



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

La técnica de “*Mindfulness*” en Educación Primaria: efecto de una intervención educativa

Autor

Javier Soriano Galeote

Director

Dr. Carlos Castellar Otín

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.
Año 2017

ÍNDICE

Resumen / Abstract	3
1. Introducción.....	4
2. Marco teórico	
2.1 Definición del termino <i>Mindfulness</i>	5
2.2 Evidencias sobre <i>Minfulness</i>	6
2.3 <i>Mindfulness</i> y Educación.....	9
2.4 Atención Plena a la respiración.....	11
2.4.1 Atención Plena a la respiración para profesores y alumnos....	12
2.5 Atención Plena a los movimientos conscientes.....	14
2.5.1 Atención a los movimientos conscientes para profesores y alumnos.....	14
2.6 Atención Plena a los sentidos.....	15
2.6.1 Atención Plena a los sentidos para profesores y alumnos.....	16
3. Intervención	17
3.1 Objetivos.....	17
3.2 Diseño.....	18
3.3 Muestra.....	18
3.4 Temporalización	18
3.5 Programa.....	19
3.6 Variables e instrumentos de medida	22
4. Resultados	
4.1 Cuantitativos.....	23
4.2 Cualitativos.....	28
5. Discusión.....	28
6. Limitaciones y problemas durante la intervención-propuestas de mejora.....	29
7. Conclusiones.....	32
8. Agradecimientos.....	33
9. Bibliografía.....	33
10. Anexos	36

RESUMEN

En las últimas décadas los sectores de la salud, psicología y educación se han interesado en el método de desarrollo de la atención plena, *Mindfulness*. El cual consiste en realizar una serie de técnicas de meditación que ayudan a potenciar la atención del momento presente y a tener una mayor conciencia de pensamientos, emociones y sentimientos que aparecen en cada instante.

Este estudio contribuye a la información sobre los efectos que produce dicha técnica de meditación en el ámbito educativo. Contiene amplias explicaciones de cómo un docente debe actuar para que este modo de vida se integre en el alumnado e incluye una breve investigación basada en una serie de actividades para la práctica de *Mindfulness*. La muestra integra a 22 alumnos de segundo curso en educación primaria, entre 7 y 8 años y consta de 11 sesiones repartidas en 3 semanas. Cada sesión tiene una duración de aproximadamente 15 minutos.

En cuanto a resultados, se refleja en cuestionarios cuantitativos pre y post intervención, calculando así, el nivel de conciencia y atención plena del alumnado. También, se indica el nivel de satisfacción y calma con ayuda de preguntas cerradas. Existe una continua observación diaria, indicando los resultados cualitativos de cada sesión, reflejándose el nivel de agrado y estado de tranquilidad del alumnado.

En conclusión, el reflejo de los resultados han sido satisfactorios. Sin embargo, se añade propuestas de mejora, ya que ha sido una investigación breve y básica. Por lo tanto, aportaran ayuda a otros futuros estudios e investigaciones implicadas en este campo.

Palabras Clave: Atención plena, Educación Primaria, conciencia, tranquilidad, observación.

ABSTRACT

For the last years, the sectors of health, psychology and education have been interested in a development method of attention, called Mindfulness. It's about practising a few meditation techniques that help to increase the attention of the present moment and being more conscious about your thoughts, emotions and feelings that appear every moment.

This field work contributes to clarify the effects that this technique has on the education area. It also contains wide explanations about how a teacher has to act, so this lifestyle will be an important part of the pupil day by day. And includes a brief investigation based on some activities for the practise of Mindfulness. The sample of this study is composed by 22 primary education second year pupils, between 7 and 8 years old. The program was applied in 11 sessions divided in 3 weeks. Each session has more or less 15 minutes of length.

Talking about the results, they can be checked out on the questionnaires pre and post, so the conscious and mindfulness level have been calculated. Besides, the satisfaction and calm level are indicated with close questions. There's of course, a permanent diary observation, indicating the qualitative results of each session, so the calm and satisfaction level of the pupils can be checked.

In conclusion, the results have been positives. However, some improvement proposes are added, because this is a simple and short investigation. Therefore, they will contribute to other future studies and investigations related to this area.

Key words: Mindfulness, Primary education, conscious, calm, observation.

1. INTRODUCCIÓN

Existen numerosas técnicas de meditación y es complicado tener conocimientos de todas ellas. En este sentido, según Pierrick (2017), podemos clasificar los cuatro tipos más significativos de corrientes de meditación en: meditación Vipassana, meditación transcendental, meditación Zen y meditación en conciencia plena.

Este trabajo de fin de grado actúa y profundiza en la meditación Zen, basada en la experiencia inmediata y la comprensión. Dicha técnica usa la propia respiración como anclaje de concentración y atención, ya que es considerada la base de muchas técnicas de meditación (Pierrick, 2017).

En cuanto al *Mindfulness*, es una palabra inglesa donde su origen emana de dicha corriente de meditación Zen. La cual lleva más de 2000 años en práctica por maestros budistas y ha ido generación tras generación transmitiendo beneficios y recompensas. *Sati (pali)* es la traducción de este término, el cual se entendía en la tradición budista como

“la Facultad de la mente de no olvidarse de un objeto, la cual tiene la función de evitar la distracción” (Asanga, Abhidharmasamuccaya, 2017) o “La capacidad de la mente para no alejarse del objeto mental” (Vasubhandu, Abhidharmakosha, 2017). El maestro Hanh (2007) define *Mindfulness* como “mantener viva la propia conciencia focalizada en la realidad presente”. A partir de aquí se han desarrollado diferentes nombres similares como Atención consciente, Plena conciencia o Atención. Otra de las descripciones complementarias de *Mindfulness* que incluyó el maestro Zinn (2007) lo definió como “prestar atención de manera particular: conscientemente, al momento presente y sin juicios”.

Por otro lado, el impacto en occidente ha sido significativo, la Psicología Occidental la define, en términos generales, como “atención enfocada, atención persistente, atención en el momento presente, observación no enjuiciadora, toma de conciencia, reconocimiento de lo que es, aceptación no reactiva de lo que es” entre otras acepciones.

En las últimas décadas se han implantado diversas técnicas relacionadas con *Mindfulness* en la educación y sanidad, ya que, como se observa en apartados posteriores, aparecen múltiples beneficios en el desarrollo cognitivo y emocional. No solamente a nivel académico, sino, a nivel vital y salud mental. Por tanto, la justificación y el ímpetu de este estudio es el interés sobre la introducción del *Mindfulness* en el ámbito educativo, observar su impacto en este campo y analizar los posibles beneficios que conmueven a alumnos y alumnas de un centro educativo de temprana edad. Observar y atender a las necesidades de mejorar en las intervenciones planteadas en el aula, así como, en sus objetivos, metodología y evaluación.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Definición del termino *MINDFULNESS*

A continuación se añade un amplio abanico de definiciones procedentes de diferentes autores y descendientes de la rama del Zen. Todas estas definiciones son relacionadas con el término a investigar.

Según Hanh (2007), el *Mindfulness* es mantener viva la conciencia en la realidad del presente. Podemos decir que el *Mindfulness* es prestar atención de una manera especial. Intencionadamente, en el momento presente y con ecuanimidad, es decir, sin juzgar. Es

una forma de conciencia centrada en el presente sin juicios previos. En la que cada pensamiento, emoción, sentimiento o sensación surge en el campo atencional es reconocida y aceptada tal y como es.

Es la observación no enjuiciadora de la continua corriente de estímulos internos y externos tal y como surgen.

Como comenta Vicente Simón (2010) el estado que buscamos con esta corriente budista debe obtener estas actitudes:

- a. Aceptación de la realidad que ya existe y que estamos observando en este momento. Es lo contrario de la resistencia.
- b. Sin juzgar aquello que se observa.
- c. Mente de principiante, cuya esencia es la curiosidad y la apertura mental ante lo que percibimos y experimentamos.
- d. Vivir el presente, aquí y ahora lo que significa que el pasado y el futuro se nos van haciendo innecesarios.
- e. Soltar (No aferrarse a las cosas o a las experiencias).
- f. Actitud afectiva de bondad amorosa o actitud de amor o de cariño hacia el objeto observado.
- g. Compasión, cuando esa bondad amorosa se dirige a personas que experimentan cualquier tipo de sufrimiento.
- h. Autocompasión, cuando esa bondad amorosa se dirige hacia uno mismo.

2.2 Evidencias sobre *MINDFULNESS*

Un nuevo estudio publicado en la revista científica *Mindfulness in Behavioral Health* realizado por las psicólogas Lyons y DeLange (2016), de la Universidad de Denver, sobre los efectos de la meditación de los niños durante sus clases en el colegio, evidencia que los alumnos de preescolar, primaria y secundaria que dedican un tiempo a la meditación adaptada pueden llegar a mejorar los procesos mentales y lograr unos óptimos resultados académicos. “Los principios de la neurociencia han descubierto que la meditación beneficia al cerebro en sus primeras etapas de desarrollo” (Campayo, 2017).

Según Llorente (2015), directora del Colegio Ramiro Solans de Zaragoza, el auge del *Mindfulness* revoluciona la educación como herramienta para reducir la ansiedad, estrés

y aumentar la concentración y atención.

Cada vez aparecen más centros educativos que incorporan el *Mindfulness* dentro del horario escolar. A pesar del desconocimiento en nuestro país, actualmente son más de 200 colegios los que la tienen incluida en sus programas. Canarias fue pionera en implantar una asignatura de carácter obligatorio y evaluable denominada “Educación Emocional” (San Martín, 2016). Impartida con una metodología y unos contenidos relacionados con el *Mindfulness* y el yoga. Por otra parte, en la comunidad de Madrid, solamente los colegios privados son los que usan este tipo de pedagogía. Existen programas como escuelas conscientes, aulas felices, terapias alternativas y la psicología positiva, entre otras.

Según Snel (2016) confía en esta herramienta debido a sus investigaciones relacionadas con *Mindfulness*. Asegura que su entrenamiento puede mejorar la salud, fortaleza y bienestar interior. “La buena educación no es solo la transmisión de conocimientos, sino también de los valores y el comportamiento hacia los demás y hacia nosotros mismos. Se necesita que los niños practiquen *Mindfulness* para que consigan alcanzar su propia paz interior” (Snel, 2016).

Entre los beneficios que plantea la terapeuta holandesa Snel se caracterizan:

- a. Progresos académicos y mejora del aprendizaje (aprendizaje más consciente)
- b. Regulación de las emociones
- c. Mejoras en la concentración
- d. Aumento de la introspección
- e. Desarrollo de la capacidad de comprensión

Según Schoeberlein (2012), coincide con muchos de los beneficios que comenta la autora Snel (2016) como ayuda para profesores y alumnos. Más concretamente para docentes, los bienes más característicos son:

Los beneficios que aporta *mindfulness* a los profesores es mejorar el enfoque y la consciencia, aumenta la receptividad ante las necesidades de los alumnos, fomenta el equilibrio emocional, apoya la gestión del estrés y la reducción de estrés, favorece la buena salud de las relaciones personales en el trabajo en casa, mejora el clima del aula y favorece el bienestar general.”

En cuanto a los posibles beneficios que aportan al alumnado según la autora Schoeberlein (2012) son:

Favorece la disposición para aprender, fomenta el rendimiento académico, refuerza la atención y la concentración, reduce la ansiedad antes de los exámenes, fomenta la autoreflexión y el autososiego, mejora la participación en el aula favoreciendo el control de los impulsos, aporta herramientas para reducir el estrés, mejora el aprendizaje social y emocional, fomenta las conductas sociales y las relaciones personales sanas y apoya el bienestar holístico.

Kaiser (2010), autora del libro *A Mindful Child* y exmiembro de la clínica Pediátrica del Hospital infantil de la Universidad de California (UCLA), en una publicación en su página web, incita a que las escuelas implanten programas de meditación para niños. “Soy consciente de que no se trata de una tarea nada fácil, lo importante es empezar poco a poco, ya sea en el colegio o fuera de él”. Propone integrar el *Mindfulness* en programas gratuitos en colegios enmarcados dentro del aprendizaje social y emocional e, incluso, en la asignatura de educación física. Según Kaiser (2010) “ Es mi opinión basada en mi amplia experiencia trabajando en el campo de la meditación con los niños”.

Todos los sistemas del cuerpo, el sistema muscular, esquelético, digestivo, inmune, nervioso y endocrino están interrelacionados, y todos son estimulados por el movimiento. La inmovilidad provoca que los tejidos del cuerpo reduzca su energía, la cual provoca una disminución en reparaciones innatas del cuerpo humano y así, como su crecimiento y evolución. Actualmente podemos encontrar estudios sobre los efectos beneficiosos del *Mindfulness*, no sólo para reducir aspectos negativos como estrés y ansiedad sino para diferentes tipologías de pacientes y patologías, e incluso para nuestro crecimiento personal. Los diferentes trabajos encontrados analizan intervenciones *Mindfulness* en el ser humano (desde niños y niñas hasta tercera edad). Si bien no se han encontrado análisis que lo avalen en el ámbito de los profesionales de la salud, cada vez se están implantando más estas técnicas como reductoras del estrés y ansiedad (Campayo, 2017).

En cuanto al campo educativo se considera que los resultados son considerables, estas técnicas de tomar conciencia del presente comienza a florecer en la educación. Incluso, Campayo (2017) informa de que en algunas entidades escolares de carácter público y privado como por ejemplo el colegio Ramiro Solans (Zaragoza) y el colegio Alemán (Zaragoza) están estudiando y planteando la posibilidad de implantarlas dentro del

contexto curricular, ya sea como bloque de contenidos o como competencia transversal. (Campayo, 2017). Según Campayo (2015) el *Mindfulness* mejora la comunicación entre profesores, alumnos y padres disminuyendo así el estrés de todas las partes implicadas. La experiencia y los estudios realizados a cargo de Campayo (2017), se ha comprobado que el *Mindfulness* consigue, en los educandos una disminución del nivel de estrés y ansiedad, regulación y mejora de la atención, memoria y capacidad de trabajo y, por tanto, una mejora de su rendimiento. También, *Mindfulness* ayuda a autorregular las emociones personales y mejora la capacidad de responder en lugar de reaccionar impulsiva y automáticamente.

2.3 MINDFULNESS y Educación

Como dice la autora, Schoeberlein (2012) el *Mindfulness* no es el solucionador del mundo y menos aún de todos los problemas, pero si aporta una estrategia práctica para aceptar directamente la realidad. Este método de meditación ayuda a observar pensamientos pero sin prejuicios, sin entrar en las reacciones y emociones que pueden provocar una situación. Por lo que aporta un cierto tipo de protección contra las reacciones no constructivas y contra esa autocrítica que puede provocar un sufrimiento. Según Campayo (2017), *Mindfulness* intenta aceptar el dolor y evitar el sufrimiento. Esta técnica ayuda tanto a profesores como al alumnado a gestionar vivencias y emociones, evita sentir impotencia y nerviosismo a consecuencia de emociones y tiene intención de impedir arrastrarse por conductas cambiantes y entornos sombríos.

Como bien afirma Schoeberlein (2012), *Mindfulness* aporta una visión de tus pensamientos de una manera más distanciada, esto es, observar tus pensamientos, emociones y sentimientos en tercera persona y no en primera persona. Con la finalidad de drenar y aceptarlos como una acción natural de nuestra mente. Dicho esto, según Vinyamata (2009) la importancia de *Mindfulness* en el ámbito educativo es eminente, los conflictos interpersonales del alumnado van siempre acompañados de una carga emocional, que en muchas ocasiones suelen ser la causa principal del conflicto. Los problemas y trances que suelen pasar en un centro educativo, suelen estar relacionados con el control de emociones o aceptación de las cosas. La manera de arreglar los conflictos de convivencia en clase siempre ha sido un problema provocando un posible trauma, por lo que creamos personas que no aceptan la realidad tal y como es.

Por esta razón, todo aprendizaje de resolución de conflictos debe ir acompañado de un aprendizaje emocional, que ayude a conocer el propio funcionamiento emocional; qué emociones afectan, de qué manera lo hacen y cómo reaccionamos ante ellas. En conclusión, un aprendizaje que nos proporcione un instrumento como *Mindfulness* para detectar las emociones, sus orígenes y sus consecuencias.

En cuanto a las prácticas desarrolladas de esta técnica meditativa con niños no son radicalmente diferentes que la práctica con adultos. Según Lillard (2011), los ejercicios deben ser adaptados en relación a la edad dependiendo de las habilidades que muestren los niños y teniendo en cuenta que su pensamiento es más concreto. Se han de proponer dinámicas sencillas y claras, sin olvidar la gran imaginación y creatividad que los niños poseen de manera intrínseca. Además, es fundamental tener en cuenta el tiempo en la realización de estas actividades de manera que se ajuste a las necesidades de los niños y características de la actividad.

Durante la escolarización de los niños en Educación Primaria se producen grandes transformaciones en su desarrollo integral, existiendo importantes diferencias entre los niños de 6 y 10 años, así como diferencias interpersonales dentro del mismo nivel. Los procesos de maduración de las áreas frontales proporcionan a los niños de esta edad un mejor funcionamiento de sus procesos cognitivos, control corporal y regulación emocional. Como señala Price (2009), la infancia es un periodo de gran sensibilidad en cuanto a la plasticidad cerebral, lo que los niños aprenden durante este periodo puede convertirse en algo habitual cuando son mayores.

En general, el niño en Educación Primaria, posee un gran control corporal, así como una lateralidad completamente definida en la mayoría de los casos, siendo capaz de realizar aproximadamente la totalidad de las actividades que requieren un buen desarrollo tanto de la motricidad gruesa como fina, siempre que hayan tenido la oportunidad de practicar (Berger, 2007). En referencia al desarrollo cognitivo, la atención es menos lábil y más controlada que en edades anteriores, saben regular la planeación y organización de las actividades y tienen una mejor coordinación de los sentidos, de los procesos de memoria, así como de habla y la audición (Lenroot y Giedd, 2006).

El desarrollo del lenguaje está principalmente condicionado por la maduración cerebral y el contexto social, siendo, como señala Vygostky, una herramienta

fundamental para el aprendizaje (Philips y Tolmie, 2007). Los niños van adquiriendo una mayor conciencia social con emociones tales como los celos, la empatía, la conducta prosocial, los prejuicios, etc. Y una mayor autoconciencia emocional en la que se desarrolla un auto concepto que inicialmente es muy positivo, así como una autoevaluación que hace que sean más críticos con ellos mismos desarrollando emociones tales como el orgullo, la autoestima, la vergüenza y la culpabilidad (Berger, 2007). El agente socializador por excelencia durante esta etapa es la familia, si bien hay que tener en cuenta la importancia de otros agentes sociales como el maestro y los compañeros de clase, siendo el juego una actividad fundamental para el desarrollo integral del sujeto (Garaigordobil, 2013).

Podemos destacar que el proceso de enseñanza y aprendizaje basado en el éxito en un contexto social, donde los avances tecnológicos son tan elevados y rápidos, puede afectar a los alumnos debido al estrés que puede llegar a provocar. La demanda social, laboral y estudiantil puede llegar a afectar de un modo u otro a todos los agentes implicados en el mundo de la enseñanza, ya sean docentes o aprendices. Esa afectación puede darse a todos los niveles educacionales, desde edades que abarcan la educación infantil y primaria, hasta la educación secundaria y el ámbito universitario. (Campayo, 2015).

2.4 Atención plena a la respiración

Para introducir el *Mindfulness* en una forma de vida a las personas, especialmente a nuestros alumnos y alumnas, requiere una experiencia y unos hábitos sencillos. Estos, deberíamos incluirlos de manera transversal, similar a la higiene personal o hábitos saludables. Pues bien se dice que el *Mindfulness* no es una herramienta de un uso por interés personal, es un recurso y una forma de vida que se debe implantar como una conducta saludable y tener presente en todo momento. Para llegar esta idea, se plantean una serie de técnicas sencillas Las cuales, pasamos a explicar a continuación, Campayo (2017).

El método más importante y es por excelencia la clave para llegar a esa atención plena y conciencia del aquí y ahora, es la atención plena a la respiración, en textos budistas es denominado como *Anapanasati*, originado en idioma pali (buddhadasa Bhikkhu, 2010). La atención con la respiración es una técnica de meditación de anclaje, en nuestra respiración hay un instrumento que se usa para explorar la vida a través de la atención

sutil y la investigación activa de la respiración y la vida. Cómo cita el maestro Bhikkhu (2010),

La respiración es vida, detener la respiración es morir. La respiración es vital, natura, algo que calma y nos instruye e ilumina. Es nuestra compañera constante. Donde quiera que vayamos, todo el tiempo, la respiración sostiene la vida y provee la oportunidad (o desarrollo espiritual). En practicar la atención en y a través de la respiración, desarrollamos y fortalecemos nuestras habilidades y cualidades espirituales. Aprendemos como relajar el cuerpo y calmar la mente. A medida que la mente se aclara y aquieta, investigamos como la vida, como el cuerpo y la mente se clarifican y desarrollan. Descubrimos la realización fundamental de la existencia humana mientras estamos anclados en la respiración, nutridos y sostenidos por la respiración, calmados y balanceados por la respiración, sensibles a la inhalación y exhalación. Esta es nuestra práctica.

Focalizar la mente a la respiración adquiere una gran importancia, ya que según Campayo (2017), oxigena mejor el cerebro, los espacios entre neuronas es mayor y provoca una liberación tal, que ayuda a la concentración, reducción de estrés conciencia, entre otros beneficios.

2.4.1 Atención plena a la respiración para profesores y alumnos

El hecho de adquirir experiencia personal con la atención plena, te prepara para enseñar de manera auténtica los beneficios de esta práctica. Como bien dice Schoeberlein (2009), “una cosa es enseñar algo que crees que debe ser útil y otra muy distinta es enseñar algo que sabes, por experiencia propia, que es útil”. La secuencia de aprendizaje de la atención plena es semejante a cuando enseñas a los alumnos y alumnas matemáticas, música o arte. Con el tiempo el cerebro va familiarizándose con la generación de atención plena y con ayuda de la repetición, estas habilidades se vuelven más automáticas y requieren menos esfuerzo.

Para obtener una buena técnica de atención plena a la respiración e intentar coger un hábito saludable, plantearé una guía de inicio a esta técnica para docentes y como aplicarlos a nuestros alumnos y alumnas que, por otro lado, dicha guía, sirvió de ayuda para realizar la intervención e investigación.

Por lo que recomienda la doctora Schoeberlein (2009) en su libro, basta con unos minutos de práctica de atención plena al día para coger práctica. Es mejor sesiones cortas

y permanentes que sesiones largas y esporádicas. Se recomienda empezar con 5 minutos al día de estar sentado, tranquilo, cómodo y en silencio.

Lo mejor es sentarse en una postura estable, con la columna vertebral lo más recta posible, en una silla, sin apoyarse en el respaldo, o en el suelo, sobre un cojín cómodo y con las piernas cruzadas. Dejar las dos manos sobre el regazo, o sobre los muslos, con las palmas hacia abajo. La idea es que se esté cómodo sin perderse en la búsqueda de la postura perfecta. Seguidamente, dejar que se vaya suavizando y desenfocando poco a poco la mirada, mientras se mantienen los ojos levemente abiertos. Debemos mirar hacia delante a una inclinación de 45°, de tal modo que tengamos los párpados totalmente relajados y ligeramente con la mirada hacia abajo. Tenemos que respirar por la nariz y dejemos que se relajen labios, boca, mandíbula... Una vez estemos bien colocados y bien posicionados, comenzamos la atención plena a la respiración básica, respirando con normalidad, atendiendo a las sensaciones de la respiración y sintiendo como se introduce el aire inspirado y como expulsamos el aire. Intentamos sentir como la propia respiración moviliza suavemente el cuerpo, observar y sentir su ascendencia y descendencia dependiendo de la inhalación y exhalación. A continuación, nos advertimos cuando perdemos la consciencia y atención de la respiración y empezamos a pensar en otra cosa, a soñar despierto, a preocuparse por algo o quedarnos dormidos.

Lo más lógico, en las primeras sesiones de atención plena solo prestemos atención a la respiración durante unos segundos, desenfocando la atención a un pensamiento, emoción o sentimiento. Lo importante, es aceptar el descentramiento y volver a nuestra respiración, ya que la aparición de pensamientos, emociones y sensaciones es totalmente natural. La esencia de esta técnica es atender al proceso sin dejarnos complicar por el contenido de nuestros pensamientos. Al principio, es recomendable limitarnos a observar los pensamientos cuando hacen su primera aparición, mantenernos a cierta distancia de ellos y contemplándolos y dejando que se disipen después. Esta es la diferencia entre presenciar pensamientos e implicarte en ellos. Según Schoeberlein (2009), “es adquirir una actitud de <Ah, aquí hay unos pensamientos sobre el trabajo, pero ahora no voy a entrar en ellos>, debemos tener amabilidad, paciencia y bondad con nosotros mismos”. Conforme vayamos practicando atención plena o *Mindfulness*, quizás obtengamos un cambio en nuestra forma de ver la vida. Cabe la posibilidad de que tendamos a reaccionar menos y realizar las acciones más pausadas, disminuyendo la impulsividad alimentada por el estrés y ansiedad entre otros factores. En conclusión, el cultivo de la atención plena

comienza por la práctica sencilla y continuada, que según Schoeberlein (2009) debemos acostumbrarnos a seguir tres fases: Comprometerse a practicar, advertir tu respiración y recordar que la estás advirtiendo y el último lugar, centrarnos de nuevo y volver a la práctica cuando se produzca un descentramiento, distracción o arrastramiento por nuestros propios pensamientos.

2.5 Atención plena a los movimientos conscientes

La atención a los movimientos conscientes es un método que se da uso en la intervención planteada en este trabajo, el cual, se busca la atención focalizada en tu cuerpo y en tus músculos, siempre acompañados de la respiración. Según Dharmakirti Zuazquita (2014) la experiencia de habitar el cuerpo al aquí y ahora, adquirimos la capacidad de enmarcarnos dentro de lo que es el *Mindfulness* llamado “Modo de ser”, como acentúa Zuazquita (2014),

Los Movimientos conscientes o movimientos mindful son una parte integral (...) *Mindfulness* y compasión para la salud". Se podría decir que constituye una "Meditación en movimiento". Estos movimientos son sencillos, seguros y agradables de realizar, están basados en Yoga y Pilates y son enormemente beneficiosos para el cuerpo y la mente. Destacamos la importancia que tiene el mantener nuestro cuerpo en el mejor estado físico que nos sea posible, para frenar el ciclo de inactividad, pérdida de habilidad y más dolor o fatiga. Practicándolo con sensibilidad incrementarán la conciencia de nuestro cuerpo y nos ayudarán a sentirnos más relajados, conectados y vivos.

El maestro zen Nhat Hanh (1998), integró 10 movimientos conscientes con la finalidad de prestar atención plena al cuerpo y sus movimientos. Según Hanh (1998) hay una manera de moverse que es inesperada, inconsciente y dormida y otra forma que es consciente, en la que uno se da cuenta de su propio cuerpo y del presente. La consciencia en el movimiento es un pilar fundamental de la meditación zen y de la vida espiritual.

2.5.1 Atención plena a los movimientos conscientes para profesores y alumnos

Los movimientos conscientes son esenciales para la práctica de *Mindfulness*, ya que aporta una focalización de tu cuerpo en el momento presente. Para realizar esta técnica a nuestros alumnos y alumnas, nos podemos ayudar de movimientos de yoga y taichí oriental. Con ayuda del maestro Hanh (1998), formalizamos los movimientos conscientes con nuestro alumnado de una manera lúdica y placentera. Podemos dar protagonismo a

nuestros alumnos y alumnas, siendo ellos los propios maestros y enseñando movimientos corporales prestando plena atención a su movilidad.

Según Dokushô (2017) mantener atención plena a los movimientos corporales ayudan a obtener una conciencia del presente importante, ya que son movimientos que ocurren en ese mismo instante y es de tu propia entidad.

Los movimientos conscientes se deben realizar de una manera delicada, suave y prolongada. Se trata de ejercicios realizados en varias repeticiones y conforme se ejecutan repeticiones la concentración y atención debe ser mayor.

2.6 Atención plena a los sentidos

El tercer método esencial para introducir *Mindfulness* a la humanidad y en este caso a nuestros alumnos y alumnas son los sentidos. Adquiere en gran importancia, como se ha mencionado en apartados anteriores, *Mindfulness* es atención al presente, al aquí y ahora. Por tanto, Según el Maestro Dokushô Villalba (2017), los sentidos es lo que nos va ayudar a vivir más intenso nuestro día a día. Aprovechar nuestros sentidos de una manera más aguda e identificar todo lo percibido con más intensidad. Cogen un rol de guías con el objetivo de llegar a nuestra conciencia plena en el presente, ayudan a no perder la atención en pensamientos y preocupaciones pasadas o futuras. En conclusión, desapegarse del sufrimiento. Según Kabat Zinn (2007),

Prestamos atención de un modo tan selectivo y fortuito que no solemos ver lo que se halla delante mismo de nosotros ni escuchar los sonidos que, con toda seguridad, nos transmite ahora mismo el aire. Y lo mismo ocurre, sin advertirlo siquiera, con el resto de los sentidos.

Los expertos en este campo como Zinn (2016) o el maestro Villalba (2017), ponen en contacto a personas con el mundo sensorial en sus sesiones de *Mindfulness*. Todos usamos la vista, el olfato, el oído, el gusto y el tacto desde que nacemos para conocer el mundo que nos rodea. Sabemos que a través de la información que estos nos transmiten podemos entender y ampliar nuestros conocimientos de nuestro alrededor. Uno de los beneficios de ampliar nuestro campo sensorial, no solamente adquieres gran conocimiento de nuestro alrededor, sino también de nuestro mundo interior (Zinn, 2007). Como Kabat Zinn muestra en su libro la práctica de la atención plena (2007) “El auténtico viaje del descubrimiento no consiste tanto en buscar nuevos paisajes como en contemplar los viejos con ojos nuevos”.

Ser consciente de nuestros sentidos es una herramienta poderosa (Villalba, 2017), no solo nos aporta ampliar el percibimiento de las cosas, sino que nos acostumbran a conectar con percepciones más sutiles, lo cual puede ser de gran ayuda, en el campo emocional.

2.6.1 Atención plena a los sentidos para profesores y alumnos

El proceso de desarrollar la atención plena requiere tiempo, tanto para la práctica diaria como para un crecimiento lento y orgánico a lo largo de los años. Estamos en un “bucle social”, el cual, nos denominamos personas multitarea. Por lo que, debemos buscar y escoger un buen momento de práctica de manera intencionada a la atención plena.

Una manera de practicar la atención plena a los sentidos, dando valor al aquí y ahora en cada instante, basta con vivir diversos aspectos de nuestra rutina diaria. Por ejemplo, cepillarse los dientes de manera plenamente atenta, llevar nuestra atención a esa vivencia, aunque pueda parecer sencillo a primera vista, en realidad es todo un desafío. Observamos con detalle cómo se mueve nuestro brazo, sentimos los pelos del cepillo rozando nuestros dientes y encías. Después, atendemos a la sensación del agua cuando te enjuagas la boca una vez terminada la sesión de cuidado dental, Schoeberlein (2009). En dicha acción, debemos contemplar que sentidos hemos agudizado y activado, con el fin de darnos cuenta y focalizándonos en la acción que estamos viviendo en ese momento.

Según Soriano (2017), los sentidos son esenciales para ayudar al cerebro a drenar pensamientos. Una de las prácticas para poder focalizar la atención plena a los sentidos, es esencial, obtener mínima experiencia en realizar *Mindfulness* con atención plena a la respiración, ya que, como hemos dicho anteriormente, es la meditación base para poder realizar las demás derivaciones de meditación budista. Por lo que, un ejercicio básico en atención plena a los sentidos es sentarse en una posición cómoda, relajada, tranquila, con ojos calmados y entre cerrados. Mantenemos unos minutos con atención a la respiración totalmente en silencio y seguidamente prestamos atención plena al tacto, por ejemplo, la rozadura de los pantalones, la temperatura de un colgante puesto sobre el cuello, el tacto de la almohada rozándote las nalgas.... Una vez prestado atención al tacto, comenzamos a llevar nuestra atención al olfato, focalizamos las sensaciones olfativas que van floreciendo en nuestras sensaciones, como por ejemplo, el olor de la colonia personal, el olor de una habitación, el olor de los cojines de una habitación, el olor de tu casa en

general, es decir, prestar atención a las sensaciones olfativas que se agudizan en ese momento. Puede darse el caso de que no encuentres ninguna sensación olfativa, en esos casos seguimos manteniendo la atención al olfato e intentamos buscar una sensación. Una vez atendido al olfato, llevamos la atención plena al gusto, intentamos sentir nuestras glándulas salivares, por ejemplo, la sensación gustativa de los alimentos ingeridos de hace 2 horas. Dicho anteriormente, si no encontramos ningún tipo de sensación gustativa, con paciencia y cuidado seguimos manteniendo durante unos minutos la sensación al gusto. A continuación, pasamos a observar y sentir con detenimiento y atención al oído, mantenemos la atención a las sensaciones auditivas que aparecen en ese mismo momento, como por ejemplo, el habla de personas cercanas, el susurro del silencio, el crujido del armario, tu propia respiración... Mantenemos unos minutos focalizando esas sensaciones auditivas que aparecen en ese instante. Para finalizar la atención plena a los sentidos, llevamos la atención a las sensaciones visuales, en esa mirada perdida, con los ojos entre abiertos, intentamos focalizar la vista, por ejemplo, a una sombra, a la luz tenue que entra por la ventana, a los rayos de sol, a los colores, etc.

Este seguimiento de atención plena a los sentidos, lo puede practicar cualquier persona, pero con alumnos de edades tempranas, se produce un aburrimiento y descentramiento generalizado. Para realizar ejercicios a nuestros alumnos y alumnas de edades tempranas, deben ser dinámicas y lúdicas. Por ejemplo, ejercicios de escuchar audios de sonidos cotidianos, escuchar el silencio, la respiración del compañero, ejercicios a ciegas, sentir y tocar a un compañero la zona fascial, entre otras. Un ejercicio cotidiano es prestar atención a un paseo, a focalizar con atención todo lo que nos rodea, observaremos que recibimos muchísima información del exterior que nos puede ayudar a vivir el presente.

3 INTERVENCIÓN

3.1 Objetivos

En cuanto a la intervención aplicada nos centramos en objetivos experimentales como analizar los beneficios recogidos en el estudio docente, basado en la integración de Mindfulness en alumnos de temprana edad, utilizando diferentes metodologías enfocadas en base a la meditación, con ayuda del “anclaje” esencial, la respiración. Esto es, analizar la eficacia de los métodos de atención plena a la respiración, atención plena al cuerpo en movimiento, denominado, atención plena a los movimientos conscientes y por último,

atención plena a los sentidos. Entre esos beneficios, investigamos el nivel de conciencia del alumnado, el nivel de calma y tranquilidad que estos experimentan.

Por último, otro objetivo principal es el de observar el nivel de agrado del alumnado en cuanto a la intervención como tal. Estudiar la posibilidad de variar el periodo de tiempo del estudio, diferentes planteamientos de la metodología y diversas maneras de transmisión de información en base a la meditación. Así, obtendremos información necesaria para publicar posibles post-estudios, logrando propuestas de mejora tales, que adquieran un nivel significativo, con unos resultados significativos provocando un avance conocedor sobre este campo.

3.2 Diseño

El presente trabajo es un estudio cuasi-experimental pre-post con un grupo experimental. Se llevó a cabo una intervención con técnicas de meditación *Mindfulness*. En cuanto a la metodología, está basada en una investigación cualitativa (León y Montero, 2003), la cual trata de evaluar las actividades realizadas de práctica de atención plena a través de la observación diaria y de medidas cuantitativas y cualitativas de los alumnos y alumnas.

3.3 Muestra

Se llevó a cabo en un centro escolar con 22 alumnos y alumnas de 2º curso de educación primaria, por lo que hablamos de un alumnado entre 7 y 8 años. Con ayuda de su tutora docente especializada e interesada por esta corriente budista. El contexto socio-cultural del aula en el que se plantea la intervención, se encuentra en un ambiente socio-económico medio, podríamos decir que el nivel del aula es intermedio y dentro de los parámetros y umbrales normalizados.

En último lugar, ningún alumno presenta trastornos de conducta, discapacidad psíquica ni fisiológica.

3.5 Temporalización

La intervención tuvo una duración de 11 días lectivos discontinuos, sin tener en cuenta el día de introducción y entrega de cuestionarios de evaluación inicial, así como, el día de entrega de cuestionarios de evaluación final. El trabajo diario fue breve, 10-15 minutos

diarios, enfocados en atención plena a la respiración, atención plena a los movimientos conscientes y atención plena a los sentidos. El estudio y análisis fue a continuación de la hora de recreo, ya que los síntomas relacionados con el nerviosismo, desconcentración e inquietud se acentúa en este periodo de tiempo.

La duración diaria es mínima debido a la etapa de desarrollo cognitiva de los alumnos y alumnas a esas edades. Según Cuenca (2017), la atención y concentración de los alumnos a esas edades son poco desarrolladas, por lo que la intervención es breve y concisa, lo suficiente para que capten la idea sin provocar síntomas de aburrimiento o nerviosismo. En conclusión, las sesiones tenían una duración de 15 minutos.

3.5 Programa

Se diseñó una intervención breve basada en *Mindfulness* de 11 sesiones, realizadas en horarios posteriores tras el recreo. Se solicitó a los padres el consentimiento informado para la participación de sus hijos en el estudio, la solicitud aparece adjunta en el apartado de Anexo. De 25 alumnos, 22 padres o tutores de alumnos aceptaron y consintieron la intervención. La observación en su conjunto fue llevada a cabo durante tres semanas lectivas pertenecientes al tercer trimestre del curso escolar 2016/2017. La evaluación pre-test se realizó tres días antes del inicio de la intervención y la evaluación post-test y preguntas finales a la tutora se realizó tres días después de su finalización.

Para la elaboración de las actividades se da uso a distintos materiales para dinamizar las sesiones. Ordenador y proyector para visualizar la presentación e introducción, así como, el audiovisual de un vídeo, que consistía en una respiración guiada. Antifaces, limitando la vista y ampliando así, el resto de sentidos y la concentración de atención a la respiración. El uso de un cuenco tibetano para realizar la llamada de conciencia y dar el toque del fin de la sesión. Con la llamada facilitas la concentración y atención a las primeras respiraciones. En cuanto al desarrollo de estas, fue sencillo para que puedan ser llevadas a cabo por cualquier docente en la dinámica de un aula de Educación Primaria.

El lugar donde se efectuó la práctica fue el propio centro escolar. El aula para la meditación sedente y para demás actividades se dio uso el salón de actos, ya que era un espacio amplio y tranquilo para la actuación de las actividades que requerían mayor concentración. Por último, el programa se basa principalmente en la atención focalizada

en la respiración. Esto es, la actividad más rutinaria y común que tiene como objetivo la experimentación por parte del alumnado, convirtiéndose así, en observadores de su propio cuerpo y contemplar de una manera más consciente lo que les ocurre en cada instante.

Las actividades expuestas en el estudio son:

- a. Meditación sedente, trata de una meditación en silencio, a poder ser sentada y es la actividad más significativa de la intervención. En ella, la atención se centra en la respiración, focalizando la mente en lo más presente, en aquí y ahora. Es una manera de volver a nuestro interior y ser conscientes de cómo nuestro cerebro procesa información continuamente. El trabajo de esta actividad troncal, se basa en aceptar esos pensamientos y observar cómo se acercan y alejan.
- b. Atención a la respiración, similar a la anterior, pero en esta ocasión se realiza tumbado, se lleva la atención a la zona del vientre, focalización y observación de cómo se eleva y desciende éste con la inhalación y exhalación del aire tomado.
- c. Atención a movimientos conscientes. Se trata de realizar una serie de movimientos conscientes y sencillos extraídos del maestro Hanh (1998).
- d. Por último, para seguir complementando y dando riqueza a las sesiones, incluimos la atención a los sentidos. Dichas sesiones se basan en agudizar y dar importancia a nuestros sentidos, proporcionando un valor al presente. Entre ellas, se encuentran los ejercicios de observación y experimentación de lo que ocurre en nuestro alrededor. Como bien afirma Kabat-Zinn (2007), el “piloto automático” de nuestros días oculta la verdadera realidad que tenemos en nuestro alrededor. Esto es, el tener nuestro cerebro “automatizado” en pensamientos de pasado o futuro, provoca un descentramiento de estar presente en el momento y evita vivir y observar con más intensidad y detenimiento nuestro instante presente.

A continuación en la tabla 1.0 se plasma el cronograma de las actividades desarrolladas en cada sesión.

La técnica de *Mindfulness en Educación Primaria: Efecto de una intervención educativa*

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8	Sesión 9	Sesión 10	Sesión 11
1. Atención a la respiración sedente	X	X		X	X			X		X	
2. Atención a la respiración (vientre)			X			X					
3. Atención a movimientos conscientes				X			X				
4. Atención a los sentidos (Vista)							X				
5. Atención a los sentidos (Oído)									X		
6. Atención a los sentidos (tacto, olfato y gusto)											X

TABLA 1.0 Cronograma de las actividades desarrolladas en la sesión

3.6 Variables e instrumentos de medida

La variable principal en la que se basa la intervención, así como su evaluación y observación es el nivel de conciencia de los alumnos y alumnas y estado de calma. Focalizamos en sus emociones, sentidos y movimientos corporales. Cuando hablamos de conciencia, se trata en estar atento a nosotros mismos, en el momento presente, en el aquí y ahora.

En cuanto a los instrumentos de medida, se llevó a cabo varios métodos de evaluación. La búsqueda de resultados cuantitativos como cualitativos son las técnicas elegidas que tiene como fin recoger el mayor número de datos y experiencias justificando así, el nivel de agrado o desagrado de la intervención. A continuación, se enumera los diferentes cuestionarios:

1. Para observar el nivel de conciencia de los alumnos se ha planteado un pre-test y post- test, denominado Escala de Atención Plena en el Ámbito Escolar (EAP) usado por León (2008) en investigaciones en alumnos de secundaria. Con ello, analizas el nivel significativo que adquiere el cuestionario y el avance cognitivo del alumnado.
Consta de un cuestionario basado en una escala tipo Likert (1932). Son 10 preguntas, con respuestas del 1 al 5, siendo 1 menor conciencia y 5 mayor conciencia. La escala de Likert es uno de los ítems más populares y usados en las encuestas, nos permite medir actitudes y conocer el grado de conformidad de, en este caso, los alumnos con cualquier afirmación que le propongamos. Las categorías de respuesta nos servirán para capturar la intensidad de los sentimientos del alumnado hacia dicha afirmación. En este estudio podemos emplear dicha escala para calcular la frecuencia con la que se realiza cierta actividad. Como se ha dicho anteriormente, con esta frecuencia obtendremos el nivel de conciencia del alumnado. El cuestionario se puede ver en el apartado de Anexo.
2. Para analizar el nivel de satisfacción de los alumnos y alumnas se les entrega un cuestionario de preguntas cerradas al final de la intervención. Consta de nueve preguntas post-intervención reflejado en el apartado de Anexo.
3. planteamos una serie de preguntas abiertas a la tutora de los alumnos y alumnas. Con ello, observamos un punto de vista directo, particular y personal, ya que es la persona que conoce las situaciones personales de sus alumnos y la persona que está presente en el día a día de la intervención, aportando una información

subjetiva de esta.

4. Mediante una pregunta diaria se mide el grado de satisfacción y calma de cada alumno. La cual, consistía en una evaluación continua y dinámica, proponiendo tres opciones a elegir: luz roja con un valor negativo, nerviosismo y mínima concentración tras la sesión; Luz amarilla dando valor a la indiferencia, misma sensación pre y post sesión; Luz verde con un valor positivo, concentración y calma son los síntomas para votar esta opción.

4. RESULTADOS

4.1 Resultados cuantitativos

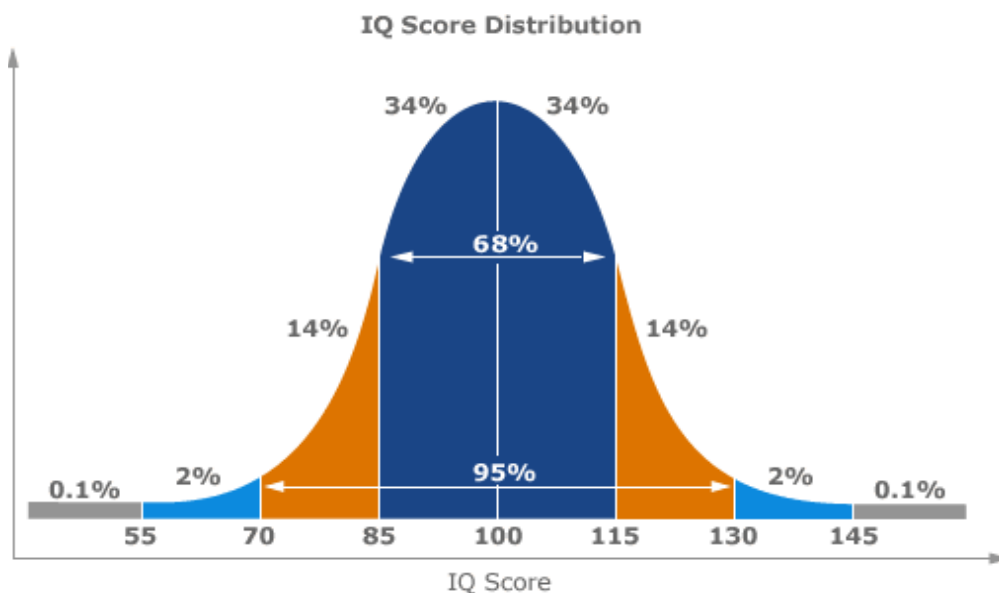
En este apartado se presentan resultados cuantitativos, esto es, aquellos cuestionarios que se plasman las soluciones de manera numérica.

En primer lugar, los cuestionarios pre y post intervención basados en una escala de tipo Likert, fueron decisivos para obtener información sobre el nivel de conciencia de los alumnos. En cuanto al cálculo y comparación del pre-test y post-test se utiliza la media de los cuestionarios y la comprobación de la desviación típica.

ALUMNOS	PRE-TEST	POST-TEST			
A	30	30			
B	30	22			
C	33	20			
D	29	29			
E	27	32			
F	32	35			
G	30	35			
H	22	35	MEDIA	pre-test	post-test
I	22	37		26,36	32,91
J	28	37	Desviación. T	4,61	-
K	30	40			
L	19	31			
M	32	34			
N	18	38			
Ñ	25	35			
O	26	31			
P	25	34			
Q	24	37			
R	21	33			
S	27	33			
T	19	32			
U	31	34			

TABLA 2.0 Media y desviación típica

Cómo se puede observar en la tabla 2.0, tanto los resultados del pre-test, entregado al alumnado tres días antes de la intervención, como los resultados del post-test, entregado tres días tras la intervención, se calcula y analiza la media de ambos. El pre-test salió una media de 26,36 con una desviación típica de 4,61. Una vez finalizada la intervención se pasó el post-test obteniendo una media de 32,91.



GRÁFICA 1.0 Campana de Gauss

Por tanto, con ayuda de la gráfica 1.0, la cual, representa la campana de Gauss, podemos ver como la media del grupo tras la intervención, se sitúa una desviación típica por encima respecto a la media inicial.

En segundo lugar, evaluamos el nivel de satisfacción y agrado con un cuestionario de preguntas cerradas.

	PREGUNTAS	SI	NO
	1	21	1
	2	21	1
	3	19	3
	4	15	7
	5	14	8
	6	20	2
	7	20	2
	8	20	2
	9	20	2
	Total	198	28
	%	100%	14,14%

TABLA 3.0 Media y porcentaje de preguntas cerradas

Como se observa en la tabla 3.0 las respuestas de “SI”, tiene como significado una aportación positiva y “NO” como una aportación negativa. Los resultados son más que atractivos ya que un alto porcentaje (86,86 %) de respuestas están relacionadas con el agrado y satisfacción de la mayoría del alumnado. Por otro lado, solamente un 14,14 % de las respuestas tienen coherencia con un resultado negativo. Por tanto, el cuestionario refleja una aprobación y valoración satisfactoria.

En tercer lugar, también evaluamos el nivel calma y tranquilidad del alumnado de una manera más continua, esto es, diariamente. Por tanto obtenemos una información rutinaria, la cual se puede analizar específicamente el nivel de agrado de las actividades planteadas.




Nivel de agrado	S E S I O N E S										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	22 (100%)	22 (100%)	18 (81,8%)	22 (100%)	22 (100%)	18 (81,8%)	18 (81,8%)	14 (63,6%)	9 (40,9%)	19 (86,3%)	22 (100%)
			4 (18,2%)			4 (18,2%)	4 (18,2%)	7 (31,8%)	4 (18,2%)	3 (13,7%)	
								1 (4,5%)	9 (40,9%)		

TABLA 4.0 Nivel de agrado y calma por sesión

En la tabla 4.0 como se puede observar en la mayoría de las sesiones, tenemos un alto porcentaje generalizado de calma y satisfacción. El máximo porcentaje alcanzado se sitúan en las sesiones 1,2,4,5 y 11.

Por otro lado, en las sesiones 3, 6, 7, 8, 9 y 10 aparece un bajo porcentaje de personas que sintieron indiferencia después de la intervención. En cuanto a resultados negativos, solamente en la sesión 9 obtenemos un 40,9% de la clase que no les agradó ni relajó lo suficiente. La mayoría de ellos, justificaron su alto grado de aburrimiento.

4.2 Resultados cualitativos

Los resultados cualitativos aparecen en el apartado de anexo a modo de preguntas cerradas a la tutora oficial que ha estado presente en primera persona en la mayoría de las sesiones.

5. DISCUSIÓN Y PROPUESTA DE MEJORA

Mindfulness está adquiriendo en los últimos años gran importancia debido principalmente al ritmo frenético de nuestra sociedad (Dokushô, 2017). Enseñar la práctica de la atención plena a los niños desde edades tempranas puede ayudar a continuar practicándolo, tanto formal como informalmente, de manera habitual en el día a día de las nuevas generaciones.

Durante las tres semanas en las que ha sido desarrollado el estudio, los alumnos y alumnas han estado trabajando habilidades de atención plena dentro del aula, a través de las actividades adaptadas a las características y necesidades de los niños. Se ha desarrollado una práctica tratando de trabajar con ellos principalmente la atención plena a la respiración, atención plena a los movimientos conscientes y atención plena a los sentidos, a través de propiciar un estado de calma.

Según los resultados reflejados y la observación diaria, la práctica que más éxito ha tenido entre el alumnado, en cuanto al interés y motivación, ha sido la atención plena a los sentidos, debido principalmente a la novedad de experimentar con alimentos dulces, usando todos y valorando todos los sentidos. La introducción a la práctica de atención plena a la respiración, fue también de su agrado en la totalidad de los casos. Ya que en la mayoría de las sesiones han sido cercanas y dinámicas para que no provocará un aburrimiento o descentramiento generalizado. Dando un paréntesis al tema, en cuanto al aburrimiento y descentramiento, entra dentro de la normalidad, ya que en el punto donde se encuentra la sociedad actual, generalmente no se incluye en nuestro día a día un momento de silencio para nosotros mismos.

Por consiguiente, la tutora presente en las sesiones realizadas está de acuerdo en que la mayoría de las actividades son beneficiosas para generar un estado de calma e incrementar el nivel de atención, a excepción de la atención plena a los movimientos conscientes que alteró al alumnado y actuaron con el piloto automático puesto, casi sin atender a las instrucciones ni parar su movimiento inconsciente.

Los presentes resultados sobre la adaptación de la práctica de *Mindfulness* a edades tempranas están en consonancia con la información aportada por autores como Schoeberlein (2012), Snel (2013), Cuenca (2017) en sus publicaciones y cursos de formación, dirigidas especialmente a padres y educadores, con el fin de inspirar a la práctica con regularidad de estas actividades para poder conseguir los beneficios adecuados. La mayoría de estos profesionales del sector, coinciden en que la práctica de atención plena debe ser breve y concisa, e incluso en ocasiones, dinámicas y con un punto lúdico para no generar aburrimiento o monotonía. Según la investigación se puede confirmar que la duración de la sesión si sobrepasaba cierto tiempo, llegaba a la desconcentración, descentramiento y aburrimiento.

Como se ha podido observar en la práctica regular de estas actividades, los niveles de atención y el estado de calma del alumnado se puede ver incrementado. Por otra parte, como apuntan estudios recientes, existen beneficios en relación a otras variables dentro del ámbito educativo, como pueden ser una mayor auto-regulación (Zelazo y Lyons, 2011), una mayor regulación emocional y prevención de un comportamiento de riesgo (Broderich y Jennings, 2014) y una mejora de la autoestima y de la competencia emocional en adolescentes (Soriano Ayala y Franco Justo, 2010).

Para que estas prácticas dentro del aula puedan tener éxito han de desarrollarse de una forma flexible, adaptándolas a los intereses del alumnado y con un tiempo apropiado, siendo capaces de finalizar la actividad cuando los alumnos y alumnas comiencen a hablar sin atención plena o cuando observemos que la actividad está dejando de ser efectiva. Por todo ello, han de desarrollarse diferentes actividades para poder ser evaluadas y comparar resultados de forma que se puedan escoger actividades dependiendo de las características individuales, del grupo-clase y del contexto.

En muchas ocasiones los niños son entrenados en habilidades *Mindfulness* sin saber exactamente en qué consiste este término, principalmente debido al nivel de abstracción que este requiere. Sin embargo, en el proceso del desarrollo de las sesiones, los alumnos y alumnas de temprana edad van comprendiendo e integrando a grandes rasgos y de una manera sencilla y simplificada qué es y para qué sirve la atención plena y, sobre todo, aprenden a practicarla.

6. LIMITACIONES Y PROBLEMAS DURANTE LA INTERVENCIÓN – PROPUESTAS DE MEJORA

En cuanto a las limitaciones y complicaciones generadas en el transcurso del estudio e intervención podemos destacar ciertas observaciones y acciones que se han ido desarrollando en las sesiones. En cada una de ellas se expone una posible variante que pueda mejorar la calidad del estudio, así cómo la eficacia de sus resultados.

- a. Una limitación importante es que trabajar con la mayoría de alumnos del grupo-clase, significa trabajar con muchos alumnos y alumnas que posiblemente pierdan atención a las instrucciones y puede que en las evaluaciones realizadas por ellos pusieran lo que la mayoría de sus compañeros o compañeras.

Propuesta de mejora

Realizar el estudio con menor número de personas en cada sesión, es decir, repartir a los alumnos y alumnas en varias sesiones para obtener un mayor control y unos resultados posiblemente más reales.

- b. En cuanto a las preguntas planteadas en pre y post test, se generaron diversas dudas por parte del alumnado en cuanto al planteamiento y significado de estas. Dicha confusión fue lógica ya que los test evaluativos se obtuvieron de estudios aplicados a alumnos pre-adolescentes.

Cabe la posibilidad de que las puntuaciones directas de los alumnos obtenidas en pre y post test no sean del todo fiables, debido a la dificultad conceptual de algunos términos que en los ítems se mencionan, como por ejemplo,

Ej: Me doy cuenta rápidamente cuando algo me produce alegría

Propuesta de mejora

Plantear preguntas más sencillas acorde a sus edades, se obtendría un resultado posiblemente más específico, mejorando la calidad y especificidad de los resultados. Con un lenguaje más infantil obtendrían una información relevante, entendible y acorde a su edad. Por lo que sus respuestas personales serán más correctas y sinceras.

- c. En cuanto al método utilizado en el cálculo de efectividad de la intervención de *Mindfulness* en el ámbito educativo, esto es, la conjetura de los resultados, se planteó un sencillo cálculo de la media obtenida de los test y su desviación típica. Lo que dio una visión y un resultado general sobre el estudio dando resultados, en cierta medida, específicos.

Propuesta de mejora

Realizar análisis estadísticos más complejos para ver si las puntuaciones obtenidas entre pre-post test son significativas y con qué grado de probabilidad.

- d. El periodo de intervención con los alumnos y alumnas fueron de tres semanas repartidas en 11 sesiones de 10-15 minutos de duración debido a la disponibilidad del colegio donde se realizó el estudio.

Propuesta de mejora

Como en muchos estudios experimentales con cálculo de evaluación pre-post test, el periodo de intervención de dicho estudio es proporcional a la eficacia de los resultados. Por lo que si se hubiera podido ampliar el periodo de intervención la eficacia y calidad de resultados hubieran sido más exactos.

- e. La intervención se realizó a un grupo experimental, el cual, consta de 22 alumnos y alumnas de Segundo curso de Educación Primaria, hablamos de niños y niñas entre 7 y 8 años de edad. El grupo se contextualizaba en un entorno socio-económico medio y donde el centro educativo público se sitúa en una localidad de Zaragoza, Utebo.

El grupo experimental fue observado de manera continua y manipulado con ayuda de metodologías basadas en *Mindfulness* adecuadas a sus edades para mantener un control y observación de su efectividad hacia al alumnado

Propuesta de mejora

Realizar la intervención con dos grupos. Por un lado, un grupo experimental al que se realiza la intervención. Y por otro lado, un grupo control, a ser posible, y en mayor medida, que contengan las mismas características, en cuanto a su contexto social y entorno socio-cultural. Para así, poder controlar variables contaminadoras, como por ejemplo la madurez cognitiva y acentuar los resultados y sus mejoras gracias a la comparación entre el grupo experimental y el grupo control.

- f. El grupo experimental parte de inicio con un desconocimiento sobre métodos de meditación *Mindfulness*. Por lo que se realizó una sesión de introducción sobre los posibles avances y mejoras que produce la meditación.

Propuesta de mejora

Realizar una o varias sesiones psicoeducacionales sobre consciencia y sentidos. Esto es, ampliar la sesión de introducción y hacer más conscientes a los alumnos y alumnas sobre qué objetivos queremos cumplir, tanto a corto plazo como a largo plazo con este método de meditación.

Para alcanzar un conocimiento de meditación basada en *Mindfulness* es importante obtener una noción de tus propias emociones de cada uno. Esto es, identificarlas y clasificarlas según el tipo de emoción que aparezca en ese mismo momento (Villalba, 2017). Por ello, hacer que niños y niñas aprendan a distinguir diferentes emociones y distintos estados de ánimo y que sean capaces de nombrarlos y reconocerlos es esencial para reducir el sufrimiento. Como se comenta el apartados anteriores, *Mindfulness* ayuda a la autorregulación de las emociones, sentimientos como alegría, tristeza, miedo, afecto, simpatía, enfado, etc. pueden identificarlos desde muy temprana edad y pueden también ser reconocidas las causas que los suelen provocar (Vinyamata, 2017).

- g. Como se ha dicho anteriormente, los alumnos y alumnas tienen entre 7 y 8 años de edad. Por lo que, puede producir confusión algunos conceptos sobre temas sacados de una religión y, también, relacionados con el mundo de la psicología.

Propuesta de mejora

Atendiendo al desarrollo psicológico del alumnado, quizás sería recomendable que estas intervenciones estuviesen enfocadas a partir del segundo ciclo de primaria, porque es cuando los alumnos comienzan a tener más capacidad de introspección (pensar sus pensamientos, pensar sobre su propio cuerpo, toma de conciencia).

- h. En cuanto a la metodología, se basa en una metodología y unas dinámicas básicas, con el fin, de que sean entendibles y a la vez divertidas para el alumnado.

Propuesta de mejora

Varios de los métodos usados en esta intervención han sido sacados de estudios previos y están consolidados por grandes maestros Zen y médicos especialistas del sector como Maestro Villalba (2017) y García Campayo (2017).

Pero estas metodologías también tienen un valor psicológico, esto es, la manera de exponerlo al alumnado puede cambiar dependiendo quien lo transmita. Si la metodología planteada lo llevara a cabo un maestro o un médico-psicólogo, cabe la posibilidad de que los resultados y variables hubieran cambiado a mejor.

7. CONCLUSIONES

A modo de conclusión, recuperaré los objetivos planteados al inicio del estudio. El primero de ellos era profundizar sobre los efectos de una breve intervención aplicada a alumnos de temprana edad, entre ellos, estado de calma y niveles de conciencia. Como se demuestra en los resultados y la observación diaria puedo confirmar que han sido sesiones muy satisfactorias, sobre todo los niveles de calma post sesión. Los alumnos y alumnas acababan sus sesiones de *Mindfulness*, con una tranquilidad y calma generalizada, y como bien confirma la tutora oficial, las clases comenzaban bastantes relajadas y silenciosas, después de la intervención.

El segundo principal objetivo, la valoración de la intervención como tal, periodos de tiempo, duración de las sesiones o la metodología planteada. Puedo confirmar con seguridad que los periodos de tiempo por sesión eran los minutos adecuados ya que si aumentábamos la duración, llegaba el descentramiento y aburrimiento.

Para finalizar, acentuar la gran satisfacción y experiencia adquirida de cara al planteamiento de atención plena a alumnos de primaria. He experimentado que verdaderamente la atención plena ayuda en periodos breves de tiempo con objetivos a corto plazo en la escuela. Si esta rutina, se lleva a cabo a la vida diaria posiblemente ayude también a mejorar las vidas de muchas generaciones.

8. AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero agradecer a mi tutor el seguimiento y valoración del estudio, así como su aceptación y apoyo para poder realizar una intervención a un grupo de alumnos y alumnas con el fin de aportar al campo educativo posibles mejoras a nivel emocional y sensorial de próximas generaciones.

En segundo lugar, dar las gracias al Colegio público de educación infantil y primaria “*Octavus*” por darme la oportunidad de aplicar esta breve investigación con sus alumnos y alumnas de segundo curso de primaria. Pudiendo así, aplicar la intervención en sus instalaciones y ocupar un periodo de tiempo dentro del horario lectivo.

En tercer lugar, agradecer a la tutora oficial de la clase experimental por su ayuda, colaboración en los resultados e interés por este estudio.

Por cuarto y último lugar, mencionar el entusiasmo, positividad y motivación por parte del alumnado, así como, los padres o tutores que han hecho posible esta investigación.

Ha sido un verdadero placer realizar este breve estudio y una gran experiencia como futuro docente.

9. BIBLIOGRAFÍA

1. Baer RA (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clin Psychol Sci Pract.* 10:125-43.
2. Berger, K.S. (2007). *Psicología del desarrollo: Infancia y adolescencia*. Madrid: Panamericana. Recuperado en *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30(2). <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>
3. Bhikkhu, B (2010). Anapanasati, atención en la respiración, desvelando los secretos de la vida. Traducido y editado por Isidatta. El bosque Therabada
4. Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J,(2004). *et al.* Mindfulness: a proposed operational definition. *Clin Psychol Sci Pract.* 11:230-41
5. Cuenca, JM. (2017). Curso de Mindfulness basado en la tradición budista. *Módulo 4, atención a los contenidos mentales*. Celebrado en *Monasterio Luz Serena (Requena), 22-4-2017*
6. Garaigordobil, M. (2013). Una propuesta de juego educativo para niños y niñas de Educación Infantil. Recuperado en *Revista especializada en psicomotricidad*, 31, 5-12.
7. García Campayo, J(2017). Conferencias y mesas redondas. *Transformar las emociones a través de la atención plena*. Celebrado en Zaragoza, 18 de Abril de 2017
8. García de la Banda, G (2017). Curso de Mindfulness basado en la tradición Budista. *Atención plena a las emociones*. Celebrado en Monasterio Luz Serena (Valencia), 24 de Marzo de 2017
9. Hanh TN. El milagro de mindfulness. Barcelona: Oniro; 2007
10. Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona. Sabiduría perenne
11. Kabat-Zinn J. (2007). Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Barcelona: Kairós; 2004
12. Kaiser, Greenland, S (2010). *The Mindful Child, Susan Kaiser*. Ed: Atria Books
13. *La escala de Likert: qué es y cómo utilizarla*. Consultado el día 1 de Junio de 2017. Recuperado de <https://www.netquest.com/blog/es/blog/es/la-escala-de-likert-que-es-y-como-utilizarla>
14. *Las diferentes técnicas de meditación*. Consultado el 28 de Abril de 2017.

Recuperado de <http://www.yolo-bienestar.com/las-diferentes-tecnicas-de-meditacion/>

15. Lenroot, R. K., Y Giedd, J. N. (2006). Brain development in children and adolescents: Insights from anatomical magnetic resonance imaging. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 30 (6), 718-729. En Papalia, D.E., Olds, S. & Feldman, R. (2010). *Desarrollo humano*. México: Mc Graw Hill, 220.
16. León B (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *Eur J Educ Psychol*. 1(3):17-26.
17. Lillard, S. A. (2011). *Mindfulness Practices in Education: Montessori's Approach*. [Consulta: 13 de mayo de 2014]. Recuperado de: http://montessori-science.org/Lillard_mindfulness_in_education_montessori_approach_.pdf
18. *Movimientos mindful*, Consultado el 22 de Mayo de 2017. Recuperado en <http://www.respiravida.net/movimientos-mindful>
19. *Profesionales de la educación, estudiantes y padres de alumnos*. Consultado el 30 de Mayo de 2017. Recuperado de <http://www.webmindfulness.com/para-quien-es-mindfulness/profesionales/>
20. Schoeberlein, D (2012). *Mindfulness para enseñar y aprender(pp.33-57)*. Mostoles (Madrid). Neo Person
21. Simón V. Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Información psicológica*. 2010;100:162-70. Recuperado en *ENSAYOS. Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, No 30-2, 2015, (85-97)
22. Soriano, S (2017). Curso de Mincfulness basado en la tradición budista. *Módulo 2, atención a las sensaciones*. Celebrado en *Monasterio Luz Serena (Requena)*, 25-2-2017.
23. Villalba, D (2017). Atención plena a la respiración. En Curso de Monitor de Mindfulness basada en la tradición budista. Celebrado en *Requena (Valencia)*. 28-1-2017.

10. ANEXOS

a. Modelo de cuestionarios entregada a cada alumno y alumna. Escala de Atención Plena en el Ámbito Escolar

CUESTIONARIO ATENCIÓN PLENA Y MINDFULNESS

ESCALA DE ATENCIÓN PLENA EN EL ÁMBITO ESCOLAR (EAP)

Responde con sinceridad a las siguientes preguntas. Para ello, piensa en ti antes de responder. Coloca una X en la casilla que tú consideres más adecuada.

1. Nunca; 2. Casi nunca; 3. A menudo; 4. Casi siempre; 5. Siempre

	1	2	3	4	5
1. Cuando camino me doy cuenta de los movimientos que hace mi cuerpo					
2. Cuando me tumbo en el sillón percibo que mis músculos se relajan					
3. Cuando me visto por la mañana, me doy cuenta de los movimientos que realizo con todo mi cuerpo					
4. Cuando me cepillo los dientes, presto atención a lo que hago y siento el movimiento de mi mano al mover el cepillo					
5. Cuando paseo por el campo me paso el tiempo contemplando y escuchando la naturaleza					
6. Cuando voy de casa al colegio me fijo en el camino que recorro					
7. Cuando voy al colegio a casa me doy cuenta de los ruidos que hay a mi alrededor como: coches, motos, obras, perros, pájaros...					
8. Cuando me ducho, siento como el agua cae por mi cuerpo					
9. Me doy cuenta rápidamente cuando algo me produce alegría					
10. Cuando me doy cuenta de las cosas bellas de la vida me siento bien y lleno de energía					
11. A menudo soy consciente de cómo mi respiración se acelera, por ejemplo, cuando subo una escalera o hago ejercicio					
12. Soy capaz de recordarme a mí mismo cuando siento, pienso o actúo					

b. Modelo de preguntas cerradas post- intervención para cada alumno y alumno que ha participado en el estudio.

PREGUNTAS FINALES

- | | | |
|---|----|----|
| 1. ¿Te ha gustado? | SI | NO |
| 2. ¿Te ha parecido útil? | SI | NO |
| 3. ¿Se lo recomendarías a un amigo? | SI | NO |
| 4. ¿Te gustaría que se hiciese más veces en el colegio? | SI | NO |
| 5. ¿Has utilizado fuera de clase lo que has aprendido? | SI | NO |
| 6. ¿Te gustaría que hubiese sido más largo? | SI | NO |
| 7. ¿Te ayudó a sentirte más calmado? | SI | NO |
| 8. ¿Te ayudó a ser más feliz en el colegio? | SI | NO |
| 9. ¿Te ayudó a ser más feliz en tu día a día? | SI | NO |

c. Preguntas cerradas expuestas a la tutora oficial, la cual, da su opinión y aporta su opinión personal sobre la intervención y su metodología, sobre todo a los resultados cualitativos de la investigación.

PREGUNTAS A LA TUTORA

- ¿Has visto una mejora de aceptación y viabilidad de los alumnos sobre la intervención? (si ves que han aceptado bien la intervención o ha ido a peor conforme pasaban los días)

Si he observado una mejoría, sobre todo justo después de la intervención. Creo que están en el momento adecuado para interiorizar los diferentes ejercicios/actividades realizados en esta intervención.

- ¿Cómo ves la posibilidad de aumentar el periodo de tiempo de este tipo de intervenciones?
. Lo veo adecuado, pero a estas edades no recomiendo que sean sesiones largas de Mindfulness.
- ¿Cómo has visto la mejora de calma y relajación? (en términos generales)
Han mejorado muy positivamente.
- ¿Has visto una pequeña mejora de los problemas de conducta y mejora de las relaciones sociales en el aula? (algo puntual, mini-conflictos, aceptación de tareas... que han podido solventar mejor que otras veces)
Ha habido una mejora tanto en la Educación Emocional como la resolución de conflictos. Creo que esta intervención se ha realizado en el momento adecuado, en mayo, para interiorizar lo que estaban aprendiendo.
- ¿Algún aspecto negativo en cuanto a la intervención?
Mi recomendación sería adaptar un poco más el vocabulario a niños pequeños, sobre todo las encuestas.
- Algo que añadir y quieras destacar y contribuir de esta intervención

d. Modelo de solicitud entregada a los padres, madres y tutores de los alumnos.

SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR UNA INTERVENCIÓN DE MINDFULNESS

Padre/ Madre / Tutor

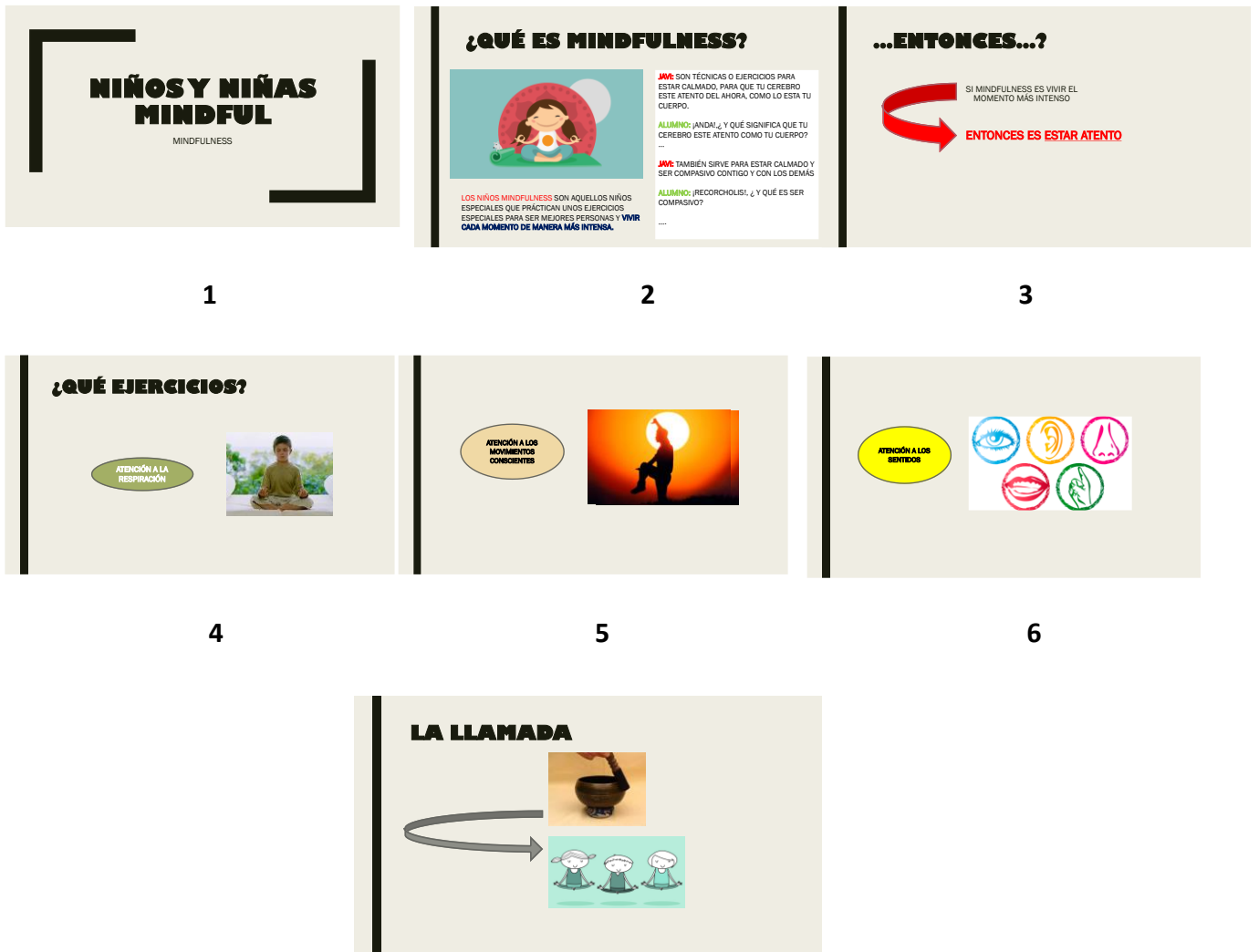
Yo, Javier Soriano Galeote, con DNI 73028312-T alumno de Magisterio en Educación Primaria, especializado en Educación Física.

Solicito la AUTORIZACIÓN del presente para incluir a su hijo/hija en una investigación de los beneficios de un método de meditación llamado "*Mindfulness*". La intervención tiene un periodo de tiempo de tres semanas, quince minutos al día dentro de horario lectivo.

Gracias por su confianza y amabilidad

Firma y fecha

e. Power Point de presentación a los alumnos y alumnas



f. Tabla de notas personales durante cada sesión. Observación diaria sobre la intervención, aportando datos cualitativos.

OBSERVACIÓN DIARIA	FECHA	ACTIVIDAD	SESIÓN
<p>La práctica ha sido realizada por todos alumnos del aula menos 7, ya que no trajeron sus autorizaciones.</p> <p>He observado la desconcentración de algunos alumnos, abriendo los ojos. Por otro lado, he visto a toda clase, con intención de realizar el ejercicio bien, tranquilos y calmados</p> <p>Al final de la intervención la clase se ha quedado calmada y sin hablar.</p>	8-5-2017 Lunes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Video de Kung fu Panda (El hoy es un regalo, por eso se le llama presente) 2. Video de guía, tranquilos y serenos como una rana, ElisSneil <p>Respiración sedente</p>	1 atención a la respiración
<p>La práctica ha sido realizada por todos los alumnos menos 2 de ellos, ya que no trajeron sus autorizaciones.</p> <p>Se acentuó la concentración y la intención de la mayoría de los niños. La desconcentración se observó en 2 o 3 alumnos. En este caso se usó antifaces para buscar la focalización en la respiración y no se provoque una distorsión de esta con el sentido de la vista.</p> <p>En general, buenas sensaciones, se observó a los alumnos atentos y focalizados en su respiración.</p>	9-5-2017 Martes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación de respiración, conscientes del presente, nos ayuda a calmar... 2. Antifaces puestos, y meditación sedente guiada 	2 Atención a la respiración
<p>La práctica ha sido realizada por todos los alumnos menos 3 niños que sus padres no han traído firmada la autorización. El ejercicio consistía en tumbarse y simular que nuestro vientre sea una ola de mar. Atención a esa zona con la respiración.</p> <p>El ejercicio fue algo dificultoso de aplicar, ya que los niños estaban excitados por ir a la sala de psicomotricidad, eso provocó una distorsión de la atención.</p>	11-5-2017 Jueves	<ol style="list-style-type: none"> 1. El juego de la ola, imaginar que el vientre es una ola, y las manos una tabla de surf, eso centrarán la atención en el vientre y en la respiración 	3 Atención a la respiración

<p>La práctica se ha realizado en el salón de actos, se ha observado un nivel de atención moderado, los movimientos conscientes son entretenidos e incluso un toque de humor, se trata de otro ejercicio de atención diferente a lo trabajado estos 3 días atrás. Se ha observado a unos 5 niños muy concentrados y metidos en el papel, la mayoría un poco de observadores y atentos a como se hace los ejercicios</p>	<p>12-5-2017 Viernes</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2 min de atención a la respiración 4 movimientos conscientes 1 min de atención a la respiración 	<p>4 Atención a movimientos conscientes</p>
<p>La práctica se basó en la respiración sedente, atención a la respiración. Una actitud novedosa de la mayoría de alumnos, es la distribución espacial. Cada alumno buscó su lugar para relajarse y prestar atención a si mismo (mirando hacia la pared, búsqueda de espacio entre un alumno y otro). Se observó gran concentración y de vez en cuando desconcentración.</p>	<p>15-5-2017 Lunes</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3 respiraciones fuertes con ayuda de cuenco tibetano Respiración sendente, atención a la respiración a nuestra mejor amiga 	<p>5 Atención a la respiración</p>
<p>La práctica realizada fue en el salón de actos, realizamos el juego de la Ola (vientre=ola, mano=tabla de surf), lo más significativo del día es la concentración de dos sujetos que normalmente les cuesta más concentrarse y centrarse en uno mismo. Ha habido varios descentramientos pero en general se ha visto una clase centrada con atención.</p>	<p>17-5-2017 Miércoles</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3 respiraciones fuertes Juego de la Ola 	<p>6 Atención a la respiración</p>
<p>La práctica se revolucionó, la mayoría de alumnos estaban alterados, quizás sea por ser viernes (prospero al fin de semana), o por que los ejercicios no estaban bien planteados</p>	<p>19-5-2017 Viernes</p>	<ol style="list-style-type: none"> Marcianitos: juego de observar todo como novedad Movimientos conscientes, el espagueti 	<p>7 atención a los sentidos (vista) atención a los movimientos conscientes</p>

<p>La práctica es adecuada, obtuve el rol de guía de la práctica <i>“volver a casa, sentir la respiración en vuestra nariz, si observáis pensamiento dejarlos ir y volver a la respiración, sentirnos como estáis por dentro, nerviosos, tranquilos, os relaja...”</i> la mayoría de alumnos buscan su espacio de relajación y de volver ellos mismos.</p>	<p>22-5-2017 Lunes</p>	<p>1. Ejercicio de la ranita, volvemos a nuestra casa, nos relajamos y nos centramos en nosotros</p>	<p>8 Atención a la respiración</p>
<p>En ésta sesión, los resultados de la observación han sido no gratificantes. La mayoría de alumnado han obtenido síntomas de aburrimiento y nerviosismo. Uno de ellos, me ha advertido que estaba nervioso por un evento próximo. En menor medida, los alumnos que normalmente son calmados y responsables en clase han sido los más agradecidos de esta actividad.</p>	<p>23-5-2017 Martes</p>	<p>1. Atención a los sonidos de vehículos y naturaleza 2. Atención a los sentidos táctiles Respiración con ayuda del recorrido de la mano</p>	<p>9 Atención a los sentidos (oído, tacto)</p>
<p>La práctica de hoy ha sido placentera y satisfactoria, en el ejercicio de anclaje, de vuelta a casa, los alumnos el 90 % se les veía concentrados y centrados, al final de la sesión, han compartido sus experiencias y sus pensamientos en la práctica, y he reforzado a aquellos que intentaban <i>“volver a casa”</i>.</p>	<p>24-5-2017 Miércoles</p>	<p>1. Respiración sedente Ranita</p>	<p>10 Atención a la respiración</p>
<p>La práctica ha sido satisfactoria, mediante los sentidos del tacto, olfato y gusto han experimentado dos objetos (limón y caramelo), lo más gratificante es que han seguido los pasos del tutor (yo) y han ido paso a paso, algunos ansiosos de comérselos, disfrutando la explosión de sabor.</p>	<p>25-5-2017 Jueves</p>	<p>1. Sentidos</p>	<p>11 Atención a los sentidos (tacto, olfato y gusto)</p>