



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Propuesta de intervención en Educación Primaria:
Mindfulness para una educación atenta.

Autor

Cleo Marzal Pérez

Directora

Paola Herrera Mercadal

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

Año 2020

Índice:

1. Introducción.....	6
2. Objetivos.....	8
3. Marco teórico.....	9
3.1. ¿Qué es Mindfulness?.....	9
3.2. Orígenes del Mindfulness.....	10
3.3. Ámbitos de aplicación.....	12
3.4. Mindfulness en las aulas.....	15
3.4.1. ¿De qué trata la educación con Mindfulness?	16
3.4.2. ¿Qué beneficios podemos encontrar en el alumnado?.....	19
3.4.3. ¿Qué beneficios podemos encontrar en el profesorado?	22
3.4.4. Dificultades o barreras de implementación	23
3.5. Programas existentes	23
3.5.1. Programa TREVA	23
3.5.2. Programa Aulas Felices	25
3.5.3. Programa Educar con “Co-razón”	26
3.5.4. Programa SEA	27
4. Metodología.....	28
4.1. Diseño.....	28
4.2. Participantes.....	28
4.3. Instrumentos	29
5. Marco empírico: propuesta de intervención	32
5.1. Objetivos.....	32

5.2. Temporalización	34
5.3. Actividades.....	34
6. Resultados esperados	48
7. Discusión y conclusiones.....	49
8. Referencias bibliográficas	50
9. Anexos.....	59

Propuesta de intervención en Educación Primaria: Mindfulness para una educación atenta.

Proposal for intervention in Primary Education: Mindfulness for an attentive education.

- Elaborado por Cleo Marzal Pérez.
- Dirigido por Paola Herrera Mercadal.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio del año 2020.
- Número de palabras (sin incluir anexos): 14462

Resumen

Este trabajo de fin de grado está basado en Mindfulness, o como se denomina en español, Atención Plena. Su objetivo principal es conocer los numerosos beneficios en los distintos contextos en los que se aplica, especialmente desde el ámbito de la educación en el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas.

La primera parte está basada en una recopilación de información, la cual hace referencia, a los orígenes, concepto, ámbitos de aplicación y programas existentes de mindfulness para un posterior entendimiento del tema.

Una vez llevada a cabo esta recopilación de información, se da paso a una propuesta de intervención en el aula, que consta de actividades y recursos motivadores dirigidas a los alumnos/as para incorporar esta práctica de consciencia del presente en su día a día y disfrutar de las consecuencias positivas tales como la mejora de la atención y la reducción de la ansiedad, aspectos claves para el futuro desarrollo emocional e intelectual del alumno.

Por lo tanto, esta propuesta de intervención pretende animar a los futuros profesionales que intervengan en la educación del niño o niña, a formarse en estas técnicas para posteriormente introducirlas en el aula y fomentar el aprendizaje del alumno hasta que se convierta en una rutina que favorezca su bienestar pleno.

Palabras clave

Mindfulness, educación, atención, beneficios, aula, programas, intervención.

1. Introducción

Este Trabajo de Fin de Grado pretende abordar el impacto que la técnica de Mindfulness ejerce sobre el alumnado y los profesores en las aulas del siglo XXI, que están en constante evolución debido a las cambiantes necesidades de los alumnos, de los entornos familiares y de la sociedad en general.

Hoy en día el bienestar emocional compuesto de cuerpo, mente y ambiente ha quedado relegado a un segundo plano, priorizando aspectos en los que la inmediatez de las cosas, lo que se denomina en psicología el Efecto Cohorte, que significa que cada nueva generación tiene más malestar psicológico que las anteriores y que se relaciona con el exceso de expectativas y con la falta de aceptación de uno mismo. Como bien afirmaba León Tolstói (s.f.) *“hay muchos tipos de conocimiento, pero hay uno que es mucho más importante que los demás: el conocimiento de cómo hay que vivir y ese conocimiento, muchas veces, se menosprecia”*

Actualmente hay un gran interés por la incorporación del Mindfulness en el ámbito educativo, ya que más allá del aprendizaje de contenidos y materia, el desarrollo emocional y social son elementos clave en el desarrollo integral del niño. Para Fernández-Berrocal y Extremera (2006) uno de los mayores retos para la educación es desarrollar programas de Inteligencia Emocional que resulten en una mejora significativa de las habilidades que la integran.

Vivir con una mochila cargada tanto de preocupaciones como de problemas pasados y futuros puede hacer que los alumnos no disfruten de actividades tan sencillas y a la vez beneficiosas para su salud física y emocional como es el juego, comer, leer, pasear, etc. Todo ello se refleja día a día en aulas con alumnos con distintos problemas, entre ellos, bajas calificaciones, falta de atención, ansiedad, bajo estado de ánimo, impulsividad y baja tolerancia. Son muchos los investigadores los que han identificado que las pautas de crianza inconsistentes, las prácticas educativas negativas y el manejo inadecuado de las pautas familiares obstaculizan el desarrollo de los niños. Salvo, Silvares y Toni (2005) llegaron a la conclusión de que las prácticas negativas predicen problemas de comportamiento, mientras que las prácticas positivas promueven la conducta prosocial. Numerosos estudios han demostrado que mindfulness puede ser utilizado con éxito para reducir multitud de síntomas negativos físicos y psicológicos (incluyendo el estrés, la

ansiedad y la depresión) así como para mejorar el bienestar general de las personas” (Baer, 2003; Brown, Ryan y Creswell, 2007).

En la actualidad la técnica de *Mindfulness*, se está aplicando en las aulas con excelentes resultados por eso este especial interés en abarcar e investigar sobre esta técnica novedosa y necesaria para mejorar entre otros aspectos, el clima del aula. Davis y Hayes (2011) delimitan tres grandes tipos de beneficios derivados de la participación en programas de *mindfulness*: Afectivos, intrapersonales e interpersonales. Los *beneficios afectivos* incluyen una reducción de la sintomatología ansiosa y depresiva en una amplia gama de problemas clínicos. Los *beneficios intrapersonales* supondrían una mejora en parámetros como el bienestar y la calidad de vida. Por último, los *beneficios interpersonales* lo cuales comprenden un mayor nivel de satisfacción, así como una mejora en las habilidades de gestión y regulación emocional ya que los niños son un claro ejemplo de vivir de forma natural, ya que viven en el aquí y ahora y su capacidad para conectar con el momento presente es infinitamente mayor a la de los adultos (Moroño, 2019).

“Ayudar a niños y adolescentes a conectar con ellos mismos, con su corazón, y a que reconozcan el gran poder que tienen cuando aprender a mirar hacia dentro” (Moroño, 2019).

2. Objetivos

En relación a los objetivos de este Trabajo de Fin de Grado podemos distinguir entre dos tipos de objetivos; generales y específicos.

Objetivo general:

- Diseñar una propuesta de intervención didáctica para introducir mindfulness en las aulas.

Objetivos específicos:

- Describir el concepto y el origen del mindfulness.
- Realizar una revisión bibliográfica sobre la utilización de mindfulness en las aulas.
- Analizar los distintos programas existentes y los ámbitos de aplicación del mindfulness en los centros educativos.
- Conocer los beneficios que mindfulness puede aportar a alumnos y profesores.

3. Marco teórico

3.1. ¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness es una palabra inglesa, que traducida al español significa atención plena, conciencia plena, conciencia inmediata o conciencia del momento y se define como una forma de ser, estar presente, prestando atención en el aquí y ahora. Abundan las definiciones de *mindfulness*, siendo una de las más conocidas la de Jon Kabat-Zinn (1994), que afirma que “*Mindfulness significa prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar*”.

A continuación, se van a añadir varias definiciones de distintos autores;

“*Mindfulness es mantener viva la conciencia en la realidad del presente*” (Thich Naht Hanh, 1975).

Según Kabat-Zinn (2009) el *mindfulness* o atención plena es una práctica oriental bastante antigua que es muy relevante para nuestras vidas hoy en día. *Mindfulness* significa prestar atención de una manera particular, a propósito, en el momento presente y sin prejuicios. Es una forma práctica de notar pensamientos, sensaciones físicas, imágenes, sonido, olores, cualquier cosa que normalmente no notamos.

“*Mindfulness captura una cualidad de la consciencia que se caracteriza por claridad y vividez de la experiencia y del funcionamiento actual en contraste con estados de menor consciencia, menos despiertos, del funcionamiento automático o habitual que puede ser crónico para muchas personas*” (Brown y Ryan, 2003).

Santiago Segovia (2017) afirma que *mindfulness* es una forma intencionada de prestar atención, que permite observar todos los fenómenos que aparecen en el campo de consciencia con una atención pura (no contaminada conceptualmente), sostenida, ecuánime (sin juicios de valor y sin reactividad) y recordando volver diligentemente a este tipo de atención y al soporte de la misma cada vez que nos distraemos.

Mindfulness significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento con interés, curiosidad y aceptación. Este tipo de ‘atención o consciencia’ nos permite aprender de forma directa con aquello que está ocurriendo en el aquí y ahora, es decir,

pretende entrenar a los sujetos a fin de que puedan identificar en cada instante sus propias sensaciones, emociones y pensamientos. (Moñiva, Garcia-Diex y García-de Silva 2012).

Para Germer (2011) *mindfulness* se emplea para referirnos tanto a un constructo teórico, como a una práctica para desarrollar *mindfulness* como es la meditación, y a un proceso psicológico (estar consciente o atento '*mindful*') que consiste en enfocar la atención en un objeto determinado.

Desde el punto de vista de Natalia Sylvia y Sandra Milena (2008) defienden que el *mindfulness* es algo simple, familiar y algo que todos hemos experimentado en numerosas ocasiones en nuestra vida cotidiana. Cuando estamos siendo conscientes de los que estamos haciendo, sintiendo o pensando, estamos practicando *mindfulness*. Es una capacidad humana, universal y simple, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.

En base a estas definiciones, podemos concluir que los aspectos fundamentales del *mindfulness* se centran en los siguientes conceptos; atención, meditación, conciencia y presente. Por eso, la atención prestada en nuestros propios pensamientos nos hace tener conciencia de nuestro presente. "*Conciencia de la experiencia presente con aceptación*" (Germer, 2005).

La conceptualización global de Mindfulness, presentada por Dimidjian y Linehan (2003) identifica tres cualidades relacionadas con lo que una persona hace cuando realiza esta práctica: 1) la observación, (el darse cuenta, traer la conciencia); 2) la descripción, (el etiquetado, el reconocimiento); y, la participación. También Parra et al. (2012) identifican tres cualidades relacionadas con el modo en el que una persona realiza estas actividades: 1) con aceptación, permitiendo sin enjuiciar; 2) en el momento presente, con mente del principiante; y 3) eficazmente.

3.2. Orígenes del *Mindfulness*.

Como bien afirma Siegel, Germer y Olendzki (2009) la palabra *mindfulness* es la traducción al inglés la palabra "*Sati*" de la lengua Pali de Nepal, que implica "conciencia, atención y recuerdo".

En la doctrina budista el término Sati ocupa el lugar del séptimo factor de Noble Óctuple Sendero, que hace referencia al camino que lleva al cese del sufrimiento y sus elementos se dividen en tres categorías; sabiduría, conducta ética y entrenamiento de la mente. Sati se encuentra dentro de la categoría de la mente y representado bajo el nombre de Samma-Sati, que significa estar presente o tener una consciencia correcta del momento (Parra et al. 2012).

El término mindfulness se puede traducir al castellano como conciencia plena, atención plena, atención consciente, conciencia de momento o conciencia inmediata aunque resulta difícil encontrar una palabra que haga referencia al significado real de la palabra mindfulness. “*Los términos atención, conciencia y referencia al momento concreto están incluidos de lleno en el significado de mindfulness*” (Vallejo, 2006)

Mindfulness no es un descubrimiento moderno, aunque actualmente estemos viviendo su redescubrimiento en la cultura occidental. *Mindfulness* pudo existir desde el momento en el que los primeros cerebros comenzaron a transformar el planeta, aunque nunca sabremos si los representantes más primitivos de nuestra especie llegaron a practicar *mindfulness*. Hace 2.500 años, se alcanzó la cima en esta práctica con la figura de Siddharta Gautama (el Buda Shakyamuni), el cual fue el creador de una tradición religiosa y filosófica expandida por todo el mundo (el budismo) y cuyo punto de referencia es la práctica del *mindfulness*. Sin embargo, el *mindfulness* no empezó con el Buda Shakyamuni, éste perfeccionó el procedimiento que recibió de otros maestros y que probablemente existiera hace mucho tiempo (Simón, 2007).

Como bien afirma Kabat-Zinn (2010):

El hecho de prestar atención perfecciona la conciencia, ese rasgo que, junto al lenguaje nos caracteriza como individuos y como especie y fomenta el aprendizaje y transformación. Creemos, aprendemos, cambiamos y nos tornamos conscientes gracias a la aprehensión directa de las cosas a través de los cinco sentidos y de nuestra mente (a la que los budistas consideran como un sexto sentido; ojos, nariz, boca, oídos, cuerpo y mente).

Podemos hablar de dos autores fundamentales en la difusión plena del *Mindfulness* o Atención Plena en Occidente. Por un lado, el monje budista Thich Nhat Hanh y por otro el doctor Jon Kabat-Zinn.

El maestro Hanh (2010) explica que nuestro verdadero hogar no está en el pasado, ni en el futuro, nuestro verdadero hogar está en el aquí y ahora. La atención plena es la energía que nos ayuda a reconocer las condiciones de felicidad que están presentes en nuestras vidas. Lo contrario de olvido es atención plena y hace referencia a cuando mente y cuerpo están juntos. *“Un buen practicante sabe como crear un momento de alegría, un sentimiento de felicidad, en cualquier momento del día”*(Hanh, 2010).

Si sabes cómo practicar la atención plena, puedes generar paz y alegría aquí, ahora mismo. Y lo apreciarás y te cambiará. Al principio, crees que si no puedes convertirte en el número uno, no puedes ser feliz, pero si practicas la atención plena, liberarás fácilmente ese tipo de idea. No debemos temer que la atención plena se convierta en un medio y no un fin porque en la atención plena los medios y el fin son la misma cosa. No hay camino a la felicidad; la felicidad es el camino (Hanh, 2014, p.2).

El doctor Kabat-Zinn (2003) define mindfulness como *“la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento”*.

En 1979 Jon Kabat-Zinn crea la clínica de reducción del estrés, asociado al Centro Médico de la Universidad de Massachussets, por eso se le reconoce como uno de los pioneros en llevar en llevar la meditación a la medicina (Langer, Salcedo y Cangas, 1990). En este marco, desarrolló el programa de entrenamiento educativo: *“Mindfulness-Based Stress Reduction”* o MBSR, que se podría traducir como Reducción del Estrés mediante la Atención Plena. El MBSR está estructurado en ocho sesiones semanales de dos horas y media, un fin de semana de retiro y se pretende promover la adquisición de siete actitudes fundamentales: *no juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza en la propia bondad y sabidurías básicas, no esforzarse por conseguir ningún propósito, aceptación y dejar pasar* (Santamaria, Cebolla i Martí, Rodriguez y Miró, 2006)

3.3. Ámbitos de aplicación.

Actualmente, *mindfulness* representa una revolución en el ámbito científico. Numerosos estudios reflejan la efectividad y beneficios de *mindfulness* en múltiples enfermedades médicas (cáncer, psoriasis, fibromialgia, hipertensión, asma, infarto de miocardio, SIDA), en diferentes trastornos psicológicos (ansiedad, depresión, trastorno de personalidad, TOC, TDAH), para la reducción de estrés crónico (laboral, familiar,

docente), para la mejora de la calidad de vida, el incremento del bienestar general y la satisfacción vital (Arias, Steinberg, Banga y Trestman, 2006; Baer, 2003; Brow y Ryan, 2003; Brown, et al., 2007; Chiesa y Serreti, 2009; Grossman, Niemann, Schmidt y Walach, 2004). El premio nobel de medicina de Elisabeth Blanckburn, está estudiando como la meditación puede aumentar la longevidad en las personas a través de su efecto en una enzima que contribuye a formar el ADN (Simón, 2010). En el ámbito clínico se puede observar esta práctica desde dos perspectivas; por un lado la atención plena dirigida al profesional de la salud y por el otro lado para el paciente. Haciendo referencia al profesional diferentes estudios de meditación demuestran que mindfulness sirven para mejorar el afrontamiento ante el estrés y la empatía a la que se enfrentan cada día, mejorando su funcionamiento y calidad de vida.

“Pero no solo mejora la calidad de vida del sanitario si no que también la meditación consigue mejorar el pronóstico de los enfermos en aspectos evaluados por el profesional (impresión clínica global) o por el propio paciente (ansiedad, somatización, ira/hostilidad, fobias y obesidad)” (García- Campayo, 2008, p.364).

Por otro lado la meditación en el paciente que sufre se demuestra su eficacia en pacientes con depresión ansiedad, índices suicidas, cáncer, adicciones, fibromialgia, artritis y dolor con una magnitud del efecto de alrededor del 0,5. (García-Campayo, 2008). Estos son algunos de los estudios que reafirman las palabras de Javier García Campayo:

- Finucane y Mercer (2006) en un estudio mixto con 13 personas observaron la reducción de síntomas de ansiedad y depresión en pacientes con trastorno depresivo y de ansiedad.
- Grossman, Niemann, Schimidt, y Walach (2007) en un estudio cuasiexperimental con 58 personas observaron la mejor del dolor, la calidad de vida, síntomas somáticos, ansiedad y depresión en pacientes con fibromialgia.
- Speca, Carlson, Goodey, y Angen (2000) en un estudio controlado y aleatorizado con 90 personas observaron la reducción del 65% en depresión y del 35% en estrés en pacientes con depresión y estrés en cáncer.
- Barnhofer et al. (2007) en un estudio controlado y aleatorizado con 22 personas no se deteriora la activación frontal izquierda en el EEG de reposo en pacientes con iniciativas suicidas.

Cabe destacar que, aunque *mindfulness* comenzó en un ámbito clínico, lo cierto es que también se emplea de manera exitosa en ámbitos no clínicos como son el ámbito familiar, deportivo, empresarial, penitenciario, con resultados satisfactorios entre los que destaca el ámbito educativo (reducción del estrés, depresión y ansiedad en profesores y aumento del rendimiento académico, mejora del autoconcepto y disminución de la agresividad y violencia en los alumnos) (Mañas et al., 2014). Otros beneficios son la reducción de distracciones, lo que conlleva a un aumento de la concentración, la reducción de automatismos y de los efectos negativos ocasionados por la ansiedad, la aceptación de la realidad, la mejora de nuestra autoconciencia y la reducción del sufrimiento, los pensamientos negativos y la impulsividad (Moñivas et al., 2012).

La relación que tiene mindfulness y el deporte se remonta a 1985 cuando Kabat- Zinn y colaboradores utilizaron una intervención con el equipo olímpico de remo en EEUU en los juegos olímpicos de los Ángeles en 1984. Observando mejoras en rendimiento y en determinadas variables psicológicas como el afrontamiento a la competición, la recuperación deportiva y el cansancio (Kabat- Zinn, 1985). Después de este trabajo, en 2000 aparecen dos intervenciones muy concretas *Mindfulness- Acceptance- Commitment Approach* (MAC) y *Mindful Sports Performance Enhancemnt* (MSPE) y en lengua castellana encontramos “Meditación Fluir” de Franco (2009). Los beneficios que podemos encontrar son la mejora en la concentración, autovaloración y autorregulación emocional y la focalización de objetivos, así como la mejora de habilidades deportivas (Gooding y Gardner, 2009; Kee y Wang, 2008)

En el ámbito educativo Shapiro, Brown y Astin (2008) han agrupado los beneficios en tres grandes áreas: 1) el rendimiento cognitivo y académico, 2) la salud mental y bienestar psicológico y 3) el desarrollo integral de la persona.

La meditación tiene un impacto directo sobre el rendimiento académico ya que mejora las habilidades atencionales, incrementa la habilidad de mantener la atención y de orientarla (Jha, Krompinger y Baime, 2007; Lazar, Kerr, Wasserman y Grey, 2005) (citado por Mañas et al., 2014), se emplea también de manera exitosa en personas con autismo y trastorno por déficit de Atención e Hiperactividad o TDAH (Zylowska et al., 2008). Por otro lado *mindfulness* incrementa la habilidad cognitiva de procesar la información de forma rápida, precisa y exacta (Toga, 2012; Slagter et al., 2007).

Por otra parte, *mindfulness* también influye al bienestar psicológico y la salud mental como hemos mencionado anteriormente y reduce síntomas físicos y psicológicos como los niveles de ansiedad, estrés, depresión y tiene lugar una mejora de la regulación emocional así como un incremento de los estados psicológicos positivos (Baer, 2003; Brown et al., 2007; Broderick, 2005; Ditto, Eclache y Goldman, 2006; Jain et al., 2007). “Este bienestar psicológico no depende de factores externos ni de la autogratificación (felicidad hedónica), sino del desarrollo de nuestros valores y virtudes, que nos lleva a sentirnos vivos, plenos y auténticos” (Segovia, 2017, pg.27)

En lo que respecta al desarrollo integral y holístico de la persona fomenta el desarrollo de la creatividad, se produce una mejora en las habilidades implicadas en las relaciones interpersonales y en el desarrollo de empatía y ayuda a la autocompasión y autoconcepto (Cowger y Torrance, 1982; Langer, 2006; Carson, Carson y Baucam, 2004; Goleman, 2006) (citado por Mañas et al., 2014). “Focaliza tu atención, mira lo que aparece y date cariño a ti mismo” (Simón, 2011)

Para concluir, Soriano (2008) defiende que *mindfulness* podría contribuir a mejorar procesos de enseñanza y aprendizaje, favoreciendo que tanto docentes como a estudiantes optimicen sus capacidades cognitivas y en particular la atención, que se hagan más conscientes de sí mismos, de su entorno y de las personas con las que interactúan y, que aprendan a relacionarse de un modo más responsable y sereno.

3.4. Mindfulness en las aulas.

Los niños/as de hoy en día son nerviosos, se distraen con facilidad y pierden la atención de forma constante. Todo ello se debe a la gran variedad de estímulos que les rodean, tanto en el contexto escolar como en su día a día y esto hace que pierdan la atención y la concentración fácilmente. Padres, madres y docentes se quejan de este problema que en multitud de ocasiones se refleja con estas frases: “Se distrae mucho en clase”, “no atiende cuando se le habla”, “es muy despistado”. Todo esto se resume en un único concepto: falta de atención. Con lo que se respecta al ámbito escolar, la práctica del *mindfulness* (atención plena) se perfila como una poderosa herramienta educativa para mejorar este déficit (Almansa et al., 2014, p. 121).

De la misma manera que para ejercitar un deporte hay que entrenar o para tocar bien un instrumento hay que practicar y tocarlo de manera constante, la atención es lo mismo, hay que entrenarla y perfeccionarla día a día (Snel, 2013)

3.4.1. ¿De qué trata la educación con *Mindfulness*?

En los años ochenta, mindfulness comienza a abordarse en el área educativa, centrándose en favorecer la atención y el aprendizaje en general en alumnos y alumnas de todas las edades, incluidos universitarios, personas adultas y mayores.

Si observamos mindfulness como un proceso psicológico, supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas. Distintos profesionales han señalado que, en el contexto educativo, coinciden en que antes de incorporar la práctica de mindfulness en las aulas, los profesores deben de trabajar y hacer uso primero de su práctica personal, para asegurar que cuentan con competencias profesionales (Arthurson, 2015; Burke, 2010; Crane *et al.*, 2012; Whitehead, 2011).

Kabat-Zinn et al. (2011) hacen referencia al desarrollo de una serie de habilidades que son necesarias en una persona para la enseñanza de mindfulness:

- Escuchar profundamente y sentir compasión y empatía hacia los participantes.
- Guiar las prácticas meditativas y dirigir las dinámicas de clase.
- Saber dialogar e indagar de manera conjunta con los alumnos.
- Crear y mantener un clima seguro y de exploración.

Por otro lado, Greenland (2010) expone siete principios para implementar mindfulness en las aulas:

1. *Motivación*: los profesores de mindfulness es muy importante que tengan conocimiento de por qué están enseñando mindfulness y cuáles son los objetivos a los que aspiran.
2. *Perspectiva*: a pesar del origen que tenga mindfulness y sus distintas tradiciones, se tiene que aplicar de una manera laica.

3. *Sencillez*: las prácticas tienen que estar dirigidas con un lenguaje simple y claro y, en caso de que sea necesario las prácticas deben estar adaptadas a las diferentes edades.
4. *Juego y diversión*: para que se sientan atraídos y motivados los niños, es importante introducir en la práctica bailes, canciones, risas o juegos.
5. *Integración*: la integración de mindfulness en actividades cotidianas es muy importante.
6. *Colaboración entre todos los profesionales de mindfulness*: la colaboración de todos los profesionales es esencial para apoyar la idea de mindfulness en educación y tener un objetivo similar.
7. *Estrategia*: es necesario apoyar el desarrollo de una estrategia global de investigación y aplicación de mindfulness y plausible de ser aplicadas en instrucciones públicas.

La Inteligencia Emocional Plena puede ser una herramienta eficaz para la prevención y resolución de conflictos en equipos docentes y alumnado, ya que con la práctica del mindfulness desarrollamos la capacidad de concentración de nuestra mente, lo que nos ayuda a serenarnos y a percibir, comprender y gestionar mejor los desafíos que nos plantea de manera continuada la convivencia escolar (Almansa et al., 2014). “Ni el pasado ni el futuro existen, sólo existe este momento, sólo existe ahora, por lo tanto, no vivas en ningún otro lugar donde no estés ahora mismo, ni trates de vivir algo que no esté ocurriendo en este preciso momento” (Franco, 2009, p.63).

Sánchez y Hume (2004) señalan que siendo el aula uno de los principales espacios donde los niños llevan a cabo su aprendizaje desde edades muy tempranas, hay que tener en cuenta que la educación que se les aplica no se basa solamente en saber y aprender unos conocimientos, sino de saber aplicarlos a la vida cotidiana considerando su carga emocional. Si consideramos que la meta de la educación es favorecer y ayudar a que un niño o niña de sentido al mundo, debemos abordarlo desde la infancia y desarrollar el “ser” y no sólo “saber” o “hacer”. “Ser humano es el camino de toda una vida” (Comas, 2016).

Un estudio realizado por un Equipo de formación e investigación (INEP) sobre un programa de desarrollo de la Inteligencia Emocional a través de la Atención Plena, llevado a cabo en varios colegios de Educación Primaria de Málaga, con alumnos con

edades comprendidas entre los nueve y once años, evidenció la eficacia del entrenamiento en mindfulness como una vía para mejorar la satisfacción vital y las emociones. De la misma manera, el programa fue considerado también como fuente de desarrollo de la capacidad de empatía y la disminución de pensamientos negativos y obsesivos (Almansa et al., 2014)

Para llevar a cabo este proceso, algunas de las actitudes a tener presentes según García-Campayo (2017) son:

- No juzgar.
- Paciencia.
- Aceptación.
- No tener resistencia (impermanencia).
- Mente de principiante.
- Amabilidad.

Numerosos estudios que se han presentado en los últimos años, señalan que a medida que los niños y jóvenes van adquiriendo competencias emocionales con la práctica de mindfulness se puede observar en su comportamiento consecuencias positivas en el bienestar social y personal del alumnado (Bisquerra y Pérez, 2007).

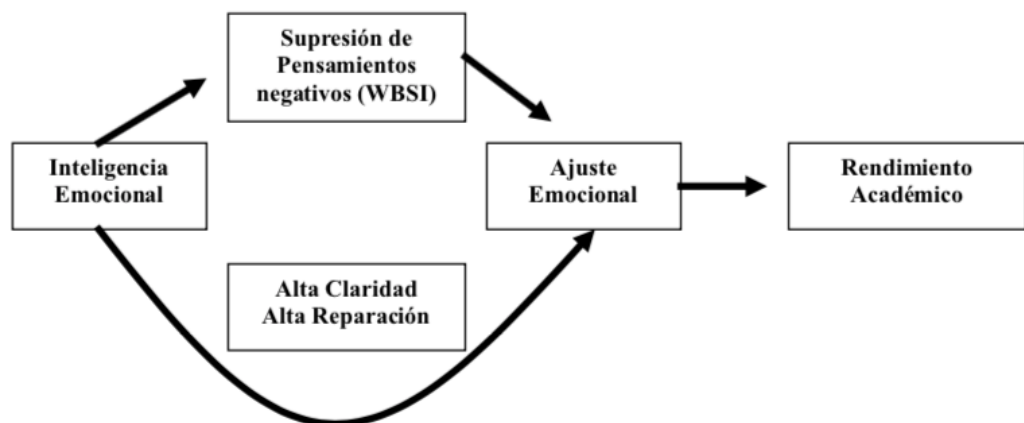


Figura 1. Modelo explicativo del efecto de la IE sobre el rendimiento académico (Extremera y Fernández- Berrocal, 2001) (citado por Núñez y Figueroa, (2004).

3.4.2 ¿Qué beneficios podemos encontrar en el alumnado?

Son muchos los estudios que demuestran los beneficios que se obtienen al poner en práctica mindfulness en los centros educativos. Terzi et al. (2016) confirman que los alumnos gracias a la práctica de mindfulness muestran una actitud más compasiva y con menos sesgos cognitivos, lo que comporta relaciones más funcionales en las aulas. Por otro lado, un estudio llevado a cabo en la escuela pública de Girona, se analizó que mindfulness facilita la autogestión emocional de niños y niñas (González y Dos Santos, 2017), la educación emocional es muy importante para los alumnos, Bisquerra (2003) la define como un proceso educativo que potencia el desarrollo de las competencias emocionales, como elemento principal para el desarrollo integral de la persona y para capacitarle a lograr todos los retos que se plantea en la vida. Actualmente, los niños están muy estimulados por la tecnología y la información que obtienen día a día, por ello, es fundamental enseñarles a calmar su mente, lo que les ayudará a centrar su atención, mejorar las relaciones sociales y sus resultados académicos. Mindfulness permite que el alumno desconecte del piloto automático con el que vive normalmente. Tenemos que enseñar al niño a echar a los visitantes molestos que viven en su mente, y esto se consigue concentrándose en el momento presente (Kaiser, 2013)

Los programas educativos que han incorporado la práctica de mindfulness a sus planes de trabajo han visto un incremento bastante alto de eficacia en sus alumnos a través del entrenamiento mental que favorece el control cognitivo (Goleman, 2013).

Los resultados de la práctica de mindfulness se observan a largo plazo, para ello hay que ser constantes y seguir el proceso de atención plena para unos buenos resultados. A medida que se va consiguiendo asentar las bases de la consciencia plena, se van adquiriendo nuevos efectos en el rendimiento académico y en determinadas habilidades cognitivas como por ejemplo procesar la información de manera más eficaz y rápida y tener más habilidades para prestar atención sobre tareas específicas (Mañas et al., 2014). Slagter et al., (2007) también aseguran que la práctica de mindfulness incrementa la habilidad cognitiva de procesar la información de forma rápida, con precisión y actitud.

Los resultados de aplicar mindfulness o consciencia plena en edades tempranas son positivos. Así entre los beneficios de dicha práctica en edades escolares destacamos los siguientes;

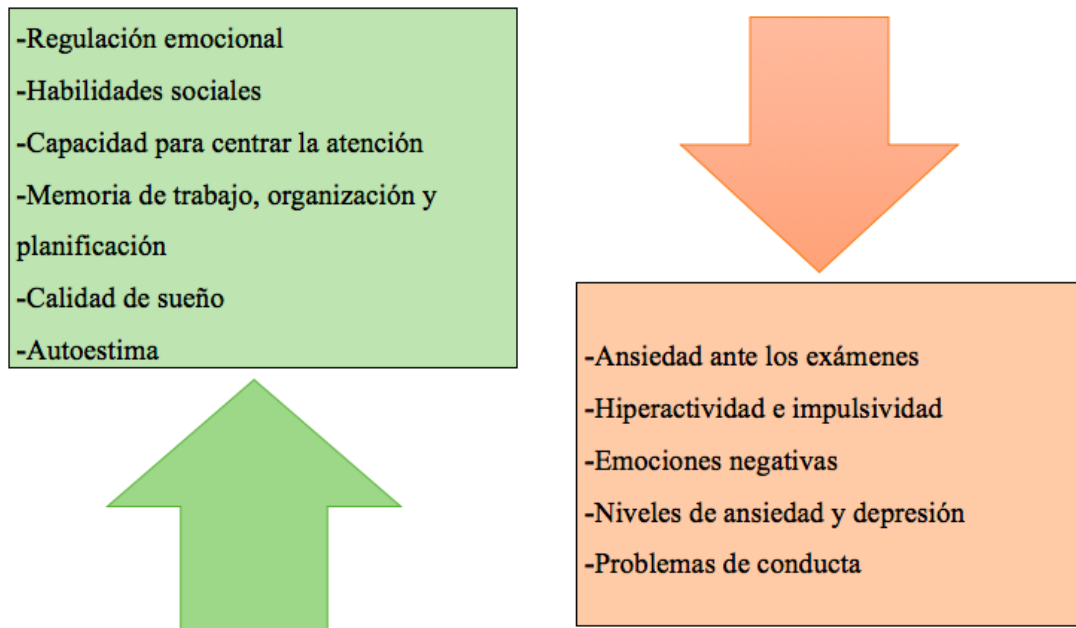


Figura 2. Beneficios del Mindfulness en Edades Escolares. Adaptado de <http://www.mindfuleducation.org/research>

Meiklejohn et al. (2012) sostienen que las intervenciones de mindfulness posibilitan un incremento de la autorregulación de las emociones y la atención, así como una amortiguación en el estrés excesivo. Asimismo, Bishop et al. (2004), han referido que mindfulness permite mejorar la atención, de este modo hace que la persona desarrolle la capacidad de responder adecuadamente a los procesos cognitivos que interfieren y entorpecen a la tranquilidad emocional y en el comportamiento adaptativo. Paralelamente, Tang, Hölzel y Posner (2015) han observado que conforme avanza la práctica de mindfulness, la actividad cognitiva para mantener un objeto de observación requiere cada vez mejor esfuerzo. También De La Fuente, Salvador y Franco (2010) aplican un programa de entrenamiento en atención plena y descubren mejoras en la autoestima, y en las habilidades emocionales de atención emocional, claridad emocional y reparación emocional en los sujetos participantes del programa.

Etxagibel y i Roca (2016) presentan un estudio sobre el cambio de valores a propósito de la participación en un programa de formación para instructores mindfulness, llegando a la conclusión de que mindfulness promueve una mayor consciencia en las acciones

realizadas de los individuos sobre sí mismos (cuerpo y mente) y sobre todo el mundo, a través de la reapropiación de la atención e intención.

Recientemente se ha planteado que existen tres componentes que interactúan entre sí para dar lugar a un amplio rango de beneficios con la práctica de mindfulness: 1) mejora del control atencional, 2) mayor capacidad de regulación emocional y 3) una transformación de la autoconsciencia (Tang, Hölzel y Posner, 2015). Palau (2015) también concluye que la atención plena favorece la regulación emocional y el afecto positivo, así como Delgado et al., (2010) confirman que ayuda a regular las emociones.

García- Rubio, Luna, Castillo y Rodríguez-Carvajal (2016) nos presentaron los efectos de una intervención breve basada en mindfulness en estudiantes de educación primaria, con la que consiguieron beneficios tales como la disminución de problemas de conducta en el aula, acompañada de una mejora de relaciones sociales y un aumento de la relajación.

A través de las prácticas de mindfulness también podemos educar los sentidos, la consciencia sensitiva, para darnos cuenta por los estados que estamos pasando, los estados de equilibrio o desequilibrio y conseguir encontrar una armonía entre cuerpo y mente (Rovira, Mateu, López y Lavega, 2014).

Saltzan y Goldin (2008) pusieron en marcha un programa basado en mindfulness de ocho semanas con niños entre 9 y 11 años y sus padres. Los resultados indicaron mejoras en la atención, reactividad emocional y en algunas áreas de metacognición.

Para poder disfrutar de todos estos beneficios es importante enseñar a los alumnos estrategias que permitan aceptar el mundo en el que vivimos ya que ellos son el futuro de nuestra sociedad.

Los efectos positivos que acabamos de nombrar relacionados con la práctica de mindfulness, son beneficiosos para todos los alumnos en general, pero especialmente para aquellos que presentan dificultades que limitan su proceso de aprendizaje como por ejemplo problemas de atención, en la conducta personal y social, hiperactividad, dificultades de autonomía y otros muchos problemas derivados de discapacidades visuales, auditivas, motoras e intelectuales. Las técnicas de atención plena han

demostrado mejoras significativas en el decreto de los síntomas de TDAH (Lantieri, 2009) y mejora la aceptación entre iguales (Schonert-Reichl et al., 2015).

En definitiva, la práctica de mindfulness se centra en potenciar la felicidad los niños desde el sistema educativo, de esta manera se desarrollará la cognición, la relajación del niño con el mundo que le rodea y la introspección positiva del mismo. La combinación entre calma y concentración ayuda a favorecer los aprendizajes, ya que se crea un equilibrado y óptimo clima (Goleman, 2013).

3.4.3. ¿Qué beneficios podemos encontrar en el profesorado?

Algunos de los beneficios que podemos encontrar en los maestros o profesores son los siguientes; ayuda a los profesores a aumentar su sensación de bienestar y reducir los niveles de estrés, estas técnicas les proporcionan estrategias y habilidades para saber controlar y mejorar la conducta del grupo-clase, les facilita la visión holística del currículo y de los conceptos clave que tienen que enseñar, y les permite el establecimiento de una relación de apoyo con los alumnos (Albrecht, Albrecht y Cohen, 2012; Meiklejohn et al., 2012).

En un artículo de Kernochan, McCormick y White (2007), uno de los autores, cuenta su propia experiencia en la práctica de mindfulness como profesor y expone los siguientes beneficios; enseñar de un modo más significativo, aumento significativo de su empatía, realizar las tareas docentes desagradables más agradables y superar las expectativas que tenía de los alumnos.

Franco et al. (2010) en un estudio impartiendo mindfulness con el profesorado, se dieron cuenta de que disminuían los niveles de angustia psicológica y Mañas, Franco y Martínez (2011) observaron que después de un programa de mindfulness los niveles de estrés docente y los días de baja laboral por enfermedad se reducían considerablemente

Kemeny et al.(2012) encontraron a 82 maestros, de los cuales, la mitad de ellos habían realizado un programa compuesto por ocho semanas de formación, estos maestros exhibían menos emociones negativas, presentaban reducción de los sentimientos de depresión y un aumento en los estados de ánimo positivos.

Si los profesores comienzan a entrenar la mente, incorporando mindfulness a sus vidas y empiezan a experimentar los beneficios, también aportan estos beneficios con las personas que trabajan y con su alrededor. No solo se trata de tener una formación personal en mindfulness, sino de contar con una formación para formar y con una experiencia, unas competencias, unas habilidades y unos principios para llevar a cabo esta función (Modrego-Alarcón et al., 2016)

3.4.4. Dificultades o barreras de implementación

Las dificultades que se puede encontrar por parte de los profesores a la hora de implementar los programas de mindfulness son las siguientes; en un estudio de Joyce, ETTY-Leal, Zazryn y Hamilton, (2010) se observó que el mayor obstáculo era la falta de tiempo para poder aplicar el programa. Por otro lado, la mayoría de los profesores se sentían inadecuadamente equipado para hacer frente a aquellos estudiantes que no se lo tomaban en serio y no estaban comprometidos. En el estudio de Arthurson (2015) los profesores también reclamaban la falta de tiempo, así como la ausencia de una sala especializada donde practicar mindfulness de manera cómoda y sin ruidos.

3.5. Programas existentes

3.5.1. Programa TREVA

El Programa TREVA de Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas en el Aula, es diseñado y evaluado cualitativa y cuantitativamente por Luis López González (2003; 2006) para reducir y calmar los niveles de ansiedad, mejorar el rendimiento académico y la inteligencia emocional. Este programa reúne profesores y alumnos en el aprendizaje y uso de la relajación y meditación como un recurso pedagógico y de confrontación del estrés de docentes y alumnos en los centros educativos.

La investigación-acción (IA) es un método cualitativo que se centra en la sucesión de planificación, acción, observación y reflexión transformando a los protagonistas en investigadores. El precursor de la IA fue Lewin en 1946 y fue introducido en el ámbito educativo por Stenhouse en 1975 (González y Kareaga, 2016). “La Lesson Study (LS), es una IA colaborativa de aprendizaje cooperativo para diseñar, desarrollar, comprobar, criticar y mejorar una propuesta didáctica en la cual se concretan los aprendizajes clave, se analiza a cada docente y se escucha al alumnado” (Elliot, 2015).

Para concretar el tipo de IA, se tomo de referencia los modelos clásicos (Elliot, 1990; Goyette y Léssard-Hebert, 1988) y de elementos de otras IA (diagnóstica, participativa y evaluativa). El resultado, como se puede observar en la Figura 3 es una secuencia de seis fases:

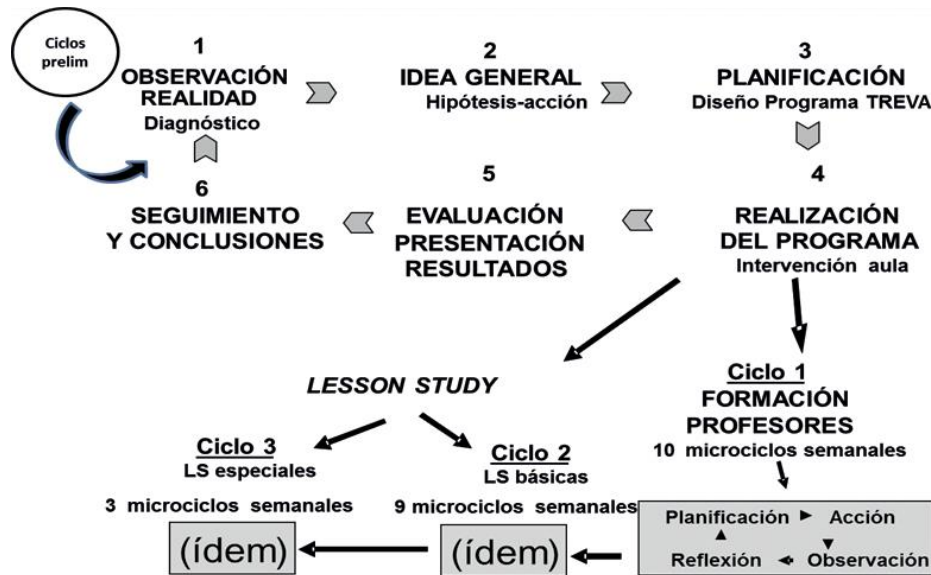


Figura 3. Fases y Ciclos de la IA (López-González, González y Alzina, 2016, p.311).

TREVA es la solución de 12 *Lesson Study* (Figura 4) que se pusieron en práctica en la intervención con todas sus fases (*definición del problema, diseño del plan, desarrollo de la Lesson Study y recogida de datos y reflexión*) (Peña, 2012; Lewis 2009). Los contenidos del programa se agrupan en nueve *Lesson Study* básicas: *atención, respiración, relajación, visualización, conciencia personal, voz-habla, postura energía y movimiento*, y tres *Lesson Study* especiales: *mindfulness, gestión emocional-focusing y centramiento*, estas 12 LS más tarde, hicieron referencia a las unidades didácticas que conforman el Programa TREVA (López-González, González y Alzina, 2016). Estas unidades, que hay que aprenderlas por separado, suelen ser aplicadas en el aula, agrupándolas mediante ejercicios dependiendo del objetivo que se vaya a alcanzar: concentración, relajación o energización (González, 2010).



Figura 4. Espiral de las 12 TREVA (López-González, 2010, p.3)

La aplicación del programa se puede evaluar a través del Cuestionario de Evaluación TREVA (QAT). Consiste en un cuestionario adaptado a las 12 técnicas de las que se compone el programa y mide cuatro factores: efectos conseguidos, integración, comprensión y aplicabilidad en el aula. Cada uno de estos factores se puntúa de 1 a 5, siendo 1= muy mala y 5=muy buena.

3.5.2. Programa Aulas Felices

El programa “Aulas Felices” es elaborado por el equipo SATI, un Grupo de Trabajo con sede en Zaragoza (España), compuesto por Ricardo Arguis, Ana Bolsas, Silvia Hernández y Mar Salvador. La palabra *sati* como se ha mencionado anteriormente procede de la antigua lengua pali y cuya traducción mas aproximada es atención plena.

El programa está dirigido a alumnos de las etapas de Infantil, Primaria y Secundaria. Los niveles de intervención en los que se puede aplicar son las aulas, los Equipos de Ciclo o Departamentos, en el Centro Educativo y en la Comunidad Educativa. Se basa en los principios de la Psicología Positiva y marca como objetivos principales el desarrollo personal y social del alumnado y potenciar la felicidad tanto del alumnado como de las familias y el profesorado. Como bien explica Arguis (2011), la atención plena estaría presente a lo largo de toda la intervención y desde un punto de vista transversal. “La atención plena les ayuda a vivir conscientemente, y a disfrutar y gobernar mejor su vida” (Arguis, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012, p.3)

El libro está estructurado en diez capítulos que se dividen en dos bloques. El primer bloque está formado por cuatro capítulos y abordan la fundamentación teórica de la Psicología Positiva, la atención plena y las fortalezas personales. Por otro lado, el segundo bloque del libro (formado por seis capítulos) hace referencia a la intervención. Este bloque corresponde a orientaciones generales para la aplicación del programa, se establecen los principios básicos de la atención plena a través de numerosas técnicas, abordan como trabajar las 24 fortalezas personales que potencian seis virtudes (sabiduría/conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia) y por último hace referencia al trabajo conjunto de las familias con el centro educativo. “Las fortalezas personales les permiten cultivar rasgos de personalidad duraderos y estables, para potenciar su bienestar personal y social” (Arguis et al., 2012, p.3). Este programa consta de 321 actividades que se combinan con el currículum académico y se integra en la Acción Tutorial, en la educación en valores y en las siguientes competencias básicas: sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, habilidades sociales y cívicas y aprender a aprender.

Con todo esto, podemos afirmar que “Aulas Felices” es un programa para toda la comunidad educativa y todos los profesionales y que tiene como objetivo concienciar a que dentro de la educación todos los niños puedan ser felices. “Pretendemos potenciar aprendizajes y felicidad en nuestros alumnos. La felicidad puede hallarse en cada momento, a cada paso, en el aquí y el ahora” (Arguis et al., 2012, p.3).

3.5.3. Programa Educar con “Co-razón”

“Co- razón” es más que un juego de palabras, se ha querido descomponer la palabra para resaltar que “el corazón no está reñido con la razón, sino que la contiene y trasciende” (Toro, 2008, p.80).

Educar con Co-razón es un programa que ayuda a buscar el recorrido para encontrar al corazón, conectar con él y posteriormente guiar a los niños hacia ese mismo camino. El libro, publicado el 16 de febrero de 2012, está compuesto por nueve capítulos atendiendo a la propia experiencia como profesional de la educación, intentando proponer una propuesta pedagógica de acercamiento y un modo de vivir lo cotidiano en la escuela teniendo como referencia a maestros y maestras. En el libro se recogen las grandes líneas de experiencia de un pequeño grupo de niños y niñas de quinto de Educación Primaria

(1993-1998), ofreciendo el corazón mismo de una manera de ser y estar dentro del aula, brindando una propuesta de acercamiento que se centra en el amor y en la energía (“Eropedagogía”). El fin que tiene este libro es mostrar y dar a conocer que el rol del profesor crítico y práctico es fundamental en un aula.

“Educar con Co-razón” sugiere poner en acción las competencias básicas, sobre las que hace referencia a las emociones, las actitudes y los valores, en contextos problemáticos o en situaciones que se caracterizan principalmente por su autenticidad, realismo y relevancia. “Más que nunca necesitamos una parada para ver, sentir, pensar y recomponer la serenidad, el entusiasmo y la alegría. De este modo gozaremos de una convivencia pacífica y gozosa” (Toro, s.f.)

3.5.4. Programa SEA

El programa SEA, Desarrollo de Habilidades Sociales, Emocionales y de Atención Plena para Jóvenes, pretende mejorar en sus participantes la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos, también aprender a manejarlos y en definitiva mejorar y regular su inteligencia emocional.

Las competencias y habilidades puramente socioemocionales comprendidas en el modelo SEA son;

- Atención y comprensión emocional: entendida como la capacidad de atender las emociones y los estados de ánimo propios y ajenos, así como la capacidad para comprenderlos y aceptarlos.
- Regulación y separación emocional: capacidad para manejar emociones y regularnos internamente ante las diferentes situaciones emocionales.
- Regulación y adaptación social: capacidad para adaptar y regular nuestra conducta social en base al contexto en el cual nos encontremos, para así adaptarnos y poder hacer unos de las habilidades tanto interpersonales como sociales.

El programa se estructura en 18 sesiones semanales que pueden ser tanto individuales como colectivas. Se trabaja como se ha explicado anteriormente habilidades socioemocionales pero en base a todo ello se aplica de forma transversal la atención plena, referida a la capacidad para atender en el momento presente de forma sostenida, sin hacer juicios y con una actitud de aceptación, empleada como recurso de apoyo en la mitad de las sesiones.

4. Metodología

4.1. Diseño

Se trata de una propuesta de intervención educativa basada en mindfulness, cuya finalidad es que los participantes reduzcan los niveles de ansiedad y estrés, y obtengan así una mejora en el rendimiento académico. El trabajo es un estudio piloto cuasi-experimental aplicado en una muestra no aleatorizada y sin grupo de control. La metodología del proyecto está basada principalmente en el juego, además si los niños y niñas aprenden a través de la práctica y la experimentación, hay mas probabilidad de adquirir un aprendizaje significativo.

4.2. Participantes

El programa de intervención formado por 10 sesiones de una duración aproximada de 50-60 minutos, está dirigido a una clase de 3º de primaria (2º ciclo) formada por 24 alumnos, en el colegio Santa Rosa de Huesca. Todas las actividades se van a realizar con el grupo clase para que todos los niños y niñas participen simultáneamente en el desarrollo de la misma.

El colegio Santa Rosa es un centro concentrado y pertenece a la Fundación Educación Católica (FEC), que integra a 22 colegios en toda España. El estilo educativo del centro se caracteriza por:

- Ambiente alegre, familiar y acogedor, profesional y entregado.
- Apuesta por un enfoque centrado en el alumno, inclusivo y personalizado que busca su felicidad a través de la potenciación de su talento.
- Innovación pedagógica y renovación metodológica fundamentalmente a través de la formación del profesorado.
- Estimulo del pensamiento critico y la pluralidad.
- Enfoque internacional de la educación.
- Educación integral con el objetivo de ayudar a construir una sociedad mas justa, solidaria y próspera.

“Hacemos escuela, educamos personas” es el lema de este colegio, que trata de sintetizar el compromiso con los alumnos, construyendo entornos transformadores para que el aprendizaje vaya mas allá de lo académico. Formar personas siempre desde la alegría del

Evangelio, y de esta forma convertirse en seres humanos formados, libres, comprometidos y respetuosos, con una actitud constructiva en un mundo global y plural.

Como se ha mencionado anteriormente, el aula está formada por 24 alumnos (14 niñas y 10 niños) y ningún alumno presenta dificultades en el aprendizaje. En el aula se promueve constantemente la educación integral de la persona, desarrollando constantemente en ella todas sus dimensiones y capacidades. Las metodologías utilizadas incorporan herramientas y recursos que les permitan aprender a aprender.

El aula donde se va a llevar a cabo la intervención va a ser un espacio dedicado a la práctica de atención plena, es decir, un lugar apartado y tranquilo para no tener interrupciones. En este recinto se puede encontrar un amplio material para complementar la práctica de mindfulness como por ejemplo, esterillas, cojines, material escolar, arena de colores, globos, altavoces, lámparas de colores, relojes de arena, botellas de la calma... Infinidad de material para crear un clima tranquilo, acogedor y preparado para “tomar conciencia del momento presente y con aceptación” (Germer, Siegel y Fulton, 2005)

4.3. Instrumentos

Los instrumentos que vamos a utilizar en la propuesta de intervención van a ser, en primer lugar una circular para los padres/madres donde aparece todo el desarrollo de la propuesta (ANEXO 1) así como un consentimiento informado que los padres/madres deberán firmar en caso de que acepten la participación de su hijo/a en dicha propuesta (ANEXO 2). En segundo lugar antes de iniciar el estudio, los alumnos y alumnas tendrán que rellenar un cuestionarios en los que se recogerán datos socio-demográficos (ANEXO 3), datos sobre la atención, emociones, negatividad y afectividad y para finalizar ansiedad. Por último, también se va a llevar a cabo un seguimiento sobre las calificaciones del alumno y se registrarán en la siguiente tabla (ANEXO 4). De una manera más visual, todos los instrumentos que se van a utilizar aparecen registrados en la siguiente tabla (Tabla 1).

A continuación se describen los instrumentos utilizados:

Tipo de instrumento	Pre-Intervención	Post-Intervención	Seguimiento 6 meses
Doc. De información	X		
Doc. De consentimiento	X		
Formulario sociodemográfico	X		
Escala PANASN	X	X	X
Escala CAMM	X	X	X
Cuestionario ERQ-CA	X	X	X
Escala STAIC	X	X	X
Tabla comparación de calificaciones	X	X	X
Cuestionario de evaluación para el alumnado		X	
Rúbrica de evaluación para el docente		X	

Escalas PANAS de afecto positivo y negativo para niños y adolescentes (PANASN):

Es una escala que evalúa dos dimensiones, por un lado el afecto positivo y por otro lado, el afecto negativo. Es una escala que está formada por 20 ítems (10 de afecto positivo y 10 de afecto negativo, alternadas) que se puntúan con tres alternativas (nunca, a veces y muchas veces).

CAMM (Child and Adolescent Mindfulness Measure)

La CAMM (Greco, Baer y Smith, 2011) es una sencilla y rápida escala que evalúa de forma global, la capacidad disposicional de un individuo de estar atento y ser consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana.

La escala es un auto-informe de 10 ítems que mide la aceptación y el MF conforme a una escala tipo Likert de 5 puntos, siendo 1= nunca y 5= siempre. Se ha utilizado en niños y adolescentes y ha demostrado una consistencia aceptable.

Los ítems de la CAMM son; observación, actuar con consciencia y aceptar sin juicio.

ERQ-CA (Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescent)

Este cuestionario consta de 10 ítems con cinco opciones de respuesta tipo Likert que va desde “nunca” hasta “siempre”. El ERQ-CA evalúa dos estrategias de regulación emocional a través de seis ítems para medir la Reevaluación Cognitiva y cuatro ítems que miden la Supresión de la Expresión Emocional.

STAIC (Inventario de Ansiedad Estado- Rasgo)

La prueba STAIC está especializada en el factor de la Ansiedad, y ofrece dos evaluaciones de la misma con 20 elementos cada una, por un lado hace referencia a la Ansiedad Estado es decir, “como se siente el niño/a en un momento determinado” aquellos sentimientos de aprensión tensión, y preocupación que varían en intensidad con tiempo. Por otro lado también se evalúa la Ansiedad Rasgo es decir, “como se siente el niño/a en general” la prueba evalúa diferencias entre los niños en su tendencia a exponer estados de ansiedad.

5. Marco empírico: propuesta de intervención

5.1. Objetivos

Los objetivos de las distintas sesiones son los siguientes;

Sesión 1: Nos adentramos a mindfulness

- Conocer el significado de mindfulness o atención plena.
- Tomar conciencia de la respiración y de las sensaciones corporales.
- Disfrutar del momento presente

Sesión 2:

- Diferenciar los distintos tipos de respiración.
- Centrar la atención en la respiración.
- Liberar los pensamientos negativos.
- Conocer los procesos de inhalación y exhalación.
- Ser consciente de como el aire entra y sale de tu cuerpo.
- Controlar la respiración.

Sesión 3: Atento como una rana.

- Mejorar la atención del alumnado
- Encontrar la tranquilidad
- Aprender la importancia de la atención
- Centrar la atención en un objeto.
- Centrar la atención en una persona.
- Centrar la atención en la respiración.
- Valorar la importancia que tiene prestar atención en las distintas tareas de la vida.
- Aprender a concentrarse mejor y evitar distracciones.

Sesión 4: Emociones I (tristeza, amor y calma)

- Identificar las emociones básicas.
- Clasificar las emociones.
- Aprender a controlar las emociones.
- Aprender el conocimiento sobre el concepto de emociones básicas.
- Mostrar que el manejo de las emociones posibilita una mejor calidad de vida.

- Saber escuchar a los demás.
- Abrir la expresión de sus emociones.

Sesión 5: Emociones II (alegría, miedo e ira)

- Identificar las emociones básicas.
- Clasificar las emociones.
- Aprender a controlar las emociones.
- Aprender el conocimiento sobre el concepto de emociones básicas.
- Mostrar que el manejo de las emociones posibilita una mejor calidad de vida.
- Saber escuchar a los demás.
- Abrir la expresión de sus emociones.

Sesión 6: Buscando la felicidad

- Valorar las cosas positivas que encontramos en el momento presente.
- Recordar que siempre hay algo por lo que estar feliz.
- Transformar los pensamientos negativos en positivos.
- Mejorar la psicomotricidad fina
- Aumentar la relajación

Sesión 7: Conoce tu cuerpo

- Mejorar la conciencia de nuestras sensaciones corporales
- Favorecer la relajación a través de masajes
- Caminar con atención plena
- Ser consciente de los movimientos del cuerpo
- Practicar el caminar consciente

Sesión 8: Autoestima y autorregulación

- Aumentar la autoestima y el autoconcepto.
- Desarrollar el respeto hacia sí mismos y hacia los demás.
- Tomar conciencia de las sensaciones corporales.
- Potenciar la seguridad y la confianza en el alumnado.

Sesión 9: Mindfulness en casa

- Practicar y tomar como hábito la práctica de mindfulness
- Tener recursos para practicar mindfulness en casa.

5.2. Temporalización

Como se puede observar en el ANEXO 6 de manera mas visual, la intervención se llevará a cabo los días 2,9,16,23 de febrero, 2,9,16,23,30 de marzo y 6 de abril de 2021. El programa tendrá una duración de dos meses y consta de diez sesiones de una hora cada martes. La propuesta dará comiendo en febrero de 2021 debido a que, de esta manera, se podrán comparar los resultados de la primera evaluación, de la segunda y de la tercera. De esta manera habrá tiempo suficiente a verse un progreso en los alumnos.

5.3. Actividades.

A continuación, se expone por sesiones el nombre de cada actividad según el orden en el cual se van a realizar.

SESIÓN 1: Nos adentramos a mindfulness
Competencias:
<ul style="list-style-type: none">- CCL (Competencia en comunicación lingüística)- CAA (Competencia aprender a aprender)- CSC (Competencia sociales y cívicas)- CD (Competencia digital)- SIE (Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor)
Espacio:
<ul style="list-style-type: none">- Aula
Materiales:
<ul style="list-style-type: none">- Ordenador- Altavoces- Proyector- Botella- Purpurina- Colorante

<ul style="list-style-type: none">- Agua- Cucharas- Glicerina- Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=me-9rP0-pBw- Canción: https://www.youtube.com/watch?v=QII3fjoYK_g
Duración:
<ul style="list-style-type: none">- 1h
Actividades:
<ol style="list-style-type: none">1. Lluvia de ideas ¿Qué es mindfulness?2. Visualizar vídeo3. “Opinión tras opinión”4. “¡Manos a la obra!”5. “Mueve que mueve”
Descripción:
<p>Al iniciar la primera sesión, se va llevar a cabo una lluvia de ideas, donde los alumnos y alumnas van a tener que decir todo lo que sepan de mindfulness y si por el contrario no saben nada, lo que les parece que significa esta palabra.</p> <p>Posteriormente, una vez que los alumnos han expuesto sus opiniones, se les pondrá un vídeo adaptado para niños y niñas en el que se explica perfectamente el significado de la palabra mindfulness.</p> <p>Una vez visualizado el vídeo, los alumnos tendrán que expresar lo que piensan a través de preguntas cómo por ejemplo: ¿Qué os ha parecido el vídeo? ¿Con quien os identificáis? ¿Alguien me sabe explicar qué es mindfulness?</p> <p>Así pues, una vez expuesto sus opiniones, se realizará el bote de la calma y se explicará: El bote de la calma es un recipiente que representa tu cabeza, en su interior hay toda clase de historias, y cuando sacudes el bote, te imaginas una pequeña tormenta dentro de tu cabeza, todo aquello que te importuna y todas las preocupaciones empiezan a girar. Estos pensamientos y preocupaciones siguen estando ahí, pero reposando, en calma.</p> <p>Por último, la actividad para finalizar la sesión se va a realizar junto al bote de la calma, se escuchará una canción en la que hay diferentes ritmos, entonces, cuando el ritmo sea rápido los alumno y alumnas van a tener que agitar el bote bien rápido y cuando la canción cambie de ritmo los alumnos van a tener que apoyar el bote y ver como la</p>

purpurina cae lentamente hacia el final del bote. Mientras observan como las lentejuelas bajan lentamente, la tormenta de tus pensamientos, sentimientos y deseos también cae, esto ejerce una acción relajante en el alumno. Cuando los alumnos y alumnas estén nerviosos o enfadados, recurrirán al bote de la calma para agitarlo y posarlo para tranquilizarse y relajarse mientras caen las lentejuelas.

SESIÓN 2: Respiración y pensamientos

Competencias:

- CCL (Competencia en comunicación lingüística)
- CAA (Competencia aprender a aprender)
- CSC (Competencia sociales y cívicas)
- CD (Competencia digital)
- SIE (Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor)

Espacio:

- Aula

Materiales:

- Vídeo cuento Respira <https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA>
- Canción de la respiración. Audio 1. Recuperado de <https://www.webmindfulness.com/praticas-para-alumnos/>
- 2 botes
- Folios
- Lápiz
- Esterillas

Duración:

- 1h

Actividades:

1. Vídeo cuento Respira.
2. “Veo e imito”
3. “¿Qué sientes?”
4. “Inhalo lo bueno, exhalo lo malo”
5. “¡Hora de cantar!”

Descripción:

Para dar inicio a la sesión, los alumnos y alumnas se sentarán en la asamblea y observarán un cuento en la pantalla digital. Después de observar el vídeo, con sus respectivas figuras y movimientos, se cogerá cada alumno una esterilla y se volverá a reproducir el vídeo para que hagan las figuras a la vez que las explican en el vídeo. Aprovechando que se han sacado las esterillas los alumnos se pondrán por parejas, y uno de la pareja simplemente tendrá que respirar y el otro miembro de la pareja tendrá que ir poniendo su mano en distintas partes de su cuerpo para sentir como entra y sale el aire, posteriormente los alumnos se turnarán. Primero se colocará la mano en la nariz, debajo de los orificios nasales (sin obstruirlos), luego la mano se colocará en el pecho, en la tripa y finalmente en la espalda.

A continuación, una vez terminados los ejercicios de respiración, se sacarán dos botes de cristal, en uno hay que escribir pensamientos positivos y en el otro pensamientos negativos, los pensamientos se escribirán en una tira de papel y antes de introducirlos en la caja se leerán individualmente en alto. Una vez que los botes estén rellenos la profesora adelantará el bote positivo y los alumnos tendrán que inhalar muy muy fuerte y exhalar muy lento para que lo positivo entre en nuestro interior, por el contrario, cuando la profesora adelante del bote de los pensamientos negativos inhalaremos bien flojito y despacio y exhalaremos bien fuerte para expulsarlos de nuestro interior y que se vayan lo mas lejos posible.

Para dar finalizada la sesión, se escuchará la canción de la respiración.

SESIÓN 3: Tranquilos y atentos

Competencias:

- CCL (Competencia en comunicación lingüística)
- CAA (Competencia aprender a aprender)
- CSC (Competencia sociales y cívicas)
- SIE (Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor)

Espacio:

- Aula

Materiales:

- Audio 2. Respiro por la nariz, pecho y tripa. Recuperado de <https://www.webmindfulness.com/practicar-para-alumnos/>

<ul style="list-style-type: none">- Campana- Caja- Objetos al azar- Ordenador- Altavoces- Esterillas
Duración:
<ul style="list-style-type: none">- 1h
Actividades:
<ol style="list-style-type: none">1. Audio. “Atentos con los cinco sentidos”2. “¡Que no suene la campana!”3. “¿Qué desaparece?”4. “Director de orquesta”
Descripción:
<p>Para dar inicio a la sesión, los alumnos y alumnas se sentarán encima de su esterilla y escucharán el audio para realizar todo lo que escuchen.</p> <p>Cuando el audio haya terminado, se recogerán las esterillas en su sitio y se colorarán en un círculo todos los alumnos, la profesora cogerá una campana y los niños y niñas se la tendrán que pasar bien despacio para que no suene, se realizarán varias rondas para que cada vez aumente mas la atención y la campana suene lo menos posible.</p> <p>La siguiente actividad consiste en llenar una caja con diez objetos diferentes, los alumnos siguen en círculo y se van a pasar la caja observando y prestando mucha atención a todos los objetos que hay dentro. Una vez que los alumnos han observado bien los objetos de la caja, la profesora la retira y saca un objeto, los alumnos se vuelven a pasar la caja y tienen que adivinar cual es el objeto que la profesora ha retirado.</p> <p>Para dar fin a la sesión se jugara al director de orquesta, este juego consiste en que un alumno sale fuera del aula, la profesora elige a un director entre los alumnos que se han quedado en el interior de clase, ese director tiene que empezar a hacer gestos y todos los demás le tienen que imitar, cuando el alumno que se ha ido fuera de clase entre, tiene que adivinar quien es el director de orquesta, si lo adivina, le toca salir al director, y así sucesivamente.</p>

SESIÓN 4: Emociones I (tristeza, amor y calma)
Competencias:
<ul style="list-style-type: none"> - CCL (Competencia en comunicación lingüística) - CAA (Competencia aprender a aprender) - CSC (Competencia sociales y cívicas) - SIE (Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor)
Espacio:
<ul style="list-style-type: none"> - Aula
Materiales:
<ul style="list-style-type: none"> - Audio 7. Mi gesto compasivo. Recuperado de https://www.webmindfulness.com/practicas-para-alumnos/ - Baile de las emociones https://www.youtube.com/watch?v=cpr7ttt1sOQ - Fotografías de las emociones (ANEXO 7) - Tarjetas role-playing (ANEXO 8) - Ordenador - Cartulinas - Rotuladores de colores
Duración:
<ul style="list-style-type: none"> - 1h
Actividades:
<ol style="list-style-type: none"> 1. “¿Qué siente?” 1. “Esta emoción la siento cuando...” 2. “¡Hora de bailar!” 3. “¡Corten!”
Descripción:
<p>La primera actividad para iniciar la sesión va consistir en seguir unas pautas y reproducir los gestos que la profesora reproducirá con su voz.</p> <p>La segunda actividad va a ser proyectar tres imágenes (de manera individual) que representan emociones y los alumnos tendrán que adivinarlas y se hablará un poco de ellas. Se formularán preguntas como por ejemplo ¿Qué emoción es? ¿Qué te hace sentir así? ¿Has hecho a alguien sentir así?</p>

Una vez que se han mostrado las tres fotografías de las distintas emociones, habrá tres cartulinas grandes, y en cada una pondrá una emoción distinta siendo estas: tristeza, amor y calma. Cada uno de los alumnos van a tener que escribir en ella ¿Cuándo están tristes? ¿Cuándo sienten amor? Y ¿Cuándo sienten calma? De esta manera se llenará toda la cartulina de distintas palabras.

La hora de bailar ha llegado, se proyectará en la pantalla digital un baile de las emociones, se dejará que los alumnos se muevan y que bailen al ritmo de la música.

Para finalizar, se realizará un role playing de situaciones que hagan sentir las emociones trabajabas, una vez terminado el role playing se contestarán a preguntas como ¿Cómo se siente el protagonista? ¿Qué haríais vosotros en su situación? ¿Es correcta la actitud de sus compañeros de clase?

SESIÓN 5: Emociones II (ira, miedo y alegría)

Competencias:

- CCL (Competencia en comunicación lingüística)
- CAA (Competencia aprender a aprender)
- CSC (Competencia sociales y cívicas)
- SIE (Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor)

Espacio:

- Aula

Materiales:

- Audio 4. Práctica de los 3 minutos. Recuperado de <https://www.webmindfulness.com/practicas-para-alumnos/>
- Fotografías emociones (ANEXO 9)
- Rock de las emociones <https://www.youtube.com/watch?v=hX60bIksDsU>
- Tarjetas role playing (ANEXO 10)
- Ordenador
- Cartulinas
- Rotuladores de colores

Duración:

- 1h

Actividades:

1. “¿Qué siente?”
2. “Esta emoción la siento cuando...”
3. “¡Hora de cantar!”
4. “¡Corten!”

Descripción:

Esta sesión número 5 se complementa con la sesión 4 ya que se abarca el tema de las emociones. Se va a seguir la misma estructura que en la sesión anterior pero con otras emociones (ira, miedo y alegría).

La primera actividad que se va a llevar a cabo va a ser mostrar tres fotografías (de manera individual) que representen emociones y los alumnos tendrán que adivinarlas y hablar un poco sobre las emociones. Se formularán preguntas como por ejemplo ¿Qué emoción es? ¿Qué te hace sentir así? ¿Has hecho a alguien sentir así?

Una vez que se han mostrado las tres fotografías de las distintas emociones, habrá tres cartulinas grandes, y en cada una pondrá una emoción distinta siendo estas: ira, miedo y alegría. Cada uno de los alumnos van a tener que escribir en ella ¿Cuándo están alegres? ¿Cuándo sienten miedo? Y ¿Cuándo sienten ira? De esta manera se llenará toda la cartulina de distintas palabras.

La hora de bailar ha llegado, se proyectará en la pantalla digital un rock de las emociones, se dejará que los alumnos se muevan y bailen al ritmo de la música.

Para finalizar, se realizará un role playing de situaciones que hagan sentir las emociones trabajadas, una vez terminado el role playing se contestarán a preguntas como ¿Cómo se siente el protagonista? ¿Qué haríais vosotros en su situación? ¿Es correcta la actitud de sus compañeros de clase?

SESIÓN 6: Buscando la felicidad

Competencias

- CCL (Competencia en comunicación lingüística)
- CAA (Competencia aprender a aprender)
- CSC (Competencia sociales y cívicas)
- CD (Competencia digital)
- SIE (Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor)

Espacio

- Aula
Materiales
<ul style="list-style-type: none"> - Bote - Gafas de la felicidad (ANEXO 11) - Aceites esenciales - Música relajante https://www.youtube.com/watch?v=fz8MfwMcNkQ#action=share - Ordenador - Altavoces - Fotocopia mandala (ANEXO 12) - Rotuladores de colores - Cuento ladrón de sonrisas (ANEXO 13) - Audio 5. El pájaro de la felicidad. Recuperado del libro Tranquilos y atentos como una rana - Tijeras - Pinturas de colores
Duración
- 1h
Actividades
<ol style="list-style-type: none"> 1. “El ladrón de sonrisas” 2. “Las gafas positivas” 3. “Pienso y analizo” 4. “El pájaro de la felicidad”
Descripción
<p>La sesión numero 6 dará inicio con la lectura de un cuento llamado “El ladrón de sonrisas”, todos los alumnos se colocarán en círculo y se escuchara atentamente a la profesora. Después del cuento se formularán preguntas para saber si lo han entendido. Una vez terminada la actividad introductoria se cogerá el bote de los pensamientos negativos que se realizó en la sesión 2 y cada uno va a tener que coger un papel donde se encuentra un pensamiento negativo escrito. Con ayuda de las gafas de la felicidad (que se las pasaran de uno en uno), los alumnos van a tener que transformar ese pensamiento negativo y en uno positivo y decirlo en alto cuando le lleguen las gafas.</p>

Cuando todos los pensamientos negativos se hayan transformado en positivos, se pondrá una música relajante y tranquila para que los alumnos durante cinco/diez minutos piensen en cosas positivas, momentos felices, personas que les hagan reír... el aula se aromatizará con aceites esenciales.

Como actividad de cierre de sesión se escuchará el audio de “El pájaro de la felicidad” donde los alumnos viajarán con el pájaro a un mundo, donde si nos damos cuenta de las cosas agradables y bonitas, veríamos mas de las que creemos.

SESIÓN 7: Conoce tu cuerpo

Competencias:

- CAA (Competencia aprender a aprender)
- CSC (Competencia sociales y cívicas)

Espacio:

- Aula

Materiales:

- Audio 1. El yoga del molino de viento. Recuperado del libro Tranquilo y atentos como una rana.
- Audio 2. Los pequeños cuencos. Recuperado del libro Tranquilo y atentos como una rana.
- Audio 3. La cobra amable. Recuperado del libro Tranquilo y atentos como una rana.
- Esterillas

Duración:

- 1h

Actividades:

1. “El yoga del molino de viento”
2. “Los pequeños cuencos”
3. “El yoga de la mariposa”
4. “La cobra amable”
5. “El lápiz mágico”

Descripción:

En esta sesión todos los alumnos se van a colocar en su esterilla y un poquito separados de sus compañeros. Se van a ir escuchando distintos audios y van a tener que representar las siguientes figuras que les indiquen. Estos ejercicios nos ayudan a escuchar a nuestro cuerpo. El audio 1. El yoga del molino de viento fortalece el corazón y permite equilibrar el cuerpo. El audio 2. Los pequeños cuencos representan que cuando te das golpecitos en el cuerpo con las manos, te sientes refrescado y en buena forma. El audio 3. El yoga de la mariposa consiste en mover las alas como una mariposa para reforzar la espalda y hacer que las caderas sean mas flexibles. El ultimo audio, audio 4. La cobra amable, es un ejercicio que abre el corazón y refuerza los músculos del vientre.

La última actividad que se realizará en esta sesión será por parejas y los alumnos van a tener que dibujar lo que quieran en la espalda de su compañero y lo tendrán que adivinar, pero para eso tienen que estar muy quietos y prestar mucha atención a lo que su compañero dibuja con el dedo.

SESIÓN 8: ¿Me quiero?

Competencias:

- CCL (Competencia en comunicación lingüística)
- CAA (Competencia aprender a aprender)
- CSC (Competencia sociales y cívicas)
- SIE (Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor)

Espacio:

- Aula

Materiales:

- Cuento “ Útil- para- nada”. Recuperado del libro Tranquilo y atentos como una rana. (anexo x)
- Ficha autoestima (ANEXO 14)
- Esterillas
- Rotuladores y pinturas de colores
- Tijeras
- Mandala (anexo x)
- Canción relajante <https://www.youtube.com/watch?v=YAceKPlxxE8>

Duración:
- 1h
Actividades:
<ul style="list-style-type: none"> - Útil- para- nada - “¿Qué ves en él/ella?” - “¿Cómo eres?” - “Mandala time”
Descripción:
<p>Iniciamos la sesión con la actividad introductoria de la lectura de un cuento titulado “Útil- para- nada”, una vez terminado se creará un ambiente de asamblea comentando el cuento que se acaba de leer.</p> <p>La siguiente actividad consiste en ponerse por parejas, sentado uno enfrente del otro y miraros mutuamente mientras una dulce música suena de fondo. Este ejercicio consiste en mirarse de verdad uno al otro con atención.</p> <p>Damos paso a la siguiente actividad, que es la realización de una ficha individual para que te conozcas un poquito mas, la ficha se divide en cuatro cuadrantes y van a tener que terminar las siguientes frases; Creo que soy una persona..... Me gusta mi físico porque...Lo que más me gusta hacer es... Me gusta mi personalidad porque... y hacen un pequeño dibujo debajo de lo que han escrito.</p> <p>Para terminar esta sesión se dará a elegir entre tres tipos de mandalas para que los alumnos pinten uno. Un mandala es una forma redonda de meditar, que se empieza siempre por el centro y se colorea cada uno como quiere.</p>

SESIÓN 9: Mindfulness en casa

Competencias:

- CCL (Competencia en comunicación lingüística)
- CAA (Competencia aprender a aprender)
- CSC (Competencia sociales y cívicas)
- SIE (Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor)

Espacio:

- Aula

Materiales:

<ul style="list-style-type: none">- Cuaderno- Botella de la calma- Pinturas y rotuladores de colores- Folios- Respiración de la estrella- Música relajante. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=XPmuL68dfTM- Música https://www.youtube.com/watch?v=SmV8QLfVFWI
Duración:
<ul style="list-style-type: none">- 1h
Actividades:
<ul style="list-style-type: none">- “Al son de la música”- “Respiración de la estrella”- “Mueve tu cuerpo”- “Bote de la calma”- “Creo mi cuaderno positivo”
Descripción:
<p>La última sesión de esta propuesta de intervención va a consistir en que los alumnos sepan que técnicas les pueden servir para tranquilizarse cuando estén en una situación de estrés, enfadados o que ejercicios les van venir bien para saber afrontar las distintas situaciones de la vida.</p> <p>“Mueve tu cuerpo” es una actividad que consiste en bailar al son de la música, con los movimientos y desplazamientos que te pida el cuerpo en ese momento.</p> <p>Como los alumnos al bailar y moverse por la clase se excitan y alteran se va a realizar la respiración de la estrella, que consiste en que cada lado de la estrella es una inhalación o una exhalación. La entrada del aire tiene que ser tranquila y lenta.</p> <p>Una vez finalizada la actividad anterior, los alumnos se van a distribuir por la clase con un papel y rotuladores de colores y van a dibujar lo que la música les inspire y transmita, esto lo podrán hacer cuando estén nerviosos o enfadados para liberar el estrés o utilizando también el bote de la calma creado en la sesión 1 (recordarle que cuando estén nerviosos es como si agitáramos nuestra cabeza y para calmarla tenemos que situar el bote en un lugar donde podamos mirar atentamente como cae la purpurina,</p>

para que nuestra cabeza también se calme). Se hará nuevamente esta actividad todos juntos.

La última actividad consiste en crear un cuaderno en el cual, cada día, los alumnos van a tener que escribir tres cosas positivas que le hayan sucedido es mismo día, para que el cuaderno sea colorido, colocaremos de portada el mandala que se realizó en la sesión anterior.

5.4. Evaluación

Para la evaluación de la propuesta de intervención se van a utilizar dos instrumentos. Por un lado, se entregará a cada alumno un cuestionario, para que contesten a las preguntas de la manera más sincera posible (ANEXO 15). Este cuestionario ayuda al docente a saber que es lo que más ha gustado, que es lo que menos, ¿como se puede mejorar? y ¿el que?, se trata de un feedback que sirva de ayuda para mejorar y evolucionar de manera positiva al profesor que implica las sesiones.

Por otro lado, el segundo instrumento hace referencia a una rúbrica de evaluación para el docente (ANEXO 16), donde aparecen distintos ítems, relacionados con la implicación del alumno en las sesiones y sobre los materiales de la propuesta, la temporalización...

6. Resultados esperados

A pesar de no poder llevar a cabo la propuesta de intervención educativa debido a la emergencia sanitaria provocada por el COVID-19, se pretende obtener unos resultados positivos contribuyendo así al fomento de los múltiples beneficios que esta técnica tiene, tanto a nivel personal, familiar y social.

Por un lado, disminuir la ansiedad, incrementar el rendimiento académico, mejorar la atención, aumentar/reducir el afecto positivo y negativo y regular las emociones que se verán reflejados a través de los instrumentos de medida utilizados, y por otro lado aumentar la felicidad y autoestima, tomar conciencia del cuerpo, respirar de manera consciente que se verán reflejados en el clima del aula día a día.

Por último, convertir en rutina la interiorización de esta práctica en el alumnado para su posterior utilización en beneficio propio.

7. Discusión y conclusiones

Con este trabajo, se ha querido elaborar un estudio de los orígenes de mindfulness principalmente en su relación en el ámbito educativo, incidir en su importancia y construir un programa para aplicar en el aula del siglo XXI.

La utilización de estrategias eficaces que contribuyan a aprender a conectar y a escuchar atentamente su interior son indispensables en el proceso de aprendizaje del alumnado y es muy importante realizar grandes cambios en el sistema educativo, como es la inclusión en el mismo de una educación de conciencia plena para contribuir a la mejora de la educación integral de los alumnos y dar visibilidad a la importancia de trabajar técnicas evidenciadas que ayuden a mejorar y a desarrollar al alumno para conseguir un mejor bienestar integral.

Así, lo ideal sería que la jornada escolar tuviera un espacio mindfulness donde se pudieran realizar sesiones como las que se han propuesto en este trabajo. Para ello se propone una mayor implicación de los docentes en el conocimiento de esta herramienta, para en un futuro saber transmitirla de una manera integrada de la planificación curricular, ya que muy pocos centros educativos a día de hoy apuestan por una educación atenta basada en mindfulness.

8. Referencias bibliográficas

Albrecht, N., Albrecht, P. y Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: a literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), 77–96.

Alés, J. M. T. (2008). La creatividad del "co-razón". *Creatividad y sociedad: revista de la Asociación para la Creatividad*, (12), 6-20.

Almansa, G., Budía, M., López, J. L., Márquez, M., Martínez, A. I., Palacios, B., ... & Sáenz-López Buñuel, P. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria.

Arthurson y Kathy (2015). Teaching *mindfulness* to year sevens as part of health and personal development. *Australian Journal of Teacher Education (Online)*, 40(5), 27.

Barnhofer, T., Duggan, D., Crane, C., Hepburn, S., Fennell, M. J., & Williams, J. M. G. (2007). Effects of meditation on frontal α -asymmetry in previously suicidal individuals. *Neuroreport*, 18(7), 709-712.

Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., y Segal, Z. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 1 (21), 7-43. Recuperado el 10-11-2017 de, <http://revistas.um.es/%20rie/article/viewFile/99071/94661>

Body, L., Díaz, N. R., Recondo, O., & del Río, M. P. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (87), 47-59.

Burke, C. (2010). *Mindfulness*-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133-144.

Castrillón Moreno, D. A., & Borrero Copete, P. E. (2005). Validación del inventario de ansiedad estado-rasgo (STAIC) en niños escolarizados entre los 8 y 15 años. *Acta colombiana de psicología*, 8(1), 79-90.

Crane, R.S., Kuyken, W., Williams, J.M.G., Hastings, R.P., Cooper, L. y Fennell, M.J.V. (2012). Competence in Teaching *Mindfulness*-Based Courses: Concepts, Development and Assessment. *Mindfulness*, 3(1), 76–84.

Comas, S.(2016). *Burbujas de Paz. Un pequeño libro de mindfulness para niños (y notan niños)*. Barcelona: Nube de Tinta. Consultado el Febrero 1, 2017.

Confino, J. (2014). Thich Nhat Hanh: is mindfulness being corrupted by business and finance. *The Guardian*, 28.

De La Fuente, J., Salvador, M y Franco, C. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en la autoestima y la inteligencia emocional percibidas. *Behavioural Psychology / Psicología Conductual*, 18(2), 297-315

Delgado, L. C., Guerra, P., Perakakis, P., Viedma, M. I., Robles, H., & Vila, J. (2010). Eficacia de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) y valores humanos como herramienta de regulación emocional y prevención del estrés para profesores. *Psicología Conductual*, 18 (3), 511.

Delgado, M. P., Rodríguez, J. M., Sánchez, M. M., & Gutiérrez, R. B. (2012). Conociendo mindfulness [Knowing mindfulness]. *ENSAYOS. Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29-46.

Etxagibel, J. A., & i Roca, J. G. (2016). Mindfulness y transformación ecosocial. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, (87), 123-133.

Fernández, P. P., & Errazu, D. V. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 30(3), 17-29.

Finucane, A., & Mercer, S. W. (2006). An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BMC psychiatry*, 6(1), 14.

Franco, C. (2009). *Meditación Fluir para serenar el cuerpo y la mente*. Madrid: Bubok. Fundación CADAH (2012).

Franco, C. (2009). Modificación de los niveles de *burnout* y de personalidad resistente en un grupo de deportistas a través de un programa de conciencia plena (*mindfulness*). *Anuario de Psicología*, 40(3), 377-390.

Franco, C., Mañas, I., Cangas, A.J., Moreno, E. y Gallego, J. (2010). Reducing teachers psychological distress through mindfulness training. *Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 655-666.

García Campayo, J. (2008). La práctica del «estar atento»(mindfulness) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales. *Atención Primaria*, 40(7), 363-366.

García-Rubio, C., Luna, T., Castillo, R. y Rodríguez-Carvajal, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: Un estudio piloto. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 87(30.3), 61-74.

Gooding, A. y Gardner, F. L. (2009). An empirical investigation on the relationship between mindfulness, pre shot routine and basketball free show percentage. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3, 303-319.

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

González, L. L. (2010). El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas.

González, L. L., & Kareaga, A. A. (2016). Programa TREVA: Mindfulness a través de investigación-acción y lessons study. In *Variables Psicológicas y Educativas para la intervención en el ámbito escolar: Volumen II* (pp. 309-316). Asociación Universitaria de Educación y Psicología (ASUNIVEP).

González, D. & Dos Santos, S.L.C. (2017). Mindfulness en Educación Primaria: autorregulación emocional a través de la consciencia plena. *Revista Brasileira de Educação Física Escolar*, 2, 84-105. Recuperado el 17-03-2018 de, https://www.researchgate.net/publication/315946230_MINDFULNESS_EN_ED

UCACION_PRIMARIA_AUTOREGULACION_EMOCIONAL_A_TRA VES_
DE_LA_CONSCIENCIA_PLENA

Greco, L. A., Baer, R. A., y Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 606-614

Greenland, S.K. (2010). *The mindful child: How to help your kid manage stress and become happier, kinder, and more compassionate*. Simon and Schuster.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.

Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological assessment*, 24(2), 409.

Hanh, T. N. (2010). Five Steps to Mindfulness. *Mindful.org*. August, 23.

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

Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y salud*, 27(3), 115-124.

Jiménez, Ó. J., & Cibrián, L. J. S. (2018). Emoción, toma de decisiones y mindfulness.

Kabat-Zinn, J., Massion, A. O. y Rippe, J. (1985). *A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers*. Presentado al ISSP World Congress in Sport Psychology, Copenhagen, Dinamarca.

Kabat-Zinn, J. (2009). What is Mindfulness?.

Kabat-Zinn, J. (2010). *La práctica de la atención plena*. Editorial Kairós

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

Kee, Y. H. y Wang, C. K. J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A mental cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 393-411.

Kemeny, M.E. *et al.* (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behaviour and promotes prosocial responses. *Emotion, 12*(2), 338-350.

Kernochan, R., McCormick, D.W. y White, J.A. (2007). Spirituality and the Management Teacher: Reflections of Three Buddhists on Compassion, *Mindfulness*, and Selflessness in the Classroom. *Journal of Management Inquiry, 16*(1), 61–75.

Langer, Á. I., Salcedo, E., & Cangas, A. J. libro “Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad”, publicado originalmente en el año 1990. Posteriormente desde el modelo conductual radical en psicología se han desarrollado dos procedimientos psicoterapéuticos que utilizan mindfulness; La terapia Dialéctica Funcional y la Terapia de Aceptación y Compromiso. De igual forma, Segal, Williams.

Lantieri, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Aguilar.

Lewis, C. (2009). What is the nature of knowledge development in lesson study? *Educational Action Research, 17-1*, 95–110.

León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European journal of education and psychology. 1* (3), 17-26

López-González, L., González, M. Á., & Alzina, R. B. (2016). Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestación del Programa TREVA. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado, 30*(3), 75-91.

López González, L. (2010). El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. En J. Riart y A. Martorell (Coords.) *L'estrès laboral docent*, (pp.183-196). Barcelona: ISEP

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

Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M.L., Griffin, M.L., Biegel, G., Roach, A. y Saltzman, A. (2012). Integrating *Mindfulness* Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 3(4), 291–307.

Modrego-Alarcón, M., Martínez-Val, L., Lopez-Montoyo, A., Borao, L., Margolles, R., Gracia-Campayo, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), 31-46.

Modrego-Alarcón, M., Martínez-Val, L., Borao, L., Margolles, R., & García-Campayo, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 30(3), 31-46.

Moroño, B. (2019). *Niños atentos y felices con Mindfulness*. Grijalbo.

Moñivas, A., García-Diex, G., & García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.

Pacheco-Sanz, D. I., Canedo-García, A., Arija, A. M., & García-Sánchez, J. N. (2018). Mindfulness: atención plena en educación infantil. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 105-114.

Palau, V. (2015). Mindfulness y creatividad.

Pastor, L. C., & Ledo, C. R. (2017). *Programa SEA: desarrollo de habilidades sociales, emocionales y de atención plena para jóvenes*. TEA.

Peña, N. (2012). Lesson studies y desarrollo profesional docente: estudio de un caso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 75(26,3), 59-80.

Ramos, N. S., & Hernández, S. M. (2010). Inteligencia emocional y mindfulness; hacia un concepto integrado de la inteligencia emocional. *Revista de la facultad de trabajo social*, 24(24), 134-146.

Rodríguez Ledo, C., Orejudo Hernández, S., & Rodríguez Barreiro, L. (2015). *Potenciando la inteligencia socioemocional y la atención plena en los jóvenes: programa de intervención SEA y determinantes evolutivos y sociales* (Doctoral dissertation, Universidad de Zaragoza, Prensas de la Universidad).

Rodríguez, M. C. (2010). Factores personales y familiares asociados a los problemas de comportamiento en niños. *Estudios de Psicología (Campinas)*, 27(4), 437-447.

Rovira Bahillo, G., López-Ros, V., Lavega Burgués, P., & Mateu Serra, M. (2014). Las emociones en las prácticas motrices de atención plena = Emotions in mindfulness motor tasks. *REOP - Revista Española De Orientación Y Psicopedagogía*, 25(2), 111.

Sandín, B. (2003). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo para niños y adolescentes (PANASN). *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 8(2), 173-182.

Santamaría, M. T., Cebolla i Martí, A. J., Rodríguez, P. J., & Miró, M. T. (2006). La práctica de la meditación y la atención plena: técnicas milenarias para padres del Siglo XXI. *Revista de Psicoterapia*, 2006, vol. 66/67, p. 157-176.

Schonert-Reichl, K.A., Oberle, E., Lawlor, M.S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T.F. & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51 (1), 52-66.

Segovia, S. A. N. T. I. A. G. O. (2017). *Mindfulness: un camino de desarrollo personal*. Bilbao, España: DDB.

Slagter, H.A., Lutz, A., Greischar, L.L., Francis, A.D., Nieuwenhuis, S., Davis, J.M. & Davidson, R.J. (2007). "Mental training affects distribution of limited brain resources", *PLoS biology*, 5.

Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Mindfulness y psicoterapia*, 17 (66/67), 5-30.

Simón, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Informació Psicológica*, VI (100), 162-170.

Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.

Simón, V. (2013). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Informació psicològica*, (100), 162-170.

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana: La meditación para niños... con sus padres*. Editorial Kairós.

Solé, S., Carrança, B., Serpa, S., & Palmi, J. (2014). Aplicaciones del mindfulness (conciencia plena) en lesión deportiva. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 501-508.

Soriano, J. G., del Carmen Pérez-Fuentes, M., del Mar Molero-Jurado, M., Gázquez, J. J., Tortosa, B. M., & González, A. (2020). Beneficios de las intervenciones basadas en la atención plena para el tratamiento de síntomas ansiosos en niños y adolescentes: Metaanálisis. *Revista iberoamericana de psicología y salud.*, 11(1), 42-53.

Speca, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic medicine*, 62(5), 613-622.

Spielberger, C. D. (2001). *STAIC. Cuestionario de ansiedad estado/rasgo en niños*. Madrid: TEA.

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K. y Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213-225
Whitehead y Anna (2011). *Mindfulness in Early Childhood Education: A Position Paper*. *Early Education*, 49, 21.

Terzi, A. M., de Souza, L. L., Machado, M. P. A., Konigsberger, M., Waldemar, J. O. C., de FREITAS, B. I., ... & Ferreira, M. Q. B. (2016). Mindfulness en la Educación: experiencias y perspectivas desde Brasil. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (87), 107-122.

Toro, J. M. (2004). Crea-ti-vida-d, cuerpo y comunicación. *Comunicar: Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, (23), 151-159.

Toro, J. M. (José María Toro). (2015, Julio 15). Educar con Co-razón. (Archivo de video) Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=SXkMmUQINow>.

(<http://www.webmindfulness.com/que-es-mindfulness/>). García Campayo, J. (2017) Webmindfulness.

Santarosaaltoaragonhuesca.com. 2020. *Colegio Santa Rosa - Altoaragón*. [online] Recuperado de <<http://www.santarosaaltoaragonhuesca.com>> [Acceso 23 Mayo 2020].

9. Anexos

ANEXO 1

Huesca, 11 enero de 2021.

Consentimiento de información.

Título del estudio: Propuesta de intervención en *mindfulness* en un contexto educativo.

INTRODUCCIÓN

Nos dirigimos a usted para informarle sobre un proyecto de investigación al que se invita a participar s u hijo/a.

Nuestra intención es tan solo que usted reciba la información correcta y suficiente para que pueda evaluar y -decidir si quiere que su hijo/a participe en este estudio. Para ello, lea esta hoja informativa con atención y nosotros le aclararemos las dudas que le puedan surgir después de la lectura. Además, puede consultar antes de decidirse con todas las personas que considere oportuno.

Antes de tomar una decisión debe:

- Leer este documento entero
- Entender la información que contiene el documento
- Hacer todas las preguntas que considere necesarias
- Tomar una decisión meditada
- Firmar el consentimiento informado, si finalmente así lo desea

Objetivo del estudio

Como les comentamos en la reunión de principio de curso, en 3º de primaria se va a llevar a cabo una intervención de mindfulness, cuyo objetivo fundamental es reducir la ansiedad, el estrés y mejorar el rendimiento académico en los alumnos y alumnas. De esta

forma, buscamos determinar si el uso de esta practica puede beneficiar, o no, a nivel cognitivo, emocional o social en los alumnos y alumnas.

Participación voluntaria y confidencialiad

Se le solicita su consentimiento porque se van a usar datos de carácter personal. El tratamiento, la comunicación y la cesión de los datos de carácter personal de todos los sujetos participantes se ajustará a lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de protección de datos de carácter personal. De acuerdo a lo que establece la legislación mencionada, usted puede ejercer los derechos de acceso, modificación, oposición y cancelación de datos, para lo cual deberá dirigirse la investigadora responsable; Cleo Marzal Pérez, cleomarzal8@gmail.com / 664084853

Los datos recogidos para el estudio estarán identificados mediante un código y solo el responsable del estudio/colaboradores podrá relacionar dichos datos. Estos datos en ningún caso contendrán información que se pueda identificar directamente, como nombre y apellidos, iniciales, dirección, nº de la seguridad social, etc. Por lo tanto, la identidad de los participantes no será revelada a persona alguna.. Toda persona tiene derecho a decidir si quiere ser incluido o no en un estudio científico. La participación es voluntaria y si decide no dar su consentimiento no afectara a su relación con la investigadora o con los profesores y profesoras. Así bien, si facilita un consentimiento para la participación de su representado, este formara parte de un proceso de investigación en el que los implicados pueden participar de forma habitual en las actividades normales de clase.

Beneficios y riesgos derivados de su participación en el estudio

Con la participación en este estudio el alumno/a podrá obtendrá beneficios derivados de la utilización de técnicas de mindfulness que podrá utilizar en su día a día y la obtención de un mayor bienestar psicológico, entre otros. Además, la información que se obtenga de esta investigación contribuirá a aumentar el conocimiento para la sociedad y la comunidad científica. No se han descrito posibles riesgos de la participación en este tipo de estudios.

Resultados del estudio

Usted tiene derecho de conocer los resultados del presente estudio, tanto los resultados generales como los derivados de los datos específicos de su representado. También, si así lo desea tiene el derecho de no conocer dichos resultados. Las conclusiones del estudio se presentarán siempre con datos agrupados y nunca se divulgará nada que pueda identificar a los participantes.

¿Puedo cambiar de opinión?

La participación en la propuesta es totalmente voluntaria, y en cualquier momento el participante puede ponerse en contacto con el investigador responsable.

Muchas gracias por su atención, si finalmente desea dar su consentimiento le rogamos que firme el documento que se adjunta a continuación.

ANEXO 2

Huesca, 11 enero de 2021

Documento de consentimiento informado.

Título del estudio: Propuesta de intervención en *mindfulness* en un contexto educativo.

Yo, como padre/madre o tutor legal del **alumno** he leído el documento de información que se me ha entregado y **SÍ** o **NO** (rodear) presto mi conformidad para que mi representado pueda participar en el estudio.

Soy consciente de que puedo cambiar de opinión respecto a este consentimiento en cualquier momento, sin tener que dar explicaciones y repercusión alguna.

Deseo ser informado sobre los resultados del estudio: sí no (marque lo que proceda)

Firma del participante:.....

Fecha:

Firma del investigador:.....

Fecha:

ANEXO 3

Cuestionario sociodemográfico

Señala la respuesta que se corresponde con su situación actual.

1. Sexo
 - a. Femenino
 - b. Masculino

2. Edad: _____

3. ¿Dónde vives?
 - a. Huesca capital
 - b. Otros (especificar cual)

4. ¿Con quien de estas personas vives? Puedes marcar varias opciones.
 - a. Padre
 - b. Madre
 - c. Hermano/a u hermanos/as
 - d. Otras personas de tu familia (ej., abuelos, tíos, primos, etc.)
 - e. Otras personas que no son de tu familia (ej., amigos)

5. ¿Cuántos hermanos tienes?
 - a. 0
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
 - e. Más de 3

6. ¿Qué posición ocupas dentro de tus hermanos?
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. Otro (especificar cual)

7. Incluido tú, ¿Cuántas personas viven en tu casa o apartamento?

- a. 2
- b. 3
- c. 4
- d. 5
- e. Más de 6

8. Trabajo de la madre: _____

9. Trabajo del padre: _____

ANEXO 4

TABLA PARA COMPARAR CALIFICACIONES

Alumno:

ASIGNATURA	CALIFICACION 1º EV	CALIFICACION 2º EV
Lengua		
Matemáticas		
C. Naturales		
C. Sociales		
Inglés		
Plástica		
Ed. Física		
Música		
Francés		
MEDIA		

ANEXO 6

febrero de 2021						
domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
31	1	2 	3	4	5	6
7	8	9 	10	11	12	13
14	15	16 	17	18	19	20
21	22	23 	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6

© BlankCalendarPages.com

marzo de 2021						
domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
28	1	2 	3	4	5	6
7	8	9 	10	11	12	13
14	15	16 	17	18	19	20
21	22	23 	24	25	26	27
28	29	30 	31	1	2	3

© BlankCalendarPages.com

abril de 2021						
domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6 	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

© BlankCalendarPages.com

ANEXO 7



Recuperado de <https://images.app.goo.gl/nB6qHsiroj7qdR7RA>



Recuperado de <https://images.app.goo.gl/RNPSJ56oTCD88E1Z8>



Recuperado de <https://images.app.goo.gl/4hfogRDnxCzcjYg96>

ANEXO 8

Antes de irme a la cama, mi madre me pone música relajante para dormir mejor.

Mi compañero o compañera de clase no me ha invitado a su fiesta de cumpleaños.

¡He sacado un diez en el examen de matemáticas que había estudiado un montón!

ANEXO 9



Recuperado de <https://mejorconsalud.com/ayudar-los-ninos-miedo-la-oscuridad/>



Recuperado de <https://images.app.goo.gl/2q247T7nGz7WBWYo7>



Recuperado de <https://images.app.goo.gl/4QZfs5MVCyhJLciR9>

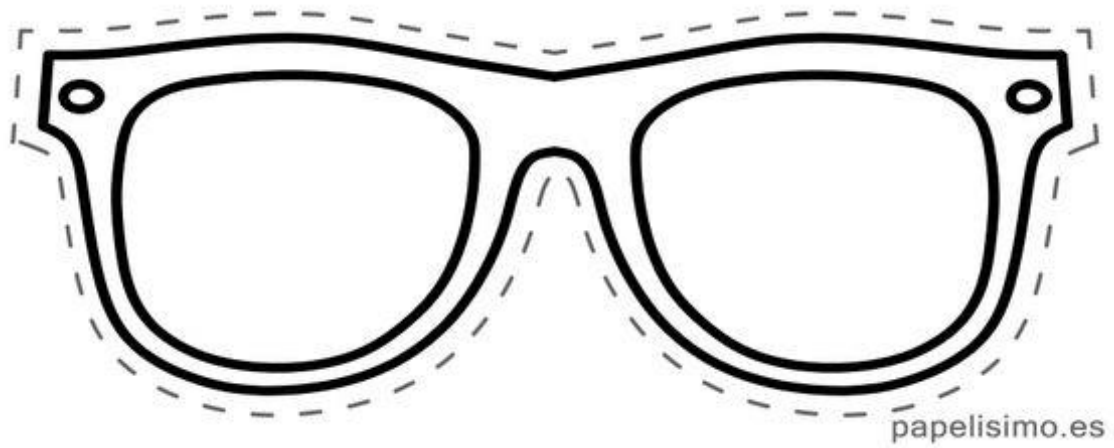
ANEXO 10

Tengo mucho miedo cuando tengo que ir al médico a que me pongan una vacuna.

Mi familia me ha hecho una fiesta de cumpleaños sorpresa en mi casa

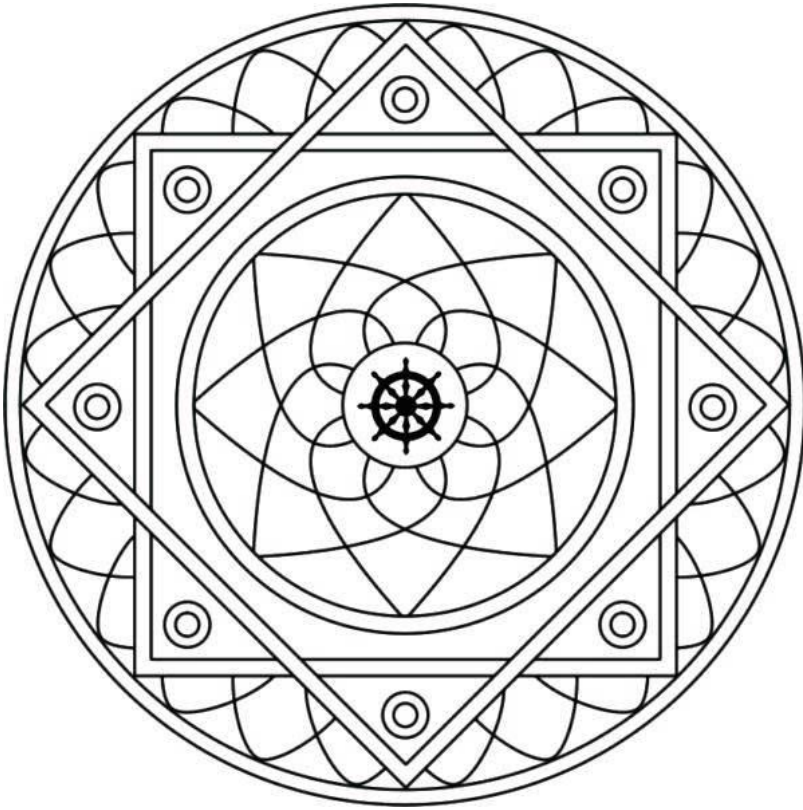
Mis padres me han castigado sin ir a la piscina hoy por no haberme comido las espinacas.

ANEXO 11

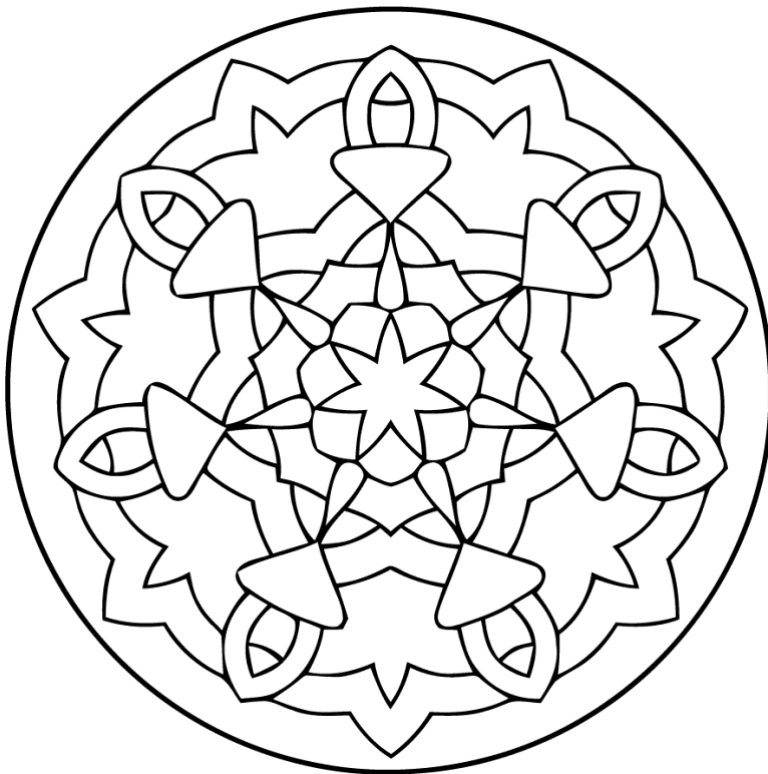


Recuperado de <http://papelisimo.es/2017/05/photocall-plantillas-imprimir-gafas-bigote-labios/>

ANEXO 12



Recuperado de <https://images.app.goo.gl/ASF8YuVYT6iETThD8>



Recuperado de <https://images.app.goo.gl/z43moJjiGAAXf1Hp9>

ANEXO 13

MI AUTOESTIMA

- Creo que soy una persona
.....
- Me gusta mi físico porque
.....
- Lo que más me gusta hacer es
.....
- Me gusta mi personalidad porque
.....

ANEXO 14

EL LADRÓN DE SONRISAS

Había una vez un tipo tristón y enfadadizo al que no le gustaba nada estar todo el día de mal humor. Todos a su alrededor se metían con él por su desagradable carácter, lo que no hacía sino acrecentar su tristeza y enfado.

Poco tiempo tardó en hacerse famoso este hombre, al que apodaron el ladrón de sonrisas. Todos sabían que era él, pero nadie podía hacer nada, puesto que no había ninguna ley que prohibiera robar sonrisas.

El ladrón de sonrisas guardaba las sonrisas en un cofre especial. Para evitar que se escaparan al abrirlo, el ladrón de sonrisas tenía siempre el cofre cerrado con llave y metía las sonrisas que robaba a través de un agujero especial que solo se podía abrir desde fuera.

Un día, mientras el ladrón de sonrisas buscaba alguna sonrisa que robar, un niño perdido llegó a su guarida, sin saber dónde estaba. El niño estaba muy triste, porque no sabía dónde buscar a sus padres, con los que había ido de excursión. Tenía hambre y frío, y ya era de noche para deambular por una ciudad desconocida.

El niño vio el cofre. Pensando que dentro habría comida o mantas intentó abrirlo. Pero no pudo, porque estaba cerrado con llave. El niño buscó a ver si veía algo con qué abrir el cofre. La llave no estaba por ninguna parte, pero encontró un trozo de metal un poco retorcido. Como no tenía otra cosa que hacer, el niño intentó forzar la cerradura con el trozo de metal. Ya llevaba un rato intentándolo cuando el ladrón de sonrisas apareció.

- ¿Qué haces, niño?, Gritó, muy muy enfadado, el ladrón de sonrisas.

En ese momento, el niño consiguió abrir el cofre y miles de sonrisas salieron disparadas.

-¡No! ¡No! Cierra eso, insensato -gritó el ladrón de sonrisas.

Nada más decir estas palabras, una sonrisa despistada se estrelló contra la cara del ladrón, y cuatro o cinco más siguieron el mismo camino.

El ladrón de sonrisas empezó a reírse como loco. Una extraña energía recorrió todo su cuerpo. Cuatro o cinco sonrisas despistadas se estrellaron también contra el niño, que, de pronto, no se sintió tan desesperado y triste como se sentía antes.

-No te preocupes, niño, dijo el ladrón de sonrisas sin parar de sonreír. Llamaré a la policía para que encuentre a tus padres.

La policía se presentó en la guarida del ladrón de sonrisas, a donde nadie se atrevía a ir, protegidos para que el ladrón no hiciera de las suyas, sospechando que se trataba de una trampa.

Cuando los policías vieron al ladrón de tan buen humor y al niño tan bien atendido no podían creérselo. Algunas de las sonrisas que todavía no habían encontrado a quien alegrar se estrellaron contra los policías, que no podían dejar de alegrarse por el feliz reencuentro del niño con sus padres y por la felicidad de ver al tipo más desagradable de la ciudad más feliz que nadie.

El ladrón de sonrisas guió al resto de sonrisas escapadas para que fueran a parar a muchas de las personas que se habían quedado tristes cuando le robaron la sonrisa.

-¡Oh, no! ¡No hay para todos! -se lamentó el ladrón de sonrisas.

Entonces, el ladrón se dio cuenta de que no hacía falta, porque todo aquel que veía a alguien sonreír, se contagiaba y sonreía también con él.

Ese día el ladrón de sonrisas descubrió que la sonrisa es contagiosa y que no solo es muy fácil llevar un poco de felicidad, sino también encontrarla si sabes dónde buscar.

ANEXO 15

CUESIONARIO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNADO

Contesta estas preguntas de la manera mas sincera posible. No hay respuestas correctas o incorrectas, es tu opinión.

1. ¿Cuál es sesión que más te ha gustado? ¿Y la que menos?

2. ¿Cuál es la actividad que mas te ha gustado? ¿Y la que menos? ¿Por qué?

3. Describe las sesiones con 3 adjetivos positivos y 3 negativos.

4. ¿Hay algo que te gustaría cambiar? ¿El qué?

5. ¿Qué nota pondrías a este curso de mindfulness? Rodea

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. ¿Qué nota te pondrías a ti según la participación en el programa?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ANEXO 16

RÚBRICA DE EVALUACIÓN PARA EL DOCENTE

Marca la casilla correspondiente siendo 1= nunca, 2= rara vez, 3= algunas veces, 4= con frecuencia y 5= siempre

	1	2	3	4	5
Los alumnos han mostrado interés por el contenido.					
Los alumnos se implican en las actividades propuestas por el docente.					
Los alumnos se divierten en las sesiones.					
Se relacionan positivamente con los compañeros.					
El programa ha servido para que los alumnos se inicien en el uso de mindfulness.					
La temporalización de la intervención ha sido correcta.					
Los materiales utilizados han sido los adecuados para alcanza los objetivos.					
Los contenidos trabajados son adecuados a las características del alumnado.					
La propuesta es divertida y motivadora.					

Observaciones:
