



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

TRABAJO FIN DE GRADO

EDUCACIÓN INFANTIL

**“MINDFULNESS. UNA NUEVA
PERSPECTIVA DE LA
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL
EN EDUCACIÓN INFANTIL.”**

Presentado por Cristina Garijo Labarta

Tutelado por Juan Carlos Pérez Pérez

Soria, 19 de Junio de 2017

RESUMEN:

El presente trabajo trata sobre la aplicación de técnicas de mindfulness en educación infantil. El mindfulness es un entrenamiento mental que aumenta la capacidad de atención, concentración y aprendizaje, a través de la información que nos proporcionan los sentidos. En este trabajo expondremos qué es y para qué sirve el mindfulness y cuáles son sus beneficios tanto a nivel personal como a nivel educativo. Además, lo relacionaremos con la educación emocional, ya que uno de los beneficios que aporta esta práctica es el aumento de la autorregulación emocional. En este sentido, el principal objetivo ha sido llevar esta técnica a las aulas de educación infantil, diseñando una serie de sesiones de actividades adaptadas a la edad. Estas sesiones podrán utilizarse por cualquier maestro/a, en cualquier momento. Tras la finalización del trabajo, hemos llegado a la conclusión de que practicar mindfulness con niños/as pequeños, aparte de ser factible, proporciona en ellos muchos beneficios tanto a nivel personal como académico.

PALABRAS CLAVE: Mindfulness, atención plena, educación emocional, emociones, autorregulación emocional.

ABSTRACT:

The present paper deals with the implementation of mindfulness techniques in pre-school education. The mindfulness method is a mental training which increases attention, concentration and learning abilities by means of the information provided by senses. In this paper we will present what mindfulness is and its main uses, apart from its benefits at both educational and personal level. Besides, we will relate it with emotional education, since one of the benefits that this practice provides is the increase of emotional self-regulation. In this sense, the main purpose was to apply this technique in pre-school education classrooms, designing a series of sessions with activities adapted to the stage. These sessions will be able to be used by any teacher and at any moment. After the finalisation of the paper, we have come to the conclusion that the practice of mindfulness with small children is feasible and provides them with several benefits at both academic and personal level.

KEY WORDS: mindfulness, full attention, emotional education, emotions, emotional self-regulation.

ÍNDICE:

1. JUSTIFICACIÓN (pág. 4-9)
2. OBJETIVOS (pág. 9)
3. MARCO TEÓRICO
 - 3.1. MINDFULNESS
 - 3.1.1. CONCEPTO DE MINDFULNESS (pág. 10-13)
 - 3.1.2. ORIGEN DEL MINDFULNESS (pág. 13-14)
 - 3.1.3. BENEFICIOS DEL MINDFULNESS (pág. 15-17)
 - 3.1.4. MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO (pág. 17-24)
 - 3.2. EDUCACIÓN EMOCIONAL (pág. 24-27)
 - 3.3. RELACIÓN DEL MINDFULNESS Y LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL (pág. 28-29)
4. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:
 - 4.1. INTRODUCCIÓN (pág.30)
 - 4.2. DESTINATARIOS (pág. 31)
 - 4.3. OBJETIVOS (pág. 31-32)
 - 4.4. CONTENIDOS (pág. 32-34)
 - 4.5. METODOLOGÍA
 - 4.5.1. PERSPECTIVA METODOLÓGICA (pág. 35-37)
 - 4.5.2. ORGANIZACIÓN DE LOS ESPACIOS (pág. 37)
 - 4.5.3. ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO (pág. 37-38)
 - 4.5.4. ORGANIZACIÓN DE MATERIALES (pág. 38)
 - 4.6. TEMPORALIZACIÓN (pág. 38-39)
 - 4.7. ACTIVIDADES / DESARROLLO DE LAS SESIONES (pág. 39-52)
 - 4.8. EVALUACIÓN (pág. 53)
5. CONCLUSIONES, IMPLICACIONES Y LIMITACIONES (pág. 54-56)
6. BIBLIOGRAFÍA (pág. 57-58)
7. ANEXOS

1. JUSTIFICACIÓN:

La sociedad del siglo XXI se caracteriza principalmente por todos los cambios vertiginosos a los que está sometida. La sociedad avanza, la tecnología avanza, el mundo en sí continúa su marcha a un ritmo que pasa factura al ser humano.

Vivimos en un mundo que nos exige rapidez, que nos exige resultados inmediatos, nuestra mente va acelerada, pensando en lo que ya hemos hecho o dejado de hacer, o en lo que nos queda por hacer, sin tiempo para pararnos a disfrutar del momento presente. Esto trae consigo prisas, estrés, ansiedad, incluso depresión, que se transmite como una epidemia en la sociedad “civilizada”.

El ser humano se está haciendo vulnerable a esta situación, llegando a afectar a nuestra salud, tanto física como mental. Muchas personas son incapaces de valorar el momento presente; ya no son capaces de aprender del pasado, de cicatrizar heridas, de valorar lo que tienen, de vivir, en una palabra, el momento.

Como dice Kabat –Zinn (2009):

“Comemos sin saborear la comida, respiramos sin percibir el olor a tierra mojada después de la lluvia, viajamos sin darnos cuenta del paisaje tan bonito que estamos dejando pasar y tocamos a las personas continuamente sin percatarnos de las sensaciones que nos transmiten”.

Desperdiciamos todos esos momentos únicos y sensaciones irrepetibles. Vivimos esperando la ocasión especial, como cuando compramos algo nuevo pero lo guardamos en un armario meses y meses esperando el momento perfecto para usarlo, porque no queremos que se estropee. El momento especial es ahora, vivir es una ocasión especial.

Con esto nos quiere decir que, muchas veces, somos incapaces de apreciar lo bueno que tiene la vida. Buscamos la felicidad pensando en lo que seremos o tendremos en el futuro, desperdiciando lo que nos puede proporcionar el presente. Tenemos que aprender a vivir los instantes, disfrutar lo cotidiano, un paseo, una reunión con amigos, una canción...

Como apuntan Lavilla, Molina, & López (2008):

El “tiempo es oro” y sin embargo somos capaces de desperdiciarlo dejándonos llevar por pensamientos del pasado o por preocupaciones o deseos relacionados con el futuro. Mientras, nuestro presente pierde protagonismo porque sin darnos cuenta lo convertimos en un puro trámite. (p.51)

Esta vida tan ajetreada y tan estresada, no solo es patrimonio de los adultos, sino que estos, la transmiten, día a día, a sus hijos/as, a los que obligan a llevar una vida tan acelerada como la de los adultos. A diario vemos como madres y padres llevan a sus hijos/as corriendo a la escuela porque llegan tarde a trabajar, cómo los niños/as comen a toda velocidad en el comedor o en casa, para rápidamente poder comenzar con las tareas extraescolares (inglés, música, informática, natación, fútbol...), multitud de actividades, consecuencia de que los padres tienen mucho trabajo, y lo que pretende ser una solución puede convertirse en un problema.

Imponiendo a los pequeños tantas actividades y cargándolos de tareas, estamos creando niños/as inquietos, con atención dispersa, que pronto son detectados de trastornos como TDHA, falta de motivación, falta de interés, incapacidad de concentración, etc. Muchos de estos diagnósticos son reflejo de la preocupación de padres estresados que transmiten a sus hijos de forma inconsciente su modo de vida.

Incluso el estrés y ansiedad de la madre gestante, se ha demostrado que, duplica el riesgo de que el niño/a manifieste problemas de atención, déficit de atención, o trastornos como la hiperactividad. Investigaciones como las de Vivette Glover fueron pioneras en demostrar que los niveles prenatales de ansiedad en la mujer embarazada afectan al futuro del niño/a. (Programa de TVE: Redes (2012). Aprender a gestionar las emociones)

En la actualidad, hay dificultad para diferenciar a niños/as con dichos trastornos de los que sólo son impulsivos o tienen problemas de atención. Además, existe una creciente preocupación en los centros escolares por la falta de atención por parte de los alumnos.

Por otro lado, los niños/as no solo se ven afectados por la forma de actuar de sus padres, sino que, además, están expuestos a una sobreestimulación por parte de las nuevas tecnologías, como resultado de un estilo de vida moderno, alejándoles de la naturaleza y

la vida en sociedad.

El uso de las TIC por parte de niños/as, aún muy pequeños, es muy común. En cuanto un niño/a se aburre enseguida le vemos jugando con un móvil, una tablet o viendo algo en un ordenador. La utilización de estos aparatos en los niños/as se está generalizando, ya que es una forma de tener a los niños/as “entretenidos” y que “no den guerra”.

Sin embargo, este tipo de utilización de las TIC puede tener efectos negativos, ya que pone a los niños/as en piloto automático, con acciones repetitivas y automáticas, en las que el niño/a no necesita prestar mucha atención a lo que está haciendo. Como consecuencia estamos creando en los niños/as un hábito de conducta que luego aplicarán al resto de actividades, limitando su capacidad de esfuerzo, su interés por explorar cosas nuevas, su imaginación y su creatividad.

Frente a este problema, es necesario poner en marcha, un mecanismo de actuación desde los primeros años de educación infantil, para controlar el estrés de los niños/as y conseguir que sean capaces de pararse, relajarse y prestar atención, con el fin de que como esta en su naturaleza, disfruten de las cosas del día a día. En este caso, la herramienta que nos enseña el arte de vivir intensamente el presente, y vivir sintiendo el momento, y que nosotros proponemos, ya que produce profundos beneficios en el ser humano es: Mindfulness.

El Mindfulness consiste en enseñar a los niños/as mediante un entrenamiento mental a aumentar la capacidad de atención, concentración y aprendizaje, a través de la información que nos proporcionan los sentidos; es decir, que los pensamientos, estén en sintonía con el cuerpo.

Mindfulness es una forma de meditación que no implica una reflexión o profundización mental sobre un tema, no implica pensar sobre algo, solo experimentar, notar, sentir; es muy sensorial, no intelectual ni espiritual. Se trata de lograr un estado de actividad y esfuerzo observando los pensamientos y emociones sin juzgarlas ni modificarlas.

Esta forma de meditación ha demostrado su éxito tanto en psicología como en medicina, y poco a poco, se está empezando a poner en marcha en el ámbito educativo. Por lo que podemos decir que, en este ámbito es una técnica relativamente moderna, aunque ya se ha puesto en marcha en varios centros educativos españoles demostrando sus beneficios

como en “Aulas Felices” en Aragón, “Treva” en Cataluña, o “Escuelas Conscientes” en la Comunidad Valenciana.

Por lo tanto, en el ámbito educativo esta práctica tiene también su cometido como Shantum (2010); citando en Nhat (2015), opina:

Cada vez resulta más evidente el importante papel que desempeña la plena consciencia o el mindfulness (como se conoce en el ámbito de la psicología) en el campo de la educación. No solo desarrolla la atención y la comprensión cognitiva y emocional, sino que intensifica también la coordinación y la consciencia corporal, al tiempo que mejora las habilidades y la consciencia interpersonal. (p.11).

Además, se puede observar en los niños/as, un incremento de los niveles de creatividad, mejora del rendimiento académico, regula las emociones y las conductas agresivas, mejora el humor y la calidad del sueño.

Los niños/as son más capaces de centrarse y concentrarse, lo que favorece su disposición para aprender, por lo que fomenta el rendimiento académico. Experimentan una reducción del estrés y la ansiedad, mediante la reflexión y el auto sosiego controlan los impulsos y son más conscientes de sí mismo. Mejoran en aprendizaje social y emocional, y son más empáticos.

Los adultos/maestros también se sienten mejor practicando Mindfulness porque aprenden a ser más conscientes de sí mismos, y a conectarse mejor con los niños. Mantienen el equilibrio emocional, promueven una comunidad de aprendizaje y aprenden a reducir y gestionar el estrés, y favorece el bienestar general personal que ayuda al desarrollo de su actividad educativa.

Este método, además, se puede trabajar desde diferentes áreas, y por su relación, y su importancia en educación infantil, hemos visto beneficioso trabajarlo junto a la educación emocional, de forma que, ambas disciplinas puedan actuar de forma directa, y mejorar el proceso educativo en los niños/as desde sus primeros años de escolarización.

La educación emocional es un pilar irremplazable para lograr un desarrollo integral óptimo. Es necesario ahondar en el conocimiento del desarrollo emocional y educar las

emociones desde las primeras etapas educativas.

Bisquerra (2009) definió la educación emocional como un “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida... de aumentar el bienestar personal y social”.

El objetivo es centrarnos en la atención plena, mantener el foco de atención en una experiencia presente, a través de las emociones. Experimentando la vida a través de la información que nos proporcionan los sentidos.

Lo bueno es que los niños/as son artistas de la atención en el aquí y el ahora, ellos viven el presente. Es fácil observarlo, por ejemplo, cuando ves a un niño/a con un adulto esperando una parada de bus. El niño/a es probable que use ese tiempo presente para disfrutar de las hojas caídas por el otoño; mientras que el adulto en este tiempo es fácil verlo con la mirada perdida, pensando en las preocupaciones del día a día, o peor, perdido en la pantalla del móvil.

Gracias a la observación abierta, las ganas de experimentar, y la curiosidad que poseen los niños/as, será sencillo transmitirles la importancia que tiene la atención plena, y lo beneficioso que es para uno mismo, vivir el momento.

Como hemos dicho, los niños/as son expertos en el aquí y ahora, pero si no se practica como hábito, con el tiempo, caerán poco a poco en el estrés adulto de vivir en las preocupaciones del pasado o los miedos del futuro.

Por eso considero que, mi trabajo sobre la implantación del mindfulness junto con la educación emocional en la escuela desde los primeros años de educación infantil puede resultar beneficioso para el desarrollo posterior de la persona en todas sus dimensiones. Este trabajo pretende demostrar que, los niños, del 2º ciclo de educación infantil, están preparados para llevar a cabo un proceso educativo diferente y con repercusiones importantes que afectaran a toda su vida.

La concienciación del profesorado de estos nuevos métodos y la introducción de los mismos en el proceso educativo puede ayudar tanto al profesor como a los alumnos/as a desarrollar mejor la tarea educativa.

Además, con la realización de este trabajo pretendo desarrollar todas las competencias pertinentes al Trabajo Fin de Grado en Educación Infantil, definidas en la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos.

La elección del tema viene condicionada por la importancia que personalmente le otorgo; y gracias a la realización de este trabajo podré profundizar en el mismo, realizar una búsqueda de información efectiva, analizar dicha información de manera crítica, y elaborar argumentos y posibles soluciones al problema que nos atañe. La elaboración del trabajo, también me permitirá relacionar la teoría con la práctica, ya que después de conocer y reflexionar sobre el tema en concreto, podré poner en marcha una serie de estrategias y técnicas innovadoras, y acercarlas a la realidad del aula, a través de una propuesta de intervención que pretende ayudar a potenciar una educación integral.

2. OBJETIVOS:

Para la elaboración de este trabajo, hemos planteado unos objetivos que pretenden conseguirse a lo largo del desarrollo del mismo. Este trabajo trae consigo dos partes, la primera, es una fundamentación teórica sobre el mindfulness y su relación con la educación emocional, relacionado siempre con el ámbito educativo; y la segunda, es una propuesta de intervención para realizar en cualquier centro. Dicho esto, los objetivos propuestos a conseguir son los siguientes:

- Conocer la práctica de mindfulness y sus beneficios a nivel educativo.
- Introducir la práctica del mindfulness en educación infantil.
- Relacionar el mindfulness con la educación y autorregulación emocional.
- Llevar al aula herramientas y prácticas para que los niños/as sepan gestionar sus emociones.
- Conseguir la autorregulación emocional en los niños/as a través del mindfulness.
- Animar al profesorado a introducir la práctica de mindfulness en educación infantil.
- Concienciar a los maestros de la importancia del mindfulness y sus beneficios en el ámbito educativo.
- Aumentar las habilidades de atención y concentración de los niños/as.
- Trabajar habilidades de autorregulación de las emociones.

3. MARCO TEÓRICO:

3.1. MINDFULNESS:

3.1.1. Concepto de mindfulness:

El marco teórico en el que se puede incluir la práctica de mindfulness no es muy amplio, ya que, pese a su antigüedad y su evidente utilidad, su aplicación resulta novedosa.

Sin embargo, muchos autores se han interesado por esta técnica y han escrito sobre su utilidad y los beneficios que trae su práctica.

Todos ellos coinciden en definir el mindfulness como un estado de atención plena, donde la persona se concentra en el momento presente de forma activa; pero, con la intención de que los lectores conozcan mejor esta práctica, a continuación, citaremos las definiciones más interesantes o más relevantes para nosotros, a modo de completar la comprensión de este concepto y de la importancia de nuestra propuesta.

El término mindfulness es la traducción inglesa de la palabra sati de la lengua pali y significa “atención consciente”, aunque la traducción en castellano más empleada es Occidente es la de “atención plena”. (Lavilla et al., 2008).

También podemos referirnos a la práctica del mindfulness como a un estado de atención, conciencia plena, ser conscientes de la realidad presente, llevar nuestra atención al momento presente, etc.

Originariamente, mindfulness proviene del budismo theravada, difundido hace 2500 años por el buda Shakyamuni (Siddharta Gautama) en Asia meridional y sudoriental. La práctica theravada (literalmente, “enseñanza de mayores”) es un sistema eficaz para explorar los niveles más profundos de la mente, uniendo la técnica de samatha (concentración y calma mental) a la vipassana: *introspección o visión clara y cabal que purifica la mente. Es la visión cabal de la naturaleza cambiante de la mente y del cuerpo que se consigue observando la realidad de uno mismo a través de las sensaciones del cuerpo.* (Lavilla et al., 2008)

Es decir, se trata de buscar un equilibrio y un estado de consciencia entre lo que pasa por nuestros sentidos y por nuestra mente instante a instante. Tener la autoconsciencia de los contenidos de nuestra mente en cada momento.

Lavilla et al. (2008), sostiene que:

El mindfulness es, por tanto, una forma de meditación entre otras que se han desarrollado a lo largo del tiempo y su práctica se basa en las técnicas de meditación (observar de forma concentrada); pero a diferencia de la meditación más clásica no implica una reflexión o profundización mental sobre un tema, no implica pensar sobre algo, sino solo experimentar, notar, sentir...sin ir más allá. Es algo muy sensorial, no intelectual ni espiritual. Popularmente los términos relacionados con la meditación: meditar, meditación, meditabundo, etc., están más relacionados con una actitud de “estar más allá del presente y de lo material”, de estar inmerso en pensamientos y reflexiones complejas sobre temas diversos. En cambio, en la atención plena se está en continuo contacto con la realidad presente y cambiante. La mente no se aparta de lo que siente y percibe en cada momento. No se sacan conclusiones ni se barajan hipótesis, no se utilizan los conocimientos ni experiencias previas. Toda la información fluye y viene y se va de la mente como si fuese la primera vez. No se queda atrapada (p. 14-15).

Por lo tanto, se trata de lograr que los pensamientos y emociones circulen por nuestra mente y nuestro cuerpo, sin juzgarlos o modificarlos, simplemente observándolos y aceptándolos como vengan.

Mediante la práctica de la consciencia plena, aprendemos a observar y aceptar los pensamientos, las sensaciones y las emociones que se presentan sin hacer nada por tratar de modificarlas, cambiarlas o alterarlas. De esta forma, tomamos consciencia de nuestros eventos privados y de los automatismos que conllevan, de tal modo que podemos actuar independientemente de nuestros pensamientos y emociones, no dando automáticamente por cierto lo que sentimos y pensamos (Franco, Molina, Salvador y de la Fuente, 2011, p. 144).

Como bien apuntan Franco et al. (2011), una práctica prolongada del mindfulness o conciencia plena reduce las preocupaciones y miedos, y las tensiones del individuo, y hace que éste pueda de manera progresiva emanciparse de sus pensamientos y procesos emocionales. Así pues, es una herramienta muy útil a la par que efectiva de autorregulación emocional.

Por consiguiente, nos ayuda a aliviar el sufrimiento de nuestro día a día, ya que nos enseña a dominar nuestras propias emociones negativas que tanto estrés, ira y ansiedad nos producen, proporcionándonos así, un mayor bienestar personal y una mejor convivencia con los demás.

Además, cómo bien nos dice Nhat (2015), “el mindfulness es una energía accesible a todo el mundo” (p.15).

Todas las personas podemos y hemos practicado el mindfulness en algún momento, en mayor o menor medida, ya que se trata de estar de forma consciente en la realidad presente, es decir, ser consciente de lo que se hace en el momento, en el aquí y ahora.

Además, no hace falta estar en ningún lugar especial para practicar esta técnica, puesto que podemos estar en cualquier sitio y realizando cualquier tipo de actividad. Podemos realizar de forma consciente cualquier actividad, sólo necesitamos ser conscientes de lo que hacemos, poniendo atención a cada una de las cosas que realizamos, como si fuese la primera vez.

Es importante destacar que el mindfulness es una capacidad humana inherente que se puede potenciar. El desarrollo de esta capacidad se consigue con diversos tipos de meditación que tradicionalmente se han dividido entre prácticas formales que implican una disciplina (ej.: meditación sentado o en movimiento) y prácticas informales, que se pueden realizar en el día a día (ej.: mindfulness al comer, ducharse, conducir) (Soler et al. 2012, p.20).

Por lo tanto, este tipo de meditación está al alcance de cualquier persona. A través de una serie de ejercicios o actividades cotidianas podemos cambiar nuestra forma de pensar y llegar a un estado de conciencia plena. Lo único que necesitamos es practicar y entrenar estos ejercicios.

Shoerberlein y Sheth (2012) afirmaron que “la atención plena o mindfulness es una manera consciente, intencionada, de sintonizar con lo que está pasando dentro de nosotros y a nuestro alrededor” (p.19).

Como depende de nosotros mismos y de lo que sucede a nuestro alrededor, es sencillo de practicar y realizar, ya que, se puede adaptar al nivel de cada persona.

Existe un instrumento que puede medir la capacidad general de mindfulness de una persona, la Mindful Attention Awareness Scale.

“La Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) es una escala sencilla y de rápida administración que evalúa, de forma global, la capacidad disposicional de un individuo de estar atento y consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana” (Soler, Tejedor, Feliu-Soler, Pascual, Cebolla, Soriano, Álvarez, Pérez, 2012).

Por consiguiente, la atención plena puede entrenarse y evolucionar a través de la práctica.

Para concluir, estamos de acuerdo con Snel (2013) en que el “Mindfulness no es otra cosa que estar conscientemente presente. Queriendo comprender qué es lo que ocurre, desde una actitud abierta y amable. Sin juzgar, ignorar las cosas o dejarse arrastrar por todo el ajetreo de cada día” (p.21).

Es decir, cuando somos conscientes del momento presente, de lo que estamos pensando, sintiendo o haciendo, estamos practicando mindfulness.

3.1.2. Origen del mindfulness:

Aunque el “descubrimiento” del mindfulness para la cultura occidental es relativamente reciente, seguramente comenzó mucho antes del inicio del budismo. Teniendo en cuenta que la tradición tibetana de Bön se sitúa unos 17.000 años antes de Cristo, no se puede descartar que alguna forma de mindfulness fuera practicada por seres humanos primitivos (Lavilla et al., 2008)

Sin embargo, se sospecha que la gran repercusión e introducción en Occidente se produce en torno a los años sesenta de la mano del movimiento hippie. Numerosos jóvenes rechazaban los valores tradicionales de la cultura occidental y volvieron los ojos

hacia Oriente que, además de incorporar su estética, también profundizaron en su filosofía de vida, buscando la ansiada libertad a través de la meditación, el zen u otras prácticas orientales.

Una vez introducida la práctica de la meditación en la sociedad occidental, en torno a la década de los setenta, la psicología se interesó por ella y realizó los primeros estudios experimentales relacionados con la meditación trascendental.

Pero el responsable de su divulgación fue el monje budista Thich Nhat Hanh a través de sus libros. Este monje se vio obligado a salir de su país debido a que se posicionó como activista pacífico contra la guerra del Vietnam. Es en sus libros, escritos en el exilio, donde aparece por primera vez el término mindfulness, en concreto en el libro *El milagro del mindfulness*. El propósito de Thich Nhat Hanh era facilitar la paz, y la consciencia plena sería el instrumento para oponerse a la guerra. (Lavilla et al., 2008)

Otro personaje sobresaliente es John Kabat-Zinn. Doctor en medicina, es el responsable del Programa de Reducción del Estrés y de Relajación (PRER) en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts.

Este programa utiliza el mindfulness como técnica de reducción del estrés y se aplica a personas aquejadas de dolor crónico y estrés crónico. Él lo entiende como atención plena y lo define como “poner atención de una forma intencionada, en el momento presente y sin juzgar”. Para Kabat-Zinn, mente y cuerpo están íntimamente relacionados. No hay que tratar sólo la enfermedad, sino también a la persona que la tiene, ayudándola a ser más consciente de cómo se relaciona con su padecimiento, a centrar su atención en cómo lo vive, siente y actúa para de esta manera potenciar sus propios mecanismos de autorregulación. (Lavilla et al., 2008, p.18).

En la actualidad, la psicología ha cambiado su enfoque de intervención terapéutico; gracias a técnicas como el mindfulness que incorporan al modelo de “cambio”, el modelo de “aceptación” y serenidad, enseñando al paciente a vivir con su dolencia o problema, a tolerar el cambio, lo agradable o desagradable, la suerte o la desgracia.

3.1.3. Beneficios del mindfulness:

El mindfulness nos aporta multitud de beneficios en nuestro día a día. Mejora nuestra calidad de vida, ya que, desarrolla habilidades que reducen nuestros niveles de estrés y ansiedad, nos enseña a conocernos mejor a nosotros mismos, aumenta nuestra autoestima, nuestra creatividad, mejora nuestras habilidades sociales (empatía, compasión, amabilidad, paciencia...) y regula nuestras emociones. Todos estos son sólo algunos de los beneficios, a modo de resumen que nos trae la práctica del mindfulness, con los que la mayoría de autores están de acuerdo.

Nosotros vamos a describir de manera más amplia los beneficios que nos describen Lavilla et al. (2008) en su libro “Mindfulness o cómo practicar el aquí y el ahora”:

- Reducir distracciones o aumentar la concentración: La distracción en los niños y en personas que hacen muchas actividades es muy habitual. Cuando intentamos centrar toda nuestra atención en una actividad concreta, lo habitual es que a nuestra mente acudan todo tipo de pensamientos y que sin darnos cuenta nos dejemos llevar por ellos... Practicar mindfulness significaría notar la presencia de tales pensamientos sin dejarse llevar por ellos y volver a dirigir nuestra atención hacia la tarea propuesta. Estudios neurológicos recientes evidencian que la práctica de mindfulness produce cambios en las áreas cerebrales implicadas en el mantenimiento de la atención.
- Reducir automatismos: Muchas veces en la vida vamos con el “piloto automático”, lo que se refiere a las acciones que hacemos sin pensar; y lo que conseguimos es menospreciar personas o rechazar situaciones porque no se ajustan a nuestros esquemas. Pero la realidad está continuamente cambiando. Una de las habilidades que desarrolla el mindfulness es la observación, lo que permitirá reducir automatismos. Implica mantener una actitud de apertura y captar elementos que en otras ocasiones nos han pasado desapercibidos, aportándonos una visión de la realidad más rica y más amplia.
- Minimizar los efectos negativos de la ansiedad: La ansiedad como problema aparece cuando ya no es una respuesta concreta frente a una situación vital, sino cuando se hace permanente y estable en nuestra vida. El mindfulness “evita la evitación”, ya que cuando esta es utilizada como mecanismo único y de forma

generalizada frente al malestar, comienza a generar problemas psicológicos muy serios. Practicar mindfulness tendría la función preventiva, evitando con su práctica que se lleguen a conformar trastornos. El primer paso para cambiar algo es reconocer su existencia. Practicar mindfulness nos permitirá encarnarnos con nuestras vivencias internas y acceder a ese grado de conciencia sobre nosotros mismos del que carecemos en nuestra cotidianidad.

- Aceptar la realidad tal y como es: Aceptar significa renunciar a antiguos esquemas y acercarnos a nuestras experiencias con una postura “acrítica”, es decir, despojándola de visiones maniqueístas de bueno y malo. Aceptar significa “dejar de luchar contra...”, con lo cual dejamos de desgastarnos inútilmente, empleamos nuestras energías para solucionar nuestros problemas, sin perder fuerzas en preguntas del estilo ¿cómo es posible que esto me haya pasado a mí?.
- Disfrutar del momento presente: Centrando toda nuestra atención en esa actividad, convirtiéndolo en la cosa más importante de ese momento, siendo totalmente consciente de lo que hacemos y de cómo lo hacemos. Se trata de participar, haciendo que tu mente sea una con aquello que haces.
- Potenciar nuestra autoconciencia: Practicar mindfulness nos permite obtener una información muy valiosa de nosotros mismos. Nos ayuda a perder el miedo a nuestras propias vivencias, a acercarnos a nosotros mismos sin prejuicios, observando y descubriendo nuestras sensaciones, sentimientos y pensamientos.
- Reducir el sufrimiento: La relación entre aceptación y sufrimiento se expresa de la siguiente manera: dolor + no aceptación = sufrimiento. El sufrimiento es mayor que el dolor, ya que surge porque se lucha contra lo que te sucede. El dolor es una experiencia emocional que acompaña a la propia vida. Las emociones que nos provocan dolor se toleran con dificultad, ya que olvidamos que el dolor es una herramienta básica para nuestra supervivencia, en la medida de que nos avisa de que algo en nuestro organismo o nuestra psique necesita atención especial. Saber que el dolor acompaña nuestra vida es el primer paso para aceptarlo. Considerarlo como algo de lo que no podemos zafarnos, como no podemos evitar que nos salgan arrugas o que nuestros hijos crezcan y se vayan de casa.

- Evitar o reducir la impulsividad: Se considera impulsiva toda conducta que se realiza “sin pensar”, y que responde a un estado interno de tensión que la persona resuelve o soluciona actuando. Practicar mindfulness ayuda a reducir la impulsividad porque propone a la persona ponerse en contacto con esos estados internos de tensión que le atemorizan, sin dejarse arrastrar por ellos.

Además, Lavilla et, al. (2008) también nos hablan que el mindfulness puede ser beneficioso para tratar diversos problemas de salud y algunas dolencias como: estrés (asociado a algunas enfermedades), dolor crónico (especialmente en fibromialgia y cáncer), dolor agudo, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, cefaleas, fatiga crónica, problemas de la piel y alteraciones del sueño.

Por último, nos explican que el mindfulness es efectivo en terapias para tratar trastornos psicológicos como: trastornos de ansiedad, trastornos del estado de ánimo, trastornos límite de personalidad, trastornos adictivos (drogas y alcohol), trastornos de alimentación o trastornos psicóticos.

3.1.4. Mindfulness en el ámbito educativo:

Hasta ahora, hemos definido de forma precisa lo que es mindfulness, de dónde proviene, y los múltiples beneficios que conlleva su práctica; pero nosotros a lo que nos queremos dedicar sobre todo es, a su aplicación directa en el aula, en el proceso educativo.

La sociedad evoluciona con el paso de los años, y con ella el sistema educativo. En la actualidad, se están empezando a dejar atrás los antiguos modelos de aprendizaje, para dar paso a nuevos modelos de enseñanza basados en una educación más consciente que hace a los alumnos/as más partícipes.

Es en este momento donde entra en juego el papel del mindfulness como posible herramienta para trabajar la atención consciente que se requiere para integrarse de manera adecuada en el actual sistema educativo.

Con el mindfulness podemos mejorar la calidad de vida de padres, hijos y maestros, ya que es muy positiva en la convivencia de la escuela.

Anteriormente, hemos redactado muchos de los beneficios que trae a nuestra vida la práctica del mindfulness, pues bien, los bienes que produce a nivel educativo no son pocos. En los últimos años, se han comprobado los beneficios de esta práctica en diferentes aspectos educativos como los que veremos a continuación.

Entre los beneficios cognitivos, diversos autores como Roeser, Skinner, Beers y Jennings (2012), muestran la eficacia del entrenamiento de mindfulness para conseguir hábitos de la mente tales como: regular las emociones, reunir diversas informaciones a través de los sentidos, ser flexible a la hora de resolver problemas, así como asistir a otros con empatía y compasión. Otros autores como Willis y Dinehart (2013) constatan la relación entre el mindfulness y la regulación e incremento de la atención. Burke (2009), también mostró los beneficios de aplicar esta práctica, ya que incrementaban las funciones ejecutivas en los niños de 4 y 5 años.

Otros beneficios que se puede obtener a través de esta técnica son los referidos al bienestar físico, los citados autores Willis y Dinehart (2013), también han demostrado, los beneficios del mindfulness y otras técnicas similares en la reducción del estrés, el incremento de la felicidad, estimulando la empatía y compasión, y la regulación emocional. Es decir, se comprobó también la relación entre el incremento del bienestar y las habilidades emocionales. El estado de conciencia plena también va a contribuir directamente en la reducción de los niveles de ansiedad, incrementando la atención, las habilidades sociales y la atención selectiva (Napoli, Krech y Holley, 2005; citado en Willis y Dinehart, 2013). Con esto se demuestra la relación entre el dominio cognitivo (atención), emocional (ansiedad) y social. Mediante la reducción de la ansiedad, y por lo tanto el aumento del bienestar personal, se contribuye al fomento de una atención más funcional, es decir estimula el ámbito cognitivo, lo que nos permite un mayor dominio de los estados afectivos y sociales. Beauchemin, Hutchins y Patterson, (2008) aprecian también, un aumento del bienestar, mediante la reducción de ansiedad y disminución de la depresión, con la consecuente mejoría en habilidades sociales y rendimiento académico.

Por último, también se han recogido beneficios relacionados con el estado emocional y los cambios que pueden producir en el funcionamiento del cerebro. Los autores, anteriormente citados, Willis y Dinehart (2013) registraron cambios bioquímicos en el

cerebro, asociados a emociones positivas, ya que se ha observado cierto incremento en la actividad del lóbulo frontal izquierdo, donde nacen y se almacenan las emociones positivas. Además, se ha comprobado que las personas que emplean más la zona izquierda del cerebro, tardan menos tiempo en eliminar las emociones negativas como la ira y la ansiedad y la tensión (Brefczynski-Lewis, Lutz, Schaefer, Levinson y Davidson, 2007; citado en el trabajo de Franco, 2010). También, se ha demostrado que los niños/as que utilizan la meditación son niños/as potencialmente más imaginativos y creativos.

Es decir, la práctica de mindfulness aporta beneficios en el aprendizaje a distintos niveles, tanto cognitivos y psíquicos como afectivos y sociales; todos ellos entrelazados, ya que, como hemos podido comprobar, la potenciación de unos influyen en la de los otros.

Por lo tanto, desde nuestro punto de vista, estas evidencias, justifican el mindfulness como un modelo de intervención apropiado para llevarse a cabo dentro de los centros educativos, y empezar a disfrutar de sus beneficios desde edades tempranas.

Lo complicado viene cuando se quiere llevar hasta el aula, ya que por falta de información y/o formación por parte de los maestros/as y/o la comunidad educativa, y por falta de ganas y tiempo, esta herramienta no termina de encajar en los centros educativos.

En la actualidad, hay pocos currículos escolares que enseñen a niños/as de educación infantil mindfulness, y en la mayoría de los casos se trata de programas piloto. Sin embargo, las experiencias que se están llevando a cabo con el mindfulness son muy satisfactorias, y los resultados a corto y medio plazo están siendo muy positivos.

Algunos de los centros educativos que han puesto en marcha proyectos de innovación con la introducción de técnicas mindfulness son:

- El programa Aulas Felices en Aragón:

El programa “Aulas Felices” surgió en el año 2010, promovido por los miembros del Centro de Profesores de Zaragoza. Este programa tiene sus raíces en la Psicología Positiva, y en las distintas teorías sobre la Felicidad. Sus pilares básicos de intervención son la atención plena (mindfulness) y las fortalezas personales.

Junto a estos pilares y la esencia de la psicología positiva, se reflejan los objetivos del programa. Dentro de este programa también se exponen una serie de actividades secuenciadas por niveles. Entre los objetivos de la etapa de educación infantil, que es la que nos concierne, se encuentran: favorecer la conciencia sensorial y la concentración, practicar la atención plena en una tarea cotidiana, y percibir los pequeños detalles. En los primeros niveles, se apoyan más en los estímulos sensibles, lo que permite, a mí parecer, conectar con la manera de aprender y pensar de los niños/as de estas edades.

Además, para conseguir sus objetivos, el programa se sustenta en una metodología basada cinco principios generales: una actitud del profesorado positiva, basada crear experiencias y modelos positivos y utilizar un lenguaje positivo; crear condiciones de aprendizaje que permitan “fluir”; promover una educación que prime más calidad que la cantidad; optar por modelos organizativos y metodológicos estimulantes y variados; y por último, aprovechar diversos programas ya existentes que pueden ayudar a desarrollar determinadas fortalezas personales.

- Escuelas conscientes en la Comunidad Valenciana:

Este programa, se define como “la propuesta del grupo de Infancia y Mindfulness, de la AEMIND (Asociación Española de Mindfulness), para el desarrollo de habilidades emocionales, cognitivas y relacionales, en el ámbito familiar y escolar.”. Sus fundamentos son la práctica del mindfulness y la compasión, entendida como el aspecto nuclear afectivo del mindfulness.

Otros aspectos en los que ponen especial atención son la ternura y la amabilidad, los cuales definen como el motor para la atención plena, ya que gracias a estos, la persona empatiza y desarrolla una actitud de apertura y tolerancia con lo que le rodea.

El programa Escuelas Conscientes se divide en tres protocolos de intervención: niños, padres y profesores. Las investigaciones muestran que es básico que los profesores entrenen, experimenten y dominen las técnicas Mindfulness antes de trabajarlas con los alumnos (Weare, 2013).

El protocolo de niños/as está destinado a niños/as más mayores (de entre 8 y 12 años) y comprende 9 sesiones de una hora de duración, aunque con flexibilidad para

aplicarlo en 18 sesiones de media hora. Se puede realizar en el mismo centro escolar o en otro espacio preparado con ese fin, y en horario académico o extraescolar.

Se basa en un enfoque práctico con breves introducciones teóricas. Además, se abre a la posibilidad de incluirlo curricularmente en horario lectivo y dentro de la propia aula. Personalmente, pienso que sería positiva su ampliación a la etapa de educación infantil y todo primaria.

El protocolo de padres y profesores, comprende también 9 sesiones de una hora y media, en el propio colegio o en otro espacio, e incorpora a las sesiones teóricas, contenidos y ejercicios prácticos específicos e importantes para su función de padres y profesores.

Los objetivos y contenidos del programa se vertebran en cuatro áreas de habilidades: el enfoque, la calma, la compasión y la conexión. Como explica la AEMIND (2014) se trata de “el entrenamiento específico en el aspecto afectivo del Mindfulness. Se trata de enseñar a alumnos, padres y profesores a desarrollar amabilidad, ternura, cuidado y cariño hacia sí mismos, especialmente cuando perciben que fallan, fracasan, pierden o se sienten inadecuados.”

- Programa Treva en Cataluña:

El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) es el resultado de un largo proceso de investigación y experiencia, cuyo cometido es llevar a las aulas la relajación y la meditación de forma seria y sencilla con una doble finalidad: 1. Responder a la necesidad de calma e interioridad que hay en los centros docentes. 2. Proponerlas como recursos de innovación pedagógica para el aprendizaje y desarrollo personal de alumnos y profesores.

El programa está dirigido a todos los estamentos de la comunidad educativa: docentes, alumnos y AMPA.

El objetivo principal que quiere conseguir este programa es: Desarrollar la competencia relajatoria de alumnos y docentes para:

- Mejorar la metodología y la didáctica (innovación pedagógica).
- Disminuir el estrés y el malestar docente (salud).
- Mejorar el clima de aula y de centro (convivencia).

- Desarrollar la inteligencia emocional (interioridad).
- Favorecer el rendimiento académico (aprendizaje).

El Programa TREVA ha sido validado cualitativa y cuantitativamente en diversos estudios científicos, y además, está basado en los últimos descubrimientos neurocientíficos. Se realizó un estudio de análisis de los 40 métodos de relajación, meditación y conciencia psicocorporal con mayor rigor científico y eficiencia. Y se llegó a la conclusión de que sólo existen nueve recursos psicofísicos básicos para meditar o relajarnos, los cuales son empleados de diversas maneras según el objetivo que queramos conseguir (concentración, serenidad,...) y la persona que los utilice. Estos nueve recursos son los contenidos del programa: la atención (mindfulness), la respiración, la visualización, la voz y el habla, la relajación, la conciencia sensorial, la postura, la energía corporal y el movimiento. Todos ellos forman las doce unidades didácticas TREVA en las que se ofrecen diversidad de ejercicios.

Como estamos viendo a través de diversos autores, y con estas tres experiencias dónde se ha llevado a cabo la práctica del mindfulness en ambientes educativos, esta puede ser una herramienta muy potente para que los alumnos/as desarrollen muchas capacidades, en especial, la atención y la concentración.

Pero para poder practicar esta técnica como realmente se debe, los maestros/as deben mantener una serie de actitudes y características que vamos a enumerar a continuación, basándonos en una serie de autores de prestigio.

Mazzola (2014), en su libro *Mindfulness para profesores*, nos explica que la atención plena tiene cinco facetas:

1) *Actuar con atención*. Se debe ser consciente en cada instante de lo que se hace, poniendo todo el interés y concentración en la actividad que se está realizando sin permitir que los pensamientos del tipo “qué voy a hacer a continuación” nos interrumpan.

2) *Describir*. Esta capacidad consiste en comunicar a otra persona cómo es una experiencia o emoción que hemos experimentado. Expresar estas emociones y experiencias ya nos está demostrando que somos conscientes de ellas.

3) *No reactividad*. Se trata de no actuar inmediatamente. Una vez que somos conscientes de nuestras emociones, debemos tener un tiempo prudencial para reflexionar y meditar sobre lo que ha ocurrido o sobre lo que nos ha provocado esa emoción.

4) *Aceptar sin juzgar*. Significa aceptar todo lo que nos pase tal y como es, ya sea bueno o malo, agradable o desagradable, sin juzgarlo.

5) *Observar*. Consiste en percibir de la misma manera los procesos internos (ideas y emociones) como los externos (olor a césped recién cortado).

Por otro lado, Lavilla et al. (2008) nos definen las actitudes y cualidades que se necesitan y pueden mejorar con la práctica del mindfulness:

- Empatía: es la capacidad de salir de uno mismo para ponerse en la piel del otro y poder sentir al otro y sincronizarse con él. Se practica también, la empatía hacia uno mismo o autosincronización, dará lugar a una mayor autoimplicación, comprensión, seguridad y compasión por uno mismo.
- Compasión: Actuar de la forma que nos gustaría que se nos tratase a nosotros si estuviésemos en la misma situación. Se practica también la compasión por uno mismo y las propias experiencias, como si fuéramos “nuestro mejor amigo”.
- Simpatía: Para poder observar algo sin juzgarlo hay que tener una actitud amable y abierta.
- Paciencia: Capacidad de aceptar el ritmo en que se producen las cosas sin querer acelerarlo y sin caer en el desánimo o la desesperación si algo no ocurre de una determinada manera “ideal”.
- Aceptación: Aceptar algo no significa que nos guste o que nos resignemos a ello, sino que no lo negamos, ni lo ignoramos ni lo escondemos o evitamos. No nos paraliza o condiciona todo lo que hacemos.
- Ecuanimidad: Entender que las sensaciones cambian continuamente y que si sólo las observamos y no nos aferramos a ellas podemos evitar sufrir.
- No aferrarse: Si dejamos de pensar que las cosas nos suceden a nosotros, sino que simplemente suceden; podremos conseguir una actitud más ecuánime.

- La mente del principiante: Es la manera ingenua o inocente con que alguien se aproxima por primera vez a algo o experimenta por primera vez algo sin ideas preconcebidas sobre lo que ocurrirá y sin conocimientos previos, con la mente abierta y vacía, sin expectativas pero a la expectativa.
- No juzgar: No interpretar como bueno o malo. No es lo mismo valorar que juzgar. Cómo hacer para no juzgar: el primer paso es darnos cuenta de que estamos juzgando, luego es importante no pasar automáticamente a calificar una situación antes de haberla descrito y de haber valorado las consecuencias.

En resumen, “para poder observar y acercarse a las cosas sin juzgarlas hay que tener una actitud de simpatía y de positividad hacia lo que observamos; así como una cierta dosis de ingenuidad, sin esquemas preconcebidos, como un principiante” (Lavilla et al., 2008, p.40).

3.2. EDUCACIÓN EMOCIONAL:

Cómo hemos podido ver en puntos anteriores, muchas de las cualidades, actitudes y beneficios que nos trae el mindfulness, están estrechamente relacionadas con las emociones, y por lo tanto, con la educación emocional. Como ya sabemos, la mayoría de habilidades que nos llevan a una vida plena y completa son emocionales, y no tanto intelectuales. Lo que sienten los niños/as debe ser tan importante como lo que aprenden.

Por consiguiente, por su relación con el mindfulness, y necesidad que tiene para el bienestar de los pequeños/as, hemos decidido tratar la importancia de la educación emocional.

Antes de definir educación emocional, debemos diferenciar dos conceptos: el de emoción y el de sentimiento. Entendemos como emoción “un estado de agitación o excitación fisiológica que aparece en cada persona como respuesta a un estímulo” (Prat y del Río, 2010, p.8). Sin embargo, cada persona reacciona de diferente manera según el estímulo. Esa reacción es temporal, ya que dura tan solo un momento. Por el contrario, el sentimiento, son emociones pensadas y sentidas, “que permanecen aún en ausencia del estímulo que los ha generado” (Prat y del Río, 2010, p.9). Por lo tanto, los sentimientos son más duraderos y menos intensos; y las emociones son mucho más

intensas, nos hacen reaccionar sin pensar, por lo que es importante aprender a identificarlas y controlarlas.

Las emociones están continuamente presentes en nuestras vidas, y cada vez está más demostrado que el desarrollo emocional forma parte del desarrollo cognitivo, por eso la escuela juega un papel importantísimo a la hora de educar las emociones.

Como nos dice Bisquerra (2009), ya nombrado anteriormente, la educación emocional es:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (p. 243).

Dicho esto, la enseñanza de educación emocional en la etapa de educación infantil es necesaria para el desarrollo integral de los niños/as, y se debe trabajar en los centros al igual que otras materias como pueden ser la lógico-matemática o la lectoescritura.

La realidad, al menos, vista desde mi experiencia, es que la educación emocional no se transmite de forma intencional y sistemática en los centros, sino que se basan en una enseñanza implícita, a través del aprendizaje de una serie de comportamientos adecuados y unos valores.

Educar emocionalmente, significa enseñar una serie de competencias emocionales necesarias para el desarrollo integral de la persona. Son muchos los autores que definen las competencias emocionales de diversas maneras, sin embargo, todas son muy parecidas. Nosotros hemos escogido las que nos han resultado más completas.

Según, Bisquerra 2008; citado en Bisquerra y Pérez 2012, existen cinco grandes competencias:

- 1) Conciencia emocional. Se trata de conocer las propias emociones y las de los demás. Para lograr conseguirlo es necesario la autoobservación y la observación de las personas que nos rodean.
- 2) Regulación emocional. Consiste en dar una respuesta ajustada a las emociones que se experimentan en un determinado momento. No se debe confundir con la represión, ya que la regulación es un término medio entre la represión y el descontrol.
- 3) Autonomía emocional. Tener equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación. Ésta es la habilidad de conseguir que los estímulos del entorno no te afecten.
- 4) Habilidades sociales. En este sentido se refiere a las habilidades que facilitan las relaciones interpersonales como son la escucha y la empatía.
- 5) Competencias para la vida y el bienestar. Conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad.

Por otra parte, Goleman; citado en De Andrés (2005), nos explica que tenemos dos tipos de mentes: una se encarga de pensar y la otra de sentir; y esta última engloba cinco competencias necesarias:

- 1) Concientización emocional. El conocimiento de las propias emociones, el conocimiento de uno mismo.
- 2) Autorregulación emocional. Este concepto se refiere a la capacidad para controlar adecuadamente las emociones siendo consciente de las consecuencias que conllevan nuestros actos.
- 3) Orientación motivacional. Consiste en ser capaz de motivarse a uno mismo para lograr llegar a conseguir una serie de objetivos que previamente nos hemos marcado.

4) Empatía. Capacidad de reconocer las emociones de otras personas y de ponerse en su lugar, es decir, saber lo que sienten o piensan.

5) Socialización. El desarrollo de habilidades sociales es muy importante para poder llegar a integrarnos en la sociedad en la que estamos inmersos.

Nosotros, por su relación con nuestra propuesta, nos vamos a centrar en la regulación y autorregulación emocional.

Izzedin y Cuervo (2009), entienden la Regulación emocional como “modulación y manejo de estados afectivos y emocionales para adaptarse a diferentes contextos, utilizando pensamientos y/o acciones específicas e incluyendo factores internos y externos en el proceso”. Es decir, la regulación emocional permite a la persona reconocer, valorar y juzgar sus propias emociones, y su grado de intensidad, para así, ser capaz de reducir o incrementar dicha intensidad. Además, se reconoce la influencia de factores internos y externos, por lo que será importante la interacción que se tenga con los comportamientos propios y con los de los demás.

Por otro lado, Webb, Miles y Sheeran (2012), definen la regulación emocional como “un conjunto de procesos automáticos y controlados, involucrados en la iniciación, mantenimiento y modificación de la aparición, intensidad y duración de los estados afectivos”. Esta definición resulta interesante, ya que hace referencia a los diferentes momentos en el que se desarrolla la emoción, y su regulación debe influir en cada uno de ellos.

“Este proceso de regular y contener las propias emociones y expresarlas de forma socialmente adecuada se denomina autorregulación emocional” (Prat y del Río, 2010, p. 15). Como dijimos al principio, la emoción es causada por un estímulo, pues bien si podemos modificar la estimulación recibida, y ajustar la emoción dentro de unos niveles de reacción adecuados, seremos capaces de controlar nuestras emociones (Prat y del Río, 2010).

3.3.RELACIÓN DEL MINDFULNESS Y LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL:

Existen una serie de técnicas para llegar a desarrollar la autorregulación emocional, entre ellas se encuentra el mindfulness.

¿Y por qué el mindfulness puede ayudarnos a desarrollar la autorregulación emocional? Como nos explica Lavilla et al. (2008), con la práctica de la atención plena se ejercitan todos los sentidos, ya que trata de captar todo lo que se pueda a través de todos los canales de percepción. A parte de los cinco sentidos hay otras tres vías de entrada de la información, como es la interocepción o percepción de las sensaciones corporales internas (palpitaciones, movimientos intestinales, dolores, tensiones, etc.), la percepción de intenciones o emociones de los demás (percepción interpersonal) y la percepción de nuestra mente. Cada uno de estos diferentes tipos de percepción está relacionado con la activación de zonas diferentes de nuestro cerebro. Por ejemplo: la interocepción está relacionada con la corteza somatosensorial y con la ínsula. La percepción interpersonal está relacionada con las neuronas espejo y el córtex prefrontal. Los cinco sentidos clásicos (vista, oído, tacto, gusto y olfato) están relacionados con el córtex posterior. Es decir, en el ejercicio de la atención plena se estimulan y activan de forma muy especial las ocho vías de entrada de estimulación; esto supone también una activación de las áreas cerebrales implicadas, lo que tendrá efectos beneficiosos que nos ayudarán a la autorregulación emocional.

Siguiendo esta línea, cabe mencionar lo que nos dice Schoeberlein y Sheth (2012) acerca de que “el aprendizaje de unas técnicas de atención plena que fomentan el responder más que el reaccionar te permitirá alentar tus pautas emocionales y tus actos con tu entendimiento y tus necesidades actuales” (p. 24). Por lo tanto, la práctica de mindfulness ayuda a controlar nuestras emociones, evitando la impulsividad, y dándonos pautas controlarnos.

A través de esta práctica se logra crear un equilibrio entre la emoción y la respuesta que damos ante ella. Para que ese equilibrio se logre se necesita un “tiempo de reacción” entre emoción y respuesta, y cuanto más grande sea ese tiempo mejor reaccionaremos.

Por consiguiente, además de que está demostrado que el mindfulness puede aumentar el buen desarrollo de las habilidades para autorregular las emociones. Igualmente puede ser muy útil para disminuir las experiencias de emociones negativas en situaciones límite y así evitar reaccionar de forma impulsiva (Didonna, 2011). Como explican Schoeberlein y Sheth (2012): “El mero acto de detenerse para respirar puede ayudarte a desacelerarte, a ver las cosas con una perspectiva más amplia y a redirigir la energía de la situación” (p.22).

En resumen, a través de la práctica de mindfulness conseguimos pensar en las emociones como simplemente lo que son, emociones, sin juzgarlas como buenas o malas, y aceptándolas tal y como son. Esa aceptación es la que nos llevará a su regulación y a una relajación inmediata.

4. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:

4.1. INTRODUCCIÓN:

Para dar respuesta al problema planteado al principio del trabajo sobre el estrés que se observa en algunos niños/as, y su falta de atención y concentración, hemos diseñado la siguiente propuesta de intervención, que parte de una serie de actividades motivadoras, activas y atrayentes, agrupadas en 12 sesiones tipo, que pretenden potenciar la atención plena, y conseguir la autorregulación emocional de los niños/as pequeños/as.

Estas sesiones pueden ser usadas por cualquier maestro/a en su aula, ya que nos proponemos conseguir que cualquier docente tenga a su alcance las herramientas necesarias para trabajar el mindfulness siempre que lo necesiten.

Para aplicar esta práctica hemos utilizado diversas herramientas que podemos encontrar en el día a día de un aula de educación infantil, bien puede ser a través de cuentos, canciones, juegos, bailes, etc. junto con técnicas propias de mindfulness adaptadas al aula, como respiraciones conscientes, movimientos corporales específicos, ejercicios de relajación, ejercicios de atención y concentración, etc. Todas ellas para conseguir el pleno desarrollo físico, afectivo, social e intelectual del niño/a.

Además de una serie de actividades concretas, como cualquier propuesta de intervención práctica, debemos regirnos por una serie de objetivos, contenidos, principios metodológicos, etc. que hemos diseñado especialmente, aunque nos hemos basado, en muchos momentos, en el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, ya que, sus principios son ineludibles y decisivos para orientar la actividad docente durante esta etapa.

4.2.DESTINATARIOS:

Esta propuesta, aunque puede realizarse con pequeñas adaptaciones en cada uno de los cursos del segundo ciclo de educación infantil, está destinada concretamente a niños y niñas del 3º curso de educación infantil, 5 años.

El alumnado a estas edades es activo, entusiasta e imaginativo. Aprende del entorno y siente una gran curiosidad por todo aquello que le rodea. En esta etapa desarrolla un gran desarrollo cognitivo, psicomotor, social, moral, y sobre todo personal. Por lo que tendremos en cuenta sus características personales y sus características evolutivas.

A la edad de 5 años, los niños/as ya representan el mundo por medio de imágenes mentales. Es la época en la que el lenguaje se desarrolla de una forma espectacular, es mucho más estructurado y las conversaciones son cada vez más complejas y con un razonamiento más complicado. Les gusta conversar y aprender sobre las cosas que les rodean, es la etapa de los por qué. Su relación con el mundo es muy importante y se centran en asimilar las cualidades de todo lo que les rodea; además, tienen un gran control del cuerpo y una considerable mejora del equilibrio. También aumenta su capacidad de concentración, ya que aguantan un mayor tiempo realizando la misma actividad. Son capaces de relacionarse con otros niños/as, aprenden a tomar decisiones, a resolver conflictos, y a demostrar sus sentimientos.

Todas estas características propias de la edad, pueden verse beneficiadas y potenciadas considerablemente con la práctica del mindfulness; si utilizamos una metodología adecuada ayudaremos positivamente a que los niños desarrollen y potencien todas sus capacidades.

4.3.OBJETIVOS:

A continuación, se expone el listado de objetivos que queremos conseguir con la intervención directa en el aula:

- Aprender a ser conscientes y disfrutar del “aquí y ahora”.
- Reducir el estrés y la ansiedad de los alumnos/as y del maestro/a.
- Tomar conciencia de la respiración en diferentes situaciones.
- Aprender habilidades para aumentar la atención y concentración de los alumnos/as.

- Proporcionar bienestar personal y social.
- Fomentar y trabajar las habilidades personales y sociales.
- Desarrollar los sentidos.
- Identificar nuestras emociones y las de los demás.
- Saber expresar adecuadamente nuestras emociones y sentimientos.
- Trabajar las habilidades de autorregulación emocional.
- Aumentar el autoconocimiento y la autoestima.
- Mejorar el clima del aula y la convivencia entre los alumnos/as.

4.4. CONTENIDOS:

No hay contenidos específicos concretos para la práctica del mindfulness dentro del currículo de educación infantil, pero es cierto que, la mayoría de los que aparecen en las diferentes áreas, van a ser trabajados de manera implícita. Los contenidos referidos al currículo de educación infantil que se trabajan, que se puede observar una mayor relación con los objetivos planteados, son:

➤ **Área I: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:**

Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.

1.2 Los sentidos:

- Reconocimiento de los sentidos; su utilización.
- Discriminación de órganos y funciones; exploración de objetos e identificación de las sensaciones que extrae de ellos.

1.3 El conocimiento de sí mismo:

- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo y de las posibilidades y limitaciones propias.
- Valoración adecuada de sus posibilidades para resolver distintas situaciones de ayuda y solicitud de ayuda cuando reconoce sus limitaciones.

1.4 Sentimientos y emociones:

- Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades.
- Identificación de los sentimientos y emociones de los demás y actitud de escucha y respeto hacia ellos.
- Descubrimiento del valor de la amistad. Participación y disfrute con los acontecimientos importantes de su vida y con las celebraciones propias y las

de los compañeros.

- Desarrollo de habilidades favorables para la interacción social y para el establecimiento de relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales.

Bloque 2. Movimiento y juego.

2.1 Control corporal:

- Dominio sucesivo del tono muscular, el equilibrio y la respiración para que pueda descubrir sus posibilidades motrices.

2.4 Juego y actividad:

- Descubrimiento y confianza en sus posibilidades de acción, tanto en los juegos como en el ejercicio físico.
- Gusto y participación en las diferentes actividades lúdicas y en los juegos de carácter simbólico.
- Comprensión, aceptación y aplicación de las reglas para jugar.
- Valorar la importancia del juego como medio de disfrute y de relación con los demás.

Bloque 3. La actividad y la vida cotidiana.

- Regulación de la conducta en diferentes situaciones.
- Valoración del trabajo bien hecho de uno mismo y de los demás.

➤ **Área II: Conocimiento del entorno:**

Bloque 1: Medio físico: elementos, relaciones y medida.

1.1 Elementos y relaciones:

- Propiedades de los objetos de uso cotidiano: color, tamaño, forma, textura y peso.

Bloque 2. Acercamiento a la naturaleza.

2.2 Los elementos de la naturaleza:

- Los elementos de la naturaleza: el agua, la tierra, el aire y la luz.

Bloque 3. La cultura y la vida en sociedad.

3.1 Los primeros grupos sociales: familia y escuela:

- Regulación de la propia conducta en actividades y situaciones que implican relaciones en grupo.

➤ **Área III: Lenguajes: Comunicación y representación:**

Bloque 1: Lenguaje verbal.

1.1 Escuchar, hablar, conversar:

- Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información. Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás.
- Comprensión de las intenciones comunicativas de los otros niños y adultos, y respuesta adecuada sin inhibición.

1.3 Acercamiento a la literatura:

- Escucha y comprensión de cuentos, relatos, poesías, rimas o adivinanzas tradicionales y contemporáneas, como fuente de placer y de aprendizaje en su lengua materna y en lengua extranjera.
- Interés por compartir interpretaciones, sensaciones y emociones provocadas por las producciones literarias.

Bloque 3: Lenguaje artístico.

3.1 Expresión plástica:

- Expresión y comunicación, a través de producciones plásticas variadas, de hechos, vivencias, situaciones, emociones, sentimientos y fantasías.

3.2 Expresión musical:

- Audiciones musicales que fomenten la creatividad. Actitud de escucha e interés por la identificación de lo que escuchan.
- Aprendizaje de canciones y juegos musicales siguiendo distintos ritmos y melodías, individualmente o en grupo.

Bloque 4: Lenguaje corporal.

- Expresión de los propios sentimientos y emociones a través del cuerpo, y reconocimiento de estas expresiones en los otros compañeros.
- Utilización del cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y relajación. Posibilidades motrices del propio cuerpo con relación al espacio y al tiempo.

4.5.METODOLOGÍA:

Como hemos dicho en apartados anteriores, basaremos nuestra metodología en el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, fijándonos en algunos aspectos, adaptándolos, y añadiendo otros, según nuestras necesidades.

4.5.1. Perspectiva metodológica:

Con el fin de alcanzar nuestros objetivos propuestos, a través de los contenidos y para llevar a cabo las diferentes actividades y sesiones, se va a seguir una serie de principios metodológicos.

Estos principios que orientan la práctica docente deben tener en cuenta las características de los niños/as, su nivel de desarrollo y su ritmo de aprendizaje. También, debe tener en cuenta el proceso madurativo individual, y dar tiempo a que estos procesos se desarrollen. Por lo tanto, la perspectiva metodológica que vamos a seguir, debe ser aplicada en una escuela rica en estímulos, que dote a los niños/as de competencias, destrezas, hábitos y actitudes necesarias para que puedan seguir adelante en el desarrollo educacional.

Los principios metodológicos que seguiremos serán:

- **Enfoque globalizador:** Los niños son un todo. Esto supone que el avance en un área va a influir necesariamente y significativamente en otras áreas. Produciendo progresos en las capacidades intelectuales, afectivas y emocionales, de expresión y comunicación, motoras, sociales y morales.
- **Trato individualizado:** Nos basaremos en las experiencias de cada niño. Creando situaciones y contextos que favorezcan que los niños sean agentes directos de su aprendizaje, incrementando así su autonomía y confianza en sus capacidades.
- **Trabajo o actividades en grupo:** Los niños y niñas aprenderán comportamientos y normas, así como a compartir, respetar, participar, y por supuesto, a relacionarse con los demás. Pensamos que la colaboración, el compañerismo y la suma de ilusiones de los niños, favorecen la creación de un proyecto compartido, haciendo que crezca el respeto, la escucha y la ayuda a los demás.
- **El aprendizaje significativo:** basándonos en la comprensión de lo que se aprende, relacionándolo con lo que ya sabe, para que de esta forma, se construyan de forma progresiva conocimientos sólidos.
- **El juego como herramienta de aprendizaje:** destacamos la importancia del juego como herramienta motivadora para la adquisición de aprendizajes.

Como nos dice Goodman (2013) en el capítulo de “Cómo trabajar con niños” que escribe para el libro Mindfulness y psicoterapia:

El juego es esencial para todo el mundo. Los adultos diferencian entre el trabajo y el juego: generalmente llaman trabajo a la actividad que hacen para un fin extrínseco (por ejemplo, para ganar dinero) y juego a lo que hacen “por amor al arte” simplemente. Trabajar es hacer con un ojo en el futuro, y jugar es ser, es decir, practicar una actividad de manera espontánea, sin reservas, en el momento presente. La absorción que se produce en el juego, al igual que en la meditación, suele incrementar la energía: la atención es mindful, unificada y concentrada (¡tal vez por eso los niños tienen tanta energía!). (p. 362).

Tipos de juegos que vamos a utilizar:

- **A representar:** perteneciente a las actividades de **expresión corporal**. Los juegos se dirigen a potenciar los aspectos expresivos y emocionales de los niños, a través del aprendizaje emocional y el fomento de la creatividad e imaginación de los participantes.
- **A crear:** dedicado a la **expresión plástica**. Mediante actividades, tanto individuales como colectivas, crearemos un vehículo de potenciación artística donde el niño podrá expresarse mediante el dibujo y los colores. No buscamos la realización perfecta de las actividades, sino conocer “el sello personal” característico de cada niño.
- **A movernos:** referente a la **psicomotricidad**, encontramos que los juegos propuestos permitirán que los participantes fomenten capacidades de forma atractiva y práctica, con el fin de que aprendan a aplicar dichas habilidades a sus necesidades cotidianas.
- **A sentir:** Dirigida a la **estimulación de los sentidos**. Por medio de juegos propuestos, se permitirá a los niños estimular sus capacidades sensoriales. Para las actividades sensoriales intentaremos utilizar elementos característicos de la zona dónde nos encontramos.
- **A cantar:** se dirige a la potenciación de la **música** a través de canciones.
- **A hablar:** se utilizarán **poemas y cuentos**, especialmente seleccionados por edades siguiendo los cánones de la evolución del vocabulario para cada etapa, al tiempo que se ha buscado la claridad y sencillez en la explicación de los

contenidos tratados.

- **A ver:** la mayor capacidad que tienen los niños para aprender es mediante la **observación**.
- **La autoestima:** la autoestima es la que determina la actitud de las personas hacia su entorno, sus habilidades y expectativas. Nos marca la forma de tratar a quienes nos rodea y a nosotros mismos. De esta forma, por nuestra parte debemos transmitir a nuestros alumnos/as imágenes positivas, tratando de minimizar las negativas (sin negar que existen, porque sino crearemos falsas imágenes).
- **La motivación:** es absolutamente necesario que los niños/as se sientan atraídos hacia el aprendizaje. Por lo que es importante que los objetivos y los contenidos de las actividades y de los juegos tengan un nivel adecuado, que respondan a sus intereses y que los métodos y recursos sean atractivos y faciliten el aprendizaje y la diversión.

Toda esta perspectiva metodológica la llevaremos a cabo en nuestras actividades y juegos.

4.5.2. Organización de los espacios:

Consideramos el espacio como un elemento básico para el buen desarrollo de la actividad lúdica, y en consecuencia, el buen desarrollo del niño.

Para realizar la práctica de mindfulness se debe buscar un lugar agradable y acogedor que transmita tranquilidad y seguridad al niño. En nuestro caso, los lugares que utilizaremos serán el aula, en algún rincón que les despierte esas sensaciones de tranquilidad y seguridad, como por ejemplo, el rincón donde se realice la asamblea; y utilizaremos también, para actividades en las que necesites más espacio y menos distracciones, la sala de psicomotricidad o el gimnasio. Incluso, cuando el tiempo acompañe, podremos realizar algunas de las sesiones en el patio del colegio o en algún parque cercano, aprovechando los recursos naturales del entorno.

4.5.3. Organización del tiempo:

Para la organización del tiempo tendremos en cuenta la flexibilidad y los ritmos de actividad y descanso de los niños/as, alternando periodos estables que les proporcionen seguridad y les permitan anticipar lo que va a ocurrir después, con otros que favorezcan situaciones nuevas y estimulantes que despierten su curiosidad y estimulen una actitud

de descubrimiento.

Con la práctica del mindfulness queremos inculcar en los niños/as una serie de hábitos que le sirvan, a lo largo de toda su vida, a desarrollar sus actividades tanto personales como profesionales. Por lo tanto, para conseguir esos hábitos hay que ser estable y paciente, por lo que las sesiones se realizarán en momentos fijos del día, a la misma hora, y con aproximadamente la misma duración. El mindfulness no tiene efectos inmediatos sino que necesita tiempo y dedicación. Se ha de ser constante para ver los resultados.

Sin embargo, algunas de las actividades, como las actividades que buscan la relajación y concentración del momento, se repetirán y utilizarán para buscar minutos de calma y atención, en los momentos del día que haga falta. Además, en estas edades, es muy importante la repetición, ya que interiorizan mucho más las actividades, e incluso las imitarán y utilizarán en su vida cotidiana fuera del aula, que es lo que buscamos.

4.5.4. Organización de materiales:

En la organización de los recursos materiales se tendrá en cuenta su calidad, sus características, posibilidades de acción y de transformación. Todos ellos adaptados tanto a la etapa evolutiva de los niños/as como al tipo de actividad que se plantee al utilizarlos. Nos preocuparemos por contar con materiales que estimulen la creatividad, la exploración y la actividad física y mental de los niños/as, mediante la sorpresa y la variedad. Además, procuraremos utilizar recursos naturales que nos proporciona el entorno, como agua, arena, guijarros, etc. La música, también será un material clave en nuestras sesiones, ya que despierta los sentidos, y nos ayuda a relajarnos. También, utilizaremos aquellos materiales que los niños/as nos aporten por su propia iniciativa, para de esta manera involucrarlos en el desarrollo de las actividades.

4.6. TEMPORALIZACIÓN:

La intervención está programada para realizarse durante todo un curso académico. Las sesiones se realizarán 2 días a la semana, los martes y los jueves. Cada uno de esos días se llevará a cabo 1 sesión, que consiste en la puesta en práctica de una o varias actividades, dependiendo su duración, ya que cada sesión debe durar más o menos lo mismo, en nuestro caso, hemos decidido que 30 minutos serán suficientes.

En este trabajo voy a mostrar cómo se realizarían 12 de las sesiones que realizaríamos durante el curso, teniendo en cuenta que la práctica del mindfulness está basada en la repetición de algunos de los ejercicios. Por lo que, iremos alternando estas sesiones durante las diferentes semanas, realizando pequeñas modificaciones según la necesidad de los niños/as o del maestro/a. Es difícil conseguir los objetivos planteados en una sola sesión, y su repetición nos dará la oportunidad de observar la mejora progresiva de los alumnos/as.

4.7.ACTIVIDADES / DESARROLLO DE LAS SESIONES:

Todas las sesiones, siguen, más o menos, la misma estructura. En cada una de ellas, varias actividades, ya sea para potenciar la atención y la concentración, o para desarrollar más nuestra autorregulación emocional, es decir, relacionadas con el tema de las emociones. Además, en cada una de ellas, seguiremos también, un cuento postural. No es un cuento motor, ya que los niños/as, no se moverán de su sitio, sino que tendrán que ir poniendo las posturas que el maestro/a indique. Estas posturas son sencillas posturas de yoga, en las que los niños/as tendrán que poner toda su atención e imaginación, ya que van acordes con el desarrollo del cuento. Una vez terminado el cuento, en algunas ocasiones, cantaremos una canción, en la cual aparecen una serie de mantras. Los mantras ayudan a liberar la mente de pensamientos, ayudando a focalizar la atención y proporcionando calma. Sin embargo, en otras ocasiones, realizaremos pequeñas relajaciones.

SESIÓN 1: Introducción al mindfulness

Objetivos:

- Aprender habilidades para aumentar la atención y concentración de los alumnos/as.
- Tomar conciencia de la respiración en diferentes situaciones.
- Proporcionar bienestar personal y social.

Espacio: Aula de psicomotricidad.

Temporalización: 30 minutos aprox.

Desarrollo:**- Actividad 1: La Rana Mariana.**

Colocamos a los niños/as, bien separados unos de otros, frente al maestro/a. Los niños/as se sentarán encima de pequeñas esterillas. El maestro/a creará un ambiente de intriga, y en ese momento sacará un baúl. En el baúl se encuentra una amiga que ha venido a quedarse durante todo el curso: la Rana Mariana. Se le presentará a los niños/as, y se les explicará que ha venido para enseñarnos a estar tranquilos y atentos, como ella. Además, se repartirán unas pulseras de goma de color verde, que Mariana nos ha traído como regalo. Cada vez que estemos con ella, nos las pondremos, y esas pulseras nos darán el poder de relajarnos. Explicaremos también, que cada día que vengamos a jugar con ella, debemos sentarnos en nuestra esterilla con las piernas cruzadas, juntar las manos y llevarlas al centro del pecho, y una vez así, todos juntos recitar “SAT NAM” (un mantra), la contraseña para que nuestra ranita aparezca y podamos comenzar a jugar. En esta ocasión, lo repetiremos varias veces para que los niños/as se lo aprendan.

- Actividad 2: Nos convertimos en rana.

Después de esta pequeña introducción, explicaremos a los niños/as que ellos también pueden convertirse en ranas, y que juntos vamos a intentarlo. Entonces les relataremos lo siguiente: *Una rana es un animalito muy especial. Puede dar saltos enormes, pero también puede estar sentada muy quieta. Se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona de inmediato y respira con mucha calma. Así, la ranita no se cansa, y no se deja arrastrar por todo tipo de planes interesantes que se le pasan por la cabeza durante el rato que está sentada. La rana está quieta, muy quieta mientras respira. Su barriguita se abulta un poco y después se hunde otra vez. Una vez tras otra. Nosotros también podemos hacer lo que hace la rana. Lo único que necesitas es atención. Estar atento a tu respiración. Atención y tranquilidad.* (Snel, 2013, p.51-53). Mientras se va relatando el texto, se van realizando los movimientos que se indican. Esto mismo se hace varias veces, para que los niños/as lo vayan interiorizando.

- Actividad 3: Reflexión.

Para terminar esta primera sesión, el maestro/a realizará a los niños/as una serie de

preguntas a modo de reflexión: ¿os ha gustado convertirnos en ranas?, ¿Cómo respiran las ranas?, ¿queréis que vuelva a visitarnos nuestra amiga Mariana?, etc.

Materiales: la Rana Mariana, pulseras, esterillas.

Observaciones: Para un primer acercamiento al mindfulness, no es necesario meter más actividades, sino que a los niños/as les quede claro para qué sirven estos momentos, y qué haremos cuando volvamos a practicarlo.

SESIÓN 2

Objetivos:

- Saber expresar adecuadamente nuestras emociones y sentimientos.
- Trabajar las habilidades de autorregulación emocional.
- Aprender a ser conscientes y disfrutar del “aquí y ahora”.
- Tomar conciencia de la respiración en diferentes situaciones.

Espacio: Aula de psicomotricidad.

Temporalización: 30 minutos aprox.

Desarrollo:

Los niños/as se sentarán en su esterilla como explicamos en la primera sesión, y una vez pronuncien la contraseña “SAT NAM”, aparecerá la Rana Mariana para comenzar a jugar con ellos.

- **Actividad 1: El fantasma come miedos”.**

La rana Mariana nos presentará a un amigo suyo: el fantasma come miedos. El maestro/a preguntará a los niños/as que si tienen miedo a algo. Después, les pedirá que lo dibujen en un papel. Una vez que los niños/as han terminado su dibujo, de uno en uno, lo explicarán, y el maestro/a con la ayuda del resto de niños/as propondrán una solución. Por último, cada niño/a meterá su dibujo en la boca del fantasma, el cual se comerá su miedo, y desaparecerá.

- **Actividad 2: Cuento: La alfombra mágica de la meditación.**

Siguiendo con la temática del miedo, contaremos el cuento: “La alfombra mágica de la meditación” (Anexo 1). En el que los niños/as deben ir imitando las posturas y

respiraciones que realice el maestro/a según lo vaya contando.

- **Actividad 3: Canción: La alfombra mágica de la meditación.**

Para finalizar, todos juntos cantaremos la canción “La alfombra mágica de la meditación” (Anexo 2), en la cual, también se deben imitar diferentes movimientos.

Materiales: La Rana Mariana, pulseras, esterillas, el fantasma come miedos, folios y lapiceros.

Observaciones: Si algún niño/a no quiere dibujar su miedo, o explicarlo, no se le debe presionar. Se intenta que participe de otra manera.

SESIÓN 3

Objetivos:

- Desarrollar los sentidos.
- Aprender a ser conscientes y disfrutar del “aquí y ahora”.
- Tomar conciencia de la respiración en diferentes situaciones.

Espacio: Aula de psicomotricidad.

Temporalización: 30 minutos aprox.

Desarrollo:

Los niños/as se sentarán en su esterilla, y una vez pronuncien la contraseña “SAT NAM”, aparecerá la Rana Mariana para comenzar a jugar con ellos.

- **Actividad 1: Los astronautas del espacio interior.**

Introduciremos a los niños/as en un juego simbólico, en el que se convertirán en astronautas, y viajaremos a un planeta desconocido. Cuando lleguemos al planeta, tenemos mucha hambre. Encontraremos comida, pero tendremos que abrir bien nuestros sentidos, para ver qué texturas, olores y sabores encontramos en ella. Se irán tapando los ojos a diferentes niños/as, y primero se les dará un alimento para que lo toquen, después, para que lo huelan, y por último para que lo prueben. Intentaremos que los alimentos sean desconocidos para ellos, para así motivarlos aún más. Según toquen, huelan o prueben, los niños/as deberán describirnos al resto de la clase cómo es ese alimento. Deben entender que es algo nuevo, de otro planeta, por lo que no es conocido por nosotros. Por lo tanto, no vale decir: “parece una manzana” o “huele a chocolate”, ya que tenemos que imaginar que son alimentos de otro planeta, totalmente

nuevos para nosotros.

- **Actividad 2: Cuento: “Los astronautas del espacio interior”**

Siguiendo con la temática de los astronautas, contaremos el cuento: “Los astronautas del espacio interior” (Anexo 3). En el que los niños/as deben ir imitando las posturas y respiraciones que realice el maestro/a según lo vaya contando.

- **Actividad 3: “Canción: SA TA NA MA”**

Para finalizar, todos juntos cantaremos la canción “SA TA NA MA” (Anexo 4), en la cual, también se deben imitar diferentes movimientos.

Materiales: La Rana Mariana, pulseras, esterillas, alimentos variados, servilletas.

Observaciones: Si algún niño/a no quiere probar algún alimento, no le debe obligar, simplemente animar a probar cosas nuevas.

SESIÓN 4

Objetivos:

- Desarrollar los sentidos.
- Aprender a ser conscientes y disfrutar del “aquí y ahora”.
- Reducir el estrés y la ansiedad de los alumnos/as y del maestro/a.

Espacio: Aula de psicomotricidad.

Temporalización: 30 minutos aprox.

Desarrollo:

Los niños/as se sentarán en su esterilla, y una vez pronuncien la contraseña “SAT NAM”, aparecerá la Rana Mariana para comenzar a jugar con ellos.

- **Actividad 1: “Algo suena”.**

El maestro/a, antes de que entren los niños/as, esconderá por el aula una caja de música, un altavoz pequeño o algo parecido. De repente, lo hará sonar, y pedirá silencio, ya que hay algo que está sonando en el aula (¡qué raro!). Poco a poco, los niños/as se irán callando y escucharán también el sonido. Entonces, el maestro/as, les pedirá que busquen de dónde viene, sólo guiándose por su oído.

- **Actividad 2: “La campana”**

Una vez que han encontrado la fuente del sonido. Los niños/as se vuelven a sentar en sus esterillas. El maestro/a sacará del baúl dónde vive la Rana Mariana, una campana

grande, la campana de la Rana Mariana. Les preguntará a los niños/as si saben que es, y les enseñará su sonido. Después, les propondrá un juego. Con los ojos cerrados y en silencio, deberán levantar la mano, cuando ya no escuchen absolutamente nada el sonido de la campana.

- **Actividad 3: “Las tres campanas”**

Después, sacaremos del baúl, las otras dos campanas (una mediana y otra pequeña) que tiene nuestra amiga Mariana. Les enseñaremos a los niños/as el sonido de las 3 campanas, y les propondremos otro juego. Los niños/as deberán cerrar los ojos, y el maestro/a hará sonar una de las 3 campanas, y ellos deberán adivinar de cuál se trata. Se puede preguntar a todos o de uno en uno.

- **Actividad 4: El cuento “Los Dj’s Hanu y Man”**

Siguiendo con la temática de la música, contaremos el cuento: “Los Dj’s Hanu y Man” (Anexo 5). En el que los niños/as deben ir imitando las posturas y respiraciones que realice el maestro/a según lo vaya contando.

- **Actividad 5: El reloj de arena.**

Para terminar, el maestro/a les preguntará a los niños/as si son capaces de estar en silencio, tranquilos y respirando, como Hanu y Man antes de irse a trabajar (como nos decía el cuento), hasta que se termine el tiempo. Entonces, el maestro enseñara un reloj de arena gigante, y les explicará a los niños/as que deben intentar estar relajados hasta que la arena termine de caer (60 segundos).

Materiales: La Rana Mariana, pulseras, esterillas, campanas,

Observaciones: Es probable que, las primeras veces que los niños/as intentan estar en silencio y tranquilos durante un minuto, no se consiga. Sin embargo, repitiendo la actividad se logrará el objetivo, y se podrá ir aumentando el tiempo.

SESIÓN 5

Objetivos:

- Desarrollar los sentidos.
- Trabajar las habilidades de autorregulación emocional.

- Tomar conciencia de la respiración en diferentes situaciones.

Espacio: Aula de psicomotricidad.

Temporalización: 30 minutos aprox.

Desarrollo:

Los niños/as se sentarán en su esterilla, y una vez pronuncien la contraseña “SAT NAM”, aparecerá la Rana Mariana para comenzar a jugar con ellos.

- **Actividad 1: Los cinco sentidos.**

El juego es sencillo. El maestro/a les pedirá a los niños/as que se fijen y observen durante un rato, 5 cosas que puedan ver en el aula (una grieta, una sombra...), después, que se concentren en 4 cosas que puedan sentir (aire, textura del pantalón,...), luego 3 cosas que puedan escuchar (un coche en la calle, un pájaro, el aula de al lado...), también 2 cosas que puedan oler y que nos expliquen si es agradable o desagradable, y por último, 1 sabor, a que le sabe la boca en ese momento. Durante toda la actividad el maestro/a irá guiando y preguntando a diferentes niños/as.

- **Actividad 2: Cuento “Un bosque tranquilo”**

El maestro/a leerá el cuento de “Un bosque tranquilo”. El cuento relata cómo un Hada explica a los animalitos de un bosque cómo pueden gestionar sus emociones y ser felices en un mundo demasiado rápido y estimulante. Además, el libro trae una segunda parte con ejercicios y consejos para que los adultos puedan enseñar mindfulness a los más pequeños. Por lo tanto, por turnos, dejaremos que los niños/as se lo lleven a casa para que lo puedan disfrutar con sus padres.

- **Actividad 3: La respiración de la abeja.**

Para finalizar la sesión, enseñaremos a los niños/as la respiración de la abeja, ya que es muy buena para serenarse y centrar la atención en la respiración. Esta se realiza tapando las orejas con los pulgares y apoyando el resto de la mano en la cabeza. Después, cerramos los ojos e imitamos el sonido de la abeja: Zzzz...Así durante 30 segundos aprox.

Materiales: La Rana Mariana, pulseras, esterillas, cuento.

Observaciones: Con la primera actividad de la sesión, podemos ver qué sentidos tienen más desarrollados los niños/as. Probablemente, serán diferentes los de unos niños/as que los de otros.

SESIÓN 6

Objetivos:

- Aprender habilidades para aumentar la atención y concentración de los alumnos/as.
- Reducir el estrés y la ansiedad de los alumnos/as y del maestro/a.
- Tomar conciencia de la respiración en diferentes situaciones.

Espacio: Aula de psicomotricidad.

Temporalización: 30 minutos aprox.

Desarrollo:

Los niños/as se sentarán en su esterilla, y una vez pronuncien la contraseña “SAT NAM”, aparecerá la Rana Mariana para comenzar a jugar con ellos.

- **Actividad 1: Círculo de la atención.**

Todos sentados en círculo. El maestro/a presentará un objeto que los niños/as se deberán ir pasando de unos a otros con mucho cuidado y atención. Por ejemplo, un vaso lleno de agua, el cual no se debe derramar ni una gota, o un instrumento que al pasarlo no suene. Se pueden añadir más objetos según resulte la actividad.

- **Actividad 2: Cuento “Viaje al bosque encantado”**

Contaremos el cuento: “Viaje al bosque encantado” (Anexo 6). En el que los niños/as deben ir imitando las posturas y respiraciones que realice el maestro/a según lo vaya contando.

- **Actividad 3: Canción “Wahe Guru”**

Para finalizar, todos juntos cantaremos la canción “Wahe Guru” (Anexo 7), en la cual, también se deben imitar diferentes movimientos.

Materiales: La Rana Mariana, pulseras, esterillas

Observaciones:

SESIÓN 7

Objetivos:

- Aprender a ser conscientes y disfrutar del “aquí y ahora”.
- Reducir el estrés y la ansiedad de los alumnos/as y del maestro/a.
- Tomar conciencia de la respiración en diferentes situaciones.
- Mejorar el clima del aula y la convivencia entre los alumnos/as.

Espacio: Aula de psicomotricidad.

Temporalización: 30 minutos aprox.

Desarrollo:

Los niños/as se sentarán en su esterilla, y una vez pronuncien la contraseña “SAT NAM”, aparecerá la Rana Mariana para comenzar a jugar con ellos.

- **Actividad 1: Saludo al sol.**

Esta sesión la dedicaremos, principalmente, a que los niños/as aprendan a realizar el “saludo al sol”, ya que son una serie de movimientos y posturas muy buenas para que los niños/as centren su atención y estén atentos a lo que hacen. Primeramente, explicaremos los movimientos, paso por paso, y después, los seguiremos mediante una canción sencilla (Anexo 8).

- **Actividad 2: Cuento “Las ranas surferas”**

Siguiendo con la temática del saludo al sol, contaremos el cuento: “Las ranas surferas” (Anexo 9). En el que los niños/as deben ir imitando las posturas y respiraciones que realice el maestro/a según lo vaya contando.

- **Actividad 3: Canción “Gana el que más se divierte”**

Para finalizar, todos juntos cantaremos la canción “Gana el que más se divierte” (Anexo 10), en la cual, también se deben imitar diferentes movimientos

Materiales: La Rana Mariana, pulseras, esterillas

Observaciones: El saludo al sol es complicado para que los niños/as lo aprendan en tan solo una sesión, pero mediante la repetición de la misma lo irán interiorizando.

SESIÓN 8

Objetivos:

- Fomentar y trabajar las habilidades personales y sociales.
- Identificar nuestras emociones y las de los demás.
- Aumentar el autoconocimiento y la autoestima.
- Mejorar el clima del aula y la convivencia entre los alumnos/as.

Espacio: Aula de psicomotricidad.

Temporalización: 30 minutos aprox.

Desarrollo:

Los niños/as se sentarán en su esterilla, y una vez pronuncien la contraseña “SAT NAM”, aparecerá la Rana Mariana para comenzar a jugar con ellos.

- **Actividad 1: Frente a frente.**

Los niños/as sentados por parejas, se colocarán uno frente al otro, y durante un tiempo tienen que mirarse a los ojos sin perder el contacto. Ese será su foco de atención, la mirada. Esta actividad es muy buena para crear vínculos afectivos, ya que los niños/as suelen ir a lo suyo, y no se paran apenas ni a mirar al compañero. Fomenta la empatía.

- **Actividad 2: Dime algo bonito.**

Todos los niños/as sentados en círculo, se irán pasando una pelota. El niño/a que pase la pelota deberá decirle algo bonito al niño/a que la recibe. Por ejemplo: “qué guapo estás”, “me gusta jugar contigo”, “me gusta cuando compartes los juguetes”, etc.

- **Actividad 3: Cuento “La locomotora valiente”**

Siguiendo con la temática de la amabilidad, la empatía y el compañerismo, contaremos el cuento: “La locomotora valiente” (Anexo 11). En el que los niños/as deben ir imitando las posturas y respiraciones que realice el maestro/a según lo vaya contando.

Al final del cuento, los niños/as terminan tumbados, por lo que aprovecharemos para realizar una pequeña relajación con ellos, centrando su atención en la respiración.

Materiales: La Rana Mariana, pulseras, esterillas, pelota.

Observaciones: Si algún niño/a se siente incómodo con algunas de las dos primeras actividades, no se debe presionarle, pero sí intentar averiguar el por qué.

SESIÓN 9

Objetivos:

- Desarrollar los sentidos.
- Aprender a ser conscientes y disfrutar del “aquí y ahora”.
- Reducir el estrés y la ansiedad de los alumnos/as y del maestro/a.
- Tomar conciencia de la respiración en diferentes situaciones.

Espacio: Aula de psicomotricidad.

Temporalización: 30 minutos aprox.

Desarrollo:

Los niños/as se sentarán en su esterilla, y una vez pronuncien la contraseña “SAT NAM”, aparecerá la Rana Mariana para comenzar a jugar con ellos.

- **Actividad 1: ¿Qué falta?**

Todos en círculo. El maestro/a presentará a los niños/as, más o menos, diez objetos diferentes. Les dejará observarlos durante 10 segundos. Después, les pedirá que cierren los ojos, y el maestro/a quitará uno o dos objetos. Los niños/as deberán identificar cual o cuales faltan.

- **Actividad 2: ¿Qué suena?**

Siguiendo la misma dinámica, esta vez, el maestro/a presentará diferentes instrumentos u objetos que produzcan sonido. Después, les pedirá a los niños/as que cierren los ojos, y el maestro/a hará sonar uno de los instrumentos. Los niños/as deben identificar de qué instrumento u objeto se trata.

- **Actividad 3: Cuento ¿Qué dice tu intuición?**

Contaremos el cuento: “¿Qué dice tu intuición?” (Anexo 12). En el que los niños/as deben ir imitando las posturas y respiraciones que realice el maestro/a según lo vaya contando.

- **Actividad 4: Canción “SA TA NA MA”**

Para finalizar, todos juntos cantaremos la canción “Gana el que más se divierte” (Anexo 4), en la cual, también se deben imitar diferentes movimientos.

Materiales: La Rana Mariana, pulseras, esterillas, diferentes objetos e instrumentos.

Observaciones:

SESIÓN 10

Objetivos:

- Identificar nuestras emociones y las de los demás.
- Saber expresar adecuadamente nuestras emociones y sentimientos.
- Trabajar las habilidades de autorregulación emocional.
- Reducir el estrés y la ansiedad de los alumnos/as y del maestro/a.

Espacio: Aula de psicomotricidad.

Temporalización: 30 minutos aprox.

Desarrollo:

- **Actividad 1: ¿Cómo manejo mis emociones?**

El maestro/a contará varias historias sobre la rana Mariana, en la que explica en qué ocasiones se enfada (contará las que les suelen suceder a los niños/as). La rana Mariana tiene un gran problema, y es que no sabe qué hacer cuando se enfada. Así que, pide ayuda a los niños/as para entre todos buscar soluciones. Los niños/as nos irán dando soluciones, y además, nos contarán en que momentos ellos se ponen enfadados.

- **Actividad 2: Cuento “Rugir como el león”**

Siguiendo con la temática de la gestión del enfado, contaremos el cuento: “Rugir como el león” (Anexo 13). En el que los niños/as deben ir imitando las posturas y respiraciones que realice el maestro/a según lo vaya contando.

- **Actividad 3: La canción del león.**

Para finalizar, todos juntos cantaremos la canción “del león” (Anexo 14), en la cual, también se deben imitar diferentes movimientos.

Materiales: La Rana Mariana, pulseras, esterillas

Observaciones:

SESIÓN 11

Objetivos:

- Saber expresar adecuadamente nuestras emociones y sentimientos.
- Aprender a ser conscientes y disfrutar del “aquí y ahora”.

- Tomar conciencia de la respiración en diferentes situaciones.

Espacio: Aula de psicomotricidad.

Temporalización: 30 minutos aprox.

Desarrollo:

Los niños/as se sentarán en su esterilla, y una vez pronuncien la contraseña “SAT NAM”, aparecerá la Rana Mariana para comenzar a jugar con ellos.

- **Actividad 1: El parte meteorológico.**

El maestro/a pedirá a los niños/as que le digan cómo se sienten por dentro: si están contentos, dirán que brilla el sol; si están tristes, dirán que va a llover; o si hay tormenta es que están enfadados. También, podemos preguntarles que sienten ellos cuando hace un día de sol, de lluvia, de tormenta, etc.

- **Actividad 2: El cuento de las mariposas.**

Siguiendo con la temática del parte meteorológico, contaremos “El cuento de las mariposas” (Anexo 15). En el que los niños/as deben ir imitando las posturas y respiraciones que realice el maestro/a según lo vaya contando.

- **Actividad 3: Canción “Wahe Guru”.**

Para finalizar, todos juntos cantaremos la canción “Wahe Guru” (Anexo 7), en la cual, también se deben imitar diferentes movimientos.

- **Actividad 4: La relajación de la mosca pesada.**

Sentados y relajados, les decimos a los niños/as que se imaginen que una mosca molesta ha venido a meterse con ellos, y se ha posado en su nariz. Trataremos de espantarla, pero no podemos utilizar las manos. Intentaremos echarla arrugando la nariz, moviendo las mejillas, las cejas, arrugando la frente o moviendo la boca. Estaremos así un rato, y por fin la mosca se irá, y te habrá dejado tranquilo.

Materiales: La Rana Mariana, pulseras, esterillas

Observaciones: Es posible que en la primera actividad, les cueste a varios niños/as expresarse, por lo que, debemos ayudarles a poner palabras a lo que sienten. Otros no querrán participar, pero no debemos presionarlos.

SESIÓN 12

Objetivos:

- Aprender a ser conscientes y disfrutar del “aquí y ahora”.
- Aprender habilidades para aumentar la atención y concentración de los alumnos/as.
- **Reducir el estrés y la ansiedad de los alumnos/as y del maestro/a.**
- **Tomar conciencia de la respiración en diferentes situaciones.**

Espacio: Aula de psicomotricidad.

Temporalización: 30 minutos aprox.

Desarrollo:

Los niños/as se sentarán en su esterilla, y una vez pronuncien la contraseña “SAT NAM”, aparecerá la Rana Mariana para comenzar a jugar con ellos.

- **Actividad 1: La caja de bombones.**

Separaremos a los niños/as por pequeños grupos, y se sentarán en círculo. En medio del círculo, colocaremos una caja de bombones. Cogemos el reloj de arena del baúl de nuestra amiga Mariana, y les daremos a los niños/as dos opciones: si esperan a que baje toda la arena cogerán dos bombones, y si no esperan podrán coger solo uno. Una vez terminada la actividad, comentaremos lo que ha sucedido, y explicaremos a los niños/as más impulsivos que la consecuencia de la espera puede ser un premio mayor, como en nuestro caso dos bombones, en vez de uno.

- **Actividad 2: Cuento “Correprisas y tumbona”.**

El maestro/a leerá el cuento de “Correprisas y tumbona”. El cuento relata la historia de dos amigas, una muy impulsiva y otra más tranquila. La segunda le enseñara a la primera los beneficios de aprender a relajarse (Anexo 16). Este cuento, dejaremos que por turnos, los niños/as se lo lleven a casa para que lo puedan disfrutar con sus padres.

- **Actividad 3: Observamos como detectives.**

Esta vez, en vez de permanecer con los ojos cerrados, se les pedirá a los niños/as que observen durante 60 segundos aprox. un objeto en movimiento, como por ejemplo: una vela, una lámpara que cambie de color o un reloj de arena.

Materiales: La Rana Mariana, pulseras, esterillas, reloj de arena y caja de bombones.

Observaciones: El tiempo de la actividad 3, se puede aumentar progresivamente, es decir, si vemos que los niños/as son capaces estar más rato atentos, nos adaptaremos a sus necesidades y los dejaremos más rato. Poco a poco, aguantarán más tiempo.

4.8. EVALUACIÓN:

Como nos dice el currículo de educación infantil, nombrando en apartados anteriores, la evaluación cumple una función reguladora del proceso de enseñanza/aprendizaje porque aporta información relevante sobre el mismo, facilita al profesorado la toma de decisiones para una práctica docente adecuada y posibilita a los niños a iniciarse en la autoevaluación y aprender a aprender.

El proceso de evaluación de nuestra propuesta de intervención se realizará con el objetivo de mejorar la misma.

Esta evaluación se llevará a cabo en tres momentos diferentes:

1. Evaluación inicial: se realizará antes de la puesta en práctica de la propuesta. En esta primera evaluación se contestarán a una serie de preguntas sobre lo que se espera de los aspectos más relevantes de dicha propuesta. (anexo preguntas)
2. Evaluación continua: se realizarán evaluaciones diarias, mensuales, trimestrales y anuales; con esto queremos conseguir que no se nos escape ningún aspecto que nos pueda servir para la mejora de nuestra propuesta. Cada día que realicemos mindfulness, el maestro/a realizará un acta de la sesión.
3. Evaluación final: al terminar el curso académico, se realizará una memoria o evaluación final, revisando todas las actas e informes recogidos a lo largo del año. Se valorarán los diferentes aspectos que nos permitan tomar decisiones para poder mejorar al año siguiente.

La evaluación de los aprendizajes aprendidos por parte de los niños/as, se realizará dentro de la evaluación de la propuesta. La observación directa y sistemática constituirá la técnica principal de dicho proceso de evaluación.

5. CONCLUSIONES, IMPLICACIONES Y LIMITACIONES:

El objetivo de nuestra propuesta era mostrar la importancia, la necesidad, y el beneficio que produce la práctica de la atención plena o mindfulness en niños/as pequeños.

Para ello, hemos profundizado en el concepto de mindfulness y de la educación emocional, comparando autores de diversos libros, artículos y trabajos, para ahondar en el tema y poder llevarlo a la práctica, a través de una propuesta de intervención. De este modo, he reunido diferentes aportaciones y las he analizado, lo que nos ha permitido delimitar un poco el campo del mindfulness.

El siguiente paso, fue revisar algunas propuestas y programas de mindfulness, con el objetivo de extraer puntos en común, como la importancia que tienen las emociones a la hora de trabajar esta práctica. Tras analizar las propuestas más relevantes a nivel nacional, he constatado su efectividad y los beneficios que trae consigo a toda la comunidad educativa.

Además, las propuestas que he podido examinar son bastante flexibles y globales, lo que permite a los maestros/as incluirlas en sus programaciones. Creando así un nuevo rol de maestro/a que cubra y defienda especialmente el desarrollo psicoafectivo de los alumnos/as, el cual, es igual o incluso más importante que cualquier otro para formar personas íntegras.

Hay personas que pueden llegar a pensar que, antes de los 6 años es muy complicado trabajar esta técnica mediante la puesta en práctica de una serie de actividades; sin embargo, uno de los principales hechos que fundamentan que si puede hacerse, es la gran curiosidad que poseen los niños/as por todo lo que le rodean, tienen el poder de la curiosidad, las ganas de aprender cosas nuevas, de vivir todo como si fuera la primera vez que lo hacen, por lo que, tenemos todas las herramientas necesarias para que se pueda llevar cabo con mejores resultados, incluso, que con los adultos.

Por lo tanto, la puesta en marcha de esta técnica en las aulas del 2º ciclo de educación infantil es posible, y es una oportunidad para educar la atención y concentración, la relajación, las emociones, y por qué no decirlo, la felicidad, mediante actividades,

juegos, canciones y cuentos.

Una de las posibles limitaciones que observamos es que el mindfulness requiere voluntad por parte del profesorado; es decir, llevar a cabo esta técnica trae consigo la necesidad de flexibilizar la práctica docente. Primero, para formarse o informarse de las actividades que pueden realizar, aunque pensamos que para introducir el mindfulness en educación infantil, no se necesita expresamente una excesiva formación previa; sin embargo, sí que es necesaria cierta organización a la hora de secuenciar los objetivos y contenidos que se quieren conseguir y trabajar.

Otra limitación, podría ser, la falta de tiempo para llevar a cabo todas las actividades que hay en una sesión. Con las programaciones que vienen determinadas por las distintas editoriales, o las determinadas por los centros, donde se incluyen una gran diversidad de materias como lógico-matemática, lectoescritura, inglés, música, psicomotricidad... se puede pensar que no es posible llevar a cabo una sesión de 30 minutos completa. Sin embargo, nuestra propuesta de intervención, tiene la ventaja de la repetición de las sesiones. Es decir, si alguna de las actividades de las sesiones no puede llevarse a cabo un día, como la sesión se repetirá otro día, no hay problema para llegar a conseguir los objetivos propuestos. Además, dentro de una sesión se puede elegir realizar las actividades que mejor se adapten al momento.

Creemos importante atender los contenidos académicos de todas y cada unas de las materias nombradas anteriormente, ya que son importantes, y forman parte del actual sistema educativo; pero no podemos olvidarnos de la necesidad que existe de implantar recursos nuevos que cubren y desarrollan otras capacidades en los niños/as.

Como explicábamos en la justificación, existe un verdadero problema en la actual sociedad. Estamos viendo en los niños/as estrés, ansiedad, falta de atención y concentración, y una mala autorregulación de sus emociones. Nosotros con este trabajo, y nuestra propuesta de intervención, hemos encontrado una posible solución a largo plazo: la práctica de mindfulness.

Con el mindfulness, les damos a los niños/as las herramientas necesarias para que aprendan a prestar más atención, a concentrarse, y a pararse en los momentos que lo necesiten, para no reaccionar así de manera impulsiva, relajándose, y aprendiendo a reaccionar de la mejor forma posible ante los diferentes estímulos del día a día, es decir,

consiguen una mayor autorregulación emocional.

Mediante la puesta en práctica de nuestra propuesta de intervención, cubrimos estas necesidades, y además sin olvidarnos del fomento y potenciación de la curiosidad, la imaginación y la creatividad de los niños/s, ya que, todo se realiza mediante juegos, canciones y cuentos, motivándolos así, con actividades que les gustan.

Pondremos en marcha una serie de estrategias y técnicas innovadoras, y las acercaremos a la realidad de aula a través de actividades muy concretas, diseñadas especialmente para cumplir los objetivos planteados, y para potenciar una educación integral.

Por lo tanto, pensamos que la implantación de nuestra propuesta en los centros educativos, sería ideal para el desarrollo integral del niño/a, y le aportaría multitud de beneficios tanto a nivel académico como personal.

6. BIBLIOGRAFÍA:

- Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, S., y Salvador, M.M. (2012). *Programa “AULAS FELICES”*. Zaragoza.
- Beauchemin, J., Hutchins, T., y Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review*, 13, 34-35.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, 16. Recuperado el 12 de junio de 2017 de https://avances.adide.org/images/stories/pdf_16/ase16_mono04.pdf
- Burke, C.A. (2009). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 133-144.
- De Andrés, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de profesores. *Tendencias Pedagógicas*, 10, 107-123.
- Didonna, F. (2011). *Manual clínico de Mindfulness*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Franco, C. (2010). Intervención sobre los niveles de Burnout y resiliencia en docentes de Educación Secundaria a través de un programa de conciencia plena (Mindfulness). *Revista Complutense de Educación*, 2, 271-288.
- Franco, C., Molina, A., Salvador, M. y de la Fuente, M. (2011). *Modificación de variables de personalidad mediante la aplicación de un programa psicoeducativo de conciencia plena (mindfulness) en estudiantes universitarios*, 29(1), 136-147.
- Goodman, T. A. (2013). Trabajar con niños. En Germer, C.K., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (Ed.) *Mindfulness y psicoterapia* (347 – 373). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Izzedin, R., y Cuervo, A. (2009). Conceptualización, factores asociados y estrategias de autorregulación de la tristeza en niños y niñas de 10 años. *Tesis psicológica*, 4, 52-71.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Barcelona: Paidós.

- Lavilla, M. Molina, D. y López, B. (2008). *Mindfulness o cómo practicar el aquí y el ahora*. Barcelona: Paidós.
- Mazzola, N. (2014). *Mindfulness para profesores: atención plena para escapar de la trampa del estrés*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Nhat, T. (2015). *Plantando semillas: la práctica del Mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós.
- Prat, N y del Río, M. (2010). *El desarrollo socioafectivo*. Barcelona: Altamar S.A.
- Redes (2012). Aprender a gestionar las emociones. Recuperado de:
<http://www.rtve.es/television/20121025/aprender-gestionar-emociones/571611.shtml>
- Roeser, R.W., Skinner, E., Beers, J., y Jeenings, P. (2012). Mindfulness training and teachers' professional development: An Emerging Area of Research and Practice. *Child Development Perspectives*, 2, 167-173.
- Schoeberlein, D., y Sheth, S. (2012). *Mindfulness para enseñar y aprender: estrategias prácticas para maestros y educadores*. Móstoles: Neo Person.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. París: Kairós.
- Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J.C., Cebolla, A., Soriano, J., Álvarez, E. y Pérez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Esp. Psiquiatría*, 40 (1), 19-26.
- Weare, K. (2013). Developing mindfulness with children and young people: a review of the evidence and policy context. *Journal of children's services*, 2, 141-153.
- Webb, T.L., Miles, E., y Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the Effectiveness of Strategies Derived From the Process Model of Emotion Regulation. *Psychological Bulletin*, 4, 775-808.
- Willis, E., y Dinehart, L.H. (2013). Contemplative Practices in Early Childhood: implications for self-regulation skills and school readiness. *Early Child Development and Care*, 184, 487-499.