



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**
Universidad Zaragoza

**TRABAJO DE FIN DE GRADO
EN MAGISTERIO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Título: Programa de Mindfulness en Educación
Primaria para niños comprendidos entre 11 y 12 años**

**Title: Mindfulness Program in Primary Education including
children between 11 to 12 years**

Alumno/a: Alejandro Timoneda Estopiñán

NIA: 543710

Director/a: Jorge Osma López

AÑO ACADÉMICO 2016-2017

Resumen: Habitualmente se dice que la escritura, la lectura y las matemáticas son los pilares fundamentales en educación, pero investigadores en el campo de la neurociencia y la educación, como por ejemplo Siegel (2007) entre otros, han añadido algo más a todas estas enseñanzas: la función reflexiva, que se desarrolla con el mindfulness.

Abstract: Usually it's said that writing, reading and maths are the pillars of Education, but researchers in the field of neuroscience and education, for example Siegel (2007) among others, have added something to all these teachings: reflective function, which develops through mindfulness.

A mis padres por el amparo incondicional, por estar en cualquier circunstancia sea buena o mala y poder sacar lo mejor de mí.

A mi hermano por el cariño que me inspiro y su apoyo incondicional en todo momento.

A mis abuelos y familiares por su confianza y empuje.

A mi tutor por sus enseñanzas, ayudas y consejos.

A todos ellos, mi gran reconocimiento y gratitud.

Índice

1.	Introducción	1
2.	Justificación.....	3
3.	Marco teórico	5
3.1	¿Qué es el Mindfulness?	5
3.2	¿Qué papel desempeña el Mindfulness en educación?	6
4.	Metodología o Diseño	8
4.1	Programa de mindfulness	8
a)	Contexto en el que llevarlo a cabo	8
b)	Tipología del alumnado	9
4.2	Organización y secuenciación de las sesiones	9
4.2.1	Procedimientos pre-sesiones	10
4.2.2	Recursos	11
4.3	Objetivos del Programa de mindfulness.....	11
4.4	Metodología del programa de mindfulness	12
4.5	Evaluación del programa de mindfulness	13
5	Propuestas de Actividades.....	16
6	Conclusiones	50
A)	Resultados esperados.....	50
	Alumnado	50
	Profesorado	51
	Centro escolar.....	51
	Familia.....	52
B)	Dificultades y posibles soluciones	53
C)	Futuras líneas	54
7	Referencias	55
	Anexos.....	60

1. Introducción

En los últimos años se ha hablado de gran cantidad de posibles innovaciones en la educación para un mejor desarrollo de la persona, ya no tanto desde un desarrollo cognitivo, sino buscando un desarrollo completo en el que se tengan en cuenta diversas facetas de la persona, un aprendizaje que de verdad le sirva para un futuro. Es por tanto una educación para la vida, un proceso educativo continuo y permanente. A esto se le denomina “enfoque vital de la vida” (Bisquerra, 2011).

Sin embargo en el contexto escolar hay muy poca práctica de este tipo de posibles aprendizajes. Una de las propuestas para mejorar este desarrollo completo de la persona es el mindfulness, se trata de una técnica innovadora la cual parte de tener una atención plena al momento que estamos viviendo para que no exista distracción y podamos concentrarnos en lo que estamos haciendo. Es una técnica que ya se está implantando en diversos países, entre ellos EEUU, Inglaterra, Canadá, Australia... incluso en España ha empezado a incorporarse en algunos colegios. Algo que poco a poco va creciendo también, es el número de personas y empresas que ofrecen la oportunidad de enseñar a los docentes mindfulness para que puedan enseñarlo en las escuelas (Meiklejohn et al., 2012). En España podemos destacar el Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencia Aplicadas al Aula) diseñado por el grupo de investigación TREVA, vinculado al ICE de la Universidad de Barcelona (López, 2007). Se trata de un programa dirigido a paliar la falta de atención y concentración de los alumnos y el exceso de agitación en las aulas. Sus objetivos son: mejorar el rendimiento escolar, educar para la salud y desarrollar la inteligencia emocional. Consta de doce unidades en las que en cada una se trabaja una técnica de relajación diferente, entre ellas, mindfulness. Se trata de un programa con alta difusión en Cataluña, Comunidad Valenciana y otros lugares de España. Además el programa ha sido validado tanto cualitativa como cuantitativamente en diversos estudios científicos y una tesis doctoral (López 2009, 2010). Otros proyectos bastante consolidados son: *Programa "aulas felices", Psicología Positiva aplicada a la Educación* de Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012); *Mindfulness*

para enseñar y aprender de la doctora Schoeberlein y Shet (2015); *Psicología Positiva en Educación Primaria: cómo mejorar la atención a través del mindfulness* de De la Guía, (2015); y *Aplicación de un programa emocional en Educación Primaria* de Padierna Alonso, (2012). Sin embargo, se trata de programas en los que no hay datos que demuestren la eficacia de los mismos, por ese motivo, la elección a la hora de elaborar el programa e implementarlo se ha basado en aquellos con eficacia demostrada.

En este proyecto se van a describir una serie de ejercicios basados en un programa validado de mindfulness, con el objetivo de fomentar en el alumnado diferentes facetas como son el desarrollo cognitivo y una mejor salud mental y desarrollo de bienestar psicológico. Siempre basado en una atención plena al momento presente, como bien se ha comentado anteriormente. De esta manera los comportamientos que el individuo va a elegir van a estar predispuestos al bienestar del organismo en lugar de comportarse según patrones automáticos, a esto se le denomina libertad de comportamiento (Krishnamurti, 1987).

Este proyecto está enfocado a alumnos comprendidos entre 10 y 12 años, y consta de una evaluación para comprobar que los objetivos propuestos se cumplen, además se ha elaborado de modo que está relacionado con la ley vigente y pueda llevarse a la práctica en el contexto real del Sistema Educativo Español.

Va a ser de gran importancia también el rol del docente, el cual va a tener que ofrecer seguridad, respeto y confianza en todo momento al alumno para que pueda darse un desarrollo del proyecto con total positividad hacia el mismo.

2. Justificación

En febrero de 2016 tuve una gran experiencia haciendo prácticas en un colegio donde había un importante número de alumnos con problemas, tanto de comportamiento como cognitivos. La gran mayoría de alumnos provenían de familias desestructuradas y ello daba lugar a conflictos y conductas de difícil corrección. Había clases en las que se había trabajado ciertos tipos de estrategias de relajación con la finalidad de darse cuenta de lo que sentían en cada momento. Sin embargo había clases en las que no se había trabajado y esto se percibía a simple vista, pues los alumnos tenían mayor noción de las normas y límites en las clases que había llevado a cabo ejercicios de esta índole.

Los profesores sabían que si muchos de los alumnos estuvieran atentos a lo que sucede en cada momento, podrían entender el porqué de muchas cosas (porque me castigan, porque mi compañero se ha enfadado conmigo, porque siento esta emoción...) y con ello cambiar su comportamiento, pero éstos no sabían ni qué actividades realizar ni cómo enfocar esas actividades. Esto fue el punto definitivo que me estimuló y motivó a leer e investigar sobre algún tipo de práctica que pudiera llevarse a cabo en las aulas, y entre las muchas posibilidades que encontré la que más me llamó la atención fue el mindfulness.

Eduard Punset hizo una reseña en su día en el programa Redes explicando cómo ha sido la evolución de la educación a lo largo de la historia: "Al principio solo sabían leer y escribir los curas y monjes, y estos enseñaban a la gente de la nobleza. Años más tarde empezaron a crear escuelas en las que se les enseñaba lo más básico siempre relacionado con la iglesia o los ideales del momento. Más adelante cuando estalló la revolución industrial, la enseñanza empezó a basarse en estudios muy mecánicos dedicados a la economía y el mercantilismo. Será Daniel Goleman quien en la época de los 90 empezará a darse cuenta de las diferentes inteligencias que posee el ser humano, y por tanto empieza a hablar sobre la inteligencia emocional. A pesar de ello, hoy en día en su gran mayoría sigue esta mecanización de la educación, la educación sigue centrándose en el desarrollo cognitivo dejando de lado toda educación emocional y sus derivados".

Por tanto, yo personalmente abogo por los aprendizajes que de verdad les sirvan de algo a los alumnos que voy a educar en un futuro, que les sirvan para la vida diaria, que con

un Smartphone no puedan encontrar. Pues a raíz de la evolución tecnológica que se ha dado, hoy en día, cualquier persona que posea Internet puede acceder a cualquier tipo de información o resolver cualquier tipo de duda. Por tanto, ¿Cuál es la información que no puede transmitirte la tecnología y reside en ti mismo?, ¿Cómo puede una persona que está en desarrollo aprender el porqué de muchas experiencias que le están sucediendo en ese momento?, ¿Cómo podríamos educar para que las personas disfruten más de lo que están viviendo en cada momento? A través del entrenamiento en las técnicas del Mindfulness.

Mindfulness es una palabra inglesa del término pali “sati” que significa vivir el momento presente, mostrar toda la atención posible en el momento que estamos viviendo, además consiste en no juzgar los pensamientos y emociones (Siegel et al., 2009). Se trata de una habilidad que hoy en día es necesario inculcar desde que son pequeños, ya que gran parte de la población adulta sufre estrés y ansiedad a causa de la exigencia de su rendimiento, ya sea en el trabajo, con la familia u otro tipo de situación personal. Por eso, este trabajo va a tratar sobre la implementación de un proyecto para niños y niñas que cursen la etapa de educación primaria. La finalidad del proyecto es enseñar a los alumnos de entre 10 y 12 años (ambos inclusive), actitudes y técnicas basadas en el mindfulness para que en un futuro estén preparados para regular sus emociones y puedan disfrutar en mayor medida en el momento en el que permanecen.

Dalai Lama decía: "Si le enseñamos meditación a cada niño de ocho años, eliminaríamos la violencia del mundo, en solo una generación".

3. Marco teórico

3.1 ¿Qué es el Mindfulness?

El conocido profesor de medicina Jon Kabat-Zinn es uno de los principales portadores del mindfulness a occidente, este proviene y está basado en las experiencias que tuvo con el Yoga, Zen y Budismo combinadas con la ciencia occidental. Por tanto, estamos ante una práctica que aunque tiene orígenes relacionados con la religión, el fin de esta no es en ningún caso tener algún vínculo con la religión sino con la ciencia. Según Jon Kabat-Zinn (1990), "el mindfulness es la conciencia centrada en el presente, no elaborativa y no enjuiciadora, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal y como es".

Por otro lado, el profesor, Vicente Simón (2006), nos dice que si observamos el mindfulness desde la ciencia, se trata de una función mental con la cual podemos dirigir nuestra atención plena al momento en el que estamos viviendo, tanto a los pensamientos, como a sensaciones y emociones, como al ambiente que nos rodea. Por tanto, se trata de enfocarnos en el presente, dejando de lado el futuro y el pasado. Existen dos premisas que deben cumplirse para que exista mindfulness:

- Consciencia del presente inmediato, a saber, el aquí y el ahora.
- Capacidad de detectar cuáles son las vivencias emocionales en ese momento presente, es decir, cómo se viven esas experiencias.

Para ello, y en relación a lo expuesto anteriormente, según Siegel, Germer, y Olendzki (2009) y Siegel (2011), existen tres características fundamentales para que pueda darse el mindfulness:

- No enjuiciamiento
- Aceptación
- Compasión

Para poder proceder a la práctica de mindfulness serán necesarios ejercicios introspectivos de meditación, pues se trata de una técnica procedente del budismo, que como he dicho anteriormente y a pesar de sus procedencias, su práctica siempre va a enfocarse desde una perspectiva científica sin ningún tipo de creencia religiosa.

Mediante estos ejercicios introspectivos se va a dar una atención a pensamientos y emociones sin llegar a juzgarlos en ningún momento, simplemente visualizándolos.

3.2 ¿Qué papel puede desempeñar el Mindfulness en la educación?

En cuanto a la aplicación del mindfulness en educación, cada vez existen más investigaciones que afirman que es positivo para el desarrollo del alumno en diferentes ámbitos. Aunque la mayoría de intervenciones e investigaciones en mindfulness han sido realizadas con poblaciones de edad adulta, hay que decir que poco a poco va creciendo más el interés por sus aplicaciones en niños y adolescentes, con un pequeño cuerpo de literatura de investigación emergente (Burke, 2009; Semple, Lee y Miller, 2006; Thompson y Gauntlett-Gilbert, 2008), y con una importante evidencia de que es posible enseñar a niños y adolescentes a desarrollar su consciencia plena.

Cebolla, García-Campayo y Demarzo (2014) en su libro *Mindfulness y ciencia: De la tradición a la modernidad*, nos hablan de que a raíz del ritmo de vida que llevamos hoy en día, la práctica de mindfulness puede ser de gran ayuda en educación, así pues, vamos a intentar paliar diferentes problemas como son:

- Compensar el estrés diario viviendo el momento de forma más atenta y centrada en él.
- Una mejor escucha y entendimiento de la información que se nos expone en diferentes medios, y de este modo evitar el exceso de información, de modo que se va a asimilar mejor.
- Exponer los medios necesarios para un desarrollo personal, autónomo, social y un aumento de bienestar.

Esto claramente va a poder observarse en un futuro cuando los alumnos hayan crecido, por tanto además de ser un utensilio para el presente de los alumnos, también va a servir como una herramienta de apoyo para su futuro. En cuanto a lo expuesto por Cebolla et al., (2014), vamos a centrarnos en dos objetivos que podemos lograr con la práctica del mindfulness: Una mayor atención y un mayor bienestar. Esto se traduce en dos ámbitos: El ámbito del desarrollo cognitivo y el ámbito del desarrollo de salud mental y bienestar psicológico.

En el ámbito del desarrollo cognitivo Jha, Krompinger y Baime (2007) por ejemplo, encontraron aumentos significativos en la atención en sujetos que practicaron el programa MBSR (Mindfulness Based in Stress Regulation) y en personas que tuvieron entrenamiento intensivo únicamente durante un mes, aunque hoy en día se utiliza más para reducir la morbilidad psicológica asociada a enfermedades crónicas y como tratamiento para trastornos emocionales y conductuales (Kabat-Zin, 1998). Por otro lado López, Del Barco y Castro (2007) con una muestra de 200 estudiantes de primaria de entre 10 y 12 años, se dieron cuenta que tras aplicar una intervención en atención interior los participantes mejoraban el rendimiento en una prueba de aptitud musical, siendo los resultados de atención interior superiores a intervenciones en atención auditiva y visual.

Dominic Crehan y Michelle Ellefson de la Universidad de Cambridge, presentaron el 6 de septiembre de 2013 en la Conferencia anual de la British Psychological Society en la Universidad de Reading (BPS, 5 Septiembre, 2013), los resultados de una investigación en la que participaron 30 niños (niñas y niños de 10 a 11 años de edad). El estudio consistió en la impartición de un curso de atención plena como parte de su currículum escolar y se midieron los niveles de atención mediante un cuestionario y las habilidades de atención utilizando un juego de ordenador diseñado para ese propósito. Realizando estas mediciones en tres ocasiones (con un intervalo de tres meses), los resultados señalaron una mejora en la capacidad de los niños para concentrarse y evitar las distracciones en aquellos que habían participado en el curso de atención plena.

En cuanto al ámbito de la salud mental y bienestar psicológico, es el apartado más importante, ya que es la base del resto de procesos, pues existe mayor dificultad en el desarrollo cognitivo, por ejemplo, si el ámbito de la salud mental y psicológico no es sano y equilibrado. En este sentido, la psicopatología más prevalente en la infancia y la adolescencia es, la ansiedad (Kashani y Orvaschel, 1990; Semple y Lee, 2008; Silverman, Pina y Viswesvaran, 2008). En un programa MBSR con pacientes adolescentes con trastornos de ansiedad, los participantes informaron de una reducción de los síntomas característicos relacionados con la ansiedad, depresión y angustia, además de un aumento de la autoestima y una mejora del sueño (Biegel, Brown, Shapiro y Schubert, 2009). Por otra parte Lee, Semple, Rosa y Miller (2008) indican que la MBTC (Mindfulness Based Therapy and Counseling) es una intervención aceptable que demuestra gran potencial en el tratamiento de los síntomas internalizantes

y externalizantes de los síntomas. Al igual que en el estudio previo, estos autores también encontraron que las prácticas basadas en mindfulness son aceptables y potencialmente útiles para niños ansiosos.

La revista *“Brithis Journal Psychiatry”* publicó en junio de 2013 otro programa llamado *“Mental health; Mindfulness can increase wellbeing and reduce stress in school children”*, que se centró en los niveles de estrés que sufren los alumnos con la llegada de los exámenes. El profesor Willem Kuyken, de la Universidad de Exeter, junto con la Universidad de Oxford, la Universidad de Cambridge y el Mindfulness in Schools Project, realizaron una investigación en la que participaron 522 alumnos entre 12 y 16 años provenientes de doce escuelas diferentes. A 256 alumnos se les dieron clases de mindfulness mediante el School Project curriculum durante nueve semanas, y a los otros 266 no se les ofreció nada relacionado con el mindfulness. Estas nueve semanas coincidieron con el periodo de exámenes de verano (una etapa en la que suele haber niveles elevados de nervios y estrés en los alumnos). Los investigadores encontraron que los alumnos que participaron en el programa de mindfulness tenían menos síntomas depresivos, menor estrés y mayor bienestar que el resto de alumnos. Además el 80% de los alumnos que realizaron el programa dijeron que continuaron utilizando algunas de las técnicas que se habían enseñado en el programa MiSp (Mindfulness in Schools Project) después de haber acabado.

4. Metodología o Diseño

4.1 Programa de mindfulness

a) Contexto en el que llevarlo a cabo

No es necesario que exista un contexto concreto para poder llevarlo a cabo, aunque sí que es verdad que de él dependerá que las sesiones puedan fluir y darse con más facilidad, ello es habitual en todas las áreas de educación, por tanto, el docente va a intentar en todo momento que el alumno esté todo lo atento posible a las indicaciones.

Se trata de un programa que podrá llevarse a cabo sin necesidad de tener gran cantidad de recursos, pues la mayor parte de las actividades se realizan sin utilizar ninguno. Se trata de un programa destinado a poder realizarlo cualquier docente sin ningún tipo de

problema, pues se busca la sencillez y el poder llevarlo a cabo en cualquier colegio sea cual sea su contexto. Sin embargo, se trata de un proyecto innovador, por tanto lo normal sería que se llevara a cabo en contextos de escuelas creativas, originales y que incentiven un cambio de educación. Una educación hacia otro tipo de enseñanza diferente a la tradicional, la educación del s.XXI.

b) Tipología del alumnado

Se trata de un proyecto con un enfoque hacia un alumnado comprendido entre los 10 y 12 años. La elaboración del proyecto se basa en un programa que ya está preparado para que se pueda llevar a cabo con alumnos que no sepan qué es el mindfulness ni qué finalidad tiene el mismo, ya que en el mismo proyecto existe una introducción para que entiendan el propósito y que a partir de ahí puedan llevarlo a cabo. Se van a observar con detalle las capacidades de los alumnos antes de cada actividad y se va a intentar realizar una atención a la diversidad de posibles casos en los que el alumno no pueda llevar a cabo las actividades propuestas pues es posible que existan causas como la inmadurez del grupo. Esto será desarrollado por el docente que se encargue de ejecutar dicho proyecto.

4.2 Organización y secuenciación de las sesiones

Uno de los grandes problemas para los docentes es el inicio de la práctica de la atención plena en la escuela. En general suele ser de forma individual por parte de profesores que han leído sobre el tema o les interesa el mismo. Y aunque es recomendable que para que exista un mejor funcionamiento de la clase y un mayor entendimiento de lo que están sintiendo los alumnos en cada momento, que los mismos profesores que imparten el aprendizaje estén familiarizados con la atención plena, no es necesario.

Otro de los grandes problemas que existen en la puesta en marcha de este tipo de proyectos, son las horas en las que poder realizar las actividades para que puedan estar acordes con la ley vigente. Las actividades que van a proponerse van a realizarse teniendo en cuenta, tanto una programación en la que se observarán los días de clase de un curso estándar, como la Orden del Anexo A-III del 16 de junio de 2014, de la consellería de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. El proyecto se va a llevar a cabo el segundo

trimestre, ya que, en este momento los alumnos ya estarán habituados a las clases y no les será de gran dificultad como suele pasar en el inicio del curso (septiembre). El programa en el que se ha basado este proyecto consta de 8 semanas con una sesión de 45 minutos por semana. Para poder calcular aproximadamente los días a tratar vamos a tener en cuenta el calendario de Aragón de los últimos 5 años.

En estos últimos 5 años el segundo trimestre ha constado de 89 días escolares como media, por tanto, teniendo en cuenta esta cifra las sesiones se van a dar 1 día por semana, excepto las dos primeras semanas y la última que se van a dar dos días para poder realizar una introducción sobre las prácticas que se van a desarrollar y el pre-test/post-test. Tenemos 13 semanas en el segundo trimestre, así pues disponemos de un total de 16 sesiones, suficientes para que el alumno coja como rutina realizar esta práctica y a la vez pueda utilizarla en cualquier momento fuera del horario escolar.

4.2.1 Procedimientos pre-sesiones

Cuando se confirme por parte de un docente que se va a llevar el proyecto a cabo en un centro. Lo primero que se va a hacer es informar al centro de lo que se desea. Algo necesario para que exista compañerismo y apoyo por parte del resto de docentes. Se realizará una charla informativa en la que se explicarán los objetivos, su relación con el currículum, las actividades que se van a llevar a cabo, temporalización... Esta charla tendrá que darse con una precedencia a la puesta en marcha de al menos 2-3 meses. Como el proyecto está orientado a realizarse en el segundo cuatrimestre, no va a haber ningún tipo de problema en exponer la charla.

Un poco más adelante, ya dada la charla a los compañeros y sabiendo con exactitud cuáles van a ser los días que se va a llevar a cabo el proyecto con total exactitud, se va a dar una charla a los padres y familiares. Esta charla estará relacionada con la anterior, pues se va a exponer la misma información. La charla se desarrollará 1-2 meses antes de empezar las sesiones. Aunque parezca que son charlas sin importancia y que se puede prescindir de ellas, se trata de un punto de encuentro entre familias, profesorado y centro, algo de suma importancia para el desarrollo del alumnado. Además es conveniente tener una buena relación entre todas y cada una de las partes tanto para un bienestar común como para tener un apoyo en cualquier momento.

Para finalizar el proyecto se realizará una última reunión en la que se mostrarán los datos obtenidos tanto a los padres y familiares como a los compañeros del centro escolar.

4.2.2 Recursos

Se van a utilizar diferentes recursos, los cuales han sido divididos en tres categorías: Instalaciones/mobiliario, material del alumnado y material fungible.

Tabla 1

Relación de los diferentes recursos a utilizar

Instalaciones/Mobiliario	Material del alumnado	Material fungible
Aula	Papel	Impresión pre-test (60*0'10)
Mesas	Lápiz	Impresión post-test (60*0'10)
Piano		Folios: 250 (2'65)
Sillas		Paño grande (0'65)
Triángulo		Fruta: manzanas (60*0'20)
Colchonetas		Flauta (0'90)
Reloj/Diapasón		Impresión semáforo (0'10)
10-12 objetos		Total: 30€

4.3 Objetivos del Programa de mindfulness

El objetivo principal del programa va a ser el aumento de la atención por parte del alumnado. Esto va a estar basado en la práctica del mindfulness, ya que a partir de este, el alumno va a poder centrarse en el momento presente, prestando atención plena al mismo. Hipotetizamos que el aumento de la atención va a desencadenar una mejor conducta en el aula y un mayor bienestar.

Este proyecto se va a poder integrar en el plan docente en relación a la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato vigente hoy en día. Para ello va a basarse en el cumplimiento de los siguientes puntos:

- Abordar el trabajo en torno a cuatro Competencias Clave de carácter transversal: Competencia para aprender a aprender (CPAA), Competencias sociales y cívicas (CSC), Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIE) y Conciencia y expresiones culturales (CEC).
- Puede servir como guía en el trabajo que tienen los centros educativos entorno a la Acción Tutorial y la Educación en Valores.

Así pues, vamos a poder llevarlo a cabo en el aula con una justificación legal, ya que se trata de un proyecto que va a desarrollar ciertas competencias clave y a su vez va a poder ser un marco estructural como proyecto de Acción Tutorial y/o Educación en Valores.

4.4 Metodología del programa de mindfulness

El proyecto se basa en un enfoque constructivista y cooperativo en el que todos los alumnos van a apoyarse mutuamente para poder aprender y mejorar de forma global, siempre ayudándose de estímulos y conocimientos previos para poder construir y asimilar mejor los conocimientos nuevos. Para poder construir poco a poco los conocimientos, según la teoría constructivista de Ausubel (1973, 1976, 2002), las diferentes actividades van a poseer una progresión en cuanto a su dificultad. Además, se va a intentar focalizar el aprendizaje en sus intereses para que puedan realizar las actividades con más energía y de una forma más grata y atractiva para todos, con ello también se va a intentar utilizar recursos cercanos a la vida de los alumnos con situaciones próximas del día a día, pues una de las grandes finalidades del proyecto es esa: vivir el día a día con una atención especial en el momento presente. Se va a intentar inculcar que el alumnado pueda adquirir las habilidades sociales necesarias, algo vital en estas edades para el buen desarrollo de las personas y más teniendo en cuenta que si existe un alto grado de puesta en práctica de las diferentes actividades de forma

agradable para los alumnos, ellos mismos van a apoyarse para que la clase se lleve a cabo.

El papel del maestro simplemente va a desarrollarse como guía de la enseñanza, pues va a encaminar a los alumnos siendo ellos el principal foco. Para poder llevarlo a cabo, los alumnos van a tener que actuar en clase de forma activa, algo esencial para el aprendizaje del mindfulness, así pues, ello va a ser lo que se va a premiar, ya que si no se dan acciones activas por parte de alumnado no va a existir apenas grado de mejoría. Para que la actitud del alumno pueda ser activa, el docente debe tener una conducta flexible, abierta al alumnado y empática, gracias a ello el alumno podrá expresarse mejor y la clase será más atrayente, tanto para el docente como para el alumnado.

4.5 Evaluación del programa de mindfulness

La evaluación se llevará a cabo a través de dos métodos distintos: por un lado, una evaluación en la que se va a demostrar la fiabilidad del proyecto respecto al desarrollo del mindfulness en los alumnos, y por otro lado, una evaluación en la que se pueda ver la progresión que ha tenido el alumno a lo largo de las diferentes clases en relación a los objetivos y competencias básicas a cumplir en cualquier escuela Española de primaria.

El primer tipo de evaluación va a basarse en el cuestionario de Greco et al. (2011) llamado CAMM (Child and Adolescent Mindfulness Measure), que se trata de una sencilla escala psicológica que evalúa, de forma global, la capacidad de un niño para estar atento y ser consciente de la experiencia que está teniendo en cada momento (mindfulness). Según Turanzas (2013) existe una correlación positiva de las puntuaciones obtenidas con la CAMM con el rendimiento académico y presenta, además, una consistencia interna aceptable (fiabilidad) y una estructura factorial definida con dos componentes diferenciados y no correlacionados.

Esta escala está formada por 10 ítems que miden la aceptación y el mindfulness en una escala tipo Likert de 5 puntos (de 1=nunca a 5=siempre). Se ha utilizado en niños y adolescentes de edades comprendidas entre 9 y 18 años, y ha demostrado una consistencia interna aceptable ($\alpha=0.84$), con correlaciones significativas en las direcciones esperadas y con constructos relacionados. Esta evaluación se va a llevar a cabo realizando un pre-test, antes de la intervención, y un post-test, tras finalizar la intervención.

Los ítems de la CAMM han sido adaptados de tres de las cuatro facetas que encontraron en la escala KIMS (Kentucky Inventory of Mindfulness Skills) de Baer et al. (2004), estas son:

- Observación, implica el grado en que los niños atienden a fenómenos internos como pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales (“presto atención a mis pensamientos”).
- Actuar con conciencia, se refiere a la conciencia centrada en el presente y a la participación plena en la actividad actual (“caminar de clase a clase sin darme cuenta de lo que estoy haciendo”).
- Aceptar sin juicio, implica conciencia sin prejuicios y apertura a experimentar una amplia gama de eventos internos (“me enfado conmigo mismo por tener ciertos pensamientos”).

Se trata de una escala adaptada transculturalmente por Turanzas (2013) desde la anglosajona a la española mediante una metodología sistemática para que exista equivalencia lingüística, semántica y cultural con el original. (Anexo 1)

Por otra parte, en cuanto a la evaluación de los aprendizajes del alumnado, se van a organizar de la siguiente forma: como se ha dicho anteriormente, el programa consta de 15 clases, de las cuales únicamente se van a evaluar las 4 primeras y las 4 últimas. Tenemos un total de dos semanas de evaluación inicial (estas primeras dos semanas son dos sesiones a la semana) y cuatro semanas de evaluación final (una sesión por semana). Para poder realizar la evaluación y por tanto la comparación, se va a evaluar ítems con referencia a los objetivos y las competencias clave mediante observación directa y utilizando una lista de control como podemos observar en la tabla 2. Cada día que vayamos a evaluar va a tener un valor total de 10 ítems, con lo cual, cada alumno va a poder conseguir como máximo 10 puntos. Una vez acabadas las 4 primeras sesiones el alumno podrá obtener como máximo un total de 40 puntos, lo cual va a compararse con las últimas 4 clases, donde también podrá obtener el mismo número de puntos total. Con esta comparación podremos contemplar la mejora del alumno durante todo el proyecto.

Al finalizar el proyecto se van a calificar las diferentes competencias clave y los diferentes objetivos, algo esencial que pide la sociedad de hoy en día de todo lo que se realiza en los centros, tanto padres como docentes como demás instituciones. El alumno

podrá obtener un máximo de 80 puntos en el proyecto. Según el número de puntos totales que el alumno adquiriera tendrá una calificación u otra. Hay que recalcar que a lo que de verdad se le va a dar importancia es a la progresión del alumnado más que a la propia nota final. Para poder calcular la nota final, cada ítem se va a calificar de 0 a 1, estando 0 relacionado con no cumplir el objetivo que dispone el ítem y 1 cumpliéndolo. En cuanto a lo que se va a valorar con los diferentes ítems, en relación a las competencias clave y los objetivos, se puede observar en la tabla 2:

Tabla 2

Relación de Ítems con CCAA y Objetivos.

Ítem	Explicación del ítem	Competencias Clave
1	Ayuda a sus compañeros.	CSC
2	Participa en la actividad.	SIE, CEC
3	Respeto a los compañeros que les cuesta más.	CSC, CEC
4	Se expresa con claridad.	SIE, CEC
5	Respeto las normas de clase.	CSC, CEC
6	Escucha a sus compañeros.	CSC
7	Intenta llevarlo a cabo aunque le cueste.	SIE
8	Favorece un clima positivo.	CSC
9	Se acepta a sí mismo.	CSC, CEC
10	Dispone de autonomía e independencia para opinar sobre un tema.	SIE, CPAA, CEC

En cuanto al instrumento para poder realizar la evaluación del alumnado, se utilizará una lista de control, la cual se rellenará a través de la observación por parte del docente. Véase tabla 3:

Tabla 3

Lista de control. Relación alumno-ítem.

Alumno	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Ítem 7	Ítem 8	Ítem 9	Ítem 10

5 Propuestas de Actividades

Los ejercicios prácticos que se van a entrenar en este proyecto, van a tener como base dos libros: El primero escrito por Nhat Hanh (2011) *“Planting seeds: Practicing Mindfulness with Children”* y el segundo *“Still Quiet Place: Practices for children and Adolescent to Discover Peace an Happiness”* de Saltzman (2008). Ambos extraídos de un estudio llamado *“Teaching Mindfulness to Middle School Students and Homeless Youth in School Classrooms”* y realizado por Viafora, Mathiesen, y Unsworth, (2014), en el que aunque compara la enseñanza del mindfulness en alumnos de una escuela estándar con la enseñanza del mismo en alumnos sin hogar y con problemas económicos, únicamente se ha prestado atención a la progresión obtenida en los alumnos de la escuela estándar. Este programa se desarrolló en un periodo de ocho semanas. En este estudio participaron un total de 63 alumnos con una edad de 11 a 13 años de la “School of social work, San Diego State University” (E.E.U.U). Una vez acabo el estudio, se confirmaron diferentes beneficios: Notable mejora en la escala CAMM, los alumnos expresan más experiencias positivas con mindfulness, mayor capacidad para difundir habilidades aprendidas, un 56% de los alumnos que lo llevaron a cabo sí que recomendaría el programa frente a un 12% que no lo recomendaría, a un 64% le ha ayudado en casa frente a un 20% que no y a un 52% le ha ayudado en la escuela frente a un 24% que no. Con estos datos se afirma la eficacia del programa, además hay un dato importante que es la mejora en la escala CAMM, lo que indica que el alumno, una vez finalizado el programa, dispone de un mayor nivel de mindfulness.

En cuanto a esta escala, se pudo observar una diferencia entre el pre-test y el post-test (M=24.59 and 28.02, respectivamente): $t(26)=-3.53$, $SE=.97$, $p<0.1$ (véase en tabla 4).

Tabla 4

Resultados escala CAMM

	Media	SD
CAMM		
Pre-test	24.59	1.54
Post-test	28.02	1.62

Las actividades a realizar en relación a los programas citados, van a ser: Escuchar mediante mindfulness (Mindful listening), comer mediante mindfulness (Mindful eating), pausas conscientes (Mindful pauses), respiración mindfulness guiada (Guided Mindful breathing exercises), diálogos y reflexiones con un mediador (Instructor led class discussion), movimientos conscientes (Mindful movements), experiencias agradables (Pleasant experiences), cambio de roles (Test taking) y prácticas en casa (Home activity practice). Todas estas actividades van a ser descritas a continuación. Para que exista una mayor motivación en el alumnado, aunque las actividades siguen teniendo la misma base, se ha cambiado el nombre de las mismas por uno que incentive a realizar las prácticas con más ganas.

Como se ha nombrado anteriormente, las actividades están basadas en:

- Escuchar mediante mindfulness: El instructor invita a la atención del niño a escuchar con conciencia plena el sonido de un instrumento musical hasta que cese el sonido. Esto va a alentar la atención a la percepción sensorial.
- Comer mediante mindfulness: Está diseñado para que el alumno desarrolle la atención a los sentidos del gusto, el olfato, el tacto y la vista. Además de la atención a los sentimientos y pensamientos asociados a esa experiencia, durante, antes y después de comer.
- Respiración mindfulness guiada: Estos ejercicios se van a centrar en la conciencia y las sensaciones de respiración y, relajación de las diferentes partes del cuerpo, conciencia de los sentimientos de calma y alegría en el momento

presente, aceptar y abrazar sentimientos difíciles y desarrollo de la amabilidad tanto hacia uno mismo como hacia los demás.

- Movimientos conscientes: Enseñar a los alumnos a tomar conciencia de las sensaciones corporales como por ejemplo estando de pie, sentado, mientras caminan, mientras se estiran, mientras juegan...
- Experiencias agradables: Los alumnos aprenden a ser más conscientes de los sentimientos y pensamientos que surgen en clase y durante el día, con ello se va a internalizar más significativamente el bienestar.
- Cambio de roles: Los alumnos realizan juegos de roles para afrontar mejor los sentimientos asociados a estrés y/o ansiedad.
- Pausas conscientes: Enseñar a los alumnos a detenerse y mostrar completa atención a lo que están experimentando, tanto internamente como en el entorno que les rodea. Se basará en que el alumno realice una pausa y respiren todos juntos.
- Diálogos y reflexiones con un mediador: Se trata de dialogar con los alumnos sobre cosas personales como la forma de aplicar atención en casa. Con ello los estudiantes podrán seguir aprendiendo sobre el proceso de identificación de sensaciones, pensamientos y percepciones que pueden surgir durante la práctica de mindfulness de forma individual, además de escuchar las opiniones de los compañeros y docente.
- Prácticas en casa: Los participantes son invitados a desarrollar prácticas realizadas en clase en su vida diaria. Se dialoga sobre experiencias sobre la realización de las prácticas en casa.

Estas dos últimas actividades (Diálogos y reflexiones con un mediador y Prácticas en casa) se van a realizar al final de todas las sesiones que se van a llevar a cabo.

Podemos observar la gran cantidad de semejanzas existentes entre este programa y otros que se están llevando a cabo en escuelas en España, ello nos muestra el gran auge por este tipo de prácticas de mindfulness que se está dando en este momento. Aún así, existen grandes dificultades para encontrar programas basados en la evidencia científica en castellano, esto es una de las causas por las que se han elegido programas en inglés. Sin embargo en cuanto a las actividades, sí que existe gran variedad en castellano. Por esta razón el proyecto se ha fundamentado en programas basados en la evidencia (en

inglés), pero utilizando actividades similares de programas en castellano con la misma finalidad.

Se trata de un proyecto en el que vamos a ir añadiendo poco a poco nuevas experiencias de modo transversal, pues además de los días que vamos a desarrollar a continuación, a partir del tercer día vamos a intentar hacer dos almuerzos a la semana (como mínimo) basados en la atención plena (comer mediante mindfulness), de modo que antes de salir al recreo almorzaremos con total atención a lo que estamos haciendo en ese momento. Se desarrolla a partir del tercer día porque es este día el primero que se va a llevar a cabo esta práctica. Hay que añadir, que a partir del cuarto día se van a realizar en diferentes momentos de la jornada escolar, ejercicios de mindfulness (“toma 1”). Se da a partir de este día porque va a ser el primer día que se realice esta práctica, así pues, a raíz de él el alumno ya sabrá cómo debe realizarse. Estos ejercicios van a ocupar muy poco tiempo y a la vez van a servir para que el alumno se centre en clase y no esté pensando en lo que ha pasado fuera del aula. Estos ejercicios se denominan “Pausas conscientes” y se van a dar en diferentes momentos del horario escolar como pueden ser: A primera hora de la mañana con el inicio de las clases, en el cambio de una asignatura a otra, después del recreo, o simplemente en una misma asignatura en el cambio de una actividad a otra. No es necesario hacerlo todas las veces pero como mínimo sí que debería hacerse una vez al día, además como se ha comentado anteriormente puede servir para calmar a los alumnos y atraer su pensamiento hasta el momento presente, por tanto como docente podremos saber cuál puede ser mejor momento para su realización.

Es necesario un alto nivel de compromiso con el programa, tal y como lo sugiere la literatura (Kabat-Zinn, 1990; Segal et al., 2002).

Día 1

El primer día va a basarse en la realización del pre-test. Más tarde se dará una explicación sobre qué es el mindfulness, en qué consiste y vamos a intentar motivar a los alumnos para que exista predisposición hacia las clases del proyecto de mindfulness. También vamos a resolver dudas dialogando entre todos.

Día 2

Título	Diálogos y reflexiones con un mediador (Instructor Led class discussion)
Nombre de la actividad	Una pizca de felicidad
Materiales	No es necesario ningún tipo de material.
Desarrollo	<p>Con esta actividad vamos a apreciar el valor de las pequeñas cosas que a veces se nos escapan a raíz del modo de vida que llevamos hoy en día. Les daremos a los alumnos ideas sobre qué pueden ser estas pequeñas cosas: tener amigos, tener familia, que el sol siga brillando cada día, el simple hecho de vivir, poder alimentarnos, tener una casa, tener salud, que dispongamos de agua para beber, que podamos ir a la escuela... Reflexionaremos sobre las diferentes ideas, incluso saldrán muchas más. Intentaremos inculcar la necesidad de vivir más conscientemente y de este modo tenerlas en cuenta en nuestro día a día. Una vez hecha la reflexión, los alumnos podrán elegir tanto alguna idea de las que se habrán reflexionado anteriormente como alguna idea nueva, y cerrarán los ojos durante un minuto para poder recordar los sentimientos que sienten cuando piensan en ello.</p> <p>Una vez acabada la visualización, el alumno va a exponer al grupo que ha escogido para recordar esa felicidad, y por qué.</p>
Título	Prácticas en casa (Home activity practice)

Desarrollo	Para acabar, se invitará a los alumnos a realizar las prácticas que se han desarrollado en clase en su vida diaria. Por ejemplo en casa.
------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Día 3

Título	Comer mediante mindfulness (Mindful Eating)
Nombre de la actividad	Aprendemos a degustar.
Materiales	Podemos optar por cualquier tipo de comida, aunque es preferible que sea alguna fruta para poder relacionarlo con una vida saludable. Manzanas por ejemplo.
Desarrollo	<p>Se van a repartir las diferentes piezas de fruta a los alumnos con la condición de que no se la pueden comer hasta que no lo diga el docente. Así pues, una vez todos los alumnos dispongan de su pieza de fruta, van a llevar a cabo una investigación de la misma, para de verdad aprender a sentir y saborear la pieza. Para ello, los alumnos se van a disponer sentados en círculo y de forma calmada vamos a emplear nuestros sentidos lo máximo posible.</p> <p>Empezaremos con la vista, observando la fruta y diciendo características de la misma (forma, tamaño, color...).</p> <p>Más tarde el tacto focalizándonos en si se trata de una piel lisa, rugosa, áspera...</p> <p>Luego analizaremos el olor y comentaremos a qué nos recuerda, que nos sugiere, a qué se parece...</p> <p>Y para finalizar el gusto, con el cuál vamos a intentar pasar más tiempo para que la degustación sea exquisita. Para ello saborearemos cada bocado muy</p>

	lentamente intentando descifrar su sabor y añadiendo adjetivos al mismo.
Título	Diálogos y reflexiones con un mediador (Instructor Led class discusión)
Desarrollo	Una vez acabada la degustación, se comentará con los alumnos los sentimientos y sensaciones que hemos tenido mientras hemos realizado esta actividad. Muchas de las cuales en otras ocasiones pasaban inadvertidas.
Título	Prácticas en casa (Home Activity Practice)
Desarrollo	Para acabar, se invitará a los alumnos a realizar prácticas, que se han desarrollado en clase, en su vida diaria. Por ejemplo en casa.

*A partir de este día dos almuerzos (como mínimo) a la semana van a estar basados en la atención plena.

Día 4

Título	Respiración mindfulness guiada (Guided Mindful Breathing exercise) / Escuchar mediante mindfulness (Mindful Listening)
Nombre de la actividad	Toma 1.
Materiales	Cualquier instrumento que tenga reverberación en su sonido. Por ejemplo un triángulo.
Desarrollo:	<p>Se trata de una actividad ideal para dar comienzo a la práctica del Mindfulness, ya que se trata de un ejercicio sencillo para cualquier persona que quiera empezar. La práctica va a empezar con una organización de los alumnos en círculo sentados de forma cómoda en el suelo o en la silla, como ellos prefieran y se sientan mejor.</p> <p>Una vez organizados, empezaremos a dialogar con ellos sobre la importancia de vivir el momento presente y la atención plena a las acciones que llevamos a cabo, realizando una reflexión global. Una vez hecho esto, les comentaremos que gracias al mindfulness vamos a poder conseguir esa mayor atención a las acciones, así como vamos a indagar en la posición que tienen que adquirir durante la práctica (posición preferiblemente sentados, con las piernas separadas y que exista comodidad). Una vez entendida la finalidad de la práctica y todos calmados y cómodos, vamos a empezar el ejercicio con el sonido de una nota musical con un</p>

	<p>instrumento al azar (triángulo, campanilla, xilófono...) que a ser posible su sonido contenga reverberación. Esto se va a emplear tanto para empezar como inicio de la práctica, como al final para la conclusión de la misma.</p> <p>Se produce el sonido de una nota única la cual todos escucharán hasta que se vaya perdiendo en el silencio, ello marcará el inicio en el que los estudiantes van a desplazar su atención del sonido externo a la experiencia interna de la respiración. Este sonido servirá de apoyo para que los alumnos se enfoquen en su interior. Durante un minuto los alumnos van a ser conscientes de la respiración, notando como inhalan y exhalan el aire con sus pulmones. Cuando se estén distrayendo en pensamientos, hay que aclararles que deben volver a prestar atención a su respiración. Una vez pasado el minuto volverá a sonar la nota.</p> <p>Esto debe hacerse 3 veces, para que cojan hábito y perfeccionen la práctica.</p>
Título	Diálogos y reflexiones con un mediador (Instructor Led class discusión)
Desarrollo	Una vez acabada cada una de las veces, reflexionaremos en grupo sobre las sensaciones y sentimientos que hemos tenido.
Título	Prácticas en casa (Home Activity practice)
Desarrollo	Para acabar, se invitará a los alumnos a realizar prácticas, que se han desarrollado

	en clase, en su vida diaria. Por ejemplo en casa.
--	---------------------------------------------------

*A partir de este día se va a poder realizar este ejercicio en diferentes situaciones de la jornada escolar. Una vez al día como mínimo.

Día 5

Título	Experiencias agradables (Pleasant experiences)
Nombre de la actividad	Deleitarse de días de primavera.
Materiales	Papel y lápiz para cada uno de los alumnos.
Desarrollo	Esta actividad se va a llevar a cabo un día soleado y cálido que podamos disfrutar en el patio del colegio. Vamos a salir con los alumnos al patio y vamos a sentarnos en círculo. Una vez estemos todos calmados, vamos a tumbarnos con los ojos cerrados unos minutos. El docente irá comentando la importancia de disfrutar de lo que sentimos con el tacto, el aroma que estamos oliendo y los sonidos que estamos escuchando. Pasados unos minutos los alumnos se levantarán y sentados comentaremos lo que hemos sentido. Una vez hayan podido hablar todos y estén calmadas, volveremos a la misma reflexión pero con los ojos abiertos y sentados en una posición cómoda.
Título	Diálogos y reflexiones con un mediador (Instructor Led class discusión)
Desarrollo	Los alumnos van a escribir en un folio lo que se han sentido durante la segunda reflexión con los ojos abiertos, con ello conseguiremos una reflexión más profunda y que a su vez recuerden mejor los sentimientos que han experimentado en cada momento.
Título	Prácticas en casa (Home activity practice)

Desarrollo	Para acabar, se invitará a los alumnos a realizar prácticas, que se han desarrollado en clase, en su vida diaria. Por ejemplo en casa.
------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Día 6

Título	Respiración mindfulness guiada (Guided Mindful Breathing exercise)
Nombre de la actividad	Nos convertimos en una piedrecita.
Materiales	No es necesario ningún tipo de material.
Desarrollo	<p>Todos colocados en círculo, con una postura relajada, comenzamos a centrarnos en nuestra propia respiración mientras pensamos: "inspiro" y "espiro", a la vez que inhalamos y exhalamos aire. Una vez estén todos calmados y concentrados, vamos a ir dando explicaciones y comentarios para que puedan visualizar el relato.</p> <p>Imaginamos que estamos sentados en la arena, en la orilla de un hermoso lago de aguas tranquilas y calmadas. Tenemos en la mano una piedra pequeña. Visualizamos la piedra, su pequeño tamaño, su textura, su peso... La lanzamos al lago delicadamente e imaginamos como choca con la superficie del agua. Observamos cómo se hunde lentamente hasta que se queda inmóvil en el fondo del lago. Ahora vamos a ser esa pequeña piedra. Somos una piedrecita que descansa tranquilamente en el fondo del hermoso lago de aguas tranquilas. Tenemos un sentimiento de profunda paz y satisfacción. Ningún pensamiento acerca del pasado o del futuro nos preocupa. Solo existe esa piedra que somos nosotros y el lago que nos envuelve. Observamos</p>

	<p>nuestra respiración siendo conscientes de ella. Si algo nos distrae, escuchamos la respiración y pensamos en la piedrecita.</p> <p>Este estado de serenidad y respiración profunda va a durar 5 – 10 minutos, dependiendo del grado de concentración del alumnado.</p>
Título	Diálogos y reflexiones con un mediador (Instructor Led class discussion)
Desarrollo	Una vez acabado el ejercicio se va a comentar qué hemos sentido durante la práctica, si hemos estado a gusto... De este modo se va a producir una reflexión sobre lo ocurrido para que el alumnado pueda comprender el la importancia de ser consciente de sus propios pensamientos, sentimientos y emociones.
Título	Prácticas en casa (Home activity practice)
Desarrollo	Para acabar, se invitará a los alumnos a realizar prácticas, que se han desarrollado en clase, en su vida diaria. Por ejemplo en casa.

Día 7

Título	Diálogos y reflexiones con un mediador (Instructor Led class discussion) / Pausas conscientes (Mindful Pauses)
Nombre de la actividad	Respiración y versos
Materiales	No es necesario ningún tipo de material.
Desarrollo	<p>Este ejercicio se va a desarrollar con la finalidad de poder utilizarlo en ocasiones de tensión, estrés, preocupación de situaciones pasadas o futuras, o simplemente como disfrute del momento presente.</p> <p>Para ello vamos a realizar un debate con los alumnos que estarán organizados en círculo. El debate va a basarse en vivir el momento presente que es el único que realmente existe. Para ello, valoraremos la preocupación que hemos sentido todos en algún momento por cosas pasadas o futuras y nos hemos olvidado de vivir el presente con plenitud. Podemos dialogar acerca de la importancia del pasado y el futuro, lo cual no hay que olvidar ya que es importante, pero siempre tenemos que tener en cuenta y disfrutar el presente pues es lo que realmente tenemos. Es bueno acordarse de cosas pasadas para aprender y tener en cuenta el futuro para proponerse metas, pero ello no tiene que ser impedimento para que no podamos disfrutar del presente, pues con gran frecuencia ello hace que no valoremos las condiciones presente que nos pueden</p>

	<p>hacer felices.</p> <p>Tras dialogar y llegar a una reflexión, les vamos a presentar los siguientes versos de Thich Nhat Hanh:</p> <p>"He llegado, estoy en casa, En el momento presente".</p> <p>Con ello vamos a realizar la segunda reflexión, la cual se va a basar en que nuestra casa, nuestro verdadero hogar, es el momento presente. Una vez finalizada la reflexión van a asociar estos versos a su respiración, con los ojos cerrados; inspiramos profundamente, y mientras espiramos pensamos en el primer verso ("he llegado"), hacemos lo mismo con los versos segundo y tercero. Esto lo vamos a repetir tres veces, y la última vez acabaremos con una pequeña sonrisa.</p>
Título	Prácticas en casa (Home activity practice)
Desarrollo	Para acabar, se invitará a los alumnos a realizar prácticas, que se han desarrollado en clase, en su vida diaria. Por ejemplo en casa.

Día 8

Título	Cambio de roles (Test taking)
Nombre de la actividad	Enigma misterioso.
Materiales	No es necesario ningún tipo de material.
Desarrollo	<p>Se trata de una actividad en la que el alumno va a enfocar toda su atención en buscar cuál puede ser el resultado del acertijo. De este modo va a desarrollar la creatividad en gran medida. El ejercicio va llevarse a cabo iniciándolo el docente con la frase: "Si yo fuera un [...], este objeto sería [...]". El docente dará pistas una a una, y en el caso de que haya dado tres pistas y los alumnos aún no sepan de qué se trata, les dejará tiempo para que reflexionen y desarrollen su creatividad.</p> <p>Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Si yo fuera un río bajaría por ella• Si yo fuera un escalador trabajaría allí• Si yo fuera una cabra esa sería mi casa• ¿Qué soy? <p>Solución: Montaña</p> <ul style="list-style-type: none">• Si yo fuera una termita sería mi comida• Si yo fuera una persona cansada me ayudaría a descansar• Si yo fuera un niño podría jugar con el• ¿Qué soy?

	<p>Solución: Un árbol</p> <p>El propósito de esta actividad reside en que la mente del alumno al sentirse atrapada en una situación incómoda (porque no sabe la respuesta) busca refugio instintivamente en el momento presente experimentándolo con total plenitud. Además el alumno va a tener que cambiar su “rol de alumno” y ponerse en el lugar del significado del acertijo para poder responder la pregunta.</p>
Título	Diálogos y reflexiones con un mediador (Instructor Led class discussion)
Desarrollo	Va a llevarse a cabo una reflexión sobre qué sentimos cuando no sabemos la respuesta y queremos ser los primeros en contestar, además también se dialogará sobre cómo nos sentimos cuando nos ponemos en el sitio de otro (empatizamos), y la importancia de hacerlo.
Título	Prácticas en casa (Home activity practice)
Desarrollo	Para acabar, se invitará a los alumnos a realizar prácticas, que se han desarrollado en clase, en su vida diaria. Por ejemplo en casa.

Día 9

Título	Diálogos y reflexiones con un mediador (Instructor Led class discussion)
Nombre de la actividad	Ahora me ves...
Materiales	10 - 12 objetos y un paño para taparlos.
Desarrollo	Mientras en clase estén todos los alumnos distraídos y/o el docente pase inadvertido, el docente preparará encima de una mesa que no haya nada una fila de 10-12 objetos y los tapará con un paño. Una vez hecho esto, llamará la atención a los alumnos y los dispondrá alrededor la misma mesa. Quitará el paño y los alumnos durante un minuto podrán visualizar todos los objetos que haya encima de la mesa. Una vez haya pasado el minuto volverá a poner el paño encima de los objetos tapándolos. Y los alumnos tendrán que escribir individualmente los objetos que se acuerden que había encima de la mesa. Para finalizar nos pondremos en círculo y comentaremos los objetos que ha puesto cada uno en su lista debatiendo la experiencia y comparándolo con los que de verdad había encima de la mesa, además también comentaremos qué sensaciones hemos tenido en todo momento. Según el grado de acierto de los alumnos, en futuras ocasiones podremos guiarnos para poner más o menos objetos.
Título	Prácticas en casa (Home activity practice)
Desarrollo	Para acabar, se invitará a los alumnos a realizar prácticas, que se han desarrollado

	en clase, en su vida diaria. Por ejemplo en casa.
--	---------------------------------------------------

Día 10

Título	Respiración mindfulness guiada (Guided Mindful Breathing)
Nombre de la actividad	Ahora me ves... (2)
Materiales	10 – 12 objetos y un paño para taparlos.
Desarrollo	Esta práctica se va a realizar en base a la anterior, de modo que se van a aplicar una serie de alternativas para que los alumnos practiquen la atención plena en la observación. Este ejercicio va a empezar de la misma forma que el anterior pero realizando una fase de acondicionamiento en la que el alumno va a practicar respiración con atención plena, para ello, puede utilizarse el "toma 1 min" o cualquier variante que pueda tener relación con ella. Una vez acabado, se retirará el paño y los alumnos podrán visualizar los objetos durante un minuto. Pasado este minuto, se volverán a tapar los objetos y los alumnos individualmente tendrán que escribir cuáles eran los que estaban encima de la mesa.
Título	Diálogos y reflexiones con un mediador (Instrument Led class discussion)
Desarrollo	Una vez acabado nos pondremos en círculo y comentaremos si ha habido más aciertos que la otra vez o menos. A raíz de los resultados, los alumnos debatirán a cerca del funcionamiento de la atención plena.
Título	Prácticas en casa (Home activity practice)
Desarrollo	Para acabar, se invitará a los alumnos a

	realizar prácticas, que se han desarrollado en clase, en su vida diaria. Por ejemplo en casa.
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------

Día 11

Título	Diálogos y reflexiones con un mediador (Instructor Led class discussion) / Cambio de roles (Test taking)
Nombre de la actividad	Semáforo
Materiales	Impresión de un semáforo en una hoja en blanco.
Duración	Depende del número de alumnos (30 – 40 minutos).
Desarrollo	<p>Esta actividad va a desarrollarse con el fin de poner en práctica lo aprendido sobre vivir el momento presente y regular nuestras emociones, de modo que vamos a explicar la importancia de calmarse cuando tenemos sentimientos tan fuertes que no podemos controlarlos. Para ello, vamos a darles opciones que se puedan utilizar en ese tipo de casos, como pueden ser: respirar profundamente, contar hasta diez, apartarnos del lugar donde se ha producido el conflicto, hablar con alguien de cómo nos sentimos, pasear... Para ello vamos a compararlo con un semáforo en el momento de sentimientos fuertes estamos en rojo y tenemos que pasar a verde para poder seguir caminando.</p> <ul style="list-style-type: none">• Rojo: ¡Para! No actúes, cuenta hasta 10• Naranja: ¿Cuál es el problema? Expreso las emociones que siento• Verde: ¿Cómo soluciono la situación? Búsqueda de alternativas

	<p>Los alumnos se van a disponer en grupos, y el docente va a plantear diferentes situaciones para cada grupo. Estos van a buscar una solución positiva. Después serán ellos mismos los que expongan una situación a sus compañeros, para que la analicen y expongan sus posibles soluciones.</p> <p>Por ejemplo: "He ido a coger un bolígrafo de mi estuche y me he dado cuenta de que lo tenía mi hermano en su habitación. Cuando he visto eso he ido y le he pegado" ¿Cómo podría haber solucionado eso?</p> <p>Luz roja: Al ver que mi hermano había cogido el bolígrafo cuento hasta 10 para tranquilizarme.</p> <p>Luz naranja: Emociones: enfado. No me gusta que mi hermano me coja los bolígrafos.</p> <p>Luz verde: ¿Qué puedo hacer?</p> <p>A) Hablar con mi hermano y pedirle que me devuelva el bolígrafo.</p> <p>B) Explicarle los motivos del enfado para que no lo vuelva a hacer.</p> <p>C) Que me pida lo que necesita y cuando acabe de usarlo que me lo devuelva.</p> <p>Además de la actividad, se colgaría un semáforo en la pared para que en el momento que sea necesario inducir a la reflexión del alumnado recordando este ejercicio.</p>
Título	Prácticas en casa (Home activity practice)

Desarrollo	Para acabar, se invitará a los alumnos a realizar prácticas, que se han desarrollado en clase, en su vida diaria. Por ejemplo en casa.
------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Día 12

Título	Escuchar mediante mindfulness (Mindful Listening) / Movimientos conscientes (Mindful Movement)
Nombre de la actividad	Alzo brazos
Materiales	Reloj en el que se oigan los segundos o en su defecto diapasón.
Desarrollo	<p>La actividad empezará con una organización circular por parte de los alumnos, estos van a intentar conseguir la posición más cómoda posible pudiéndose sentar tanto en sillas como en el suelo. Pondremos un reloj en el medio y necesitaremos de gran silencio para poder oír el sonido de los segundos, en caso de que aun estando en silencio los alumnos no se escuche el sonido, lo produciremos nosotros mismos (tic, tac, tic, tac...). La actividad dará comienzo con el sonido de un instrumento que contenga reverberación, y los alumnos tendrán que acompañar su respiración con el sonido del segundero. Ello va a tener una duración de 5 a 10 minutos y para finalizar volveremos a oír el sonido del instrumento.</p> <p>Una vez hecho esto, reflexionaremos todos juntos sobre lo que hemos sentido, llegando a una conclusión. Y empezaremos la siguiente práctica que consiste en levantar un brazo cada vez que inhale aire y lo bajo cada vez que lo exhale. Dará comienzo con el sonido del</p>

	instrumento y cuando ya no se escuche su reverberación empezaremos a llevarlo a cabo. Durará entre 3 y 5 minutos. Para finalizar volverá a sonar el instrumento.
Título	Diálogos y reflexiones con un mediador (Instructor Led class discussion)
Desarrollo	Una vez acabado, reflexionaremos en grupo comparando los dos ejercicios y los sentimientos y emociones que hemos experimentado con uno y con otro.
Título	Prácticas en casa (Home activity practice)
Desarrollo	Para acabar, se invitará a los alumnos a realizar prácticas, que se han desarrollado en clase, en su vida diaria. Por ejemplo en casa.

Día 13

Título	Movimientos conscientes (Mindful Movement)
Nombre de la actividad	Atención al tacto
Materiales	No es necesario ningún tipo de material.
Desarrollo	<p>La actividad se va a desarrollar con un objetivo de atención sensitiva, para ello los alumnos van a disponer de una organización al azar en la que podrán sentarse a elección propia con un compañero (por parejas). Un componente de la pareja va a pasarle el dedo por la espalda a su compañero, dibujando o escribiendo algo y éste tendrá que adivinar qué es. Una vez acabado, cambiarán las situaciones. Y cuando ya lo hayan hecho todos haremos una reflexión sobre lo que hemos sentido durante el dibujo.</p> <p>Más tarde cambiarán de parejas y nosotros como docentes vamos a intentar que se pongan con un compañero que no tratan habitualmente.</p>
Título	Diálogos y reflexiones con un mediador (Instructor Led class discussion)
Desarrollo	Se va a acabar con una reflexión posterior la cual va a ser diferente a la primera, pues es probable que hayan tenido otros sentimientos, ya que se trata de un compañero con el que no están acostumbrados.
Título	Prácticas en casa (Home activity practice)
Desarrollo	Para acabar, se invitará a los alumnos a realizar prácticas, que se han desarrollado

	en clase, en su vida diaria. Por ejemplo en casa.
--	---------------------------------------------------

Día 14

Título	Movimientos mindfulness (Mindful Movement)
Nombre de la actividad	Escáner corporal.
Materiales	Colchonetas.
Desarrollo	<p>La actividad va a desarrollarse para que el alumnado pueda ser consciente de la movilidad de las diferentes partes de su cuerpo y ponga atención a cada una de ellas. Para ello la práctica se va a llevar a cabo estando todos estirados encima de colchonetas. Con los ojos cerrados los alumnos van a intentar centrarse completamente en su respiración. El docente dejará dos minutos para que los alumnos se concentren, pasados este tiempo el docente indicará que los alumnos levanten una pierna y la vuelvan a dejar donde estaba, mientras la levantan tienen que sentir todas las sensaciones que engloban a la pierna. Posteriormente dejará otros dos minutos para concentrarse en el momento y realizarán la misma acción con la otra pierna. Luego con los brazos (primero uno y luego el otro) y para finalizar con la cabeza. Después de dos minutos los alumnos irán abriendo los ojos y levantándose poco a poco organizándose en un gran círculo.</p>
Título	Diálogos y reflexiones con un mediador (Instructor Led class discussion)
Desarrollo	Se comentará lo que han sentido en cada momento y llegarán a una conclusión final

	entre todos reflexionando sobre lo ocurrido.
Título	Prácticas en casa (Home activity practice)
Desarrollo	Para acabar, se invitará a los alumnos a realizar prácticas, que se han desarrollado en clase, en su vida diaria. Por ejemplo en casa.

Día 15

Título	Escuchar mediante mindfulness (Mindful Listening) / Respiración mindfulness guiada (Guided Mindful Breathing)
Nombre de la actividad	Presto atención al sonido.
Materiales	Varios instrumentos con diferentes sonidos. (triángulo, flauta, xilófono, piano...)
Desarrollo	<p>Una vez estén todos los alumnos en silencio y organizados en círculo, van a cerrar los ojos y van a realizar el "Toma 1 min". Una vez realizado, sin llegar a hacer conclusiones, los alumnos van a seguir con los ojos cerrados y centrados en su respiración. El docente tocará los diferentes instrumentos y los alumnos simplemente tendrán que sentir y oír su sonido sin hacer juicios sobre él. Una vez el docente haya tocado todos los instrumentos, el alumno abrirá los ojos otra vez y entonces sí que se realizará un diálogo sobre lo que han sentido en cada momento, sin llegar a citar los diferentes instrumentos. Más tarde, los alumnos volverán a cerrar los ojos y se centrarán en su respiración, el docente tocará un instrumento.</p> <p>Los alumnos van a sentirlo, y una vez el docente haya acabado de tocarlo, abrirán los ojos.</p>
Título	Diálogos y reflexiones con un mediador (Instructor Led class discussion)
Desarrollo	Cuando todos hayan abierto los ojos y

	sean conscientes, se dialogará sobre preguntas como: ¿Qué les ha parecido el sonido?, ¿A qué les ha recordado?, ¿Qué diferencia ha habido con la primera vez?... Ello va a realizarse con todos los instrumentos.
Título	Prácticas en casa (Home activity practice)
Desarrollo	Para acabar, se invitará a los alumnos a realizar prácticas, que se han desarrollado en clase, en su vida diaria. Por ejemplo en casa.

Para finalizar se realizará el post-test, y con ello podremos confirmar la validez del programa una vez finalizado.

6 Conclusiones

A) Resultados esperados

Alumnado

El alumnado va a ser el inicio y el fin del proyecto, pues es hacia quien va a ir dirigido. Es pieza fundamental y por eso es necesario que las prácticas le resulten lo más amenas posibles para que se sienta motivado. Para ello, el proyecto se ha basado en todo momento en actividades dinámicas, variadas y prácticas, sin que existiera mucha teoría para que el alumnado pudiera interiorizarlo mejor. Dado que las acciones están estrechamente relacionadas con el desarrollo socio-emocional y el rendimiento académico, la práctica de mindfulness es la corriente educativa principal para conseguir esas metas (Flook et al., 2010). Es necesario que se tenga en cuenta la etapa en la que se sitúa el alumnado, ya que se trata de la preadolescencia (entre 10 y 12 años), una etapa en la que se dan grandes cambios tanto físicos como psicológicos. Estos cambios van a estar relacionados con el desarrollo de la clase, y como docentes se deberá saber guiar el desarrollo de la sesión sin que exista ningún tipo de problema.

Se espera que el alumnado, teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, acoja el programa con total normalidad y goce de simpatía hacia el mismo sin tener ningún tipo de problema en su realización, algo que va a resultar esencial ya que va a tener que desarrollar diferentes ejercicios en casa. En caso de que el programa se desarrolle con total normalidad, se conseguirán los objetivos propuestos como es la mejora de atención y el aprendizaje de uso de técnicas por sí mismos, algo que desencadenará en una mejora de la conducta en el aula, y con ello, un mejor bienestar de todos los alumnos. Para conseguir esto, en el programa se da gran cantidad de acciones que promueven el compañerismo, ante esto López et al. (2006), proponen un programa de bienestar orientado a potenciar los recursos de los adolescentes, a los cuales les permita alcanzar su propio bienestar y ayudar a conseguir el bienestar de los demás. El malestar de los adolescentes se traslada al malestar de la sociedad. Si se consigue que los adolescentes tengan recursos adecuados para afrontar la vida, y las relaciones sociales y emocionales, se llegará a un bienestar colectivo, tanto en el aula como en la sociedad. Hay que añadir que un estudio llevado a cabo en 2011 por Joseph Durlak en el que participaron 270.000 de todas las etapas académicas, concluyó que aquellos estudiantes que habían realizado

programas de educación socioemocional en primaria, como podría ser el caso de todo tipo de proyectos relacionados con el mindfulness, no solo mostraron mejoras significativas en cuestiones conductuales, sino que también obtuvieron una mejora en sus resultados académicos respecto a los que no recibieron esa formación.

Profesorado

Si el alumnado es la pieza fundamental, el docente va a ser quien le de forma, de modo que va a tener que mostrar cuál y cómo es la práctica correcta dando técnicas para el desarrollo del mindfulness, pero va a ser el alumno quien tendrá que interiorizar los conceptos y enseñanzas y sacar a la luz sus propias conclusiones. Si queremos que el alumno pueda desenvolverse, el docente tendrá que dialogar y empatizar en todo momento para que se pueda llegar a una conclusión acorde a todas las opiniones.

Una de las finalidades es que el alumno considere este proyecto como algo usual, y para que pueda darse esto, tendrá gran importancia el docente, pues debe ser un modelo a seguir por parte del alumno, ya que se trata de un referente en la gran mayoría de casos. Para que pueda entender en todo momento al alumno, el docente no debe limitarse a llevar a cabo el proyecto. El docente debe ser un buscador de información sobre lo que está enseñando a sus alumnos, ya que, se supone que realiza su trabajo con entusiasmo e ilusión. Esto puede llevarle a realizar nuevos ejercicios en el aula orientados al entrenamiento del mindfulness.

Si el proyecto se lleva a cabo siguiendo las pautas dadas y sin ningún problema, el docente involucrado va a notar gran cambio en la conducta del alumnado y con ello una mejor disposición a la hora de realizar las clases, algo que muy posiblemente se traduzca en una mejora de resultados académicamente hablando.

Centro escolar

El colegio suele ser uno de los grandes inconvenientes a la hora del desarrollo de proyectos innovadores, ya que, es difícil cambiar situaciones que llevan tantos años repitiéndose. Uno de los elementos destacados que tiene este proyecto es que todo el proyecto está relacionado con el currículum escolar y tiene la formación del alumnado en el punto de mira. Se ha intentado en todo momento que el proyecto pueda aplicarse en cualquier situación escolar, para ello consta de unos objetivos, una metodología y una evaluación siempre relacionados con el currículum vigente para que cualquier docente pueda llevarlo a cabo sin ningún problema. En cuanto a su relación con el

currículum, se han relacionado en todo momento con las competencias de forma transversal, algo que según Holland (1966, 1997) se centra en las necesidades, estilos de aprendizaje y potencialidades individuales para que el alumno desarrolle una formación integral y llegue a manejar eficazmente las habilidades señaladas por el currículum. Los valores aprendidos van a facilitar un desarrollo de habilidades, madurez de hábitos mentales y de conducta, asegurando que en un futuro próximo pueda comprometerse en la construcción de sus propias competencias. Como hemos citado anteriormente, estos suelen ser los primeros inconvenientes a la hora de poner en marcha proyectos de esta índole. A pesar de ello, se esperan unos resultados muy positivos en cuanto al centro escolar, ya que, se va a mejorar la relación entre alumno-profesor y familias a través de un proyecto en común. Algo que todo centro quiere, un bienestar en común.

Este proyecto va a tener también un motivo “oculto”, se habla de oculto como sinónimo de camuflado, en el sentido de que este motivo no va a medirse con ningún tipo de herramienta. Simplemente se trata de una idea que deberá tener el docente como innovador y explorador de nuevas mejoras en educación. El motivo se trata de ampliar el proyecto hacia nuevos horizontes necesarios de educar y entrenar, el docente intentará llegar al mayor número de sectores para que exista conocimiento sobre ésta práctica y sobre las mejoras que tiene en el alumnado. Una vez acabado el proyecto, sería conveniente exponer los resultados obtenidos, siempre teniendo en cuenta el anonimato del alumno, para que un mayor número de gente conozca los beneficios del proyecto.

Familia

El entorno del alumno que desarrolla este programa es de gran importancia y por esto es necesario mencionar a las familias. Una vez se confirme que el proyecto va a llevarse a cabo en un colegio u otro espacio en el que se encuentren alumnos, en este caso menores de edad, es conveniente hablar con los padres/tutores o familiares y realizar como bien se ha citado con anterioridad una reunión para informarles sobre cuáles son los objetivos del proyecto y qué tipo de actividades van a realizarse. Estos pueden llegar a ser un gran apoyo a la hora de llevarlo a cabo, de modo que pueden motivar al alumnado desde casa, además como bien se ha mencionado anteriormente, colegio y familia deben ir de la mano para que se pueda dar una formación y educación con éxito. Es necesario concienciar a las familias, ya que, colegio y familia trabajan en la misma dirección educando al alumno e involucrándose con él en diferentes aspectos como

pueden ser: académico, social, en sus valores y en su libertad entre otros, por tanto, van a ser una parte esencial en el desarrollo del proyecto. Facilitando la información necesaria a la familia, vamos a conseguir que se sienta vinculada al desarrollo del proyecto y además el alumno perciba una misma línea de acción entre los adultos que lo rodean.

B) Dificultades y posibles soluciones

Podemos encontrar diferentes dificultades en el desarrollo del proyecto, estas se dividen en tres grupos: antes, durante y después.

Las dificultades que podemos encontrar antes de realizar el proyecto van ligadas a los mencionado anteriormente en relación a los alumnos, centro y familias. Estos pueden suponer algún problema en la línea que no estén de acuerdo al desarrollo del proyecto, para ello, como se ha dicho anteriormente se realizarán reuniones informativas antes de empezar el proyecto tanto a los familiares como al centro.

Durante el proceso también podemos encontrar diferentes dificultades, según Cabrera (2014), las enseñanzas tradicionales del mindfulness describen cinco categorías de problemas que uno puede encontrar al comenzar a meditar, entre ellos podemos encontrar: aversión, deseos o antojos, inquietud o agitación, somnolencia o sopor y dudas. Es cierto que las actividades propuestas intentan evitar cualquiera de estas cinco posibles dificultades. Hay que añadir que es importante, tratándose de un proyecto innovador como este y poco común hoy día en los centros, que los alumnos estén motivados y sean positivos hacia el funcionamiento de las diferentes sesiones, pues por ser poco común existe la posibilidad de que no lo vean como algo serio.

Después de haberse realizado el proyecto, es importante que las evaluaciones que describan el proceso de fiabilidad del proyecto, estén expuestas a todo aquél que quiera informarse. También podría ser interesante realizar dos reuniones: una con los familiares de los alumnos y otra con los componentes del centro, en ella se expondrían los resultados obtenidos. Una vez se haya aplicado el proyecto se podrá observar si de verdad existe cierta progresión positiva en el mindfulness de los alumnos o no, y con ello, en el desarrollo de diferentes ámbitos. Esto puede ser un incentivo para poder desarrollar el proyecto en otros centros y/o espacios.

Se trata de un tema innovador en el que existen grandes dificultades para encontrar programas de mindfulness basados en la evidencia científica y que a la vez se puedan llevar a cabo todas sus prácticas de forma gratuita. Ya que, como hoy en día se trata de una práctica que está en auge, las empresas intentan comercializarlo. Por esta razón es un proyecto diferente que intenta que el mindfulness llegue al máximo número de docentes posible. Personalmente creo que se trata de un proyecto que no debería considerarse como un hecho aislado o descontextualizado de la formación del alumnado, sino que debería aplicarse dentro del currículum escolar, pues los objetivos que se establecen son aspectos fundamentales en el desarrollo de todo ser humano.

C) Futuras líneas

En el caso de que se quiera llevar a la práctica este proyecto por parte de un docente, es recomendable que haga las prácticas él mismo con anterioridad a la puesta en marcha en el aula. De este modo puede hacerse una idea de qué siente el alumno y que necesita para que su práctica sea agradable en todo momento. Haciendo hincapié en este sentido de la importancia de la formación del docente, Kabat-Zinn (1990, 2003) y Saltzman (2008) nos dicen que, observaciones en toda la literatura de investigación relacionada tanto con el programa MBSR como con el MBTC no va a tener ningún poder ni va a ayudar a los participantes a no ser que el propio profesor sea capaz de desarrollar las enseñanzas de la sabiduría mediante una experiencia propia, pues podrá opinar sobre la misma práctica. Por otra parte, Crane et al. (2010) expresan que solo completando un entrenamiento en mindfulness con aplicaciones personales en la vida diaria, con un profesor que lo haya preparado y con un entrenamiento avanzado del mindfulness, puede ser un profesor cualificado para impartir clases. Ante esto, como futura línea podría plantearse un proyecto para docentes en el que aprendieran sobre el mindfulness, tanto en conocimientos como a la hora de llevarlo a cabo. Se trataría de una formación del profesorado para que aprendieran cuál es el mejor método para enseñar a los alumnos, y una vez tuvieran estos conocimientos podrían incluso realizar en el aula ejercicios propios sin tener que seguir un manual/guía.

Otra posible línea, podría tratarse de un proyecto dirigido a los familiares. Aunque resultaría complejo llevarlo a cabo a causa del poco tiempo libre del que disponen los familiares. Podrían darse instrucciones una vez a la semana para que lo realizaran en casa, y de este modo ayudar al desarrollo del mindfulness del alumnado desde casa.

7 Referencias

Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S., Salvador y M. del Mar (Noviembre de 2012). *Programa “aulas felices” para la Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Obtenido en Julio 14, 2016, de <https://drive.google.com/file/d/0B4oHMvW2d9FkeGxlUEg1cHpEcXc/view>

Ausubel, D. P. (1973). Algunos aspectos psicológicos de la estructura del conocimiento. En Elam, S. (Comp.). *La educación y la estructura del conocimiento. Investigaciones sobre el proceso de aprendizaje y la naturaleza de las disciplinas que integran el currículum*. Ed. Trillas, México.

Ausubel, D. P. (1976). *Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo*. Ed. Trillas. México.

Ausubel, D. P. (2002). *Adquisición y retención del conocimiento. Una perspectiva cognitiva*. Ed. Paidós. Barcelona.

Baer, R., Smith, G. y Allen, K. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventor of Mindfulness Skills. *11*, 191-206.

Biegel, G., Brown, K., Shapiro, S. y Schubert, C. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. *77*(5), 855-866.

Bisquerra, R. (Coord). (2011). *Educación emocional. Propuesta para educadores y familias*. Bilbao: Descleé de Brower.

Burkee, C. (2009). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19-133.

Cebolla, A., García-Campayo, J. y Demarzo, M., (2014). *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad*. Madrid, España: Alianza Editorial.

CEIP Nueva Andalucía (Mayo 25 de 2015). *Mindfulness, Atención Plena*. Obtenido en Julio 14, 2016, de

<http://www.cepejido.es/gt/materiales/2014/14402GT052/PROGRAMA%20MINDFULNESS%20CEIP%20NUEVA%20ANDALUC%C3%8DA.pdf>

Clemente, R. A. y Adrián, J. E. (2004). Evolución de la regulación emocional y competencia social. *Revista electrónica de Emoción y Motivación R.E.M.E*, 7, 17-18.

Colegio Santísimo Sacramento. (Marzo 3 de 2015). Efectos positivos de la aplicación del mindfulness en la Educación. Obtenido en Septiembre 13, 2016, de <http://www2.santisimosacramento.com/images/phocadownload/Orientacion/Secundaria/TallerMindFulness/efectos%20positivos%20de%20la%20aplicacin%20del%20mindfulness%20en%20educacin.pdf>

Crane, R., Kuyken, Hastings, R., Rothwell, N. y Williams, J. M. G. (2010). Training teachers to deliver mindfulness-based interventions: learning from de UK experience. *Mindfulness*, 1, 74-86.

De la Guía Escobar, C. (2015). Psicología Positiva en Educación Primaria: cómo mejorar la atención a través del mindfulness (tesis de pregrado) Universidad de Valladolid, Facultad de Educación de Segovia, España.

Felipe Mateo, A., Rovira Faixa, T. y Martin Asuero, A. (2014). Mindfulness y regulación emocional: Un estudio piloto. *Revista de psicoterapia*, 25(98), 123-132.

Flook, L., Smalley, S., Kitil, M., Galla, B., Kaiser-Greenland, S., Locke, E. (2010). Mindful awaereness practices improve executive fuction in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology*, 26(1), 70-95.

González Santana, A. (Marzo de 2015). Mindfulness: guía para educadores. Obtenido en Julio 15, 2016, de https://addi.ehu.es/bitstream/10810/17747/1/MINDFULNESS_alaznegonzalez.pdf

Greco, L., Baer, R. y Smith, G. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the CAMM. *Psychological assessment*, 23, 606-614.

Holland, J. L. (1966). *The psychology of vocational choice*. Waltham, MA: Blaisdell.

Holland, J. L. (1997). *Manual vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3° ed.). Odessa, FL: Psychological Assesment Resources.

Jha, A., Krompinger, J. y Baime, M. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 7, 109-119.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Mind to Face Stress, Pain and Illness. New York: Dell Publishing.

Kabat-Zinn, J. (1998). Meditation. New York: Oxford University Press. In Holland, J.C. (Ed). *Psycho-oncology*, 767-797.

Kashani, J., Orvaschel, H. (1990). A community study of anxiety in children and adolescents. *American Journal of psychiatry*, 147, 313-318.

Krishnamurti, J. (1987). *Krishnamurti to Himself*. New York: Harper & Row.

Lee, J., Semple, R., Rosa, D. y Miller, L. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for children: Results of a pilot study. *Journal of cognitive psychotherapy: An international Quarterly*, 22(1), 15-28

Ley Orgánica 12886. Boletín Oficial del Estado, Madrid, España, 9 diciembre 2013.

López, E., León del Barco, B. y Castro, F. (2007). Mejora de las actitudes musicales mediante una intervención en atención auditiva e interior. *Revista galeo-portuguesa de Psicología e Educación*, 14, 95-105.

López, F., Carpintero, E., Campo, A., Lázaro, S. y Soriano, S. (2006). Programa Bienestar: El bienestar personal y social y la prevención del malestar y la violencia. Madrid: Pirámide, 17-34.

López González, L. (2007). *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*. Barcelona, Wolters Kluwer Educación.

López González, L. (2009). Relaxació a l'escola. *Perspectiva Escolar*, 236, 60-66.

López González, L. (2010). *Disseny i desenvolupament d'un programa de relaxació vivencial aplicada a l'aula*. Tesis doctoral, Universidad de Barcelona, Barcelona, España.

Disponible

en:

http://tdx.cat/bitstream/handle/10803/2364/LLG_TESI.pdf?sequence=1

Manuel Chil. (Julio 21 de 2011) Redes educación (Sistema educativo es anacrónico) Eduard Punset [Archivo de video]. Obtenido en Julio 28, 2016, de <https://www.youtube.com/watch?v=E2Xa8KOGflw>

Meklejohn, J., Phillips, C., Freeman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., et al. (2012) Integrating mindfulness into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307.

Nhat Hanh, T. (2011). *Planting seeds: Practicing mindfulness with children*. Berkeley, CA: Parallax.

Nyklicek, I. (2011). Mindfulness, emotion regulation and health. In: I. Nyklicek, A. Vingerhoets, & M. Zeeleberg, *Emotion regulation and well being*. New York: Springer.

Padierna Alonso, V. (2012). *Aplicación de un programa emocional en educación primaria (tesis pregrado)*. Universidad de Valladolid, Escuela Universitaria de Educación (Palencia), España.

Saltzman, A. (2008). *Still quiet place: Practices for children and adolescents to discover peace and happiness*. Unpublished manuscript.

Schoeberlein, D. y Shet, S. (2015). *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores*. Móstoles (Madrid), España: Artes Gráficas, COFÁS, S.A.

Semple, L., Lee, J. (2008). Treating anxiety with mindfulness: Mindfulness-based cognitive therapy for children. In Greco, L.A. & Hayes, S.C. (Eds.), *Acceptate and mindfulness treatments for children and adolescents*. 63-88.

Siegel, D. (2007). *The mindful brain*. W.W. Norton & Company.

Siegel, M., Warden, M. y Miller, E. (2009). Phase-dependent neuronal coding of objects in short-term memory. *PNAS Direct Submission*. 15, 21341-21346.

Siegel, R. (2011). *La solución mindfulness: Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Bilbao. Desclee de Browner.

Silverman, W., Pina, A. y Viswesvaran, C. (2008). Evidence-based psychosocial treatments for phobic and anxiety disorders in children and adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 37(1), 105-130.

Simón, V. (2010) Mindfulness y psicología: presente y futuro. Universidad de Valencia. Dossier, Informació psicológica. 162-170.

Soriano, E. y Franco, C. (2010) Mejora de la autoestima y de la competencia emocional en adolescentes inmigrantes sudamericanos residentes en España a través de un programa psicoeducativo de Mindfulness (conciencia plena). *Revista de Investigación Educativa*, 28(2), 297-312.

Thompson, M. y Gauntlett-Gilbert, J. (2008). Mindfulness with children and adolescents: Effective clinical application. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 13, 395-407.

Turanzas, J. (2009). Adaptación Transcultural de la Escala de CAMM (Child and Adolescent Mindfulness Measure) y estudio preliminar de sus características psicométricas. Valencian International University, Valencia (España).

University of Exeter (Junio 19 de 2013). Mental health; Mindfulness can increase wellbeing and reduce stress in school children. ScienceDaily. Obtenido en Octubre 6, 2016, de www.sciencedaily.com/releases/2013/06/130619195139.htm

Viáfora, D., Mathiesen, S. y Unsworth, S. (2014). Teaching Mindfulness to Middle School Students and Homeless Youth in School Classrooms. Springer Science Business Media New York.

Cabrera, J. (Octubre 5 de 2014). Dificultades que uno puede encontrarse al iniciarse en Mindfulness. Obtenido en Septiembre 30, 2016, de: <http://mindfulcies.blogspot.com.es/2014/10/comocualquier-habilidad-en-nuestra-vida.html>

Yoga-on-holiday (Octubre 3 de 2013). Meditación para niños. *Yoga on holiday*. Obtenido en Julio 28, 2016, de: <https://www.yoga-on-holiday.com/es/quienes-somos/blog/755-meditacion-para-ninos>

Anexos

Anexo 1

Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)

Queremos saber más sobre lo que piensas, lo que crees y lo que haces. Lee las siguientes afirmaciones. Luego, rodea con un círculo el número que dice con qué frecuencia estas afirmaciones son verdaderas para ti.

	Nunca	Raramente	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
1. Me molesto conmigo mismo por tener sentimientos que no tienen sentido.	0	1	2	3	4
2. En la escuela voy de una clase a otra sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	0	1	2	3	4
3. Estoy ocupado y no noto mis pensamientos y/o sentimientos.	0	1	2	3	4
4. Me digo a mí mismo que no debería sentir lo que estoy sintiendo	0	1	2	3	4
5. Aparto pensamientos que no me gustan	0	1	2	3	4
6. Me es difícil prestar atención a una sola cosa	0	1	2	3	4
7. Me molesto conmigo mismo por tener ciertos pensamientos	0	1	2	3	4
8. Pienso en las cosas que	0	1	2	3	4

	han sucedido en el pasado en lugar de las cosas que están sucediendo					
9.	Creo que algunos de mis sentimientos son malo y no debería tenerlos	0	1	2	3	4
10.	Intento no tener sentimientos que no me gustan.	0	1	2	3	4

CAMM: puntuación

Se va a cambiar las puntuaciones de la siguiente forma:

0-4, 1-3, 3-1, 4 a 0 (2 no tiene cambio)

Más tarde se sumarán todos los ítems y cuanto la puntuación sea más alta, más alto será el nivel de mindfulness.

Más información en:

Greco, L., Baer, R. A. y Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23, 606-614.