



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

Mindfulness, una herramienta educativa.

Autor

Saioa Gimeno Erburu

Directora

Ana Rodríguez Martínez

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año 2017

## Índice

Resumen.....	3
Introducción.....	4
Justificación.....	5
Objetivos.....	7
Marco teórico.....	8
Orígenes del mindfulness .....	8
Concepto de mindfulness .....	9
Beneficios en la salud y educativos.....	12
Mindfulness en el sistema educativo español.....	20
Marco Empírico: Propuesta didáctica.....	22
Introducción.....	22
Justificación.....	24
Objetivos.....	25
Metodología.....	26
Temporización.....	27
Actividades.....	29
Evaluación.....	41
Conclusiones.....	42
Referencias bibliográficas.....	48
Anexos.....	52

## **Mindfulness, una herramienta educativa**

### **Mindfulness, an educational tool**

- Elaborado por Saioa Gimeno Erburu.
- Dirigido por Ana Rodríguez Martínez.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Diciembre del año 2017
- Número de palabras (sin incluir anexos): 15839 palabras.

### **Resumen**

Este trabajo de fin de grado está basado en el mindfulness, con el objetivo principal de conocer sus beneficios en el ámbito educativo. Como introducción y ampliación de los conocimientos sobre el tema, primero se ha explicado el concepto y orígenes del mindfulness con la finalidad de facilitar la comprensión sobre el tema. Posteriormente se han recopilado los beneficios que supone en tres ámbitos; clínico, social y educativo. Aunque el trabajo está centrado fundamentalmente en el ámbito educativo. A continuación se exponen algunos centros educativos de España que han comenzado a utilizar la herramienta de mindfulness en sus aulas.

Una vez llevada a cabo la recopilación de información sobre mindfulness, y analizado las ventajas que supone su puesta en práctica en el aula, se realiza una propuesta didáctica para los alumnos de educación infantil. Esta propuesta didáctica consta de recursos y actividades a la que los docentes pueden recurrir para incorporar el mindfulness en un aula ordinaria de Educación Infantil. La propuesta está constituida de objetivos, metodología, actividades y evaluación.

### **Palabras clave**

Mindfulness, consciencia plena, educación, beneficios.

## INTRODUCCIÓN

Quisiera comenzar con una frase del escritor de prosa inglesa John Ruskin: “La meta final de la verdadera educación es no sólo hacer que la gente haga lo que es correcto, sino que disfrute haciéndolo; no sólo formar personas trabajadoras, sino personas que amen el trabajo; no sólo individuos con conocimientos, sino con amor al conocimiento; no sólo seres puros, sino con amor a la pureza; no sólo personas justas, sino con hambre y sed de justicia”.

Ser maestro no solo se fundamenta en impartir conocimientos de las asignaturas a nuestros alumnos, va mucho más allá de todo esto. Debemos conocer sus intereses, fomentar sus motivaciones, desarrollar su socialización con la población y con la vida, responder a sus necesidades, enseñarles a resolver conflictos, etc.; en una frase, formarlos para la vida. El docente es sin duda quien va a guiar su aprendizaje con el fin de crear personas que puedan vivir en sociedad, es por ello que el profesorado debería de reflexionar sobre el tipo de educación que le gustaría transmitir a sus alumnos, el estilo de ciudadanos que quiere formar.

Hoy en día se está formando a los alumnos como personas pasivas y mecánicas, podemos decir, que se está perdiendo la comprensión de la vida y la consecución de la felicidad (Santiuste, 2001. Citado en Díaz et al, 2015). Pasamos por la vida sumergidos en el trabajo, en las preocupaciones, sin darle importancia a los momentos de nuestra existencia, transcurriendo nuestro día en piloto automático sin prestar atención en lo que hacemos en cada instante, en el aquí y ahora, en nuestro presente. Y lo que es más alarmante, vivimos bajo el estrés, la ansiedad de poder completar lo que debemos hacer; atormentándonos con lo que nos ha sucedido en el pasado, pero angustiándonos con la mente puesta en nuestro futuro. (Parra et al, 2012).

“Ni el pasado ni el futuro existen, sólo existe este momento, sólo existe ahora, por lo tanto no vivas en ningún otro lugar donde no estés ahora mismo, ni trates de vivir algo que no esté ocurriendo en este preciso momento” (Franco, 2009, p.63).

Por esta razón, debemos prestar atención al pasado, pero sin detenernos en él, contemplando los fallos del pasado como situaciones de aprendizaje sin olvidar que realmente debemos aprender a vivir en nuestro presente, saboreando cada pequeño detalle de la vida.

Pues bien, esto no solo afecta a los adultos, sino que también es perjudicial para los niños. Si los adultos no somos conscientes y vivimos apresurados y con estrés, es lo que les transmitimos a los más pequeños desde el momento de su nacimiento.

Varios autores distinguen tres ámbitos en el estrés infantil; el ámbito de la salud, escolar y familiar. En cuanto a la salud, el estrés en los más pequeños puede llegar a provocar ansiedad, depresión, variaciones de autoestima y autoconcepto. (Bailly, Wertz, Devos, Veignie and Turck, 2004; Lau, 2002; Turner, 1998. Citado en González et al, 2014). En el ámbito escolar el estrés de los alumnos influyen en la relación profesor-alumno, en la ejecución de tareas académicas, el comportamiento disruptivo en el aula y además repercute en la interacción entre iguales provocando una falta de sentimiento de pertenencia de grupo que a su vez influye en la aceptación y confianza en sí mismos. (Lehman and Repetti, 2007; Oros and Vogel, 2005, Citado en González et al, 2014).

En último lugar, la familia provoca el mayor estrés en la vida de los niños. Situaciones como el divorcio, discusiones entre hermanos, abusos sexuales, maltrato, diversos tipos de apego, etc. Generan alteraciones emocionales y un desfavorable desarrollo personal de los más pequeños. (Escobar, Trianes y Fernández-Baena, 2008; Fernández-Baena, 2007; Jose y Ratcliffe, 2004; SeiffgeKrenke, 2000. Citado en González et al, 2014).

Por ello, es importante poner fin desde el centro educativo al estrés que viven los niños en estos tres ámbitos y con la práctica de la consciencia plena llevar a las aulas la práctica de valores y programas de bienestar que incluye diversas técnicas y herramientas para reducir el estrés cotidiano de los alumnos. Con esta intervención, no solo se conseguirá la disminución del estrés causado en el aula, sino que esto repercute a los tres ámbitos esenciales que influyen en el desarrollo de los niños. Desde el centro educativo se puede trabajar problemas derivados del contexto familiar o social, trabajando conjuntamente con las familias.

## **JUSTIFICACIÓN**

El propósito de este trabajo es analizar e investigar los beneficios del mindfulness en tres ámbitos; clínico, social y educativo. Me he centrado principalmente en el ámbito educativo puesto que he estudiado el Grado de Magisterio en Educación Infantil y quiero conocer las ventajas que implica utilizar esta herramienta en un centro educativo.

En primer lugar se revisa y se obtiene información de investigaciones científicas sobre el tema y finalmente se realiza una propuesta de intervención en un aula de infantil.

El mindfulness lleva mucho tiempo practicándose en medicina y psicología pero paulatinamente se ha ido introduciendo a la educación y se ha observado los beneficios que supone. El mindfulness favorece diversos factores, tanto en la convivencia como en el rendimiento y funcionamiento escolar del centro y los alumnos. Esto se ha averiguado con programas e investigaciones llevadas a cabo en algunos centros educativos. Mindfulness significa consciencia o atención plena, es decir ser conscientes del aquí y ahora. La consciencia plena pretende sacarnos de nuestro piloto automático para vivir la vida, prestando atención en el presente. Según Kabat-Zinn (2103) una definición de mindfulness podría ser la consciencia que aparece al prestar deliberadamente atención, en el momento presente y sin juzgar, observando cómo se despliega la experiencia momento a momento. Además es una práctica de relajación y meditación, la cual es muy interesante y satisfactoria para los alumnos, pero también para los profesores y el clima del centro. Estar en un estado de relajación y meditación, favorece la relación con los demás, con el centro, la resolución de conflicto, disminuye síntomas negativos físicos y psíquicos, favorece el rendimiento escolar, potencia habilidades cognitivas, etc. (Gálvez 2012). Es decir beneficia en lo académico, lo emocional y lo social y más factores que comentaremos en el transcurso del trabajo.

En el REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil se hace referencia a que el alumno debe lograr un desarrollo integral y armónico de la persona en los distintos planos: Físico, motórico, emocional, afectivo, social y cognitivo, y a procurar los aprendizajes que contribuyen y hacen posible dicho desarrollo

En el Artículo 3. Centrado en los Objetivos de La Educación infantil encontramos entre otros:

- a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- b) Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
- c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- d) Desarrollar sus capacidades afectivas.

e) Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

Además Hooker y Fordor (2008) dicen que:

El mindfulness contribuye a mejorar la memoria, a incrementar la atención y a promover el autocontrol. Asimismo favorecerá el incremento de los niveles de creatividad, la regulación de las emociones en niños que presentan problemas de internalización y externalización de emociones, la modificación de conductas agresivas, la mejora de la autorregulación, del sentido del humor y de la calidad del sueño.

Basándome en lo expuesto anteriormente, considero que el mindfulness nos da la oportunidad de trabajar y potenciar las competencias (autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana, y aprender a aprender) y objetivos del curriculum, además de enseñarnos a gestionar nuestras emociones, acciones y pensamientos que generaran nuestro bienestar personal, conectando con nuestro yo interior y reaccionando de manera consciente a los sucesos del día a día, es decir, encontrarnos a nosotros mismos, encontrar nuestra felicidad.

## **OBJETIVOS**

- Objetivo principal:

Conocer los beneficios del mindfulness en el ámbito educativo y diseñar una propuesta didáctica en el aula

- Objetivos específicos:

- a) Investigar y recabar información sobre el origen y concepto de mindfulness.
- b) Recopilar información y enumerar investigaciones que aporten beneficios de la práctica del mindfulness en el ámbito clínico, social y educativo.
- c) Investigar y recoger información sobre proyectos de mindfulness en el sistema educativo español.
- d) Realizar una propuesta didáctica en el segundo ciclo de infantil.

## MARCO TEÓRICO

### **Orígenes del mindfulness:**

Actualmente pensamos que el mindfulness es un descubrimiento moderno hallado en occidente desde hace pocos años, pero en realidad es una práctica que se remonta a hace aproximadamente 2500 años, proveniente del budismo. (Parra et al, 2012).

El nombre de budismo proviene de su fundador Buda, que simboliza el despierto, designado como alguien que se ha despertado de la ignorancia de la vida y ve las cosas como realmente yacen, es decir, ha despertado a la realidad y ahora puede escoger librarse del sufrimiento creado por nosotros mismos, a través de la meditación, aceptando y observando los sucesos de la vida, sin que estos influyan en nuestro bienestar personal. La práctica meditativa es universal, todos estamos al alcance y posibilidad de practicarla, no es necesario tener ninguna condición física o psíquica, solamente tener predisposición, interés y una actitud interactiva (Kelsang, 2002). “Buda afirmaba que la aplicación de sus experiencias y comprensiones no se hallan circunscritas a los budistas o a quienes practican la meditación, sino a todo ser humano y a toda mente humana” (Kabat-Zinn, 2013, p.21).

Según Buda, la plena consciencia es la fuente de la alegría y la felicidad y gracias al budismo podemos transformarnos y desarrollar las cualidades de consciencia, bondad y sabiduría a través de las prácticas budistas. Usando una mente clara y positiva de uno mismo, de los demás y de la vida misma, es posible una mayor comprensión de la existencia (Nhat, 2015).

La meditación ideada y transmitida por Buda, constituye el método o la vía para la consecución de dicho objetivo y como predica Kabat-Zinn, (2003), el mindfulness representa el corazón o enseñanza central de la psicología budista (citado en Mañas, et al. 2014).

Además algunas investigaciones sostienen que el mindfulness está estrechamente ligado con la meditación, siendo un estado de consciencia que se adquiere mediante su práctica. (Ginette, 2011).

El mindfulness empezó a tener popularidad en occidente después de que en 1979, el Doctor Jon Kabat-Zinn apasionado del yoga y la meditación, además de médico y



fundador de la Clínica de Reducción del Estrés de la Universidad de Massachusetts en Estados Unidos tomara un grupo de pacientes desahuciados por la medicina Alopática, para enseñarles la meditación que él había aprendido del maestro coreano Soen Sa Nin. Kabat-Zinn creó el programa de reducción de estrés basado en mindfulness, conocido como Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), el cual ha sido ampliamente utilizado en estudios recientes. Escogió a 30 pacientes y los sometió a 8 sesiones de dos horas de duración, trabajó con ejercicios provenientes del budismo, pero adaptados a la cultura occidental. Éstos consistían en el escaneo corporal, la comunicación consciente, meditar sentado, comiendo o caminando. Además incluyó ejercicios de yoga y psicoeducación sobre el estrés. Después del programa Kabat observó mejorías significantes en sus pacientes en cuanto a la reducción de estrés y los dolores crónicos (Kabat-Zinn y Davidson, 2013).

### **Concepto de mindfulness**

¿Qué significa esta palabra?

En realidad es muy difícil encontrar un término para poder comprender su significado, antes se debe experimentar y practicar esta técnica porque de este modo conseguiremos sentir y entender lo que representa. Aunque podemos decir que mindfulness se trata de una palabra inglesa que se emplea para traducir “Sati”, una expresión de la lengua pali, en la que fueron escritos los textos budistas originales. (Mañas et al, 2014). En castellano la hemos traducido como atención plena o consciencia plena, aunque en este trabajo utilizaremos principalmente el término mindfulness.

Como he mencionado anteriormente, definir el mindfulness puede ser sencillo, pero comprenderlo es dificultoso. Os expongo algunas definiciones de mindfulness para proceder a su comprensión. De acuerdo a Jon Kabat-Zinn es “el proceso de prestar atención al momento presente de manera intencional, con curiosidad, aceptación y sin juicio” (Kabat-Zinn, 2013, p.8). Es decir, debemos proporcionar atención al momento en el que nos encontramos con una atención sostenida, concreta, deliberada y sin juzgar el presente en el que nos encontramos. Es un acto de amor con la vida, con nuestro ser, nuestro cuerpo y nuestro corazón en total armonía con el mundo.

Otra definición puede ser:

El mindfulness consiste en ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el momento 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. (Parra, 2011, citado en Parra et al, 2012, p. 30)

Según Thich Nhat Hanh (2015) el mindfulness nos ayuda a comprender y aceptar lo que ocurre en el presente.

Por otro lado, Shoerberlein y Sheth (2012) afirmaron que además de ser conscientes de lo que ocurre a nuestro alrededor, es muy importante saber conectar nuestro interior- lo que está pasando dentro de nosotros- ,con nuestro exterior- lo que sucede a nuestro alrededor-, de una manera consciente e intencionada. Y de este modo comprender mejor las situaciones y experiencias de la vida.

Y Gálvez (2012) creía que cuando somos conscientes del presente, de lo que pensamos, sentimos o hacemos, estamos haciendo mindfulness, porque no es solo un conjunto de técnicas para estar en el momento presente, es una actitud ante la vida.

Por otra parte, Nhat lo define como “una energía accesible a todo el mundo” (2015, p.15). A lo que se refiere que del mismo modo que el budismo, todos tenemos acceso a practicarlo en cualquier lugar y momento. Además Kabat-Zinn dice que “tiene que ver con capacidades innatas como la atención y la conciencia” (2013, p. 20). Conque podemos decir que en realidad estamos destinados y capacitados a cultivar la conciencia plena en nuestras vidas, puedo decir, que nuestro cuerpo tiene la necesidad de comprender y manejar las situaciones, experiencias, emociones y sentimientos que experimentamos.

Para el Snel (2013) los cimientos del mindfulness son la atención y aceptación de los sentidos y sentimientos del organismo, y la liberación de los pensamientos siendo conscientes del aquí y ahora.

Martín Asuero, y García de la Banda (2007), establecen que la conciencia plena es un estado mental que permite a la persona enfocar la realidad del momento presente, con apertura y sin juzgar ni dejarse llevar por sus pensamientos y emociones, tomando distancia sobre sus contenidos mentales observándolos desde un punto de vista imparcial.

Desde otro un punto de vista más científico, podemos definir mindfulness como un estado en el que el practicante es capaz de mantener la atención centrada en un objeto por un periodo de tiempo teóricamente ilimitado, mejoramos nuestra atención y concentración en lo que realizamos y observamos. (Lutz, Rawlings y Davidson, citado en Miró et al, 2011).

Pérez y Botella (2006) aluden que siempre hay 5 componentes en la técnica del mindfulness, aunque no todos los autores los muestran, de alguna manera hacen mención de ellos.

- Atención al momento presente; lo que podemos llamar aquí y ahora, es vivir nuestro presente sin aferrarse en el pasado ni preocuparse por el futuro.
- Intención; querer practicar y entender las técnicas de consciencia plena.
- Apertura a la experiencia; consiste en no dejarse influenciar por creencias previas, estar abiertos a vivir y conocer nuevas experiencias sin juzgar de antemano.
- Dejar pasar; supone no quedarse aferrado en los sentimientos, pensamientos o deseos. Observarlos, entenderlos y dejarlos, que los sentimientos no controlen tu ser.
- Aceptación; no juzgar las experiencias sentimientos o emociones, aceptarlas tal y como son.

Basándome en estas definiciones, podemos decir, que el mindfulness se fundamenta en la aceptación de nosotros mismos y de la realidad, sin juzgarnos, ni juzgar a nada por lo sucedido, de este modo, podremos entender la vida misma y la de los demás. Nos enseña a observar y aceptar los pensamientos, las sensaciones y las emociones que experimentamos. Y éstos se desidentifican a través de la observación y meditación, así que en cierto modo, se liberan del contenido de los mismo. Además debemos de ser conscientes del momento en el que nos encontramos, en el aquí y ahora, observar y prestar atención a cada pequeño paso que realizamos en el día a día, sin olvidarnos de lo que estamos haciendo, sin superar la vida en lo que llamamos “piloto automático”. Así con este tipo de atención podemos vincularnos conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad sin que estos nos detengan a obtener nuestra felicidad, permitiendo tener al individuo un mayor nivel de calma. En otras palabras, ser capaces de identificar nuestras propias sensaciones, emociones y pensamientos en cada momento y alcanzar

mayores niveles de libertad. Asimismo nos hace estar en un estado de relajación física y mental relacionado con la alegría, calma y bienestar personal.

### **Beneficios del mindfulness**

Ahora que ya sabemos que es el mindfulness vamos a conocer los beneficios que nos proporciona. La práctica del mindfulness aporta numerosos beneficios al organismo, tanto físicos como psíquicos, y hoy en día numerosas investigaciones manifiestan su eficacia en el ámbito clínico, social y de la educación.

#### *Beneficios en ámbito de la salud*

Las primeras investigaciones sobre los beneficios del mindfulness en salud se dieron por el caso de dar respuesta a los problemas de dolor crónico que no podían ser resueltos por la medicina. Como he mencionado anteriormente Jon Kabatt-Zinn desarrolló una versión adaptada al contexto occidental, aplicó a pacientes con enfermedades crónicas dolorosas, la atención plena. Además en el artículo *Conciencia corporal y mindfulness: Validación de la versión española de la escala de conexión corporal*, aluden que la consciencia plena puede ser útil en el tratamiento de trastornos crónicos como dolor lumbar crónico; insuficiencia cardíaca; insuficiencia renal crónica; síndrome del intestino irritable; y dolor crónico. (Quezada-Berumen et al, 2014).

Desde hace años se han hecho investigaciones sobre los cambios que produce la consciencia plena en el cerebro asociado a las emociones positivas. Se observó que el lóbulo frontal izquierdo, donde éstas se almacenan, padecía un aumento de su actividad cuando los pacientes habían estado practicando mindfulness. Del mismo modo las personas tardaban menos tiempo en reducir las emociones negativas que generan el estrés y la ansiedad. (Davidson et al, 2003).

Por otro lado, en Estados Unidos la consciencia plena no solo se utiliza para el manejo del estrés emocional, sino también para tener beneficios inmunológicos y neuroendocrinos que contribuyen al restablecimiento de la salud. (Lengacher et al, 2009. Citado en Moscoso, 2010).

También relacionado con la salud, Moscoso, Reheiser y Hann hicieron un estudio en el que demostraron la eficiencia de la consciencia plena en pacientes con cáncer de mama. Se veían reducidos sus niveles de ansiedad, depresión y distrés emocional. Por

otro lado, el mindfulness favorece en personas con niveles elevados de depresión y debilita la posible recaída de esta enfermedad. (Moscoso, 2010).

Como hemos visto la consciencia plena se utiliza constantemente en el ámbito psicológico para eliminar el estrés y la ansiedad que padecen las personas. Uno de los recursos que nos enseña el mindfulness es que las experiencias negativas que sufrimos en nuestras vidas, tienen una razón de ser, no debemos vivir huyendo de nuestras emociones negativas, sino que debemos sentarnos a observarlas y aceptarlas tal y como son.

En la Universidad de Friburgo en Alemania, Paul Grossman (2004) dirige un programa de control de estrés. En su meta-análisis ha demostrado que el mindfulness tiene su utilidad en personas clínicas como en normales. Además esta práctica ha sido incluida en tres procedimientos clínicos. (Citado en Miró et al, 2011). Marsha Linehan (1993) centrándose en la terapia de conducta dialéctica, desarrolló un tratamiento basado en el mindfulness para abordar trastornos de personalidad límite (Citado en Pérez y Botella 2006). Scherer- Dickson (2004) lo utilizó para terapias cognitivas de la depresión (citado en Vallejo, 2006) Finalmente, también se utiliza para terapias de aceptación de compromiso (Vallejo, 2006)

Actualmente como muestra Didonna (2014) en el manual de mindfulness, esta práctica se está utilizando para tratar:

- Trastornos de ansiedad
- Trastornos obsesivos compulsivos
- Depresiones y tendencias suicidas
- Trastornos límite de la personalidad
- Trastornos de la conducta alimentaria
- Conductas adictivas
- Trastorno por estrés postraumático
- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad
- Psicosis
- Manejo del dolor crónico
- Cuidado paliativo en pacientes con cáncer

Como nos comentan Davis y Hayes (2011) el mindfulness determina tres tipos de beneficios: afectivos, intrapersonales e interpersonales.

- Afectivos: reducción de la sintomatología ansiosa y depresiva en una amplia gama de problemas clínicos.
- Intrapersonales: una mejora en los parámetros relacionados con el bienestar y la calidad de vida, como la reducción del dolor o el aumento de la capacidad atencional.
- Interpersonales: mayor nivel de satisfacción en la relación, así como una mejora en las habilidades de gestión y regulación emocional (citado en Palomero 2016).

Dicho lo anterior, el mindfulness es utilizado para tratar los problemas físicos y psicológicos de los pacientes, pero no solo se utiliza para dar solución a estos problemas, el mindfulness también se emplea para mejorar las capacidades de las personas, como puede ser la atención, la memoria, el bienestar personal, las relaciones sociales, etc. Según Bishop et al. (2004) las habilidades de mindfulness están relacionadas con tres áreas de la atención; la atención sostenida, la selectiva y la capacidad para dirigir e intercambiar el foco de atención de una idea a otra (Citado por León, 2008). Otro estudio sobre la relación del desarrollo intelectual y cognitivo, y el mindfulness, abala que la consciencia plena mejora significativamente la memoria a largo plazo en adultos mayores (Nidich et al, 2005).

Por otro lado, Pérez y Botella (2006) comentan que el entrenamiento de esta técnica conlleva a la aceptación de los pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones corporales que esto a su vez, genera un incremento de la tolerancia a contenidos de la mente o sensaciones físicas, y de este modo conductas más reguladas por parte del sujeto.

Delgado (2009) afirma que hay una relación con la regulación emocional. Que las personas sepan ser conscientes de los pensamientos y emociones les proporciona diferentes respuestas de afrontamiento facilitando su autocuidado. Del mismo modo, con la aceptación, las personas aprenden a tolerar sus experiencias desagradables. (Citado en Parra et al. 2012).

#### *Beneficios en el ámbito educativo*

Ahora que ya hemos visto los beneficios que tiene el mindfulness en el ámbito de la salud, vamos a centrarnos más en el objetivo principal del trabajo. Aunque el mindfulness comenzó en el ámbito clínico, tras décadas de investigaciones, se ha demostrado su gran utilidad en otros ámbitos como es el de la educación. Se ha verificado su efectividad en los centros educativos, tanto en el profesorado como en los alumnos. Además el centro educativo es uno de los lugares donde más tiempo pasan los niños y es aquí donde el docente puede comenzar a trabajar el mindfulness.

Como se afirma en las investigaciones anteriores, el mindfulness tiene su efecto beneficioso en la reducción de los niveles de estrés y depresión, asimismo, los docentes también pueden beneficiarse de esto. Mañas, Franco y Justo (2014) dirigieron un programa basado en confirmar la eficacia de esta práctica con la de reducción de los niveles de estrés en los docentes. En los resultados observaron una disminución de los días de baja laboral por enfermedad. (Citado en Mañas et al, 2014).

Además, Palomero (2016) afirma que el mindfulness desarrolla la inteligencia emocional y el pensamiento positivo de los profesores, que a su vez, aumenta su bienestar personal y la capacidad de resiliencia, y todo esto conlleva a la reducción de los niveles de ansiedad, estrés, depresión y burnout. Del mismo modo, Weare (2014) ha demostrado en sus estudios que se produce una disminución de los niveles de estrés en los docentes, un incremento en la salud mental, mayor bienestar, una notable mejoría en la salud física, crecimiento en los sentimientos de bondad y compasión hacia los demás, una mayor capacidad cognitiva y un aumento en rendimiento laboral. (Citado en Body et al, 2016)

El mindfulness también influye en el sistema de enseñanza de los profesores, como se muestra en un estudio de Napoli et al (2005), que consistía en entrenar a los docentes durante ocho semanas en esta práctica. Los docentes adquirieron más facultad para reconocer cuales son las competencias conceptuales clave que debían aprender sus alumnos y comenzaron a explicar los conocimientos de manera menos fragmentada y con más profundidad, dándole más importancia al proceso que a los resultados. Además los docentes se sentían más libres y menos agobiados por el plan de estudio que debían de cumplir. (Citado en Modrego et al, 2016)

En concordancia con Napoli et al. (2005), Albrecht, Albrecht y Cohen dicen que:

El mindfulness ayuda a los profesores a aumentar la sensación de bienestar y disminuir los niveles de estrés, les proporciona estrategias y habilidades para controlar y mejorar la conducta del grupo en clase, les facilita una visión holística del currículo y de los conceptos clave que tienen que enseñar, y les permite el establecimiento de una relación de apoyo con los alumnos (citado en Meiklejohn et al, 2012).

Vistos los beneficios que aporta el mindfulness al profesorado, creo que es necesario implantarlo en su instrucción como docentes, ya que el manejo de las emociones y sentimientos influye en la producción de ansiedad, estrés y depresión que afectan al aprendizaje, rendimiento académico y laboral, a la salud mental y física y a las relaciones sociales del profesorado y de los alumnos. Marchesi y Díaz (2007) aluden que los docentes tienen un desánimo profesional y una pérdida de confianza en el sistema educativo y este malestar afecta al concepto que el docente tiene de sí mismo provocando inseguridad y baja autoestima. Y gracias al mindfulness los docentes pueden aprender a observar, comprender y manejar esas emociones, aumentando su autoestima y su salud física y mental. Además como señala Bisquerra y Pérez (2007), para tener una buena eficacia en la educación, el docente debe estar emocionalmente competente porque de este modo está más capacitado en relacionarse de forma positiva y apropiada con la comunidad educativa.

Finalmente como dice Ubieta (2005) “es necesario que el docente se escuche internamente y conecte con su interior, pues enseñar la interioridad de la persona es enseñar a mirar hacia dentro” (Citado en Pegalajar y López, 2015, p.98)

En el caso del alumnado, Palomero (2016) nos cuenta que el mindfulness influye notablemente en su desarrollo integral, mejora los resultados académicos y desarrollo cognitivo, fortalece el clima del aula y las relaciones sociales, aumenta la concentración, el nivel de satisfacción personal, disminuye la agresividad y refuerza la motivación por aprender.

Igualmente, en el proyecto “Creciendo con atención y consciencia plena” llevado a cabo en Madrid, por Ruíz, Rodríguez, Martínez y Núñez, descubrieron que la consciencia plena o mindfulness influenciaba en sus alumnos. El proyecto consistía en formar a los alumnos para la enseñanza de la salud, con el objetivo principal de que el educando sepa gestionar su salud a través del mindfulness, y a su vez, relacionarse de manera más empática con toda la comunidad educativa. En los resultados observaron



que los alumnos habían mejorado en su capacidad empática, optimizando así las relaciones interpersonales. De igual forma se redujeron los síntomas de ansiedad, hiperactividad y déficit de atención dando así una mejora en el rendimiento académico (Ruíz et al. 2014).

Como hemos visto anteriormente, el mindfulness tiene efectos beneficiosos en cuanto a la cognición en personas adultas, principalmente en la atención, pero en otras investigaciones también descubrieron mejorías en los alumnos. Barragán, Lewis y Palacio (2007) realizaron una investigación con estudiantes que consistía en saber autorregular la atención. Concluyeron que tras realizar varias sesiones de mindfulness los estudiantes desarrollaban la capacidad de la atención selectiva durante un periodo de tiempo, es decir, mejoraban en la capacidad de enfocar la atención, la destreza para seguir un estímulo sin distracción y a mantener la atención sostenida. (Barragán et al. 2007). Hooker y Fodor (2008) también aluden a esto, ellos comentan que con el mindfulness los niños mejoran en cuanto a la memoria, a la atención y a la creatividad.

También podemos contemplar en otras investigaciones como la de Semple, Lee, Dinelia y Miller (2010), que la consciencia plena influye de manera positiva en alumnos con problemas de aprendizaje. Esto se debe a que como acabamos de ver, el mindfulness mejora la atención, motivación y concentración, procesos cognitivos que se requieren para el aprendizaje. Estos autores realizaron una investigación con alumnos de nueve a trece años con dificultades académicas y con la práctica del mindfulness observaron en los niños una disminución de la ansiedad y una mejora en atención y comportamiento. (Citado en López-Hernández 2016)

Para conseguir una ejecución académica satisfactoria, los alumnos deben de poseer habilidades de concentración, atención, una buena memoria a corto y largo plazo y procesar la información de manera rápida y efectiva. Y como hemos visto en las investigaciones anteriores mindfulness favorece estos aspectos, así que podemos decir, que con el mindfulness conseguiríamos un mejor rendimiento académico en nuestros alumnos.

Otro de los aspectos que paulatinamente se le está dando más importancia en la educación en los centros es la regulación emocional de los alumnos. Ésta se refiere no solo a reconocer las propias emociones y las de los demás, sino aprender a controlarlas,

sin que estas se apoderen de nuestras acciones o sentimientos. Goleman (1995) la definen como, la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones. (Citado en Fernández y Ruíz, 2008).

Algunos autores nos comentan que el mindfulness mejora la regulación emocional y cultiva estados psicológicos positivos (Broderick, 2005; Ditto, Eclache y Goldman, 2006; Jain et al., 2007, Citado en Mañas et al. 2014). Hooker y Fodor (2008) afirman que el mindfulness mejora notablemente la regulación de las emociones en niños que presentan problemas de internalización y externalización de éstas. Igualmente, Broderick, Ditto y Goldman también mencionan que la consciencia plena aumenta la regulación emocional y desarrolla estados psicológicos positivos (Citado en Mañas et al. 2014).

La relación entre inteligencia emocional y mindfulness también ha sido estudiada por otros investigadores como Brown y Ryan, que averiguaron que con la práctica del mindfulness se forjaba la atención receptiva de los estados psicológicos y esto hacía que se aumentara la claridad y percepción sobre los propios estados emocionales. (Citado en Arias et al. 2010)

En España, más específicamente en Málaga, Ramos, Hernández y Blanca (2009) realizaron un estudio sobre el mindfulness y la inteligencia emocional. El Programa consistía en entrenar a alumnos durante ocho semanas en la práctica de la consciencia plena con el fin de mejorar las estrategias cognitivas de regulación emocional. Estas autoras se fundamentaron en el modelo de habilidad de inteligencia emocional desarrollado por Mayer y Salovey (1997) que establecía integrar la práctica del mindfulness siguiendo las pautas del programa de reducción del estrés de Kabat-Zinn (1990). Extrajeron las conclusiones de que el entrenamiento de mindfulness combinado con la inteligencia emocional reducía la ansiedad de los alumnos, al igual que se disminuía los pensamientos depresivos de éstos. Introducir la consciencia plena en los programas de inteligencia emocional generaba beneficios emocionales a corto plazo.

Podemos decir que el mindfulness nos enseña a contemplar las emociones negativas como lo que son, emociones, conviene tratar de impedir que nos afecten en nuestro día a día como algo personal, pero eso sí, sin evitarlas, porque están allí y existen, lo único

que debemos conseguir es que no afecten a nuestro bienestar personal, a nuestra felicidad, ni cambien actitudes o acciones por las sensaciones transmitidas por éstas.

En relación con lo anterior, también encontramos beneficios en cuanto a la autorregulación y la modificación en las conductas agresivas de los niños (Hooker y Fodor, 2008). En una investigación realizada por Razza, Bergen-Cico y Raymond (2013) con niños de tres y cinco años trabajando la técnica del mindfulness y yoga, observaron que los niños mejoraban en cuanto a su autorregulación, sobre todo los que se encontraban en riesgo. García, Luna, Castillo y Rodríguez (2016) elaboraron un proyecto que consistía en incluir el mindfulness en un aula de educación primaria. Tras revisar los resultados extrajeron las conclusiones de que la consciencia plena promueve el desarrollo de competencias socioemocionales y favorece el ajuste psicosocial; se mejoran las relaciones sociales, los problemas de conducta en el aula y se aumenta la relajación de los niños y el clima del aula.

Por otro lado, Schoeberlein y Sheth nos enumeran los beneficios que adquieren los alumnos con esta técnica:

- a) Favorece la disposición para aprender.
- b) Fomenta el rendimiento académico.
- c) Refuerza la atención y la concentración.
- d) Reduce la ansiedad antes de los exámenes.
- e) Fomenta la autorreflexión y el autososiego.
- f) Mejora la participación en el aula favoreciendo el control de los impulsos.
- g) Aporta herramientas para reducir el estrés.
- h) Mejora el aprendizaje social y emocional.
- i) Fomenta las conductas prosociales y las relaciones personales sanas.
- j) Apoya el bienestar holístico". (Schoeberlein y Sheth, 2012, p. 20)

Por el contrario, también hay autores que critican estos beneficios y declaran que la mayoría de estudios e investigaciones que se han hecho sobre el mindfulness no son rigurosos. Además apenas hay estudios que hagan alusión a los problemas que se puede encontrar una persona cuando realiza la práctica de mindfulness. Es esto un inconveniente, dado que un individuo puede desarrollar experiencias desagradables durante la práctica y el desconocimiento de esto, puede generar dificultades mayores. O por otro lado, el paciente no sabe que a su vez estos efectos negativos pueden formar

parte del crecimiento de su autoconocimiento que trabajado adecuadamente puede llevar a una mayor madurez y consciencia. (Farias y Wikohlm, 2015. Citado en Rodríguez, 2015).

Por otro lado, Shapiro (1992) alude que la meditación genera efectos psicológicos negativos. Halló en una investigación que el mindfulness generaba aburrimiento, dolor, alteración de la realidad, tensión emocional y adicción a la meditación. Mylers (1994) también menciona que hay individuos que tras la práctica del mindfulness tienen intensas reacciones emocionales descontroladas que puede darse por resurgimiento de recuerdos infantiles desagradables o traumáticos. De acuerdo con la afirmación de Myler (1994); Glueck y Stroebel (1984) señalan que la meditación revive recuerdos que anteriormente habían sido reprimidos por la persona y esto puede generar una respuesta problemática. (Citado en Rodríguez, 2015).

Shapiro (1994) apunta que la meditación o mindfulness, no es aconsejada en personas con antecedentes de brotes psicóticos, esquizofrenias, vulnerabilidad a la psicosis o trastornos disociativos. (Citado en Rodríguez, 2015).

Por lo que vemos la meditación puede generar efectos negativos o complicaciones en personas más frágiles, con trastornos mentales o alteraciones psicopatológicas y según estos autores estaría contraindicada.

### **Mindfulness en los centros educativos de España**

Con el paso de los años se han ido aumentando los centros que llevan a cabo en sus aulas proyectos de mindfulness o consciencia plena. En nuestro país se están poniendo en práctica diversos programas basados en esta técnica en los centros educativos, cada uno con sus diferentes proyectos de innovación.

Cabe resaltar el proyecto del Programa Aulas Felices, pionero en Aragón, con el objetivo principal de aumentar la felicidad del alumnado y profesorado. Está basado en la psicología positiva, la que nos cuenta que la felicidad no deriva de las cosas o acontecimientos externos, sino de la manera en que nosotros las percibimos y sentimos. Sus dos ejes principales son la atención plena y las fortalezas personales. La atención plena fortalece la consciencia y el autocontrol para vivir el presente, y las fortalezas desarrollan los aspectos positivos de la personalidad que benefician el bienestar. Todo

esto con el fin de hacer a los alumnos más autónomos y preparados para desenvolverse en el mundo. Es decir, hacer que sean más felices. El programa de aulas felices es descargable desde Internet, con el fin de maximizar su difusión, y gracias a esto se está difundiendo por todo el mundo. Incluso ha sido aprobado en congresos mundiales dado a la innovación del programa y su excelente fundamentación teórica. El programa consta de recursos amplios y flexibles dirigidos a alumnos entre tres y dieciocho años, tiene un buen soporte científico y numerosas actividades para los diferentes niveles de la educación. Está enfocado a la consecución de las competencias básicas; autonomía e iniciativa personal, Competencia social y ciudadana, y Competencia para aprender a aprender, todas integradas en el sistema educativo español junto con la Acción Tutorial y la Educación en Valores. (Arguís et al, 2012).

Otro programa que está en marcha en España, específicamente en Cataluña, es el programa TREVA, Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula. Es el producto de un prolongado proceso de investigación y experiencia desarrollado por Luis López González, cuya función es llevar a las aulas la relajación y la meditación con la intención de mejorar el rendimiento escolar, la inteligencia emocional y disminuir el estrés. El programa está orientado a docentes de cualquier etapa educativa, organizado en doce unidades didácticas y el mindfulness representa una de ellas con los resultados de una mayor competencia relajatoria, un buen clima en el aula; disminuyendo el estrés y malestar en los alumnos y docentes, un elevado nivel de competencia emocional y un incremento del rendimiento académico a través del desarrollo de la atención y la memoria. (López, 2010).

Las escuelas Conscientes es una propuesta elaborada en Valencia con la colaboración de la asociación española de mindfulness, para el fortalecimiento de habilidades cognitivas, emocionales y sociales, en el contexto escolar y familiar, fundamentada en la práctica de mindfulness y compasión. Se trata de un programa que pretende desarrollar la autorregulación y destrezas de atención. Además está planeado para obtener beneficios en el centro educativo y en el hogar, por eso, contiene una intervención con los niños y protocolos específicos de intervención para padres y profesores, con el fin de optimizar el estilo educativo familiar y el proceso de enseñanza. El programa instruye a los alumnos en cuatro áreas de habilidades específicas; enfoque, calma, compasión y conexión.

Otro programa universal dirigido a maestros, estudiantes y familias que se ejecuta en España es Las Escuelas Despiertas. El programa está inspirado en Thich Nhat Hanh, uno de los impulsores del mindfulness en Occidente. El objetivo es desarrollar la paz y el bienestar en la vida de educadores, estudiantes, padres y otros agentes del sistema escolar, y del mismo modo, reducir el estrés y la ansiedad creando un clima calmado, armónico y cooperativo. Escuelas Despiertas está sustentado en tres fundamentos: presencia, comunidad y servicio. Es conveniente que el docente experimente la técnica de mindfulness porque de este modo, es transmitido con naturalidad en el aula, por eso, escuelas despiertas ayuda a maestros y agentes de educación a desarrollar su propia práctica a través de talleres, cursos y retiros. Además de formar a los maestros proporciona actividades y técnicas para trabajar directamente en el aula. También brinda apoyo y propuestas para la producción de comunidades sólidas e inclusivas en las escuelas.

Y por último en Madrid encontramos el programa Crecer Respirando llevado a cabo por los cofundadores de SUKHA. El programa consiste en trabajar durante nueve semanas sesiones de cincuenta minutos una vez a la semana. Está diseñado para potenciar las competencias socio-emocionales en niños y jóvenes a través de la práctica de mindfulness en el aula. Con la pretensión de mejorar la concentración y atención, desarrollar la capacidad de autorregulación y mejorar las habilidades interpersonales.

## **MARCO EMPÍRICO: PROPUESTA DIDÁCTICA:**

### **Introducción:**

Como he expuesto anteriormente, el mindfulness tiene numerosos beneficios en el ámbito educativo, para los docentes y alumnos. Así que en este apartado me he centrado en diseñar una propuesta didáctica para que los docentes puedan aplicarla en un aula de Educación Infantil.

Antes de comenzar la propuesta didáctica con los alumnos creo que es muy apropiado que los docentes practiquen todas las técnicas ellos mismo. Porque solo a través de la propia experiencia podemos observar los beneficios que nos proporciona. El mindfulness es una técnica que vista desde fuera no parece que tenga unos beneficios tan grandes, pero cuando la practicas, te das cuenta de lo necesaria que es en la vida de todas las personas.

Solo vivenciando directamente en qué consiste la atención plena, estaremos en posición de valorar el tesoro y las posibilidades que conlleva.

En la realización de la propuesta he seguido las orientaciones del programa aulas felices, porque creo que es un programa con un enfoque global y flexible que aporta estrategias y actividades idóneas para trabajar el mindfulness. En este apartado, primero expondré algunos componentes importantes para la práctica de la consciencia plena. Después mostraré los objetivos propuestos, secuenciación, metodología, actividades y finalmente la evaluación.

Antes de comenzar con la unidad didáctica, todo docente debe hablar con sus alumnos sobre que es el mindfulness o consciencia plena, mostrarles los beneficios que supone su práctica, ir introduciendo progresivamente actividades y finalmente valorar la aceptación de estas en el aula. El interés de los alumnos, la motivación y el aprendizaje que suponen, son componentes a valorar antes de su aplicación. Además de mostrar al alumnado la programación y los beneficios, es esencial informar a las familias sobre el tema. Los objetivos que se quieren trabajar, la metodología que utilizaremos y proponer un trabajo conjunto del centro y la familia, y así conseguir la continuidad en casa.

Creo importante comentar con anterioridad a la propuesta didáctica una serie de componentes básicos que todo principiante debería de tener en cuenta antes de comenzar con la práctica de la consciencia plena. Yo me he basado los autores Simón (2011) y Kabat (1990, Citado en Parras 2012).

Podríamos dividir los componentes de la consciencia plena en dos grupos: La instrucción fundamental y la actitud.

La primera trata de que seamos conscientes de lo que está sucediendo en el presente, que centremos toda nuestra atención en el momento en el que nos encontramos, disfrutando de todas las cosas del mundo exterior, del mismo modo que también tenemos que contemplar y disfrutar todos los sentimientos, emociones y pensamientos de nuestro interior.

En el segundo punto, hay siete factores relacionados con la actitud que constituyen los principales soportes de la práctica.

- Aceptación: tomar y admitir cada momento como llega, tal y como es, sin negarlo, sin tratar de cambiarlo.
- Soltar o dejar ir: no aferrarse y desprenderse de las cosas y experiencias sean positivas o negativas.
- Mente de principiante: estar abierto a la novedad, con curiosidad como si fuese la primera vez que lo vemos, sin que nuestras propias ideas, razones o creencias previas influyan. Ninguna experiencia es igual que otra.
- Paciencia: entender que las cosas suceden cuando tienen que suceder.
- No juzgar: tomar una postura imparcial, intentando percibir la realidad tal y como es, sin imponer nuestro propio juicios y así poder conocer la verdadera realidad.
- Confianza: consiste en creer en uno mismo, en la propia intuición y sabiduría.
- Amor: Observar las cosas de la realidad que nos rodea y a nosotros mismos con una actitud amorosa.

Además de esta actitud que tenemos que tener en general sobre la vida, también creo importante mencionar la actitud al pasado y al futuro.

La actitud al pasado se centra en la postura que tenemos hacia esas experiencias pasadas, sean dolorosas o satisfactorias no deben influir en nuestro presente. No consiste en renunciar y borrar el pasado, podemos aprender de él, pero siempre y cuando no se apodere de nuestro presente y nos impida actuar con libertad.

La actitud al futuro tampoco puede apropiarse de nuestro presente, no debemos de vivir obsesionado con las metas que queremos alcanzar en el futuro. Las personas solemos pensar que la felicidad llegará en un futuro lejano, con la consecución de unos objetivos propuestos y no nos damos cuenta de las maravillas del presente, del aquí y ahora, que son las que nos proporcionan la verdadera felicidad.

### **Justificación:**

En primer lugar he elegido realizar una propuesta basada en mindfulness porque como he comentado anteriormente el mindfulness influye favorablemente en la consecución de algunos objetivos y competencias básicas del curriculum del segundo ciclo de la Educación Infantil. En segundo lugar porque creo que es necesario formar a



los alumnos para que afronten con éxito las situaciones complejas de la vida, proporcionándoles técnicas que les permitan observar, comprender, aceptar y controlar sus pensamientos, emociones y acciones, y de este modo tomar decisiones conscientes, tener comportamientos prosociales y relaciones sanas consigo mismo y con los demás, que todo ello conlleva a la obtención de la felicidad y bienestar personal.

Por otra parte los ejercicios que expondré a continuación son recomendables y favorables para situaciones diarias en el contexto escolar. Por ejemplo; cuando los alumnos entran al aula después de una actividad muy estimulante para ellos, podemos volver a llevarlos a la calma con alguna actividad de mindfulness. Otro caso que también podemos recurrir a esta técnica es cuando queremos hacer una transición a una actividad que requiere más concentración. Del mismo modo para modificar el clima del aula para la resolución de conflictos entre los alumnos, etc.

### **Población beneficiaria:**

La población beneficiaria de esta intervención son los alumnos del tercer curso del segundo ciclo de Educación infantil. Las actividades están dirigidas a niños con características personales dentro de lo común, pero pueden ser adaptadas a cualquier tipo de necesidades educativas especiales. Además los ejercicios son claros, concretos, flexibles y simples, adecuados a la edad.

### **Objetivos:**

Generales:

- Introducir el concepto y práctica de mindfulness a los alumnos de tercer curso del segundo ciclo de educación infantil.

Específicos:

- Proporcionar a los niños herramientas y técnicas para tranquilizarse
- Mejorar la capacidad de atención y concentración
- Tomar conciencia y conocer las sensaciones y partes de su cuerpo.
- Potenciar la respiración consciente y los beneficios que esta supone
- Favorecer el equilibrio emocional y autocontrol
- Desarrollar la capacidad de ser conscientes del momento en el que se encuentran

- Reducir el estrés y ansiedad al que se someten los niños.

### **Metodología:**

Al realizar las actividades de la propuesta de intervención he tenido en cuenta los siete principios que nos expone Kaiser (2010) a la hora de extrapolar el mindfulness al aula. Las actividades deben de ser motivantes, con un lenguaje sencillo, divertidas y basadas en el juego, con el fin de integrarlas en la vida cotidiana de los alumnos. Además se pretende fomentar la cooperación entre familias alumnos y docentes. (Citado en Mañas et al. 2014).

Para la metodología me he basado en los siguientes principios metodológicos:

- Enfoque globalizador, de manera que los niños aprendan de forma global. Este principio supone un aprendizaje en todo su conjunto, no solo de un área específica. Además se pretende que relacionen entre los aprendizajes nuevos con los que ya tienen aprendidos.
- Individualizada, permitiendo trabajar a cada uno a su propio nivel y ritmo. Está presente en todas las actividades porque cada alumno tiene unas necesidades diferentes del resto, todos los niños son únicos. Así que en todo momento se tendrán en cuenta las diferencias individuales.
- Activa, siendo los propios niños los que construyan sus conocimientos mediante la experimentación.
- Aprendizaje significativo-constructivo: se pretenderá que los niños relacionen los nuevos contenidos que deben aprender y los que ya poseen en su estructuras cognitivas. Esto se conseguirá a través de que las actividades sean interesantes para él. Además las actividades serán motivadoras y vivenciales, para que ellos pueden vivir directamente las tareas de aprendizaje.
- Libertad y autonomía: siendo los propios niños los que piensen y busquen información. Que sean libres, porque lo que queremos es que los niños trabajen por propia iniciativa, por ello se destinará un tiempo al descubrimiento libre donde ellos mismos manipulan y exploran los nuevos recursos, sentimientos y sensaciones que las actividades les proporcionan.
- Socialización: Se elaboraran actividades en las que los alumnos vivencien sensaciones con los compañeros.

- Lúdico: ya que el juego es recurso con el cual los niños están más motivados para aprender y desarrollar sus capacidades. Se buscará una participación activa y afectiva por parte de ellos.
- Creatividad: se desarrollará con las artes plásticas, por ejemplo pintando los mandalas.

Por otro lado, las actividades serán tanto grupales como individuales. Grupales porque de este modo los alumnos aprenden a trabajar con los demás y desarrollan su socialización e individuales porque así los alumnos trabajan a su nivel y ritmo, conociendo sus virtudes y sus límites.

En el aula se pretenderá tener un ambiente seguro y acogedor, ya que el afecto es una necesidad básica en la educación, pero aún más en la Educación Infantil. Los niños necesitan una relación sólida con aquellas personas que cubren sus necesidades y cuidados.

### **Temporalización:**

El programa tendrá una duración de tres meses, que consta de diez sesiones, una por semana. Es recomendable aplicarlo al comienzo del curso, así los niños introducen esta nueva práctica en sus vidas, pero en esta propuesta didáctica se comenzará en Enero, a la vuelta de las vacaciones de navidad. Cada sesión tendrá una duración aproximada de 45 minutos, pero esto variará dependiendo de la actividad, además nos adaptaremos al ritmo del alumnado, por lo que si en alguna actividad observamos aburrimiento, diversión o dispersión, la ajustaremos. Por otro lado, también se llevaran a cabo una serie de actividades que las instauraremos todo el año en las rutinas diarias de los niños.

El día más apropiado para realizar las sesiones son los viernes, ya que después de toda la semana los niños están más agitados y cansados del colegio. De todos modos, el docente es el que elegirá el día que considere más apropiado.

Los días en color azul, son días festivos en el calendario escolar de Aragón.

Tabla 1:

<b>Enero</b>
--------------

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12 Sesión 1	13	14
15	16	17	18	19 Sesión 2	20	21
22	23	24	25	26 Sesión 3	27	28
29	30	31				

Tabla 2:

<b>Febrero</b>						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2 Sesión 4	3	4
5	6	7	8	9 Sesión 5	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 Sesión 6	24	25
26	27	28				

Tabla 3:

<b>Marzo</b>						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2 Sesión 7	3	4

5	6	7	8	9 Sesión 8	10	11
12	13	14	15	16 Sesión 9	17	18
19	20	21	22	23 Sesión 10	24	25
26	27	28	29	30	31	

### **Actividades:**

#### *Sesión 1:*

Un acercamiento al mindfulness.

El concepto de mindfulness es algo nuevo para nuestros alumnos, así que en esta primera sesión es necesario acercarlos a la comprensión de este concepto. Para ello se utiliza la narración de unas páginas del cuento *Respira*, de Inés Castel Branco. Se ha elegido este libro porque está centrado en la respiración consciente, elemento necesario y elemental para la práctica de mindfulness.

En primer lugar se les lee el cuento mostrándoles las ilustraciones y después se realiza unos ejercicios relacionados con el cuento. El libro comienza con una conversación entre la madre y el hijo, sobre que el niño no puede dormir porque está nervioso y no para de pensar, situación que seguramente nos habrá pasado a todos alguna vez. La madre le enseña diferentes estrategias de respiración para relajarse y poder dormir. Así que cuando se haya leído y explicado el fragmento del libro que se ha escogido, se procede a realizar la actividad propuesta. Respirar con barquitos de papel.

Esta actividad favorece la relajación física y mental desarrollando la calma interior, la concentración y el autocontrol. Para realizar la respiración consciente correctamente es necesario observar una serie de normas básicas. En primer lugar se debe adoptar una postura adecuada, lo más recomendable es sentarse en una silla con la espalda recta, las piernas sin cruzar y los pies apoyados en el suelo. Pero en esta actividad como se basa en el cuento, se tumba a los alumnos en el suelo boca arriba con los brazos estirados y las palmas de la mano hacia arriba.

La actividad consiste en realizar primero unos barquitos de papel con los alumnos, que después se utilizarán en la respiración consciente. Cuando se haya terminado de fabricar los barquitos, se les pide a los alumnos que se tumben en el suelo colocando los barquitos encima de sus barrigas simulando la navegación. Cuando los niños inspiran las olas suben y cuando espiran las olas bajan.

Se procurará que la respiración sea nasal y de forma natural, sin realizar inspiraciones o espiraciones bruscas. Se puede realizar con los ojos abiertos o cerrados aunque principalmente en esta actividad los niños querrán ver como el barquito de papel sube y baja en sus barrigas. Además durante la sesión se puede poner de fondo, sonidos de las olas del mar favoreciendo así la relajación.

Objetivos:

- Ser conscientes de la respiración.
- Practicar las fases de inspiración y espiración.

Materiales: folios, cuento *Respira* de Inés Castel Branco y sonidos de las olas de mar.

La duración será de aproximadamente 45 minutos.

Como tras esta actividad los niños ya han aprendido la técnica de la respiración consciente, se puede dedicarle cinco minutos todos los días al entrar en el aula por las mañanas, después del recreo y después de comer, es decir, se puede instaurar como rutina en el aula. Aunque en esos momentos se colocará a los alumnos sentados en una postura más adecuada, en las sillas o en la asamblea con las piernas cruzadas.

*Sesión 2:*

Las emociones

Los niños experimentan muchas emociones a lo largo del día y en varias ocasiones son las que dirigen su manera de actuar, así que es muy importante que los niños aprendan a identificarlas y controlarlas. Se les debe enseñar que no hay emociones buenas y malas, son innatas, naturales y necesarias en el ser humano, porque cada una de ellas nos ayuda a enfrentarnos a diferentes situaciones que nos ocurren a diario. Las emociones básicas son: La ira, el miedo, la alegría, la tristeza, el asco y la sorpresa.

Se comienza la actividad haciendo tres respiraciones conscientes para calmar y relajar a los alumnos. Cuando se haya conseguido que los alumnos estén con la consciencia más tranquila, se les explica cada una de las emociones, lo que provocan y la importancia que tienen. Además se les muestra técnicas para relajarse cuando sientan ira, enfado o miedo. Por ejemplo: Cuando estés muy cabreado con tu hermano porque te ha roto tu juguete, en vez de dejarte llevar por tu emoción de enfado y pegarle o gritarle, cerrar los ojos inspiraras y te concentraras en como el aire entra y sale por tu nariz. Cuando hayas conseguido relajarte un poco, verás la situación de otra manera, comprenderás que tu hermano no ha roto el juguete aposta y ya no sentirás ese enfado hacia él.

Posteriormente, se les muestra unas tarjetas con dibujos de cada una de las emociones y todos juntos las representan con gestos y situaciones que provoquen esa emoción. A continuación los alumnos cierran los ojos y el docente elige a un alumno al azar y le pide que represente una emoción, los demás compañeros deben adivinarla.

Cuando se haya terminado de representar las emociones, se les pide a los alumnos que escriban o dibujen en un papel una situación, objeto o persona que les genere el sentimiento de miedo. Al terminar el dibujo deben meterlo en la caja de los miedos para liberarse de él. Seguidamente se habla de esos miedos y los recursos a los que pueden optar para eliminarlos de sus vidas.

#### Objetivos:

- Identificar emociones.
- Clasificar emociones
- Modificar sentimientos
- Verbalizar situaciones en las que sientan esas emociones
- Plasmar en un dibujo una emoción
- Aprender a controlar las emociones.

Materiales: tarjetas de las emociones, cajita de los miedos, folios y pinturas.

Duración: aproximadamente 60 minutos.

#### *Sesión 3:*

## Meditar caminando

La meditación caminando es una forma de introducir en los alumnos la focalización de la atención. Consiste en caminar experimentando las sensaciones que nos producen el contacto de los pies con el suelo, el movimiento de las piernas, brazos.... la conexión entre la respiración y los pasos. Caminar y respirar conscientemente nos aporta serenidad y nos enseña a valorar y disfrutar el momento presente.

Se pide a los alumnos que se pongan de pie y que caminen lentamente por el aula concentrándose en todas las partes de su cuerpo, primero lo realizan con los ojos abiertos y después, si el espacio lo permite, se les pide que caminen con los ojos cerrados. Para acompañar a la actividad se pone música de fondo, primero música más lenta para que los niños caminen lentamente y después se va aumentando la velocidad de ésta.

A continuación se coloca a los alumnos por parejas para realizar los masajes conscientes. Tanto el niños que está dando el masaje como el que lo está recibiendo tiene que concentrarse en los movimientos de las manos.

Lo que se quiere conseguir con esta actividad es que los alumnos sean conscientes del momento presente, sin realizar las acciones con automatismos. Y como esto es muy importante en la vida cotidiana, se decide instaurarla como rutina. Por ejemplo cada vez que los niños vuelven a clase del recreo y vayan al baño a lavarse las manos, deben ser conscientes de como cae el agua por sus mano, la temperatura de ésta, y la textura y el olor del jabón, es decir, que sean conscientes de cada elemento y sensación que interviene en el proceso. Se cerrará la actividad respirando profundamente tres veces.

### Objetivos:

- Practicar el caminar consciente.
- Ser conscientes de los movimientos de su cuerpo.
- Disfrutar de un paseo consciente.
- Centrar la atención en el momento presente

Materiales: Ninguno

Temporalización: 30 minutos aproximadamente.



Para finalizar la sesión y desarrollar la creatividad y atención de los niños se propone realizar otra actividad, los mandalas una fuente de creatividad. El mandala está compuesto por figuras geométricas organizadas en distintos niveles visuales.

Se tienen mandalas de diferentes niveles de dificultad y se le da a cada alumno el elegido por ellos mismos. Los niños pintan con libertad su mandala y al finalizar se colocan en un mural en el aula. Además se puede acompañar la actividad con música relajante de fondo.

Objetivos:

- Fomentar la creatividad
- Aumentar la relajación
- Desarrollar la concentración
- Mejorar la psicomotricidad fina y la coordinación óculo manual

Materiales: Mandalas, pinturas, música relajante.

Temporalización: 10 minutos aproximadamente.

*Sesión 4:*

Cantando mantras

Como a los niños les gusta mucho cantar, se decide emplear los mantras para liberar la mente de los pensamientos, proporcionar calma en los niños y favorecer su concentración. Además los mantras envían mensajes positivos y de felicidad al subconsciente.

Antes de comenzar la actividad hay que relajar a los alumnos, así que se puede realizar tres respiraciones conscientes. Los alumnos se encuentran sentados en círculo en la asamblea y el docente procede a enseñarles la letra del mantra que van a cantar. Todos juntos lo repiten hasta la consecución de su aprendizaje y entonces, se pide a los alumnos que cierren los ojos y procedan a cantarlo sintiendo cada una de las vibraciones que el mantra les produce en su interior.

Se puede variar la actividad incluyendo movimientos cuando se canta el mantra.

Objetivos:

- Fortalecer las cuerdas vocales
- Relajar la mente de los alumnos
- Aprender la letra y melodía de los mantras

Materiales: mantra

Temporalización: 20 minutos

Durante esta sesión se puede optar a realizar otra actividad, comprobando lo sano que es reír. Esta actividad se basa en que todos los niños se rían, además a los más pequeños les encanta. Se sienta a todos los alumnos en círculo en la asamblea. La actividad comienza con el docente, él es el primero en reírse y el que se sienta a su derecha debe hacer lo mismo y así sucesivamente. Lo más probable es que cuando se ría un niño, se rían todos los demás de la clase, ya que la risa de los niños es muy contagiosa. Reírse cambia el estado de ánimo de todas las personas y además libera mucha energía y el cuerpo se queda relajado.

Objetivos:

- Obtener confianza y una imagen adecuada y positiva de uno mismo.
- Mejorar la libre expresión de las emociones en el aula.
- Promover y desarrollar la empatía.
- Favorecer las relaciones en el aula.

Materiales: Ninguno

Temporalización: aproximadamente 10 minutos.

*Sesión 5:*

El sonido de Oriente

En esta sesión se introduce un instrumento de la cultura oriental. Se sienta a los alumnos en círculo y se les enseña cual es el sonido del cuenco tibetano, los niños tienen que cerrar los ojos y tratar de escuchar el sonido del instrumento hasta que deje

de sonar, cuando ya no escuchan ninguna vibración y sientan el silencio total, deben levantar la mano.

Cuando se haya terminado esa actividad, los niños se levantan y caminan conscientemente por el aula, en silencio y sintiendo todas las partes del cuerpo que emplean para caminar. El docente mientras tanto está tocando el cuenco tibetano y cuando éste deje de sonar, los niños deben pararse, cerrar los ojos y hacer tres respiraciones conscientes.

Objetivos:

- Centrar su atención en el sonido
- Mantener la calma con los ojos cerrados
- Conocer el sonido del cuenco tibetano

Materiales: Cuenco tibetano.

Temporalización: 20 minutos.

Otra actividad que podemos incluir en esta sesión es, Tengo que esperar.

Esperar es una capacidad que supone un gran esfuerzo, sobre todo en los niveles de Educación Infantil. Si conseguimos que nuestros alumnos aprendan a esperar y a frenar su impulsividad, nos daremos cuenta de que conseguirán con mayor facilidad otros objetivos que se propongan. Por todo esto, la actividad que se propone es muy sencilla, y va dirigida a esperar y controlar la impulsividad muy propia de estas edades. Se distribuye a los alumnos en grupos de cuatro. Primero se les explica que en el centro de la mesa se va a colocar algo que les gusta mucho pero que está totalmente prohibido coger hasta que suene la señal. El niño que lo coja antes de tiempo queda eliminado y no obtiene la recompensa. En el centro se coloca algo apetecible y deseado, como chucherías, cromos o juguetes. El docente debe disponer de un temporizador para controlar el tiempo de espera de los alumnos. Éstos deben esperar una señal sonora para poder coger el objeto deseado que se ha colocado en el centro de la mesa. Al final, cuando hayan superado el tiempo de espera, los niños podrán recoger su recompensa.

Objetivos:

- Practicar la capacidad de esperar para conseguir algo.
- Desarrollar y trabajar el autocontrol.

Materiales: Temporizador, golosinas, juguetes, pegatinas, cromos, etc.

Temporización: aproximadamente 15 o 20 minutos.

### *Sesión 6:*

#### Observar el cuerpo

Esta sesión se basa en la exploración del propio cuerpo y la relajación mediante la respiración. Los alumnos se tumban boca arriba en el suelo con los brazos paralelos al cuerpo y las palmas de la mano hacia arriba. Cierran los ojos y comienzan con 3 respiraciones conscientes para inducir la relajación y tranquilidad. Se les pide que se centren en partes concretas del cuerpo siguiendo un orden, el establecido por Kabat (1994); primero se centran en los dedos del pie izquierdo, después el pie izquierdo, pierna izquierda, pelvis, dedos del pie derecho, pie derecho, pierna derecha, pelvis, zona lumbar, abdomen, parte superior de la espalda, pecho, hombros, dedos de las dos manos, los dos brazos, hombros, cuello y garganta, cara, parte de atrás de la cabeza, parte delantera de la cabeza. La actividad se puede acompañar con música relajante de fondo, como pueden ser los mantras, así facilitaremos la relajación de los niños.

#### Objetivos:

- Potenciar la atención consciente centrada en el propio cuerpo.
- Conseguir una profunda relajación muscular y mental.
- Conocer las partes de su cuerpo.
- Relajar todas las partes del cuerpo.

Materiales: Música relajante.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente.

### *Sesión 7:*

#### Asana

En esta sesión se trabaja el yoga, disciplina de origen indio, relacionada con la naturaleza y el alma humana. El yoga consiste en una serie de ejercicios físicos, técnicas de respiración y meditación que optimizan la salud, tonifican el cuerpo y nos llevan a un estado de calma, concentración y equilibrio mental. Para que sea más divertido y motivante para los niños se convierten las posturas de yoga en animales y símbolos de la naturaleza. Antes de comenzar se debe elegir un espacio idóneo para esta actividad, ya que es necesario suficiente espacio para realizar las posturas de yoga. La actividad comienza explicándoles a los alumnos cada una de las posturas y después se procede a representarlas. Los niños representan la palmera, la estrella, el gato, la tortuga... Cuando ya dominen las posturas de yoga, pasarán a aprender el saludo al sol, que son una secuencia de posturas de yoga. Esta actividad también se puede acompañar con música relajante de fondo.

Para finalizar la actividad, como los alumnos ya estarán relajados después de hacer las posturas de yoga, se les pide que se sienten con las piernas cruzadas en el suelo para proceder a realizar una meditación.

**Objetivos:**

- Trabajar la movilidad de las diferentes partes del cuerpo.
- Iniciar a los alumnos a la práctica del yoga.
- Mejorar las posturas corporales.
- Liberar tensiones y relajar los músculos.

**Materiales:**

- Dibujos con las posturas de yoga (ANEXO 1)
- Dibujos con la secuencia del saludo al sol (ANEXO 2)
- Esterillas.
- Música relajante.

**Temporalización:** Aproximadamente 50 minutos.

**Sesión 8:**

La caja de los sentidos

En esta actividad se trabaja la atención fija a través de los cinco sentidos. Los alumnos tienen que reconocer objetos a través de los sentidos. Primero se coloca en una caja una serie de objetos que se habrán enseñado a los alumnos previamente. Con un pañuelo se tapan los ojos de los niños y mediante el tacto tienen que adivinar el objeto que cogen de la caja. Los docentes deben ir guiándoles por medio de preguntas para facilitar el descubrimiento del objeto que tienen entre las manos. Después se trabaja el sentido del oído, primero, igual que en la actividad anterior se les enseña el sonido de los instrumentos que se van a tocar. A continuación con los ojos cerrados deben adivinar el instrumento que está sonando. El siguiente sentido en ejercitar, es la vista, en la cajita de los sentidos hay seis objetos que deben recordar, se les pide que cierren los ojos y mientras tanto el docente elimina uno de los objetos de la cajita, cuando los niños abran los ojos, deben adivinar que objeto ya no se encuentra en la caja. Para el olfato, se utiliza colonias, inciensos, cremas... Con los ojos cerrados tienen que adivinar el objeto que se les acerca a la nariz. Y finalmente a través del gusto los alumnos diferencian una serie de alimentos amargos, dulces, ácidos o salados.

Para finalizar la actividad se invita a los niños a saborear conjuntamente un alimento, el chocolate. Se reparte a cada alumno un trozo de chocolate con la finalidad de ser conscientes de cada una de las sensaciones y características que tiene. Todo esto se extrae a través de los cinco sentidos que se han trabajado anteriormente. Primero deben observar su forma, tamaño, dibujos, color, etc. Después ver si su textura es rugosa o lisa, lo deben oler y percibir que les sugiere cuando lo vayan a comer, placer o por el contrario aversión. Y finalmente lo comen poco a poco, saboreando cada mordisco. Al finalizar exponen que sensaciones les ha transmitido comer el pedazo de chocolate, aprendiendo a ser conscientes del proceso de alimentación.

Tras esta sesión se decide incluir en las rutinas comer con consciencia en la hora del almuerzo, se les pide a los alumnos que descubran el placer de comer con consciencia, ya que de normal comemos con numerosas distracciones y no somos conscientes de lo que estamos haciendo. Así que deben observar el alimento, olerlo y masticarlo con calma, sintiendo todas las sensaciones que les transmite.

#### Objetivos:

- Reconocer los objetos a través de los sentidos.

- Centrar la atención en un sentido específico.
- Mejorar y desarrollar los 5 sentidos.
- Aprender a comer conscientemente.

Materiales: Cajita de los sentidos, muñeca de juguete, canica, osito de peluche, coche de juguete, libro; incienso, colonia, rosas, pan, hierbas aromáticas (tomillo, hierba buena, lavanda); campana, cuenco tibetano, flauta, xilófono, tambor, maracas; chocolate, limón, galletitas saladas, golosina y café.

Temporalización: 45 minutos aproximadamente.

### *Sesión 9:*

#### El juego del indio

Como en la actividad anterior ya se ha explicado y trabajado con los alumnos las posturas de yoga, se proponer jugar a un juego de cartas relacionado con este. Este juego es una variante del juego del “tonto”. El objetivo del juego es no quedarse el último con la carta del indio, la que no tiene pareja. Es necesaria una baraja de cartas específica. En esta baraja cada carta consiste en una postura de yoga, que los alumnos deben representar. Primero se reparten todas las cartas a los alumnos y éstos deben buscar entre sus cartas las parejas con la misma postura. Las parejas que hayan hecho con sus cartas, las dejan en el centro boca arriba, y proceden a realizar la postura de yoga que aparezca en las cartas. Cuando ya hayan hecho todas las parejas posibles, el niño debe escoger una carta del compañero que tenga a la izquierda y comprobar si puede hacer una nueva pareja con las cartas que ya tenía. Si no consigue hacer una pareja, éste debe ofrecerle a su compañero de la derecha a que coja una carta de las suyas, y este tiene que comprobar si con sus cartas puede hacer una pareja, y así sucesivamente hasta que hayan conseguido hacer todas las parejas posibles, solo un niño se quedará con la carta del indio que está sola.

#### Objetivos:

- Practicar las posturas del yoga.
- Respetar las reglas del juego.

Materiales: 41 cartas de yoga que consisten en 20 parejas más la carta del indio.

Temporalización: aproximadamente 45 minutos entre explicar el juego y jugar.

*Sesión10:*

El frasco de la calma.

Como última sesión se decide enseñar a los alumnos a calmarse por sí solos cuando se encuentran estresados o enfadado, además de todas las técnicas que se les ha enseñado anteriormente, se decide que cada alumno tenga un frasco de la calma, otra herramienta más para calmarse.

El frasco consiste en un bote con agua y purpurina, cuando la purpurina se mueve de forma descontrolada, se les explica a los alumnos que es como cuando ellos están enfadado o nerviosos, su cabeza está llena de muchos pensamientos descontrolado, así que lo mejor es sentarse, respirar profundamente y tranquilizarse para poder actuar o pensar lo que queremos decir, como cuando la purpurina cae al fondo del tarro.

Así que aparte de servir para explicarles a los niños que antes de actuar deben relajarse y pensar con tranquilidad, el frasco también les sirve como herramienta para calmarlos en esas situaciones. Cuando el niño se ponga nervioso debe agitar el bote frente a sus ojos y centrar su atención en los movimientos del líquido y de la purpurina, así de este modo, mientras los niños observan la caída de la purpurina, pueden tranquilizarse y desviar la atención de la emoción que están sintiendo. Porque la caída lenta de la purpurina, genera en el inconsciente del niño, una señal que disminuye su agitación y respiración. De este modo, el niño irá calmando su rabia y enfado lentamente.

Por ello, se decide que cada alumno fabrique su propio frasco de la calma en el aula.

Necesitaremos:

- Un frasco con tapa.
- Agua.
- Glicerina líquida.
- Pegamento con purpurina.



- Purpurinas de varios colores y tamaño.

Primero se calienta un poco el agua y se echa en el bote junto con el pegamento con purpurina. Como en el aula no habrá opción de calentar el agua, se realizará con agua fría, la única diferencia es que será más dificultoso elaborar la mezcla. Seguidamente se añade la purpurina al gusto y se incorpora la glicerina líquida, ésta se utiliza para que la purpurina tarde más tiempo en bajar al fondo del frasco. Se remueve y se cierra el frasco. Es conveniente sellarlo con una pistola de silicona puesto que con la agitación y nerviosismo del momento los alumnos pueden llegar a abrirlo.

**Objetivos:**

- Comprender la importancia de tranquilizarse antes de actuar.
- Fabricar el frasco de la calma, una herramienta para conseguir la calma.

Temporización: 45 minutos aproximadamente.

**Evaluación:**

El objetivo de la evaluación es ofrecer una información lo más cercana a la realidad de cómo se está llevando a cabo el proceso de aprendizaje para poder intervenir de forma acertada.

Lo más recomendable es llevar a cabo varios tipos de evaluación; una evaluación procesual, porque se debe observar e insistir en el conocimiento y dominio de los procedimientos que favorezcan la autonomía del niño y otra evaluación formativa, porque no se pretende acumular conocimientos en la mente del niño, sino dar capacidades y formar su mente para adquirir por él mismo nuevos logros.

Además se hará una evaluación inicial, procesual y final.

La evaluación inicial, es fundamental para conocer los aprendizajes previos del niño, antes de comenzar el proceso en general y cualquier actividad en particular. Una manera de llevarla a cabo es sentarse en la asamblea con anterioridad a cada actividad y preguntarles a los niños los conocimientos que tienen sobre el tema que se va a tratar. Se les puede preguntar si han practicado o escuchado alguna vez que es el mindfulness.

Si alguna vez han hecho relajación o han escuchado música relajante. Si saben cuáles son las posturas de yoga, etc.

La evaluación procesual consiste en atender y observar continuamente el desarrollo de todos los elementos que intervienen en la acción educativa, con objeto de corregirlos o modificarlos antes de que sea demasiado tarde. El docente debe hacer una observación continua de todos los alumnos basada principalmente en la observación. Su objetivo principal será conocer las dudas y dificultades que presentan los alumnos en las actividades, para así, mejorar el desarrollo de éstas. Mediante la observación directa el docente valorará la actitud y el estado de relajación de los alumnos durante el desarrollo y finalización de las actividades. Además puede utilizar un diario donde registrar anécdotas que suceden en el aula. (ANEXO 3)

La evaluación final, es como un resumen de los resultados de toda la propuesta didáctica. En este caso el docente puede realizar una asamblea al finalizar todas las sesiones y hacer una serie de preguntas para conocer los nuevos conocimientos que han adquirido los alumnos y finalmente una evaluación de todos los conocimientos y destrezas adquiridos al finalizar la propuesta didáctica de mindfulness. (ANEXO 4).

También se debe hacer una autoevaluación por parte del docente, ya que es un elemento esencial en el proceso de enseñanza aprendizaje. Es el maestro el responsable principal en guiar el aprendizaje de los alumnos. Esta evaluación, nos permite recoger información relevante con el objetivo de reajustar la intervención educativa y con el fin de mejorar el proceso de aprendizaje de los alumnos. (ANEXO 5).

Además al final de cada sesión se realizará una evaluación de los alumnos sobre la actividad. Se colocará una tabla en la pared del aula donde se recogerá la información correspondiente de cada alumno en relación al disfrute de cada una de las actividades. En cada casilla deberán colocar una carita sonriente o triste, dependiendo su grado de disfrute. (ANEXO 6).

## **CONCLUSIONES:**

En mi opinión tras finalizar el Trabajo de Fin de Grado, y centrándome en el objetivo principal puedo decir que el mindfulness tiene numerosos beneficios en el ámbito educativo, social o de la salud. Por eso, creo que es muy importante incluirlo en la vida

de todas las personas desde pequeños. Es una técnica por la cual los niños aprenden a vivir más tranquilos, mejoran su atención y concentración, fomenta su creatividad y el rendimiento escolar, aprenden a autorregular las emociones que sienten y además desarrollan sentimientos de empatía y compasión. Y todo ello genera felicidad y bienestar personal. (Schoeberlein y Sheth, 2012; Palomero, 2016; Barragán et al, 2007; Hooker y Fodor, 2008).

Cuando comencé a buscar información sobre los beneficios del mindfulness encontré autores que enumeraban los diversos beneficios que aportaba la consciencia plena, pero para mí esto no fue suficiente, quería comprobar mediante investigaciones científicas los beneficios que esta herramienta tenía, por ello las he incluido en el Trabajo de Fin de Grado. He hallado numerosas investigaciones que abalan mejoras en personas con estrés y ansiedad (Mañas et al. 2014), trastornos de personalidad como la de Marsha Linehan (1993) que desarrolló un tratamiento basado en el mindfulness para abordar trastornos de personalidad límite (Citado en Pérez y Botella, 2006). La de Kabat Zinn, que se basaba en dar fin a los dolores crónicos e invento el Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) (Quezada-Berumen et al, 2014). El estudio de Moscoso, Reheiser y Hann (2010) sobre el cáncer de mama en el cual vieron una reducción de los niveles de ansiedad, depresión y distrés emocional, etc. (Citado en Moscoso, 2010).

También vemos cambios en la estructura del propio cerebro (Davidson et al 2003), mejoras en atención, memoria, rendimiento escolar, relaciones sociales, autoestima, etc. hasta mejoras en el bienestar personal y la consecución de la felicidad. (Palomero 2016). Además he comprobado de primera mano los beneficios que entraña esta práctica. He estado realizando algunos cursos sobre mindfulness y he de decir que es una herramienta que hasta que no la practicas personalmente no llegas a conocer y sentir los grandes beneficios que supone. Para mí, el mindfulness consiste en una mejora espiritual, física, intelectual y emocional, además están interconectadas, así que cuando trabajas una de ellas, en realidad ejercitas todas las demás. La consciencia plena es la capacidad de mantener la atención en el momento presente, disfrutar del aquí y ahora, del momento en el que nos encontramos (Gálvez, 2012), sin vivir en un pasado y un futuro que generan ansiedad y estrés (Simón 2011). El pasado está allí y el mindfulness no dice que debemos huir de él, sino aceptar que son experiencias o sentimientos del pasado, aprender de él, de los acontecimientos dolorosos o placenteros

que vivimos pero nunca vivir anclados en ellos, esto ya forma parte del pasado. Respecto al futuro es la misma filosofía, podemos pensar que haremos mañana, pero no vivir bajo el estrés de todo lo que nos queda por hacer y aún menos soñar con que la felicidad la encontraremos en un futuro lejano, porque de este modo nos perdemos las pequeñas esencias de la vida presente que contribuyen a la consecución de la felicidad. La consciencia plena también nos enseña a observar, reconocer y aceptar las emociones y pensamientos sin que estos influyan en nuestro bienestar o manera de actuar. Las emociones están allí, existe tal y como son, no debemos huir de ellas, pero tampoco podemos dejar que nos influyan personalmente. Se han de observar como una tercera persona, por ejemplo: si estoy enfadada porque Juan me ha quitado el trabajo, es cierto Juan lo ha hecho mal, pero tú no debes actuar vengándote de él, es decir, no debes actuar bajo la emoción que sientes en ese momento. El mindfulness nos enseña a gestionar los sentimientos y emociones (Pérez y Botella, 2006). Todos estos beneficios contribuyen a vivir más relajados y en paz con la vida y la sociedad, aceptarnos a nosotros mismos, a todos los demás y a la realidad misma, sin frustrarnos por lo que ha sucedido. Si algo sucede así, es porque realmente tenía que suceder de esa manera, hay que aceptarlo y seguir hacia delante sin quedarnos aferrados en ese momento.

No obstante, he de decir que no es una técnica de obtención inmediata de los beneficios, bajo mi punto de vista creo que para llegar a sentir los grandes beneficios del mindfulness, el individuo debe practicarla durante un largo periodo de tiempo. Cuanto más tiempo se practique, mayores serán los beneficios. Por lo tanto, lo ideal sería implantarla a todos los cursos de los centros educativos.

Por otro lado y como he plasmado en el trabajo, también hay autores que piensan que el mindfulness tiene efectos adversos en algunas personas que lo practican. Por ejemplo Shapiro (1992) piensa que genera aburrimiento, dolor, alteración de la realidad, etc. Y por otro lado Myler (1994) considera que resurgir un recuerdo traumático que estaba enterrado en el pasado genera reacciones emocionales descontroladas. Estas reacciones descontroladas se pueden dar porque la sociedad de hoy en día tendemos a enterrar los sentimientos o experiencias desagradables, es el nuevo mecanismo de defensa. Pero lo que no nos damos cuenta es que esos recuerdos y emociones siguen estando en nuestro ser, a nivel del inconsciente. Se borra de la memoria consciente pero eso no significa que el trauma o sentimiento emocional desaparezca y al practicar el mindfulness y ser conscientes de nuestro interior renacen esas emociones que en un pasado no han sido

enfrentadas y aceptadas. Así que aunque el mindfulness mencione que no hay que vivir en el pasado, también es importante mirar atrás, si no se han resuelto problemas o experiencias pasadas, enfrentarte a ellas y aceptarlas, y de este modo, liberarte y concentrarte en vivir en el presente. El mindfulness nos enseña más a detectarlos y aceptarlos que resolverlos o evitarlos. Sin aceptación no hay cambio. (Rodríguez et al.).

También pienso que si desde pequeños, los niños practican el mindfulness tendrán conocimientos y recursos para enfrentar y aceptar esas experiencias dolorosas en el momento que les suceden, y así poder liberarse, sin cargar con ellas durante toda su vida. El mindfulness nos enseña a observar y aceptar las emociones en el instante en que aparece, sin juzgar, aceptando lo ocurrido (Parras et al. 2012).

Eso sí, es conveniente que en estos casos y en presencia de trastornos psicológicos sean profesionales especialistas los que traten con estas personas o niños. El docente no conoce los recursos adecuados para tratar a estos individuos y entonces es cuando sí que se puede dar una respuesta equívoca y desfavorable con la práctica del mindfulness. Hay que reconocer los límites de la intervención educativa y dejar trabajar a los especialistas del tema.

Otro de los objetivos propuestos ha sido crear una propuesta didáctica para que los docentes la puedan llevar a cabo en el aula. Decidí hacer esto porque hoy en día, al ser un tema incluido desde hace pocos años en occidente, hay pocos recursos a los que los docentes puedan acudir si quieren integrar el mindfulness en las aulas.

En un principio quería plantear una programación anual, donde se fuera trabajando gradualmente la formación del profesorado y de los alumnos. Pero por motivos de extensión y temporalización no he podido desarrollarla. Había pensado en un primer momento aplicarlo a los profesores, porque como he mencionado en el trabajo, creo que los docentes deben de experimentar que es el mindfulness y los beneficios que proporciona antes de aplicarlo en el aula. Además la consciencia plena no se puede aprender en una semana, ni en tres meses, creo que es un practica que todos deberíamos de incorporar a nuestra vida cotidiana durante toda la vida. Así que esta propuesta didáctica que he diseñado podría ser un acercamiento de los alumnos al mindfulness para que luego ellos puedan seguir practicándolo en las aulas y en el ámbito familiar.

En la primera parte del proyecto realizado se exponen los beneficios que supone la práctica del mindfulness. Observando la utilidad que puede tener el mindfulness en el ámbito educativo, se decide recurrir a esta herramienta para dar respuesta a la consecución de los objetivos propuesto por el curriculum y principalmente para conseguir la felicidad y el bienestar personal de nuestros alumnos. De allí surge la propuesta didáctica diseñada.

Entre los beneficios del mindfulness encontramos que reduce el estrés y ansiedad, fomenta sentimientos de bondad y compasión, desarrolla el autocontrol, promueve relaciones interpersonales e instruye en el manejo de las emociones, que todo ello promueve la consecución de la felicidad y el bienestar personal de los alumnos. Y para ello, se han descrito técnicas y ejercicios concretos dirigidos a potenciar todo esto. Con las actividades de las emociones, el frasco de la calma, reírse, etc.

También se ha querido dar respuesta a la consecución de los objetivos propuestos por el curriculum mediante las actividades de meditar caminando, observación del cuerpo y los masajes, asana, el juego del indio, etc.

Y finalmente mediante actividades como Tengo que esperar, mandalas, el sonido de oriente, la caja de los sentidos, etc. Se potencia la memoria, atención, creatividad, concentración, autocontrol, rendimiento académico etc.

Al recopilar información sobre el mindfulness me he encontrado con algunas limitaciones que han ralentizado el proceso. Como el tema es muy novedoso, hay muy poca información al respecto, y es un ámbito de investigación incipiente principalmente en el ámbito educativo. Pero sobre todo, apenas hay publicaciones científicas que comenten los posibles riesgos y contraindicaciones del mindfulness y esto ha sido un problema para poder conocer y contrastar los dos extremos del mindfulness. También me he topado con que pocos centros educativos llevan en marcha esta propuesta, o por otro lado llevan muy poco tiempo, así que no he podido conocer con certeza los beneficios que ha supuesto el mindfulness a estos centros educativos.

El desarrollo de este Trabajo de Fin de Grado, ha significado un afianzamiento de los conceptos y beneficios que el mindfulness posee. Es un tema que siempre me ha interesado pero nunca lo había estudiado, ni recopilado información, en ningún

momento nadie me había hablado de esta técnica en el colegio o universidad. El trabajo me ha permitido tener más recursos y conocimientos sobre el mindfulness.

En un futuro me gustaría ampliarlo y ofrecer a los centros educativos una programación anual a todos los ciclos del centro y que incluyan la consciencia plena en la rutina de sus vidas.

Me llenaría de alegría y satisfacción que todos los centros educativos vieran los grandes beneficios que tiene el mindfulness en los alumnos, profesores y toda la comunidad educativa y decidieran incorporarlo en todos los centros de España.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Arguís Rey, R., Pilar Bolsas Valero, A., Hernández Paniello, S., y Salvador Monge, M. (2012). *Programa "AULAS FELICES". Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Zaragoza.
- Arias, M. d. I. F., Granados, M. S., y Justo, C. F. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en la autoestima y la inteligencia emocional percibidas. *Psicología Conductual*, 2, 297-315.
- Barragán Bech, R., Lewis Harb, S., y Palacio Sañudo, J. (2007). Autopercepción de cambios en los déficits atencionales de los estudiantes universitarios de Barranquilla en algunos casos del Método de Autocontrol de la Atención. *Salud Uninorte*, 2, 184-192.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Body, L., Ramos, N., Recondo, O., y Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 3, 47-59.
- Davidson, R.J., Kabat-zinn, J., Schumacher, J., Roserkrantz, M.S., Muller, D., Santorelli, S.F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. y Sheridan, J.F. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine* 65, 564-570
- Díaz, J., Bar, A., y Ortiz, M. (2015). La lectura crítica y su relación con la formación disciplinar de estudiantes universitarios. *Revista de la Educación Superior*, XLIV, 176, 139-158.
- Didonna, F. (2014) *Manual clínico de Mindfulness*. Bilbao. Desclée De Brouwer.
- Escuelas Conscientes. Consultado el 19 de Octubre de 2016. *Recuperado de:* <http://www.escuelasconscientes.es/index.html>
- Escuelas Despiertas. Consultado el 19 de Octubre de 2016. *Recuperado de:* <https://escuelasdespiertas.org/2014/03/11/escuelas-despiertas/>
- Fernández, Berrocal, P., y Ruiz Aranda, D. (2008). La Inteligencia emocional en la Educación. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15, 421-436.
- Franco, C. (2009) *Meditación flúir para serenar el cuerpo y la mente*, Madrid: Bubok.



- Gálvez, J. J. (2012). Atención plena: revisión. *Medicina naturista*, 1, 3-6.
- García Rubio, C. A., Luna Jarillo, T., Castillo Gualda, R., Rodríguez Carvajal, R. (2016): *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 87, 61-74.
- Ginette, Sánchez, G. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14, 223-254.
- González, M., Díaz, Giráldez, F., Martín, I., Delgado, M., y Trianes, M. (2014). Estrés cotidiano y precisión lectora en niños de educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1, 245-252.
- Hooker, K. E., y Fodor, I. E. (2008). Teaching mindfulness to children. *Gestalt Review*, 1, 75-91.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós S.A.
- Kabat-Zinn, J. Davidson, R.J. (2013). *El poder curativo de la meditación. Diálogos científicos con el Dalai Lama*. Barcelona: Kairos S.A.
- Kelsang, Gyatso, G. (2002). *Introduction to Buddhism*. Ulverston: Tharpa Publications.
- León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, 3, 17-26.
- López González, L. (2010). El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. En J. Riart y A. Martorell (Coords.) *L'estrès laboral docent*, (pp.183-196). Barcelona: ISEP
- López-Hernández, L. (2016). Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 1, 134-146.
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., y Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo: Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Soriano, R. L. y Cruz, P. (Eds.), *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*. Sevilla: Aconcagua Libros, 193-229. Sevilla: Aconcagua Libros.
- Marchesi, A. y Díaz, T. (2007). Las emociones del profesorado. *Cuadernos de la Fundación SM*, 5, 9-45.
- Martín-Asuero, A., García de la Banda, G. (2007). Las ventajas de estar presente: desarrollando una conciencia plena para reducir el malestar psicológico. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2, 369-384.

- Meiklejohn, J., Phillips, C., Feedman, M.L., Griffin, M.L., Biegel, G., Roach, A. (2012), "Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students", *Mindfulness*, 4, 291-307
- Myers, Owens, C. (1994). El budismo zen. En C.T. Tart (Ed.), *Psicología transpersonales*. 143-193. Paidós: Barcelona
- Miró, M. L., Perestelo, Pérez, L., Pérez, J., Rivero, A., Gonzáles, M., De la Fuente, J., Serrano, P. (2011). Eficacia de los tratamientos psicológicos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 1, 1-14.
- Modrego, Alarcón, M., Martínez, Val, L., López, Montoyo, A., Borao, L., Margolles, R., y García, Campayo, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87, 31-46.
- Moscoso, M. (2010). El estrés crónico y la Terapia Cognitiva Centrada en Mindfulness: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología. *Persona*, 13, 11-29.
- Nhat, T. (2015). *Plantando semillas: la práctica del Mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós.
- Nidich, S. I., Schneider, R.H., Nidich, R., Foster, G., Sharma, H., Salerno, J., Goodman, R. y Alexander, C. N. (2005). Effect of the Transcendental Meditation Program on Intellectual Development in Community-Dwelling Older Adults. *Journal of Social Behavior and Personality*, 17, 217–226.
- Palomero, Pescador, J. E. (2016). Mindfulness y Educación. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 87, 17-29.
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., y Bartolomé, R. (2012). Conociendo Mindfulness. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29-46.
- Pegalajar Palomino, M. C., López Hernández, L. (2015). Competencias emocionales en el proceso de formación del docente de Educación Infantil. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 3, 95-106.
- Pérez, M. y Botella, L. (2006) Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de psicoterapia*, 17, 77-120.
- Quezada-Berumen, L., González-Ramírez, M., Cebolla, A., Soler, J., Garcia-Campayo, J. (2014). Conciencia corporal y mindfulness: Validación de la versión española de la escala de conexión corporal (SBC). *Actas Esp Psiquiatr*, 2, 57-67.

- Ramos, N.S., Hernández, S.M., y Blanca, M.J. (2009). Efecto de un programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 15, 207-216.
- Razza, R. A., Bergen-Cico, D., Raymond, K. (2013). Enhancing preschoolers self-regulation via mindful yoga. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 372-385.
- REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil. BOE (2007).
- Ruiz Lázaro P. J., Rodríguez, Gómez, T., Martínez, Prádanos A., Núñez, Marín E. (2014). “Creciendo con atención y consciencia plena” .Mindfulness en Pediatría: el proyecto “Creciendo con atención y consciencia plena”. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 16, 169-179
- Rodríguez, Fernández, M. (2015). Estudio sobre “Efectos Adversos” Relacionados con la Meditación. *Journal of Transpersonal Research*, 2, 188-198.
- Schoeberlin, D. y Shet. S. (2012), *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores*, Móstoles (Madrid): Neo Person.
- Shapiro, D.H. Jr. (1992). Adverse effects of meditation: a preliminary investigation of longterm meditators. *Int J Psychosom*, 1-4, 62-67.
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: sello editorial.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.
- Vallejo Pareja, M. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 2, 92-99.

ANEXOS

ANEXO 1

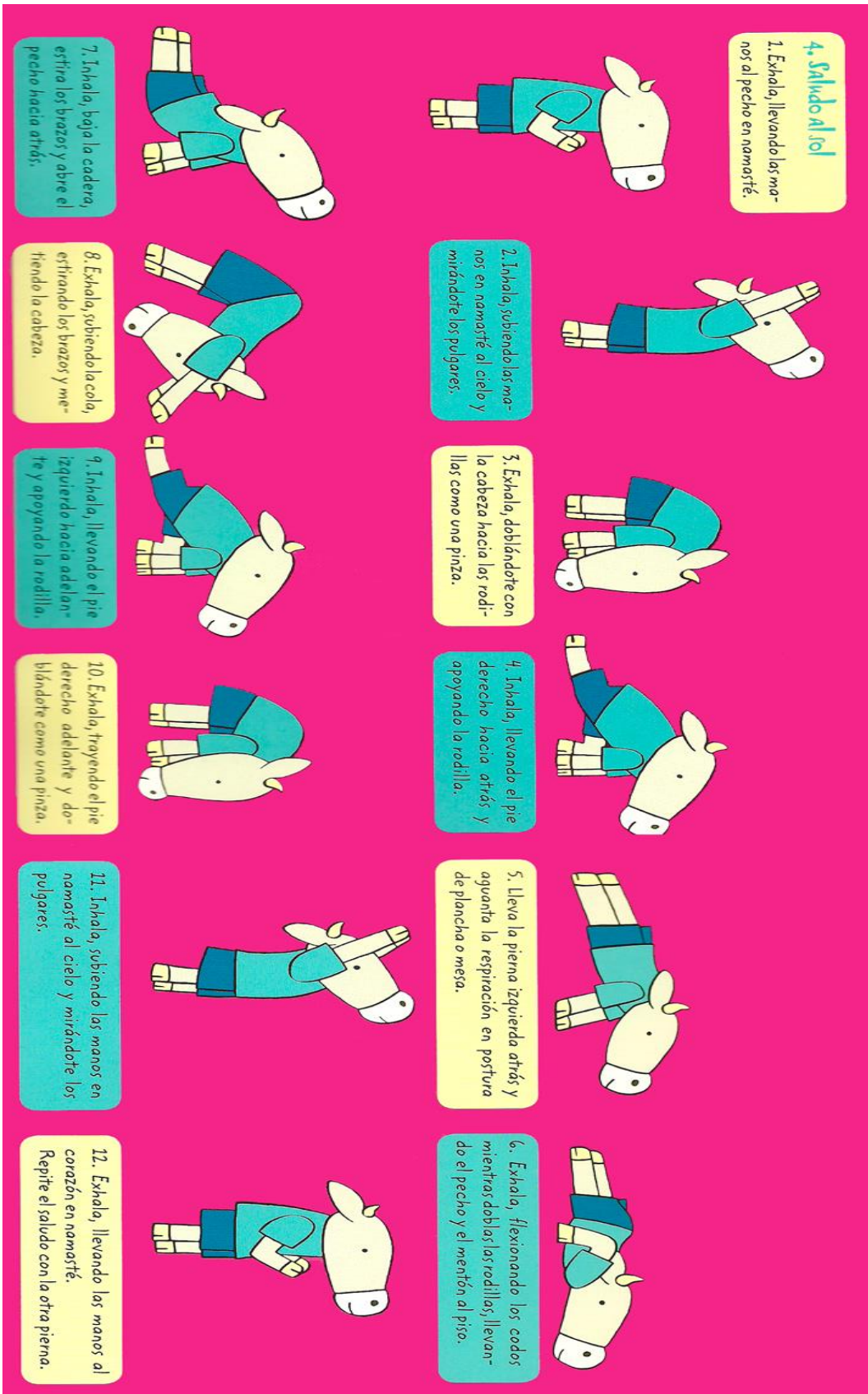
# POSTURAS DE YOGA PARA NIÑOS



ANEXO 2

**4. Saludo al sol**

1. Exhala, llevando las manos al pecho en namasté.
2. Inhala, subiendo las manos en namasté al cielo y mirándote los pulgares.
3. Exhala, doblándote con la cabeza hacia las rodillas como una pinza.
4. Inhala, llevando el pie derecho hacia atrás y apoyando la rodilla.
5. Lleva la pierna izquierda atrás y aguanta la respiración en postura de plancha o mesa.
6. Exhala, flexionando los codos mientras doblas las rodillas, llevando el pecho y el mentón al piso.
7. Inhala, baja la cadera, estira los brazos y abre el pecho hacia atrás.
8. Exhala, subiendo la cola, estirando los brazos y metiendo la cabeza.
9. Inhala, llevando el pie izquierdo hacia adelante y apoyando la rodilla.
10. Exhala, trayendo el pie derecho adelante y doblándote como una pinza.
11. Inhala, subiendo las manos en namasté al cielo y mirándote los pulgares.
12. Exhala, llevando las manos al corazón en namasté. Repite el saludo con la otra pierna.



ANEXO 3

DIARIO DE CLASE	Sesión
Asamblea	
Desarrollo de la sesión	
Final de la sesión	

ANEXO 4

EVALUACION FINAL			
Alumno 1:	Si	No	A veces
Es consciente de la respiración			
Practica las fases de inspiración y espiración			
Identifica las emociones			
Aprende a controlar las emociones			
Verbaliza las emociones			
Camina consiente			
Domina los movimientos de su cuerpo			
Centra la atención al momento presente			

Se aprende la letra y melodía del mantras			
Reconoce el sonido del cuenco tibetano			
Controla su impulsividad			
Es consciente de todas las partes de su cuerpo			
Representa las posturas de yoga			
Reconoce objetos a través de los sentidos			
Come conscientemente			
Consigue relajarse			

ANEXO 5

EVALUACIÓN DOCENTE			
	Si	No	A veces
He conseguido motivación en los alumnos			
La actividad se ha desarrollado perfectamente			
He dado información de los progresos conseguidos así como de las dificultades encontradas			
He distribuido el tiempo adecuadamente			
He creado un ambiente propicio para el aprendizaje			
Se han incorporado mejoras con el proyecto de mindfulness			

ANEXO 6

¿QUÉ NOS HA PARECIDO LA ACTIVIDAD?	
Sesión 1	

Mindfulness una herramienta educativa

Sesión 2	
Sesión 3	
Sesión 4	
Sesión 5	
Sesión 6	
Sesión 7	
Sesión 8	
Sesión 9	
Sesión 10	