



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Magisterio en Educación Infantil

Mindfulness en Educación Infantil, propuesta de
intervención:

La importancia de la atención plena desde edades tempranas

Mindfulness in Early Childhood Education,
intervention proposal:

The importance of mindfulness from an early age

Autora

Irene Barrera Esteban

Directora

Ana Rodríguez Martínez

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

2019/2020

RESUMEN

Este trabajo surge del interés por conocer los beneficios del mindfulness en el ámbito educativo. Es un trabajo basado en la atención plena y en cómo regular las emociones.

Parte de un estudio inicial, donde se recogen muchos de los beneficios de esta novedosa técnica en el ámbito educativo y pequeñas pinceladas del ámbito sanitario. Asimismo, se recogen programas que surgen para desarrollar la consciencia plena en alumnos y docentes, a nivel nacional e internacional.

La información adquirida se complementa con una propuesta de intervención. En dicha propuesta se pretende aumentar la capacidad de autorregular las emociones, permitiendo un mayor bienestar, una mejor salud y fomentando la inteligencia emocional, aprendiendo a vivir en el aquí y en el ahora.

La intervención se divide en dos momentos del día dentro de un aula de educación infantil: la llegada al colegio y la vuelta del recreo. Se diseñó pensando que eran los momentos con menor nivel de concentración de la jornada. Por tanto, queda dividida en dos actividades al comienzo de la mañana y doce sesiones a la vuelta del recreo, con la intención de que queden establecidas en la rutina para el resto del curso escolar y en la vida del alumno como una técnica positiva en su día a día.

Palabras clave: Mindfulness, inteligencia emocional, bienestar, rutina, recreo.

ABSTRACT

This work arises from the interest to know the benefits of mindfulness in the educational field. It is a work based on mindfulness and how to regulate emotions.

Part of initial research, which studies the benefits of this novel technique in the educational field and small strokes of the health field. Also, programs are collected that arise to develop full awareness in students and teachers, at national and international level.

The information acquired is complemented by a proposal for intervention. This proposal aims to increase the ability to self-regulate emotions, allowing greater well-being, better health and promoting emotional intelligence, learning to live here and now.

The intervention is divided into two moments of the day within a children's education classroom: the arrival at school and the return of recess. It was designed thinking that these were the moments with the lowest level of concentration of the day. Therefore, it is divided into two activities at the beginning of the morning and twelve sessions at the turn of recess, with the intention that they be established in the routine for the rest of the school year and in the life of the student as a positive technique in their day to day.

Keywords: mindfulness, emotional intelligence, welfare, routine, recess.

A Luis, por ayudarme y escucharme en cada momento sin excepciones.

A mi familia, por confiar ciegamente en mí y no dejar que nunca me rindiera.

A mi directora Ana, por su paciencia y compañía en este proceso.

Índice

Introducción	6
Justificación.....	7
Objetivos.....	9
Marco Teórico.....	9
Mindfulness: Origen y concepto.....	9
Beneficios del Mindfulness.....	15
Programas de Mindfulness educativos.....	21
Propuesta didáctica.....	27
Introducción	27
Justificación.....	29
Temporalización.....	30
Metodología.....	32
Objetivos generales y específicos y competencias básicas.....	34
Desarrollo de las sesiones.....	38
Evaluación.....	55
Conclusiones.....	57
Prospección a futuro.....	58
Bibliografía.....	59
Anexos.....	68

1. Introducción

En el actual trabajo se ha llevado a cabo un estudio basado en el mindfulness, con el que se ha conseguido una adquisición de conocimientos acerca del origen de la atención plena, así como del concepto. Además, se estudian los diferentes beneficios que esta técnica aporta en diferentes ámbitos, pero este trabajo de fin de grado se centra principalmente en el ámbito educativo, pues se ha pretendido averiguar si el mindfulness es una técnica favorable dentro de las aulas, tanto para docentes como para alumnos, y para ello se ha contado con la ayuda de recogida de información de distintos programas educativos de mindfulness a nivel internacional y nacional, haciendo especial hincapié en los programas llevados a cabo en España. Por último, se ha diseñado una propuesta de intervención en el aula de infantil, donde se reflejan objetivos a nivel curricular y objetivos específicos que, en caso de haber llevado a cabo dicha propuesta, ayudaran a confirmar todo lo investigado con anterioridad y demostrando que el mindfulness es una técnica muy beneficiosa dentro de la educación.

El mindfulness es una técnica basada en el enfoque de la percepción sensorial en el instante presente, consiguiendo así un estado de concentración y bienestar que deriva en una relajación psíquica y física, la cual permite conectar con el entorno sin interferencias emocionales. Para poder llevar a cabo esta técnica de atención plena hace falta un aprendizaje y experimentación, cuyo desarrollo sea óptimo (Miró, 2006).

Los beneficios que se obtienen cuando se practica mindfulness van desde la autorregulación emocional, el autoconocimiento, el aumento de la capacidad de concentración, hasta la mejora de la salud mental y las relaciones interpersonales (Garijo, 2017, p.15). Esta actividad también la pueden realizar los niños desde corta edad, con lo que igualmente ellos obtienen resultados positivos, no solo a corto, sino también a largo plazo durante su desarrollo personal (Snel, 2013, p.13).

En el ámbito educativo hay numerosas experiencias basadas en la implantación de programas de utilización del mindfulness, a pesar de lo novedoso del tema, que han demostrado una vez más la eficacia de esta práctica, tanto a nivel de docentes como

de alumnado, consiguiendo mejoras en la convivencia en el entorno educativo y en la consecución de metas curriculares (García-Campayo, 2017).

El objetivo de este trabajo es conocer el mindfulness y sus beneficios en el ámbito educativo para poder diseñar una intervención basada en distintos ejercicios de atención y consciencia plena dentro del mindfulness, mediante los que la comunidad escolar que los implemente, pueda conseguir mejoras en el rendimiento académico y desarrollo personal.

El uso del masculino genérico en el trabajo responde a la necesidad de economizar el lenguaje, consiguiendo más eficiencia en la comunicación, sin que de ninguna manera equivalga a una diferencia en la consideración de los géneros masculino y femenino.

2. Justificación

Actualmente, la sociedad está repleta de personas inquietas, que viven con prisa por cumplir con todas sus tareas, sumergidas en un estrés constante. Esto dificulta el ser conscientes del ahora, del momento presente, y las personas se ciegan en un continuo “¿qué pasará?”, sin parar a pensar en lo que verdaderamente se está sintiendo en cada momento. Es posible que muchas personas se sientan abatidas por no saber cómo relajarse o salir de esas emociones que producen los ajetreados días que se viven hoy. Es por esto que se necesita el conocimiento de técnicas adaptadas a nuestros tiempos, como lo es el mindfulness, para poder encontrarse a sí mismo y tener una atención plena en el ahora, ayudando a no centrarse por un momento en la incertidumbre del futuro.

No solo los adultos necesitan prácticas de este tipo para relajarse y, así, poder centrarse en el presente sin ninguna preocupación que les interrumpa. Los niños también se sienten intranquilos en muchas ocasiones. Es habitual pensar que ellos, por el simple hecho de ser pequeños, no tienen inquietudes o no sienten de la misma manera que los demás (Armus et al., 2012).

El alumnado muchas veces experimenta momentos de agitación y nerviosismo, ya sea por sentimientos que no entienden y, por lo tanto, no saben controlar, o que esto esté

sumado a situaciones de gran estrés. Dos de los momentos en los que los niños están más intranquilos dentro de la jornada diaria de Educación Infantil podrían ser la entrada al colegio y la vuelta del recreo. Esto puede derivar en una falta de capacidad de concentración que puede producir un retraso en el transcurso de la jornada. Por ello, es importante conocer técnicas para frenar estas situaciones de revolución y comenzar o volver a las actividades propuestas para cada día dentro del aula.

Mindfulness es una práctica que, como se mencionará más tarde, se remonta a hace miles de años (Botella y Pérez, 2014, p.70) y que tiene beneficios en muchos ámbitos. Sin embargo, en la educación es una técnica reciente que a día de hoy muy pocos docentes conocen o no llevan a la práctica (Parra et al., 2014).

Tal y como menciona Cabello (2011), expone que como profesionales de la enseñanza debemos ser conscientes de que el tratamiento de las emociones y los sentimientos en Educación Infantil es muy importante para que el desarrollo de los niños y niñas sea óptimo” (p. 178). Si los docentes adquieren estrategias que faciliten un bienestar general en el entorno educativo, se habrá conseguido un gran cambio en el ámbito escolar, pues ya no se dejan de lado las emociones ni los sentimientos como se ha venido haciendo hasta hace pocos años (Schoeberlein y Sheth, 2012).

En el currículo de infantil se recogen aspectos referidos al campo de las emociones y que se deben tener muy presentes en la escolarización de hoy en día. En la *Orden del 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón*, se tienen en cuenta las “capacidades físicas, motóricas, afectivas, emocionales, intelectuales y sociales” y expone que “el desarrollo de la afectividad es una dimensión esencial de la personalidad infantil, por lo que se potenciará su reconocimiento, la expresión y el control progresivo de emociones y sentimientos”. (BOA, O. 28 de marzo de 2008)

Se debe salir de la idea de que la educación y su currículo se centran solo en aspectos teóricos como el pensamiento lógico o la lectoescritura y darle importancia a aspectos tan significativos como lo son la inteligencia emocional y el conocimiento de sí mismo (Orejudo et al., 2014, p.117).

Por ello, se ha creído oportuna la elección de este tema, ya que es importante que cada vez más docentes sean conocedores del mindfulness y lo apliquen en las aulas para mejorar muchos aspectos a nivel educativo y, tal y como se mencionada al comienzo del apartado, es importante ser conocedores de técnicas que puedan ayudar a resolver o a saber convivir con situaciones que no siempre son agradables.

3. Objetivos

En este trabajo se pretende:

Objetivo general:

- Conocer el concepto del mindfulness y sus beneficios en el ámbito educativo.

Objetivos específicos:

- Conocer el origen del mindfulness.
- Recoger información acerca de los beneficios que aporta el mindfulness en el ámbito educativo tanto en docentes como en alumnos.
- Investigar acerca de distintos proyectos educativos de mindfulness llevados a cabo en España.
- Diseñar una propuesta de intervención basada en mindfulness en Educación Infantil.

4. Marco Teórico

a. Mindfulness: origen y concepto

El término mindfulness proviene de la lengua inglesa que, en castellano podría traducirse como atención plena o conciencia plena (López, 2019, p.15). Este término puede resultar reciente, sin embargo, es un concepto que logró su máximo apogeo hace 2.500 años (Botella y Pérez, 2014, p.70), cuya figura principal fue Siddaharta Gautama, conocido como “el buda Shakymuni, que fue el iniciador de esta tradición religiosa y

filosófica extendida por todo el mundo y cuya esencia fundamental es la práctica de mindfulness” (Parra et al. 2012, p. 29).

No obstante, Simón (2007) afirma que el mindfulness no comienza a raíz de las aportaciones de Siddharta Gautama, sino que esta figura “perfeccionó extraordinariamente un procedimiento que había recibido de otros maestros” por lo que posiblemente la aparición de la atención plena fuera anterior (p. 7).

Continuando con la procedencia del mindfulness, es un concepto que proviene del pali, idioma que se utilizaba para escribir los discursos de Buda y cuya traducción en dicha lengua es *sati* (García-Campayo y Demarzo, 2015, p. 87), significado que podría definirse en tres palabras: consciencia, atención y recuerdo. Pero hoy en día dicho significado no solo se refiere al término *sati*, sino a diferentes conceptos como son: “el discernimiento, la sabiduría, la aceptación, la libertad interior, el amor o la compasión”. (Mañas et al. 2014).

A lo largo de la historia, la atención plena ha sido considerada como “el corazón de la meditación budista” (Thera, citado en Kabat-Zinn, 2003, p. 145). La atención plena sería considerada una manera de meditación oriental basada en el budismo, siendo un modelo de vida para estas civilizaciones (Germer 2005, citado por Vallejo 2006, p.233).

Las intenciones de lo que Buda enseñaba estaban relacionadas con el acercamiento de los seres humanos a un equilibrio personal y social con ayuda de la meditación activa, desarrollando todas las potencialidades tanto físicas como afectivas, así como intelectuales (Harvey, 2012, citado por García-Campayo et al., 2015, p. 87).

Las raíces del mindfulness se pierden en el continente asiático, más concretamente en la península de Indostán, ya que deja de utilizarse como una práctica religiosa y comienza a ser una corriente filosófica basada en la meditación vipassana (Torres, 2019). La meditación vipassana, dentro de la meditación budista es la práctica más arcaica y cuenta con tres componentes esenciales, que son *sila*, basada en la moral, *samadhi*, tener un control mental y, por último, *pañña*, que se centra en la verdad, donde la mente aprende a controlar los impulsos de las estimulaciones que surgen durante la meditación (Mañas, 2009). La meditación vipassana se considera como una

práctica con efectos precisos y es “lógica, racional, simple y experimental” (Goenka, 2011, p.23-26, citado en Carini, 2017, p.21).

Quien introdujo el término mindfulness al mundo occidental fue John Kabat-Zinn (1978) fue el que, a través de un programa de entrenamiento psicoeducativo, Programa de Mindfulness Basado en la Reducción del Estrés (MBSR). Hoy por hoy, el uso de la atención plena ya se ha desarrollado en distintos ámbitos, como puede ser el educativo (García-Campayo et al., 2017, p.87-88).

Además del doctor John Kabat-Zinn, destaca como figura importante en el mindfulness en occidente el monje budista Thich Nhat Hanh (2007), que explica el mindfulness de manera natural y humilde como una técnica que produce milagros como, por ejemplo, el de vivir el presente:

“Nuestro verdadero hogar es el momento presente. [...]. El milagro no consiste en andar sobre las aguas, sino en andar sobre la verde tierra en el momento presente, apreciando la paz y la belleza de cuanto está a nuestro alcance.” (Nath Hanh, p.9-10).

Jon Kabat-Zinn afirma que el mindfulness es “parar y estar presente, eso es todo”. Se trata de una consciencia que vive el momento preciso mediante una atención positiva ante el presente (2007). Es una manera de atender al presente y comprenderlo, que surge de manera voluntaria, sin atribuir malos pensamientos sobre esta consciencia plena (Kabat-Zinn, 2003).

Siguiendo con este mismo autor, se define el mindfulness como:

“un proceso de observar expresamente cuerpo y mente, de permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando momento a momento y de aceptarlas como son. No implica rechazar las ideas ni intentar fijarlas ni suprimirlas ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y la dirección de la atención.” (Jon Kabat-Zinn, 2003, citado en Mañas et al. 2014).

Por otro lado, Snel (2013), define el mindfulness como una técnica que pretende prestar atención plena al presente ignorando todo aquello que no te deje vivir y ser

consciente de un momento concreto. Facilita la comprensión del término mediante la siguiente metáfora: “No puedes influir en el comportamiento del mar. No puedes detener las olas, pero sí que puedes aprender a surfear, a practicar el surf sin vela” (p.30).

Como se ha visto hasta ahora, son numerosos los autores que definen el mindfulness en sus trabajos realizados. Para seguir con definiciones de la atención plena de distintos autores, se han recogido las siguientes:

Mañas afirma que “la persona que practica mindfulness, aprende a observar y a aceptar los pensamientos, las sensaciones y las emociones que experimenta”. Con esta práctica no se pretende eliminar ningún pensamiento, sino aprender a contemplarlo. (Mañas et al., 2014). Se trata de que la mente viva el presente (Brown y Ryan, 2003).

Segal, Williams y Teasdale (2002), hacen alusión al mindfulness como “una clase de conciencia centrada en el presente, no elaborativa ni condenatoria, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal y como es” (Citado en Mañas, et al., 2014).

Según Parra (2012), el mindfulness ayuda a tener claros determinados estímulos insurgentes, tanto del interior como del exterior que nacen del aquí y el ahora, y que se trata de ser plenamente conscientes “con aceptación, con ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión [...]” (p.30).

Shoerberlein y Sheth (2017) definieron la atención plena como “una manera consciente, intencionada, de sintonizar con lo que está pasando dentro de nosotros y a nuestro alrededor” (p.19).

Según Nhat (2015) “el mindfulness es una energía accesible a todo el mundo”, refiriéndose a que no es necesario estar en lugares concretos para meditar y que también se puede reflexionar realizando actividades diarias, siempre y cuando la persona que lo haga sea consciente de todo aquello que está realizando en ese mismo momento (p.15).

Siegel (2011) defiende que el concepto de mindfulness es “prestar atención de manera especial: a propósito, en el momento presente y sin juzgar” (citado en Martínez, 2017, p.8).

Gálvez (2013), opina que se trabaja el mindfulness simplemente cuando se es consciente del momento actual, pensando, sintiendo y actuando en ese mismo instante (p.3). En este sentido, Simón (2011) afirma que para obtener una idea clara se debe tranquilizar primero a la mente.

Henepola (2012), ordena una serie de elementos que propone como principales a la hora de definir este tipo de meditación: Se trata de la primera técnica surgida del budismo, se trata de un ejercicio que surge naturalmente que progresa con el tiempo, es una práctica que aporta tranquilidad y calma, ayuda a desarrollar el pensamiento, aporta una buena comprensión hacia la manera que cada uno tiene de vivir, facilita la reflexión y consigue que se identifiquen los sucesos que tienen lugar en cada momento (p.43-44).

Este mismo autor defiende que si meditamos con ayuda del yoga (práctica procedente del hindú), la mente no se desorientará y se podrán conseguir realidades más complicadas y profundas (Henepola, 2012, p.42).

Dejando las definiciones a un lado, los siguientes autores hacen hincapié en las características más propias del mindfulness, basándose cada uno en sus propias teorías:

Kabat-Zinn aporta siete habilidades a la hora de practicar mindfulness: “no juzgar, aceptación, paciencia, mente de principiante, confianza, no esfuerzo, dejar pasar” (citado en López, 2019, p.17).

- *No juzgar*: Dejar pasar esas experiencias internas y externas siendo conscientes de ser ecuanímes ante una existencia personal.
- *Paciencia*: Dar tiempo a cada una de las cosas que van surgiendo, aceptando cada momento sin prisa.
- *Mente de principiante*: Tomar conciencia de lo positivo del momento presente imaginando que se tienen en cuenta cosas que nunca antes se habían tratado.

- *Confianza*: Confiar en la capacidad que cada uno tiene para reflexionar acerca de lo que se siente en cada momento.
- *No esforzarse*: Dejar pasar aquellas emociones que no nos dejan vivir el momento presente sin darles mucha importancia.
- *Aceptación*: Centrarse en el momento presente tal y como es.
- *Ceder, dejar ir o soltar*: Saber distinguir entre lo que merece la pena y lo que no, fortaleciendo aquellas cosas que sí sirven para tener experiencias mejores (Citado en Parra et al. 2012 y Mañas et al, 2014).

Botella y Pérez (2014), hacen alusión a cinco componentes del mindfulness que se asemejan a los anteriormente aportados que son “atención al momento presente, intención, apertura a la experiencia, dejar pasar y aceptación”.

Germer (2005) diferencia ocho “momentos mindfulness: “no conceptual, centrado en el presente, no condenatorio o no enjuiciamiento, intencional, observación participante, no verbal, exploratorio, liberador”.

Mazzola (2014), opina que para llevar a cabo una buena atención plena se debe “actuar con atención, describir, no reactivar, aceptar sin juzgar y observar” complementando así al resto de autores que opinan que la consciencia plena supone ser capaz de canalizar las emociones vividas durante la meditación y lo que se debe llevar a cabo para llegar a esa paz interior.

Simón (2010) aporta una serie de características que las personas deben tener a la hora de llevar a cabo una buena práctica de mindfulness, donde afirma que se debe aceptar lo que se siente en cada momento con esa mente de principiante que se mencionaba anteriormente, viviendo el ahora olvidando todo aquello que hace que no se disfrute del presente y teniendo una forma de pensar humana y sentimental (citado en Ruiz, 2016).

Sumando las aportaciones recogidas con las propuestas por Bisquerra y Hernández (2017), el mindfulness podría definirse como algo mucho más grande que una simple técnica de relajación, pues facilita un estilo de vida muy energético y armónico (p.61).

Puede conocerse como aquel estado de la conciencia que permite vivir el presente sin tener la necesidad de cambiar lo que se sienta en ese momento (Kabat-Zinn, 2003, citado en López, 2019, p.15). En definitiva, pretende conseguir el no aferrarse a situaciones del pasado, ni a tener una visión continua en el futuro, ya que estos pensamientos solo robarían el tiempo del disfrute del presente (Arguís et al, 2012, pp-36-37).

b. Beneficios del Mindfulness

Son numerosos los autores que defienden el mindfulness como una técnica beneficiosa en muchos aspectos vitales.

La atención plena es una práctica dentro de la meditación que ayuda a que la mente esté en un estado de paz y tranquilidad, siendo plenamente conscientes de lo que ocurre en el presente (Moñivas et al, 2012, citado en Lacárcel, 2019, p.3).

Según Mañas et al. sería una técnica que mejora el desarrollo personal y el conocerse a uno mismo. Sería una práctica de ayuda a la mejora de las situaciones de molestia, siempre y cuando se practique a través de una psicología positiva ⁽¹⁾ para mejorar la salud y llevar un buen estilo de vida (2014).

Muchos autores afirman que el mindfulness produce grandes beneficios en el ámbito de la salud. Miras (2017), tras analizar los resultados de todas sus investigaciones, aportó que el mindfulness ayudaba a “la regulación emocional, disminución del estrés, rumiación, pensamientos negativos, síntomas depresivos, angustia, ansiedad, mejora del bienestar y calidad de vida” (p.13). Quezada-Berumen et al., en el artículo *Conciencia corporal y mindfulness: Validación de la versión española de la escala de conexión corporal*, defiende que los resultados de la atención plena pueden ser beneficiosos para problemas cardíacos, dolores de espalda, problemas de riñón y síndrome del intestino irritable (2014).

¹ La psicología positiva se trata de una corriente que se basa en las emociones positivas, las características individuales positivas de cada persona y todo aquello que mejora su desarrollo y, en general, su calidad de vida (Bisquerra y Hernández, 2017, p.59). Esta psicología recoge diferentes técnicas como el mindfulness, por lo que se pueden encontrar numerosas relaciones entre la psicología positiva y la atención plena, como puede ser tener en cuenta que el sujeto tenga una vida satisfactoria (Cebolla et al, 2017, p.13).

Sin embargo, aunque en occidente comenzara a usarse el mindfulness en el ámbito de la medicina de la mano de John Kabat-Zinn, cada vez más se utiliza esta técnica en el ámbito educativo (Parra et al., 2014). Por ello, a continuación, se analizarán los beneficios que el mindfulness aporta en la educación.

Empezando por el autor Shantum (2010), afirma que:

“Cada vez resulta más evidente el importante papel que desempeña la plena consciencia o el mindfulness 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 consciencia corporal, al tiempo que mejora las habilidades y la consciencia interpersonal”. (Citado en Nhat, 2015, p.11)

Siguiendo con Nhat (2015), testifica que la alegría se conserva mejor si se practica mindfulness y que, además, esta técnica ayuda a conseguir los retos que la vida ofrece. Nhat expone siete beneficios:

- Perfecciona el aprendizaje a nivel académico, emocional y social.
- Ayuda a aprender a gestionar el dolor para un menor sufrimiento.
- Mejora la comunicación.
- Aumenta el sentimiento de calma.
- Produce felicidad ante la vida.
- Aumenta la atención.
- Evita el estrés. (p.17)

González (2014), aporta numerosos beneficios de la atención plena, entre los cuales se encuentran una mejora de la capacidad para afrontar determinadas situaciones, ayuda a crecer como personas y refuerza la concentración en aspectos que son verdaderamente importantes.

El mindfulness consigue que se realicen todas las tareas con consciencia, reconociendo todo tipo de emoción que se siente cuando alguien conecta consigo mismo (Gamella, 2016, p.266).

Tal y como defiende López (2019), en su libro *Escuelas que meditan*, el mindfulness beneficia académica y cognitivamente a:

“las funciones ejecutivas, incrementando la habilidad de mantenimiento y orientación de la atención, la concentración, la creatividad, el procesamiento de la información, precisión y exactitud y mejora del rendimiento académico directamente y a través de la mejora del clima en el aula y las competencias emocionales.” (p.38).

Lacárcel (2019), propone cinco beneficios físicos y mentales:

- Disminución de los niveles de estrés, ansiedad, trastornos del sueño y estado anímico.
- Desarrollo de la creatividad, así como aumento de las relaciones sociales.
- Mayor empatía y mejor concentración.
- Fortalecimiento de la memoria y de la inteligencia emocional.
- Aumento del tamaño de los extremos de los cromosomas (p.5).

Estrada (2015), psicólogo formado con ayuda del Programa de Mindfulness Basado en la Reducción del Estrés (MBSR) de John Kabat-Zinn, llega a la conclusión de que el mindfulness aporta una mejora en el rendimiento escolar, en el manejo de las emociones y en el equilibrio emocional”.

El mindfulness produce otros beneficios como adquirir una capacidad de razonar más efectiva, disfrutar del presente, aumentar los niveles neurobiológicos, que los alumnos tengan una buena salud, que éstos estén tranquilos y que mejore su respiración, su presión sanguínea y su sistema inmunológico (Arguís et al., 2011)

Practicar mindfulness en el aula es un gran paso para cambiar la idea que hasta ahora se tenía de la educación (Palomero y Valero, 2016, p.11). Por ello, es importante que los educadores también sean conocedores de esta técnica, porque también son numerosos los beneficios que ofrece el mindfulness si el docente lo practica y si sabe llevar esta técnica adecuadamente al aula (Rempel, 2012).

De esta misma manera, Schoeberlein y Sheth (2012), opinan que los docentes deben sacar lo mejor de los niños para crear un buen clima y que el aprendizaje tenga un efecto más positivo. Cuando los docentes consiguen este clima no solo hay beneficios para los alumnos.

El docente:

- Mejora su manera de proyectar la información.
- Aumenta la recepción a la hora de escuchar lo que sus alumnos necesitan.
- Ayuda a que los niños regulen sus emociones.
- Enseña a saber resolver situaciones de estrés.
- Favorece las relaciones personales entre alumnos.
- Mejora el clima del aula.
- Crea un ambiente de bienestar (pp.20-27).

En consecuencia, los alumnos:

- Tienen más ganas de aprender.
- Su rendimiento académico es mayor.
- Aumenta su atención y su concentración.
- Son más participativos.
- Consiguen mejores relaciones personales.

- Aprenden a reflexionar por sí solos (pp.20-27).

Y es que Mañas et al. exponen que “solo un educador consciente puede educar de forma consciente”. Aumentará su paciencia, confianza en sus alumnos y respeto hacia ellos. Si el maestro lleva a cabo una buena práctica, esto será recíproco (2014, p.2).

En un programa de mindfulness realizado para los docentes, se les pretendía enseñar competencias clave que sus alumnos debían aprender y de qué manera hacerlo para que los niños adquirieran esos aprendizajes de la mejor forma posible. El efecto fue que los profesores comenzaron a explicar la sesión y los conocimientos correspondientes, de tal manera que se centraban más en el camino que en la meta, es decir, en el proceso de enseñanza que en los resultados adquiridos (Napoli et al., 2005, citado en Modrego et al., 2016).

Por otra parte, Mañas, Franco y Martínez (2011), llevaron a cabo un programa de mindfulness donde quedó demostrado, tras practicar la atención plena con docentes, que las bajas laborales por enfermedad descendieron.

Ubieta afirma que el docente debe escucharse y conectar con su interior, porque así es como verdaderamente conseguirá que el alumno aprenda a visualizar su interior y, de esta manera, conocerse mejor (Citado en Pegalajar, 2015, p.98).

En cierta manera, para conseguir que tanto el docente como los alumnos se conozcan mejor a ellos mismos, la educación emocional guarda un papel importante dentro del mindfulness, y es que esta técnica también aporta numerosos beneficios emocionales.

Brown y Ryan (2003), exponen que si se practica mindfulness se entenderán con mayor facilidad las emociones, así como Ramos, Hernández y Blanca (2009), afirman que, si estas emociones se entienden con claridad, mejorará la autorregulación emocional. Por otra parte, Fuente, Salvador y Franco (2010), indican que el mindfulness guarda gran relación con los estados atencionales de las emociones. Davidson (2012), realizó un estudio con religiosos del budismo expertos en consciencia plena, donde se demostró que gracias al mindfulness y de manera voluntaria, se pueden cambiar esas emociones a estados anímicos positivos (Citado en García-Campayo, 2017, pp.63-64)

Por tanto, en lo que respecta a la inteligencia emocional, esta tiene beneficios tales como construir mejores relaciones sociales, adaptarse a diferentes situaciones y autorregulación emocional, mejorando el desarrollo emocional y cognitivo (Body et al., 2016, p.48).

Por otro lado, el mindfulness tiene la capacidad de aumentar el bienestar personal y la capacidad de superar algunas situaciones que crean peores sentimientos, lo que lleva a menores niveles de ansiedad, estrés o depresión (Palomero, 2016).

Santiago Moll (2015) explica que mindfulness e inteligencia emocional van de la mano. Así pues, Delgado et al. (2010), tras un estudio realizado basado en el entrenamiento de la atención plena, demostraron que el mindfulness es una técnica esencial para conocer las emociones, evitar situaciones estresantes y reducir el malestar emocional.

Según Alonso (2012), la consciencia plena es necesaria para vivir emociones independientemente del tipo que sean. De hecho, también es importante vivir emociones no positivas, ya que de esta manera se refuerza el autoconocimiento y la regulación emocional (Citado en Body et al., 2016, p.50). El mindfulness pretende evitar que las emociones negativas no afecten en la vida de las personas, pero no intenta evitarlas por completo ya que es algo que se debe experimentar (García, 2016, p.26).

Pero, ¿son todo beneficios dentro del mindfulness? Flores et al. (2018) exponen que una desventaja del mindfulness puede ser que las personas tengan problemas a la hora de no saber lo que están sintiendo o que les cuesta pensar sobre sí mismos (p.1142). Siguiendo el hilo de estos autores, González et al. (2018), afirman que las desventajas de la atención plena son todas aquellas dificultades que las personas presentan a la hora de practicar mindfulness (p.29). Dennick et al. (2013) demuestran que es el ambiente el que complica que los practicantes de esta técnica no consigan una concentración plena (Citado en González et al., 2018, p.30).

Comparando los beneficios con las desventajas, el mindfulness aporta muchos más beneficios que desventajas en diferentes ámbitos, pero en el ámbito educativo son incontables los aspectos positivos que esta práctica proporciona tanto a docentes como a

alumnos, aportando una mejor comunicación y confianza entre ambos y, por tanto, una mejora significativa de los procesos evolutivos del niño dentro del aula y del docente como figura esencial en la educación.

c. Programas educativos de Mindfulness

El mindfulness ha demostrado ser una técnica favorecedora en el ámbito educativo, tanto para docentes como para alumnos. Se podría considerar la atención plena como un gran elemento transformador que puede cambiar la idea que se tenía hasta ahora de la educación (Palomero, 2016, p. 13).

Para incluir en mindfulness en la escuela y teniendo en cuenta que se quiere introducir en la etapa de educación infantil de 3-6 años, García-Campayo et al. (2017), proponen que es importante conocer el currículo de esta etapa para conocer las oportunidades que se tendrían a la hora de incluir la atención plena en el sistema educativo. Explican que el currículo de infantil es “interdisciplinar y globalizado”, por lo que es fácil incorporar nuevos aspectos a éste (p.200).

Hoy en día, son numerosos los programas incluidos en el sistema educativo, tanto a nivel nacional como internacional y no solo para alumnos, sino también para docentes.

Citando alguno de los programas internacionales para docentes, Mañas et al. (2014), exponen:

- *Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE)*: Toronto, 2005. Los maestros son más eficaces y llevan a cabo una psicología positiva.
- *Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE)*: Denver, San Francisco, Philadelphia y Nueva York. Mejora el bienestar del profesor hacia los alumnos, mejorando las relaciones entre ellos.
- *Stress Management and Relaxation Techniques (SMART)*: Colorado y Vancouver. No solo mejora la relación de los docentes con los alumnos, sino también de los docentes con sus compañeros.

En España también nos encontramos con programas para docentes como *Teach .b Training* expuesto por García-Campayo et al. (2017), afirmando que sería adecuado que antes de que los alumnos recibieran prácticas relacionadas con el mindfulness, los docentes tuvieran una buena formación en este campo, de tal manera que se mejore la forma de impartir determinados conocimientos, fomentando una educación óptima de los alumnos y ayudando a los más pequeños a adquirir técnicas beneficiosas que permanezcan en el futuro (p.175).

Tras tener claro que, sin la formación de los docentes, los resultados al aplicar el mindfulness en el aula no serían tan positivos, se debe tener en cuenta diferentes aspectos antes de incluir cualquier tipo de programa para los alumnos. Rechtschaffen (2014) desde el prólogo de John Kabat-Zinn, defiende que para enseñar mindfulness se debe evitar el aplicar esta técnica como si de una asignatura más se tratara. Por ello, lo primero que se debe hacer es:

- Preparar el aula, de tal manera que los alumnos queden distribuidos de forma más igualitaria. Es importante que el espacio disponible produzca cierta seguridad en los alumnos. La iluminación también deberá ser distinta, mucho más cómoda y que produzca tranquilidad. De esta misma manera, sería adecuado incluir lugares agradables ya sea con mantas, cojines u objetos blandos para ayudar a conseguir una mayor relajación.
- Tras dejar preparada el aula, se debe saber el grado de conocimiento que tienen los alumnos acerca del término mindfulness.
- Por último, se debe invitar a los alumnos a conocer el mindfulness de la manera más sencilla: estando en silencio y sin hacer movimientos. Más tarde, los niños podrán indicar lo que han sentido, siempre teniendo en cuenta que ninguna de las aportaciones que hagan estará mal. (pp.181-183).

Por otro lado, Shapiro et al. (2016), proponían distintas maneras de crear una consciencia plena en los alumnos dentro del aula mediante espacios donde se

encuentren relajados como puede ser el rincón de la calma o rincón emocional ⁽²⁾, mediante situaciones mindful, donde los niños tienen un pequeño descanso para respirar y prestar atención al momento presente y mejorar la comunicación entre el docente y el alumno (Citado en García-Campayo, 2017, p.180-181).

Una vez aclarados los pasos que aconsejan que seguir para que la introducción del mindfulness en el aula sea efectiva, se pasa a explicar los programas educativos de mindfulness que tienen lugar en España:

TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula), desarrollado por Luis López González, es uno de los programas pioneros de inteligencia emocional en España (López, 2010).

Este programa está centrado en docentes, pues surgió a raíz de “una época en la que no se dejaba de hablar de *malestar docente*”. Luis López González quiso que muchos educadores conocieran las técnicas que podían surgir de la relajación, pero al no existir ninguno, lo diseñó él mismo. Así pues, apareció TREVA porque era preciso un cambio psicopedagógico ante ese “*malestar docente*”. Es un programa que aporta objetivos desde la educación infantil hasta finalizar bachiller y algunos de ellos son que la convivencia en el aula es mejor, se consigue un mayor rendimiento educativo y consigue que los alumnos aprendan desde lo que surge en su interior (García-Campayo et al., 2017, pp.235-238). Estos objetivos se despliegan en ocho objetivos más específicos:

- “Mejorar la competencia en relajación, meditación y mindfulness.
- Mejorar la atención y la concentración.
- Desarrollar las inteligencias emocional y espiritual.
- Facilitar la tarea docente.
- Mejorar el clima del aula y del centro.

² El rincón de la calma o rincón emocional es un espacio dentro de la clase que se suele encontrar sobre todo en aulas de Educación Infantil y donde los alumnos pueden desarrollar su inteligencia emocional libremente (Tovar, 2018, p.9).

- Integrar la experiencia del alumnado en el aprendizaje.
- Disminuir el estrés escolar en profesores y alumnos.
- Profundizar en el autoconocimiento y la relación con uno mismo” (p.239).

Para resumir, este programa sirve para que aprendan a crear un buen clima en el aula, potenciando todos los beneficios que esta técnica tiene para poder reducir los niveles de estrés y elevar el nivel de competencia emocional (López, 2010).

AULAS FELICES se trata de un programa basado en psicología positiva y va dirigido a aspectos educativos. Está pensado para alumnos que comprendan los cursos desde infantil hasta secundaria. Este programa pretende darle importancia a la consciencia plena, así como mejorar los factores personales de las personas (Bisquerra y Hernández, 2017, p.58).

Es un programa creado en Aragón, más concretamente en el colegio Juan de Lanuza (Zaragoza), y sus autores son Ricardo Arguís, Ana Pilar Bolsas, Silvia Hernández y M^a del Mar Salvador o equipo SATI. Estos autores afirman que la psicología positiva brinda un gran abanico de oportunidades dentro de la educación, cuyos objetivos principales son conseguir la felicidad tanto en alumnos como en docentes, así como en el entorno familiar y mejorar el desarrollo interpersonal (Arguís et al., 2011).

Aulas Felices está basado en el programa PERMA, cuyo autor es Martín Seligman (2010) y se centra en la felicidad y el bienestar del alumnado. Seligman afirma que es importante que las personas se conozcan a ellas mismas desde el interior y que, de esta manera, se potencien los rasgos que caracterizan a cada uno. (Citado en García-Campayo et al., 2017, pp.213-214).

Otra de las propuestas que nos encontramos en el marco español es la elaborada por AEMind (Asociación Española de Mindfulness) y que surge en Valencia en el año 2014. Esta propuesta se conoce como ESCUELAS CONSCIENTES, donde se desarrolla la autorregulación emocional y la atención obteniendo grandes beneficios tanto en la escuela como en el entorno familiar. Está compuesto por nueve sesiones destinadas a saber enfrentarse a situaciones estresantes (Torres, 2017, p.24).

Se centra en cuatro habilidades específicas: enfoque, calma, compasión y conexión. Gracias a este programa, se evitan los momentos de frustración en los niños y se crea un clima de tranquilidad basándose en técnicas de atención plena y en comprender lo que sienten los alumnos. Este programa afirma que es muy importante que la familia esté presente en el desarrollo de dicho programa, pues es muy importante crear un vínculo entre la educación y la familia para un desarrollo del niño más óptimo (Sinici, 2019, p.16).

ESCUELAS DESPIERTAS es un programa diseñado por Pilar Aguilera, basado en Thich Nhat Hanh y en el Centro de Práctica Plum Village. Busca que la enseñanza sea sana por parte de docentes y alumnos mediante la comunicación entre ellos.

“Si los educadores, alumnos y familias aprenden a cultivar la semilla de la plena consciencia y de la paz en sí mismos, también apreciarán y sabrán cómo cuidar de los demás, de la naturaleza y de nuestro querido planeta.” (Citado en García-Campayo, 2017, p.276).

Escuelas despiertas se basa en tres aspectos fundamentales:

- *Presencia*, animando a los alumnos a ser partícipes en todo momento.
- *Comunidad*, ayudando a compartir las experiencias vividas.
- *Servicio*, donde haya un apoyo mutuo (García-Campayo, 2017, pp. 281-282).

CRECER RESPIRANDO está desarrollado por Teodoro Luna y Carlos García Rubio. Es un programa que está basado en un aprendizaje social centrado en las emociones y que se diseñó analizando a organización CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning). Su objetivo primordial es potenciar el desarrollo emocional de los alumnos, intentando conseguir una mejora en la salud de éstos (García et al., 2018, p.2).

Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor y Schellinger (2011), exponen que todos aquellos que han podido realizar programas basados en el aprendizaje socioemocional son más sociables y tienen una mejor autorregulación emocional que aquellos que no

han tenido la oportunidad de participar en este tipo de programas (Citado en García-Campayo, 2017, p.260).

PINEP (Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena) es un programa que se creó para validar en mindfulness en el ámbito educativo. Se centra sobre todo en docentes y su principal objetivo es mejorar la inteligencia emocional. Sus autores, Ramos, Redondo y Enríquez (2012), afirmaron que es un programa fácil de acomodar a las necesidades de cada centro. Se basaron en autores como Kabat-Zinn (2003). Al realizar el estudio, confirmaron que el mindfulness sí que era una técnica válida para mejorar la inteligencia emocional en educación (Body et al. 2016).

Por último, pero no por ello menos importante, EDUCAR CON CO-RAZÓN, de José María Toro, que no se trata de un programa como tal, pero sí que es una obra que se ha de tener en cuenta si se quiere llevar el mindfulness a los centros educativos. Se divide en nueve capítulos y sirve de apoyo para todo aquel maestro que quiera llevar a cabo un trabajo excelente con los niños y con sus familias. Toro, afirma que los maestros deben ser una figura mediadora y su influencia debe ser positiva (Heredia, 2016, p.269).

José María Toro define la educación como “un acto de amor” y pretende conseguir una pedagogía “ordinaria, pequeña, sencilla y simple” (Gil y Gil, 2019, p.384). Los alumnos reciben siempre conocimientos basados en asignaturas troncales y esto puede generar malas sensaciones referidas a la escuela. Por ello, los docentes deben aprender a que una herramienta fundamental a la hora de educar es el “co-razón” (Cañizares y Gallego, 2012, p.817).

NOMBRE	AUTOR/ES	DESTINATARIOS	ESTRUCTURA	COTENIDOS
TREVA	Luis López González.	Docentes.	Surge a raíz del <i>malestar docente</i> .	La convivencia en el aula es mejor, se consigue un mayor rendimiento educativo y consigue que los alumnos aprendan desde lo que surge en su interior.

Aulas Felices	Equipo SATI.	Alumnos infantil-bachiller.	Colegio Juan de Lanuza (Zaragoza)	Psicología Positiva.
Escuelas Despiertas	Pilar Aguilera.	Docentes y alumnos.	Thich Nhat Hanh y Centro de Práctica Plum Village.	Enseñanza sana y comunicación entre docentes y alumnos.
Crecer respirando	Teodoro Luna y Carlos García.	Alumnos.	Organización CASEL.	Aprendizaje social centrado en las emociones.
PINEP	Ramos, Redondo y Enríquez.	Docentes.	Kabat-Zinn.	Mejorar la inteligencia emocional.
Educación con el CO-RAZÓN	José María Toro.	Docentes.		“Pedagogía ordinaria, pequeña, sencilla y simple.”

*Ideas principales de los Programas de Mindfulness en España.

5. Propuesta de Intervención

5.1 Introducción

Según Driekurs “la rutina diaria es para los niños lo que las paredes son para una casa [...]. La rutina da una sensación de seguridad.” (Citado en Castaño, 2012, p. 15). Siguiendo el hilo de esa sensación de seguridad, los alumnos necesitan que éstas sigan siempre el mismo ritmo para conseguir una autonomía personal y, por tanto, sentirse seguros. (Doblas y Montes, 2009, p.3). Además, las rutinas tienen una gran función y es la de reforzar hábitos. (Pulido et al. 2014, p.62).

A lo largo de la jornada, hay diferentes momentos que suponen distintas emociones. Según las prácticas realizadas a lo largo de la carrera y gracias a lo observado en éstas, he podido darme cuenta de que dos de los momentos en los que más nerviosos o inquietos están es al entrar al colegio y a la vuelta del recreo.

Según Piaget, los espacios al aire libre son lugares en los que se realizan procesos de acción y los niños intervienen en numerosos momentos, mejorando su desarrollo

mediante conductas tanto mentales como motoras (Citado en Marín-López, 2010, p.2). Por ello, el recreo es un momento dentro de la jornada escolar necesario y Evans y Pellegrini (1997), en la *hipótesis de la madurez cognitiva*, afirman que los alumnos cuentan con un momento de desahogo que ayudará a que la concentración sea mejor y tengan una atención positiva (Citado en Vila, 2010, p.1). Sin embargo, los recreos no solo tienen beneficios, ya que también aparecen momentos de conflicto entre iguales u otros aspectos que pueden provocar situaciones de estrés (Romay, 2017, p.15).

Tanto por las ventajas como por los inconvenientes que puedan surgir, la vuelta del recreo es un momento en que se pueden encontrar situaciones de intranquilidad y es importante adquirir esa serenidad necesaria para que los alumnos estén 100% activos en el resto de actividades diarias (Nieto, 2017, p.4).

Por otra parte, al llegar al colegio se pueden presentar momentos de agobio o estrés, ya sea porque cualquiera de los alumnos presente ansiedad a la hora de entrar al aula, que el agobio matutino de los padres influya en las emociones de los niños o simplemente que los pequeños estén impacientes por contar todo lo que han hecho la tarde o el fin de semana anterior fuera de la escuela. Por ello, en esta intervención se han planteado una serie de actividades para conseguir esa calma necesaria, consiguiendo una concentración y atención lo más efectivas posible.

Además, con estas actividades también se quiere conseguir que acepten sus emociones y que, tal y como expresa Snel en la metáfora “no pueden detenerse las olas”, que aprendan a que “no puedes detener las olas, pero sí que puedes aprender a surfear” (2013, p.30).

Por lo tanto, la propuesta se divide en 2 actividades rutinarias al comienzo del día y 12 sesiones después del recreo. Se pretende que las 2 actividades de primera hora de la mañana se fijen como rutina diaria para el resto de curso y las sesiones de mindfulness también sigan realizándose durante todo el año escolar por parte de los docentes de infantil.

Es importante remarcar que no va dirigida para ningún colegio ni edad específicas, puesto que se puede adaptar a cualquier nivel y a cualquier centro educativo.

5.2 Justificación

Hasta hace poco, se creía que los niños eran incapaces de meditar porque era una práctica que se consideraba complicada. Sin embargo, los niños son totalmente capaces de recapacitar, conectar con ellos mismos y conocer a la perfección su lenguaje corporal. También era fácil pensar que, por su corta edad, no era necesario que utilizaran técnicas de relajación, pues en sus vidas no sentían estrés, ni sufrían estados de ánimo angustiosos, pero una vez más, numerosos estudios demostraron que los niños, independientemente de la edad que tengan, pueden tener sentimientos diferentes, tanto buenos como malos (Snel, 2013, p.13).

Por esta aportación y junto a los beneficios nombrados en apartados anteriores, se ha realizado el diseño de esta propuesta de intervención, la cual pretende llevar al aula esa meditación de la que tanto se duda en edades tempranas, para confirmar que los niños sí son capaces de practicar técnicas como el mindfulness.

Por otra parte, se procura incluir estas actividades dentro de la rutina, ya que anteriormente se ha mencionado la importancia que esta tiene en la autonomía personal y la seguridad que dicha rutina aporta. Además, si desde infantil se fijan momentos de atención plena en el aula, será más posible que estas dinámicas se lleven a cabo en un futuro por parte de los niños, no solo en el ámbito educativo, sino en el personal. Estas afirmaciones están basadas en las aportaciones de Castaño, Doblas y Montes y Pulito et al. ⁽³⁾

Es importante que se fijen estas actividades en momentos determinados del día para que todavía sea más fácil adquirir estos hábitos como parte de la rutina. Por eso, se han elegido dos de los momentos que podrían considerarse como más complicados en las jornadas diarias de infantil, también nombrados en el apartado anterior.

Asimismo, un tema por el que se ha decidido plantear esta intervención ha sido para reforzar la inteligencia emocional en los niños de educación infantil, y que también sea algo que aprendan desde pequeños puesto que así, podrán tener una menor dificultad

³ Se han resumido los datos aportados por todos los autores mencionados al final del párrafo, mismos autores con los que se empieza la introducción de esta propuesta de intervención.

para expresar lo que sienten cuando sean más mayores o para saber convivir con esas emociones.

Para concluir, resumiendo los diferentes motivos por lo que se ha decidido diseñar esta propuesta:

- Por los beneficios que el mindfulness aporta en el ámbito educativo.
- Para confirmar que los niños son capaces de llevar a cabo un proceso de meditación.
- Por la importancia que tiene incluir la atención plena en las rutinas de educación infantil.
- Porque la inteligencia emocional aporta grandes beneficios para conseguir un desarrollo óptimo de los niños en todos los ámbitos de su vida.
- Para que en situaciones en las que les cueste relajarse aprendan a calmarse de una manera divertida y placentera.
- Para aumentar la capacidad de concentración.

5.3 Temporalización

A la hora de planear la temporalización, se ha tenido en cuenta el mes en el que mejor se pueda trabajar evitando cualquier tipo de interrupción, como pueden ser puentes o vacaciones. También, cuándo tendrán lugar las sesiones a lo largo de la jornada, además de la duración de las actividades. Por último, el número de sesiones que se realizarán. Por tanto, la propuesta tendrá lugar en el mes de marzo. Este mes no cuenta con vacaciones ⁽⁴⁾, por lo que sería más fácil la continuidad que buscamos para establecer una rutina diaria en infantil sin perder la práctica.

⁴ Marzo es un mes que, a no ser que coincida con semana santa, no suele tener vacaciones. En el mes elegido (marzo 2021) comienza semana santa el día 28 de marzo, pero la temporalización y el número de sesiones permiten que se puedan realizar con normalidad hasta el último día de propuesta, que en este caso sería el día 26 de marzo.

A lo largo de la jornada diaria, las actividades se desarrollarán en dos momentos diferentes: a la entrada del colegio y a la vuelta del recreo. A primera hora de la mañana, antes de la asamblea, los niños realizarán dos actividades que serán siempre las mismas ⁽⁵⁾. Por otra parte, a la vuelta del recreo, se desarrollarán las 12 sesiones de mindfulness que se plantean en el apartado 5.6. La temporalización exacta de cada actividad se especificará en dicho apartado, pero se ha de tener en cuenta que las dinámicas realizadas antes de la asamblea no deberían durar más de 10 minutos y, a la vuelta del recreo, las actividades comprenderán una duración de aproximadamente 10 minutos, aunque podría variar dependiendo de la dinámica que se vaya a realizar.

En cuanto a las actividades de después del recreo, al ser 12 sesiones llevadas a cabo en un mes, se desarrollarán los lunes, miércoles y viernes. Por otro lado, las actividades de la entrada al colegio, al ser rutinarias, se deberían realizar todos los días, pero se irán introduciendo poco a poco, de tal manera que la primera semana se realizarán los martes y los jueves, la segunda semana los lunes, miércoles y viernes, la tercera semana los lunes, martes, jueves y viernes y, por último, la cuarta semana será completa. Con esto se quiere conseguir que los alumnos se adapten poco a poco a esta rutina, pero que quede finalmente establecida para el resto del curso escolar.

Al no poder realizar una intervención en el aula, la propuesta queda planteada para marzo de 2021, aunque si en algún momento cualquier colegio quisiera realizar la intervención podrían adaptar el horario. Marzo 2021 cuenta con 31 días, cuatro semanas y media. Las cuatro primeras semanas son laborales, pero a partir del 28 de marzo (domingo) empieza semana santa 2021. Esto no afectaría a la propuesta, ya que se llevan a cabo 12 sesiones, las cuales se pueden realizar en los días 1, 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24 y 26. Las dos sesiones que se realizarán a primera hora de la mañana y que, como se ha nombrado anteriormente, se irá incluyendo poco a poco en el horario del aula hasta que se establezca por completo, se realizarían los días 2, 4, 8, 10, 12, 15, 16, 18, 19 y la siguiente semana ya sería completa.

MARZO 2021

⁵ Se pretende establecerlas como rutina para el resto de curso escolar.

Mindfulness en Educación Infantil, propuesta de intervención: la importancia de la atención plena desde edades tempranas

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

*Prop: Actividades de después del recreo | Saludo al sol: Actividades principio de mañana | Días en gris: Fin de semana y festivos.

5.4 Metodología

Debido a la situación social actual (covid-19), en la que no ha sido posible la intervención en el aula, una de las soluciones era diseñar una propuesta de intervención. Por ello, se tienen en cuenta distintos tipos de metodologías.

Por una parte, la metodología que se ha llevado a cabo para la recogida de datos sería de tipo investigación-indagación cualitativa, recogiendo fuentes de distintos autores. Se deben seguir una serie de fases para que la investigación sea efectiva. Los autores Rodríguez, Gil y García (1999), proponen una serie de fases para lograr la efectividad anteriormente nombrada:

En primer lugar, la fase preparatoria, dividiéndose a su vez en etapa reflexiva y de diseño. En la etapa reflexiva, se debe tener una idea clara del tema que se quiere desarrollar para, posteriormente, en la etapa de diseño, planear todo el proceso que se seguirá. Para continuar, tendrá lugar en la fase del trabajo de campo la recopilación de datos. En esta fase, poco a poco se irá recogiendo información necesaria para completar la posterior evaluación. En tercer lugar, la fase analítica que, como su propio nombre

indica, será el momento de examinar los datos recogidos [...] (Rodríguez et al., 1999, p. 65-76).

En el caso de poder realizar la propuesta en el aula, se debería llevar a cabo una metodología inclusiva, mediante las actuaciones pertinentes para atender a la diversidad y siempre teniendo en cuenta que tanto tutores como familiares han de ser conscientes de lo que se va a trabajar en el aula. Esta metodología se podría basar en el Plan de Atención a la Diversidad del centro, teniendo en cuenta qué tipos de recursos presenta el colegio y las medidas generales y específicas que afectan a la etapa de infantil.

La atención a la diversidad son todas aquellas actuaciones que “intentan prevenir y dar respuesta a las necesidades, temporales o permanentes, de todo el alumnado del centro” (De la Fuente, 2012, p. 1).

La doctora Arnaiz (1999), de la Universidad de Murcia, indica que, para llevar a cabo una buena atención a la diversidad y puesta en marcha del currículo se deben proponer unos objetivos de aprendizaje adecuados para que ningún alumno se quede fuera. Además, hay que tener en cuenta que cada alumno presenta un desarrollo distinto y, por tanto, ritmos de aprendizaje diferentes (p.12-17).

A la hora de llevar a cabo las actividades, se tienen en cuenta registros de tipo narrativo y de tipo categoriales. En concreto, de tipo narrativo se utilizarán registros anecdóticos, así como de tipo categorial, listas de control y escalas valorativas. Un ejemplo de cada uno podría ser:

- Registro anecdótico: Una tabla que recoja el nombre del alumno, la fecha, el lugar, la hora y la actividad, en la que quede constancia de lo observado y de si se han cumplido los objetivos de la actividad.
- Listas de control: Una tabla donde apuntar lo que saben los alumnos del mindfulness mediante una respuesta de sí/no.
- Escalas valorativas: Una tabla donde se recojan los objetivos curriculares y sea de tipo numérica del 1 al 5.

Los registros anecdóticos permiten apuntar cualquier suceso que ocurra en un contexto específico. Las listas de control se realizan durante una observación y posibilitan la recogida en un periodo de tiempo más largo. Finalmente, las escalas valorativas son un conjunto de datos recogidos, ya sea de manera numérica, mediante frases o ambos aspectos a la vez (Socolovsky, 2016).

Tras analizar las metodologías que se llevan a cabo para la realización de la propuesta, se deben plantear unos objetivos.

5.5 Objetivos generales y específicos y competencias básicas

La presente propuesta de intervención va dirigida a alumnos del segundo ciclo de la etapa de educación infantil. Por lo tanto, basándonos en la *Orden de 28 de marzo de 2009, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón*, se tendrán en cuenta la “competencia en comunicación lingüística, competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia social y ciudadana, competencia cultural y artística, competencia para aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal”, así como:

“Se atenderá progresivamente al desarrollo emocional y afectivo, al movimiento, al control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y el lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social y al descubrimiento el entorno inmediato. Además, se facilitará que elaboren una imagen positiva de sí mismos y que adquieran autonomía personal.” (BOA, O. 28 de marzo de 2008)

En cuanto a los objetivos generales de la etapa basados en las tres áreas del currículo de infantil:

- “Descubrir y conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales de [...], descanso, [...].

- Desarrollar sus capacidades afectivas y construir una imagen ajustada de sí mismo.
- Relacionarse de forma positiva con los iguales y con las personas adultas y adquirir progresivamente pautas elementales de la convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.” (BOA, O. 28 de marzo de 2008).

Centrando los objetivos en las áreas del segundo ciclo de educación infantil:

Área del conocimiento de sí mismo y autonomía personal

- “Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal y valorando la diversidad como una realidad enriquecedora.
- Conocer y respetar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo y utilizando posibilidades motrices, sensitivas, expresivas y cognitivas, coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.
- Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros, para posibilitar unas relaciones fluidas y gratificantes.
- Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.
- Aceptar las pequeñas frustraciones y reconocer los errores propios, manifestando una actitud tendente a superar las dificultades que se plantean, buscando en los otros la colaboración oportuna cuando sea necesario y

aceptando la ayuda que les prestan los demás.” (BOA, O. 28 de marzo de 2008).

Área de conocimiento del entorno:

- “Observar y explorar de forma activa su entorno, generando preguntas, interpretaciones y opiniones propias sobre algunas situaciones y hechos significativos y mostrando interés por su conocimiento y comprensión.
- Mostrar interés por asumir responsabilidades en la realización de tareas en grupo, desarrollando actitudes de ayuda y colaboración en un ambiente de respeto mutuo.” (BOA, O. 28 de marzo de 2008)

Área de los lenguajes: comunicación y representación

- “Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos y valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.
- Expresar emociones, sentimientos, deseos, vivencias e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la interacción y a la situación.” (BOA, O. 28 de marzo de 2008).

En lo que respecta a los objetivos específicos desarrollados en las sesiones que se especifican en el siguiente apartado:

- Aprender a disfrutar del momento presente.
- Incrementar la concentración y la memoria.
- Mejorar la motricidad.
- Potenciar la creatividad.
- Aumentar la flexibilidad y la energía.
- Fomentar la imaginación.

- Controlar y ser conscientes de la respiración.
- Controlar el equilibrio entre el cuerpo y la mente.
- Desarrollar los músculos motores.
- Prestar atención a lo que el cuerpo siente.
- Introducir a los alumnos al mindfulness mediante actividades atractivas.
- Potenciar la escucha activa.
- Aprender los movimientos correctos de la respiración profunda.
- Conocer sus emociones y saber autorregularlas.
- Comprender que pueden sentirse de diferente manera en un mismo momento.
- Aprender a actuar ante determinadas situaciones.
- Conocer su interior y saber expresar lo que sienten.
- Atender plenamente al sonido.
- Conseguir una relajación profunda.
- Relajar los músculos plenamente.
- Sentir calma mediante recuerdos positivos.
- Mantener una atención y concentración constantes.
- Caminar siendo conscientes.
- Descubrir otras realidades de lugares intranquilos.
- Conocer el cuenco tibetano.
- Desarrollar las emociones a través del arte.
- Reducir los niveles de estrés.

- Respetar a los compañeros.

5.6 Desarrollo de las sesiones

Las sesiones van a estar divididas en dos momentos específicos. A primera hora de la mañana, antes de la asamblea, se realizarán dos actividades que serán rutinarias y que terminarán incluidas en el día a día del aula. A la vuelta del recreo tendrá lugar una actividad. Esta actividad será distinta cada día y formarán un conjunto de doce actividades repartidas en doce días.

Primera hora de la mañana: 2 actividades

Las actividades del comienzo de la jornada son rutinarias, por lo que todos los días se realizan las mismas actividades. Lo único que varía es el contenido de la segunda actividad que más tarde se explicará detalladamente. Por tanto, al entrar al colegio:

PRIMERA ACTIVIDAD: Saludo al sol

Esta actividad consiste, como su propio nombre indica, en saludar al sol mediante posiciones de yoga y con ayuda de una canción que los niños podrán visualizar desde el reproductor disponible en cada aula.

Al ser una actividad nueva para los niños, los primeros días visualizarán un vídeo diferente que el resto de días, donde podrán observar mejor cada postura. Es un vídeo en el cual aparecen dos niños encargados de realizar las figuras de yoga que les indica el propio sol. Cada día se irá explicando una, dos o incluso tres posiciones, dependiendo del nivel de comprensión del grupo y de la edad donde se lleve a cabo esta actividad. Una vez aprendan todas las posturas, realizarán el vídeo completo y, a partir de entonces, comenzarán a visualizar el otro vídeo, en el cual se puede escuchar una canción titulada *saludo al sol cantando*, donde los niños podrán cantar, practicar yoga y disfrutar del momento presente. (ANEXOS 1 Y 2)

Objetivos:

- Aprender a disfrutar del momento presente.

- Incrementar la concentración y la memoria.
- Mejorar la motricidad.
- Potenciar la creatividad.
- Aumentar la flexibilidad y la energía.

Duración: Variará dependiendo del día. Los primeros días durará más, ya que se deberán explicar las posturas detenidamente para que las aprendan lo mejor posible, y los demás días, la duración de la actividad será la misma que la del segundo vídeo mencionado anteriormente. Por tanto, los primeros días la duración será de 3-4 minutos y, una vez aprendidas todas las posiciones, la duración será de 2 minutos aproximadamente.

Materiales: Reproductor visual y auditivo, proyector, y conexión a Internet para el uso de Youtube.

Referencias: Primer vídeo que visualizarán: *El saludo al sol | yoga para niños* (<https://www.youtube.com/watch?v=iKfYvENTi40&t=34s>); vídeo que visualizarán una vez aprendido el primero: *Saludo al sol cantando* (<https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I&t=30s>).

SEGUNDA ACTIVIDAD: Figura de yoga

Esta es una pequeña actividad que se realizará siempre después del saludo al sol. Consiste en realizar una figura de yoga y respirar profundamente para que los niños se relajen lo máximo que puedan.

Según Lahoza (2012), los ejercicios de yoga y respiración ayudan a revolver situaciones de estrés y falta de concentración y considera que sus beneficios se pueden clasificar en físicos, psíquicos y escolares. Algunos de ellos son:

- “Desarrolla la motricidad y la coordinación de los movimientos corporales.
- Desarrolla el sentido del equilibrio orgánico y psicosomático.

- Aprende a establecer una relación entre el cuerpo y la mente.
- Contribuye a desterrar los miedos nocturnos y el insomnio infantil.
- Desarrolla la atención, memoria e imaginación.
- Aumenta la estimulación y motivación.
- [...]” (pp.12-13).

Siguiendo con la actividad, cada día se realizará una figura diferente, de tal manera que conozcan el mayor número de posturas posibles y que, a la vez, aprendan a prestar atención a su respiración mientras controlan su lenguaje corporal. Una gran ayuda dentro del aula podría ser crear un calendario del yoga, cuya finalidad es que los niños visualicen las posturas que van a realizar cada día (ANEXO 3). Las primeras posturas ya estarán establecidas, pero conforme los niños se vayan acostumbrando a esta actividad rutinaria pueden ir aportando ideas de diferentes posiciones que quieran realizar, ya sea porque las conocen de antes o posturas inventadas por ellos.

Objetivos:

- Fomentar la imaginación.
- Controlar y ser conscientes de la respiración.
- Controlar el equilibrio entre el cuerpo y su mente.
- Desarrollar los músculos motores.
- Aumentar la flexibilidad y la energía.
- Prestar atención a lo que el cuerpo siente.

Duración: 2 minutos para presentar y explicar la postura de cada día y 1 minuto para realizar esa postura y llevar a cabo una respiración profunda.

Materiales: Calendario de yoga que se realice en clase, música relajante.

Vuelta del recreo: 12 sesiones

SESIÓN 1: Introducción al mindfulness

Esta actividad de entrada tiene la principal intención de que la primera toma de contacto de los alumnos con el mindfulness sea positiva. Esto se puede conseguir a través de dinámicas llamativas que se desarrollarán a lo largo de toda la intervención, pero sin olvidar que la primera actividad es la que va a marcar la idea que los niños tengan sobre esta técnica.

Como todo tema novedoso que se introduce en el aula, se debe presentar ante el alumnado. Esta explicación se realizará mediante una introducción al mindfulness y sus beneficios, siempre utilizando términos sencillos para que lo entiendan lo mejor posible.

Esta primera parte también contará con preguntas hacia los alumnos, que serán clave para ir encaminando todo aquello que van a aprender. Algunas de esas preguntas podrían ser:

- ¿Qué tal estás?
- ¿Te encuentras bien, mal o no lo sabes?
- ¿Qué estás sintiendo?
- ¿Estás tranquilo?

Una vez comprendido el término, se pondrá un cuento de imágenes reproducido en Youtube (ANEXO 4). Este cuento se llama *el cuento de las orugas* de la autora Gemma Sánchez.

Trata de tres orugas llamadas Ais, Oruga y Seré. Ais miraba siempre hacia atrás pensando en lo feliz que era cuando todavía era una pequeña oruga. Oruga caminaba pensando que ya no era una oruga pequeña porque había crecido y que de mayor sería una mariposa, pero no le preocupaba ni el pasado ni el futuro porque tenía que vivir el presente. Por último, Seré, que tenía el cuello muy largo, nunca prestaba atención al camino porque no paraba de imaginarse el futuro. El cuento continúa, pero estas tres orugas son una metáfora que sirven de ayuda para explicarles a los niños que hay que

vivir el aquí y el ahora, sin pensar en el pasado, porque ya fue, ni en el futuro, porque ya será, pero el presente es siempre ahora.

Además, la autora durante el cuento propone que los niños imiten a la oruga Oruga, ya que al seguir correctamente su camino ya estaba en proceso de convertirse en mariposa. Cada alumno estará sentado en una parte de la asamblea y deberán realizar los movimientos que se les vaya indicando. Primero, estarán enroscados, tal y como indica la autora en el cuento. Poco a poco irán estirando sus brazos y sus piernas, imaginando que rompen la crisálida. Una vez convertidos en mariposas, aletean por toda la clase.

Para poner fin a la primera sesión, se podrán hacer una serie de preguntas para ver si han entendido el cuento, cómo se han sentido, qué oruga creen que son, etc.

Objetivos:

- Introducir a los alumnos en el mindfulness mediante actividades llamativas.
- Potenciar la escucha activa.
- Aprender a disfrutar del momento presente.
- Fomentar la imaginación.

Duración: 15 minutos aproximadamente.

Materiales: Proyector, reproductor auditivo, sillas y conexión a Internet (Youtube).

Referencia: *Cuento de las orugas*, Gemma Sánchez. Recuperado, vídeo de Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=kRh-ww5bzgg&t=77s>

SESIÓN 2: Estoy respirando

Esta sesión estará dividida en dos actividades. Ambas están basadas en la respiración y el ser conscientes de ésta. La primera actividad la realizarán todos juntos, pero la segunda será de carácter individual. En las dos actividades estarán tumbados en el suelo.

Antes de comenzar se les explicará la respiración profunda y los movimientos que se deben hacer para que se realice correctamente. Este tipo de respiración consiste en dos sencillos movimientos, la inspiración y la espiración. En la inspiración funcionan músculos como puede ser “intercostales internos y externos, diafragma, serratos, trapecios y romboides, [...]” y en la espiración funcionan menos músculos y son algunos de los que se utilizan en la inspiración (Chóliz, 2013, pp.19-20)

La primera actividad consiste en que se tumben en círculo, de tal manera que todos apoyen sus cabezas en la barriga del compañero de detrás y que, a su vez, tengan la cabeza del compañero de delante en su tripa (ANEXO 5). Cuando el docente lo indique comenzarán a respirar profunda y conscientemente. Al tener las cabezas apoyadas en las tripas, notarán la respiración del compañero de detrás, pero también pueden ser conscientes de su respiración viendo como la cabeza del compañero de delante sube y baja.

En esta primera actividad se pretende que sean conscientes del movimiento que deben hacer, pero pueden surgir problemas como tener poca concentración, ya que al estar en contacto con sus compañeros se centrarán menos en lo importante del ejercicio. Por ello, en la segunda actividad realizarán lo mismo, pero de manera individual.

En la siguiente dinámica podrán utilizar objetos poco pesados de la clase y ponérselos encima de la barriga. De esta manera, cada vez que respiren verán que sus tripas se llenan y vacían de aire, como anteriormente. Sin embargo, esta vez estarán más pendientes de su propia respiración, ya que no tendrán distracciones como cuando sentían también la respiración del compañero de detrás.

Si se dispone de más tiempo, se podría repetir la misma actividad, esta última vez reforzando la actividad sin ningún tipo de objeto y así conseguir resultados que perdurarán durante el resto de actividades de la intervención.

Para terminar, sería interesante que los alumnos aportaran sus pensamientos acerca de esta sesión: cómo se han sentido, cuál les ha gustado más, si les ha costado más concentrarse en la primera que en la segunda, etc.

Aunque la música es muy importante en estos ejercicios, en esta actividad no se reproducirá ningún tipo de audio, ya que de esta manera podrán escuchar su respiración y serán todavía más conscientes. El ambiente de la clase debe ser oscuro y se precisa de un espacio amplio para la realización de ambas dinámicas.

Objetivos:

- Aprender los movimientos correctos de la respiración profunda.
- Controlar y ser conscientes de la respiración.
- Prestar atención a lo que su cuerpo siente.

Duración: Un total aproximado de 10 minutos.

Materiales: Objetos poco pesados de la clase.

SESIÓN 3: Los dados de las emociones

Según Prat y Del Río (2010), una emoción es “un estado de agitación o excitación fisiológica que aparece en cada persona como respuesta de un estímulo” (p.8). Centrándonos en la inteligencia emocional, hoy en día aparece en el currículo de infantil, pero en muchos casos no se lleva a la práctica. Es importante que los niños aprendan y conozcan sus emociones y los mejores ámbitos para hacerlo son el educativo y el familiar. Las emociones son importantes porque son las que hacen que se tomen determinadas decisiones durante la vida y sin las emociones no actuaríamos ante determinados estímulos (Moll, 2015) como salir corriendo si algo te da miedo.

Tal y como afirma Cabello (2011), la inteligencia emocional no hace que se consiga una felicidad plena, pero sí que se aprenda a pasar por determinados momentos que no siempre son buenos (p.179). Comparando las aportaciones de Cabello con las numerosas aportaciones del mindfulness, en las que se indica que esta técnica pretende conseguir que se aprenda a convivir con determinadas emociones y no por ello tener que evitarlas, se quiere proponer una actividad en la que los niños aprendan las diferentes emociones que pueden sentir y que no solo se siente una emoción, sino que podemos sentir varias al mismo tiempo.

Esta actividad consiste en que, con ayuda de dos dados, en los cuales aparecerán diferentes emoticonos expresando seis emociones básicas (ANEXO 6), deberán simular situaciones o expresar momentos de su vida en los que crean que se pueden mezclar las dos emociones que aparezcan al lanzar los dados. Un ejemplo puede ser que un niño de la clase se sienta triste cada vez que ve a su hermano pequeño llorar, pero a la vez está muy emocionado porque tenía muchas ganas de tener un hermano pequeño.

Para conseguir un momento de calma y reflexión, cada vez que los niños expresen o cuenten situaciones en las que crean que se pueden sentir de determinada manera, se les pedirá que cierren los ojos y que piensen en cómo relajarse ante esas situaciones. Una vez hayan reflexionado, pueden contar ante sus compañeros qué solución pondrían ante esos momentos. Basándome en el ejemplo anterior, ese niño podría intentar que cada vez que su hermano llora y, por tanto, él se siente triste, ir a calmarle, hacerle reír o jugar con él.

Esta actividad puede adaptarse a los diferentes niveles de infantil, pero se debe tener en cuenta que puede resultar complicada para los más pequeños, por lo está más enfocada al tercer curso del segundo ciclo de infantil (5-6 años).

Objetivos:

- Conocer sus emociones y saber autorregularlas.
- Comprender que pueden sentirse de diferente manera en un mismo momento.
- Aprender a actuar ante determinadas situaciones.
- Conocer su interior y saber expresar lo que sienten.

Duración: Entre 10 y 15 minutos.

Materiales: Dados de las emociones.

SESIÓN 4: Escuchar el silencio

En esta actividad los niños deben sentarse de manera que estén cómodos y cerrar los ojos. Una vez el clima del aula sea totalmente silencioso y calmado, el docente, que

tendrá en sus manos un cuenco tibetano (ANEXO 7), con ayuda de un palo de madera, deberá golpear dicho cuenco creando un sonido oriental. El sonido irá decreciendo en pocos segundos y los niños deberán estar atentos, ya que tendrán que levantar la mano cuando dejen de escuchar el sonido armónico.

Antes de comenzar con la dinámica, se les enseñaría el cuenco a los alumnos, explicándoles de lo que se trata y todo lo que se puede conseguir si la actividad se realiza correctamente.

El cuenco tibetano es un instrumento que se utiliza en técnicas como la musicoterapia. Utilizar el sentido del oído puede ayudar a una persona tanto física, como emocional, intelectual, cognitiva y socialmente y esta actividad puede conseguir grandes resultados como relajarse profundamente (Salamanca, 2003).

Después de terminar con esta pequeña actividad, se puede continuar la sesión con un pequeño momento de relajación sin ningún tipo de sonido de fondo. Se trata de que escuchen el silencio. Finalmente, se les podría preguntar si han escuchado los latidos de su corazón, de qué manera se han sentido o si han sabido controlar su respiración con todo lo aprendido en la segunda sesión.

Objetivos:

- Atender plenamente al sonido.
- Conocer el cuenco tibetano.
- Conseguir una relajación profunda.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Cuenco tibetano.

SESIÓN 5: Me relajo con mi cuerpo

Esta sesión se basa en técnicas de relajación comunes. Los niños están tumbados boca arriba con brazos y piernas estirados y los ojos cerrados. El ambiente debe ser

oscuro y el espacio amplio. Para evitar distracciones entre compañeros. Una manera organizada de colocarse podría ser en círculo con los pies hacia el centro (ANEXO 8).

La sesión va a estar basada en la relajación progresiva de Jacobson. Se trata de una relajación muscular progresiva que surgió en el año 1934 de la mano de Edmund Jacobson y su objetivo final era conseguir una relajación de una manera rápida y eficaz. Una de sus ventajas, siendo esta muy interesante en infantil, es que es un método muy fácil de practicar (Schwarz, 2017, p.12).

La sesión comenzará con los niños colocados como se ha mencionado anteriormente y el docente deberá dar indicaciones de lo que deben hacer. Podría utilizarse música relajante de fondo. Lo que se pretende con esta actividad es que los niños no pierdan la atención en ningún momento. Está dividida en tres fases:

- Tensión y relajación: Comenzarán relajando toda la cara empezando por la frente, siguiendo por los ojos, la nariz, la lengua, los labios, etc. Comenzarán por la parte más superior e irán bajando. Estas zonas se relajarán mediante tensiones como subiendo las cejas, cerrando fuerte los ojos y los labios o abriendo en la medida de lo posible los orificios de la nariz. Bajarán a la zona del cuello, que deberán estirarlo para conseguir esa tensión que se busca y seguirán por los hombros, subiéndolos hacia la cabeza con fuerza. Seguirán con los brazos, esta vez los levantarán y estirarán y pasarán a las manos, donde tendrán que imaginar que tienen una naranja que deben exprimir. Más tarde, para relajar el pecho, inspirarán y guardarán el aire durante unos segundos. Finalizarán la primera parte bajando hasta los glúteos y muslos, contrayendo estos para después relajarlos.
- Mente y músculos: Revisarán qué sienten cada uno de los músculos trabajados en la primera experiencia.
- La relajación de la mente: Deberán pensar en algún lugar o momento que les agrade y esta vez se utilizarán sonido de la naturaleza de fondo.

Objetivos:

- Relajar los músculos progresivamente.
- Ser conscientes de la relajación de su cuerpo.
- Sentir calma mediante recuerdos positivos.
- Mantener una atención y concentración constantes.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Base cómoda donde los niños puedan tumbarse, reproductor de audio.

Referencias: Relajación progresiva de Jacobson (1929).

SESIÓN 6: ¿Y tú que escuchas?

Esta actividad está basada en la música de alta vibración, que consiste en enviar vibraciones y consigue remitir un mensaje instintivo ayudando a todo aquel que la escucha a conectar con su interior (García et al., 2017, p.394).

Durante la dinámica, este tipo de música se puede mezclar con sonidos de la naturaleza que estén ocultos en el audio. De esta manera, los alumnos deberán prestar atención a los sonidos de la naturaleza, pero a la vez estarán totalmente relajados por la música de alta vibración.

Una vez terminan de escuchar los audios mezclados, deberán aportar al menos un sonido que hayan escuchado. Con esto lo que se pretende es conseguir que potencien la escucha activa y la atención plena, a la vez que relajan su cuerpo y mente.

Objetivos:

- Potenciar la escucha activa.
- Atender plenamente al sonido.
- Conseguir una relajación profunda.
- Mantener una atención y concentración constantes.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Conexión a internet (Youtube) y reproductor de audio.

Referencias: Youtube, música de alta vibración y sonidos de la naturaleza.

SESIÓN 7: Parte meteorológico

El parte meteorológico es una actividad propuesta por Snel (2013) en *Tranquilos y atentos como una rana*. Nuevamente la autora propone una metáfora refiriéndose a los cambios meteorológicos.

Con esta actividad se pretende que los niños acepten que se pueden sentir de diferentes maneras, que no siempre tienen por qué emociones buenas, pero es importante que las experimenten, pues no es algo que deba estar mal y es fundamental que se conozcan a ellos mismos, tanto su parte buena como su parte mala.

La autora propone que observen el tiempo que hace en su interior, pero que no intenten cambiarlo, pues es un sentimiento pasajero como pueden ser las tormentas, el cielo nublado o los días de sol. Los niños en esta actividad, una vez reconozcan lo que sienten, se les pide que sientan esa emoción durante un tiempo (Snel, 2013, p.88).

Para este ejercicio se leerá la página 89 del libro *Tranquilos y atentos como una rana*.

Objetivos:

- Controlar el equilibrio entre el cuerpo y la mente.
- Prestar atención a lo que el cuerpo siente.
- Conocer sus emociones y saber autorregularlas.
- Comprender que pueden sentirse de diferente manera en un mismo momento.
- Conocer su interior y saber expresar lo que sienten.

Duración: Entre 5 y 10 minutos.

Materiales: Cuento *Tranquilos y atentos como una rana*.

Referencias: Snel, 2013, *Tranquilos y atentos como una rana*

SESIÓN 8: Mi patio guarda secretos

Las bases de esta dinámica se centran en el programa *Mindfulness-Based Stress Reduction* de John Kabat-Zinn.

Para comenzar esta actividad no hará falta entrar al aula, pues se realiza en el patio. Una gran facilidad de organización será que los niños no deberán moverse del lugar en el que se encuentran, por lo que solo habrá que esperar a que le resto de alumnos entren en sus aulas correspondientes.

Una vez los niños y el docente se queden solos, se les explicará que el patio es un lugar donde normalmente hay muchos niños y mucho ruido, pero que también hay muchos sonidos que no conocen. Comenzarán caminando solos por donde quieran, siempre y cuando el patio sea pequeño y, si no lo es, podrían fijarse límites espaciales.

Deberán escuchar cada sonido que hacen sus pies al caminar, sintiendo cada paso, escuchando otros sonidos que puedan surgir a su alrededor e incluso podrían quedarse quietos y simplemente escuchar.

Con esta actividad lo que se pretende es que tengan una idea distinta del patio y que conozcan otras realidades de éste, así como prestar atención plena a cada movimiento o a cada sonido.

Una vez pasen 2-3 minutos aproximadamente, volverán al aula, se sentarán en la asamblea y de uno en uno podrán opinar sobre algo que hayan sentido o escuchado y que les haya llamado especialmente la atención. Además, podrán expresar su opinión acerca de ese “nuevo patio” que han conocido.

Objetivos:

- Caminar siendo conscientes.

- Atender plenamente al sonido.
- Descubrir otras realidades de lugares intranquilos.

Duración: Entre 7 y 10 minutos aproximadamente.

Materiales: No se precisan.

Referencias: Programa *Mindfulness-Based Stress Reduction* de John Kabat-Zinn.

SESIÓN 9: Mi mente en calma

Esta dinámica pretende que los niños sepan la importancia que tienen las emociones o situaciones buenas frente a las malas. Muchas veces los niños se encuentran en situaciones de caos mental y deben reflexionar ante lo que realmente es importante o merece la pena y lo que simplemente es algo momentáneo.

Se puede ayudar a fomentar esta reflexión y facilitar su resultado mediante el frasco de la calma (ANEXO 9). Se trata de un objeto que hoy en día está presente en muchas aulas de educación infantil.

Fue una de las ideas de María Montessori y lo que pretendía era evitar situaciones difíciles como puede ser que el niño tenga rabietas. Una de sus funciones principales es que los alumnos aprendan a interiorizar sus emociones, superando ciertas sensaciones que les produzcan angustia (Domínguez, 2018, p.44-45).

La actividad consiste en que los niños creen su propio frasco de la calma. Los materiales que se deben utilizar son: un bote de cristal o botella de plástico, purpurina, pegamento transparente y agua templada. Si se quisiera rellenar con más cosas se le podría añadir lentejuelas o gomas de pulsera. Los pasos a seguir son: primero se vierte el agua templada en el frasco o botella, después un poco de pegamento seguido de la purpurina y todos aquellos elementos decorativos que se hayan elegido.

Lo que ocurrirá es que cuando el frasco no tenga movimiento, la purpurina bajará y arriba quedarán los elementos decorativos y encima de éstos el agua. Convirtiendo ese frasco en metáfora, se podría pedir a los niños que agiten el frasco. Cuando el interior

del frasco está en movimiento es que no son capaces de reflexionar y pensar en lo que están sintiendo. Sin embargo, si el frasco se queda quieto, los elementos se separarán y se les podría indicar que todo lo que queda abajo son los sentimientos malos frente a los buenos que siempre se les debe dar más importancia, por lo que suben arriba.

Comparándolo con sus propios cuerpos y mentes, cuando están en constante movimiento o realizando actividades donde no son capaces de reflexionar acerca de lo que sienten es cuando el frasco en movimiento. Por otro lado, cuando los niños se quedan quietos, aprender a diferenciar sus emociones en buenas y malas, como cuando el frasco se queda quieto y los elementos se separan quedando unos por encima de otros.

Objetivos:

- Conocer sus emociones y autorregularlas.
- Comprender que pueden sentirse de diferente manera en un mismo momento.

Duración: 15 minutos.

Materiales: Frasco o botella, purpurina, elementos decorativos, pegamento y agua.

Referencias: Basado en las aportaciones de María Montessori (principios de 1900).

SESIÓN 10: Mandalas

La creatividad es “una característica inherente al ser humano, susceptible de ser estimulada por el entorno, familiar y social del niño. En todo ser humano existe un impulso de experimentar, indagar, relaciones, en definitiva, de crear.” (Cemades, 2008, p.10)

Según Dancey, en infantil los alumnos experimentan un gran cambio en su desarrollo y conforme van creciendo la creatividad es menor, por ello, debemos potenciarla desde pequeños (Citado en Cemades, 2008, p.10).

Es cierto que números estudios demuestran que la capacidad de crear en infantil es increíble. Por ello, en esta actividad se propone colorear mandalas, puesto que en un

estudio realizado por Curry y Kasser quedó demostrado que las dinámicas relacionadas con el arte reducen los niveles de estrés y concretamente, con la participación de 84 alumnos, se confirmó que pintar mandalas reduce la ansiedad (2005).

Por tanto, la actividad consistiría en que los niños pinten mandalas (ANEXO 10), prestando total atención a lo que están realizando. Para crear un mejor ambiente durante la actividad, podría reproducirse la canción de *El momento* de Kenny G, y cada alumno estará sentado en su silla.

Objetivos:

- Potenciar la creatividad.
- Mantener una atención y concentración constante.
- Desarrollar las emociones a través del arte.
- Reducir los niveles de estrés.

Duración: 15 minutos.

Materiales: Mandalas, pinturas, reproductor de audio.

Referencias: Canción *El momento* de Kenny G.
https://www.youtube.com/watch?v=447yaU_4DF8

SESIÓN 11: Primavera

Esta actividad se realiza en dos grandes grupos. Se divide a la clase en abejas y flores. Las flores deben quedarse sentadas en el suelo, guardando espacio entre ellas y cerrando los ojos. Las abejas, por otro lado, comenzarán a moverse por todo el aula y su función es acariciar a las flores, ya sea con la propia mano, con plumas o con brochas de maquillaje. Pasados 2 minutos aproximadamente, cambiarán sus papeles, de tal manera que las abejas serán flores y las flores abejas.

Para crear un mejor ambiente y que ayude a que los niños se centren más en la actividad se reproducirá cualquier tipo de música que invite a la relajación. Además, el ambiente será oscuro.

Objetivos:

- Aprender a disfrutar del momento presente.
- Respetar a los compañeros.
- Prestar atención a lo que el cuerpo siente.
- Conseguir una relajación profunda.

Duración: Un total aproximado de 10 minutos, teniendo en cuenta la explicación de la actividad, la repartición de grupos y la organización de los alumnos.

Materiales: Brochas de maquillaje o plumas, reproductor de audio, conexión a internet (Youtube).

Referencias: Youtube para utilizar música relajante durante la actividad.

SESIÓN 12: Todo es mejor

En esta última sesión, los niños tendrán la oportunidad de demostrar que son capaces de llevar a cabo una buena práctica de mindfulness.

Para ello, primero se comenzará con una actividad grupal de relajación. Consiste en que se pongan en círculo mirando hacia la derecha, de tal manera que todos los alumnos tengan delante la espalda del compañero (ANEXO 11). Con música relajante de fondo comenzarán a masajearse o hacerse cosquillas, fomentando el respeto a los compañeros. Estar sentados en círculo permitirá que todos los alumnos reciban masajes o cosquillas.

Se continuará con un audio del libro *Tranquilos y atentos como una rana*, de Snel, concretamente el de *la ranita*, que tiene una duración de 4 minutos. Deberán seguir las indicaciones del audio.

Para finalizar esta sesión, al estar ya completamente relajados por las dos actividades anteriores, se sentarán en la asamblea en círculo mirándose entre ellos. De uno en uno podrán aportar sus pensamientos acerca de lo que han sentido durante estos días y si les gustaría continuar con esta técnica. Con esta última actividad se pretende reforzar la memoria y que piensen en todo lo que han sido capaces de aprender desde que se empezó con la intervención.

Objetivos:

- Aprender a disfrutar del momento presente.
- Incrementar la concentración y la memoria.
- Potenciar la escucha activa.
- Conocer su interior y saber expresar lo que sienten.
- Conseguir una relajación profunda.
- Sentir calma mediante recuerdos positivos.
- Respetar a los compañeros.

Duración: 15 minutos.

Materiales: Reproductor de audio, conexión a internet (Youtube).

Referencias: Libro *Tranquilos y atentos como una rana* de Eline Snel y Youtube para reproducir música relajante.

5.7 Evaluación

Partiendo de la metodología planteada, una metodología inclusiva, en este apartado se hace referencia a la guía *Index for inclusión*, cuya traducción en español es índice por la inclusión. Se trata de una manera de evaluación basada en tres aspectos o dimensiones, tal y como nombran los autores de esta (Sandoval et al., 2002, p.232).

La primera dimensión se basa en culturas inclusivas, donde el entorno sea cómodo, positivo y participativo. La segunda dimensión se centraría en políticas inclusivas, donde se pueda perfeccionar todo lo aprendido, desarrollando una escuela para todo el alumnado centrándose en la atención a la diversidad. Por último, la dimensión de prácticas inclusivas, donde se reúnen las dos dimensiones anteriores para asegurar la participación de los niños y que todos los aprendizajes adquiridos sirvan para dentro y fuera del colegio (Sandoval et al., 2002, p.232).

Por otra parte, focalizando la evaluación en las actividades como tal podríamos dividirla en tres tipos de evaluación:

- La evaluación diagnóstica o previa serviría para conocer los conocimientos del alumnado antes de empezar.
- La evaluación formativa o el durante serviría para saber lo que están aprendiendo.
- Por último, la evaluación sumativa o posterior, donde se conocerá todo lo aprendido al final del proceso. (Coello, 2001).

Teniendo en cuenta la propuesta de intervención diseñada, la evaluación diagnóstica se realizaría mediante las preguntas propuestas en la primera sesión planteada después del recreo con ayuda de listas de control ⁽⁶⁾. La evaluación formativa sería mediante registros de tipo narrativo, donde se llevará a cabo un seguimiento con ayuda de diarios y registros anecdóticos ⁽⁷⁾. Por último, la evaluación sumativa se realizará en la última sesión de la propuesta con ayuda de escalas valorativas ⁽⁸⁾. Por tanto, la evaluación en cuando al momento en el que se realiza sería:

- Evaluación diagnóstica: Listas de control (ANEXO 12). Se realizará para saber lo que saben acerca del mindfulness antes de comenzar. Los datos se apuntarían de manera individual.

⁶ Registro de tipo categorial (Socolovsky, 2016).

⁷ Registros de tipo narrativo (Socolovsky, 2016).

⁸ Registro de tipo categorial (Socolovsky, 2016).

- Evaluación formativa: Registros anecdóticos (ANEXO 13). Recoger datos partir de la experiencia de cada alumno. También sería de manera individual.
- Evaluación sumativa: Escalas valorativas (ANEXO 14). Con los objetivos del currículo y con una escala numérica siendo 1 “no se ha conseguido” y 5 “superado”.

En cuanto al quién realizaría esta evaluación, serían los docentes, por lo que se hablaría de una heteroevaluación. (Ayerbe y Martín, 2019).

6 Conclusiones

A lo largo del presente trabajo, se ha llevado a cabo una recogida de datos cualitativa para conseguir cumplir con el objetivo principal: Conocer el concepto del mindfulness y sus beneficios en el ámbito educativo.

Ha quedado demostrado por numerosas investigaciones que la atención plena aporta beneficios innumerables en los entornos educativos y que presentan cambios significativos en el desarrollo cognitivo, social, emocional y espiritual (Rempel, 2012).

García-Campayo et al. (2017), comparten que “resulta motivador el hecho de que cada vez sean más los profesores que intentan promover las prácticas del mindfulness en las aulas, motivados por la creciente expansión de este concepto y sus beneficios” (p.176).

Son numerosas las apariciones de programas de mindfulness que, a día de hoy, siguen apareciendo en el panorama educativo, y es que cada vez es más importante tener en cuenta la inteligencia emocional en la educación y saber que todo niño, independientemente de la edad que tenga, es capaz de desarrollar habilidades de reflexión extraordinarias. Porque, tal y como dice Nhat (2015) y como se ha ido referenciando anteriormente, “todo el mundo lleva en su interior la semilla del Mindfulness, una semilla que, si practicamos, crecerá y estará ahí cuando la necesitemos” (p.16).

En este trabajo se ha diseñado una propuesta de intervención con la finalidad de llevar a la práctica toda teoría aprendida y para intentar introducir el mindfulness al aula de la manera más divertida y positiva posible, consiguiendo que todo aquel centro educativo que quiera o tenga la oportunidad de realizar dicha propuesta decida incorporar la atención plena dentro de su programa escolar.

Además, se ha creído oportuno mencionar a docentes, ya que no esta técnica no solo beneficia a los alumnos, sino a todo aquel que practica mindfulness. Si el docente conoce la atención plena y aprende a practicarla, será un beneficio más para los alumnos (Schoeberlein y Sheth, 2012).

Es por ello que en el siguiente apartado se han querido mencionar aspectos personales acerca de lo aprendido y que seguro que todo lo adquirido será de ayuda para un futuro como docente.

7 Prospección a futuro

En cuanto a las limitaciones del estudio, no se ha podido llevar la propuesta a cabo en aulas de infantil, por lo que no se ha podido comprobar si los objetivos eran superados, pero hablando en primera persona, en mi futuro como docente me gustaría llevar dicha propuesta a cabo e incluir el mindfulness en el día a día del aula, puesto que, al investigar acerca de todo lo que conlleva el término he podido confirmar que es una técnica que ayuda al desarrollo de la persona en todos sus aspectos.

Creo que todo educador debe tener en cuenta que el mindfulness es una técnica beneficiosa para todo el que forma parte del conjunto educativo y que se deben conocer los distintos programas planteados para facilitar este aprendizaje.

Con las investigaciones llevadas a cabo en este trabajo he descubierto nuevas alternativas dentro del aula y, hablando desde una experiencia personal, donde muchas veces necesito armarme de más paciencia, es una técnica que me va a beneficiar como docente y, de esta manera, existirá una mayor posibilidad de que beneficie también a mis alumnos.

Mindfulness era un término que conocía, pero no había leído nada sobre él, por lo que la idea que tenía era totalmente errónea. Por ello, agradezco el haber escogido este tema, ya que ha conseguido que se despierte una gran ilusión en mí por potenciar una práctica que, a mi parecer, es fundamental hoy en día.

No es un trabajo que termine aquí, todo lo contrario, acaba de empezar, pues parece fundamental incluir en mindfulness en las aulas desde edades tempranas y mi labor como docente es poder aplicarla en la medida de lo posible para conseguir ese bienestar que todo maestro busca para sus alumnos. Además, opino que los docentes debemos estar en constante formación, para dar lo mejor de nosotros al sistema educativo y porque nunca debemos dejar de aprender. Así es como verdaderamente se practica una docencia sana y vocacional.

8 Bibliografía

Acuña, P. (2017). *Saludo al sol cantando* [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I> (18-05-2020)

Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S., y Salvador, M. (2011). *Aulas felices, I* (6), 62-87.

Armus, M., Duhald, C., Oliver, M., Woscoboinik, N. y UNICEF (2012). *Desarrollo emocional. Clave para la primera infancia*. Unicef. Fundación Kaleidos: Argentina. Recuperado de <http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/4690/Desarrollo%20emocional.%20Clave%20para%20la%20primera%20infancia.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (11-06-2020)

Arnáiz Sánchez, P. (1999). Currículum y atención a la diversidad. *Hacia una nueva concepción de la discapacidad: Actas de la III Jornadas Científicas de Investigación sobre personas con discapacidad*, 39-62.

Ayerbe, S. y Martín, M. P. (2019). "Innovación en la escuela inclusiva" Universidad de Zaragoza, Huesca, Aragón.

Bisquerra, R. y Hernández, S. (2017). Psicología positiva, Educación emocional y el Programa de Aulas Felices. *Papeles del psicólogo*, 38. (1), 58-65.

Body, L., Ramos N., Recondo, O. y Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 3, 47-59.

Botella, L., Pérez, M^aA., (2014). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de psicoterapia*, 77-120.

Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2003), The benefits of being present: the role of mindfulness in psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, pp-822-848.

Cabello Salguero, M. J. (2011). Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as de educación infantil. *Pedagogía magna*, (11), 178-188.

Cañizares Sevilla, A. B., y Gallego Viejo, R. (2012). El reto de educar con “corazón” en el contexto universitario. Propuestas para el módulo de Educación Artística.

Capote, S. y Sosa, A. (2006). Evaluación: rúbrica y listas de control. *Evaluación de los Aprendizajes*.

Carini, C. E. (2017). Flujos y reflujos en el desarrollo del budismo asiático: un recorrido por la historia del movimiento de meditación vipassana. *Numen*, 20(1).

Castaño Pombo, N. (2012). *La importancia de la transmisión de hábitos y rutinas en educación infantil*. (Tesis de Maestría). Universidad de Valladolid.

Cebolla, A., Enrique, A., Alvear, D. Soler, J. y García-Campayo, J. (2017). Psicología positiva contemplativa: Integrando mindfulness en la psicología positiva. *Papeles de psicólogo*, 38(1), 12-18.

Cemades Ramírez, I. (2008). Desarrollo de la creatividad en Educación Infantil. *Creatividad y sociedad*, 20.

Chóliz Montañés, M. (2013). Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración.

Coello, J. (2001). La evaluación diagnóstica, formativa y sumativa. *Revista de la Educación del Pueblo*, 81, 5-23.

Curry, N. A., Kasser, T. (2005) ¿Colorear mandalas puede reducir la ansiedad? *Art Therapy*, 22(2), 81-85.

Delgado, L., Guerra, P., Perakakis, P., Viedma, M. I., Robles, H. y Vila, J. (2010). Eficacia de un programa de entrenamiento de conciencia plena (mindfulness) y valores humanos como herramienta de regulación emocional y prevención del estrés para profesores. *Behavioural Psychology/Psicología Conductual*, 18, 511-532. Recuperado de https://pandelisperakakis.info/wp-content/uploads/2019/06/Delgado_2010-1.pdf (03-05-2020)

Doblas, R. y Montes, M. (2009). El diseño de las rutinas diarias. *Revista Digital Innovación y experiencias educativas*, 16, 1-8.

Domínguez Chacón, A. (2018). *Propuesta de intervención de inteligencia emocional aplicado a los trastornos de audición y lenguaje*. (Tesis de maestría). Universidad de Valladolid.

Estrada Ruiz, J. D. (2015). *Mindfulness en Educación: entrenamiento de la atención*. Recuperado de <https://canal.uned.es/video/5a6f26bcb111f0f4e8b48b4> (06-05-2020)

Flores Ordóñez, P., Coffin Cabrera, N., Jiménez Rentería, M. D. L. y Miralrio Medina, C. (2018). Mindfulness in psychology. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(3), 1137-1164.

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

Gamella, D. (2016). Proyecto MeCUUC: Atención plena para una educación integral. *Pulso*, pp. 255-280.

García-Campayo, J., Demarzo, M., (2015). *Mindfulness curiosidad y aceptación*. España: Editorial Siglantana, S.L.

García-Campayo, J., Demarzo, M., Modrego, M. et Coords. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación: Revolucionemos la sociedad del futuro a través de la educación emocional en las escuelas*. Madrid: Alianza editorial.

García Carrasco, M. (2016). *Mindfulness para la autorregulación emocional en las aulas del primer ciclo de educación infantil*. (Tesis de Maestría). Universidad de Sevilla.

García, L., García, C. J. y Echevarría, O. (2017). Música, religión y chakras energéticos. *MEDISAN*, 21(3), 389-398.

Garijo Labarta, C. (2017). *Mindfulness. Una nueva perspectiva para la autorregulación emocional en Educación Infantil*. (Tesis de Maestría). Universidad de Valladolid.

Germer, C. K. (2005). *Mindfulness. What is it? What does it matter?*, en Germes, C. K., Siegel, R. D. y Fulton, P. R. (eds.), *Mindfulness and Psychotherapy*, Guilfor Press, New York, pp. 3-27.

Gil Talavero, G. y Gil Talavero, G. (2019). Resintonizar con la vida: educar con sentido, emoción y “co-razón”.

González, A. (2014). Mindfulness: guía práctica para educadores. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/266794224_Mindfulness_guia_practica_para_educadores (29-04-2020)

González Contreras, F., Naoum Sabat, M., Vargas Hauck, G. y Vera Berrocal, N. (2018). *Seminario de investigación para optar al título de psicólogo/a. Experiencias de personas diagnosticadas con un primer episodio de esquizofrenia en una intervención temprana basada en mindfulness*. Doctoral dissertation, Universidad Austral de Chile.

De la Fuente, C. y Del Pozo, M. (2014). Mindfulness descubriendo la atención plena en la escuela. Recuperado de <https://studylib.es/doc/716037/mindfulness-en-educaci%C3%B3n-infantil-documento> (18-05-2020).

Henepola, B. (2012). *El libro del mindfulness*. Editorial Kairós.

Heredia, N. M. (2016). Educar con co-razón. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, (28), 269-271.

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

Kabat-Zinn, J., (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *CLINICAL PSYCHOLOGY: SCIENCE AND PRACTICE*, 144-156.

Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.

Kenny G (2019). *The moment*. [Vídeo]. Youtube https://www.youtube.com/watch?v=447yaU_4DF8 (18-05-2020)

Lacárcel, E. (2019). Mindfulness: la práctica de la atención plena en Educación Primaria. *Publicaciones didácticas*. 105. 93-95.

Lahoza, I. (2012). Yoga para niños: beneficios, metodología y aplicación práctica. *Revista Artista Digital*, 25, 10-19.

López González, L., (2019). *Escuelas que meditan: Cómo programar mindfulness en los centros educativos*. Bilbao: Desclée De Brouwer, cop. 2019.

Mañas, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología clínica. *Gaceta de psicología*, 50, 13-29.

Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D. y Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo: Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Soriano, R. L. y Cruz, P. (Eds), *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* (pp. 193-229). Sevilla: Aconcagua Libros.

Marín-López, F. (2010). Algo más que un patio de recreo en infantil. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 9.

Martínez Merlos, N. (2017). *Propuesta de intervención de un programa de mindfulness en niños y niñas con necesidades educativas especiales en el contexto educativo*. (Tesis de Psicología). Universidad Miguel Hernández de Elche.

Mazzola, N. (2014). Las cinco facetas de la atención plena. En Mazzola, N- (Ed.), *Mindfulness para profesores: atención plena para escapar de la trampa del estrés*. (pp. 49-68). Bilbao: Desclée de Brouwer.

Miras Montoya, E. (2017). Mindfulness para la promoción de la salud y bienestar. Recuperado de <http://repositori.uic.es/handle/20.500.12328/906> (17-05-2020).

Miró, M. T. (2006). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 31-76.

Modrego Alarcón, M., Martínez Val, L., López Montoyo, A., Bosao, L., Margolles, R. y García-Campayo, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87, 31-46.

Moll, S. (2015). Mindfulness. Guía básica para alcanzar la conciencia plena. Recuperado de <https://justificaturespuesta.com/mindfulness-guia-basica-para-alcanzar-la-conciencia-plena/> (24-05-2020)

Nhat Hahn, T. (2007). *El milagro del Mindfulness*. Barcelona: Oniro.

Nhat Hahn, T. (2015). *Plantando semillas: la práctica del Mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós.

Nieto Medina, S. (2017). Cómo reducir el desasosiego en un aula de educación infantil: Reflexiones en torno a un caso.

España. Orden del 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma De Aragón. Boletín Oficial de Aragón, 14 de abril de 2008, núm 43, pp. 4943-4979.

Orejudo Hernández, S., Royo Más, F., Soler Nagés, J. L., Aparicio Moreno, L. (2014). *Inteligencia emocional y bienestar. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Universidad de Zaragoza. Recuperado de https://www.psicoaragon.es/sites/default/files/libro_inteligenciareducido.pdf (07-06-2020)

Palomero, J. E. (2016). Mindfulness y educación. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30(3), 11-13.

Palomero, J. E. y Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87, 17-29.

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

Pegalajar Palomino, M. C., López Hernáez, L. (2015). Competencias emocionales en el proceso de formación del docente de Educación Infantil. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 3, 95-106.

Prat, N. y Del Río, M. (2010). El desarrollo socioafectivo. En Prat, N. y Del Río, M. (Eds.). *Desarrollo socioafectivo* (pp.6-45). Barcelona: ALTAMAR S.A.

Pulido, M., Cardinal, M. C. y Chiappe, S. M (2014). Las rutinas en educación inicial: apuntes desde las creencias de los maestros. *Revista Hojas y Hablas*, (11), 59-67.

Quezada-Berumen, L., González-Ramírez, M. Cebolla, A., Soler, J., García-Campayo, J. (2014). Conciencia corporal y mindfulness: Validación de la versión española de la escala de conexión corporal (SBC). *Actas Esp Psiquiatr*, 2, 57-67.

Rechtschaffen, D. (2014). *Educación Mindfulness: El cultivo de la consciencia y la atención para profesores y alumnos*. Móstoles: Gaia Ediciones.

Rempel, K. F. (2012). Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literatura with an Argument for School-Based Implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46:3, 201-220.

Rodríguez, G., Gil, J., García, E., (1999). *Metodología de la investigación*. Málaga : Ediciones ALGIBE . Recuperado de http://catedranaranja.com.ar/taller5/notas_T5/metodologia_investig_cap.3.pdf (09-05-2020)

Romay Coca, J. (2017). *Una mirada al patio: Análisis observacional del recreo en Educación Infantil*. (Tesis de Maestría). Universidad de Valladolid.

Ruíz, P. J. (2016). Mindfulness en niños y adolescentes. *Curso de Actualización Pediatría*, 30, 487-501.

Salamanca Herrero, D. (2003). Musicoterapia en educación especial. Recuperado de <https://ebuah.uah.es/dspace/handle/10017/21336> (18-05-2020)

Sánchez, G. (2017). *El cuento de las orugas: mindfulness para niños* [Vídeo]. https://www.youtube.com/results?search_query=el+cuento+de+las+tres+orugas (18-05-2020)

Sandoval Mena, M., López Vélez, A. L, Miquel, E., Echeita Sarrionandia, G., Durán, D. y Giné, C. (2002). *Index for inclusión: Una guía para la evaluación y mejora de la educación inclusiva*.

Schoeberlein, D. y Sheth, S. (2017). *Mindfulness para enseñar y aprender: estrategias para maestros y educadores* Móstoles: Gaia ediciones.

Schwarz, A., Schwarz, A. (2017). *Relajación muscular progresiva de Jacobson*. Editorial HISPANO EUROPEA.

Smile and Learn (2018). *El saludo al sol | Yoga para niños* [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=iKfYvENTi40> (18-05-2020)

Simón, V. M. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia* , 5-30. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/63f4/c5b7b5e56dc2a963bd5806dc1f5e7ff5d084.pdf> (05-05-2020)

Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness: y abrir el corazón a la sabiduría y a la compasión*. Barcelona: Sello.

Sinici, Mejia, E. (2019). Programa de mindfulness: En busca de la felicidad. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/145278> (15-05-2020)

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. París: Kairós.

Socolovsky, M. (2016) “Observación en la escuela”. Universidad de Zaragoza. Huesca, Aragón.

Torres Gavilán, R. (2017) *La atención plena o mindfulness en la educación emocional: taller de educación emocional y atención plena para niños de 4 a 8 años*”. (Tesis de Maestría). Universitat de Barcelona.

Torres, A. (2019). La historia del mindfulness. Los inicios: meditación vipassana y sati. *Psicología y Mente*.

Tovar López, M. V. (2019). *El rincón de la calma* (Doctoral Dissertation). Recuperado de <http://repositorio.ucundinamarca.edu.co/handle/20.500.12558/2612> (09-05-2020).

Vallejo, M. A. (2006). Atención Temprana. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 5(2), 231-254.

Vila Diaz, F. J. (2010). El recreo ¿Solo un descanso?. *Pedagogía magna*, (5), 113-118.

9 Anexos

Índice de anexos:	
Anexos 1 y 2: Vídeos Saludo al sol	69
Anexo 3: Calendario de Yoga	70
Anexo 4: Cuento de las orugas	71
Anexo 5: Posición de los niños formando un círculo conjunto	71
Anexo 6: Dado de las emociones	72
Anexo 7: Cuenco tibetano	72
Anexo 8: Círculo con los pies dentro	73
Anexo 9: Frasco de la calma	73
Anexo 10: Mandalas	74
Anexo 11: Tren de las emociones	74
Anexo 12: Lista de control	75
Anexo 13: Registro anecdótico	75
Anexo 14: Escala valorativa	76

Anexos 1 y 2

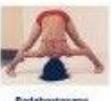


EL SALUDO AL SOL | Yoga para niños



SALUDO AL SOL CANTADO

Anexo 3

LUNES.	MARTES.	MIÉRCOLES.	JUEVES.	VIERNES.
 Tadasana.	 Tadasana.	 Tadasana.	 Tadasana.	 Tadasana.
 Uttarasana.	 Uttarasana. (variante)	 Chaturanga Dandasana.	 Virbhadrakirsana. (variante)	 Mokrasana.
 Padahasthasana.	 Padahasthasana.	 Malasana.	 Bhujangasana.	 Uttarasana (variante)
 Uttarasana. (variante 2)	 Bhujangasana (variante)	 Uttarasana. (variante)	 Salabhasana.	 Janasirsoana. (lado izquierdo)
 Ardha-chandrasana. (lado izquierdo)	 Chaturanga Dandasana.	 Pachimottasana.	 Malasana. (variante)	 Janasirsoana. (lado derecho)
 Ardha-chandrasana. (lado derecho)	 Trikonasana. (Lado izquierdo)	 Ardha-matyendrasana. (lado derecho)	 Trikonasana. (Lado derecho)	 Ardha-matyendrasana. (lado derecho)
 Vajrasana.	 Trikonasana. (Lado derecho)	 Padahasthasana.	 Trikonasana. (lado izquierdo)	 Ardha-matyendrasana. (lado izquierdo)
 Savasana.	 Savasana.	 Savasana.	 Savasana.	 Savasana.

Anexo 4

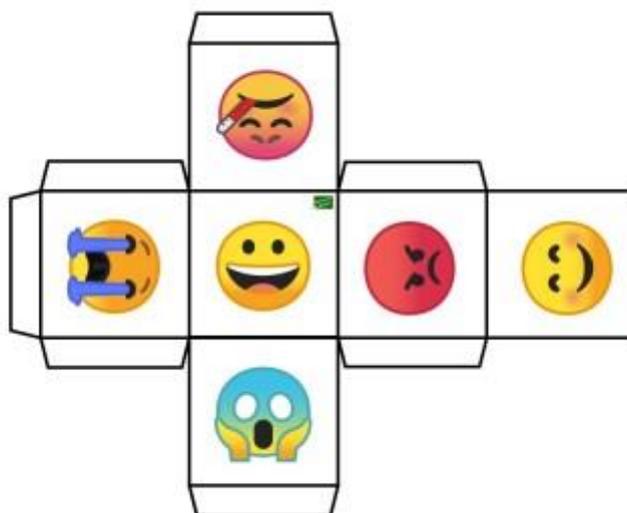


Anexo 5

La posición en que quedarían los niños sería esta, pero formando un círculo en conjunto.



Anexo 6



Anexo 7



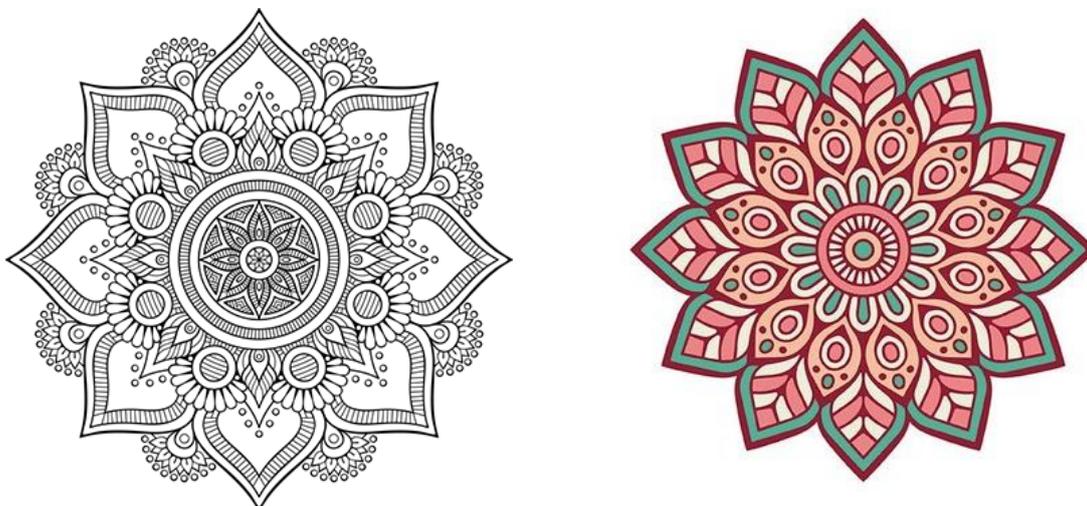
Anexo 8



Anexo 9



Anexo 10



Anexo 11



Anexo 12

Mindfulness	SI	NO
¿Conoce el mindfulness?		
¿Ha vivido alguna vez alguna experiencia que se asemeje?		

Anexo 13

REGISTRO ANECDÓTICO	
Nombre del alumno/a:	Fecha:
Lugar:	Hora:
Actividad:	
Descripción de lo observado	¿Cumple los objetivos de la actividad?

Anexo 14

Objetivos generales	1	2	3	4	5
Descubrir y conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.					
Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales de [...], descanso, [...].					
Desarrollar sus capacidades afectivas y construir una imagen ajustada de sí mismo.					
Relacionarse de forma positiva con los iguales y con las personas adultas y adquirir progresivamente pautas elementales de la convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.” (BOA, O. 28 de marzo de 2008). (Se seguirán incluyendo más objetivos... +)					