



**Universidad  
Zaragoza**

**Trabajo Fin de Grado  
Magisterio en Educación Infantil**

Análisis de experiencias de aprendizaje de la práctica de mindfulness  
utilizadas en el aula de Educación Infantil y Primaria, y los beneficios  
que han comportado

Analysis of learning experiences of the practice of mindfulness used in  
the classroom of Infant and Primary Education, and the benefits that  
have caused

Autor/es

**Isabel Gran Gil**

Director/es

**Mónica Aznar**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**2017**



### **Dedicatoria**

Quiero dedicar este trabajo a todas aquellas personas que han confiado en mí, y me han dado las herramientas necesarias para seguir adelante en los momentos que veía todo más oscuro.

En especial mención a mi familia, que a pesar de todos baches, han estado siempre atentos a los logros que iba consiguiendo, disfrutándolos incluso más que yo.

Y por último, me lo quiero auto dedicar. Por haber logrado llegar hasta este punto que tan lejos veía y pensaba que nunca conseguiría alcanzar. Años de esfuerzo que han merecido la pena, por haber llegado hasta donde estoy, hasta donde quería.

### **Agradecimientos**

Quiero agradecer a las personas anteriormente nombradas en la dedicatoria, así como a todos profesores que me han proporcionado la información necesaria para adquirir todos conocimientos que hoy en día poseo. Por lograr causarme entusiasmo y admiración por el Grado de Magisterio de Educación Infantil, teniendo como objetivo practicar la docencia de aquí a un futuro cercano. Gracias por vuestro tiempo, porque éste me ha hecho crecer como persona.

Agradecer en especial a los profesores de Psicología del Desarrollo I y Educación Física en Educación Infantil, por crear en mí el interés para estar hoy en día realizando este Trabajo de Fin de Grado, y proporcionarme los conocimientos necesarios para intentarlo.

Y a mi tutora, Mónica Aznar, por ser tan simpática y hacer tan agradables las tutorías, además de guiarme en este camino, corregirme y aconsejarme. Sin ella y sus orientaciones, hoy no estaría aquí.

¡A todos, gracias!

## **Resumen**

El principal objetivo de este trabajo es conocer y analizar las intervenciones basadas en mindfulness (como herramienta para trabajar la relajación, la atención, las emociones, la autorregulación, el autoconcepto...) que se realizan en aulas de Educación Infantil y Primaria, prestando especial atención a los diferentes beneficios que comporta en el alumnado.

Se trata pues de una revisión sistemática de las distintas posibilidades y beneficios que ofrece, y que tienen una repercusión positiva en el desarrollo del alumnado. Además desde el punto de vista docente, es posible aprovecharse de sus beneficios no sólo para el buen funcionamiento del aula y desarrollo de los/as alumnos/as, sino también como un aspecto favorable a trabajar en uno mismo, y lograr ser más competentes en la práctica educativa. Para ello, se incluyen distintas aportaciones teóricas de varios autores que hablan sobre este interesante aspecto. Así como de una revisión de estudios donde se ha puesto en práctica la técnica de mindfulness en el ámbito educativo.

A modo de cierre, tras haber podido profundizar, estudiar y analizar dicho método, se expone un ejemplo de puesta en práctica constituido por 5 sesiones y que está pensado para realizar en un aula de 5 años de Educación Infantil.

En conclusión, se ha podido deducir que la utilización en el aula del mindfulness promueve una evolución satisfactoria del aprendizaje, predisposición abierta y positiva de los/as

alumnos/as en su papel activo en busca de resultados más competentes, y además un mejor proceso de enseñanza, que lo facilita. Beneficiando por lo tanto, el rendimiento académico.

Palabras clave: mindfulness, relajación, atención plena, pensamiento positivo, educación, actividad física, psicología positiva, conciencia plena.

## **Abstract**

The main objective of this work is the investigation of techniques, activities and resources that are carried out in the classroom, in the practice of care as a tool to work relaxation, attention and emotions.

It is therefore a systematic review of the different possibilities and benefits they offer, and that have a positive impact on student development. Also as teachers, we can take advantage of these not only for the good functioning of the classroom and the development of children, but also as a favorable aspect to work on ourselves, and to become more competent in educational practice.

As a closure, after having been able to deepen, study and analyze this method, I present an example of implementation consisting of 5 sessions and that is intended to be done in a classroom of 5 years of Early Childhood Education.

In conclusion, I have been able to deduce that the implementation of mindfulness promotes a satisfactory evolution of learning, open and positive predisposition of the students in their active role in search of more competent results, and also a better teaching process, that facilitates it. Benefiting therefore, the academic performance.

Keywords: mindfulness, relaxation, full attention, positive thinking, education, physical activity, positive psychology, full awareness.

## **Prefacio**

A continuación paso a exponer el trabajo organizado según el índice que más abajo se indica para que mejore su comprensión y presentación.



## Índice

Dedicatoria	3
Agradecimientos	4
Resumen	5
Abstract	7
Prefacio	8
Índice	9
1. Presentación	11
1.1. Introducción	11
1.2. Justificación	11
2. Objetivos	14
3. Marco teórico	15
3.1. ¿Qué es el mindfulness? ¿Cuál es su origen?	15
3.2. ¿Cuáles son sus funciones y aplicaciones?	16
3.3. ¿Cómo se trabaja en educación?	20
3.4. ¿A qué puede estar relacionado?	22
A. La Psicología Positiva.	22
B. Educación Física.	23
3.5. ¿Qué posibilidades y beneficios tiene?	31
4. Metodología de la revisión sistemática	34
4.1. Identificación de programas de intervención	34
4.2. Selección de los programas de intervención	35
4.3. Información relevante de cada trabajo	36
5. Resultados	39
6. Discusión y conclusiones	50
6.1. Contraste de resultados, de acuerdo con los objetivos	50
6.2. Puntos fuertes y débiles de los resultados	56
6.3. Conclusiones	58
6.4. Dificultades encontradas	59
6.5. Valoración personal	60
7. Posible propuesta práctica según lo recogido	62
8. Bibliografía	75



## **1. Presentación**

### **1.1. Introducción**

El presente trabajo trata de exponer de manera clara y ordenada los diferentes aspectos positivos y los beneficios que conlleva la práctica de mindfulness en el ámbito escolar, además al final de él se encuentra una posible propuesta que llevar a la práctica. Para ello se ha realizado una revisión sistemática de estudios de diseño desarrollados en centros escolares, buscando en bases de datos, y complementada con información explicativa sobre lo que es el mindfulness, sus orígenes, características...

Los resultados de estas intervenciones proporcionan pruebas de que la práctica de mindfulness conlleva mejoras en el ámbito educativo (además de muchas otras).

### **1.2. Justificación**

El tema elegido sobre el que se basa este trabajo de fin de grado es el mindfulness. La idea de esta temática surgió por primera vez durante el curso de tercero de Magisterio de Educación Infantil, cuando Elena Gran (mi hermana) me comentó que se estaban realizando prácticas de mindfulness en su colegio. Le pregunté de qué se trataba, y la verdad que me pareció un tema interesante para trabajar en el aula. Esto sucedió durante el segundo cuatrimestre, coincidiendo con el periodo de clases de Educación Física en Educación Infantil, que según lo

que iba trabajando y viendo durante las sesiones, cada vez podían observar más conexiones entre el mindfulness y uno de los dominios impartidos.

Puedo decir pues que partía con cierta ventaja en la elección del tema, puesto que éste no ha dejado de rondarme la cabeza desde entonces y ya buscaba información incluso antes de comenzar este trabajo.

Una vez que se asignaron los/as directores/as de TFG a los/as alumnos/as, y que se me concedió el poder realizarlo con uno que fuese de la rama de Educación Física, me puse en marcha y busqué información más exhaustiva y relacionada académicamente para conocer de qué se trataba.

Comencé la búsqueda de información centrándome en el concepto de mindfulness, desde sus orígenes como modelo espiritual para lograr la paz y tranquilidad interior, hasta concluir con el aspecto educativo sobre éste, y por consiguiente con la Educación Física en Educación Infantil sobre todo, pero también en Primaria.

Como bien pude observar el curso pasado, son numerosas las conexiones visibles entre el tema elegido y el dominio con finalidad artístico-expresiva: “La expresión corporal se convierte en un medio que canaliza la expresividad del individuo induciéndolo, en primer lugar, hacia un proceso de autoconocimiento y, así, poder ahondar en su idiosincrasia que le dirija hacia sus propios modelos que reflejen su identidad” (Canales, I. & Rovira, G., 2016).

Este modo de trabajar el mindfulness a través de la educación adquiere un carácter pedagógico, el cual se pretende trabajar a partir de la finalidad artística y expresiva que son según Larraz, A. (2008) “acciones articuladas entorno a una doble exigencia: la expresión y la comunicación, ambas caminan juntas en el proceso creativo”. Cada una de estas fases tiene ciertos objetivos que se pretenden alcanzar, pero no será su finalidad el evaluar, sino el promover que todos alumnos/as logren un desarrollo pleno mediante la atención a sí mismos y el autoconcepto. Donde “para crear, el sujeto moviliza su imaginación y creatividad, y despierta su sensibilidad y afectividad”. (Larraz, 2008).

La pregunta que me surgió y a la cuál da respuesta este trabajo fue, el cómo ponerlo en práctica con alumnado de estas edades, sobre todo con los del primer curso de esta etapa educativa, y si la práctica en esta etapa tenía beneficios al igual que en etapas posteriores.

Y de ahí, de dicha pregunta de investigación, nace este trabajo.

## **2. Objetivos**

A continuación se enuncian los tres objetivos buscados en este trabajo:

1. Realizar una revisión bibliográfica sobre la práctica mindfulness, en el aula de Educación Infantil y Primaria.
2. Conocer los beneficios que ésta práctica tiene en Educación.
3. Exponer una posible propuesta práctica de intervención en el aula para la etapa de infantil, basada y fundamentada en todo el estudio y trabajo que se ha realizado.

### 3. Marco teórico

#### 3.1. ¿Qué es el mindfulness? ¿Cuál es su origen?

Para poder abordar este trabajo de forma lineal, es necesario comenzar hablando sobre el término mindfulness, traducido al español como atención plena, éste es definido como “la aptitud de la mente para prestar atención a lo que hay, aquí y ahora, estando totalmente conscientes de cada momento que vivimos”. (Snel, 2013, p. 11).

Se trata pues de una manera consciente e intencionada, de sintonizar con lo que pasa dentro de nosotros y también de nuestro alrededor.

Para saber más sobre este término, hay que explicar su origen en el pensamiento budista, “camino que nos permite adentrarnos en el dominio espiritual” (Henepola, 2012, p 10). Tal y como expone Henepola (2012) nos encontramos pues ante “un sistema eficaz para explorar los niveles más profundos de la mente que llega hasta las raíces mismas de la conciencia”. Y el cuál divide meditación en dos procesos: vipassana y samatha. (p. 10).

La palabra vipassana suele traducirla Henepola (2012) como “una visión profunda, es la conciencia clara de lo que ocurre en el mismo momento en que está ocurriendo. Por su parte, samatha – que suele traducirse como concentración o tranquilidad – es un estado en el que la mente se focaliza en una sola cosa, sin permitir que vaya de un lado a otro”. (p. 11).

Esto nos hace ver que no puede ser posible una práctica mindfulness sin meditación, a través de la cual focalizamos la atención en algo de nuestra importancia.

### **3.2. ¿Cuáles son sus funciones y aplicaciones?**

Para Henepola (2012), la meditación no es más que “un proceso fascinante y satisfactorio y, en sí mismo, muy gratificante, cuyo propósito no consiste en enfrentarse a las dificultades; la habilidad de solución de los problemas es un beneficio colateral”. Durante ella, nos propone no pensar en los problemas, descansando por un rato de esas preocupaciones. (p. 94).

Entendemos pues meditación como un proceso mediante el cual llegamos a la práctica del mindfulness.

En lo relacionado al tema educativo la meditación para niños era un campo prácticamente inexplorado. Por un lado, se creía que se trataba de un proceso difícil y demasiado intelectual. Actualmente, sabemos que para que un método de meditación sea útil no tiene por qué ser necesariamente complicado. (...) Además, contrariamente a lo que se acostumbra a creer, la meditación de mindfulness pone mucha atención en el cuerpo, y los niños comprenden perfectamente el lenguaje corporal. (Snel, 2013, p. 12-13).

Dentro de este estado, encontramos multitud de aspectos importantes, además de la meditación, que cobran gran interés, como puede ser la concentración, respiración, atención, sentimientos, emociones, preocupaciones y pensamientos.



“La sensación es uno de los siete factores mentales universales. Los otros seis son el tacto, la percepción, las formaciones mentales, la concentración, la fuerza vital y la conciencia” (Henepola, 2012, p.60).

La concentración, es definida por la Real Academia Española como: la acción de centrar intensamente la atención en algo. En el caso del mindfulness en un pensamiento, emoción... La práctica de la atención plena nos obliga a ser completamente sinceros con nosotros mismos.

Un aspecto que cobra gran importancia es la respiración. A través de la observación de ésta, tal y como explica Snel (2013) "te vuelves más consciente de tu mundo interior. Te das más cuenta del ahora, y ello es el principio de la concentración. La atención es un proceso que comienza con la respiración". (p. 46).

Schoeberlein & Sheth (2011) exponen además, que “si centras toda la atención en esta sensación física, la respiración pasará a ser más profunda y se obtendrán los beneficios que esta conlleva”. (p. 68).

Tomar conciencia de nuestro propio cuerpo, no sólo significa el poder observar los aspectos físicos como la respiración, tal y como dice en la frase de arriba Eline, es esta respiración la que provoca cambios en los sentimientos. El cambio de estos sentimientos en la práctica de mindfulness, va de los negativos a los positivos.

“Los sentimientos son una reacción a algo que has vivido, algo que piensas o algo que haces. (...) Tanto las emociones como los sentimientos pueden sentirse siempre en el cuerpo. Por eso se llaman sentimientos (de sentidos).” (Snell, 2013, p. 93).

Como es lógico, quieres sacarte rápidamente de encima aquellos sentimientos que perturban tu bienestar, mientras que aquellos que son agradables quisieras tenerlos siempre contigo. Quisieras que siempre fuese tal como es ahora. Tan pronto como los sentimientos son perceptibles en tu cuerpo, encuentran de inmediato compañía de tus pensamientos. Pensamientos acerca de ti mismo. (Snell, 2013, p. 94)

“Un sentimiento te dice algo de cómo estás viviendo una situación. No siempre nos indica cómo es esa situación en realidad” (Snell, 2013, p. 97)

Según Snell (2013) la forma de no dejarse llevar por los sentimientos tiene tres pasos:

- No arrastrarse por ellos, ni perseguirlos.
- No somos nuestros sentimientos, aunque los tengamos.
- Todos sentimientos estás bien, pero no es así con los comportamientos.

Derivado de los sentimientos, encontramos las preocupaciones, las cuales “nacén cuando quieres que las cosas sean de manera distinta a lo que ahora son.” (Snel, 2013, p. 105).

Los pensamientos son una especie de voz que puedes oír como si estuviera en tu cabeza. (...) Esa vocecita comenta lo que encuentras difícil, lo que te agrada, lo que serás de

mayor, o bien aquello que sucedió la semana pasada y que fue tan fastidioso. También nos habla del pasado, del presente o del futuro: la fábrica de las preocupaciones no deja de producir pensamientos. (Snell, 2013, p. 109).

Una manera de abordar aquellos pensamientos o sentimientos negativos es la siguiente: “cuando seas consciente de pensamientos o sentimientos no constructivos, que te surjan de manera inesperada o de manera habitual, aplica la atención plena para reconocerlos y, después, desplaza tu atención hacia lo que estés haciendo en ese momento.” (Schoeberlein & Sheth, 2017, p. 53)

Según Nhat (2015): las personas no pretenden calmar el sentimiento a través del consumo (...). El Buda dijo que nada sobrevive si no es alimentado. Por ello, si nuestro dolor, nuestros miedos y nuestra tristeza siguen ahí, es porque, de un modo u otro, estamos alimentándolos. Pero, si hemos reconocido y abrazado nuestro dolor, nuestro sufrimiento y nuestro miedo, y encontrado alguna liberación, podremos seguir profundizando en su naturaleza hasta ver sus raíces. Y también podemos reconocer el tipo de nutriente que alienta nuestro malestar, nuestro miedo y nuestra depresión. (...) El Buda dijo que, si miramos profundamente en lo que ha llegado a ser (es decir, en nuestro malestar) y reconocemos el nutriente del que se ha alimentado, ya estamos en el camino de la liberación. (...). Tampoco el amor puede sobrevivir sin alimento. Si no lo alimentamos, acabará muriendo. Por ello es tan importante reconocer el tipo de nutrientes que necesitamos para alimentar las cosas positivas que hay en nosotros. Solo deberíamos

consumir aquellas cosas que desarrollan nuestra comprensión, nuestra compasión y nuestro amor. (Nhat, 2015, p. 44, 45, 46).

“Este concepto clave en las disciplinas de carácter social muestra que las adversidades y el estrés no han de provocar necesariamente un derrumbe emocional irreversible en las personas.” (Céspedes, 2011, p.156-157).

### **3.3. ¿Cómo se trabaja en educación?**

En la actualidad hay una gran cantidad de docentes que desconocen la técnica del mindfulness.

“El niño actual vive muchas horas de su día en la escuela, recibiendo de sus pares, maestros y otros adultos, permanentes influencias que van modelando su vida de manera imperecedera.” (Céspedes, 2011, p. 137).

Céspedes (2011) propone una serie de requisitos para llevar a cabo una educación emocional efectiva:

- Tener un conocimiento intuitivo o informado acerca de la edad infantil y adolescente, particularmente de sus características psicológicas y de sus tareas de cumplimiento.
- Conocer la importancia de los ambientes emocionalmente seguros en el desarrollo de la afectividad infantil.
- Poseer un razonable equilibrio psicológico y ausencia de psicopatología.

- Conocer técnicas efectivas de afrontamiento de conflictos.
- Emplear estilos efectivos de administración de la autoridad y el poder.
- Comunicación afectiva y efectiva.
- Verdadera vocación por la misión de maestro.
- Un permanente y sincero trabajo de autoconocimiento.
- Una reflexión crítica constante acerca de los sistemas de creencias y de su misión como educador.

Céspedes (2011) comenta con respecto a la situación recíproca que se vive en las aulas, en relación como no a las emociones que las emociones son contagiosas y todas ellas, en diálogo implícito, crean climas de aula densos, tóxicos y favorecedores tanto de la apatía como del conflicto. El profesor aquejado de *burn out* (desgaste), término que alude a un conjunto de síntomas derivados del estrés laboral, pierde sensibilidad para atender a las necesidades emocionales de sus alumnos, limitándose a centrarse en la praxis, deshumanizando su labor y perdiendo todo vestigio de ilusión y compromiso.

Proteger la salud mental del profesor es, pues, una tarea urgente e ineludible, por cuanto con ello se está protegiendo al niño del contagio emocional de parte de un adulto que sufre y con quien está obligado a compartir muchas horas del día en una interacción cargada de mensajes. (p. 143).

Entre los dieciocho meses y los dos años se inicia la primera y esencial tarea del desarrollo emocional, sin la cual todo intento educativo hacia el logro de la inteligencia emocional o relacional sería infructuoso: la conquista de la autorregulación emocional. El

niño debe ser capaz, de forma gradual, de aprender a identificar sus emociones, modularlas, ajustándolas a las circunstancias y efectuando un control interno de ellas. (Céspedes, 2011, p. 172).

### **3.4. ¿A qué puede estar relacionado?**

Podemos relacionar el mindfulness con dos conceptos:

#### **A. La Psicología Positiva.**

Según Hervás, G. (2009) la psicología positiva constituye un nuevo proceso, con un nuevo estilo y con una nueva etiqueta. Se trata del estudio de las emociones positivas, el estudio de los rasgos positivos, y el estudio de las organizaciones positivas. En los últimos años, muchos autores suelen añadir un elemento más: las relaciones positivas.

Para hablar de psicología positiva, es necesario mencionar un término denominado resiliencia que se caracteriza por ser “la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas.” (Henderson, 2006, p. 18).

Bajo el punto de vista de Céspedes (2011), resiliente es entonces aquel niño nutrido en el amor de sus padres que logra, gracias a ese amor, mantener intacta su armonía emocional en un mundo donde acecha el estrés y que algún día fue invitado por un loco soñador y poeta a

imaginar mundos posibles, a creer en la belleza del misterio y a conquistar la verdadera libertad, que consiste en descubrir en su interior ese soplo sutil llamado alma. (p.161).

Además Céspedes (2011) aclara que en el aspecto psicológico, la resiliencia de un niño va a depender del adecuado fomento y fortalecimiento de la autoestima; del temprano despertar de una sólida conciencia moral y espiritual y de la fuerza interna que obtiene cuando establece una fuerte vinculación afectiva con un adulto que despierta y nutre, en ese niño, el asombro ante la belleza de la vida y logra grabar con sabiduría en su alma los grandes valores éticos humanos. (p. 158).

## **B. Educación Física.**

Según Carr, A. (2007) “el ejercicio físico provoca estados de ánimo positivos pero la relación entre la salud y la felicidad es muy compleja”. (p. 53).

Son varios los conceptos en los que se encuentra cierta relación con la Educación Física: salud y movimiento, motricidad infantil, y sus estrategias de afrontamiento (meditación, relajación, y ejercicio).

### ***-Salud y movimiento.***

Según Diener et al., (1999. Citado en Carr, 2007) “las evaluaciones subjetivas de la salud personal están correlacionadas con la felicidad. (p. 53).

“Cada vez hay más pruebas de que la felicidad puede influir en nuestra salud por medio de sus efectos en el sistema inmunológico. Se ha visto que el sistema inmunológico de las personas felices funciona con más eficacia que el de las personas infelices” (Kamen-Siegel y otros, 1991; Segerstrom y otros, 1998; Stone y otros, 1994. Citado en Carr, 2007, p. 53-54). Según Carr (2007) “esto puede explicar la longevidad de las personas felices”. (p. 53-54).

“Las emociones positivas nos permiten aumentar la tolerancia al dolor” (Weisenberg et al., 1998. Citado en Carr, 2007, p. 54).

Latorre et al. (2017) también trata sobre obesidad, considerada como un problema de salud de prioridad mundial: “tal y como indican una gran variedad de estudios, la obesidad conlleva otra serie de riesgos adicionales para padecer enfermedades y/o trastornos, llegando incluso a reducir de manera significativa la esperanza de vida. La prevención se ha convertido en una necesidad y en una prioridad”. (Latorre et al., 2017, p. 109-110).

Al igual que muchos otros autores, Latorre et al. (2017) también coinciden en lo siguiente: “sin lugar a dudas, el momento clave para la creación de hábitos se localiza en la infancia. De ahí que muchas estrategias de intervención se estén centrando en las etapas de Educación Infantil y Educación Primaria.” (Latorre et al., 2017, p. 110).

### **-Motricidad infantil**



Latorre et al. (2017) hacen referencia a aspectos muy importantes como son el cuerpo y el movimiento, por lo que la Educación Física (materia que trabaja específicamente esto) adquiere gran relevancia. Estos autores exponen que el “movimiento es una característica esencial del ser humano. Es necesario para poder interactuar y relacionarnos con el medio, con el entorno y con el mundo que nos rodea”. (p. 15).

El movimiento es por tanto un elemento fundamental en la vida de todas las personas, que constituye la esencia y personalidad de cada una de ellas. (...) Por tanto, cuerpo y movimiento son conceptos asociados e indisolubles desde una perspectiva educativa, que deben ser considerados en todo momento de una manera unitaria, sin fisuras, al objeto de procurar la formación plena e integral de la persona. (Latorre et al., 2017, p.15).

“Hablamos de movimiento creativo, comunicativo, emocional, físico, etc., que permite completar el puzzle que configura la personalidad e identidad personal y su proyección en el mundo exterior.” (Latorre et al., 2017, p. 16).

La motricidad ha irrumpido de lleno en la educación, con entidad propia, ocupando un importante lugar en el complejo y difícil entramado de la misión educativa. Ha adquirido valor como parte implícita del propio proceso de construcción de la educación de las personas. (...) Es la esencia de la Educación, entendida como desarrollo y evolución de la construcción de la persona. (Latorre et al., 2017, p. 17-18).

### **-Estrategias de afrontamiento (meditación, relajación y ejercicio)**

Las estrategias de afrontamiento se usan para controlar situaciones en las que se percibe una discrepancia entre unas demandas estresantes y los recursos disponibles para afrontar esas demandas. (Zeidner & Endler, 1996).

Carr (2007) nos dice que son 11 las estrategias de afrontamiento: resolución de problemas, apoyo social, catarsis, llanto, fe, meditación, relajación, ejercicio, replanteamiento, humor y distracción.

De todas ellas son 3 las que verdaderamente adquieren importancia, ejercicio que se muestra descrito por arriba, y meditación y relajación que se describen a continuación, no sin antes hacer mención a la resolución de problemas puesto que “para una amplia gama de desafíos y problemas vitales relativamente controlables, mejora la salud física y mental y aumenta el bienestar personal”. (Carr, 2007, p. 274).

#### ***Meditación.***

Muchos datos científicos indican que este proceso propio de la meditación tiene unos efectos positivos inmediatos y a más largo plazo en el bienestar psicológico de una amplia gama de personas sanas y también para las personas que sufren algún problema de salud física o mental (Murphy y Donovan, 1999; Shapiro y otros, 2002). A corto plazo provoca una reducción de la excitación fisiológica y un estado mental positivo. A más

largo plazo mejora la salud. Los cambios fisiológicos a corto plazo incluyen una reducción del ritmo cardíaco y respiratorio, una disminución de las fluctuaciones espontáneas de la conductancia cutánea, una reducción de los niveles de hidrocortisona y un aumento de la producción de ondas alfa en el EEG. A largo plazo, la meditación puede mejorar una gama de funciones psicológicas que incluyen el rendimiento cognitivo, la creatividad y la empatía y puede ayudar a controlar afecciones como la hipertensión y el dolor crónico y trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión. En un importante estudio controlado de un programa centrado en el desarrollo de la atención para personas con depresión crónica, las que practicaban este método de meditación presentaban la mitad de recidivas que las que no meditaban. (Segal et al., 2002, p. 280).

### ***Relajación.***

Los ejercicios de relajación muscular, los ejercicios de respiración, los ejercicios de visualización, la autosugestión y el biofeedback han demostrado ser eficaces para reducir la excitación fisiológica e inducir un estado de relajamiento físico y psicológico (Davis y otros, 1995; Madders, 1997). Por lo tanto, estos procedimientos de relajación se pueden usar para controlar las respuestas al estrés, sobre todo las debidas a causas ingobernables. Se ha visto que las técnicas de relajación son eficaces para controlar la ansiedad, el dolor, la hipertensión esencial y otras respuestas al estrés. (Sarafino, 2002. Citado en Carr 2007, p. 280).

### ***Ejercicio.***

Según Argyle (2001) “el ejercicio induce un estado de ánimo positivo a corto plazo y hacer ejercicio con regularidad provoca una felicidad mayor a largo plazo.” (Citado en Carr, 2007, p.54).

Los efectos a corto plazo se deben al hecho de que el ejercicio provoca la liberación de endorfinas, unas sustancias químicas parecidas a la morfina producidas por el cerebro. Los aumentos de la felicidad a más largo plazo asociados al ejercicio se deben al hecho de que hacer ejercicio con regularidad reduce la depresión y la ansiedad, mejora la velocidad y la precisión de nuestro trabajo, mejora la imagen que tenemos de nosotros mismos, fomenta la buena forma física y mejora la actividad cardiovascular. Hacer ejercicio con regularidad también reduce o previene el aumento de peso con la edad. Hacer ejercicio durante la madurez reduce el riesgo de sufrir cáncer y enfermedades cardiovasculares y está asociado a la longevidad. Además, las personas que hacen ejercicio con regularidad lo suelen hacer en compañía de otras personas, con lo que añaden el beneficio de este apoyo social a su nivel general de bienestar subjetivo. (Carr, 2007, p 54).

“Hacer ejercicio con regularidad nos ayuda a afrontar los problemas de la vida cotidiana y nos ofrece unos beneficios psicológicos y físicos significativos”. (Sarafino, 2002. Citado en Carr, 2007, p. 281). “Para hacer estos ejercicios con constancia lo mejor es formular unos objetivos claros, fijar un horario y un lugar convenientes para hacerlos, llevar un registro escrito

de nuestros progresos y establecer un sistema para premiar la constancia en el seguimiento del programa de ejercicios y el logro de los objetivos fijados. (Carr, 2007, p. 283).

Hay tres cuestiones que se plantean en la estrategia de afrontamiento de ejercicio:

#### ¿Por qué es importante la AF en Educación Infantil?

La participación con regularidad en AF ha sido ampliamente relacionada y asociada a una mejor salud integral y a un mayor bienestar en niños en edad infantil. La limitada evidencia disponible sugiere que un mayor nivel de AF en la etapa infantil se asocia con un menor riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y, al mismo tiempo, menor propensión a padecer alguna enfermedad cardiovascular. (Ortega et al., 2011. Citado en Latorre et al., 2017, p. 110-111).

#### ¿Qué características tiene la AF en la etapa infantil?

“En sus momentos de actividad, los movimientos se caracterizan por ser cortos en duración y muy variados en tipo y velocidad de ejecución.” (Latorre et al., 2017, p. 111).

“Organizaciones de salud públicas recomiendan que los niños en edad preescolar acumulen al menos 3 horas de AF al día.” (Vale, Trost, Duncan y Mota, 2015, citado en Latorre et al., 2017, p. 111).

Además la OMS “recomienda para la franja de edad de 5 a 17 años, en la que se incluyen parte de los niños preescolares, un mínimo de 60 minutos diarios de AF”. (Latorre et al., 2017, p. 111-112).

“Los cuidadores y padres de familia a cargo de la salud de los niños preescolares son responsables de la comprensión de la importancia de la AF”. (Latorre et al., 2017, p. 112).

#### ¿Tiene cabida la AF en la etapa de Educación Infantil?

Cada vez hay más conciencia de la importancia de la etapa de Educación Infantil en la creación y afianzamiento de hábitos saludables. En este contexto, la propuesta de los especialistas en AF es clara: el movimiento y el ejercicio físico deben tener un peso importante en el currículum de la etapa de Educación Infantil, así como un papel protagonista en las situaciones de enseñanza-aprendizaje generadas por el docente en las aulas. (Latorre et al., 2017, p. 113-114).

#### **-Implicaciones cognitivas de la motricidad**

La condición física es un biomarcador importante de la salud desde una edad temprana, siendo el ejercicio físico uno de los principales determinantes de la condición física. (Ortega et al., 2011; Travill, 2011. Citado en Latorre et al., 2017, p. 115).

Para Latorre et al. (2017 “la escuela representa un espacio esencial para la promoción de la AF donde la evaluación de la condición física en niños preescolares debe ser un elemento esencial para el control y seguimiento de la calidad de vida”. (Latorre et al., 2017, p.116).

“Los primeros años de vida son por tanto fundamentales para el crecimiento físico, cognitivo, motor y el desarrollo socio-emocional”. (Sudfelf et al., 2015. Citado en Latorre et al., 2017, p.116).

### **3.5. ¿Qué posibilidades y beneficios tiene?**

Cada vez resulta más evidente el importante papel que desempeña la plena conciencia o el mindfulness (como se conoce en el ámbito de la psicología) en el campo de la educación. No solo desarrolla la atención y la comprensión cognitiva y emocional, sino que intensifica también la coordinación y la conciencia corporal, al tiempo que mejora las habilidades y la conciencia interpersonal. Pero lo más interesante es que, al reducir el estrés, la ansiedad y la hostilidad, alienta la paz, la confianza, la alegría y el bienestar. Nuestro sistema educativo suele centrarse en el desempeño competitivo, sin prestar mucha atención al aprendizaje emocional y social. Y, sin negar la importancia de que las escuelas enseñen a los niños las necesarias habilidades académicas, convendría que empezasen a tener también muy en cuenta el desarrollo de la estabilidad emocional y la tolerancia social. El mindfulness es, en este sentido, una herramienta muy poderosa para que los niños aprendan las habilidades que alientan la paz en su interior y en el mundo que les rodea. (Darmacharya Shantum, 2010), citado en Nath, 2015, p. 12).

Beneficiará tanto a niños como a adultos, aumentando la paz y la alegría y mejorando la comunicación. Cada uno de los integrantes de una comunidad afecta a los demás. Si pequeños grupos ejercitan la atención plena en la escuela o en la comunidad, su energía pacífica acaba impregnándolo todo. Entonces empieza a extenderse una sensación de conexión entre los integrantes del grupo que crece hasta incluir el entorno natural. Y, en ese clima holístico y curativo, el niño podrá desarrollar mejor sus peculiaridades talentos con un corazón abierto y gozoso. (Darmacharya Shantum, 2010), citado en Nath, 2015, p. 13).

Los maestros suelen pedir a sus discípulos que “presten atención”, pero no les enseñan cómo hacerlo. La práctica de la plena consciencia enseña a los alumnos a prestar atención, algo que no solo mejora el aprendizaje académico, sino que alienta también el aprendizaje emocional y social. La plena consciencia es una respuesta muy eficaz al estrés que mejora el proceso neurológico llamado “función ejecutiva”, es decir, la capacidad de organizar tareas, gestionar el tiempo, establecer prioridades y tomar decisiones. Los niños, aun los diagnosticados con trastornos relacionados con el estrés, pueden beneficiarse de aprender a concentrar su atención, tornándose menos reactivos y más compasivos consigo mismos y con los demás. (Nath, 2015, p. 20).

Los niños atentos según Testimonios procedentes de: Teachers and Students Who Have Received Mindful Schools Instructions (2010):

- Son más capaces de centrarse y concentrarse.



- Experimentan una calma creciente.
- Experimentan una reducción del estrés y la ansiedad.
- Mejoran el control de los impulsos.
- Son más conscientes de sí mismos.
- Descubren formas más adecuadas de responder a las emociones difíciles.
- Son empáticos y entienden a los demás.
- Poseen habilidades naturales de solución de problemas.

Beneficios que aporta el mindfulness según Schoeberlein y Sheth (2017):

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

## **4. Metodología de la revisión sistemática**

### **4.1. Identificación de programas de intervención**

Para poder abordar el trabajo e identificar diferentes estudios sobre intervención en el ámbito educativo utilizando la práctica de mindfulness, se ha realizado una revisión sistemática (nombrada con anterioridad) de la literatura científica. Para ello ha sido necesaria una búsqueda bibliográfica exhaustiva de diferentes bases de datos electrónicas entre las que destacan Google Académico, Dialnet, diversas Revistas académicas y científicas, Science Research, GREDOS USal, Re-Unir, UVaDOC, RUA, Digibug, BuddhaNet, RedalyC, Researchgate, Repositori UJI, Rpd-online, Journalshr y Zaguán.

Con la intención de dar con la información consideraba de interés, las palabras clave utilizadas fueron: mindfulness, atención plena, educación infantil, relajación, pensamiento positivo, focusing, educación física y educación. Además de combinarlas de diferentes maneras para comprobar si así se lograba obtener algún resultado más. Recogiendo multitud de artículos relacionados con el mindfulness, relajación, meditación, psicología positiva...

Como se observa al comienzo del trabajo, más en concreto en el marco teórico, hay añadida además información de manera manual mediante libros, combinando así ambas posibilidades (búsqueda manual y digital). Pues la intención que se perseguía era que quedasen descritos aquellos aspectos vitales que se tratan en el trabajo, adquiriendo un carácter lineal,

donde se comienza por conocer el mindfulness y sus características, y pasando después a los estudios de intervención en los que está involucrado.

Fueron muchos los artículos que aparecieron en las búsquedas, pero que realmente interesasen y estuviesen centrados en intervenciones llevadas a cabo en colegios, no fueron tantos como habría gustado. Por ello, puesto que también se consideran de gran interés el resto de artículos, además de la tabla centrada en intervenciones realizadas en aulas de Educación Infantil y Primaria, se ha realizado otra de intervenciones llevadas a cabo con adolescentes, e incluso con adultos.

La búsqueda es completada a través del análisis de la bibliografía de los artículos, donde en su totalidad de las ocasiones siempre hay alguna referencia que sirve de gran ayuda, y que poder añadir al trabajo.

#### **4.2. Selección de los programas de intervención**

Debido a la gran cantidad de artículos recogidos, se ha tenido que hacer una clasificación sobre aquellos que aportan información al trabajo en un segundo plano, es decir, intervenciones en otros rangos de edad, y los artículos en los que se basa el trabajo para hacer la revisión de programas de intervención llevadas a la práctica en CEIPs.

A la hora de seleccionar (en un comienzo) los artículos necesarios para realizar la revisión sistemática debían tener unos criterios:

- Programas de intervención realizados en el ámbito educativo, más en concreto en Educación Infantil y Primaria. Es decir, casos donde los sujetos tuviesen entre 0 y 12 años.
- El desarrollo de las intervenciones podían realizarse en aulas donde encontrar algún alumno/a con dificultades o discapacidad, grupos heterogéneos que promuevan la inclusión y la equidad.
- Estudios de carácter experimental o cuasiexperimental.
- Estudios de casos donde el desarrollo y los resultados sean verídicos.
- Intervenciones realizadas recientemente.

Más tarde se ha podido comprobar la importancia de que otros documentos quedasen también reflejados en el trabajo, por su riqueza formativa, aunque estos no cumplieren todos los criterios. Por ello, encontramos una segunda tabla, donde los sujetos son de edades superiores al rango fijado (0-12 años), y en los cuales es considerada la actividad física, así como la asignatura a través de la cual se imparte, de gran relevancia.

En estos estudios, de segundo rango, no se le da tanta importancia a contar con cifras exactas, tanto en tiempos como en sujetos, sino a los beneficios que aporta, y más si va acompañado de la Educación Física y los ámbitos que esta compete.

#### **4.3. Información relevante de cada trabajo**

A la hora de seleccionar la información de los programas de intervención desarrollados con niños/as de 0 a 12 años, se han seguido unas pautas que previamente se habían seleccionado, y que son las siguientes:

- Número de sujetos.
- Edad de los sujetos.
- Sexo de los sujetos.
- Duración de la intervención.
- Lugar de la intervención.
- Beneficios encontrados.
- Descripción de la intervención (metodología, profesionales, materiales...).

Es análisis de los estudios una vez fijados los criterios, comienza pues con una lectura muy tranquila y a la cual es necesario prestar toda atención, para que no se escape ninguno de los datos. A la par que se va leyendo, si se encuentra alguno de los datos correspondientes a los criterios justo arriba apuntados, hay que aprovechar y apuntarlo, rellenando la tabla poco a poco, conforme van apareciendo los aspectos que se consideran relevantes.

A continuación con cada uno de los artículos, se pasa a realizar una breve descripción con lo apuntado en la tabla, y proporcionar así una mejor organización y presentación, que facilitará su comprensión.

La tabla donde se añade la información que extrapola las edades correspondientes a las de Educación Infantil y Primaria, como ya se ha mencionado con anterioridad, se le presta especial

atención cuando se trabaja con los artículos a los beneficios, y las características de los diferentes contextos donde realizar una práctica mindfulness, como por ejemplo en una sesión de Psicomotricidad o de Educación Física de Base, ya que éstas podrían ser confeccionadas en colegios con las adaptaciones correspondientes.

La metodología que se sigue para la segunda tabla es la misma que la primera, con una variante que son los criterios (en menor cantidad, y menos específicos):

- Descripción. Ámbito y sujetos de la intervención.
- Beneficios encontrados.

## 5. Resultados

Para la obtención de resultados se muestran dos tablas, donde en la tabla 1 están analizados los casos con datos concretos y pertenecientes al rango de edad de 0-12 años, es decir, las correspondientes a las etapas de Educación Infantil y Primaria, y una segunda tabla (tabla 2) donde se muestra la información de los casos que son considerados de gran importancia aunque éstos no cumplan con el criterio de la edad y la exhaustividad de los resultados que se obtiene.

Para ello se han utilizado y trabajado un total de 14 programas de intervención.

Los estudios analizados en la tabla 1 han sido los siguientes:

1. Practicando mindfulness con el alumnado de tercer curso de Ed. Infantil (Bueno, S. & Parra, M., 2015).
2. Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: un estudio piloto (Rubio, C., Luna, T., Castillo, R. & Rodríguez, R., 2016).
3. Mindfulness en el aula: un proyecto para educar a niños conscientes (Romera, C., 2017).
4. Psicología positiva en Ed. Primaria: cómo mejorar la atención a través del mindfulness (De la Guía, C., 2015).
5. Estudio preliminar y de correlación entre atención plena y componentes atencionales cognitivos en Ed. Primaria (Albertín, R., 2012).
6. Efecto de un programa mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en Ed. Primaria (Almansa, G. et al., 2014).

7. El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de Ed. Física: experiencia piloto en Primaria (Ruíz, G., Lorenzo, L. & García, A., 2013)
8. Mindfulness en Pediatría: Proyecto “Creciendo con atención y consciencia plena” (Ruíz, P. J., Rodríguez, T., Martínez, A. & Núñez, E., 2014).
9. Entrenamiento en mindfulness y rendimiento de alumnos de primaria en tareas de concentración (León, C. & Rodríguez, J. M., 2017).

Y por otro lado, los estudios revisados para la tabla 2 son:

- A. Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes (López, L., 2016).
- B. Programa de intervención: “Juegos psicomotores (yoga y mindfulness) para una mejor predisposición al aprendizaje” (Medina, I., 2016).
- C. Psicología positiva aplicada a la educación (Navarro, C., 2014).
- D. La Felicidad y el rendimiento académico en los niños (Aznar, T., 2013).
- E. Mindfulness e investigación-acción en Educación Secundaria. Gestación del Programa TREVA (López, L., Álvarez, M. & Bisquerra, R., 2016).



**Tabla 1.** Estudio de casos prácticos (con datos concretos), de primera orden.

Nombre del estudio	Info. de sujetos, duración y lugar de la intervención	Beneficios de la intervención	Descripción de la intervención
<b>1.</b> <b>Practicando mindfulness con el alumnado de tercer curso de Ed. Infantil</b>	-25 alumnos -5 y 6 años -14 niños y 11 niñas -Albacete -7 semanas -Sesiones semanales de 15-35 min	Actividades motivadoras, conocimiento y comprensión de mindfulness, incremento de la calma y la atención. Además según otros estudios: mejora del rendimiento académico, creatividad, regulación de emociones, afrontamiento de problemas, disminución de la ansiedad y conductas agresivas, mejora de autoeficacia, humor y del sueño.	Objetivo: adaptación y evaluación de actividades para la práctica de <i>mindfulness</i> . Para ello se utiliza una metodología cualitativa, observación sistemática y medidas cuantitativas. Profesionales encontramos a la tutora del aula y a la docente en prácticas que realiza la intervención. Las actividades están adaptadas a características y necesidades. Como conclusión, la mayoría de las actividades fomentan la atención, y son motivadoras. Limitaciones: reducido número de participantes, no hay experto en mindfulness durante la intervención, despiste de los alumnos y falta de progresión en la evaluación.
<b>2.</b> <b>Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: un estudio piloto</b>	-31 alumnos -11 chicas -20 chicos -11 a 12 años -Madrid -4 sesiones de 50 minutos a lo largo de 6 semanas. -Además 2 veces por	Disminuyeron las puntuaciones en problemas de conducta en G. E. , aumentó la relajación, las relaciones sociales, y la nota media en matemáticas. En general muestra efecto positivo en los problemas de conducta, aceptación entre iguales y mantenimiento o mejora académica, desarrollo	Objetivo: testar la eficacia de una intervención breve basada en mindfulness en el contexto escolar. Estudio cuasi-experimental con un grupo experimental y otro de control. Como profesionales encontramos al experto en mindfulness, y los tutores de las aulas. Limitaciones: en el G. C. incrementaron los problemas de conducta, descenso de la nota media

	semana el tutor les ponía audios breves del instructor.	de la autorregulación. En adolescentes podría beneficiar a la memoria de trabajo, planificación, organización, competencia social, reducción de la impulsividad, aceptación entre iguales, toma de decisiones adecuada.	de matemáticas. Se puede decir que la intervención no ha sido efectiva en la mejora del rendimiento académico. Ausencia de seguimiento, muestra pequeña, sesgo en el tutor del aula, brevedad de intervención y por tanto limitación para poder observar el efecto.
<b>3. Mindfulness en el aula: un proyecto para educar a niños conscientes</b>	-17 alumnos. - 3-4 años. -9 niñas y 8 niños. -7 sesiones. -Sesión semanal (los viernes). -20-30 minutos.	Aumento de la concentración, mejora en el control de pensamientos, emociones y conductas, y otros efectos físicos saludables. Niños conscientes de su respiración, autorregularse emocionalmente, expresar y ser conscientes de movimientos de su cuerpo, relajarse. Asimilación importancia de estar tranquilos y atentos en la realización de tareas, y de respirar para relajarse y autorregularse.	Objetivo: testar la eficacia de un programa mindfulness para niños de Educación Infantil. Evaluación mediante observación directa y cuestionarios guiados, de carácter diagnóstica y cualitativa. Profesionales que participaron: tutora y docente en prácticas. Como conclusión, mejora la actividad de todo el centro y las relaciones entre todos sus participantes. Limitaciones: reducido número de participantes (impide generalizar resultados), falta de experto en la materia, al trabajar en grupo se olvidan las características individuales, no daba tiempo a evaluar la actividad (10min) a los 5 alumnos (pocos también), escasez de recursos para Educación Infantil.
<b>4. Psicología positiva en Ed. Primaria: cómo</b>	-24 alumnos. -16 chicos y 8 chicas. -7 a 8 años. -Ciudad Real -1 sola sesión	Han recibido y realizado bastante bien la actividad. Actitud más calmada y ordenada tras la actividad (al hacer sonar la campana).	Objetivo: centrarse en la falta de atención, a veces desencadenada por TDAH, otras por falta de atención o interés, o por no haber adquirido la capacidad de prestar atención y concentrarse

<b>mejorar la atención a través del mindfulness</b>			Evaluación tanto cualitativa como cuantitativa.
<b>5. Estudio preliminar y de correlación entre atención plena y componentes atencionales cognitivos en Ed. Primaria</b>	<p>-22 alumnos.</p> <p>-13 niños y 9 niñas.</p> <p>-Edad 8-10 años.</p> <p>-Escuelas de verano, Corbera, Llobregat y Palleja.</p>	<p>La mejora de la atención plena a través de intervenciones educativas, tiene efecto positivo en la atención sostenida y la selectiva. Se encuentran también beneficios emocionales y sociales.</p> <p>Reducción en los problemas de atención.</p> <p>La meditación lleva a un estado mental más tranquilo, suponiendo menor esfuerzo las tareas</p>	<p>Se observa que existe una relación entre el nivel de atención plena, con el de la atención sostenida y la selectiva.</p> <p>Limitaciones: tamaño de la muestra (muy reducido), la escala de evaluación que se les entregó a los niños no era la correspondiente para su edad.</p>
<b>6. Efecto de un programa mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en Ed. Primaria</b>	<p>-157 alumnos.</p> <p>-Edad 10 a 12 años.</p> <p>-2 grupos de control.</p> <p>-2 grupos experimentales</p> <p>-CEIP El Puntal (Aljaraque) y CEIP La Noria (Lepe).</p> <p>-46,7% chicas y 53,5% chicos.</p> <p>-10 minutos al día (audios).</p> <p>-7 semanas.</p>	<p>Promueve el crecimiento y autorrealización personal, mejora niveles de autoconcepto, autoestima, habilidades sociales y variables personales (impulsividad, evitación experiencial, ansiedad social y estados de ánimo actuales).</p> <p>Conciben la práctica como divertida y satisfactoria.</p>	<p>Objetivo: relación variables motivacionales y psicológicos en Educación Física y comprobar los cambios después de la intervención.</p> <p>Limitaciones: no se encuentran mejoras académicas debido al corto periodo de intervención.</p> <p>Conclusión: la práctica de mindfulness mejora el perfil atencional, crecimiento personal, mejora de concepto, contribuye a nuestro bienestar y autovalía, satisfacción, interés, motivación intrínseca, orientación a la tarea, autoconocimiento, regulación de emociones, concentración, resolución de dificultades, relaciones interpersonales, empatía, compasión y mejora del clima del aula.</p>

<p><b>7.</b></p> <p><b>El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de Ed. Física: experiencia piloto en Primaria</b></p>	<p>-25 alumnos.</p> <p>-Edad: rango de 5-7 años, y otro de 8-9 años.</p> <p>-13 niñas y 12 niños</p> <p>-4 sesiones.</p> <p>-1 sesión semanal.</p> <p>-50 minutos cada sesión.</p> <p>-Madrid.</p>	<p>Resultados positivos de la valoración de los alumnos sobre la aplicación integrada de conocimientos para la mejora de la inteligencia emocional en clases de Educación Física</p>	<p>Objetivo: valoración de los alumnos de contenidos relacionados con la inteligencia emocional para aplicar en un futuro programa de mayor duración en relación a habilidades de relajación y atención plena como factores intervinientes en la disminución del estrés infantil.</p> <p>Evaluación de tipo cuantitativa y cualitativa, de un análisis exploratorio, diseño no experimental.</p> <p>Profesionales: 2 docentes del área de Educación Física.</p> <p>Conclusiones: mejor valoración en el rango de edad de 5-7 años.</p> <p>Limitaciones: escasez en la duración y en las muestras.</p>
<p><b>8.</b></p> <p><b>Mindfulness en Pediatría: Proyecto “Creciendo con atención y consciencia plena”</b></p>	<p>-Edad 10-15 años.</p> <p>-Espacio grupal</p> <p>“De jóvenes, a jóvenes”.</p> <p>-Madrid.</p>	<p>Aumento de la empatía, mejora de las relaciones sociales, reducción de la ansiedad, así como de los síntomas de déficit de atención e hiperactividad, y mejora del rendimiento académico.</p>	<p>Objetivo: autoayuda para el manejo del estrés diario, ansiedad y tristeza.</p> <p>Asociación para jóvenes que surgió en 2012, y que se mantiene porque observa resultados de su práctica.</p> <p>La evaluación que se realiza es de carácter continua.</p>
<p><b>9.</b></p> <p><b>Entrenamiento en mindfulness y rendimiento de alumnos de primaria en tareas de concentración</b></p>	<p>-43 niños/as.</p> <p>-15 chicos y 28 chicas.</p> <p>-Edad: 10 y 11 años.</p> <p>-Grupo experimental: 25 (7 chicos y 18 chicas).</p> <p>-Grupo de control: 18 (10</p>	<p>Mejora significativa de la atención sostenida base del aprendizaje (por lo tanto mejora del rendimiento académico), reduce la falta de atención, mejora la capacidad cognitiva.</p> <p>En general nombrar la mejora del rendimiento en tareas de atención sostenida, habilidad básica</p>	<p>Objetivo: efecto del entrenamiento en Mindfulness sobre la atención sostenida.</p> <p>Diseño cuasi-experimental básico, con medida pre-post y con grupo de control no equivalente.</p> <p>Evaluación sistemática.</p> <p>Limitaciones: escasez de tiempo, incertidumbre sobre de la duración de los cambios positivos, poco control sobre variables cognitivas y sociales,</p>

chicas y 8 chicos).	para el proceso de toma de y además el carácter cuasi-experimental del diseño imposibilita el establecimiento de relaciones causales.
-1 mes.	
-5 sesiones semanales.	
-1 sesión al día.	
-Las Palmas.	

**Tabla 2.** Estudio de casos de segunda orden:

Nombre del artículo	Descripción. Ámbito y sujetos de la intervención	Beneficios encontrados
<b>A. Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes</b>	El lugar de realización es en centros educativos de Educación Secundaria. No sólo va dirigido al alumnado, sino también a profesores y padres. Se realiza una vez al año, y es llevada a cabo en la ciudad de Oxford	La práctica de Mindfulness proporciona a los alumnos participantes mayor autocontrol, aceptación de la experiencia tal y como es, mejor manejo de sentimientos difíciles, mantenimiento de la calma, aumento de resistencia, autoestima, compasión y empatía, menos síntomas depresivos, tensión más baja y un mayor bienestar en general. Además de mejores resultados académicos, mejora en habilidades intelectuales, atención sostenida, memoria visuo-espacial, de trabajo, concentración y en algunas áreas de la meta-cognición. Así como d claridad de sentimientos y emociones a nivel personal, por eso, su desarrollo en el ámbito escolar puede ser primordial para el aprendizaje del alumno y para su desarrollo afectivo y

		<p>emocional. Mindfulness tiene el beneficio potencial de mejorar la atención y las habilidades sociales, la reducción de ansiedad ante los exámenes y el mantenimiento de la calma.</p> <p>Los profesores que han participado en estos programas han mostrado mejoría a nivel personal, profesional y en la interacción con alumnos y compañeros</p>
<p><b>B.</b></p> <p><b>Programa de intervención:</b></p> <p><b>“Juegos psicomotores (yoga y mindfulness) para una mejor predisposición al aprendizaje”</b></p>	<p>Objetivo: prevenir potenciales dificultades en el aprendizaje.</p> <p>Programa desarrollado en un colegio de Granada, con 18 alumnos (9 chicos y 9 chicas, sin ACNEAE), a lo largo de 10 sesiones realizadas una vez a la semana.</p> <p>Sesiones divididas en: 1) Relajación, respiración o meditación, 2) Postura de yoga, 3) Juego de atención.</p>	<p>Los beneficios visibles son: mejora de la atención, incremento de la concentración, muestra de mayor interés, mejora del bienestar, reducción de distracciones así como del estrés, incremento y mejora de las relaciones sociales, mayor gestión de las emociones, mejora de la resolución de conflictos, predisposición alta de aprendizaje, incremento de la concentración y prevención de posibles dificultades.</p>
<p><b>C.</b></p> <p><b>Psicología positiva aplicada a la educación</b></p>	<p>Objetivo: descubrir y mejorar el optimismo y fortalezas personales.</p> <p>Programa de intervención para niños de 8 a 12 años, más en concreto para alumnado de tercero de Educación Primaria,</p>	<p>Se han encontrado beneficios en relación a la mejora de la regulación y conocimiento de sentimientos y pensamientos positivos, incremento de la esperanza y positivismo, mejor valoración positiva de sí mismos y valoración de los demás, incremento de la autoestima, genera sentimiento de confianza en las habilidades y aptitudes propias,</p>

	además de los profesores.	incremento en el reconocimiento de los sentimientos propios, mejora en las relaciones sociales, mayor reconocimiento y respeto a todos los compañeros.
<b>D. La Felicidad y el rendimiento académico en los niños</b>	<p>Objetivo: analizar e investigar cómo la felicidad puede afectar al rendimiento académico y al estado emocional de los alumnos.</p> <p>Estudio de diferentes programas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Meta-análisis de Durlak, Weissberg y Caset: niños y adolescentes (5-18 años). Programas SEL.</li> <li>-Programa Aulas Felices: grupo de profesionales que forma a maestros, profesores y personas relacionadas con la educación de los niños (3-18 años).</li> <li>-Fundación Botín y su proyecto Educación Responsable: implementado en 31 centros de Cantabria y 17 de Madrid.</li> </ul>	<p>En general los beneficios encontrados son: favorece el aprendizaje, mejora la convivencia, incrementa la búsqueda del bienestar, previene posibles conflictos, y mejora la felicidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Meta-análisis: mejora la actitud propia y la de los demás, comportamiento social positivo, mejora en los problemas de conducta, reducción de la angustia emocional, mejora del rendimiento académico, incremento de la auto-percepción, incremento de la vinculación con la escuela y reducción de los trastornos emocionales.</li> <li>-Aulas Felices: encontramos beneficios cognitivos, emocionales y sociales, en toda la Comunidad Educativa. En sabiduría: creatividad, curiosidad, mente abierta, pasión por aprender y perspectiva; Coraje: valentía, persistencia, integridad y vitalidad; Humanidad: amor, generosidad e inteligencia social; Justicia: civismo, justicia y liderazgo; Templanza: perdón-compasión, humildad-modestia, prudencia y autocontrol; Transcendencia: aprecio a la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad.</li> <li>Educación Responsable: crecimiento físico, emocional, intelectual y social. Crecimiento</li> </ul>

		saludable, creatividad, autonomía, competentes en su vida, solidarios, felices, mejor comunicación y convivencia de la Comunidad Educativa, conocerse y confiar en sí mismos, comprender a los demás, reconocerse y expresar emociones e ideas, desarrollar el autocontrol, aprender a tomar decisiones responsables, valorar y cuidar la salud, y mejora de las habilidades sociales. Además previene el consumo de drogas, mejora de la convivencia y disminución de la violencia, mejor relación docente-alumno, reducción de síntomas de depresión infantil y juvenil, efecto positivo en el clima escolar y en el rendimiento académico.
<b>E. Mindfulness e investigación-acción en Educación Secundaria. Gestación del Programa TREVA</b>	<p>Objetivo: diseño, desarrollo y evaluación de 12 sesiones de estudio de relajación.</p> <p>Realización en 6 fases: diagnóstico, hipótesis-acción, diseño del programa, realización del programa (10 semanas de formación, 9 Lesson Study básicas –atención, respiración, relajación, visualización, conciencia sensorial voz-habla, postura, energía y movimiento-, y 3 Lesson Study especiales –mindfulness, gestión</p>	<p>Beneficios encontrados: mejora de la atención, incremento del rendimiento académico, mejor clima de estudio, disminución del estrés, menor cantidad de alumnos expulsados, mejora de la relación entre profesores y alumnos, mejora del estado de bienestar, incremento de las posibilidades pedagógicas, mayor estado de calma, mejora de la concentración, incremento del estado de tranquilidad y de relajación, conciencia en la respiración, incremento de las sensaciones, percepción de la postura y del movimiento, mejora del aprendizaje cognitivo-conductual, aumento sentimiento de vitalidad y momentos de silencio, mejora del clima del aula y de la convivencia.</p>



emocional-focusing  
y centramiento-),  
presentación de resultados  
y evaluación-seguimiento.  
Impartido a alumnos (219  
chicas y 201 chicos) de  
Educación Secundaria y  
Bachillerato, por 8  
docentes y un  
investigador principal.

Los resultados observados sobre la práctica de mindfulness en el ámbito educativo, son en su totalidad positivos, aportando una larga lista de los beneficios que esta práctica tiene en los alumnos/as. Estos beneficios ya no son sólo en el ámbito educativo, donde el niño/a logra mejores resultados académicos, sino que también abarcan a su situación social, personal y familiar.

## **6. Discusión y conclusiones**

### **6.1. Contraste de resultados, de acuerdo con los objetivos**

Respecto al primer objetivo planteado en este trabajo, se han investigado y analizado autores que proporcionan información acerca del mindfulness y todo lo que a este rodea. El resultado de este análisis, ha permitido un marco teórico que refleja lo más importante, y de una manera gradual empezando por aspectos básicos hasta adentrarnos en lo más interno del término, y las repercusiones que tiene tanto en salud como en Educación Física.

Como resultado de ese análisis e investigación de estudios de autores que han puesto en práctica en un aula escolar la técnica de la atención plena (o mindfulness), se han podido observar y registrar una serie de beneficios derivados de dichas prácticas, que se extienden a todas dimensiones personales (cognitiva, física y social) y que logran alcanzar a todos los participantes de la comunidad educativa.

Varios autores coinciden en el objetivo de sus trabajos, éste aportar la información necesaria para lograr saber hasta dónde querían llegar con la intervención realizada en la educación, es decir, la finalidad del programa.

Llama especialmente la atención, que 3 (Bueno, S. & Parra, M., 2015; Romera, C., 2017; Rubio, C., Luna, T., Castillo, R. & Rodríguez, R., 2016;), por no decir 4 (el artículo de Bueno, S. & Parra, M. (2015) es el que genera algo de duda) artículos de los 9 en total, casi la mitad,

tienen como objetivo probar o testar la eficacia del programa de mindfulness. Este hecho refleja una vez más la falta de contacto o relación que tienen el mindfulness y la Educación Infantil o Primaria (sobre todo Infantil).

Son muy pocos los estudios sobre intervenciones realizadas en centros escolares, a pesar de saber con certeza que tiene beneficios no solo para el alumnado, sino también para toda la comunidad educativa, o para aquellos sujetos que lo practican independientemente del ámbito donde se practica (como en empresas por ejemplo, en el campo de la medicina...). En uno de los artículos (Romera, C., 2017), se menciona la falta de recursos, siendo éste un factor negativo de gran repercusión para los docentes.

En otro de los estudios, el objetivo planteado es centrarse en la falta de atención (De la Guía, C., 2015). Esta intervención no significa que vaya sólo dirigida para el alumnado con problemas o dificultades. Mindfulness es una práctica tan polivalente y enriquecedora que el trabajarla te ayuda a mejorar no sólo en la atención, sino también en muchos otros aspectos, autorregulación, empatía... Por lo que la práctica en el aula, beneficiará a unos alumnos/as en un aspecto, y a otros, en otro.

De la mano de este objetivo, podría ir aquel que busca el efecto del entrenamiento en la atención sostenida (Albertín, R., 2012). Centrándose ambos, en aspectos cognoscitivos, con la finalidad de aumentar o mejorar la atención que el maestro/a busca para sus explicaciones, y para el desarrollo individual de las tareas (por ejemplo, que se fijen más en los enunciados de los ejercicios de exámenes, para evitar cometer fallos absurdos). La finalidad final, es pues un mejor

rendimiento académico, y no el conocer nuestro propio cuerpo, y los pensamientos o sentimientos que nos aparecen en la mente.

Según se va leyendo, se puede observar que otros dos de los objetivos, podrían tener una estrecha relación entre ellos (Ruíz, G., Lorenzo, L. & García, A., 2013; Ruíz P. J., Rodríguez, T., Martínez, A. & Núñez, E., 2014). Éstos son el que tiene como meta valorar los contenidos relacionados con la inteligencia emocional para aplicar en un futuro, y aquel que busca el desarrollo de la autoayuda para el manejo del estrés diario, la ansiedad y la tristeza. En el primero se busca la autoconciencia y autorregulación, ya que son procesos necesarios para la inteligencia emocional. Son necesarios para comprender que una situación o comentario, nos ha generado una serie de emociones, y que debemos identificar, y si es necesaria autorregularla para no caer en la tentación de enfrentarse a ese hecho y generar otras emociones desencadenadas como odio, arrepentimiento...

Es vital que sepamos regular las emociones para vivir bien con nosotros mismos, para no preocuparnos por aquello que no lo merece, y es mediante este acto con el que aprendemos a hacerlo.

Por otro lado, tenemos el de desarrollar el concepto de autoayuda para manejar el estrés, la ansiedad y la tristeza. Como justo arriba se acaba de mencionar, debemos saber regular las emociones, y no dejar que ellas sean las que nos envuelvan y nos dirijan de un lado a otro perdiendo el control sobre nosotros mismos.

Y por último el estudio que se centra en observar y relacionar las variables motivacionales y psicológicas en EF. Debido a la relación que esta intervención tiene con la Educación Física, es considerado de los más importantes de todos los estudios analizados. (Ruíz, G., Lorenzo, L. & García, A., 2013).

Este trabajo a pesar de tener gran relación con la Psicología Positiva, desde los comienzos se ha pretendido enfocar hacia la Educación Física, queriéndolo poner en práctica en esta materia. Dicho fin se debe a una estrecha relación encontrada con aquellas clases de relajación realizadas por Inma Canales.

En cuanto a las muestras de estudio, la de mayor tamaño es de 157 participantes, mientras que el resto oscilan entre 17 y 43, y las edades de 3-4 años hasta los 10-15.

Para conocer todos los beneficios obtenidos, se pasa a exponer una lista con los mismos, donde se han anotado los diferentes estudios en los que aparecen. Son los siguientes:

- Actividades motivadoras (artículo: 1).
- Conocimiento y comprensión del mindfulness (artículo: 1).
- Incremento de la calma-relajación (artículos: 1, 2, 3, 4, 5).
- Incremento de la atención (artículos: 1, 3, 5, 8, 9).
- Mejora del rendimiento académico (artículos: 1, 2, 5, 7, 8, 9).
- Incremento de la creatividad (artículo: 1).
- Regulación de las emociones (artículos: 1, 3, 5, 6, 7 ).

- Mejora en el afrontamiento de problemas (artículos: 1, 2, 6).
- Disminución de la ansiedad (artículos: 1, 6, 8).
- Disminución de las conductas agresivas (artículos: 1, 2, 3, 6).
- Mejora de la autoeficacia (artículo: 1).
- Mejora del humor (artículos: 1, 6).
- Mejora del sueño (artículo: 1).
- Mejora en las relaciones sociales (artículos: 2, 5, 6, 8).
- Aceptación entre iguales (artículo: 2).
- Desarrollo de la autorregulación (artículos: 2, 3, 6).
- Mejora de la memoria de trabajo (artículo: 2).
- Mejora en la planificación (artículo: 2).
- Mejora en la organización (artículos: 2, 4).
- Mejora en la toma de decisiones (artículos: 2, 9).
- Aumento de la concentración (artículo: 3).
- Mejora en el control de pensamientos (artículo: 3).
- Efectos físicos saludables (artículo: 3).
- Aumento de la conciencia de la respiración (artículo: 3).
- Aumento de conciencia y expresión del propio movimiento (artículo: 3).
- Efecto positivo en atención selectiva y sostenida (artículo: 5).
- Mejora del autoconcepto (artículo: 6).
- Aumento de la empatía (artículo: 8).
- Mejora de la capacidad cognitiva (artículo 9).

Al observar el listado de los beneficios y su aparición en los diferentes estudios, encontramos que hay 9 que se repiten con ocurrencia, destacando sobre el resto. Esto no es pues más que una señal de la relevancia de los mismos, y de su alcance en gran medida en cualquiera de las intervenciones que se realicen basadas en mindfulness.

Encontramos que la disminución de la ansiedad, la mejora en el afrontamiento de problemas y el desarrollo de la autorregulación, aparecen en tres estudios diferentes. Cuatro veces están reflejados la disminución de conductas agresivas y la mejora en las relaciones sociales. Hasta cinco referencias tienen los beneficios de incremento de la calma-relajación y de la atención, además de una mejor regulación de las emociones, y en la cabeza de la lista aparece la mejora del rendimiento académico, con seis menciones.

Se puede decir, que hay una relación estrecha entre todos los beneficios, y esa relación no es otra que la Educación. Si observamos beneficios como: el incremento o mejora de la concentración, de la empatía, creatividad...nos damos cuenta que son aspectos propios y muy trabajados en las aulas, lo que lleva a pensar que desembocan al fin y al cabo en una mejora del rendimiento académico.

Observamos también alguno que otro diferente, dependiendo en los aspectos concretos en los que se centran los estudios (como por ejemplo los de atención sostenida y selectiva).

Durante el análisis de la tabla 2, se puede observar que los beneficios se repiten, apareciendo en su gran mayoría los que ya están expuestos en la tabla 1.

En relación a la evaluación, seguimiento y carácter del experimento, dado que buscaba un tipo de estudio concreto del que obtener resultados reales, han sido en su mayoría del mismo carácter. Los estudios son experimentales o cuasi-experimentales, donde la evaluación ha sido de tipo continua y la recogida de información tanto de manera cuantitativa como cualitativa (a través de cuestionarios). Durante todas las intervenciones ha estado presente la observación directa del alumnado, puesto que es la mejor herramienta de detectar posibles problemas o dificultades, así como de la diversión y entretenimiento que puedan causar las actividades.

Y para finalizar el tipo de limitaciones encontradas. Las limitaciones en la mayoría de los estudios han podido ser en relación a la cantidad de la muestra, la duración de la práctica y también en relación a la evaluación y la recogida de datos. En muchos de los casos se comenta que la muestra ha sido de reducido tamaño, lo que impide generalizar los resultados, así como que les habría gustado disponer de más tiempo, y que para la recogida de la información fueron pocos los/as alumnos/as los que lo realizaban (y no tenía un seguimiento diario de cada una de las actividades, puesto que había días en los que no daba tiempo).

## **6.2. Puntos fuertes y débiles de los resultados**

Como punto fuerte se debe hacer una especial mención, a todos aquellos beneficios que se han encontrado derivados de la práctica de mindfulness tanto en Educación como en



cualquier otro ámbito de la vida de los/as niños/as y de aquellas personas que conforman el equipo educativo. Es decir, la comunidad educativa.

También es necesario comentar la cantidad de información encontrada acerca del mindfulness, aspectos, características y conceptos a los que está ligeramente ligado.

Es tal la información disponible, que es posible encontrar prácticas mindfulness dirigidas a todo un abanico de edades (aunque en menor cantidad para niños/as) y en cualquier tipo de ámbito posible. Esto no sería de este modo, si no fuese por su carácter globalizador y moldeable para ser trabajado en multitud de entornos, adaptado siempre a las características de cada grupo.

Y por último, el punto fuerte vital, la emoción y entusiasmo con el que se ha realizado el trabajo/investigación. La motivación que ha proporcionado el gran interés hacia este tema.

En cuanto a puntos débiles, la dificultad de encontrar estudios realizados en Educación Primaria, y sobre todo en Educación Infantil, así como la escasez de recursos para poder llevar el mindfulness a la práctica en estas edades.

También se podría añadir, el exceso de información registrada en un primer momento, pero que más tarde se revisó y borró la menos relevante.

### 6.3. Conclusiones

Tal y como queda reflejado en la discusión, se ha comprobado que realizar una práctica mindfulness en el ámbito educativo, proporciona un gran abanico de beneficios, no sólo para el alumnado que recibe la sesión, sino también para todas aquellas personas que participan en su educación.

Se muestran además una serie de limitaciones, pero éstas quedan compensadas por los resultados obtenidos en las intervenciones. Aunque debido a una que se produce en casi todos estudios, la corta duración, no sabemos si estos beneficios encontrados son o no de larga duración.

Lo que sí queda reflejado, es que sin importancia de la edad y el ámbito en el que se trabaje el mindfulness, todos participantes se muestran satisfechos, felices y con una mejor predisposición o visión más positiva para afrontar y superar cualquier obstáculo.

A modo de conclusión, comentar la importancia de que desde instituciones superiores, se faciliten cursos para el profesorado, y sobretudo recursos que tan escasos son en Educación Infantil y Primaria, para promover la práctica de esta técnica que tanto beneficia a toda la comunidad educativa, y que tantos docentes desconocen.

#### **6.4. Dificultades encontradas**

Dada la escasa edad del alumnado de Educación Infantil, su práctica durante esta etapa no suele ser muy habitual. Esta práctica suele verse más en edades posteriores, donde los/as niños/as tienen una mayor libertad y mejor manejo motriz para poder practicar sesiones de relajación, meditación, o incluso yoga.

Como se acaba de comentar, la problemática de la edad de los/as alumnos/as del primer periodo no obligatorio educativo, se ve influenciada en la práctica de mindfulness pues el alumnado tiene una menor capacidad de concentración, y una mayor dificultad para centrar la atención sobre algo. En el primer curso, son todavía demasiado pequeños/as, como para saber reconocer sus propias emociones. Es durante este periodo, y el siguiente (en segundo de Educación Infantil), donde normalmente se trabajan las emociones para que logren diferenciarlas y controlarlas.

Estos hechos, además de contar con una cantidad mínima de recursos que poder utilizar para esta práctica con los más pequeños, hacen que intervenciones mediante la técnica de mindfulness en Educación Infantil, sean muy escasas, problema que ha llevado a mirar programaciones puestas en práctica con alumnado de mayor edad.

Además en muchos de los estudios, no se hace mención de los datos concretos de las muestras, de ahí que se haya realizado una segunda tabla.

### **6.5. Valoración personal**

Bajo mi punto de vista y viendo los resultados obtenidos de los diferentes estudios realizados en aulas y contextos de Educación Infantil y Primaria, considero la práctica de mindfulness en el entorno educativo como de gran interés. Observando los beneficios encontrados, esta práctica no sólo mejora de una manera individual a los individuos, sino también global, quiero decir, mejora el desarrollo y funcionamiento de todo el entorno educativo (de la Comunidad Educativa).

Como futura docente que soy, llevo idea de poner en práctica antes de comenzar cada jornada lectiva, el realizar unos minutos de relajación a través de posturas de yoga, y mediante la focalización del centro de interés en la respiración.

Además una o dos veces por semana durante la clase de Educación Física de Base o Psicomotricidad (nombre más característico que se le asigna durante la etapa de Educación Infantil), también me plantearé el realizar al menos dos veces al mes dicha práctica.

Quiero recalcar, que como he observado en la revisión, son pocos los recursos disponibles que hay sobre todo para la etapa de preescolar. Pero con un poco de imaginación y creatividad, los recursos se hacen infinitos. Me vienen a la cabeza las clases de Educación Física, aquellas de uno de los dominios impartidos por mi profesora Inma, y establezco relación entre ambos contenidos. Recuerdo varias sesiones donde focalizamos nuestra atención a la respiración,

a nuestro cuerpo, al andar, y sinceramente, considero que esas actividades podrían desarrollarse sin ningún problema durante una práctica de mindfulness.

Con esto quiero decir, que aunque sea complicado encontrar material rígido, palpable o como queramos llamarlo, podemos crear infinidad de situaciones donde realizar mindfulness con una simple pluma o un pañuelo. Debemos abrir nuestras mentes, y ser conscientes de nosotros y de nuestro alrededor, y aprovechar lo que éste nos ofrezca.

No debemos estancarnos y realizar las prácticas como hace siglos se llevan practicando, debemos innovar, y el mindfulness es una técnica a la que le sobran los beneficios, y seguro que no sólo próximos, sino que también a la larga mejora a la persona que lo practica. Por ello, porque los pequeños son el futuro del mañana, practiquémoslo.

“La educación debe ser hecha con amor, porque el amor hace a la persona libre y responsable.” (Ciro Schmidt, citado en Céspedes, 2011, p. 165).

## **7. Posible propuesta práctica según lo recogido**

A modo de cierre, se propone una posible intervención a desarrollar con alumnado del tercer curso de Educación Infantil.

Está pensada en 5 sesiones, una por semana, y distribuida cada una en 4 actividades: ejercicio de relajación, postura de yoga, ejercicio de atención y vuelta a la calma. La duración de las sesiones es de 20 minutos en total, intentando con las 4 actividades que no se dé el aburrimiento, de ahí que cada una dure tan poco tiempo.

El objetivo principal que se plantea a la hora de diseñarla es: construir un clima en las aulas favorable para un aprendizaje que resulte atractivo y estimulante. Activando la memoria, el interés por saber, la paciencia, el autodomínio y la armonía.

Y los objetivos específicos:

1. Comenzar o continuar el trabajo de conocimiento y crecimiento personal.
2. Familiarizarse a estar en el aquí y el ahora.
3. Trabajar la atención y la habilidad de enfoque hacia uno mismo/a para relajarse.
4. Desarrollar la conciencia psicocorporal (cognitiva, emocional y corporal).
5. Conocer las técnicas de respiración y relajación básicas.
6. Acercarse y conocer la técnica básica de la meditación y yoga.

<b>Sesión 1</b>	<b>“Conociendo cada rincón del cuerpo”.</b>
<b>Justificación</b>	Esta sesión se plantea para que el alumnado diferencie las partes de su cuerpo y sea consciente de cada una de ellas, focalizando la atención en cada una.
<b>Objetivos</b>	<p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Discriminar las diferentes articulaciones del cuerpo humano.</li> </ul> <p>Específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Incrementar la calma y la relajación.</li> <li>ii. Incrementar la atención.</li> <li>iii. Disminuir la ansiedad.</li> <li>iv. Mejorar el humor.</li> <li>v. Regular emociones.</li> <li>vi. Mejorar relaciones sociales.</li> <li>vii. Aumentar la concentración.</li> <li>viii. Mejorar el control de pensamientos e ideas.</li> <li>ix. Ser conscientes de su movimiento.</li> <li>x. Aumentar la autorregulación.</li> <li>xi. Aumentar el autoconcepto.</li> <li>xii. Mejorar el rendimiento académico.</li> </ol>
<b>Duración</b>	20 minutos.
<b>Materiales</b>	Esterillas y pelotas pequeñas blandas. Equipo de música y CDs.
<b>Actividades</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masaje por parejas: distribuidos por parejas, se darán un masaje corporal con una pelota blanda. Primero se le hace a un compañero, y al cabo de 2 minutos, se le hace al otro. (Total 4 min)</li> <li>2. Postura de yoga: pasaremos a realizar una postura de yoga muy sencilla, colocado cada alumno en una esterilla. Al ser la primera sesión será una postura sencilla, la “postura de indio”, tendrán que permanecer con los ojos cerrados, sentados con las piernas</li> </ol>

	<p>cruzadas y juntar las palmas de las manos a la altura del pecho. (Total 3 min)</p> <p>3. El esqueleto: distribución individual, donde cada uno de los niños permanecerá tumbado en la esterilla. La profesora irá nombrando articulaciones de manera ascendente que deberán mover los niños. Se empezará por pedir que muevan los dedos de los pies, después los tobillos, luego las rodillas, continuando por las piernas... así hasta llegar a la cabeza (incluyendo boca, ojos, cejas y orejas). (Total 10 min)</p> <p>4. Vuelta a la calma: volverán a hacer el ejercicio de relajación mediante el masaje, pero esta vez sentados en círculo haciéndoselo los unos a los otros. (Total 3 min)</p>
<b>Criterios de evaluación</b>	<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar los sentidos, sus funciones y órganos correspondientes señalando relevancia para comunicarnos con lo que nos rodea.</li> <li>● Expresar las sensaciones producidas por la manipulación de diferentes materiales, instrumentos y objetos.</li> <li>● Desarrollar acciones físicas de acuerdo con las posibilidades y limitaciones del propio cuerpo.</li> <li>● Conocer su esquema corporal, nombrando algunas partes del cuerpo externas e internas.</li> <li>● Controlar las propias capacidades motrices (control dinámico general y segmentario, tono, postura) para mejorar la eficacia expresiva del cuerpo y de los desplazamientos.</li> <li>● Dramatizar pequeñas historias y/o vivencias empleando el propio cuerpo.</li> </ul> <p>Lenguajes: comunicación y representación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Participar en situaciones de comunicación oral características del entorno escolar (asambleas, diálogos) respetando las normas que hacen posible el intercambio comunicativo.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Responder a preguntas de diferentes personas, utilizando las reglas básicas del intercambio comunicativo (escuchar, aportar opiniones).</li> <li>● Utilizar estrategias de comprensión oral adecuadas en las audiciones de narraciones de literatura (escucha atenta, formulación de preguntas sobre información complementaria).</li> <li>● Mostrar una progresiva destreza en el desarrollo de elaboraciones plásticas, corporales, musicales y escritas.</li> <li>● Representar objetos, elementos sencillos, personas, utilizando distintos materiales, lenguajes expresivos y apoyándose en experiencias vividas.</li> </ul>
--	--

## Sesión 2 “Investigando mi propio cuerpo”.

**Justificación** Sesión planteada para el movimiento corporal con la focalización de la atención en las distintas partes.

<b>Objetivos</b>	<p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ser conscientes del propio cuerpo y de sus movimientos.</li> </ul> <p>Específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Incrementar la calma y la relajación.</li> <li>ii. Incrementar la atención.</li> <li>iii. Disminuir la ansiedad.</li> <li>iv. Mejorar el humor.</li> <li>v. Regular emociones.</li> <li>vi. Mejorar relaciones sociales.</li> <li>vii. Aumentar la concentración.</li> <li>viii. Mejorar el control de pensamientos e ideas.</li> <li>ix. Ser conscientes de su movimiento corporal.</li> <li>x. Aumentar la autorregulación.</li> <li>xi. Aumentar el autoconcepto.</li> <li>xii. Mejorar el rendimiento académico.</li> </ol>
------------------	---

<b>Duración</b>	20 minutos.
<b>Materiales</b>	Esterillas y plumas. Equipo de música y CDs.
<b>Actividades</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masaje por parejas: distribuidos por parejas con la utilización de una pluma, hará cosquillas un compañero a otro por la espalda durante 2 minutos, después se realizará la actividad a la inversa. (Total 4 min)</li> <li>2. Postura de yoga: para esta segunda sesión realizaremos la postura de yoga “el árbol”, donde se juntan las palmas de las manos y se estiran los brazos hacia arriba, además la pierna derecha se coloca de manera perpendicular a la izquierda colocando la planta del pie (derecho) en ella. (Total 3 min)</li> <li>3. Embadurnarse en pintura: tumbados de manera individual los alumnos en las esterillas, la profesora les hará imaginar que están en un recipiente de pintura donde a través de las indicaciones, deben irse “pintando” las diferentes partes del cuerpo hasta quedar “totalmente pintados”. (Total 10 min)</li> <li>4. Vuelta a la calma: mismo ejercicio de masaje pero esta vez realizado de manera grupal, los unos a los otros, colocados en círculo (Total 3 min)</li> </ol>
<b>Criterios de evaluación</b>	<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar los sentidos, sus funciones y rganos correspondientes señalando relevancia para comunicarnos con lo que nos rodea.</li> <li>● Conocer su esquema corporal, nombrando algunas partes del cuerpo externas e internas.</li> <li>● Controlar las propias capacidades motrices (control dinámico general y segmentario, tono, postura) para mejorar la eficacia expresiva del cuerpo y de los desplazamientos.</li> <li>● Dramatizar pequeñas historias y/o vivencias empleando el propio cuerpo.</li> <li>● Experimentar, a través de los diferentes sentidos, algunos de los</li> </ul>

	<p>elementos del entorno, descubriendo algunas características que les diferencian.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Situar, orientar y mover el propio cuerpo por el espacio conocido, intencional y significativamente, utilizando diferentes formas de desplazamiento y el conocimiento de nociones básicas de orientación.</li> <li>● Expresar las sensaciones producidas por la manipulación de diferentes materiales, instrumentos y objetos.</li> </ul> <p>Lenguaje: comunicación y representación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Participar en situaciones de comunicación oral características del entorno escolar (asambleas, diálogos) respetando las normas que hacen posible el intercambio comunicativo.</li> <li>● Responder a preguntas de diferentes personas, utilizando las reglas básicas del intercambio comunicativo (escuchar, aportar opiniones).</li> <li>● Utilizar estrategias de comprensión oral adecuadas en las audiciones de narraciones de literatura (escucha atenta, formulación de preguntas sobre información complementaria).</li> <li>● Mostrar una progresiva destreza en el desarrollo de elaboraciones plásticas, corporales, musicales y escritas.</li> <li>● Representar objetos, elementos sencillos, personas, utilizando distintos materiales, lenguajes expresivos y apoyándose en experiencias vividas.</li> </ul>
--	--

### Sesión 3 “Andando sin rumbo”.

<b>Justificación</b>	La intención de esta sesión es introducir al alumno en la dimensión espacial, donde colabora la orientación, equilibrio, incertidumbre y desplazamiento.
<b>Objetivos</b>	<p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ser conscientes de nuestro cuerpo al desplazarse (andar).</li> </ul>

	<p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. Incrementar la calma y la relajación.</li> <li>ii. Incrementar la atención.</li> <li>iii. Disminuir la ansiedad.</li> <li>iv. Mejorar el humor.</li> <li>v. Regular emociones.</li> <li>vi. Mejorar relaciones sociales.</li> <li>vii. Aumentar la concentración.</li> <li>viii. Mejorar el control de pensamientos e ideas.</li> <li>ix. Ser conscientes de su movimiento corporal.</li> <li>x. Aumentar la autorregulación.</li> <li>xi. Aumentar el autoconcepto.</li> <li>xii. Aumentar la empatía.</li> <li>xiii. Tomar decisiones.</li> <li>xiv. Mejorar el rendimiento académico.</li> </ul>
<b>Duración</b>	20 minutos.
<b>Materiales</b>	Esterillas, rodillos para masajes, material variado y pañuelos para tapar los ojos. Equipo de música y CDs.
<b>Actividades</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masaje por parejas: como viene siendo habitual, se realiza un masaje por parejas para relajarse. Esta vez el utensilio será un rodillo de masajes (con mini púas). Se comienza por dar un masaje al compañero, y después es el compañero quien lo realiza. (Total 4 min)</li> <li>2. Postura de yoga: una posición sencilla, es también la del “perro”, donde se apoyan pies y manos, y se levanta el culete hacia arriba. (Total 3 min)</li> <li>3. A ciegas: para esta actividad se distribuye diferente material por el suelo del gimnasio, la distribución del grupo es por parejas, donde uno comienza con los ojos tapados y de la mano del compañero porque este le irá guiando por el terreno. Después</li> </ol>

	<p>realiza la actividad el otro compañero. (Total 10 min)</p> <p>4. Vuelta a la calma: sentados en círculo todos los alumnos, se darán un masaje con el rodillo los unos a los otros. (Total 3 min)</p>
<b>Criterios de evaluación</b>	<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar los sentidos, sus funciones y órganos correspondientes señalando relevancia para comunicarnos con lo que nos rodea.</li> <li>● Expresar las sensaciones producidas por la manipulación de diferentes materiales, instrumentos y objetos.</li> <li>● Reconocer la diversidad y existencia de personas con distintas características, rechazando actitudes discriminatorias y respetando las normas básicas de convivencia.</li> <li>● Conocer su esquema corporal, nombrando algunas partes del cuerpo externas e internas.</li> <li>● Controlar las propias capacidades motrices (control dinámico general y segmentario, tono, postura) para mejorar la eficacia expresiva del cuerpo y de los desplazamientos.</li> <li>● Utilizar estrategias para la resolución de conflictos que surgen en las relaciones con los otros (escuchar, respetar las opiniones ajenas, llegar acuerdos, aportar opiniones...).</li> <li>● Experimentar, a través de los diferentes sentidos, algunos de los elementos del entorno, descubriendo algunas características que les diferencian.</li> <li>● Situar, orientar y mover el propio cuerpo por el espacio conocido, intencional y significativamente, utilizando diferentes formas de desplazamiento y el conocimiento de nociones básicas de orientación.</li> <li>● Expresar las vivencias, emociones y situaciones de la vida cotidiana como instrumento de comunicación con los demás.</li> </ul> <p>Conocimiento del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Orientarse de forma cada vez más autónoma por los espacios</li> </ul>

	<p>habituales en los que se desenvuelve: colegio, casa, parque, barrio...</p> <p>Lenguajes: comunicación y representación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferenciar distintos tipos de voces, instrumentos, ritmos, estilos musicales en manifestaciones musicales colectivas en las que participa.</li> <li>• Participar en situaciones de comunicación oral características del entorno escolar (asambleas, diálogos) respetando las normas que hacen posible el intercambio comunicativo.</li> <li>• Responder a preguntas de diferentes personas, utilizando las reglas básicas del intercambio comunicativo (escuchar, aportar opiniones).</li> <li>• Utilizar estrategias de comprensión oral adecuadas en las audiciones de narraciones de literatura (escucha atenta, formulación de preguntas sobre información complementaria).</li> </ul>
--	--

#### Sesión 4 “Escuchando emociones”.

<b>Justificación</b>	Esta sesión está más dirigida a trabajar las emociones, para que comiencen a familiarizarse con ellas puesto que es en la etapa de Educación Infantil donde se trabajan.
<b>Objetivos</b>	<p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser conscientes y diferenciar las emociones.</li> </ul> <p>Específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Incrementar la calma y la relajación.</li> <li>Incrementar la atención.</li> <li>Disminuir la ansiedad.</li> <li>Mejorar el humor.</li> <li>Regular emociones.</li> <li>Mejorar relaciones sociales.</li> <li>Aumentar la concentración.</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>viii. Mejorar el control de pensamientos e ideas.</li> <li>ix. Ser conscientes de su movimiento corporal.</li> <li>x. Aumentar la autorregulación.</li> <li>xi. Aumentar el autoconcepto.</li> <li>xii. Mejorar el rendimiento académico.</li> </ul>
<b>Duración</b>	20 minutos.
<b>Materiales</b>	Esterillas, pañuelos, equipo de música y CDs.
<b>Actividades</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masaje por parejas: deben permanecer por parejas, donde uno de ellos comenzará a relajar a su pareja pasando el pañuelo y soplando suavemente por las diferentes partes del cuerpo que tenga al descubierto durante 2 minutos (puede pedirse que se levanten la camiseta dejando al descubierto la tripa, y que se remanguen los pantalón y la camiseta para brazos y piernas). Después se realiza la actividad a la inversa. (4 min)</li> <li>2. Postura de yoga: en esta sesión se realiza “la serpiente”, se trata de tumbarse boca abajo en el suelo, y después ir levantando desde la cabeza hasta el tronco (apoyando y estirando los brazos) haciendo que son una serpiente. (3 min)</li> <li>3. Me siento...: distribuidos los niños de manera individual a lo largo de toda superficie del gimnasio tumbados en la esterilla, la profesora utilizará un aparato de música para reproducir varias melodías que provoquen estados de ánimo o emociones diferentes en los alumnos. Después de escuchar minuto y medio cada melodía, se para y se comenta durante 30 segundos en grupo las sensaciones que les ha producido. 5 melodías. (Total 10 min)</li> <li>4. Vuelta a la calma: esta vez se relajan de manera grupal los unos a los otros, sentados de forma grupal en círculo, y soplando y pasando el pañuelo por la cabeza y brazos al compañero de delante. (Total 3 min)</li> </ol>

<b>Criterios de evaluación</b>	<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Expresar las vivencias, emociones y situaciones de la vida cotidiana como instrumento de comunicación con los demás.</li> <li>● Identificar los sentidos, sus funciones y órganos correspondientes señalando relevancia para comunicarnos con lo que nos rodea.</li> <li>● Expresar las sensaciones producidas por la manipulación de diferentes materiales, instrumentos y objetos.</li> </ul> <p>Lenguajes: comunicación y representación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Diferenciar distintos tipos de voces, instrumentos, ritmos, estilos musicales en manifestaciones musicales colectivas en las que participa.</li> <li>● Participar en situaciones de comunicación oral características del entorno escolar (asambleas, diálogos) respetando las normas que hacen posible el intercambio comunicativo.</li> <li>● Responder a preguntas de diferentes personas, utilizando las reglas básicas del intercambio comunicativo (escuchar, aportar opiniones).</li> <li>● Utilizar estrategias de comprensión oral adecuadas en las audiciones de narraciones de literatura (escucha atenta, formulación de preguntas sobre información complementaria).</li> </ul>
--------------------------------	---

## Sesión 5 “Respirando profundamente”.

<b>Justificación</b>	Por último, en esta sesión la intención es trabajar la respiración, focalizando en ella y en sus movimientos la atención.
<b>Objetivos</b>	<p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Detectar nuestra propia respiración, junto con la espiración e inspiración, y los cambios que esta provoca al realizarla.</li> </ul> <p>Específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Incrementar la calma y la relajación.</li> <li>ii. Incrementar la atención.</li> </ol>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>iii. Disminuir la ansiedad.</li> <li>iv. Mejorar el humor.</li> <li>v. Regular emociones.</li> <li>vi. Mejorar relaciones sociales.</li> <li>vii. Aumentar la concentración.</li> <li>viii. Mejorar el control de pensamientos e ideas.</li> <li>ix. Ser conscientes de su movimiento corporal.</li> <li>x. Aumentar la autorregulación.</li> <li>xi. Aumentar el autoconcepto.</li> <li>xii. Mejorar el rendimiento académico.</li> </ul>
<b>Duración</b>	20 minutos.
<b>Materiales</b>	Esterillas y uno de los objetos que elijan del material de Educación Física.
<b>Actividades</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masaje por parejas: distribuidos por pares, los alumnos elegirán cualquier objeto o material que deseen para realizarse el masaje (del almacén de material de Educación Física). Primero hará el masaje un compañero durante dos minutos, y después el otro. (Total 4 min)</li> <li>2. Postura de yoga: una postura relacionada con la respiración es la postura de la “marioneta” donde permaneciendo de pie, cada vez que tomen aire se estirarán todo que pueda, y al soltarlo caerán los brazos casi hasta el suelo quedando colgando. (Total 3 min)</li> <li>3. Mi tripa es un globo: repartidos por el espacio cada alumno tumbado en su esterilla, pondrán su mano en la tripa y focalizarán la atención en la respiración. Serán conscientes de que cuando se inspira, la tripa se infla como un globo, y al expulsar el aire o espirar éste se deshincha. (Total 10 min)</li> <li>4. Vuelta a la calma: majase grupal sentados en círculo, utilizando el material que quieran del almacén. (Total 3 min)</li> </ol>
<b>Criterios de</b>	Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

<b>evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar los sentidos, sus funciones y rganos correspondientes señalando relevancia para comunicarnos con lo que nos rodea.</li> <li>● Expresar las vivencias, emociones y situaciones de la vida cotidiana como instrumento de comunicación con los demás.</li> <li>● Identificar los sentidos, sus funciones y órganos correspondientes señalando relevancia para comunicarnos con lo que nos rodea.</li> <li>● Expresar las sensaciones producidas por la manipulación de diferentes materiales, instrumentos y objetos.</li> </ul> <p>Lenguaje: comunicación y representación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Participar en situaciones de comunicación oral características del entorno escolar (asambleas, diálogos) respetando las normas que hacen posible el intercambio comunicativo.</li> <li>● Responder a preguntas de diferentes personas, utilizando las reglas básicas del intercambio comunicativo (escuchar, aportar opiniones).</li> <li>● Utilizar estrategias de comprensión oral adecuadas en las audiciones de narraciones de literatura (escucha atenta, formulación de preguntas sobre información complementaria).</li> <li>● Representar objetos, elementos sencillos, personas, utilizando distintos materiales, lenguajes expresivos y apoyándose en experiencias vividas.</li> </ul>
-------------------	--

## 8. Bibliografía

- Albertín, R. (2012). *Estudio preliminar de correlación entre atención plena y componentes atencionales cognitivos en Educación Primaria*. (Trabajo de Fin de Maestría). Facultad de Educación, Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja. Disponibilidad en la base de datos Re-Unir. Recuperado de [www.reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/231/Albertin\\_Raquel.pdf?sequence=1](http://www.reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/231/Albertin_Raquel.pdf?sequence=1)
- Almansa, G. , Budía, M. A. , López, J. L. , Márquez, M. J. , Martínez, A. I. , Palacios, B., Peña, M. M. , Santafé, P. , Zafra, J. , Fernández-Ozcorta, E. , & Sáez-López, P. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicos en Educación Primaria. *Revista E-motion. Educación, Motricidad e Investigación*, 3, pp. 120-133. Doi: ISSN 2341-1473. Recuperado de [www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-motion/inde](http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-motion/inde)
- Aznar, T. (2013). *La Felicidad y el rendimiento académico en los niños*. (Trabajo de Fin de Grado). Facultad de Educación, Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja. Disponible en la base de datos Re-Unir. Recuperado de <http://reunir.unir.net/handle/123456789/1863;jsessionid=34045D6BA3844490B622556D84132E0F>

Canales, I. & Rovira, G. (2016). La importancia de la autorregulación y la empatía en la formación docente. *Revista Movimiento, da escola de educaçao física da UFRGS*, 22 (1), pp. 157-172.

Carr, A. (Ed.). (2007). *Psicología positiva. La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Editorial Paidós Ibérica. ISBN: 978-84-493-2048-4. Depósito legal: B-40.836/2007.

Casado, P. (2015). *Mindfulness en la infancia y en la adolescencia*. (Trabajo de Fin de Grado). Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca, Salamanca. Disponibilidad en la base de datos GREDOS USal. Recuperado de [https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/.../TFG\\_CasadoSanchezP\\_Mindfulness.pdf](https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/.../TFG_CasadoSanchezP_Mindfulness.pdf)

Céspedes, A. (2011). *Educación las emociones. Educación para la vida*. Barcelona: Editorial Vergara. De: ISBN 978-95-6304-057-9.

De la Guía Escobar, C. (s. f.). *Psicología positiva en Educación Primaria: cómo mejorar la atención a través del Mindfulness*. (Trabajo de Fin de Grado). Facultad de Educación, Universidad de Valladolid, Valladolid. Disponibilidad en la base de datos UVaDOC. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/22949/1/TFG-B.966.pdf>

Ferri, E. (2016). *Un proyecto educativo para desarrollar la atención plena en alumnos de 4 años*. (Trabajo de Fin de Grado). Facultad de Educación, Universidad Internacional de La

- Rioja, La Rioja. Disponible en la base de datos Re-Unir. Recuperado de <http://reunir.unir.net/bitstream/handle/.../4481/FERRI%20MURILLO%2C%20ELVIRA.pdf?>
- Galindo, S. (2015). *Proyecto de educación integral basado en técnicas de meditación para alumnos de tercer curso de segundo ciclo de Educación Infantil*. (Trabajo de Fin de Grado). Facultad de Educación, Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja.
- García, C. , Luna, T. , Castillo, R. & Rodríguez, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en Mindfulness en niños: un estudio piloto. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), pp. 61-74. Doi: ISSN 0213-8646. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802513>
- Henderson, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy: cómo superar las adversidades*. Barcelona: Editorial Gedisa. Doi: ISBN 978-84-9784-138-2.
- Henepola, B. (2012). *El libro del Mindfulness*. Barcelona: Editorial Kairós. Doi: ISBN 978-84-9988-137-9.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3), pp. 23-41. Doi: ISSN 0213-8646. Recupero de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098194>

Jiménez, I. (2015). *Psicomotricidad y emocionalidad*. (Trabajo de Finde Grado). Facultad de Educación, Universidad de Granada, Granada. Disponible en la base de datos DIGIBUG. Recuperado de [www.digibug.ugr.es/bitstream/10481/40952/1/JIMÉNEZ\\_SOLERA\\_ISABEL\\_\(TFG\).pdf](http://www.digibug.ugr.es/bitstream/10481/40952/1/JIMÉNEZ_SOLERA_ISABEL_(TFG).pdf)

Justo, E. & Franco, C. (2008). Programa de relajación creativa y su incidencia sobre los noveles de creatividad motriz infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 11 (2), pp. 11-18). Doi: ISSN 1575-0965. Recuperado de <http://www.aufot.com/>

Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Editorial Kairós. Doi: ISBN 987-84-9988-239-0. Depósito legal: B13.332-2013.

Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la Atención Plena*. Barcelona: Editorial Kairós. Doi: ISBN 978-84-7245-646-4.

Kabat-Zinn, J. (2017). Lovingkindness Meditation. *Revista del Mindfulness*, 8, pp. 1117-1121. Doi: 10.1007/s12671-017-0757-3- Recuperado de [www.buddhanet.net/pdf\\_file/allmetta.pdf](http://www.buddhanet.net/pdf_file/allmetta.pdf)

Latorre, P. A. , Moreno, R. J. , García, F. & Párrage, J. A. (2017). *Motricidad y salud en Educación Infantil*. Madrid: Editorial Pirámide. Doy: ISBN 978-84-3683-682-0.

- Larraz, A. (2008). *Valores y dominios de acción motriz en la programación de la Educación Física para la Educación Primaria*. Recuperado de <http://efypaf.unizar.es/rec/PONENCIAALFREDOLARRAZpraxiologia.pdf>
- León, C. & Rodríguez, J. M. (2017). Entrenamiento en mindfulness y rendimiento de alumnos de primaria en tareas de concentración. *Revista de Publicaciones Didácticas*, 79, pp. 453-459. Doi: código PD 079064. Recuperado de <http://www.puublicacionesdidacticas.com>
- López, L. , Álvarez, M. & Bisquerra, R. (2016). Mindfulness e investigación-acción en Educación Secundaria. Gestación del Programa Treva. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), pp. 75-91. Doi: ISSN 0213-8646. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802514>
- López, L. (2016). Técnicas Mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27 (1), pp. 134-146. Doi: ISSN 1989-7448. Recuperado de [www.redalyc.org/pdf/3382/338246652009.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/3382/338246652009.pdf)
- Maldonado, M. I. (s. f.). *Programa de intervención: estimulación sensorial: relajación y masaje en la infancia*. Facultad de Educación, Universidad de Granada, Granada. Disponible en base de datos Digibug. Recuperado de [www.digibug.ugr.es/bitstream/10481/40963/1/Maldonado\\_Lupiáñez\\_María\\_Isabel.pdf](http://www.digibug.ugr.es/bitstream/10481/40963/1/Maldonado_Lupiáñez_María_Isabel.pdf)

Medina, I. (2016). *Programa de intervención: juegos psicomotores (yoga y Mindfulness) para una mejor predisposición al aprendizaje*. (Trabajo de Fin de Grado). Facultad de Educación, Universidad de Granada, Granada. Disponibilidad en la base de datos Digibug. Recuperado de [www.digibug.ugr.es/bitstream/10481/45951/1/MedinaGonzalez\\_TFGPsicomotricidad.pdf](http://www.digibug.ugr.es/bitstream/10481/45951/1/MedinaGonzalez_TFGPsicomotricidad.pdf)

Navarro, C. (2014). *Psicología Positiva aplicada a la educación*. (Trabajo de Fin de Grado). Facultad de Educación, Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja. Disponible en la base de datos Re-Unir. Recuperado de [www.reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2548/navarro.sanmartin.pdf?sequence=1](http://www.reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2548/navarro.sanmartin.pdf?sequence=1)

Nhat, T. (2015). *Plantando semillas. La práctica del Mindfulness con niños*. Barcelona: Editorial Kairós. Doi: ISBN 978-84-9988-462-2.

Palmi, J. & Solé, S. (2016). Intervenciones basadas en Mindfulness (Atención Plena) en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 25 (1), pp. 147-155. Doi: ISSN 1132-239X. Recuperado de [www.rpd-online.com/](http://www.rpd-online.com/)

Romera, C. (2017). *Mindfulness en el aula: un proyecto para educar a niños conscientes*. (Trabajo de Fin de Grado). Facultad de Educación, Universitat Jaume I, Castellón de la Plana. Disponibilidad en la base de datos Repositori UJI. Recuperado de



[http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/.../TFG\\_2017\\_RomeraMarin\\_Carmen.pdf?](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/.../TFG_2017_RomeraMarin_Carmen.pdf?).

- Ruiz, G. , Lorenzo, L. & García, A. (2013). *El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de Educación Física: valoración de una experiencia piloto en Educación Primaria*. *Revista Journal of Sports and Health Research*, 5 (2), pp. 203-210. Doi: ISSN 1989-6239. Recuperado de [www.journalshr.com/papers/Vol%205\\_N%202/V05\\_2\\_7.pdf](http://www.journalshr.com/papers/Vol%205_N%202/V05_2_7.pdf)
- Ruiz, P. J. , Rodríguez, T. , Martínez, A. & Núñez, E. (2014). Mindfulness en Pediatría: el proyecto “Creciendo con atención y consciencia plena”. *Revista de Pediatría y Atención Primaria*, 3, pp. 169-179. Doi: ISSN 1139-7632. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322014000300011&script=sci\\_arttext&ting=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322014000300011&script=sci_arttext&ting=en)
- Sánchez, J. (2010). Cómo realizar una revision sistemática y un meta-análisis. *Revista Aula Abierta*, 38 (2), pp. 53-64. Enviado personalmente por Mónica Aznar.
- Schoeberlein, D. & Sheth, S. (2017). *Mindfulness para enseñar y aprender: estrategias prácticas para nosotros y educadores*. Barcelona: Editorial Neo-Person. Doi: ISBN 978-84-9597-382-5.

Schovert-Reichl, K. A. & Hymel, S. (2003). Educating the heart as well as the mind. Social and Emotional learning for school and life success. *Revista Canadian Education Association*, pp. 20-25. Recuperado de <https://eric.ed.gov/?id=EJ771005>

Sengel, R. D. (2014). *The Science of Mindfulness: A Research-Based Path to Well-Being*. [Versión de The Great Courses]. Recuperado de <https://guidebookstgc.snagfilms.com>

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Editorial Kairós. Doi: ISBN 978-84-9988-242-0.

Stokoe, P. & Harf, R., (1980). *La expresión corporal en el jardín de infantes*. Argentina: Editorial Novedades educativas. ISBN 978-987-538-514-6.

Tébar, S. & Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. *Revista de ensayos de la Facultad de Educación de Albacete*, 30 (2), pp. 85-97. Doi: ISSN 2171-9098. Recuperado de <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>