociones de sus compañeros.