



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Mindfulness en Educación Infantil: Creando personas felices

Mindfulness in Childhood Education:
Creating happy people

Autora:

Jessica Tolosana Martínez

Directora:

Elena Mallén Martín

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Curso 2016/2017



ÍNDICE:

| | |
|---|-----------|
| 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN..... | 3 |
| 2. OBJETIVOS..... | 5 |
| 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE MINDFULNESS..... | 6 |
| 3.1. ORIGEN, DEFINICIÓN, CARÁCTERÍSTICAS Y BENEFICIOS..... | 6 |
| 3.2. MINDFULNESS EN EDUCACIÓN..... | 8 |
| 3.3. UN PASITO MÁS ALLÁ... YOGA EN EDUCACIÓN INFANTIL..... | 10 |
| 3.4. MINDFULNESS Y YOGA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO DE ESPAÑA Y ZARAGOZA..... | 12 |
| 4. FORMACIÓN DEL PROFESORADO EN MINDFULNESS..... | 14 |
| 5. ASPECTOS DIDÁCTICOS Y ORGANIZATIVOS EN MINDFULNESS..... | 17 |
| 5.1 METODOLOGÍA..... | 17 |
| 5.2 ORGANIZACIÓN DE LA PRÁCTICA (TIEMPOS Y ESPACIOS)..... | 19 |
| 6. PROPUESTA DE PROGRAMA DE MINDFULNESS PARA LLEVAR A CABO EN EL AULA..... | 25 |
| 6.1 OBJETIVOS DEL PROGRAMA..... | 25 |
| 6.2 CONTENIDOS..... | 25 |
| 6.3 TEMPORALIZACIÓN..... | 27 |
| 6.4 SESIONES..... | 28 |
| 6.5 EVALUACIÓN..... | 40 |
| 7. CONCLUSIONES..... | 41 |
| 8. BIBLIOGRAFÍA..... | 43 |
| 9. ANEXOS..... | 46 |

RESUMEN

Este trabajo se fundamenta en Mindfulness, partiendo de la revisión teórica de su procedencia, definiciones, características y beneficios. Se ha investigado Mindfulness en educación, indagando en el ámbito educativo español, y en distintos colegios de Zaragoza en los cuales se lleva a cabo el cultivo de la atención plena en este curso escolar. Por otro lado, se dedica una parte del trabajo a la formación del profesorado, así como a los aspectos didácticos y organizativos, sobre espacio y tiempo, a tener en cuenta para trabajar este método. Posteriormente se expone una propuesta de actividades para llevar a cabo en el segundo ciclo de Educación Infantil con la aplicación de diversas técnicas adaptadas de meditación y atención plena. Para finalizar en anexos se puede encontrar una entrevista realizada a una profesora que realiza actividades de atención plena con sus alumnos, así como actividades del programa llevadas a cabo por mí dentro del aula.

Palabras clave: Mindfulness, atención plena, Educación Infantil, profesorado, alumnado y bienestar.



1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Cuando llegó el momento de decidir cuál sería el tema de mi Trabajo de Fin de Grado, tenía muchas dudas, ya que este es el trabajo más importante realizado durante mis estudios en el grado de Educación Infantil. Un día una amiga mía me recomendó que realizara Mindfulness, ya que estaba muy estresada, cosa que nos pasa a la mayoría de adultos. Tras informarme sobre en qué consistía en Mindfulness enseguida me llamó la atención y me pareció un método que permite llevar una vida más feliz.

A partir de ahí fue cuando pensé ¿Si Mindfulness tiene tantos beneficios para las personas adultas, también tendrá en los niños y niñas de corta edad?, y de esta manera comencé a informarme e investigar sobre Mindfulness para niños. Empecé leyendo diferentes artículos y libros (como por ejemplo “Mindfulness para enseñar y aprender” de Schoeberlein y Sheth, 2012) y pronto me di cuenta de lo provechoso que es este método en edades tempranas. Desde ese momento ya tenía claro el tema para realizar mi TFG.

Por otro lado, conforme más investigaba, más me daba cuenta del papel fundamental que tiene el profesor en esta práctica. A partir de ahí surgió la idea de dedicar una parte de este trabajo al profesorado, tanto a la práctica personal del Mindfulness, como a la forma de introducirlo en el aula con los niños y niñas, dándole la información, los recursos y la importancia que merece y necesita para poner en práctica este método. Por otro lado, para completar esta parte del trabajo me pareció una buena idea realizar una entrevista a algún profesor que realizara esta práctica.

Para finalizar, como la elaboración de este trabajo coincidió con mis prácticas III, tuve la oportunidad de realizar alguna sesión con los alumnos de la clase en la que permanecí durante las mismas, para poder ver el proceso y resultados en primera persona.

En la actualidad, nos encontramos con un modelo educativo capitalista, el cual busca la formación de personas competentes y útiles para el mercado, dejando a un lado la dimensión humana de la persona. Es necesario dejar atrás este modelo e ir hacia una estructura más equitativa e inclusiva, la cual tenga en cuenta las necesidades de los niños y niñas, asegurando una buena salud física, psicológica y emocional en los procesos de crecimiento, maduración y aprendizaje (González, 2014).

A esto se suma el mundo tecnológico en el que vivimos, el cual se ha vuelto más complejo e individualista, siendo necesario trabajar en el aula aspectos tales como los valores, el bienestar emocional...

Como señala Lacan (2006) en su libro “El reverso del psicoanálisis”, ya decía hace dos siglos el poeta inglés Wordsworth que “el niño es el padre del hombre”, siendo muy importante el aprendizaje y experiencias en la infancia, ya que nos acompañará el resto de nuestra vida. En las aulas se presta mucha atención al aspecto académico/curricular. Sin embargo, para poder avanzar en el desempeño competitivo, es

necesario tener en cuenta el aprendizaje emocional y social (autoestima, seguridad, aprender a pensar...) ya que sólo contamos con una mente para todos los procesos, por lo tanto, todo está relacionado. Para ello, Mindfulness es una práctica muy interesante. Este está acorde con el desarrollo emocional del niño y su inclusión transversal en todas las áreas como indica el currículo de Educación Infantil de Aragón (Orden del 28 de Marzo 2008).

Tras la lectura del libro *“Tranquilos y atentos como una rana”* de la autora Snel (2013) he podido aprender que los niños tienen, de manera natural, capacidad espontánea de Mindfulness, siendo capaces de prestar atención al aquí y ahora, siendo conscientes de lo que viven. Sin embargo, a menudo, están saturados con demasiadas actividades, sobreestimulados, fatigados... haciendo muchas cosas y siendo muy poco. *“Es importante ayudarles a preservar y cultivar su capacidad para la atención plena, antes de que la vayan perdiendo, en lugar de tener que recuperarla posteriormente”* (Snel, 2013).

En la actualidad se sabe que los niños pueden tener, a su manera, una vida interior auténtica y profunda. Además el Mindfulness pone atención en el cuerpo, y los niños entienden muy bien el lenguaje corporal. Mediante el Mindfulness se contribuye a la formación integral del niño. A través de la atención y de estar consciente del presente, estos mejoran su calidad de vida y aprendizaje. Gracias a la meditación creamos niños física y emocionalmente más sanos, que conectan con su mundo, e influyen positivamente en el entorno natural y social.

El Mindfulness como método tiene numerosos beneficios en los alumnos, como he señalado, a nivel emocional, cognitivo y social, llegando a convertirse en un modo de vida. (Fundación David Lynch <https://www.davidlynchfoundation.org/research.html#education>)

Es necesario que los maestros tengamos claro que no sólo estamos formando “alumnos”, sino que ante todo estamos formando personas, y es por ello que nuestro principal objetivo debe ser el de crear personas felices. Como afirma Bisquerra (2000) y otros muchos autores, *“la felicidad es educable”*.

1. OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES:

- Conocer las características principales de Mindfulness y sus posibilidades de aplicación en el aula.
- Presentar un programa de intervención para el segundo ciclo de Educación Infantil, basado en técnicas de Mindfulness para fomentar su bienestar y desarrollo general.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Investigar y recopilar información sobre Mindfulness, sus orígenes y desarrollo. Recabando información sobre proyectos e investigaciones ejecutadas en España y Zaragoza.
- Conocer las implicaciones de Mindfulness en Educación Infantil
- Concienciar al profesorado sobre los beneficios de Mindfulness tanto para ellos, como para sus alumnos, y aportar diferentes estrategias aplicables al aula.
- Facilitar al profesorado un programa que inicie a los alumnos de la etapa de Educación Infantil en la práctica de Mindfulness, promoviendo el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales.

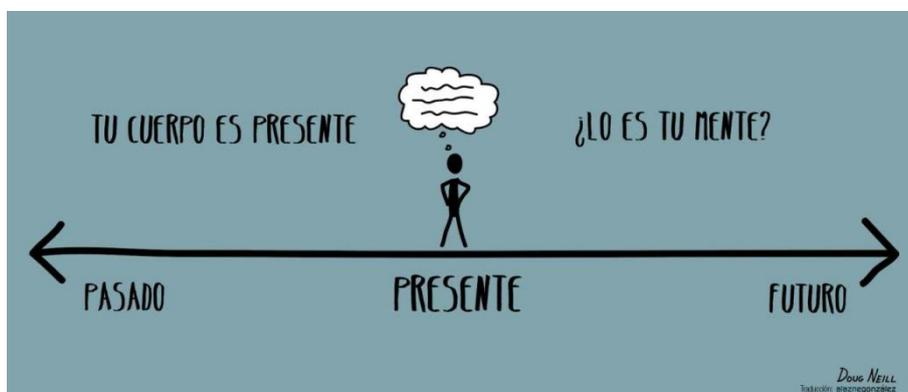


Imagen 1. Mindfulness por Doug Neill. Fuente: Neill, D. (2012). Mindfulness. Sketchnotes and Illustrations. En:

<http://www.thegraphicrecorder.com/201/11/07/mindfulness-framedprint/> (Consultado el 29/03/2017)

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL MINDFULNESS

3.1. ORIGEN, DEFINICIÓN, CARACTERÍSTICAS Y BENEFICIOS

Origen

El Mindfulness, traducido al castellano como atención o conciencia plena, tiene sus primeros vestigios en el Budismo de Oriente (500 a.C). Una parte fundamental del budismo es la del cultivo de una mente clara y atenta, que deja pasar las emociones sin aferrarse y vive el momento presente (Dalai Lama, 2002).

La palabra Mindfulness es una traducción del término sati (smṛti). Siegel (2011) señala que el significado de sati (smṛti) es conciencia, atención y remembranza (evocación).

Existen muchos tipos de meditación, pero Mindfulness tiene su base en la meditación Vipassana, cuya traducción sería “ver las cosas como realmente son”, implicando ser conscientes de la realidad, siendo el camino hacia tu ser más íntimo sin prejuicios, sin condenar, sin juzgar o comentar (Deva, 2007).

Este concepto se populariza en occidente gracias a John Kabat-Zinn, médico, que tras estudiar Zen desarrollo el programa “Mindfulness-Based Stress Reduction” en 1979 para reducir el estrés.

Dentro del ámbito educativo en España, comienza su conocimiento a partir de diferentes programas tales como Treva en Cataluña, Aulas Felices en Aragón... los cuales desarrollaré posteriormente.

Definición

No existe un único significado sobre el concepto de Mindfulness. Como predica Kabat-Zinn, 2003, el “Mindfulness representa el “corazón” o enseñanza central de la psicología budista”.

Figura 1. Tabla de definiciones sobre Mindfulness

| DEFINICIONES DE MINDFULNESS | AUTOR |
|--|--|
| <i>“Consciencia que emerge a través de poner atención intencional, en el momento presente, de manera no condenatoria, del flujo de la experiencia momento a momento”</i> | Kabat-Zinn, 2003, pág 145 |
| <i>“Es la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento”</i> | Simón, 2006, pág 8 |
| <i>“Consiste en ser plenamente consciente de los estímulos internos y eternos que surgen en el momento”</i> | Parra, 2011, citado en Parra, Montañés, Montañés y |

| | |
|---|------------------------------------|
| <i>presente, con aceptación, con ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión, abiertos, de este modo, a la experiencia del aquí y ahora''</i> | Bartolomé (2012), pág 30 |
| <i>“La atención plena o Mindfulness es una manera consciente, intencionada, de sintonizar con lo que está pasando dentro de nosotros y a nuestro alrededor”</i> | Shoerberlein y Sheth, 2012, pág 19 |
| <i>“Cuando somos conscientes del presente, de lo que pensamos, sentimos o hacemos, estamos haciendo Mindfulness”</i> | Gálvez Galve, 2013, pág 3 |
| <i>“Mindfulness no es otra cosa que estar conscientemente presente. Quiriendo comprender qué es lo que ocurre, desde una actitud abierta y amable. Sin juzgar, ignorar las cosas o dejarse arrastrar por todo el ajetreo de cada día”</i> | Snel, 2013, pág 17 |
| <i>“El Mindfulness es una energía accesible a todo el mundo”</i> | Nhat, 2015, pág 15 |

Fuente; elaboración propia.

Así pues, podemos deducir a partir de las anteriores definiciones que el Mindfulness podría entenderse como **la capacidad universal de prestar atención de manera intencional al momento presente, disfrutándolo, sin emitir juicios y reconociendo los sentimientos y sensaciones que nos produce tal y como son.**

Características

Según los investigadores hay dos premisas que han de cumplirse para que haya mindfulness (Simón, 2006):

- 🌿 Que seamos conscientes de lo que está ocurriendo en el presente inmediato, a saber, en el aquí y en el ahora.
- 🌿 Que seamos capaces de detectar cuáles son las vivencias emocionales de ese momento presente, es decir, cómo se viven esas experiencias.

Figura 2. Tabla comparativa sobre componentes, actitudes y características del Mindfulness según autores:

| | |
|---|---|
| Siegel, Germer, y Olendzki (2009) | No-enjuiciamiento, aceptación y compasión. |
| Shapiro, Schwartz, y Santerre (2005) | Aceptación, bondad, no-enjuiciamiento, no acción, paciencia, confianza, visión, soltar, suavidad, empatía, generosidad y gratitud |
| Bishop et al. (2004) | Autorregulación de la atención (atención sostenida, conmutación de la atención e inhibición de la elaboración de pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones) y |

| | |
|--------------------------|--|
| | orientación hacia la experiencia (curiosidad, apertura y aceptación) |
| Germer (2005) | No-conceptual, centrado en el presente, no-enjuiciamiento, intencional, observación participante, no verbal, exploración y liberación. |
| Kabat-Zinn (2012) | Aceptación, no-enjuiciamiento, no acción, paciencia, confianza, visión, soltar, generosidad, empatía, simplicidad voluntaria, ser lo bastante fuertes para poder mostrarnos débiles. |

Fuente; Mindfulness: guía práctica para educadores (García, 2016).

Beneficios

Distintos estudios demuestran la multitud de beneficios que aporta Mindfulness, tales como mejorar la calidad de vida, conocernos a nosotros, regular las emociones (menor estrés, ansiedad, pensamientos negativos...), mejorar las pautas cognitivas (mayor autoestima, concentración, creatividad...) mejorar las habilidades sociales (paciencia, empatía, alegría, amabilidad...) y mejorar el funcionamiento del organismo.

González (2014) señala que los **beneficios** que nos aporta Mindfulness son los siguientes:

- 🌀 Nos ayuda a vivir en paz con la inevitabilidad del cambio.
- 🌀 Nos permite concentrarnos en lo que de verdad importa.
- 🌀 Nuestro cerebro se ejercita y envejece menos.
- 🌀 Se utiliza en psicoterapia como tratamiento contra el estrés, ansiedad y depresión.
- 🌀 Nuestro cuerpo mejora su capacidad inmunológica.
- 🌀 Se mejora la capacidad para afrontar actividades y cometidos.
- 🌀 Nos ayuda a sintonizar con el mundo interpersonal.
- 🌀 Ayuda a potenciar nuestro desarrollo psicológico personal (crecimiento como persona).

Mindfulness se practica en diversos campos. García Campayo (2015), investigador del Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud y Demarzo (2015), experto en Mindfulness por la universidad de Massachusetts, han demostrado su eficacia en los sectores sanitario, empresarial y **educativo**, entre otros.

3.2. MINDFULNESS EN EDUCACIÓN

Como señala Gazquez (2012) *“el sistema educativo apenas tiene en cuenta las capacidades que desarrolla la parte derecha de nuestro cerebro, tales como la creatividad, la capacidad de introspección, intuición, las emociones... todas ellas inherentes a la naturaleza del ser humano”*. Esta idea es compartida por Siegel (2010),

el cual señala que el sistema educativo prioriza los contenidos y conocimiento sobre el cultivo de la mente. Como ya se ha señalado anteriormente en el presente trabajo, Mindfulness permite el desarrollo de la atención plena, entre otras muchas habilidades.

Mindfulness es una práctica aconfesional, muy acorde con el currículo de Educación Infantil de Aragón (Orden del 28 de Marzo del 2008), ya que en este se señala *que ``se atenderá progresivamente al desarrollo emocional y afectivo, al movimiento, al control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social y al descubrimiento del entorno inmediato``*. Además, en este documento se señala que se facilitará que elaboren una imagen positiva y equilibrada de sí mismos y que adquieran autonomía personal. También indica la importancia de la promoción de la autonomía y el desarrollo global de las capacidades físicas, afectivas, emocionales, sociales, intelectuales y motoras, pudiendo intervenir a través del Mindfulness con el desarrollo de la meditación, respiración y la atención plena.

En la actualidad, su práctica se va extendiendo en el ámbito educativo, como consecuencia de los múltiples beneficios que este tiene para los alumnos y el profesorado. Dentro del aula permite un mejor ambiente, mejores relaciones interpersonales, mayor concentración y rendimiento académico.

Como propone Hyland (2011) en *``Mindfulness and Learning``*, citado en *``Mindfulness: guía práctica para educadores``* (González, 2016), a través del Mindfulness los niños podrán percibir, discriminar y comprender las emociones propias y las de los demás, así como facilitar el pensamiento y gestionar las emociones. Además también puede emplearse con menores con problemas emocionales, debido a diferentes causas tales como el bullying, depresión, maltrato... a través de actividades, talleres..., mejorando la gestión y comprensión de sus emociones.

Schoeberlein y Sheth (2012), en su libro *``Mindfulness para enseñar y aprender``* hace hincapié en que la vida escolar puede ser compleja, debido a que maestros y alumnos conviven durante muchas horas al día, pudiendo ser las relaciones algo difíciles, ya que cada uno aporta al grupo *``redes individuales``* (sus conocimientos, habilidades, actitudes...). Por ello es necesario que el docente sepa sacar el máximo partido de sus alumnos, ya que cuando *“los profesores ponen en marcha el proceso de entretejer entre sí esas redes”* es cuando se puede hablar de los siguientes **beneficios**:

Beneficios a los profesores:

-  Mejora el enfoque y la consciencia.
-  Aumenta la receptividad ante las necesidades de los alumnos.
-  Fomenta el equilibrio emocional.
-  Apoya la gestión del estrés y la reducción del estrés.
-  Favorece la buena salud de las relaciones personales en el trabajo y en casa.
-  Mejora el clima del aula.

- 🌸 Favorece el bienestar general.

Beneficios a los alumnos:

- 🌸 Favorece la disposición para aprender.
- 🌸 Fomenta el rendimiento académico.
- 🌸 Refuerza la atención y la concentración.
- 🌸 Reduce la ansiedad antes de los exámenes.
- 🌸 Fomenta la autorreflexión y el autososiego.
- 🌸 Mejora la participación en el aula favoreciendo el control de los impulsos.
- 🌸 Aporta herramientas para reducir el estrés.
- 🌸 Mejora el aprendizaje social y emocional.
- 🌸 Fomenta las conductas prosociales y las relaciones personales sanas.
- 🌸 Apoya el bienestar holístico.

3.3. UN PASITO MÁS ALLÁ... YOGA EN EDUCACIÓN INFANTIL

Los programas educativos basados en Mindfulness comienzan su labor en educación infantil. En la primera infancia las experiencias son muy significativas para el desarrollo del cerebro, siendo importante que los niños gocen de experiencias enriquecedoras para desarrollar sus capacidades neurobiológicas, promoviendo la salud, felicidad, productividad y la creatividad (Kaiser, 2010).

Davidson, neuropsicólogo y director de los laboratorios de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Wisconsin (Estados Unidos), demostró en una conferencia en 2012 que *“los cinco primeros años de vida del niño son cruciales en el desarrollo de la personalidad”*. Mindfulness es una práctica y forma de vida que garantiza la creación de personas más felices, con mejores habilidades sociales, conocimiento de sí mismos y sus emociones... por lo tanto, es mejor iniciar su práctica lo más pronto posible. “

Según Siegel (2010), entre los 3 y 7 años sería la edad ideal para comenzar la práctica, que es cuando mejor se desarrolla la adquisición de funciones atencionales ejecutivas. Para llevar a cabo prácticas de Mindfulness o atención plena con alumnos de edades de Educación Infantil, se pueden adaptar las prácticas a las características propias de la edad, empleando también ejercicios de yoga para niños, presentados siempre de forma lúdica, siendo variados y breves para evitar la pérdida de concentración e interés... son más imaginativas, divertidas, mezclando juegos, posturas, canciones... (Peña Gil, 2009)

Como complemento de Mindfulness, la puesta en práctica de ejercicios físicos basados en el yoga, el *“tai chi”* y el *“chi kung”* en el aula, puede ayudar a desarrollar la atención plena en nuestros alumnos. Estas disciplinas orientales poseen una larga tradición, además de un gran número de escuelas y especialidades, de las que se pueden

extraer y adaptar muchos ejercicios para realizar en Educación Infantil (Arguís et al., 2010).

En el libro “Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas” Paz (2012), indica: “El yoga aumenta en el niño la capacidad de calmarse y enfocarse, además de cultivar la autoestima y la autodisciplina. Muchos encuentran que con la práctica regular de yoga, los niños llegan a lograr una mayor conciencia de sus propios pensamientos y emociones.” Esta práctica une el cuerpo, mente y espíritu, siendo muy beneficiosa en su vida cotidiana, además puede aplicarse a partir de los 3 años, periodo crítico del desarrollo del niño en todos los ámbitos, entregándole posibilidades de éxito en su vida

Peña (2009), señala que el yoga para niños permite crear un buen clima de aula, respetuoso y colaborativo entre los alumnos. Además podemos es una actividad globalizadora que permite desarrollar los tres ámbitos de experiencia de la educación infantil (Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, Conocimiento del entorno y Lenguajes: comunicación y representación).

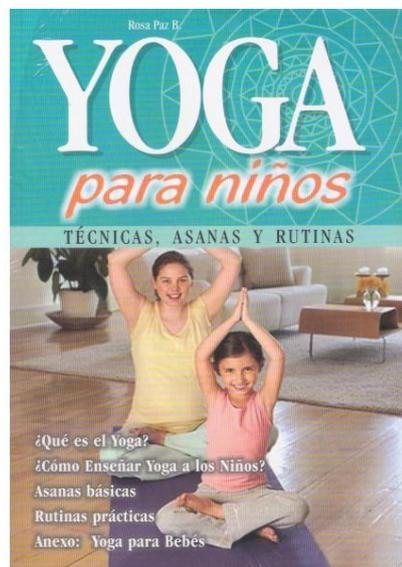


Imagen 2. Portada “Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas” En: <https://www.buscalibre.cl/libro-yoga-para-ninos-tecnicas-asanas-y-rutinas/4667783/p/4667783>

El yoga tiene numerosos **beneficios** que mejoran la vida del niño (Peña, 2009). Como por ejemplo:

- 🧘 Mejora la coordinación y el equilibrio.
- 🧘 Desarrolla la autodisciplina y el autocontrol.
- 🧘 Mejora la fuerza y la flexibilidad.
- 🧘 Aumenta la autoestima, la capacidad sensorial y la conciencia corporal.
- 🧘 Favorece la concentración, atención, memoria e imaginación.
- 🧘 Fortalece y mejora todos los sistemas corporales: esquelético, nervioso, circulatorio, digestivo, respiratorio, hormonal y muscular.
- 🧘 Ayuda al conocimiento corporal.
- 🧘 Fomenta la cooperación, trabajo en equipo y favorece las relaciones sociales.
- 🧘 Enseña a relajarse, a reducir el estrés y mejorar el control emocional.
- 🧘 Crea un clima tranquilo y positivo.

Aunque existen muchas variantes del yoga, de forma general se puede establecer que durante las sesiones de yoga con niños se trabajen ejercicios de respiración,

calentamiento, posturas, juegos de movimiento, de relajación, juegos de introducción a la meditación, control emocional...

El único inconveniente es que para practicar estas técnicas de manera adecuada, tanto el yoga como el ``tai chi`` y el ``chi kung`` requieren un aprendizaje previo. Por lo tanto, como señalo posteriormente, en el apartado ``formación del profesorado``, aquellos profesores que tengan una formación básica en este terreno encontrarán las estrategias más adecuadas para trabajarlas en los centros educativos (Arguís et al., 2010).

3.3. MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO EN ESPAÑA:

Los programas educativos que han incorporado Mindfulness a sus planes de trabajo han visto un incremento muy alto de eficacia a través de un entrenamiento mental que favorece el control cognitivo (Goleman, 2013). Los beneficios observados son a nivel cognitivo, personal y relacional, dentro de los distintos contextos educativos.

Algunos de los programas más importantes relacionados con la práctica del Mindfulness o atención plena en nuestro país son los siguientes:

Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula), llevada a cabo en Cataluña, tiene como objetivo llevar la relajación y la meditación a las aulas, buscando responder a la necesidad de calma y proponer recursos de innovación pedagógica de aprendizaje. Este programa, coordinado por López Gonzalez, se organiza en 12 unidades didácticas, en las cuales se trabajan 9 recursos para meditar, tales como la respiración, atención, movimiento... aportando diferentes beneficios. Además del programa para docentes y para aplicar en el aula, se realizan cursos, talleres, conferencias para AMPAS... (<http://www.programatreva.com/>, 2017)

Programa Escuelas Conscientes, llevado a cabo en la Comunidad Valenciana, es una propuesta elaborada por la Asociación Española de Mindfulness (AEMind), para el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y relacionales, en el ámbito escolar y familiar, la cual se fundamenta en la práctica de Mindfulness y Compasión. Está destinado a padres, profesores y niños, y se centra en el desarrollo de cuatro áreas de habilidades: enfoque, calma, compasión y conexión. Los protocolos de actuación en niños van de los 8 a los 12 años. (HAY IMÁGENES) (www.escuelasconscientes.es, 2017)

Aulas felices, desarrollado en Aragón, como resultado del trabajo del equipo SATI. Es un programa educativo basado en la Psicología Positiva y dirigido a alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Es gratis y de libre difusión. Pretende aportar recursos para trabajar en las áreas y también en tutoría, potenciando las Competencias Básicas más transversales, así como la Acción Tutorial y la Educación en Valores. Junto con la educación de las 24 fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004), la atención plena (Mindfulness), es uno de los componentes de este programa,

que busca potenciar el desarrollo y promover la felicidad de alumnos, profesores y familias. (<http://educaposit.blogspot.com.es>, 2017) (Anexo 1)

Por otro lado, en el año 2015 ya eran más de 200 colegios españoles, en los cuales las prácticas de Mindfulness se estaban llevando a cabo en los niveles de infantil, primaria y secundaria. (<http://www.elmundo.es/espana/2015/06/15/556f439c268e3e9e438b459a.html>)

Aunque durante los últimos años han incrementado las investigaciones sobre meditación y Mindfulness en niños, están todavía son escasas, además la mayoría son llevadas a cabo a partir de los cinco años, centrándose, sobre todo, en los estudiantes de Educación Primaria y Secundaria.

Mindfulness y yoga en colegios de Zaragoza en el curso 2016/2017

Existen varios colegios en Zaragoza que han establecido diferentes actividades relacionadas con el Yoga y Mindfulness en Educación Infantil. Alguno de ellos son los siguientes:

CEIP Ramiro Soláns, en el barrio Oliver de Zaragoza se practica Mindfulness en todos los niveles educativos. El Ministerio ha premiado su proyecto “Entre todos” que comenzó en el curso 2004-2005, el cual tenía como objetivo transformar su realidad (absentismo, problemas de convivencia, conflictividad...), manteniéndose en la actualidad y dando lugar a una educación de calidad destinada a una población vulnerable. Dentro de este proyecto, existe un programa basado en Mindfulness como parte del programa Aulas felices. (<http://www.heraldo.es/noticias/aragon/zaragoza-provincia/zaragoza/2017/02/07/el-cole-que-dejo-ser-gueto-acumula-premios-1157583-301.html>)

Colegio Nuestra Señora del Pilar, en Zuera, el cual participa en V encuentro de UTOPIÁS EDUCATIVAS (2017) con su tema “Yoga y Mindfulness con 3 años” (García Campayo et al.). En este colegio comienzan el día realizando yoga y/o meditación, juegan a descubrir su cuerpo, su mente, haciéndose más conscientes de sus posibilidades. También recurren al mindfulness a lo largo del día cuando se enfadan, se sienten frustrados... y el alumnado necesita calmarse, respirar, coger aire y regresar a la actividad. <http://blog.utopiaseducativas.es/v-encuentro-2017/experiencias-2017>

Colegio público Juan Pablo Bonet, en Movera, en el cual desde hace varios cursos, contando con la profesora Ana Aldea, el centro ofrece un taller de iniciación al yoga y la meditación, tanto para alumnos y alumnas como padres y madres. El objetivo de este proyecto es dar respuesta desde el centro a las necesidades educativas de la comunidad educativa, buscando mejorar el desarrollo personal tanto a nivel físico como mental, así como la convivencia. <https://colegiojuanpablobonet.wordpress.com/proyectos-y-programas-2/yoga/>

Además he tenido la oportunidad de realizar una entrevista a Ana Aldea sobre la realización de yoga en dicho colegio (anexo 2).

4. FORMACIÓN DEL PROFESORADO EN MINDFULNESS

Es muy importante tener en cuenta el papel del profesor a la hora de practicar en el aula Mindfulness. Este tiene que conocer en qué consiste y saber llevarlo a cabo con sus alumnos de una manera adecuada, evitando que se queden en simples ejercicios, sino transmitiéndoles los valores y principios propios de esta práctica, formando personas más completas y felices.

Según Meiklejohn et al. (2012), citado en *“Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes”* (Mañas et al., 2014), Mindfulness como disciplina puede integrarse en el aula mediante una de las siguientes modalidades básicas:

- 1) Indirectamente: el profesor practica de forma personal Mindfulness y encarna las actitudes y conductas del Mindfulness en la escuela.
- 2) Directamente: se les enseñan a los estudiantes a practicar ejercicios y habilidades de Mindfulness.
- 3) Combinación de las anteriores: el profesor y los alumnos aprenden y practican Mindfulness.

Muchos autores señalan la importancia de que los educadores practiquen ellos mismos, a nivel personal, Mindfulness para poder practicarlo posteriormente con sus alumnos en clase:

Uno de ellos, González (2014), indica que el profesor debe haber recorrido previamente el camino para poder acompañar al menor en el proceso de aprender a poner sus propios límites, siendo un apoyo a la hora de aprender a quererse a sí mismo tal y como uno es, reconociendo su bondad intrínseca. Además Thich Nhat Hanh (2015) señala que para compartir con éxito la conciencia con nuestros alumnos, primero es importante ejercitarlo con nosotros mismos. A través de la práctica de Mindfulness, nos convertiremos en profesores presentes, estables, felices, y llenos de compasión, paz y calma. Así crearemos un entorno escolar feliz, en el que podremos desarrollar las cualidades positivas de nuestros alumnos. Este autor señala que el rasgo que distingue las buenas escuelas es la calidad de sus profesores.

Como señalan Arguís et al. (2010), en el programa *“Aulas felices”* solo vivenciando directamente en qué consiste la atención plena, estaremos en condiciones de apreciar el tesoro y las posibilidades que conlleva.

Existen numerosos programas de formación del profesorado, y algunos son llevados a cabo en las propias escuelas. En España la aplicación de Mindfulness en educación es

muy reciente (Arguís, 2014), y por tanto se observa un vacío en la literatura en cuanto a programas que «enseñen a los profesores a enseñar Mindfulness» a sus alumnos (Modrego et al. 2016). Algunos ejemplos son:

- El programa de diez sesiones que utiliza el aprendizaje de la técnica de Meditación Fluir (Franco-Justo, 2009) y la presentación y discusión de diversas metáforas y ejercicios utilizados en la Terapia de Aceptación y Compromiso. Meditación Fluir es una técnica para el entrenamiento y desarrollo de la conciencia plena, que consiste en tomar conciencia de la respiración mientras se repite de forma simultánea una palabra o mantra, es decir, una palabra aguda de tres sílabas sin significado.
- El programa de Mindfulness para profesores diseñado por Delgado et al. (2010), que está compuesto por 10 sesiones semanales de tres horas de duración. Este comprende periodos de meditación y feedback grupal de la experiencia, periodos de análisis sobre cómo generalizar lo aprendido, una propuesta de trabajo personal desde la perspectiva de los valores humanos y una propuesta de la transmisión a los alumnos. Este programa ha permitido apoyar la eficacia de Mindfulness como herramienta de regulación emocional y prevención de estrés en los profesores.

En general, a pesar de que los programas de formación de profesorado tienen algunas diferencias, comparten dos premisas fundamentales (Mañas et al., 2014):

- 1) Los profesores que se entrenan en Mindfulness encarnan las conductas y actitudes propias del Mindfulness a través de su presencia e interacciones con sus alumnos en la clase.
- 2) Estos programas focalizan su atención en que el profesor se comprometa a cultivar las habilidades de Mindfulness no solo en clase, sino también fuera de ella, es decir, en su vida diaria. Por lo tanto Mindfulness no es considerado una técnica que se deba poner en práctica en clase de forma aislada y descontextualizada, sino que debe integrarse en nuestras vidas.

González (2014) señala que el individuo que acompaña a la infancia debe cumplir el requisito de además de ser educador, debe haberse trabajado a sí mismo para poder trabajar con los demás. Si aplicamos esto a la práctica de Mindfulness con nuestros alumnos, tal vez no sea suficiente con tener un amplio conocimiento sobre el mismo, sino que será mejor vivenciarlo y trabajarlo en uno mismo para poder enseñarlo y transmitirlo a nuestros alumnos, es decir, que primero seamos los profesores los que incluyamos Mindfulness en nuestras vidas para después introducirlo en la de nuestro alumnado.

Como se señala en el libro *“Plantando semillas”* hay tres pasos fundamentales que debemos llevar a cabo a la hora de practicar en uno mismo Mindfulness (Hanh, 2015):

Paso 1: cuidar de nosotros mismos.

Es importante que cuidemos de nosotros durante todo el día, y para ello el Mindfulness puede ser una gran ayuda.

Para ello, lo primero es saber regresar a nuestro cuerpo y cuidar de él en momentos de dolor, tensión o estrés corporal. Después debemos aprender a cuidar nuestros sentimientos y emociones. Como he indicado anteriormente, los educadores debemos aprender a gestionar nuestras emociones para poder ayudar a nuestros alumnos a hacer lo mismo, tanto en el aula como en clase, además de cultivar en ellos la alegría.

Existen numerosos libros en los que se especifica cómo debemos trabajar Mindfulness. Un ejemplo es *“El libro del mindfulness”*, en el cual Gunaratana (2012), nos enseña en el quinto capítulo de su libro cómo meditar. Nos muestra los pasos que debemos seguir para poder entrar en un estado de meditación, que servirá como antesala a un estado de Mindfulness.

Paso 2: cuidar de nuestras relaciones.

Es muy importante practicar la escucha profunda y el habla bondadosa para recuperar la armonía, el amor y la felicidad para restablecer la comunicación, incluyendo a nuestro alumnado. Es muy importante aprender a hablar con ellos de manera bondadosa y pacífica, saber escuchar tranquila y compasivamente. Estos son dos instrumentos necesarios para que exista comunicación.

Paso 3: llevar el Mindfulness a nuestra comunidad.

El último paso, una vez que hemos trabajado el Mindfulness en nosotros mismos, es llevar este a nuestra clase, escuela... Para ello es importante no realizarlo solos, sino contar con la compañía de nuestros amigos y colegas, ya que dentro del entorno escolar debemos organizarnos como una comunidad de educadores, en la cual debemos cooperar todos juntos.

Un papel a destacar, a la hora de organizar la escuela, es el del director, permitiendo a los profesores poder reunirse regularmente para ayudarse y aprender los unos de los otros. Generar una comunidad de docentes dará lugar a una mayor solidez, libertad y felicidad, que son precisamente fundamentos muy importantes de Mindfulness. Algunas pautas que se podrían llevar a cabo junto con el resto de docentes son:

- Reunirse, por ejemplo, cada dos semanas, alrededor de una hora, para hablar de lo que están haciendo, qué les preocupa, sus experiencias, tanto gozosas, como las dificultades con las que se encuentran. Concluyendo dichos

encuentros con una puesta en común sobre qué actividades o estrategias se pueden llevar a cabo las próximas semanas para trabajar Mindfulness con el alumnado.

- 🌱 Durante el día pueden mirar a los demás para ver de qué manera están practicando, y de ese modo otro profesor puede recordar la necesidad de regresar a la práctica cotidiana, y darnos diferentes ideas.
- 🌱 Colocar un jarrón en la sala de profesores, y todo el mundo contribuya con algunas tarjetas o citas inspiradoras, consejos, propuestas... pudiendo consultarlas cuando se necesite o durante las reuniones.
- 🌱 Realizar sesiones con diferentes grupos, mezclando diferentes clases de un curso, ciclo...
- 🌱 Realizar de vez en cuando sesiones de Mindfulness para profesores.

“No se trata solo de una cuestión de hacer o actuar, sino de una cuestión de ser. Ser paz es el fundamento para establecer la paz. Si no hay paz en el ser, mal podrá haberla en el hacer. Ser paz es el fundamento de la acción pacífica” (Hanh, 2015).

Como indica Kaiser (2013), no es necesario que los profesores sean expertos en Mindfulness, sino que pueden practicarlo con sus alumnos y alumnas, empezando por partes básicas, como podría ser la respiración. Debe ser una experiencia sencilla, divertida y realizada con sentido del humor, para que llegue a los alumnos y alumnas.

5. ASPECTOS DIDÁCTICOS Y ORGANIZATIVOS PARA TRABAJAR MINDFULNESS EN EL AULA

5.1. METODOLOGÍA

La práctica de Mindfulness adaptada a la etapa de Educación Infantil debe tener como base principal el **juego**, el cual tiene un gran valor educativo ya que contribuye al desarrollo integral de los niños y niñas y es una de las actividades básicas y esenciales de la primera infancia (Romero y Gómez, 2008). Además, es un derecho fundamental de los niños y niñas. “El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones, los cuales deben estar orientados hacia los fines perseguidos por la educación; la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de este derecho” (Artículo 7 de la Declaración de los Derechos del Niño, 30 de noviembre de 1959).

Como señala Nhat (2015), a través del **juego** y diferentes dinámicas el alumnado se sentirá más motivado, consiguiendo su participación activa.. A través del mismo se transmite a los niños alegría, diversión, compañerismo, claridad, participación... Es importante ser flexible, preparar tres o cuatro actividades, incluso cuando solo vayamos a emplear una de ellas. De ese modo el profesor podrá seleccionar la que resulte más adecuada, adaptando la actividad a las necesidades de su grupo.

Por otro lado, no se puede forzar al alumnado a que practique Mindfulness, ya que para conseguir sus objetivos es necesario que la participación sea **voluntaria**, siendo el propio niño libre de elegir si quiere participar o no. Aunque no se les pueda obligar, si es importante animarles y promover su práctica (García, 2016).

Otra característica es el carácter **significativo** de las actividades (García, 2016), es decir, que responden a una necesidad del alumnado y del profesorado, no son simples actividades aisladas sino que se busca que las mismas tengan un sentido en la vida de los niños, y que Mindfulness llegue a formar parte de su vida.

La intervención debe ser **flexible e inclusiva** (García, 2016). Mindfulness tiene en cuenta a todo el alumnado, independientemente de cuáles sean sus características y da respuesta a todas las necesidades que se presentan en el aula.

El profesorado como guía del aprendizaje por **descubrimiento**. Descubrimos a nosotros mismos, nuestras emociones, sentimientos, cómo percibimos, cómo conducir nuestros pensamientos y nuestra concentración. En definitiva, sentirnos más felices.

Es importante estar **presentes**. Como señala Nhat (2015), *“consiste en estar simplemente con nuestros alumnos, y dejar que estos se muestren a través de su forma de hablar, sus juegos, expresiones... como son ellos realmente”*. No existen reglas para estar con los niños, excepto el respeto y la curiosidad. Radica en estar abiertos para aceptar lo que el presente nos depara e improvisar, convirtiendo nuestra labor en algo divertido. De ese modo nuestras relaciones se convierten en una forma de meditación en movimiento.

La importancia de planificar las cosas para dar paso a la **espontaneidad** (Nhat, 2015). Tener en cuenta el nivel de energía de los niños y adaptar a él nuestra actividad. Cuando los alumnos tengan mucha energía podemos realizar actividades al aire libre, o incluso una relajación profunda. Si por el contrario se muestran tranquilos y atentos se pueden realizar actividades en el interior. No hay una fórmula establecida para llevar a cabo la actividad espontánea, simplemente observar a los chicos y chicas y escucharlos. La atención y la flexibilidad resultan básicas para permitir que afloren momentos muy interesantes de interacción, creatividad y desarrollo.

Importante emplear constantemente **refuerzos positivos** durante la realización de las tareas, para motivar a los niños y niñas a seguir realizando las actividades.

En el libro *“Tranquilos y atentos como una rana”*, Snel (2013) propone una serie de **consejos** destinados a los profesores:

- 🌱 Hacer la práctica con regularidad: elegir momentos fijos, como por ejemplo dos veces por semana, a la misma hora.
- 🌱 Una práctica sencilla y ligera: mostrar actitud juguetona, llena de humor, relajada...

- 🌱 Repetir los ejercicios de vez en cuando: los ejercicios siempre resultan distintos. Cada momento es nuevo, por ello es recomendable hacerlos con cierta regularidad, dando lugar a nuevas experiencias cada vez que se realizan.
- 🌱 Tener paciencia: los ejercicios no siempre dan resultados de inmediato.
- 🌱 Valorar al niño a la hora de practicar: el apoyo es imprescindible. Todos tendemos a mejorar nuestra práctica cuando nos dicen que hemos hecho todo lo posible y que lo estamos haciendo muy bien.
- 🌱 Preguntar cómo lo viven: después de realizar algún ejercicio, podemos pedirles que expresen con palabras cómo han experimentado la práctica. Las experiencias no son ni buenas ni malas, son simplemente vivencias de cada momento. A la mayoría de los niños les apetece comentarlo, pero si alguno no quiere no pasa nada.

Como señala Nhat (2015), es posible enseñar a los niños pequeños a estar atentos. Estar presentes para ellos es más sencillo que para los adultos. Como no piensan tanto en el pasado y el futuro, pueden dirigir fácilmente su atención hacia algo en el momento presente.

Los profesores pueden beneficiarse de los efectos de la atención plena, pero además, a través de lo expuesto anteriormente se encuentran en una situación idónea para encarnar y transmitir las características esenciales de la atención plena a sus alumnos (Crane, Kuyken, Hastings, Rothwell y Williams, 2010).

“Todo el mundo lleva en su interior la semilla del Mindfulness, una semilla que, si practicamos crecerá y estará ahí cuando la necesitemos” (Hanh 2015).

5.2. ORGANIZACIÓN DE LA PRÁCTICA (TIEMPOS Y ESPACIOS)

Organización temporal:

Para que el Mindfulness tenga éxito hay que ser estable y paciente. Es por ello que como indica Schoeberlein y Sheth (2012) es recomendable realizar las sesiones en momentos fijos del día, como mínimo una o dos veces por semana, siendo todas las sesiones a la misma hora, y con más o menos la misma duración (unos 30 minutos aproximadamente).

El Mindfulness no tiene efectos inmediatos, sino que requiere de tiempo y dedicación (García, 2016). No basta con realizar una sesión aislada, sino que se ha de ser constante para poder ver los resultados en nuestros alumnos y alumnas.

Es importante que el profesor dedique tiempo a escuchar en clase los problemas de los alumnos. Eso les aliviará y les permitirá aprender y recibir lo que queremos transmitirles. El profesor debe crear actividades que transformen su clase en una familia en la cual haya comunicación, liberación del sufrimiento y comprensión mutua, pudiendo disfrutar todos de la educación.

COMIENZO DE LA CLASE

Los alumnos de infantil son seres sociales que cuando entran al aula observan automáticamente quién está allí y lo que está pasando. Si ven que el profesor no está centrado en ellos, es probable que se dediquen a sus propios asuntos y conversaciones hasta que el profesor les llame la atención. Por el contrario, si se les saluda a medida que entran al aula, se les inspira a través de nuestra atención a prepararse para la clase.

Así los alumnos entran por la puerta a un clima acogedor de aula que les inspira implícitamente a desplazar su enfoque hacia el aprendizaje. El profesor, al desplazar su atención hacia los estudiantes puede evaluar la situación, pudiendo seleccionar la estrategia más idónea para captar activamente la atención de los alumnos (Schoeberlein y Sheth, 2012) Algunas estrategias para anunciar a los alumnos que ha comenzado la clase y les ayudarán a hacer la transición:

- Apagar y encender las luces.
- Plantear un acertijo.
- Leer una poesía o cantar una canción.
- Hacer tocar un instrumento
- Iniciar una secuencia de llamada y respuesta, marcando un ritmo determinado con palmadas y enseñando a los alumnos a que respondan repitiendo el sonido con palmadas.
- Pasar lista puede inspirar un reconocimiento directo entre los alumnos y el profesor, estableciendo una conexión verbal y visual. A consecuencia de ello pasar lista permite saber qué alumnos están presentes físicamente en clase y quiénes están de verdad en cuerpo y alma.
- Los niños pueden realizar un pequeño ritual cuando entran en clase para tomar conciencia de su cuerpo y su respiración. Pueden realizar estiramientos, respiraciones o cantar juntos una canción tranquilizante, ya sea en asamblea o cada uno en su sitio.

Estas estrategias lo que buscan es redirigir la atención de los alumnos, apartándola de sus propias preocupaciones y actividades, con la finalidad de atraer su interés con otra cosa. Así los menores redirigen su atención porque quieren y no porque les obligue el profesor. Esta secuencia produce sensación de normalidad y naturalidad. El objetivo es comenzar la clase sin que los alumnos se sientan postergados y haciendo que se impliquen (Schoeberlein y Shet, 2012).

FIN DE LA CLASE

Los finales son tan importantes como los comienzos. Los horarios imponen unos finales tajantes que no siempre permiten alcanzar los objetivos propuestos. Lo mejor es no tratar de apresurarte para cubrir el máximo de materia posible, ya que se corre el riesgo de dejar la clase incompleta y deteriorar el aprendizaje.

Por el contrario, el profesor tiene que reconocer su situación, pudiendo emplear el tiempo para reforzar puntos importantes o atraer la atención plena a ese momento haciendo un ejercicio de respiración o una asamblea de despedida, logrando que los alumnos sean reflexivos y permitiendo una conexión entre profesor y alumnos, muy importante para el aprendizaje motivado (Schoeberlein y Sheth, 2012).

OTRAS TRANSICIONES Y SITUACIONES...

Además del inicio y final de la jornada escolar, existen otras transiciones que dotan de oportunidades para centrar la atención de los alumnos en el momento presente (Schoeberlein y Sheth, 2012). En la escuela encontraremos multitud de ocasiones en las que resultará beneficioso hacer una pausa y proponer a los alumnos un ejercicio de este tipo:

- En momentos en que haya mucha dispersión y deseemos centrar la atención de todos.
- Después del recreo o de un cambio de clase.
- Cuando haya surgido un conflicto importante en el aula
- Como pausa reparadora en medio de una sesión de trabajo intenso que requiera mucho esfuerzo y concentración.
- ...

Así, podemos detener durante unos segundos o minutos la tarea que estemos realizando y practicar algún ejercicio de meditación basada en la respiración, meditar caminando, hacer sencillos ejercicios de estiramiento, recitar un gatha o simplemente sonreír.

Existen diversas estrategias que se pueden llevar a cabo en el aula. Algunas de ellas son las siguientes.

- 🕯 Una estrategia que señala Thich Hanh (2015) en su libro ya nombrado “Plantando semillas” es emplear el **sonido de la campana**. Esta promueve la capacidad de estar atentos, de ser comprensivos y compasivos. Cuando escuchamos el sonido de la campana renunciamos a aquello que estamos haciendo y regresamos a nuestro interior, que es nuestro verdadero hogar. Al oír la campana en el aula nos quedamos quietos y escuchamos de forma atenta mientras repetimos “inspiro y me siento bien, espiro y me siento feliz”.
- 🕯 Trabajar con versos, a partir de la recitación de **gathas** (término que significa “versos” o “himnos”) que nos ayudan a recordar la importancia de vivir atentamente el momento presente (Nhat Hanh, 1990). Un pequeño ejemplo que se podría emplear en Educación Infantil (op. cit., p. 20):

El agua fluye sobre estas manos.

Puedo usarla sabiamente para conservar este maravilloso planeta.

Esta antigua técnica procedente de la tradición zen produce unos efectos muy beneficiosos ya que nos volvemos más atentos hacia lo que estamos realizando

y, cuando los versos terminan, podemos seguir actuando con un estado de consciencia más elevado.

- 🕯 Los **acertijos** dan buenos resultados al comienzo del día o de la clase porque implican la atención de los alumnos en una actividad dirigida por el profesor, sin exigirles que pongan fin a sus propios asuntos personales. Los acertijos fomentan también el pensamiento creativo y la receptividad, unas cualidades valiosas que mejoran el aprendizaje en general. Estos fomentan la disposición de los alumnos para aprender despertando su interés e invitándolos a participar conscientemente en el momento presente.
- 🕯 Proponer por ejemplo, la “**tarde de la atención plena**” o la “**hora de la atención plena**”. En Educación Infantil, si se plantea esta actividad como un juego, con un carácter lúdico y de desafío a la vez, es fácil implicar a los alumnos. Vivir un fragmento de un día con plena consciencia constituye un interesante ejercicio para reforzar un hábito, el de actuar de modo despierto. Además la práctica repetida genera hábitos y es una herramienta de cambio y mejora factible para los alumnos y alumnas.
- 🕯 Producir el **sonido de una nota musical** y todos la escuchen hasta que se va perdiendo en el silencio. Esta transición marca el punto en que los estudiantes desplazan su atención del sonido externo a la experiencia interna de la respiración con atención plena. El sonido externo además de marcar el tiempo de la técnica sirve como referencia para la atención que dirige de manera natural el enfoque de los estudiantes hacia su interior a medida que se reduce el volumen. Al final de la progresión se produce el mismo sonido para indicar a los alumnos que dirijan su consciencia hacia el exterior en el aula.
- 🕯 En el transcurso de una clase pedir **30 segundos de silencio** durante los cuales los alumnos dejaran de hacer lo que estén haciendo y se limitaran a darse un descanso al cerebro, después seguirán con sus tareas.
- 🕯 Invitar a los alumnos a que escuchen el **sonido ambiente del aula** durante treinta segundos sin producir ellos ningún sonido.
- 🕯 Dirigir la atención de la clase hacia un **cuadro o cartel** de tema tranquilo que haya en el aula y dedicar un momento simplemente a mirarlo
- 🕯 Hacer sonar un minuto de **música tranquila** y dedicad un momento simplemente a escuchar.
- 🕯 Etc.

Cada una de estas técnicas brinda a los alumnos una breve oportunidad de apartar su atención del trabajo académico y hacerse conscientes de algún otro aspecto de su experiencia actual. Esto les permite calmar la mente y organizarla para volver después a seguir aprendiendo con un enfoque mejorado.

Organización espacial

En relación al espacio, las actividades deben llevarse a cabo en un ambiente tranquilo y relajado, en el cual el alumnado se sienta cómodo y confiado. Evitando, en la medida que sea posible, las interrupciones.

Además se podría destinar un espacio de clase a Mindfulness, creando así **“El rincón de la meditación”**, **“de la relajación”**, o el nombre que se prefiera. Los rincones son espacios delimitados dentro del aula a los que los niños pueden acudir libremente para jugar de forma libre o dirigida. La distribución espacial por rincones favorece las relaciones sociales, da respuesta a las necesidades e intereses de los niños, y fomenta la autonomía, creatividad e imaginación (Forneiro, 2008).

Como señala Peña (2009) diariamente podemos seguir trabajando los aspectos que se ejercitan durante las sesiones de Mindfulness, yoga, meditación... y que forman parte del currículo. El rincón de la meditación puede ser el espacio para trabajar concentración, conciencia corporal, relajación, respiración y control emocional.

Este puede convertirse en un lugar de refugio para los alumnos y alumnas, e incluso para las personas que trabajan con ellos. El alumnado debería gozar de libertad para ir allí aunque no se esté trabajando Mindfulness en ese momento, durante los momentos destinados al juego por rincones, cuando estén nerviosos o agobiados...

Una buena opción sería que fuese un espacio en el que los alumnos puedan participar en su creación, buscando que sea un lugar que les proporcione paz. Ideas para preparar rincón de meditación:

- Poner una señal o cartel de bienvenida con los nombres de todos los niños.
- Colocar posters motivantes, que pueden crear, colorear los alumnos.
- Crear dentro del rincón una zona con unos pocos objetos valiosos para los niños, como un cuento, un juguete, una planta... puede contribuir a hacer más especial el espacio.
- Colgar hermosos dibujos de meditación, por ejemplo mandalas hechos por los niños.
- Colocar una campana cuya función será la señalada anteriormente.
- Cubrir la mitad inferior de una o más paredes con papel que los niños puedan decorar a lo largo del curso como un mural colectivo.
- Crear tarjetas de meditación guiada. Se las pueden llevar a casa, decorar el rincón y la clase... crearlas ellos, dárselas en blanco y negro para colorear...

Algunas actividades que se pueden plantear dentro del rincón son:

- Masajes relajantes con manos, plumas, telas, pelotas... para atender plenamente a las emociones y conseguir la calma.
- Ejercicios de respiración soplando diferentes materiales (papel de seda, molinillo, plumas...) para mantener una atención plena a la respiración y ejercitarla.

- 🌀 Colorear mandalas para trabajar la atención y la concentración.
- 🌀 Actividades artísticas y artesanales.
- 🌀 Leer o contar cuentos.
- 🌀 Etc.

6. PROPUESTA DE PROGRAMA DE MINDFULNESS PARA LLEVAR A CABO EN EL AULA

Como ya se ha dicho anteriormente en el presente trabajo, el Mindfulness, no debe considerarse como simples ejercicios aislados, sino que debemos incorporarlo a la práctica diaria de nuestros alumnos, llegando a convertirse en una forma de vida.

Es por ello que el plan de intervención que se va a proponer a continuación no se basa en simples ejercicios aislados, sino que busca a partir de diferentes actividades y estrategias de incorporar diferentes prácticas de atención plena de los niños y niñas que se encuentran en nuestra aula.

6.1 OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Objetivo general: desarrollar la habilidad de atención plena en los alumnos a través de estrategias y técnicas sencillas, adaptadas a su edad.

Objetivos específicos:

- 🙏 Emplear la respiración de manera consciente.
- 🙏 Conocer el propio cuerpo y sus movimientos, respetando la realidad corporal propia y de los demás.
- 🙏 Reconocer y aceptar las propias emociones y las de los demás.
- 🙏 Aumentar la seguridad en sí mismos.
- 🙏 Mejorar las relaciones con los compañeros, a través del fomento de la empatía y la colaboración.
- 🙏 Mejorar el rendimiento académico, mediante la disminución de la ansiedad, y la mejora de la relajación, atención y concentración.
- 🙏 Aprender a vivir y ser más conscientes del momento presente, siendo más felices.

6.2 CONTENIDOS

Los contenidos a desarrollar, serán procedentes de las tres áreas del currículo de Educación Infantil de Aragón (Orden del 28 de Marzo del 2008): conocimiento de sí mismo y autonomía personal, conocimiento del entorno y lenguajes: comunicación y representación. Todos ellos se trabajarán de manera globalizada:

- 🙏 El cuerpo humano. Exploración del propio cuerpo. Identificación y aceptación progresiva de las características propias y las de los demás. Descubrimiento y progresivo afianzamiento del esquema corporal.
- 🙏 Desarrollo de los sentidos para explorar, identificando y expresando la sensaciones y percepciones obtenidas.

- 🙏 Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás.
- 🙏 Aceptación y valoración de uno mismo y los demás.
- 🙏 Valoración y actitud positiva ante las manifestaciones de afecto de los otros.
- 🙏 Nociones básicas de: equilibrio, respiración, coordinación de movimientos corporales.
- 🙏 Adquisición de hábitos relacionados con el desarrollo personal y actitud reflexiva en la distribución del tiempo:
- 🙏 Habilidades para la interacción y colaboración y actitud positiva para establecer relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales. Mediante la disposición a compartir, al diálogo, y la cooperación.
- 🙏 Desarrollo de la atención y la concentración.
- 🙏 Observación del medio, fomentando la curiosidad y la percepción de atributos y cualidades de objetos y materias.
- 🙏 Utilización de la lengua oral, fomentando la escucha y el habla.
- 🙏 Valoración del orden y normas establecidas.

6.3 TEMPORALIZACIÓN

El plan de intervención tendrá una duración de ocho semanas (2 meses), dedicando cada una de ellas a un aspecto diferente en el que dirigir la atención del alumnado. Todas las semanas comenzarán realizando una actividad de una hora más o menos de duración, en la que los alumnos descubrirán mediante actividades lúdicas y juegos, diferentes formas de estar atentos al momento presente en diferentes actividades propias de la vida cotidiana, el resto de la semana, y del curso, se incorporará lo aprendido a la vida cotidiana del aula, convirtiéndolo en algo habitual para el alumnado.

Figura 3. Tabla sesiones de la propuesta

| | 1º SESIÓN (LUNES) | EN EL DÍA A DÍA |
|----------|--------------------------------------|---|
| Semana 1 | Sesión de respiración | Incorporación a la vida cotidiana de aula |
| Semana 2 | Sesión de cuerpo | Incorporación a la vida cotidiana de aula |
| Semana 3 | Sesión sobre las emociones | Incorporación a la vida cotidiana de aula |
| Semana 4 | Sesión para comer con atención plena | Incorporación a la vida cotidiana de aula |
| Semana 5 | Sesión de memorización | Incorporación a la vida cotidiana de aula |
| Semana 6 | Sesión de atención al entorno | Incorporación a la vida cotidiana de aula |
| Semana 7 | Sesión de amabilidad | Incorporación a la vida cotidiana de aula |
| Semana 8 | Sesión de escucha/habla atenta | Incorporación a la vida cotidiana de aula |

Fuente: elaboración propia.

6.4 SESIONES

SEMANA 1: RESPIRACIÓN PLENA Y ATENTA

El ejercicio más elemental para practicar la atención plena es la respiración consciente, que favorece la relajación física y mental, y prepara el terreno para desarrollar la calma interior, la concentración y el autocontrol (Arguís et al., 2010)

ACTIVIDAD 1

| | |
|------------------------|--|
| NOMBRE | RESPIRACIÓN ABDOMINAL |
| OBJETIVO | Ser conscientes de la respiración. |
| RECURSOS | Propio cuerpo y música relajante |
| TEMPORALIZACIÓN | 10 minutos |
| ESPACIO | Sala de psicomotricidad o cualquier lugar espacioso |
| DESARROLLO | Respirar hinchando el abdomen de aire. Tumbados sobre el suelo, boca arriba, con los brazos y las piernas ligeramente separados. Explicamos a los alumnos que van a ser como globos, metiendo aire por la nariz, e hinchándose la tripa como un globo. Después deben expulsar el aire por la boca hasta vaciar la tripa. Les enseñamos que cuando realizan bien el ejercicio la mano sube y baja, y que ellos mismos pueden experimentarlo colocando su propia mano en su tripa. |

ACTIVIDAD 2

| | |
|------------------------|--|
| NOMBRE | LA TORTUGA Y EL LEÓN |
| OBJETIVO | Aprender a respirar de manera profunda |
| RECURSOS | Propio cuerpo y música relajante |
| TEMPORALIZACIÓN | 15 minutos |
| ESPACIO | Sala de psicomotricidad o cualquier lugar espacioso |
| DESARROLLO | Pediremos a los niños y niñas que corran por la sala como si fueran leones, rugiendo, saltando... y después les pediremos que respiren como un león que es grande fuerte y corre muy rápido. Para ello, el león precisa de una respiración más agitada y rápida. Sin embargo les pediremos que después hagan de tortugas que van despacito, es más pequeña... y les pediremos que respiren como ellas, que necesitan respirar de manera más pausada y lenta. Debemos intentar que acaben respirando como lo haría una tortuga. Una vez realizada, hablamos en asamblea con los alumnos sobre cómo se han sentido y cuáles han sido sus sensaciones. |

ACTIVIDAD 3

| | |
|------------------------|--|
| NOMBRE | LA CARRERA |
| OBJETIVO | Controlar la propia respiración |
| RECURSOS | Pajitas y pelotas de ping-pong |
| TEMPORALIZACIÓN | 15 minutos |
| ESPACIO | Sala de psicomotricidad o cualquier lugar espacioso |
| DESARROLLO | Se dispondrán los niños por parejas, cada uno con una pajita y una pelota de ping-pong, la cual situarán en la línea de salida. Ayudados con la pajita, deberán soplar a través de ella para ser los primeros en conducir la pelota a la meta. |

ACTIVIDAD PARA EL RESTO DE LA SEMANA

| | |
|------------------------|---|
| NOMBRE | RESPIRAMOS JUNTOS |
| OBJETIVO | Incorporar la respiración plena en la vida del aula. |
| RECURSOS | Propio cuerpo y campanita |
| TEMPORALIZACIÓN | 1 minuto |
| ESPACIO | Indiferente |
| DESARROLLO | Todos los días al llegar a clase, al iniciar y finalizar cada tarea y/o antes de irnos a casa, dedicaremos un minuto de respiración en silencio. Durante este tiempo el alumnado cerrará los ojos y se relajará, permitiéndole dejar atrás la tarea anterior, pudiendo estar más concentrado para la realización de las tareas que deberá hacer a continuación. Para anunciar el comienzo y el fin de la respiración el profesor tocará un instrumento, indicando a los niños que deberán dejar aquello que estén haciendo, cerrar los ojos y respirar plena y atentamente. |

SEMANA 2: CONSCIENCIA DEL CUERPO

Las técnicas formales de movimiento con atención plena benefician a los alumnos, y existen muchas metodologías adecuadas a elegir. Si el maestro tiene una formación especializada en técnicas formales tales como el yoga o el "tai chi" puede introducirlas en su enseñanza en el aula. (Schoeberlein y Sheth, 2012)

ACTIVIDAD 1

| | |
|-----------------|---|
| NOMBRE | LA ESPONJA |
| OBJETIVO | Ser consciente de las diferentes partes del cuerpo, tanto propio como el de los otros |
| RECURSOS | Música relajante (sonido de las olas, del bosque, un río...) |

| | |
|------------------------|--|
| TEMPORALIZACIÓN | 10-15 minutos |
| ESPACIO | En el patio del recreo o la sala de psicomotricidad |
| DESARROLLO | Este juego se hace por parejas. Uno de ellos está estirado en el suelo, y el otro, junto a él, tendrá una pelota suave y blandita que representará ser una esponja. El que contiene la esponja recorrerá todo el cuerpo de su compañero como si lo estuviera enjabonando. Después se cambiarán los papeles |

ACTIVIDAD 2

| | |
|------------------------|---|
| NOMBRE | EL ESPEJO |
| OBJETIVO | Descubrir los movimientos del cuerpo. |
| RECURSOS | Música relajante (sonido de las olas, del bosque, un río...) |
| TEMPORALIZACIÓN | 10-15 minutos |
| ESPACIO | En el patio del recreo o la sala de psicomotricidad |
| DESARROLLO | Los alumnos por parejas, uno frente al otro. Uno de ellos hará de espejo y el otro compañero, lo mirará y deberá imitarlo realizando todo tipo de gestos y movimientos, como si fuera su reflejo. Después se cambiarán papeles. |

ACTIVIDAD 3

| | |
|------------------------|--|
| NOMBRE | ANDAMOS CON CONSCIENCIA (MINDFULNESS PARA ENSEÑAR Y APRENDER ADAPTADO.) |
| OBJETIVO | Relacionar los movimientos del cuerpo con los sentimientos y diferentes situaciones. |
| RECURSOS | Música relajante (sonido de las olas, del bosque, un río...) |
| TEMPORALIZACIÓN | 10-15 minutos |
| ESPACIO | En el patio del recreo o la sala de psicomotricidad |
| DESARROLLO | Repartidos por el espacio, indicamos a los alumnos que anden de diferentes formas: Empieza a andar despacio en el espacio, en silencio y sin chocarte con los demás. Anda de manera normal. Anda como si estuvieras muy cansado. Anda como si te acabaras de enterar de una noticia maravillosa. Anda como si te doliera el tobillo. Anda como si todo el mundo te está mirando. Anda como si quisieras llegar a alguna parte lo más tarde posible. Anda como si no supieras dónde estás.... |

Anda mientras prestas atención a todos los movimientos que realizas a cada paso.
Después se debate sobre la actividad para que los niños entiendan que nuestros sentimientos afectan a nuestro cuerpo.

ACTIVIDAD PARA EL RESTO DE LA SEMANA

| | |
|------------------------|--|
| NOMBRE | EL JUEGO DEL SILENCIO |
| OBJETIVO | Concentración, conciencia del propio cuerpo, autocontrol, refinamiento de los sentidos. |
| RECURSOS | Ninguno |
| TEMPORALIZACIÓN | Unos 30 segundos cada día durante una semana. |
| ESPACIO | Todos juntos en la asamblea. |
| DESARROLLO | Los alumnos se sientan en círculo y el maestro les pregunta si son capaces de quedarse tan quietos y silenciosos como una planta o una flor. Los niños deben cerrar los ojos y mantener el silencio. Se empezara con 30 segundos y se irá aumentando a medida que los niños aguanten más tiempo en silencio. Se tocará un instrumento al comenzar y al finalizar el tiempo del juego del silencio para que los niños sepan cuando empieza y cuando termina. Después se les pregunta a los alumnos qué han sentido. |

SEMANA 3: RECONOCER Y VIVIR LAS EMOCIONES

En cualquier momento nos pueden llegar cambios de humor o sentimientos muy intensos. Al no rechazarlos y no pretender que sean diferentes de lo que son en este momento, aprender a tener en cuenta “el tiempo interior”. Cuando dejas de querer que brille el sol cuando la lluvia cae a raudales, estás por fin presente en la realidad (Snel, 2013).

ACTIVIDAD 1

| | |
|------------------------|--|
| NOMBRE | EL PARTE METEOROLÓGICO (TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA) |
| OBJETIVO | Conocer y aceptar nuestras emociones. |
| RECURSOS | Ninguno |
| TEMPORALIZACIÓN | 15-20 minutos |
| ESPACIO | En asamblea. |
| DESARROLLO | Les daremos a los alumnos las siguientes pautas: Sentaos cómodos, cerrad los ojos y pensar cómo os sentís en este momento. ¿Qué tiempo está haciendo por dentro? Les pediremos |

que observen si brilla el sol y se sienten relajados, o si hay nubes y está a punto de caer un chaparrón, o si hay tormenta. Les pedimos que observen el tiempo que hace por dentro, indicándoles que es simplemente lo que hay. Puede ser que en otro momento del día cambie, pero ahora es como es, y así está bien. Los estados de ánimo cambian como el tiempo, por sí solos.

ACTIVIDAD 2

| | |
|------------------------|---|
| NOMBRE | DETECTIVE DE EMOCIONES |
| OBJETIVO | Identificar las emociones |
| RECURSOS | Imágenes de personas |
| TEMPORALIZACIÓN | 15 Minutos |
| ESPACIO | En la asamblea |
| DESARROLLO | Buscaremos diferentes personas en una revista, internet o cuentos que haya por clase... En asamblea tratarán de adivinar qué estado emocional tienen esos personajes en una situación concreta. Una vez hayan acertado, deberán proponer las causas que les han llevado a sentirse así. |

ACTIVIDAD PARA EL RESTO DEL CURSO

| | |
|------------------------|---|
| NOMBRE | NUESTRO ÁLBUM DE AULA |
| OBJETIVO | Reconocer y plasmar nuestras emociones y las de los demás |
| RECURSOS | Cuaderno grande, fotos, pinturas, lapiceros, gomas... |
| TEMPORALIZACIÓN | Ratos libres durante el resto del curso |
| ESPACIO | En asamblea todos juntos, cada uno en su sitio... |
| DESARROLLO | Crear un álbum de recuerdos gratificantes, que cada alumno pueda ir elaborando en ratos que el profesor permita, y en el que los niños y niñas puedan ir archivando testimonios de experiencias vividas en el colegio que sean agradables, fotografías, cartas, dibujos, etc. Es una estrategia que permite saborear los buenos recuerdos y, además, puede ser una ayuda cuando nos sentimos menos animados o las cosas no nos van del todo bien. |

SEMANA 4: COMER CONSCIENTE

De forma habitual comemos de forma rápida, y poco centrados en lo que estamos haciendo, con múltiples distracciones tales como la televisión,

conversaciones...Por ello es importante que los niños y niñas aprendan a saborear el alimento y descubran el placer de comer con plena consciencia. Para ello hay que pedirles que observen tranquilamente el alimento antes de comerlo, que perciban su aroma, sientan su sabor, lo mastiquen con calma y sean conscientes de las sensaciones que el alimento produce en su boca. (Arguís et al., 2010).

ACTIVIDAD 1

| | |
|------------------------|--|
| NOMBRE | DISFRUTAMOS LOS ALIMENTOS |
| OBJETIVO | Aumentar la concentración. Disfrutar de lo cotidiano. Percibir los pequeños detalles. |
| RECURSOS | Galletas, pasas, trocitos de fruta... un alimento para cada alumno |
| TEMPORALIZACIÓN | 40 minutos |
| ESPACIO | La asamblea, creando un ambiente tranquilo, de sosiego, de disfrute y sin prisas |
| DESARROLLO | <p>Invitamos a los niños a saborear conjuntamente una galleta, pasa o el alimento que consideremos, repartiéndoles uno a cada uno, insistiendo en que vamos a esperar a que todos tengan uno. Trabajamos los sentidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> · La vista: observamos su forma, tamaño, color, dibujos... · El tacto: rugosa, lisa, suave, áspera... · El olfato: qué nos evoca, qué nos sugiere... · El gusto: comemos poco a poco, saboreando lentamente cada bocado; percibimos si es dulce, salado, crujiente, blando... <p>Una vez comido el alimento, expresamos lo que hemos sentido y lo que hemos descubierto, con el mismo clima de sosiego y respeto. Los niños descubren las sensaciones que les produce el alimento y de las que hasta ahora no habían sido conscientes.</p> |

ACTIVIDAD PARA EL RESTO DE LA SEMANA

| | |
|------------------------|--|
| NOMBRE | SABOREO EL ALMUERZO |
| OBJETIVO | Disfrutar lo máximo posible del almuerzo, siendo conscientes mientras nos alimentamos. |
| RECURSOS | El almuerzo de cada alumno |
| TEMPORALIZACIÓN | Los 5 primeros minutos de recreo (o bajando cinco minutos antes del recreo), durante el resto de la semana |
| ESPACIO | En círculo, en el patio del recreo. |
| DESARROLLO | Invitamos a los niños a saborear conjuntamente sus almuerzos trabajando los sentidos cómo en la primera sesión. Una vez experimentado, conforme terminen sus respectivos almuerzos, podrán irse a jugar por el recreo. |

SEMANA 5: MEMORIZACIÓN

Los juegos de memoria están muy extendidos y normalizados pero es posible aumentar su eficacia infundiéndoles atención plena. Tradicionalmente se ha dado más importancia a determinar cuánto recuerdan los alumnos, que a centrar su atención en la experiencia de memorizar, es decir se atiende más a los resultados que al proceso. La técnica de la atención plena da prioridad a la experiencia de prestar atención y permite a los alumnos investigar los factores que tienen dentro de sí mismo y que fomentan el enfoque o lo obstaculizan (Schoeberlein y Sheth, 2012).

ACTIVIDAD 1

| | |
|------------------------|--|
| NOMBRE | ¿QUÉ FALTA? |
| OBJETIVO | Prestar atención y trabajar la memoria visual. |
| RECURSOS | Diferentes objetos cotidianos (cuchara, muñeca, libro, botella, pañuelo...) Primero podemos empezar con 5 e ir subiendo la dificultad hasta 10. |
| TEMPORALIZACIÓN | 20 minutos |
| ESPACIO | En la zona de asamblea, colocando los objetos en el centro. |
| DESARROLLO | Presentamos los objetos cotidianos y damos unos segundos (de 5 a 10 segundos) para mirarlos todos. Pedimos que se tapen los ojos y quitaremos uno o dos objetos. Ahora tendrán que adivinar qué falta. Dependiendo de la edad podemos ponerlos en grupos y que cada grupo le quite un objeto o varios al otro, y viceversa |

ACTIVIDAD 2

| | |
|------------------------|--|
| NOMBRE | ¿QUÉ SUENA? |
| OBJETIVO | Trabajar la memoria auditiva. |
| RECURSOS | Objetos que emitan sonidos (matasuegras, silbato...) o instrumentos conocidos por los alumnos. |
| TEMPORALIZACIÓN | 20 minutos |
| ESPACIO | En la zona de asamblea. |
| DESARROLLO | Presentamos varios instrumentos u objetos que suenen. Les pedimos que cierren los ojos y que identifiquen el sonido. ¿Qué objeto ha sonado? Una variante de este juego es pedirles que, con los ojos cerrados, señalen de dónde viene el sonido. |

ACTIVIDAD PARA EL RESTO DE LA SEMANA

| | |
|-----------------|--|
| NOMBRE | ¿QUÉ ME HA LLAMADO LA ATENCIÓN? |
| OBJETIVO | Trabajar la atención y memoria de los niños, haciendo que sean |

| | |
|------------------------|--|
| | más conscientes en sus actividades cotidianas. |
| RECURSOS | Ninguno |
| TEMPORALIZACIÓN | 5-10 minutos durante la asamblea. |
| ESPACIO | En la zona de asamblea. |
| DESARROLLO | Durante el camino de casa al colegio, los niños y niñas deberán estar atentos a lo que sucede durante el camino, y al llegar a clase, en el momento de la asamblea contarán al profesor y al resto de sus compañeros algo que les haya llamado la atención durante dicho trayecto. |

SEMANA 6: ATENCIÓN AL ENTORNO

En la escuela podemos crear hábitos de contemplación y de escucha que permitan despertar en el alumnado el sentido estético, el gusto por contemplar imágenes bellas y escuchar música y sonidos agradables. Podemos emplear multitud de recursos, desde láminas ilustradas, a proyecciones de paisajes y obras de arte, grabaciones de sonidos de la naturaleza y piezas musicales... indicaremos a los alumnos que sólo piensen en lo que están viendo y oyendo. Con el tiempo, aprenderán a disfrutar de un paisaje o una melodía con atención plena, y habrán desarrollado la fortaleza personal que Peterson y Seligman denominan “Apreciación de la belleza y la excelencia” (Arguís et al., 2010).

ACTIVIDAD 1

| | |
|------------------------|---|
| NOMBRE | OBSERVANDO UNA OBRA DE ARTE (Aulas felices) |
| OBJETIVO | Apreciar la belleza de una obra de arte. Observar y describir los detalles. |
| RECURSOS | Videoprojector y pantalla o pared blanca. Una o varias imágenes de cuadros recopiladas previamente en una presentación PowerPoint. |
| TEMPORALIZACIÓN | 30-40 minutos |
| ESPACIO | Aula con videoprojector y pantalla, situados en asamblea. |
| DESARROLLO | Podemos aprovechar alguna actividad en la que estemos trabajando la pintura y los pintores, para dedicar una sesión a la contemplación de un cuadro, por ejemplo, Campo de amapolas, de Monet. Para ello creamos un clima adecuado de calma y relajación, y acompañamos la proyección con una audición musical. Durante unos minutos dejamos a los niños que observen el cuadro en silencio. Después les pedimos que expresen libremente lo que les sugiere la imagen. A continuación les planteamos algunas preguntas para |

guiar la expresión oral:

- ¿Qué estación del año refleja el cuadro?
- ¿Quiénes pueden ser los distintos personajes que aparecen?
- ¿Qué relación hay entre ellos?
- ¿Qué ocurriría si pudiéramos meternos dentro del cuadro?
- Etc.

ACTIVIDAD PARA EL RESTO DE LA SEMANA

| | |
|------------------------|--|
| NOMBRE | DISFRUTO DE LA MÚSICA (O PAISAJES) |
| OBJETIVO | Disfrutar del momento presente. |
| RECURSOS | Música relajante (sonido de las olas, del bosque, un río...); o imágenes de paisajes (una playa, montaña, río...) |
| TEMPORALIZACIÓN | 1-2 minutos al principio y posteriormente de manera progresiva unos 5 minutos |
| ESPACIO | En la zona de asamblea o en sus respectivos sitios. |
| DESARROLLO | Siguiendo la actividad propuesta para la primera semana llamada "Respiración plena", al llegar y/o irse a clase, y/o al llegar y volver del recreo, los alumnos tendrán que contemplar durante un minuto un cuadro, o bien escuchar una música relajante, olvidándose del resto de actividades y centrándose únicamente en el cuadro o en la música. |

SEMANA 7: AMABILIDAD A UNO MISMO Y A LOS DEMÁS

Muchas personas conocen la amabilidad como resultado añadido de la práctica de la atención plena. Este resultado se realiza de manera natural al generar y extender la amabilidad de manera intencionada. Cuanto más sientas las llamas de la amabilidad, mayor será tu calor y tu capacidad para irradiarla hacia los demás (Schoeberlein y Sheth, 2012).

ACTIVIDAD 1

| | |
|------------------------|--|
| NOMBRE | UN REGALO PARA TI |
| OBJETIVO | Mejorar las relaciones sociales, teniendo detalles hacia los demás y sabiendo valorar dichas muestras de afecto. |
| RECURSOS | Folios, pinturas, lapiceros, gomas, rotuladores...bolsa para meter los dibujos hechos por el alumnado. |
| TEMPORALIZACIÓN | 40 minutos |
| ESPACIO | Mesas de trabajo correspondientes y asamblea. |

| | |
|-------------------|--|
| DESARROLLO | Cada alumno hará un dibujo lo más bonito que pueda, sobre aquello que le guste o crea que puede gustar a sus compañeros. (Los alumnos que sepan escribir pueden poner de título te quiero mucho, o el maestro puede escribirlo en la pizarra para que los niños lo copien...). Una vez hecho el dibujo lo introducirán en una bolsa grande. Una vez que todos hayan terminado, irán a la zona de asamblea y el profesor irá llamando uno por uno a los menores para que salgan al centro y cojan al azar un dibujo. Tendrán que tratar de adivinar de qué compañero es y después le darán las gracias y un abrazo. |
|-------------------|--|

ACTIVIDAD 2:

| | |
|------------------------|---|
| NOMBRE | MASAJE EN TREN |
| OBJETIVO | Crear cohesión grupal. |
| RECURSOS | Música relajante. |
| TEMPORALIZACIÓN | 10 minutos |
| ESPACIO | Zona de asamblea o sala de psicomotricidad. |
| DESARROLLO | Los alumnos se colocan en círculo, se dan la mano y hacen el círculo lo más pequeño posible, pegándose unos a otros. Seguidamente forman un tren sin dejar de estar en círculo, una vez colocados/as se sientan en el suelo abriendo las piernas y así dejando espacio para su compañero que está sentado delante. Empezarán a dar un masaje al niño o niña que tienen delante, es preferible que todo el grupo este en silencio pero pueden romperlo para intercambiar con los/as compañeros/as sensaciones acerca del masaje. |

ACTIVIDAD PARA EL RESTO DEL CURSO

| | |
|------------------------|---|
| NOMBRE | MI ÁNGEL DE LA GUARDA |
| OBJETIVO | Reforzar la amabilidad hacia los compañeros. |
| RECURSOS | Ninguno |
| TEMPORALIZACIÓN | Todos los viernes antes de irnos a casa se repartirán las fotos de los compañeros, teniendo la actividad una duración de toda la semana próxima. |
| ESPACIO | El colegio |
| DESARROLLO | Todas las semanas hasta que finalice el curso se repartirá a los alumnos una tarjeta con la foto y nombre de otro compañero, sin que el resto sepa quién le ha tocado. Durante esa semana serán el ángel de la guarda de quien les haya tocado. Esto significa que serán amables con él, le darán los buenos días, jugarán con él en el recreo, le harán cumplidos, dibujos... todo lo que se les ocurra. |

SEMANA 8: ESCUCHA Y HABLA ATENTAS

El cultivo de la atención plena del habla se apoya en la experiencia previa de los pensamientos, los sentimientos y sensaciones. El habla con atención plena consiste en combinar la consciencia de nuestra experiencia interior con el prestar atención a nuestras expresiones exteriores. La escucha con atención plena es, como el diario de atención plena, precursora del habla con atención plena (Schoeberlein y Sheth, 2012).

La metodología de introducir el habla con atención plena junto con la escucha con atención plena es ideal en el aula ya que tiene una apariencia de normalidad (Schoeberlein y Sheth, 2012).

ACTIVIDAD 1

| NOMBRE | SIGUE LAS INDICACIONES |
|------------------------|--|
| OBJETIVO | Estimular la escucha activa |
| RECURSOS | Ninguno |
| TEMPORALIZACIÓN | 20 minutos |
| ESPACIO | Asamblea o sala de psicomotricidad. |
| DESARROLLO | La profesora dice algo y los alumnos hacen lo que entienden: Ponerse de pie. Agacharse. Levantarse. Mirar a la ventana. Mirar al techo. Aplaudir. Enseñar los dientes. Tocarse los pies. Sacar la lengua. Tocarse el codo. Hacer como que llora. Nos tocamos la nariz. Cerramos un ojo. Hacemos como que reímos. Después pueden realizar los movimientos con los ojos cerrados. Podemos sugerir a algún alumno que diga las indicaciones al grupo. Después reflexionarán: ¿Qué os parece? ¿Queréis decir algo sobre la actividad? ¿Me habéis entendido bien? ¿Entendéis bien las cosas que os dicen? ¿Os equivocáis a veces cuando escucháis? ¿Os gusta escuchar? ¿A quién escucháis normalmente? ¿Os gusta que os escuchen? ¿Quiénes os escuchan normalmente? |

ACTIVIDAD 2

| NOMBRE | IGUALES Y DIFERENTES |
|------------------------|--|
| OBJETIVO | Promover que los niños compartan, mediante el lenguaje, sus gustos o aficiones con sus compañeros. Apreciar que en un grupo las personas somos diferentes y que, al mismo tiempo, podemos compartir algunos gustos. |
| RECURSOS | Lapiceros, pinturas y hojas de papel divididas en cuatro cuadros. |
| TEMPORALIZACIÓN | 30 minutos |
| ESPACIO | Asamblea y sus sitios correspondientes. |
| DESARROLLO | De manera individual, los niños dibujarán en cada cuadro algo que les gusta. Por ejemplo, en un cuadro pueden dibujar su juego favorito, en otro su comida preferida, en el tercero una actividad que le gusta hacer con su familia y en el cuarto un lugar al que les gusta ir. Una vez que cada niño ha hecho los dibujos, el docente los organiza por parejas. Cada pareja de niños compartirá lo que les gusta o disgusta apoyándose en los dibujos. Cuando alguna pareja coincide en sus gustos traza una señal en el dibujo correspondiente. Finalmente, se reúne todo el grupo y contestan por turnos ¿quién descubrió que tiene gustos iguales a su compañero?, ¿quién descubrió algo que no sabía de su compañero?, ¿quién descubrió que tenía gustos diferentes a los de su compañero? Es importante en esta parte final de la actividad que los niños expliquen sus respuestas. |

ACTIVIDAD PARA EL RESTO DEL CURSO

| NOMBRE | MI FIN DE SEMANA |
|------------------------|---|
| OBJETIVO | Escuchar y hablar atentamente sobre el fin de semana. |
| RECURSOS | Agenda |
| TEMPORALIZACIÓN | Todos los lunes, durante la asamblea, hasta final de curso. |
| ESPACIO | Asamblea. |
| DESARROLLO | Todas las semanas hasta que finalice el curso cada alumno tendrá una agenda, en la cual apuntará con ayuda de su familia qué ha hecho el fin de semana, acompañado de fotos, dibujos, entradas de cine... Todos los lunes se dispondrán por parejas y se contarán unos a otros su fin de semana. Después en asamblea cada niño contará al resto de la clase el fin de semana de su compañero. |

*Aquellas actividades llevadas a cabo en mis prácticas III aparecen en el anexo 4.

6.5. EVALUACIÓN

Se realizará una evaluación después de cada sesión llevada a cabo los lunes de cada semana, y otra los viernes, después de realizar la actividad destinada para el resto de la semana. Para ello el docente, podrá ir realizando anotaciones en un cuaderno de campo apuntando diferentes aspectos tales como: una reflexión sobre el desarrollo de la actividad, qué respuesta ha observado en los alumnos, cambios que se pueden realizar para mejorar o cuestiones a tener en cuenta para la siguiente ocasión. Además recogerá los resultados que los niños y niñas hayan reflejado. Dependiendo de la actividad el alumnado realizará una evaluación:

- Sesión del lunes: Colorear una imagen con pinturas la cara que más se asemeje a su estado anímico (triste o feliz). (Anexo 3)
- Actividad para el resto de la semana: colocar 1,2 o 3 gomets en una cartulina, cada alumno al lado de su nombre, dependiendo de cuanto le haya gustado.

Se realizara una evaluación final sobre el desarrollo del programa:

- El profesor rellenará un formulario que tendrá los siguientes ítems:

| ITEMS |  |  |
|--|--|--|
| Prácticamente todos los alumnos han participado en las actividades de forma dinámica y recreativa. | | |
| Han conseguido los objetivos de las actividades la mayoría del alumnado. | | |
| Han entendido las actividades. | | |
| Han aprendido los alumnos a prestar más atención y disfrutar del momento presente. | | |
| Ha habido cambios en las clases, aumentando la atención, concentración y motivación del alumnado. | | |
| Ha habido cambios en el ambiente colectivo, mejorando las relaciones sociales, empatía... | | |
| Ha habido cambios en la forma de percibirse a sí mismos por parte de los alumnos, mejorando su autoestima, autoconfianza, seguridad... | | |
| En general, se percibe a los niños y niñas más felices. | | |

Fuente: Elaboración propia.

- Se citarán las actividades que han funcionado mejor y reflexionando acerca de qué mejorar y como.
- Una reflexión en grupo acerca de si les han gustado o no las actividades, cuáles les han gustado más y qué han aprendido.

7. CONCLUSIONES

Mindfulness se ha convertido en un método actual, de gran importancia y utilidad, como resultado del ritmo frenético de nuestra sociedad. Esto se extiende también al ámbito educativo, ya que tras recabar información sobre Mindfulness, he podido observar que existe una amplia bibliografía sobre este tema destinado a profesores, docentes, padres, que quieran ponerlo en práctica con niños y niñas. Sin embargo, cabe señalar que la mayor parte de la misma está destinada a Primaria y Secundaria.

En cuanto al profesorado, a la hora de practicar Mindfulness con su alumnado, este cuenta con muchos recursos para formarse, desde libros, talleres, clases, sus propios compañeros... siendo importante que este practique en sí mismo la atención plena, para después poder transmitir los conocimientos surgidos desde su experiencia propia a los niños y niñas.

Al investigar y poner en práctica Mindfulness en el aula de prácticas, he descubierto que la práctica de este método con el alumnado de Educación Infantil de una manera lúdica y motivante permite que estos mejoren su atención plena de manera implícita, dando lugar a una mejor salud y bienestar a largo plazo, mientras obtienen mejoras en el plano social y académico.

Además es importante que esta práctica no se quede en simples actividades aisladas, sino que es posible, a través de actividades y estrategias, que los niños y niñas de edades tempranas puedan practicarlo de forma habitual en el aula, sin perder tiempo destinado a actividades curriculares. De esta manera se puede conseguir que poco a poco estas nuevas generaciones practiquen la atención plena, tanto formal como informalmente, de manera habitual en su día a día.

Por otro lado, al diseñar un programa de Mindfulness, y tener la oportunidad de poner varias actividades en práctica dentro del aula, puedo señalar que la atención plena no es algo que se consigue de manera inmediata, sino que requiere de tiempo y práctica, tanto por parte del profesor como de los alumnos. Sin embargo si se le pone tenacidad, y sobre todo interés, es una práctica que cualquier profesor puede realizar, ya que no requiere de materiales específicos y es sencilla de llevar a cabo. Además es muy satisfactoria como maestra, que gusta al alumnado, y sobre todo inclusiva, que puede realizar la diversidad del alumnado, sean cuales sean sus capacidades y dificultades, y de la que todos obtienen beneficios, incluido el docente.

Para finalizar, señalar que este método capacita para la vida y permite ser mejor persona, siendo esta la esencia del aprendizaje. En el fondo, todo se reduce a que la enseñanza y el aprendizaje constituyan experiencias felices, objetivo que a través del Mindfulness podremos lograr.



Imagen 3. ¿Conciencia llena o conciencia plena? En: <https://www.neurorhb.com/blog-dano-cerebral/mindfulness/>

7. BIBLIOGRAFÍA:

Alzina, R. B., & Fernández, M. Á. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M. (2010). Programa “Aulas felices”. *Psicología positiva aplicada a la educación. Zaragoza. SATI*.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241, en González Santana, A. (2016). *Mindfulness: guía práctica para educadores*.

Bstan, D. L. X. (2000). *Pacificar la mente: meditación sobre las cuatro nobles verdades del Buda*. Barcelona: Oniro.

Deva, S. (2007). Ver las cosas como realmente son. Montegrando. Recuperado el día 23 de Febrero de 2017, de: http://www.rituraj.cl/pdfs/Manual_de_meditacion.pdf

De Aragón, B. O. (2008). Orden de 10 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por lo que se aprueba el currículo de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Forneiro, M. L. I. (2008). Observación y evaluación del ambiente de aprendizaje en Educación Infantil: dimensiones y variables a considerar. *Revista Iberoamericana de educación*, (47), 49-70.

Gálvez, J. J. (2013). Atención plena: revisión. *Medicina naturista*, 7 (1), 3-6.

García Campayo, J., & Demarzo, M. (2014). *Manual práctico de mindfulness: Curiosidad y aceptación*. Barcelona: Siglantana.

García Carrasco, M. (2016). *Mindfulness para la autorregulación emocional en las aulas del Primer Ciclo de Educación Infantil*.

Germer, C.K. (2005), “Mindfulness. What is it? What does it matter?”, en C.K. Germer, R.D. Siegel y P.R. Fulton (eds.), *Mindfulness and Psychotherapy*, Guilford Press, New York, pp. 3-27, en González Santana, A. (2016). *Mindfulness: guía práctica para educadores*.

Goleman, D. (2013). *Focus: Desarrolla la atención para alcanzar la excelencia*. Barcelona: Kairós.

González Caldeiro, M. (2014). La idea de pedagogía budhista como contradicción esencial y la aplicación de los Cuatro Inconmensurables del Dharma de Buddha a la educación infantil occidental. *RELAdeI. Revista Latinoamericana de Educación Infantil*, 2(3), 57-70.

González, A. (2014). *Mindfulness: guía práctica para educadores*. Recuperado el 12 de Febrero de 2017 de https://www.researchgate.net/publication/266794224_Mindfulness_guia_practica_para_educadores

Gunaratana, B. H. (2012). *El libro del mindfulness*. Barcelona: Kairós.

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

Kabat-Zinn, J. (2003), *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós

Kabat-Zinn, Jon. (2012). *Mindfulness en la vida cotidiana: donde quiera que vayas, ahí estás*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Kaiser Greenland, S. (2013). *El niño atento, mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*. Bilbao: Desclée.

Lacan, J. (2006). *Seminario XVII: El reverso del psicoanálisis*. Buenos Aires, 1, 992.

Mañas, I., Justo, C. F., Montoya, M. D. G., & Montoya, C. G. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229.

Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., ... & Isberg, R. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307, en Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229.

Modrego-Alarcón, M., Martínez-Val, L., López-Montoyo, A., Borao, L., Margolles, R., & García-Campayo, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 31.

Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., y Bartolomé, R. (2012). Conociendo Mindfulness. Ensayos: *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (27), pp. 29-46.

Paz, R. (2012). *Yoga para niños. Técnicas, asanas y rutinas*. Perú: Mirbet.

Peña, A. (2016). *Los beneficios de introducir el yoga para niños en las aulas de Educación Infantil*.

Rodríguez, F. G. (2012). *Mindfulness, el despertar de la vida: cinco pasos para vivir el presente*. Barcelona: Paidós.

- Romero, V., y Gómez, M. (2008). *El juego infantil y su metodología*. Barcelona: ALTAMAR S.A.
- Schoeberlin, D. y Shet. S. (2012), *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores*. Madrid: Neo Person,
- Shapiro, Shauna L., Schwartz, Gary E. R., y Santerre, Craig. (2005). Meditation and positive psychology. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (632-645). New York: Oxford University Press, en González Santana, A. (2016). *Mindfulness: guía práctica para educadores*.
- Siegel, D.J. (2010). *Cerebro y Mindfulness. La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Barcelona: Paidós.
- Siegel, Daniel J., Germer, Christopher K., y Olendzki, Andrew. (2009). *Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?* En F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). New York, NY: Springer, en González Santana, A. (2016). *Mindfulness: guía práctica para educadores*.
- Siegel, D. (2010). *Cerebro y mindfulness*. Barcelona: Paidós.
- Siegel, D. (2011). *La solución mindfulness: prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. París: Kairós.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 66(67), 5-30.

ANEXO 1: TABLA EXPLICATIVA DEL PROGRAMA AULAS FELICES DE ARAGÓN

| Objetivos | Componentes del Programa | Elementos del currículo educativo en los que se integra | Niveles de intervención | Alumnado al que se dirige |
|--|--|---|---|---|
| <p>-Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado.</p> <p>-Promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias.</p> | <p>1. La atención plena ("mindfulness").</p> <p>2. La educación de las 24 fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004):</p> <p>.Propuestas globales.</p> <p>.Propuestas específicas.</p> <p>.Planes personalizados.</p> <p>.Trabajo conjunto entre familias y centros educativos.</p> | <p>-Competencias Básicas: sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, sociales y cívicas, y aprender a aprender.</p> <p>-Acción Tutorial.</p> <p>-Educación en Valores.</p> | <p>-Las aulas.</p> <p>-Los Equipos de Ciclo o Departamentos.</p> <p>-El Centro Educativo.</p> <p>-La Comunidad Educativa.</p> | <p>-Alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria.</p> |

Fuente: <http://educaposit.blogspot.com.es/>, recuperado el 15 de Abril de 2017.

ANEXO 2: ENTREVISTA A ANA MARÍA ALDEA JAREÑO (PROFESORA VOLUNTARIA DEL PROGRAMA DE YOGA Y MINDFULNESS DEL C.E.I.P JUAN PABLO BONET)

1- ¿Cómo surgió la idea de introducir un programa de Yoga en el colegio?

La idea de introducir el Programa de yoga en el Colegio surgió porque hace 5 años me formé en un curso de Yoga para profesoras y estudié el tema de la meditación en uno de mis viajes como voluntaria a India. A partir de ahí, y de manera voluntaria, se me ocurrió la idea de enseñar lo que había aprendido a los niños y niñas, profesores, padres y madres.

Empecé con recreos yóguicos, dos veces a la semana, de media hora cada uno, una hora semanal para padres y otra mensual para profesores en seminarios organizados por el CIFE.

2- ¿Para qué alumnado está destinado?

Este programa está dirigido a alumnos desde 2º de Infantil hasta 6º de Primaria. Desde hace dos años forma parte de una actividad extraescolar voluntaria y gratuita, que tiene lugar una hora a la semana.

3- ¿Cuántas veces a la semana se practica?

Una hora a la semana para los alumnos, otra para padres fuera del horario escolar y una para profesores mensualmente en el que se trata de enseñarles técnicas con las que puedan trabajar en el aula (ejercicios de relajación, respiración, meditación...)

4- ¿De qué manera se practica yoga con niños para que este les resulte atractivo?

Para que sea atractivo tengo un banco amplio de recursos, juegos, materiales de yoga y mindfulness, todos ellos elaborados a lo largo de todos mis años de práctica y aprendizaje en el tema del mindfulness, yoga... y todos estos temas.

5- ¿Qué tipo de alumnado y familias participa en este programa?

Participan todo tipo de familias y alumnos que están interesados en el tema del yoga y la meditación o que quieren conseguir más atención y relajación en sus vidas.

6- ¿Cuáles son los beneficios que se observan en los alumnos?

Observo beneficios como el aumento de la atención, de la concentración, un comportamiento más comprensivo y empático, una mayor flexibilidad y relajación en el aula.

7- ¿Cómo permite el yoga que los niños aprendan a vivir el momento presente?

El yoga te permite vivir el momento presente, ya que en todo momento conectas, y por su parte los alumnos también conectan con su respiración, con el asana que tienen que realizar en ese instante, por lo tanto la mente no puede irse a otro lugar. Deben estar concentrados en lo que están haciendo, de la misma forma que cuando repiten un mantra o miran la luz colorida de una vela están en esa acción, sin pensar en otra cosa.

8- ¿Sabe si en algún aula de Educación Infantil se practica algún tipo de ejercicio de yoga y meditación para los alumnos más pequeños? ¿Cuál?

Sí que se ha practicado algún ejercicio de yoga, posturas muy sencillas, por ejemplo, o masaje de diferentes formas.

9- ¿Qué formación ha recibido sobre el tema del Mindfulness y yoga?

He realizado diferentes cursos de yoga y Mindfulness, además de estudiar meditación en la India como señalaba anteriormente. Por otro lado, en la actualidad estoy haciendo un Máster en Mindfulness.

Relajados con el cuento *“Luz de estrellas”*



Concentrados con la vela



Meditando con el mantra: Yemaya Assesu.



En: <https://convivencia.wordpress.com/2016/04/23/ceip-juan-pablo-bonet-movera-zaragoza/> (Recuperado el 06/05/2017).

*Previo permiso de la profesora Ana Aldea (Responsable voluntaria del taller de yoga) que me remite a la pág. Web del CEIP Juan Pablo Bonet de Movera

ANEXO 3: EVALUACIÓN PARA EL ALUMNADO

Nombre:

¿Cómo te has sentido en cada sesión?

**Sesión 1:
RESPIRACIÓN
PLENA Y ATENTA**



**Sesión 2:
CONSCIENCIA DEL
CUERPO**



**Sesión 3:
RECONOCER Y
VIVIR LAS
EMOCIONES**



**Sesión 4: COMER
CONSCIENTE**



Fuente: Elaboración propia

| | | |
|---|---|--|
| Sesión 5: MEMORIZACIÓN |  |  |
| Sesión 6: ATENCIÓN AL ENTORNO |  |  |
| Sesión 7: AMABILIDAD A UNO MISMO Y A LOS DEMÁS |  |  |
| Sesión 8: ESCUCHA Y HABLA ATENTAS |  |  |

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 4: ACTIVIDADES DE MINDFULNESS LLEVADAS A CABO EN EL AULA (Puesta en práctica de la propuesta)

Durante mi periodo de prácticas III en el colegio Compañía de María de Zaragoza, tuve la oportunidad de poner en práctica algunas de las actividades propuestas en el programa de Mindfulness para alumnos de Educación Infantil. En este caso, las actividades fueron llevadas a cabo por niños y niñas de 3º de Educación infantil, con edades comprendidas entre los 5 y 6 años.

Tras contarle al profesor tutor de la clase en la cual realizaba las prácticas el tema de mi TFG, acordamos que durante el tiempo de prácticas, durante la sesión de psicomotricidad de los jueves de 10:00 a 10:45, contaría con 15 minutos para realizar con el alumnado actividades relacionadas con Mindfulness. Tras realizar las actividades, el alumnado complementaba la misma hoja de evaluación (adaptada) propuesta para el programa de Mindfulness el cual explico en este trabajo. Todas las actividades fueron llevadas a cabo en más de una ocasión, ya que como señalo en este trabajo, el Mindfulness además de necesitar práctica, no debe quedarse en simples actividades aisladas para poder ver resultados en el alumnado.

Aquellas actividades que pude realizar con los alumnos en el aula son las siguientes:

ACTIVIDADES DE RESPIRACIÓN:

| | |
|------------------------|--|
| NOMBRE | RESPIRACIÓN ABDOMINAL |
| OBJETIVO | Ser conscientes de la respiración. |
| RECURSOS | Propio cuerpo y música relajante |
| TEMPORALIZACIÓN | Al principio unos dos minutos, poco a poco conseguimos llegar hasta los 6 minutos. |
| ESPACIO | Sala de psicomotricidad. |
| DESARROLLO | Respirar hinchando el abdomen de aire. Tumbados sobre el suelo, boca arriba, con los brazos y las piernas ligeramente separados. Explicamos a los alumnos que van a ser como globos, metiendo aire por la nariz, e hinchándose la tripa como un globo. Después deben expulsar el aire por la boca hasta vaciar la tripa. Les enseñamos que cuando realizan bien el ejercicio la mano sube y baja, y que ellos mismos pueden experimentarlo colocando su propia mano en su tripa. |



| | |
|------------------------|--|
| NOMBRE | LA TORTUGA Y EL LEÓN |
| OBJETIVO | Aprender a respirar de manera profunda |
| RECURSOS | Propio cuerpo y música relajante |
| TEMPORALIZACIÓN | Al principio 5 minutos, conseguimos llegar a 10. |
| ESPACIO | Sala de psicomotricidad. |
| DESARROLLO | <p>Pediremos a los niños y niñas que corran por la sala como si fueran leones, rugiendo, saltando... y después les pediremos que respiren como un león que es grande fuerte y corre muy rápido. Para ello, el león precisa de una respiración más agitada y rápida.</p> <p>Sin embargo les pediremos que después hagan de tortugas que van despacito, es más pequeña... y les pediremos que respiren como ellas, que necesitan respirar de manera más pausada y lenta. Debemos intentar que acaben respirando como lo haría una tortuga.</p> <p>Una vez realizada, hablamos en asamblea con los alumnos sobre cómo se han sentido y cuáles han sido sus sensaciones.</p> |



ACTIVIDADES DE CONCIENCIA CORPORAL:

| | |
|------------------------|--|
| NOMBRE | LA ESPONJA |
| OBJETIVO | Ser consciente de las diferentes partes del cuerpo, tanto propio como el de los otros |
| RECURSOS | Música relajante (sonido de las olas, del bosque, un río...) |
| TEMPORALIZACIÓN | 10 minutos. |
| ESPACIO | En el patio del recreo o la sala de psicomotricidad |
| DESARROLLO | Este juego se hace por parejas. Uno de ellos está estirado en el suelo, y el otro, junto a él, tendrá una pelota suave y blandita que representará ser una esponja. El que contiene la esponja recorrerá todo el cuerpo de su compañero como si lo estuviera enjabonando. Después se cambiarán los papeles |



| | |
|------------------------|---|
| NOMBRE | EL ESPEJO |
| OBJETIVO | Descubrir los movimientos del cuerpo. |
| RECURSOS | Música relajante (sonido de las olas, del bosque, un río...) |
| TEMPORALIZACIÓN | 10 minutos. |
| ESPACIO | En el patio del recreo o la sala de psicomotricidad |
| DESARROLLO | Los alumnos por parejas, uno frente al otro. Uno de ellos hará de espejo y el otro compañero, lo mirará y deberá imitarlo realizando todo tipo de gestos y movimientos, como si fuera su reflejo. Después se cambiarán papeles. |



ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA ATENCIÓN AL ENTORNO:

| | |
|------------------------|---|
| NOMBRE | DISFRUTO DE LA MÚSICA |
| OBJETIVO | Disfrutar del momento presente. |
| RECURSOS | Las canciones elegidas para este momento fueron: - Banda sonora de la película ``Intocable`` https://www.youtube.com/watch?v=nWcWgBCPj1c -Música de relajación https://www.youtube.com/watch?v=NJuePWgKrWs -Banda sonora de la película ``Gladiator`` https://www.youtube.com/watch?v=TwEQq_-fINc&list=PLiFUXLp7vPj1zvTNDJPPRXsF2eizCTQcW&index=3 |
| TEMPORALIZACIÓN | 5 minutos |
| ESPACIO | En sus respectivos sitios. |
| DESARROLLO | Siguiendo la actividad propuesta para la primera semana llamada ``Respiración plena``, al llegar y/o irse a clase, y/o al llegar y volver del recreo, los alumnos tendrán que contemplar durante un minuto un cuadro, o bien escuchar una música relajante, olvidándose del resto de actividades y centrándose únicamente en el cuadro o en la música. |



ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA AMABILIDAD HACIA LOS DEMÁS:

A carcajadas: (actividad no propuesta en el programa)

Por parejas, sentados uno en frente del otro. Ambos niños tienen que tratar de hacer reír a su compañero mediante muecas, gestos graciosos... sin poder emplear la palabra. Ganará el que primero haga reír a su compañero. Cada poco rato van cambiando de pareja.





| | |
|------------------------|---|
| NOMBRE | MASAJE EN TREN |
| OBJETIVO | Crear cohesión grupal. |
| RECURSOS | Música relajante. |
| TEMPORALIZACIÓN | 5 minutos |
| ESPACIO | Zona de asamblea o sala de psicomotricidad. |
| DESARROLLO | Los alumnos se colocan en círculo, se dan la mano y hacen el círculo lo más pequeño posible, pegándose unos a otros. Seguidamente forman un tren sin dejar de estar en círculo, una vez colocados/as se sientan en el suelo abriendo las piernas y así dejando espacio para su compañero que está sentado delante. Empezarán a dar un masaje al niño o niña que tienen delante, es preferible que todo el grupo este en silencio pero pueden romperlo para intercambiar con los/as compañeros/as sensaciones acerca del masaje. |



| | |
|------------------------|--|
| NOMBRE | UN REGALO PARA TI |
| OBJETIVO | Mejorar las relaciones sociales, teniendo detalles hacia los demás y sabiendo valorar dichas muestras de afecto. |
| RECURSOS | Folios, pinturas, lapiceros, gomas, rotuladores...bolsa para meter los dibujos hechos por el alumnado. |
| TEMPORALIZACIÓN | 40 minutos |
| ESPACIO | Mesas de trabajo correspondientes y asamblea. |
| DESARROLLO | Cada alumno hará un dibujo lo más bonito que pueda, sobre aquello que le guste o crea que puede gustar a sus compañeros. (Los alumnos que sepan escribir pueden poner de título te quiero mucho, o el maestro puede escribirlo en la pizarra para que los niños lo copien...). Una vez hecho el dibujo lo introducirán en una bolsa grande. Una vez que todos hayan terminado, irán a la zona de asamblea y el profesor irá llamando uno por uno a los menores para que salgan al centro y cojan al azar un dibujo. Tendrán que tratar de adivinar de qué compañero es y después le darán las gracias y un abrazo. |





EJEMPLO DE UNA SESIÓN COMPLETA LLEVADA A CABO EN EL AULA:
SESIÓN PARA FOMENTAR EL COMER CONSCIENTE:

NOMBRE DISFRUTAMOS LOS ALIMENTOS

OBJETIVO Aumentar la concentración. Disfrutar de lo cotidiano. Percibir los pequeños detalles.

RECURSOS



Galletas



almendras



Trozos de manzana

TEMPORALIZACIÓN 30 minutos

ESPACIO La asamblea.

DESARROLLO

El día que llevé a cabo la sesión fue el 08/05/17 de 10:30 a 11:00 que es el momento que comienza el recreo. Nos colocamos todos juntos en asamblea. Una vez que conseguí su atención les mostré tres recipientes: uno de ellos contenía galletas, otro almendras y el último trozos de manzana. Les dije que tenían que elegir qué alimento querían y uno por uno acudieron a cogerlo, con la condición de que debían esperar a comerse el alimento. Una vez que todos habían cogido el alimento correspondiente enseguida me preguntaron si se lo podían comer, pero les indiqué que no, que íbamos a saborear el alimento que habíamos elegido con todos los sentidos, antes de comérselo. Esto llamo la atención de los alumnos que estaban algo confusos. Así pues comenzamos a trabajar nuestros sentidos:

DESARROLLO

En primer lugar les pedí que observaran el alimento, que se fijaran en su forma, tamaño, color, si tenía dibujos... tras unos segundos para pensar, uno por uno fueron dando detalles de su alimento. Sobre las galletas indicaron que eran redondas, incluso algún niño me dijo que no era un redondo perfecto, sino que hacía como pequeñas olas, tamaño pequeño, color marrón claro, amarillo..., que tenían puntitos, rayas, el nombre de las galletas.

En cuanto a las almendras que tenían forma ovalada, redonda, una forma muy rara... que eran pequeñas, que todas eran diferentes, marrones oscuras, como con rayitas...

Los trozos de manzana eran rectangulares, como ovalados, pequeños, verde y blanco o amarillo, con rayas, o alguna manchita en la piel...

Después continuamos con el tacto, si el alimento era rugoso, suave, duro, blando... la mayoría coincidieron en que los alimentos eran duros, las almendras rugosas, la manzana suave por un lado y por el otro un poco más rugoso...

En cuanto al olfato, les indiqué que señalaran a qué les recordaba el olor. Algunos me dijeron que el olor de las galletas les recuerda al desayuno, o a su abuela que les da esas galletas, o a un día que su madre le compro galletas... las almendras, a algunos no les recordaba a nada, a otros al campo, o a los cacahuetes... la manzana a cuando su madre les obliga a comer y no les gusta, a la piscina, porque siempre sus padres les llevan para merendar...

Y por último, les dije que debían comerse el alimento poquito a poquito, para poder saborearlo y sentir cada bocado, para saborear si es dulce, salado, crujiente... algún alumno se comió rápido el alimento, pero la mayoría lo hicieron despacito, y posteriormente indicaron uno por uno cómo era su alimento: la manzana dulce dura, la almendra para alguno amarga, las galletas dulces, blandas...

Una vez comido el alimento les dije que se expresaran libre mente sobre la actividad, algunos de los comentarios fueron:

- ``Me he dado cuenta que la galleta tiene dibujos, nunca me había fijado``

- ``Al principio tenía muchas ganas de comerme la galleta, pero poco a poco se me han ido pasando y me ha gustado la actividad``

Aunque a algunos niños les tuve que llamar la atención porque jugaban con la comida, o hablaban entre ellos, la mayoría realizó correctamente la actividad, saboreando el alimento, y conociéndolo a través de los sentidos.



Las anotaciones que llevé a cabo tras la sesión fueron:

-Una reflexión sobre el desarrollo de la actividad: en general estoy muy satisfecha con esta sesión, puesto que para ser la primera vez que realizan este tipo de actividad la mayoría de los alumnos la han realizado de manera adecuada, y creo que han aprendido a disfrutar más de los alimentos. En cuanto a mi labor, considero que ha sido correcta y que en general he conseguido dirigir bien la actividad.

EVALUACIÓN

LLEVADA A CABO POR MI

-Qué respuesta he observado en los alumnos: en general positiva hacia la actividad, atentos, a excepción de algún alumno que jugaba con la comida, en el cual ha habido un caso en el que he tenido que quitarle el alimento.

-Cambios que se pueden realizar para mejorar o cuestiones a tener en cuenta para la siguiente ocasión: no utilizar almendras, ya que es un alimento difícil de comer a trocitos, explicar previamente algunos adjetivos tales como: áspero, amargo...

Nombre:

SESION COMER CONSCIENTE

¿Cómo te has sentido en esta sesión?



**EVALUACIÓN
LLEVADA A
CABO POR LOS
ALUMNOS
(FICHA DEL
PROGRAMA
ADAPTADA A
UNA SOLA
SESIÓN)**

Nombre: *Lucas*

SESION COMER CONSCIENTE

¿Cómo te has sentido en esta sesión?



Nombre: *María*

SESION COMER CONSCIENTE

¿Cómo te has sentido en esta sesión?



*De 25 niños: 23 contenta y 2 triste (causas: castigo y aburrido)

ANEXO 5: EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES LLEVADAS A CABO DENTRO DEL AULA:

| ITEMS |  |  |
|--|---|---|
| Prácticamente todos los alumnos han participado en las actividades de forma dinámica y recreativa. | | X |
| Han conseguido los objetivos de las actividades la mayoría del alumnado. | | X |
| Han entendido las actividades. | | X |
| Han aprendido los alumnos a prestar más atención y disfrutar del momento presente. | | X |
| Ha habido cambios en las clases, aumentando la atención, concentración y motivación del alumnado. | | X* |
| Ha habido cambios en el ambiente colectivo, mejorando las relaciones sociales, empatía... | | X* |
| Ha habido cambios en la forma de percibirse a sí mismos por parte de los alumnos, mejorando su autoestima, autoconfianza, seguridad... | | X* |
| En general, se percibe a los niños y niñas más felices. | | X* |

Fuente: Elaboración propia.

*Cabe señalar que al realizar las actividades en un periodo de un mes, todavía no se han podido percibir grandes cambios dentro del aula aunque si he podido observar los siguientes aspectos:

- Mejora en la realización de las tareas en clase, demostrando una mayor atención y concentración.
- Mayor participación de los alumnos en clase, y respeto a la hora de hablar el resto de compañeros.
- Mejora en la cooperación en las actividades, y en las relaciones sociales durante el recreo y tiempos de juego libre.
- Mayor tranquilidad en los momentos de transición entre actividades y a la hora de salir y entrar del recreo.

Actividades que han funcionado mejor y reflexionando acerca de qué mejorar y como.

Las actividades con más éxito, debido a que eran más motivantes para el alumnado han sido: memorización, conciencia corporal, amabilidad... en general aquellas que requerían actividad corporal y motriz, y trabajo por parejas o en equipo.

Las actividades que requerían mayor tranquilidad, concentración... considero que han funcionado peor puesto que no están acostumbrados a este tipo de actividades, y al tener solamente un mes, ha sido poco tiempo para trabajar este tipo de actividades, aunque sí que he podido observar una progresión positiva en su realización.

En cuanto a la mejora, emplear más tiempo y ser más constante, ya que en mi caso, disponía del tiempo facilitado por el tutor de prácticas del colegio.

 **Una reflexión en grupo acerca de si les han gustado o no las actividades, cuáles les han gustado más y qué han aprendido.**

En general sí les han gustado las actividades, sobre todo, como he señalado anteriormente, aquellas que requerían actividades motrices y trabajo en grupo.

Tras realizar una asamblea los propios alumnos consideran que lo aprendido durante estas sesiones ha sido:

- Comer disfrutando la comida.
- Escuchar a los amigos.
- Querer más a los compañeros.
- Respirar tranquilos.
- Estar más atentos.
- Trabajar mejor en clase.
- Saber cómo nos sentimos en cada momento.
- Ayudar a los compañeros cuando lo necesitan.
- Saber estar más tranquilos.
- Etc.