



**UNIVERSIDAD DE JAÉN**  
*Máster Universitario en Psicología Positiva*

Trabajo Fin de Máster

# **Mindfulness para prevenir el estrés en la transición de la etapa Infantil a Primaria**

**Alumno/a: Laura Cuadrado Montañez**

**Tutor/a: Prof. D. José María Colmenero Jiménez**

**Junio, 2020**

## **Resumen**

El presente proyecto Fin de Máster (TFM) presenta un programa basado en Mindfulness destinado al alumnado de la tercera etapa de Educación Infantil (6 años), con la finalidad de prevenir o reducir el estrés que sufren en la transición de la etapa Infantil a Primaria. En primer lugar, se ha realizado una revisión bibliográfica sobre la trascendencia del Mindfulness a lo largo de los años, así como de los numerosos beneficios que aportan tanto su práctica como la incorporación en la vida diaria desde las edades más tempranas. También se revisan los datos más relevantes en torno al estrés infantil y a la transición entre etapas, así como la relación entre ambas.

En cuanto al diseño del programa, está fundamentado en actividades para descubrir y conocer Mindfulness, además de practicar y reforzar la atención plena en varios ámbitos: atención a la respiración, atención a los sentidos, atención a las emociones, así como atención a los demás y al mundo que nos rodea. De este modo, se pretende enseñar al alumnado la importancia de vivir con atención y conciencia plena todos y cada uno de los momentos que experimentamos, disfrutar del “aquí y ahora”. Todo esto les llevará a desarrollar estrategias de autorregulación en momentos o situaciones de estrés, como es el caso del cambio de etapa, por lo que gracias a Mindfulness sabrán enfrentarlo desde una perspectiva diferente y mucho más beneficiosa para ellos/as.

## **Palabras clave:**

Mindfulness, prevención, estrés infantil, transición de etapa, atención, Educación Infantil, conciencia plena.

## **Abstract**

This End of Master Project presents a Mindfulness-based program for students in the third stage of Early Childhood Education (6 years) in order to prevent or reduce the stress they suffer in the transition from the Early Childhood to Primary stage. In the first place, it shows a bibliographic review on the transcendence of Mindfulness over the years, as well as the numerous benefits that its practice brings and its incorporation into daily life from the earliest ages. There is also a tour of childhood stress and the transition between stages and their relationship between the two.

Regarding the design of the program, it is based on activities to discover and learn Mindfulness, in addition to practicing and reinforcing mindfulness in several areas: attention to breathing, attention to the senses, attention to emotions, as well as attention to others and the world around us. In this way, it is intended to teach students the importance of living with attention and full awareness of each and every one of the moments we experience, enjoying the “here and now”. All this, will lead them to develop self-regulation strategies in moments or situations of stress, such as the change of stage, so thanks to Mindfulness they will know how to face it from a different perspective and much more beneficial for them.

## **Key words:**

Mindfulness, prevention, child stress, stage transition, attention, Early Childhood Education, full consciousness.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	6
<b>1.1. Mindfulness</b> .....	7
<b>1.1.1. Definición y orígenes del Mindfulness</b> .....	7
<b>1.1.2. ¿Qué no es Mindfulness?</b> .....	9
<b>1.1.3. Beneficios del Mindfulness</b> .....	10
<b>1.2. Estrés infantil</b> .....	13
<b>1.3. Mindfulness y estrés</b> .....	16
<b>1.4. Efectos de la transición de infantil a primaria</b> .....	18
<b>1.5. Estrés, transición escolar y Mindfulness</b> .....	20
2. OBJETIVOS.....	21
3. METODOLOGÍA .....	22
<b>3.1. Participantes</b> .....	22
<b>3.2. Diseño</b> .....	22
<b>3.3. Instrumentos de evaluación</b> .....	22
<b>3.4. Procedimiento</b> .....	24
4. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN .....	25
<b>4.1. Cronograma</b> .....	25
<b>4.2. Sesiones</b> .....	27
<b>4.3. Presupuesto orientativo</b> .....	42
5. RESULTADOS PREVISTOS.....	43
6. CONCLUSIONES.....	45
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	46
8. ANEXOS .....	51

## ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Cronograma</i> .....	25
<i>Tabla 2. Sesión 1 ¡Comenzamos!</i> .....	27
<i>Tabla 3. Sesión 2 ¡Bienvenida Hada de la Atención!</i> .....	28
<i>Tabla 4. Sesión 2 ¡Atención a nuestra respiración!</i> .....	30
<i>Tabla 5. Sesión 4 ¡Atención a nuestros sentidos!</i> .....	31
<i>Tabla 6. Sesión 5 ¡Sigamos prestando atención a nuestros sentidos!</i> .....	33
<i>Tabla 7. Sesión 6 ¡Atención a nuestro cuerpo!</i> .....	34

<i>Tabla 8. Sesión 7 ¡Atención a nuestras emociones!</i> .....	35
<i>Tabla 9. Sesión 8 ¡Sigamos prestando atención a nuestros sentidos!</i> .....	37
<i>Tabla 10. Sesión 9 ¡Compartámoslo con los demás!</i> .....	39
<i>Tabla 11. Sesión 10 ¡Prestemos atención a lo importante!</i> .....	40

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

<i>Figura 1. Estrés escolar, interacción entre alumno, entorno y evaluación de estímulos.</i> .....	15
--	----

*“Lo que necesitamos mejorar no es el universo, sino el modo de mirarlo.” (Lama Dirhavansa)*

## **1. INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN TEÓRICA**

Actualmente vivimos en un mundo en el que llevamos un ritmo de vida frenético, estamos constantemente pensando en todo lo que tenemos que hacer, como si de tareas automatizadas se tratase, queriendo tener todo planeado y organizado, sin dejar apenas cabida a la improvisación. Es un gran porcentaje de la población la que no presta atención a las cosas, no comprenden lo que observan, incluso apenas pueden mantener bien la atención. Se pasa mucho más tiempo cuidando cosas materiales que la mente, cuando no debería de ser así ya que, nuestra mente es el recurso más valioso que tenemos y como tal debemos de cuidarla. ¿Por qué nos empeñamos en cuidar nuestra alimentación, hacer ejercicio y dejamos a un lado cuidar nuestra mente?

Creo que esta falta de atención a nuestra mente viene determinada por la falta de información que se tiene sobre la importancia de disponer de una mente saludable. Tal y como afirma Andy Puddicombe en una de sus conferencias TED “nuestra mente está todo el día zumbando como una lavadora” y es que es ésta una afirmación bastante acertada puesto que estamos continuamente pensando en las cosas futuras que tenemos que hacer, o bien en las cosas pasadas que podíamos haber evitado y nos perdemos el momento presente, el *aquí y ahora*. Nos preocupamos tanto por lo que pasará o lo que ha pasado que no vivimos las experiencias que nos suceden día a día.

Por ello, considero que es imprescindible concienciar de la importancia que tiene cuidar nuestra mente, dedicarle tiempo, enseñar que la meditación basada en Mindfulness puede ser una herramienta que nos puede ayudar a prevenir o a gestionar muchas situaciones de estrés. Y sobre todo, como docente, pienso que es fundamental fomentarla en el ámbito educativo y desde las edades más tempranas. Enseñar qué es realmente Mindfulness, dejar a un lado los falsos mitos y sobre todo descubrir el gran potencial de la meditación, adoptarla como una actitud, de modo que los propios niños/as vean cómo influye en su bienestar.

Es por ello, que este trabajo fin de máster está orientado al diseño de un programa para prevenir mediante Mindfulness, el estrés sufrido por los niños en la transición de la etapa Infantil a la Primaria. A continuación se muestra la revisión científica que sustenta este programa. En primer lugar, Mindfulness y sus aspectos más relevantes; en segundo lugar, el

estrés infantil; ulteriormente la relación entre ambos aspectos y, por último, los efectos que causa la transición escolar y la relación entre estrés, transición y Mindfulness. Todo ello nos llevará a comprender y justificar la aplicación de dicho programa de intervención.

## 1.1. Mindfulness

### 1.1.1. *Definición y orígenes del Mindfulness*

A día de hoy nos encontramos inmersos en una sociedad en la que el término Mindfulness se ha popularizado a gran escala, siendo muy utilizado tanto en enfoques no religiosos, como en contextos sanitarios, empresariales y sociales para mejorar la calidad de vida de las personas. Pero ¿de dónde proviene Mindfulness? Este término es la traducción inglesa del término pali “sati”, que se basa en prácticas budistas que se remontan 2500 años atrás y que tiene sus raíces en la filosofía oriental, aunque con gran rapidez su uso se ha propagado por Occidente. Su traducción al español se corresponde con las expresiones “atención plena” o conciencia plena” aunque, por regla general, en los estudios se suele utilizar el término Mindfulness (Simón y Germer, 2011).

Mindfulness no tiene que ver con hacerse budista, no es cuestión de religión sino de “despertar”, es decir, ser consciente del momento presente, de vivir en armonía con nosotros mismos y con el mundo, prestar atención sin juzgar permitiendo así desplegar una mayor conciencia, claridad y aceptación del momento presente. Ésta nos ofrece una efectiva vía para salir del estancamiento en el que en muchas ocasiones la población se encuentra inmersa debido a los comportamientos automáticos y mentes rumiantes motivados por los temores e inseguridades. Por ello, tras este momento de estancamiento, gracias a la atención plena se puede recuperar el contacto con la sabiduría y la vitalidad. Además es importante destacar, que a pesar de que la mente tenga el hábito de huir del momento presente una y otra vez, es necesario recordarse a sí mismo continuamente el querer estar atento al momento que se está viviendo (Kabat-Zinn, 2009).

Son muchos los autores citados en Simón y Germer (2011) que se han encargado a lo largo de los años de definir el término Mindfulness. Entre ellos vamos a destacar los siguientes:

Simón (2007) define Mindfulness como “la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser consciente de los contenidos de la mente momento a

momento”. Éste lo señala como una capacidad que nos conduce a ser plenamente conscientes de todo tipo de estímulos del momento presente así como a mostrar aceptación ante estos, es decir vivir el “aquí y ahora”, ser partícipe y consciente de éste.

Otro de los autores que hace referencia al término Mindfulness es Germer (2005), aunque éste lo hace en el contexto terapéutico y señala tres elementos clave, los cuales son: conciencia de la experiencia presente y siempre con aceptación. Además, mantiene que el término Mindfulness puede ser utilizado de tres maneras: como un constructo teórico, como una práctica y por último como un proceso psicológico (estado de mindful, estar consciente).

Por último, una de las definiciones más conocidas es la de John Kabat-Zinn (1994), quien define Mindfulness como “prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar”. Como podemos ver, esta definición, breve pero concisa, recoge todas las acepciones de los autores anteriores.

Además, cabe destacar la importancia de este meditador budista, ya que fue quien popularizó el término Mindfulness en 1970, gracias a su trabajo en el centro médico de Massachusetts. Fue el encargado de ofrecer un *Programa de reducción de estrés y relajación* a pacientes médicos, con una duración de 8 semanas. Fue pionero ya que proporcionó un enfoque totalmente diferente para estos pacientes. A día de hoy este programa cuenta con sólidas pruebas de su efectividad en pacientes con depresión recurrente. Además, está siendo adaptado para otro tipo de pacientes con diferentes necesidades específicas (Silverton, 2012).

Por otra parte, otro punto de vista muy extendido en torno a Mindfulness es considerarlo como una forma de desconexión de las presiones de la sociedad actual. Pero esto no es así, ya que no te desconecta de nada, te hace más consciente del momento presente. Así, Mindfulness consiste en ver las cosas con claridad y tomar una posición distinta en relación a éstas. Del mismo modo, todo esto nos lleva a la dificultad de los occidentales para entender la no acción puesto que continuamente, incluso en el tiempo libre, se tiende a estar ocupado y a vivir sin atención plena. Pero ahí está la esencia de la no acción: no necesitar que pase nada más para que el momento sea completo. En otras palabras, permitir que las cosas sean y se desplieguen a su propia manera (Kabat-Zinn, 2009).

### 1.1.2. *¿Qué no es Mindfulness?*

La rápida difusión del término Mindfulness en los últimos tiempos y en muchos casos el propio desconocimiento sobre éste, ha dado lugar a concepciones equivocadas en cuanto a su verdadero significado y todo lo que su práctica conlleva. Por ello, atendiendo a Henepola (2012), a continuación se desmentirán algunos de los mitos más comunes:

- ✓ **Error 1: la meditación no es más que una técnica de relajación:** bien es cierto que la relajación es una herramienta clave de Mindfulness, al igual que la concentración de la mente. Pero su objetivo va mucho más allá, pues se centra en la conciencia del momento presente, algo muy diferente a lo propuesto en la afirmación inicial.
- ✓ **Error 2: la meditación es una forma de trance.** Más bien, Mindfulness consiste en todo lo contrario: es decir, conectar de una forma más profunda con tus cambios emocionales, de modo que enseña a conocerse a uno mismo con mayor claridad y precisión.
- ✓ **Error 3: la meditación es una práctica misteriosa que no puede ser entendida.** Aunque la meditación tiene que ver con niveles de conciencia mucho más profundos que el pensamiento conceptual, tiene que ser entendida llevándola a cabo, no es algo que pueda ser comprendido en abstracto, sin ser experimentado. Tampoco es una fórmula o la panacea que nos proporcione resultados inmediatos y predecibles. Aprender a apreciar cada momento como si fuera único y el primero del mundo es esencial para la práctica de la meditación.
- ✓ **Error 4: el objetivo de la meditación es el de promover las experiencias paranormales.** La meditación no tiene como aspiración dar lugar a la telepatía o a la levitación. Contrariamente, su objetivo primordial es el de desarrollar la conciencia.
- ✓ **Error 5: la meditación es peligrosa y las personas prudentes deberían evitarla.** La meditación no es peligrosa, pues busca desarrollar la conciencia. Ésta es un proceso suave y gradual que tiene lugar poco a poco, en un desarrollo de la conciencia de una forma cada vez más natural.
- ✓ **Error 6: la meditación no es para personas normales y corrientes, sino para santos y sadhus.** La meditación no es una práctica destinada exclusivamente a santos y ermitaños, sino una habilidad práctica y que resulta muy útil en la vida cotidiana. Es el arte de dejar de convertirnos en un obstáculo.

- ✓ **Error 7: la meditación es una forma de escapar de la realidad.** El verdadero significado de la meditación es todo lo contrario a esta afirmación. Es decir, es una forma de adentrarte de lleno en la realidad, experimentar la vida tal cual es y de enfrentarse a todo lo que se encuentre en el camino.
- ✓ **Error 8: la meditación es un método para alcanzar el éxtasis.** El éxtasis no es el objetivo de la meditación, más bien es un efecto colateral que se ocasiona en algunas circunstancias. De este modo, se trata de un subproducto cuya frecuencia de aparición aumenta acorde a la constancia con la que se medite.
- ✓ **Error 9: la meditación es una actividad egoísta.** Muy al contrario, la meditación no es nada egoísta, pues nos permite tomar conciencia de nosotros tal cual somos, sin tapujos. Nos facilita ese despertar a esas formas en las que en ocasiones se actúa con egoísmo. Es a partir de ahí cuando realmente se empieza a despojarse de ese egoísmo, es decir, a ser desinteresado.
- ✓ **Error 10: meditar consiste en sentarse a pensar en cosas sublimes.** Del mismo modo, estamos ante una idea equivocada. Mindfulness trata de experimentar directamente los diferentes acontecimientos de la vida, instante a instante, sin imágenes mentales agregadas.
- ✓ **Error 11: todos mis problemas desaparecerán con un par de semanas de meditación.** Como ya he mencionado anteriormente, la meditación no es una panacea. Por tanto, no va a dar soluciones en un simple abrir y cerrar de ojos, si bien es cierto que a medida que se vaya practicando se podrán ir percibiendo cambios. Pero para obtener grandes y reales beneficios debe hacerse de una forma constante y durante un tiempo prolongado. En otras palabras, aplicarlo e integrarlo en nuestra forma de vida.

### ***1.1.3. Beneficios del Mindfulness***

A medida que han ido avanzando los estudios sobre Mindfulness y sus resultados, se han podido poner de manifiesto los efectos positivos que su práctica tiene. Estos efectos giran en torno a tres dimensiones: afectiva, interpersonal e intrapersonal (Daphne y Jeffrey, 2011).

➤ **Mindfulness facilita la regulación emocional**

Cabe destacar uno de los estudios realizado por Chambers et al. (2008; cit. en Daphne y Jeffrey, 2011). En esta meditación de atención plena participaron 20 meditadores principiantes no clínicos. El retiro, el cual contaba con una duración de 10 días, estaba basado en prácticas de atención plena y sus resultados se compararon con un grupo control en lista de espera. Tras el retiro quedó demostrado que los participantes de éste aumentaron significadamente la atención plena autoinformada, disminuyeron los síntomas depresivos y la rumiación respecto al grupo control. Al mismo tiempo, se obtuvieron mejores resultados en cuanto a una mayor capacidad de memoria de trabajo y a un aumento de la capacidad para sostener la atención.

En otro estudio realizado por McKim (2008; cit. en Daphne y Jeffrey, 2011), se demostró en una muestra de participantes que experimentaba depresión, ansiedad continua o dolor crónico, que tras su participación en el MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) durante 8 semanas, obtuvieron puntuaciones considerablemente más altas en Mindfulness autoinformado y puntuaciones más bajas en rumiación, angustia, depresión, ansiedad y enfermedad física. Además, la relación entre atención plena y depresión está íntimamente mediada por la disminución de la rumiación.

En último lugar, conviene subrayar un metaanálisis de 39 estudios, el cual respalda la eficacia del entrenamiento en atención plena para reducir los síntomas de ansiedad y estrés, teniendo un efecto grande en poblaciones clínicas y un efecto moderado en poblaciones no clínicas. Estos hallazgos son acordes con la propuesta de que Mindfulness conduce a un mayor afecto positivo y así, a un menor afecto negativo. Por lo tanto, estos hallazgos sugieren que la meditación basada en la atención plena incrementa la capacidad de utilizar estrategias de regulación emocional, de modo que permitan a las personas experimentar las emociones de una forma selectiva y con una percepción más real, así como disminuir los juicios que suelen ir acompañando a los acontecimientos que provocan dichas emociones (Hoffman et al. 2010; cit. en Daphne y Jeffrey, 2011).

➤ **Mindfulness disminuye la reactividad y permite mayor flexibilidad de respuesta**

Cabe destacar uno de los estudios realizados por Ortner et al. (2007; cit. en Daphne y Jeffrey, 2011), en el cual los participantes fueron entrenados en atención plena. Tras dicho entrenamiento, se comprobó que los participantes exhibieron menos interferencia emocional

en respuesta a imágenes desagradables que el resto de grupos, lo cual sugiere que la práctica de Mindfulness disminuye la reactividad emocional.

Siguiendo esta misma línea, Moore y Malinowski (2009) compararon la capacidad para focalizar la atención y suprimir la información distractora en un grupo de meditadores y un grupo sin experiencia previa en meditación. Los resultados indicaron que el grupo de meditación tuvo un rendimiento significativamente mayor en todas las medidas de atención, lo cual sugiere que la práctica de Mindfulness correlaciona directamente con la flexibilidad cognitiva y el funcionamiento atencional.

Son muchas las investigaciones realizadas que han demostrado que Mindfulness facilita la disminución de la reactividad emocional y el aumento de la flexibilidad cognoscitiva (Cahn y Polich, 2009; Goldin y Gross, 2010; Ortner, Kiner y Zelazo, 2007; Siegel, 2007; cit. en Daphne y Jeffrey, 2011).

➤ **Mindfulness mejora las relaciones interpersonales**

Los resultados de numerosos estudios parecen indicar que la presencia de la atención plena mejora las relaciones personales, ya que aumenta la capacidad de responder de una forma constructiva ante situaciones de estrés, la habilidad para comunicarse y expresar emociones, aumentando la empatía y disminuyendo la negatividad (Barnes et al., 2007; Wachs y Córdoba, 2007; cit. en Daphne y Jeffrey, 2011). Siguiendo esta línea, podemos ver cómo la atención plena se asocia positivamente con la capacidad de expresarse en diferentes situaciones sociales (Barnes et al., 2007).

➤ **Mindfulness ayuda a aumentar la empatía**

En este contexto se pueden señalar numerosos estudios centrados en la relación que presenta la práctica de Mindfulness con el incremento de la empatía. Cabe destacar un estudio cualitativo, cuyos participantes eran 6 terapeutas con más de 10 años de experiencia en practicar atención plena. Los resultados demostraron que la atención plena ayuda a los terapeutas a estar más presentes con los propios clientes, así como a ayudarlos a manifestar sus sentimientos y expresiones corporales (Aiken, 2006; cit. en Daphne y Jeffrey, 2011).

➤ **Mindfulness ayuda a incrementar la autocompasión**

Aprender a valorarnos y a responder ante nosotros mismos con benevolencia suele ser complicado. Pero a través de Mindfulness se puede aprender a cuidarse en tiempos difíciles o adversidad. En un estudio realizado por Shapiro et al. (2005; cit en. Daphne y Jeffrey, 2011), se demostró que la práctica en MSBR en trabajadores de atención sanitaria aumenta la compasión tanto consigo mismos como con los pacientes. Mindfulness nos ayuda a darnos cuenta de cuándo somos demasiado autocríticos y nos ofrece la posibilidad de ser benevolentes, de tener la habilidad para escoger aquellas actividades que nos llenan y rechazar las que nos vacían (Silverton, 2012).

➤ **Mindfulness disminuye el estrés y la ansiedad**

Uno de los ejemplos más demostrados y claros de la eficacia de Mindfulness para la disminución del estrés y la ansiedad es, como bien expone Silverton (2012), el programa MSBR diseñado por John Kabat-Zinn. Este programa se ha aplicado a participantes que eran pacientes con diferentes afecciones (dolor agudo, problemas cardíacos, artritis, cáncer, ansiedad y psoriasis). Su duración fue de 8 semanas y los resultados evidenciaron los beneficios obtenidos en estos pacientes tras el programa. Es por ello, que a día de hoy es uno de los programas más utilizados tanto en población clínica como no clínica para reducir el estrés y la ansiedad.

## **1.2. Estrés infantil**

A lo largo del tiempo, el estrés ha sido un aspecto de gran interés y preocupación por todos los efectos que tiene tanto en la salud mental y física como en el rendimiento académico y laboral de la persona, lo que ha llevado a muchos científicos a estudiarlo y analizarlo en profundidad (Naranjo, 2009).

Parafraseando las palabras de Melgosa (1995), se puede definir el estrés como: “un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se le somete a fuertes demandas” (p.19). Así, cualquier situación que la persona conciba como una amenaza o que exija un fuerte cambio es potenciadora de estrés. Asimismo, según Naranjo (2009), se puede decir que existen dos grandes fuentes que fomentan el estrés. Por un lado, tenemos los estresores relacionados con factores externos, como el ambiente, la familia, la escuela, entre otras muchas. Por otro lado, el estresor es la propia persona, es decir, es ésta

quien por sus características personales y por su manera particular de enfrentar o resolver problemas se genera el estrés (Naranjo, 2009).

Conviene destacar que en muchos casos el estrés está asociado a personas de edad adulta. Sin embargo, cabe señalar que desde temprana edad los seres humanos están expuestos a experimentar estrés, lo cual indudablemente puede afectar a su ciclo vital y desarrollo (Papalia et al., 2013; cit. en Enríquez-Villota et al., 2016). Así, cuando el niño pasa de la primera infancia a la etapa preescolar (comprendida entre los 3 y 6 años), comienza a experimentar nuevos contextos vitales, como la incorporación a la etapa escolar. Ésta significa el paso a un período fundamental en el desarrollo del niño ya que, a medida que el escolar va creciendo y adaptándose a los cambios de vida, estará expuesto a situaciones en las que tendrá oportunidad de desarrollar su habilidad de afrontamiento, reduciendo de esta manera la posibilidad de situaciones estresantes.

En efecto, la etapa escolar es uno de los primeros y grandes cambios a los que se enfrenta el infante, pues pasa de una vida familiar a una social, dentro de una nueva institución, con miembros que no son su entorno más cercano hasta ahora. Este cambio, al mismo tiempo, viene cargado de tareas y obligaciones escolares que pueden ocasionar en el niño ansiedad y temores y que se van incrementando a lo largo de la etapa escolar, siendo aún más relevantes en los cambios de etapa (Morales et al., 2012; cit. en Enríquez-Villota et al., 2016).

De este modo, en palabras de Martínez y Díaz (2007) se puede definir el estrés escolar como:

El malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos y emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (p.14).

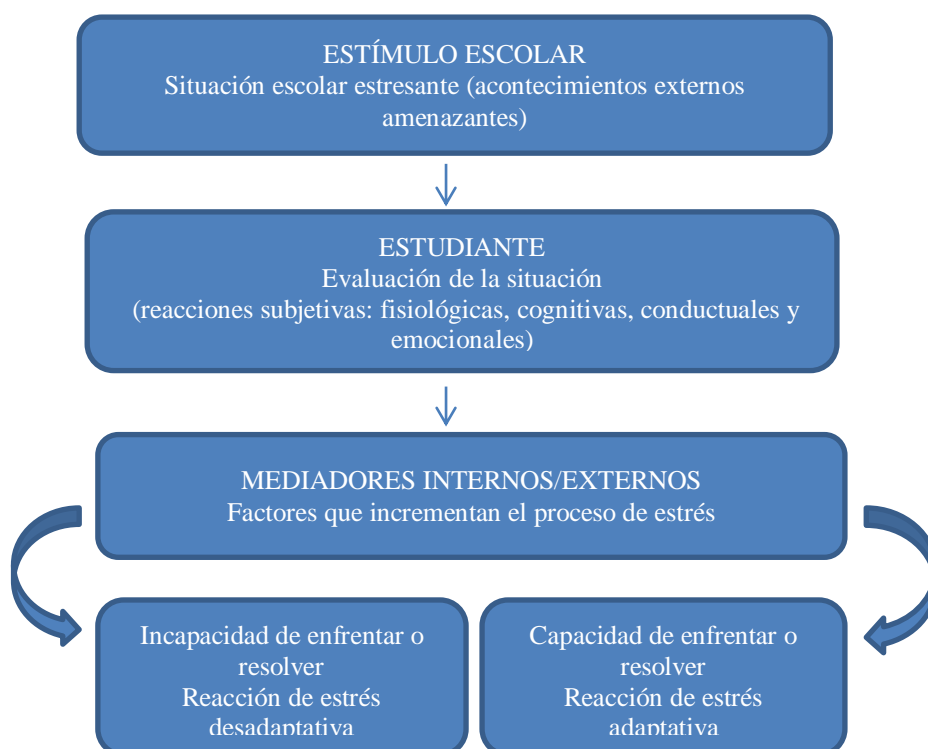
Por otro lado, tal y como expone Selye (1956; cit. en Rivera 2013), existen 3 etapas perfectamente diferenciadas dentro del estrés, las cuales, del mismo modo, se observan en el estrés escolar. Éstas son:

- ✓ **Reacción de alarma:** se corresponde con la fase en la que se percibe el estímulo estresante. En el contexto escolar suele ser el “agobio de las miles y miles de tareas”. En esta etapa se observan las modificaciones bioquímicas que tratan de compensar ese estado de excesiva actividad y proteger al escolar.
- ✓ **Fase de resistencia:** Esta etapa tiene lugar cuando se produce la adaptación y el afrontamiento por parte del escolar a esa situación de estrés. Es decir, ya se ha adaptado a esa sobrecarga extendida en el tiempo y, por lo tanto, permanecen las modificaciones que compensan la homeostasis.
- ✓ **Fase de agotamiento:** En esta última etapa se produce el derrumbe del escolar debido al fracaso de las estrategias de resolución o adaptación. Esto ocasiona que el escolar se sienta sobrepasado por la situación, lo que hace que las reacciones emocionales, conductuales y cognitivas comiencen a ser visibles.

La secuencia en la que tienen lugar los sucesos de estrés escolar se pueden relacionar de la siguiente manera (figura 1; tomada de Maturana y Vargas, 2015): en un primer lugar, tiene que darse la presencia de un evento escolar estresante; ulteriormente, el alumno evalúa la situación atribuyéndole un significado interno al evento; en último lugar, se produce la aparición interna o biológica y externa o de la conducta que da respuesta al evento estresante de una manera u otra (Piorno, 2004, cit. en Maturana y Vargas, 2015).

### Figura 1:

*Estrés escolar, interacción entre alumno, entorno y evaluación de estímulos.*



*Nota:* Adaptado de “El estrés escolar”, por Maturana, A., y Vargas, A. (2015), *Revista Médica Clínica Las Condes*, volumen 26, p.36.

En conclusión, el estrés debe ser detectado, tratado y afrontado en cualquier ser humano. Pero es en los niños donde es más difícil de percibir, ya que cada uno puede actuar de manera distinta frente a diferentes cambios de su entorno. Es por ello necesario prestarles especial atención en esos cambios que sufren a lo largo de su etapa escolar, ya que dichas situaciones estresantes pueden ir acompañadas de frustración, desmotivación y ansiedad, lo que provoca en el estudiante un impacto emocional, cognitivo, fisiológico y conductual negativo que, a su vez, influye en su ritmo de aprendizaje y en sus logros académicos (Rivera, 2013).

### **1.3. Mindfulness y estrés**

A día de hoy, y debido al impacto que está teniendo la aplicación de Mindfulness en diversos contextos para facilitar el bienestar de la población, está siendo del mismo modo, expuesto a críticas y causando un interrogante sobre su verdadera fiabilidad. Actualmente, son más de 3500 estudios empíricos y de revisión en literatura científica los que se han publicado, según los cuales, los programas de intervención basados en Mindfulness son eficaces para reducir el estrés, la ansiedad, la experiencia de emociones negativas y la recaída en episodios depresivos, así como para aumentar las emociones positivas (Moscoso, 2018).

Puesto que la aplicación de Mindfulness se está llevando más allá de la población clínica, en el presente trabajo nos vamos a centrar en los estudios realizados en el campo educativo, especialmente con escolares, como es el caso del proyecto “.b” utilizado en centros educativos del Reino Unido. Sus participantes son guiados por el docente a través de ejercicios prácticos distribuidos en 9 sesiones, que incrementan la conciencia en el momento presente, el favorecimiento de actitudes de calma, la detención de pensamientos negativos, así como aprendizaje de las dificultades sin ser rechazadas (Mindfulness in Schools Projects, 2011, cit. en López-Hernández, 2016). Los resultados, tras varios estudios realizados con dicho programa, han puesto de manifiesto que la práctica continuada de Mindfulness aporta beneficios en cuanto a las habilidades sociales y emocionales subyacentes, una mayor capacidad de decisión sobre su propia vida, la mayor aceptación de la experiencia tal y como

es, un mejor manejo de aquellos sentimientos difíciles, así como un incremento de la compasión, la empatía, la resistencia y el mantenimiento de la calma (Baer, 2003; Salmon et al., 2004, cit. en López-Hernández, 2016).

Siguiendo esta misma línea se puede decir, que debido al aumento de la aplicación de Mindfulness en las escuelas, cada vez es mayor la concienciación sobre la viabilidad y las mejoras que éste ofrece. Es por ello, que son muchos los autores citados por López-Hernández (2016) que han puesto en marcha Mindfulness en las aulas. Entre ellos vamos a destacar a:

- ✓ Ruíz et al., (2014), los cuales han propuesto el proyecto *Creciendo juntos con atención y consciencia plena*. En este estudio, basado en una evaluación continua de los participantes de un colegio de Madrid, demostraron que gracias a este proyecto estaban mejorando su capacidad empática y las relaciones con los demás reduciendo incluso la ansiedad, los síntomas de déficit de atención e hiperactividad, aumentando de este modo el rendimiento académico. De igual forma, en otro estudio con estudiantes universitarios, en el cual se valoraba la influencia de Mindfulness en los logros académicos, los hallazgos fueron que la mejora de la atención plena conduce a un funcionamiento de logro superior y, por tanto, mejora el rendimiento académico y el bienestar del alumnado ((Hyland 2009; Shapiro et al., 2010, cit. en Howell y Buro, 2011).
- ✓ Razza et al. (2013) evaluaron la eficacia de un programa de intervención basado en técnicas de yoga y Mindfulness en 29 niños de 3 a 5 años. Los resultados mostraron efectos relevantes en la autorregulación, sobre todo en aquellos que se encontraban en mayor riesgo de ausencia de la misma.
- ✓ Beauchemin et al. (2008) llevaron a cabo un programa de cinco semanas basado en técnicas de Mindfulness en 34 adolescentes con dificultades de aprendizaje. Tras dicho programa se concluyó que la práctica de Mindfulness reduce el estrés y la ansiedad, además de potenciar la creencia en sí mismos, las emociones positivas, fomentando las habilidades sociales y resultados académicos positivos.

Por otro lado, es interesante resaltar un metaanálisis en el que se incluyeron siete estudios seleccionados para comprobar los beneficios de la atención plena en la variable estrés. Tras los resultados, quedó plasmado el efecto positivo de dichas intervenciones en 6 de los 7 estudios, mostrando una notable mejora en la reducción de estrés y ansiedad. En el otro estudio restante fue en el único donde no se percibieron cambios (Soriano et al., 2020).

En resumen, la clave del bienestar físico y mental se encuentra en el balance emocional, y gracias a la práctica de Mindfulness se pueden crear las condiciones necesarias para ver con claridad la realidad que nos rodea y así favorecer la resolución de problemas y el bienestar. La práctica de Mindfulness proporciona al alumnado mayor aceptación de la experiencia tal y como es, mayor autocontrol, mejor gestión de sentimientos difíciles, aumento de resistencia, empatía, compasión, mantenimiento de la calma, menos síntomas depresivos y mayor bienestar en general. Además, dicha práctica tiene el beneficio de fomentar las habilidades sociales, aumentar la atención y disminuir el estrés al que se someten los niños/as a lo largo de su etapa educativa (León et al., 2009; Ruíz et al., 2014, Simón y Germer, 2011, cit. en López-Hernández, 2016).

#### **1.4. Efectos de la transición de infantil a primaria**

Desde el nacimiento, el niño/a se enfrenta a diversas situaciones de cambio a lo largo de su desarrollo, como salir del hogar para adentrarse en la guardería, la posterior llegada a la Educación inicial y ese tercer momento del que va a tratar este apartado, que es el paso de la Educación Infantil al primer curso de Primaria (León, 2011).

En primer lugar, se va a hacer hincapié en la definición de transición de Alvarado y Suárez (2009), quienes la definen como: “momentos críticos de cambio que viven los niños y las niñas al pasar de un ambiente a otro abriendo oportunidades para su desarrollo humano y su aprendizaje para la vida y la escuela” (p. 910). Acorde con esta definición se puede remarcar cómo en los infantes a lo largo de su tránsito vital, los caminos académicos y personales los irán guiando hacia nuevos cambios a los que se tendrán que ir enfrentando.

Así pues, en el gran salto de la Etapa Infantil a la Primaria puede verse que los intereses divergentes de ambos niveles educativos se corresponden con una concepción diferente de los discentes y de la forma en la que aprenden (Delgado et al., 2015). Es decir, este paso suele implicar una ruptura absoluta tanto en el fondo como en la forma: nuevos profesores, nuevos contenidos, distinta organización del tiempo y del espacio, además de un cambio en la forma de trabajar en el aula (Navarro, 2010).

Siguiendo en la línea de la autora anterior, cabe señalar cómo al incorporarse a la vida escolar, el niño/a experimenta una reestructuración psicológica esencial. Sin embargo, el

infante que finaliza su etapa en Educación Infantil para dar paso al primer curso de Primaria, mantiene todavía las características psicológicas propias de la edad preescolar, ya que el desarrollo es un proceso continuo pero progresivo que requiere de un tiempo de adaptación a los nuevos cambios de vida a los que se enfrentan los infantes y que probablemente les llevarán a situaciones de estrés.

Por un lado, atendiendo a Navarro (2010), la Educación Infantil (3-6 años) constituye una etapa significativa en la vida del individuo, ya que en ella se forman las bases fundamentales de desarrollo de la personalidad y se forman y regulan mecanismos fisiológicos que inciden en el desarrollo físico, el estado de salud y en el grado de adaptación al medio. Por otro lado, en la Educación Primaria (6-12 años), el alumnado se ve expuesto a retos académicos más exigentes a los que se venía enfrentando en la etapa Infantil, adquiere y perfecciona una serie de conocimientos y aptitudes que serán determinantes en su futuro académico. En esta etapa, el alumnado sienta las bases para el futuro aprendizaje y se adquieren los hábitos y procedimientos de trabajo primordiales para su labor posterior. Es por ello de gran importancia, conseguir que el cambio se realice de la mejor forma posible, facilitándose al alumnado lo mayor posible, para favorecer su desarrollo integral.

La transición de una etapa a otra puede desencadenar en una serie de consecuencias que incidan en el desarrollo de los infantes. Se trata de dificultades para adaptarse a la nueva situación escolar, pérdida de interés en las tareas escolares, facilidad para perder la concentración en las actividades. Además, pueden manifestarse problemas emocionales como retraimiento, negativismo, llanto habitual, miedos, estrés y ansiedad entre otros. Todas estas razones hacen que el discente se sienta perdido, en un ambiente extraño y desconocido, al que en un pequeño periodo de tiempo se le están presentando muchos cambios que suelen ser ajenos a sus intereses y necesidades. Todos estos cambios repentinos pronto provocan en ellos/as estrés y rechazo hacia la escuela (León, 2011; Navarro, 2010).

En conclusión, se podía decir que el choque psicológico que puede ocasionar la transición entre etapas queda bajo la responsabilidad de la escuela y la familia. Es por ello, que el docente debe manejar los cambios que esta transición implica de la mejor forma posible, haciendo que se produzcan de la forma más natural posible, proporcionando a los niños estrategias que conviertan esta transición en un proceso de crecimiento nutritivo y enriquecedor que favorezca su desarrollo integral (León, 2011; Navarro, 2010)

## 1.5. Estrés, transición escolar y Mindfulness

A lo largo de los primeros 8 años de vida, los niños y niñas se exponen a diversos cambios muy relevantes y relacionados con los diferentes centros de aprendizaje, grupos, sociales, roles y expectativas. Es por ello que la necesidad de adaptarse a un ambiente tan dinámico y en constante evolución influye de manera directa en su sentido de la propia identidad y condición dentro de la comunidad a corto plazo. Como ya se ha mencionado en el apartado anterior, la transición es uno de esos momentos generadores de estrés, decisivos, y con gran repercusión en la vida de los infantes, puesto que representan nuevos desafíos y diversas oportunidades para el aprendizaje y el desarrollo integral del alumnado (Vogler et al., 2008).

Es por ello, que cada vez se está teniendo más en consideración trabajar las emociones y Mindfulness desde las edades más tempranas. Tal y como se muestra en el currículo de educación infantil dentro de las tres áreas pertenecientes a éste, *La Ley Orgánica 2/2006, 3 de Mayo de educación Infantil*, contempla como objetivo general: “Identificar necesidades, sentimientos, emociones o preferencias, y ser progresivamente capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, gradualmente, también los de los otros” (p.1020).

Este texto deja clara la importancia del Mindfulness ya que, tal y como argumenta Kavindu, maestro de meditación y Mindfulness en educación, desde edades tempranas los niños y niñas experimentan problemas con las emociones y si no se gestionan en la infancia, les irán acompañando a lo largo de sus vidas. Como vimos en el apartado correspondiente, Mindfulness trabaja con la atención, la regulación de emociones, la liberación y la gestión del estrés, facetas que favorecerán llegar a la adolescencia con mayor atención, sensibilidad, control de impulsos, capacidad de comprensión y con más herramientas para enfrentar la adversidad (Gayosso, 2020). En particular, la regulación de la atención se considera fundamental para la capacidad de autorregular otros comportamientos (Felver, 2013).

Así, Arguís (2014) asegura que “puede resultar útil enseñar Mindfulness en la actualidad a los niños, desde edades tempranas para poder afrontar la vida de un modo más pleno y consciente” (p. 130). Este autor sostiene que la práctica de Mindfulness ayuda a adquirir una fortaleza interna para hacernos más conscientes, optimistas y a aceptar lo negativo, de modo que te dirige al bienestar deseado. La felicidad de los infantes no consiste

en tener la vida fácil y sin obstáculos, sino llena de afecto, comprensión y de herramientas que le permitan superar los retos que conlleva el propio acto de crecer. El hecho de afrontarlos les permitirán madurar y proporcionar una mejor estima e independencia (Albornoz, 2017).

En efecto, gracias a la práctica de Mindfulness y a su efectividad en la reducción de estrés escolar, como ya hemos visto en apartados anteriores, puede resultar crucial para prevenir el estrés y la ansiedad que causa a los niños/as el cambio de etapa, de modo que se perciba la transición de la etapa Infantil a Primaria como una oportunidad y no como una desventaja. Es decir, considerarla como momentos de construcción y desarrollo personal del individuo, oportunidades para que los niños desarrollen la capacidad de *aprender a aprender* y para que puedan desplegar su capacidad de autorregulación emocional al enfrentarse a la incertidumbre (Alvarado y Suárez, 2009).

## 2. OBJETIVOS

El principal objetivo de este trabajo fin de máster es la elaboración de un programa basado en Mindfulness para prevenir o reducir el estrés que causa a los niños y niñas la transición de la etapa Infantil a la Primaria, dotándoles de estrategias clave que les faciliten la gestión de situaciones estresantes como las que acompañan a dicho cambio. En torno a este objetivo principal se establecen los siguientes objetivos específicos:

- ✓ Captar y sostener la atención a la actividad que se esté realizando en ese momento, aumentando así la concentración del alumnado.
- ✓ Adquirir a través de la atención plena la habilidad de centrarse en su propia respiración y sus diferentes sensaciones corporales.
- ✓ Favorecer el uso de técnicas de relajación frente a situaciones de estrés.
- ✓ Potenciar una disminución del estrés a través de un aumento en Mindfulness.
- ✓ Ser capaz de percibir tanto las emociones propias como las de los demás, tomando así consciencia de éstas y aceptándolas tal y como son.
- ✓ Mejorar gracias a un aumento en Mindfulness las habilidades interpersonales, siendo conscientes de ellas, sin juzgarlas y enfrentándose al otro con empatía, bondad, paciencia, gratitud y perdón.
- ✓ Prevenir o reducir el estrés que causa la transición de etapa haciendo al alumnado consciente del “aquí y ahora”.

## **METODOLOGÍA**

### **2.1. Participantes**

Este programa está dirigido al alumnado de la tercera etapa de Educación Infantil, con edades correspondientes entre los 5 y 6 años, último curso antes de pasar a Educación Primaria. La razón de la elección de esta muestra es porque en esta etapa se comienza la fase de preparación para la transición de nivel, que conllevará muchos cambios. Por tanto, el programa será aplicado en dicho curso con el fin de prevenir de esos estresores que genera el cambio de etapa.

Dicho programa se llevaría a cabo en un colegio de la provincia de Jaén que cuenta con dos líneas en esta etapa. En lo concerniente a los criterios de selección de la muestra, hay que señalar que el diseño de la intervención contempla dos grupos: un grupo experimental y un grupo control. Por tanto, la intervención se llevará a cabo en dos clases del tercer curso de Educación Infantil: una será el grupo experimental, es decir, al que se le aplicará el programa de intervención, y la otra clase constituirá el grupo control, el cual quedará a la espera de analizar la eficacia del estudio en el grupo experimental y, posteriormente, se someterá a evaluación para comparar los resultados obtenidos con los del grupo experimental

### **2.2. Diseño**

Se utilizará un diseño pre-post con grupo control. Se realizará de forma aleatoria la asignación de una clase al grupo control y otra al grupo experimental. Este último grupo será el que reciba entrenamiento, mientras que el grupo control pasará a estar en lista de espera. Ambos grupos estarán equiparados en cuanto a sexo y a las características socioculturales. Además, se les pasarían los mismos cuestionarios antes (sesión previa a la intervención) y después de las sesiones (sesión posterior a la intervención). No obstante, cabe matizar que el grupo control no es objeto de ningún tipo de intervención, pues solo se emplea para ser evaluado y contrastar los resultados obtenidos en este grupo con los del grupo experimental.

### **2.3. Instrumentos de evaluación**

Durante la sesión previa a la intervención, se pasarían dos cuestionarios tanto al grupo control como al grupo experimental. Dado que las principales variables a considerar en el presente trabajo serían estrés y mindfulness, los instrumentos que se utilizarían serían los siguientes:

***Estrés Cotidiano Infantil (IECI)*** de Trianes, Blanca, Fernández-Baena, Escobar y Maldonado (2011). Es un instrumento específico de autoinforme para la evaluación del estrés en lengua española. Dicha escala presenta 22 ítems dicotómicos (Sí/No) consistentes en un listado de acontecimientos negativos. Los escolares responden acerca de si les han ocurrido o no esos acontecimientos. El inventario recoge tres subescalas diferentes: problemas de salud y psicosomáticos (8 ítems), estrés en el ámbito escolar (7 ítems) y estrés en el ámbito familiar (7 ítems). El rango de edad de aplicación (individual o colectiva) es de 6 a 12 años aproximadamente, a diferencia de otras medidas disponibles en la literatura que se dirigen a población adolescente o adulta. Para los más pequeños, dicho instrumento cuenta con versiones simplificadas de los ítems originales. Estas versiones simplificadas pueden ser leídas por la persona que administre el test, de modo que se comprenda adecuadamente el contenido del ítem y siga siendo una aplicación estandarizada. Asimismo se recomienda que, en estos casos, la aplicación sea individual o en pequeños grupos. El test permite obtener cuatro puntuaciones, una por cada una de las tres fuentes de estrés consideradas en cada subescala, y otra para estrés global, resultado de la suma de las tres subescalas. Las puntuaciones directas se transforman en percentiles, teniendo en cuenta la edad y el sexo. La consistencia interna de la prueba en la muestra de baremación del instrumento oscila desde 0,62 para problemas de salud y psicosomáticos, hasta 0,81 para la puntuación total de estrés (Trianes et al., 2012).

***Escala de Conciencia Plena para Niños (Mindful Attention Awareness Scale-Children - MAAS-C)***. Fue diseñada por Stewart, Kimberly, Schonert-Reichl, Gadermann y Zumbo (2013). Dicho instrumento es una escala de conciencia plena para niños que permite conocer el nivel de mindfulness en niños y adolescentes y que constituye una herramienta muy valiosa para evaluar los beneficios de la práctica de mindfulness. Está compuesta por 15 ítems con una escala del 1 al 6 (donde 1 es casi siempre y 6 casi nunca). Además se ha demostrado en diferentes investigaciones su alta consistencia interna, de 0.84 evaluada a través del coeficiente Alpha de Cronbach y una solución de un factor que correlaciona con los indicadores de bienestar, tanto a través de los dominios de estado como de rasgo, como la perturbación emocional, el bienestar emocional y eudaimónico. Para la corrección e interpretación del cuestionario se suma la puntuación de todos los ítems y cuanto menor sea el número total obtenido tras la suma, más estado de mindfulness o atención plena presentará el individuo. En definitiva, una puntuación baja en el cuestionario reflejará un estado alto de atención plena, mientras que una puntuación alta significará un estado bajo de

## 2.4. Procedimiento

### - Fase pre-entrenamiento

En primer lugar, hay que tener en cuenta que al tratarse de un colegio y, por tanto, realizar la intervención con menores, será necesario solicitar el consentimiento de la Consejería de Educación y de la Junta de Andalucía. Posteriormente, se deberá pedir permiso tanto al propio centro en el que se vaya a realizar el programa ([Anexo I](#)), como a las correspondientes familias ([Anexo II](#)), incluyendo una explicación detallada sobre los rasgos que caracterizan la intervención que se realizará. Por lo tanto, los tutores legales de los menores deberán firmar un consentimiento para que sus hijos/as puedan ser partícipes de este programa. Asimismo, hay que agregar que a lo largo de la intervención podría ser requerida la colaboración del profesorado del centro y de las familias, ya que se pedirá la colaboración de los padres y madres para facilitar que los niños/as lleven a cabo las tareas para casa previstas en el programa.

Una vez obtenidos dichos permisos, se realizará la asignación aleatoria de la muestra (dos cursos de la tercera etapa de educación infantil), es decir, uno de los cursos será el grupo experimental (el cual participará en el programa) y otro el grupo control (quedará a la espera de analizar la eficacia del estudio en el grupo experimental). Antes de la fase de aplicación del programa se pasarán los instrumentos de evaluación tanto al grupo experimental como al grupo control, para posteriormente comparar resultados.

### - Fase de entrenamiento

Una vez finalizada la fase pre-intervención, comenzará el entrenamiento en Mindfulness que tendrá una duración de tres meses, con la finalidad de mejorar la atención plena y así prevenir el estrés sufrido por los niños y niñas debido a la transición de la etapa Infantil a la Primaria.

### - Fase de evaluación post-tratamiento y seguimiento

Tras finalizar las actividades de este programa, en la sesión post-entrenamiento, se volverían a pasar los cuestionarios de la sesión pre-entrenamiento y se examinaría si aparecen diferencias en las puntuaciones pre-post en los resultados de ambos cuestionarios entre los grupos experimental y control, para así comprobar la eficacia de la intervención. De igual forma, se procederá a analizar si los beneficios conseguidos con el programa permanecen en

el tiempo. Para tal propósito, a los 6 meses se volverán a pasar los instrumentos de evaluación de las áreas medidas –atención plena y estrés - a la muestra.

### 3. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

El presente programa de 3 meses de duración seguirá la estructura del programa de Kabat-Zinn (1983). Se comenzará por la atención a la respiración, ya que es el punto de apoyo básico de nuestra atención y conciencia y además siempre nos acompaña. Después se potenciará la atención al mundo físico a través de los sentidos, para continuar con la atención a nuestro mundo interior mediante la atención y conciencia corporal y emocional. Se finalizará con la observación de la experiencia externa, la experiencia de los demás así como la aplicación de la atención plena a la vida diaria.

El programa se llevará a cabo semanalmente mediante sesiones de 60 minutos, se implementará en la hora de tutoría y se utilizará el espacio habilitado por el centro para éste fin. En cuanto a la metodología será participativa, lúdica y adecuada a los intereses de los participantes. Así, se propondrá el desarrollo de la atención plena mediante actividades motivadoras.

#### 3.1. Cronograma

*Tabla 1. Cronograma*

FASES	DESARROLLO DEL PROGRAMA		
FASE PRE-ENTRENAMIENTO	Aplicación de los instrumentos de evaluación.		
FASE DE ENTRENAMIENTO	Sesiones	Título	Actividades
	Sesión 1	¡Comenzamos!	1. El hilo que nos une. 2. Corazones positivos. 3. ¿Qué es Mindfulness? 4. El globo pasajero.
	Sesión 2	¡Bienvenida Hada de la atención!	1. ¡Nuestra hada de la atención! 2. Nuestros amigos, la rana Rodolfa y el mono Amelio 3. El tarro de la calma 4. Imitando la atención de la rana Rodolfa.

	Sesión 3	¡Atención a nuestra respiración!	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Y ahora quién soy?</li> <li>2. Sigamos nuestra mano</li> <li>3. ¡Vamos a hacer pompas!</li> <li>4. Body scan</li> </ol>
	Sesión 4	¡Atención a nuestros sentidos!	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Veo, veo ¿Qué veo?</li> <li>2. Superhéroes de los sonidos</li> <li>3. Búhos de la atención</li> <li>4. Extraterrestres de los sentidos</li> </ol>
	Sesión 5	¡Sigamos prestando atención a nuestros sentidos!	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El sonido de la campana</li> <li>2. Hielos para todos</li> <li>3. Paseo consciente</li> <li>4. El mandala de las sensaciones</li> </ol>
	Sesión 6	¡Atención a nuestro cuerpo!	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juego de las esponjas</li> <li>2. Exploramos nuestro cuerpo</li> <li>3. ¡Atrapados en nuestra pompa!</li> <li>4. El tren de los obstáculos</li> </ol>
	Sesión 7	¡Atención a nuestras emociones!	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Las emociones en nuestra vida</li> <li>2. ¿Cómo me siento hoy?</li> <li>3. Gafas positivas</li> </ol>
	Sesión 8	¡Sigamos prestando atención a nuestras emociones!	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Baúl de los miedos</li> <li>2. Respiramos como la tortuga Clota</li> <li>3. ¡Todos somos únicos!</li> <li>4. La flor de las cualidades</li> </ol>
	Sesión 9	¡Compartámoslo con los demás!	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¡Sigamos al líder!</li> <li>2. Los cerditos y el lobo</li> <li>3. ¡Somos canguros!</li> <li>4. Mis metas</li> </ol>
	Sesión 10	¡Prestemos atención a lo importante!	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¡Nuestro mural de la atención plena!</li> <li>2. ¿Dónde está el tesoro?</li> </ol>
<b>FASE POST-ENTRENAMIENTO</b>	<p>Aplicación de los instrumentos de evaluación 6 meses después se volverán a pasar los instrumentos para comprobar la eficacia del programa en el tiempo.</p>		

### 3.2. Sesiones

Tabla 2. Sesión 1 ¡Comenzamos!

SESIÓN 1	¡COMENZAMOS!	60 MIN
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciar actitudes positivas en el alumnado para adentrarse en el programa.</li> <li>- Fomentar la unión de grupo y buen clima en el aula.</li> <li>- Motivar y captar la atención del alumnado para adentrarse en la atención plena.</li> <li>- Conocer y comprender el término Mindfulness a través de videos animados y dinámicas.</li> </ul>	
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humanos: monitor/a especialista en Mindfulness.</li> <li>- Materiales: ovillo de lana, silueta de corazones, ordenador, proyector, lápiz y papel</li> </ul>	
<b>Desarrollo de actividades</b>	<p><b>El hilo que nos une:</b> en esta actividad nos colocaremos en círculo en gran grupo y tendremos un ovillo de lana. La primera persona se quedará con un extremo y tendrá que lanzar el ovillo a otro compañero/a y decir una cualidad positiva de éste, y así sucesivamente, hasta que todos quedemos unidos como una telaraña de modo que se conciencien de la importancia de su unión como grupo.</p> <p><b>Corazones positivos:</b> previamente a esta sesión se les pedirá a las familias de los participantes que en la silueta de un corazón de cartulina les escriban a sus hijos/as un mensaje positivo que les acompañe durante el periodo de este programa. En esta sesión, cada niño/a traerá el corazón que le han escrito y lo compartirá en voz alta con el resto de compañeros/as. Después, cada niño/a escribirá por detrás lo que espera de este programa. Por último los pondremos todos en un corcho en clase, de modo que estos mensajes positivos les acompañen durante todo el programa y puedan leerlos cuando quieran.</p> <p><b>¿Qué es Mindfulness?</b> Para iniciar al alumnado en el concepto de Mindfulness y su verdadero significado se les mostrará un</p>	

fragmento de la película de Kung-Fu Panda: <https://www.youtube.com/watch?v=JRyE7Cm302M>. Después de visualizar ese video haremos entre todos una lluvia de ideas para ver que puede significar este concepto, y lo comentaremos entre todos.

**El globo pasajero:** para acercarnos al concepto de Mindfulness se le pedirá al alumnado sentarse en gran círculo, y tendrán que pasarse el globo, en un principio lo harán de manera deprisa y sin prestar atención, después se les pedirá que lo pasen despacio, que lo tengan un rato en sus manos y experimenten su tacto de forma delicada.

**Tabla 3. Sesión 2 ¡Bienvenida Hada de la Atención!**

SESIÓN 2	¡BIENVENIDA HADA DE LA ATENCIÓN! 60MIN
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducir Mindfulness al alumnado a través de un cuento.</li> <li>- Transmitir al alumnado la importancia de realizar las cosas de forma consciente.</li> <li>- Observar la respiración siendo conscientes del ritmo y el movimiento del propio cuerpo, sin intervenir en ella.</li> <li>- Potenciar la escucha activa.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humanos: monitor/a especialista en Mindfulness.</li> <li>- Materiales: marioneta hada de la atención, fotocopias del hada de la atención, pajitas, tijeras, rana y un mono de peluche, frasco de plástico transparente, purpurina, agua caliente, pegamento o silicona, un poco de champú transparente, folios.</li> </ul>
<b>Desarrollo de actividades</b>	<p><b>¡Nuestra hada de la atención!</b> En primer lugar se les narrará el cuento <i>Un bosque tranquilo</i> (<a href="#">véase anexo III</a>), posteriormente se comentará el cuento en gran grupo y se les presentará a la marioneta del hada de la atención, que nos acompañará y guiará durante todo</p>

el programa. Se les explicará que el hada nos ayudará a estar más atentos, es decir, a tomar consciencia de nuestras emociones, sensaciones corporales, de nuestra respiración, así como de regular nuestras emociones. Por último cada niño/a coloreará su hada de la atención, la recortará y le pondrá una pajita por detrás, con la finalidad de que cada alumno/a tenga la suya propia y se la podrá llevar a casa para que no se les olvide que hay que estar atentos y presentes en todos los momentos que vivimos.

***Nuestros amigos la rana Rodolfa y el mono Amelio:*** (inspirada en Kaiser, 2013): el hada de la atención les presentará a dos nuevos amigos, la rana Rodolfa y el mono Amelio y les contará una pequeña historia sobre ellos ([véase anexo IV](#)).

***El tarro de la calma*** (basado en el método Montessori): en esta actividad se les mostrará un tarro con purpurina en su interior ([véase anexo V](#)), y lo usaremos para explicar al alumnado que el tarro es como nuestra mente, cuando lo agitamos mucho y toda la purpurina se expande por todo el tarro, nuestros pensamientos están descontrolados. En cambio cuando paramos, respiramos y todo vuelve a su normalidad, la purpurina se coloca al fondo del tarro y en ese momento, ya somos capaces de pensar con mucha más claridad que cuando nuestros pensamientos están de un lado a otro sin parar. De esta manera, se llegó a la conclusión de que cuando se está nervioso, enfadado, alterado, no se puede prestar atención ni hacer las cosas de forma adecuada, como solución a todo ello se propuso la respiración imitando a la rana Rodolfa, la cual veremos en la siguiente actividad.

***¡Imitando la atención de la rana Rodolfa!*** (inspirada en Kaiser, 2013; Snel, 2013). En esta actividad el hada de la atención les dirá a los niños/as que la rana Rodolfa les va a enseñar a respirar como hace ella ([véase Anexo VI](#)). Para ello harán barquitos de papel y una vez hechos se tumbarán y se pondrán el barco en la barriga, observando los movimientos que ésta hace cuando inspiramos y cuando exhalamos. Finalmente comentarán cómo se han sentido

realizando la actividad.

**Para casa:** Como tarea para casa, para comenzar a implementar la atención plena a la vida diaria, tendrán que realizar una atención a la respiración antes o después de estas dos actividades: la hora de irse a la cama y la hora de la merienda.

**Tabla 4.** Sesión 2 ¡Atención a nuestra respiración!

SESIÓN 3	¡ATENCIÓN A NUESTRA RESPIRACIÓN! 60MIN
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prestar atención y concienciarse de la respiración, sin intervenir en ella.</li> <li>- Hacer al alumnado consciente de las respiraciones en su cuerpo a través de diferentes dinámicas.</li> <li>- Llevar la atención a diferentes partes del cuerpo y mantenerla durante unos breves segundos.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humanos: monitor/a especialista en Mindfulness</li> <li>- Materiales: pomperos, material escolar, esterillas.</li> </ul>
<b>Desarrollo de actividades</b>	<p>En primer lugar se comentará la tarea enviada para casa la semana anterior.</p> <p><b>¿Y ahora quién soy?</b> (inspirada en Prince, 2019): en esta actividad se les dirá a los niños/as que tendremos que convertirnos en diferentes cosas y respirar como éstas siguiendo las instrucciones (<a href="#">véase anexo VII</a>).</p> <p><b>Sigamos nuestra mano</b> (adaptada de Prince, 2019): el alumnado tendrá que seguir con su dedo índice la silueta de su otra mano, subimos por un dedo al mismo tiempo que inspiramos nosotros mismos, y bajamos al mismo tiempo que exhalamos, y así haciendo la forma de todos y cada uno de los dedos de nuestra mano, podrán hacerlo tanto con los ojos abiertos como cerrados. De este modo el propio niño/a va siguiendo su respiración al ritmo que va haciendo la silueta de sus dedos. Después de realizarlo unas cuantas veces de forma individual, se colocarán por parejas y uno tendrá que ir</p>

haciendo la silueta de los dedos del otro compañero al ritmo que éste inspira y exhala, después lo realizarán a la inversa.

**¡Vamos a hacer pompas!** El alumnado, cada uno/a con su pompero tendrá que hacer pompas, pasárselas entre compañeros y por último dirigir la pompa por un pequeño circuito. Será necesario revisar que se realiza una inspiración nasal, comprobando que el abdomen se llena de aire y que los hombros no se elevan.

**Body-scan:** en esta actividad el alumnado tendrá que llevar la atención a diferentes partes del cuerpo y mantenerla durante un tiempo, haciendo así un escaneo corporal, para ello se seguirán las instrucciones del siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=voYbO-MfNeE>. Por último se les pedirá que expliquen cómo se han sentido.

**Tarea para casa:** durante esta semana seguirán prestando atención a la respiración antes o después de las siguientes actividades: vestirse y lavarse los dientes.

**Tabla 5. Sesión 4 ¡Atención a nuestros sentidos!**

<b>SESIÓN 4</b>	<b>¡ATENCIÓN A NUESTROS SENTIDOS! 60MIN</b>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atender plena y conscientemente a los sentidos</li> <li>- Desarrollar la conciencia y atención plena a los sonidos</li> <li>- Desarrollar la atención y la conciencia visual</li> <li>- Fomentar la actitud de describir y no juzgar</li> <li>- Observar y saborear un alimento de forma consciente</li> <li>- Disfrutar del momento presente</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<p>Humanos: monitor especialista en Mindfulness</p> <p>Materiales: campana, alimentos, objetos de la vida cotidiana para producir cambios en el aula, instrumentos musicales, tarro de la calma, lámparas que cambien de color, reloj de arena...etc.</p>

**Desarrollo de actividades**

En primer lugar, se hablará de la tarea mandada para casa la semana anterior.

***Veo veo ¿que veo?:*** en esta actividad, el alumnado se colocará por parejas, cada niño/a tendrá que observar a su compañero/a durante unos segundos y describirlo con todo tipo de detalles, sin juzgar. Luego se hará a la inversa.

***¡Superhéroes de los sonidos!*** El hada de la atención plena le pedirá ayuda al alumnado para salvar a unos amigos que están atrapados y para ello, se tendrán que convertir en superhéroes de los sonidos, siguiendo unas instrucciones ([véase anexo VIII](#)). Después se les preguntará como se han sentido, si se han distraído y cuáles son esas cosas que los han distraído de escuchar los sonidos.

***Búhos de la atención:*** en esta actividad se le pedirá al alumnado que se conviertan en búhos para estar tan atentos como ellos lo están, con los ojos bien abiertos y así puedan estar plenamente atentos y conscientes a todo lo que ocurre en el aula durante un tiempo. Para ello se utilizarán por ejemplo: lámparas que cambien de colores, los tarros de la calma en movimiento, relojes de arena...etc. Por último se les preguntará si han estado atentos a todo lo que ha ocurrido o si se han distraído.

***¡Extraterrestres de los sentidos!*** El hada de la atención les propondrá a los niños/as convertirse en extraterrestres y les dará un alimento a cada uno/a, el alumnado tendrá que observarlo, olerlo apreciar su tacto, saborearlo y describírselo al resto de compañeros/as con todo detalle ([instrucciones en anexo IX](#))

***Tarea para casa:*** en esta tarea tendrán que tener su propio diario de la atención plena. En él tendrán que anotar del modo que ellos quieran experiencias que hayan prestado atención plena con alguno de los sentidos.

**Tabla 6.** Sesión 5 *¡Sigamos prestando atención a nuestros sentidos!*

<b>SESIÓN 5</b>	<b>¡SIGAMOS PRESTANDO ATENCIÓN A NUESTROS SENTIDOS! 60MIN</b>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atender plenamente a los sonidos del entorno.</li> <li>- Mantener la atención y conciencia plena.</li> <li>- Desarrollar la percepción y memoria visual.</li> <li>- Potenciar la escucha activa.</li> <li>- Fomentar la conciencia y la atención plena a las texturas.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<p>Humanos: monitor/a especialista en Mindfulness.</p> <p>Materiales: campanita, cubitos de hielo, fotocopias mandalas, pegamento, material de diferentes texturas: lija, algodón, terciopelo, papel celofán...etc.</p>
<b>Desarrollo de actividades</b>	<p>Primero se comentará la actividad mandada para casa en la sesión anterior.</p> <p><b><i>El sonido de la campanita:</i></b> en esta actividad se sentaran en círculo, cerraran los ojos y tendrán que seguir el sonido de la campana hasta que deje de sonar por completo. Cada niño/a tendrá que levantar la mano cuando deje de escuchar totalmente el sonido de la campanita. El mismo ejercicio se repetirá un par de veces. Después se comentarán en gran grupo las sensaciones que han tenido.</p> <p><b><i>¡Hielos para todos!</i></b> Se le dará a cada niño/a un cubito de hielo, primero se les pedirá que observen el hielo dentro del vaso, moverlo, con plena atención a la experiencia. Después pasamos a verter el cubito sobre la mano. Aquí les dejamos que sientan la sensación del cubito de hielo sobre sus manos, que sólo traten de sentir y aceptar esa sensación, venga en la forma que venga.</p> <p>Se les explicará también que si estuviéramos pensando en otras cosas o haciendo otras a la vez, tal vez ni sentiríamos la sensación de frío y cosquilleo, o la sentiríamos con menor intensidad, o de manera diferente, de modo que vean como la capacidad de utilizar nuestra atención es poderosa para experimentarla de forma plena.</p> <p><b><i>Paseo consciente:</i></b> en esta actividad se hará un recorrido desde el</p>

aula hasta el patio y podrán pasear por éste. Se les pedirá que pongan todos sus sentidos en ese camino, que estén atentos a todo lo que haya en el trayecto y después en el mismo patio, anotarán mediante dibujos o símbolos todas aquellas cosas que hayan descubierto y las sensaciones que hayan tenido para luego compartirlas con el resto de compañeros/as. Tras realizar esta actividad aprovecharemos la estancia en el patio para sentarnos en gran círculo y pedirles que cierren los ojos durante unos minutos, en este tiempo tendrán que estar plenamente atentos a todos los sonidos que escuchen. Por último se comentarán entre todos/as.

***El mandala de las sensaciones:*** se le repartirá una copia de un mandala a cada niño/a y en silencio, cada uno tendrá que decorarlo como quiera, con las diferentes texturas y materiales y mostrando plena atención en las experiencias y sensaciones que les transmiten esas texturas. Para que el alumnado se mantenga atento a la actividad pondremos en el centro del aula a la rana Rodolfa, que anteriormente les ayudó a mantener la atención.

***Tarea para casa:*** en su diario de la atención plena tendrán que anotar su paseo consciente del cole a casa o de casa al parque.

**Tabla 7.** Sesión 6 ¡Atención a nuestro cuerpo!

<b>SESIÓN 6</b>	<b>¡ATENCIÓN A NUESTRO CUERPO! 60MIN</b>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la consciencia y la atención plena corporal.</li> <li>- Fomentar la atención a las distintas partes del cuerpo.</li> <li>- Potenciar la atención a nuestro cuerpo frente a la presencia de otros estímulos.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humanos: monitor/a especialista en Mindfulness.</li> <li>- Materiales: ordenador, proyector, material psicomotricidad para obstáculos.</li> </ul>

### Desarrollo de actividades

En primer lugar, se hablará de la actividad mandada para casa en la sesión anterior.

**Juego de las esponjas** (incorporado de Sánchez, 2017): los niños tendrán que imaginarse sus manos como si fueran una esponja e irán experimentando diferentes partes de su cuerpo, siguiendo las instrucciones del siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=OMZt5aB-mb8>.

**Exploramos nuestro cuerpo** (adaptada de Snel, 2013): a través de esta actividad el hada de la atención le explicará al alumnado que nuestro cuerpo constantemente nos está diciendo cosas: nos dice cuándo tenemos hambre, cuándo nos duele algo, cuándo tenemos frío, cuándo tenemos calor...etc. El cuerpo es el que nos avisa de todo lo que nos pasa, y por ello, tenemos que estar atentos a todas las cosas que nos dice, por lo que nos convertiremos en exploradores de nuestro cuerpo atendiendo a las siguientes instrucciones ([véase anexo X](#)).

**¡Atrapados en nuestra pompa!** (adaptada de Kaiser, 2013): el hada volverá a explicarle a los niños/as que esta vez se quedarán atrapados en una pompa gigante ([siguiendo instrucciones anexo XI](#)).

**¡El tren de los obstáculos!** En esta actividad los niños/as irán unos enlazados a otros, y tendrán que ir haciendo un recorrido estando atentos a los diferentes obstáculos que se les plantean ya que tendrán que saltar, pasar por debajo...etc. (hechos con material de psicomotricidad).

**Tarea para casa:** en esta tarea el alumnado tendrá que explicarle a sus padres el juego de las esponjas realizado en esta sesión y hacerlo con ellos/as, después tendrán que preguntarle cómo se han sentido y anotarlo en su diario.

*Tabla 8. Sesión 7 ¡Atención a nuestras emociones!*

<b>SESIÓN 7</b>	<b>¡ATENCIÓN A NUESTRAS EMOCIONES! 60MIN</b>
<b>Objetivos</b>	- Concienciar de la importancia de prestar atención plena a

nuestras emociones.

- Identificar el modo cambiante de los estados emocionales y aceptarlas, sin juzgar.
- Reconocer las emociones básicas: alegría, enfado, tristeza, miedo y sorpresa.
- Adoptar una actitud positiva frente a alguna adversidad.
- Ser capaz de aprender a controlar las propias emociones.
- Humanos: monitor/a especialista en Mindfulness
- Materiales: ordenador, proyector, peluches inside out de cada emoción, cartulinas con el trazo de las gafas, papel celofán amarillo para realizar los cristales de las gafas (pondremos dicho color ya que, es el que representa el personaje de la alegría en la película Inside Out y, por tanto, está relacionado con las actitudes positivas). Además necesitaremos ceras de colores para colorear las gafas, tijeras y pegamento.

## Recursos

En primer lugar, se comentará la actividad mandada para casa en la sesión anterior.

***Las emociones en nuestra vida:*** en esta actividad se le hablará al alumnado de las distintas emociones y se les pedirá que cuenten lo que sepan sobre ellas. Además se hará hincapié en lo importante que es estar atentos a nuestras emociones, a cómo nos sentimos en cada momento. Para ello se les pondrá el siguiente video de la película Inside Out: <https://www.youtube.com/watch?v=-K-J2pW-kXw> y después se comentará en grupo.

## Desarrollo de actividades

***¿Cómo me siento hoy?*** (adaptada de Snel, 2013): Se comenzará hablando sobre los estados del tiempo y les preguntaremos si todos los días hace el mismo tiempo o si cambia. Después, comentaremos que nosotros también tenemos un tiempo dentro de nosotros, según como nos sintamos: cuando estamos alegres está soleado; cuando estamos tristes, lluvioso; tormentoso si sentimos miedo y nuboso cuando nos enfadamos. Seguidamente, les hablaremos que igual que sabemos el tiempo que hace fuera, es

muy importante mirar qué tiempo hace dentro de cada uno/a de nosotros. Para ello, realizaremos una meditación de atención y conciencia plena a las emociones ([véase anexo XII](#)). Una vez realizada esta meditación nos sentaremos en gran círculo y cada niño se tendrá que ir levantando y coger el peluche de Inside Out con el que se identifique ese día según se sienta y se lo explicará al resto de compañeros/as. Este ejercicio se hará en el comienzo de las sucesivas sesiones.

**Gafas positivas:** El hada les explicará la importancia de prestar atención a todas las cosas buenas, porque como ya hemos visto no podemos cambiar nuestras emociones así como así, pero si podemos centrarnos en las cosas positivas. Y para que no se les olvide cada niño/a construirá unas gafas, las cuales tendrán el nombre de gafas positivas y las colocarán en un rincón del aula. De esta manera en algún momento de enfado, tristeza o cualquier otro sentimiento negativo, el alumno/a se colocará sus gafas para así centrarse en adoptar una actitud positiva.

**Tarea para casa:** en esta actividad le tendrán que prestar atención a sus emociones. Pondrán un cuadrante de la semana en un lugar visible de la casa y cada día tendrán que poner tanto el niño/a como los miembros de su familia cómo se sienten cada día. En la siguiente sesión llevarán el cuadrante para compartirlo con el resto de compañeros/as.

**Tabla 9.** Sesión 8 *¡Sigamos prestando atención a nuestros sentidos!*

<b>SESIÓN 8</b>	<b>¡SIGAMOS PRESTANDO ATENCIÓN A NUESTRAS EMOCIONES! 60MIN</b>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a gestionar los diferentes miedos entre todos/as.</li> <li>- Favorecer la autorregulación emocional.</li> <li>- Favorecer la resolución de conflictos.</li> <li>- Reconocer que cada uno/a somos diferentes.</li> <li>- Aprender a aceptarnos como somos.</li> <li>- Tomar conciencia de nuestras propias cualidades.</li> </ul>

## Recursos

Humanos: monitor/a especialista en Mindfulness.

Materiales: caja que simbolice el baúl de los miedos, folios, lápices, fotocopias flores.

## Desarrollo de actividades

En primer lugar, se comentará la actividad mandada la semana anterior y la de ¿cómo me siento hoy?

**Baúl de los miedos:** Esta actividad consiste en que cada niño/a dibuje aquello que sea su mayor miedo. Una vez traídos hechos los dibujos, cada uno/a explicará al resto de compañeros su miedo y el por qué. Cuando cuenten sus miedos, irán metiendo el dibujo en nuestra caja de los miedos. Entre todos ayudaremos a gestionar los diferentes miedos. Es una manera de que los niños/as se ayuden unos a otros y no sólo sean resueltos por el/la docente.

**Respiramos como la tortuga Clota:** En esta actividad se le narrará al alumnado el siguiente cuento: <https://www.psicologia-online.com/tecnica-de-la-tortuga-cuento-para-trabajar-el-autocontrol-4588.html> para enseñarles a ser capaces de autorregularse como la tortuga Clota. Los niños/as tendrán que simular que tienen un caparazón en el que se ocultan para pensar mejor los problemas, relajarse y dar soluciones sin molestarse ni enfadarse, de modo que aprendan a solucionar problemas y conflictos.

**¡Todos somos únicos!** En esta actividad se le contará al alumnado el siguiente cuento: <http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/todos-somos-unicos> para que vean que no todos tenemos que hacer lo mismo o ser buenos en todo, ya que a cada uno se le puede dar mejor una cosa, y ahí precisamente está la clave, en complementarse entre unos y otros, ya que todos somos diferentes y especiales. Después se comentará el cuento entre todos de forma participativa.

**Flor de las cualidades:** tras la lectura del cuento de la actividad anterior, se les dará una fotocopia de la silueta de una flor, y en los diferentes pétalos tendrán que escribir las cualidades que cada

uno/a crea que tenga, de modo que vean que tienen muchas cosas buenas que ofrecer. Después se compartirán en gran grupo y se agruparán en un lado visible del aula para que siempre estén presentes.

**Tarea para casa:** en esta actividad tendrán que anotar en su diario situaciones en las que haya usado la técnica del cuento de la tortuga Clota.

**Tabla 10.** Sesión 9 ¡Compartámoslo con los demás!

SESIÓN 9	¡COMPARTÁMOSLO CON LOS DEMÁS! 60MIN
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar en el alumnado actitudes de perseverancia en su día a día.</li> <li>- Despertar actitudes de mejora e ilusión hacia nuevas metas.</li> <li>- Desarrollar la atención y la conciencia plena a los demás.</li> <li>- Alentar la conciencia que el alumnado tiene de los demás.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<p>Humanos: monitor/a especialista en Mindfulness</p> <p>Materiales: espacio amplio, reproductor de música, ladrillos de psicomotricidad, tambor, lápices y cartulinas, silueta de huellas.</p>
<b>Desarrollo de actividades</b>	<p>En primer lugar, se comentará la actividad mandada para casa en la sesión anterior y la de ¿cómo me siento hoy?</p> <p><b>¡Sigamos al líder!</b> Esta actividad podrá realizarse en el patio. En ella, un niño/a será nombrado líder y cuando comience la música el resto de niños/as tendrán que estar atentos a todos los movimientos del líder e ir imitándolos al ritmo de la música. Cada vez que la música pare se quedarán como estatuas y el líder tendrá que nombrar a otro líder y en cuanto comience la música todos tendrán que imitar al nuevo líder y así sucesivamente.</p> <p><b>Los cerditos y el lobo:</b> aprovecharemos la estancia en el patio para esta actividad. El alumnado se dividirá en pequeños grupos y todos/as serán cerditos excepto uno/a que será el lobo y tendrá que pillar a los demás. Cada grupo de cerditos tendrán que ir todos juntos de la mano, evitando que el lobo los pille. Una vez que</p>

todos hayan sido el lobo, terminará el juego.

**¡Somos canguros!** (incorporada de Kaiser, 2013): seguiremos en el patio para esta actividad. Además de potenciar la conciencia en los demás con atención, fomenta la conciencia de la propia respiración. Se seguirán las siguientes instrucciones ([véase anexo XIII](#)).

**Mis metas:** A través de esta actividad se le hablará al alumnado de la importancia de prestar atención a nuestras metas tanto a corto como a largo plazo. Para hacerlo más representativo, cada niño/a tendrá una cartulina con un camino que representará una meta a corto plazo (hasta la siguiente semana). De este modo, el alumnado comprenderá que se necesita ir logrando poco a poco pequeños pasos para llegar a esa gran meta. Para ello, tendrán que ir rellenando en casa con diferentes huellas, metas pequeñas del día a día que les lleven a cumplir la gran meta. Esos pasos los irán pegando a lo largo de la semana en su camino y los compartirán con sus compañeros/as en la siguiente sesión.

**Tabla 11.** Sesión 10 *¡Prestemos atención a lo importante!*

<b>SESIÓN 10</b>	<b>¡PRESTEMOS ATENCIÓN A LO IMPORTANTE! 60MIN</b>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordar la importancia de las actitudes de no juzgar, aceptar y mostrar curiosidad para afrontar las situaciones.</li> <li>- Integrar la atención plena en la vida cotidiana.</li> <li>- Recordar al alumnado el poder que tienen para calmarse a través de su respiración.</li> <li>- Fomentar la unión de grupo.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<p>Materiales: papel continuo, lápices y rotuladores de colores, pintura de dedos, pistas para la gymkana, silueta corazón grande hecho trozos, libreta (diario).</p> <p>Humanos: monitor/a especialista en Mindfulness.</p>

**Desarrollo de actividades**

En primer lugar, se comentará la actividad de las metas mandada para casa en la semana anterior y la de ¿cómo me siento hoy?

*¡Nuestro mural de la atención plena!* En esta actividad el hada de la atención les dirá que es el final de nuestro programa y que espera que hayan aprendido mucho. Se hará una lluvia de ideas sobre todo lo aprendido y cada uno/a aportará cosas al mural sobre la importancia de la atención plena, lo harán como cada uno quiera, disfrutando de ese momento. De este modo quedarán plasmadas todas aquellas cosas más importantes y el alumnado siempre lo recordará.

*¿Dónde está el tesoro?* Esta actividad consistirá en una gymkana por el aula. El alumnado en equipo tendrá que ir prestando atención a cada una de las pistas ([véase anexo XIV](#)) escondidas en distintos rincones. El hada de la atención les dará la primera pista. En cada rincón irán consiguiendo un trozo de un corazón de cartulina, y una vez halladas todas las pistas, tendrán que reunirse y encajar todas las piezas hasta formar el corazón. Una vez construido les preguntaremos que por qué el tesoro es un corazón. Se trata de que vean que muchas veces buscamos y buscamos y ese tesoro mágico se encuentra en nuestro interior. Tan solo hay que prestar atención y escuchar a su corazón, a su respiración. Posteriormente cada uno/a cogerá el corazón en el que escribieron ellos y sus familias y se lo llevarán a casa para que nunca se les olvide cómo prestar atención al momento presente.

Para finalizar la sesión se les repartirá una gominola en forma de corazón y se la tomarán de forma consciente y con atención plena a ese momento. Además se les explicará la importancia de seguir anotando cosas que hagamos con atención plena en nuestro diario de la atención plena. Finalmente el hada se despedirá de la siguiente forma ([anexo XV](#)).

### 3.3. Presupuesto orientativo

Para la realización de este programa necesitaremos de diferentes recursos para llevar a cabo cada una de las sesiones. Algunos materiales no tienen ningún coste, puesto que son materiales reciclados o el colegio cuenta con ellos y suponemos que no habrá problemas para utilizarlos.

<b>Material</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio/Unidad</b>	<b>Total</b>
<b>Ovillo de lana</b>	1	1.99 €	1.99 €
<b>Folios (para todas las fotocopias)</b>	1 paquete de 250 folios	5 €	5 €
<b>Ordenador y proyector</b>	1 ordenador 1 proyector	0 €	0 €
<b>Lápices, tijeras, pegamentos, rotuladores, ceras de colores</b>		0 €	0 €
<b>Hada, rana y mono de peluche</b>	1 hada 1 mono 1 rana	13	39 €
<b>Pajitas</b>	1 caja	1.22€	1.22 €
<b>Tarro de plástico</b>	1 tarro	0 €	0 €
<b>Caja de cartón (baúl de los miedos)</b>	1 caja	0 €	0 €
<b>Cartulinas de colores</b>	1 Paquete de 100	18 €	18 €
<b>Papel celofán colores</b>	4 rollos	1.49 €	5.96 €
<b>Papel diferentes texturas</b>	1 pack de 50 láminas de diferentes texturas	12.80 €	12.80 €
<b>Instrumentos musicales y material psicomotricidad</b>		0 €	0 €

<b>Purpurina</b>	1 pack de 5 botes de diferentes colores	3.95 €	3.95 €
<b>Pomperos</b>	25	0.55 €	13.75 €
<b>Campanita</b>	1	8 €	8 €
<b>Reloj de arena</b>	1	9 €	9 €
<b>Hielos</b>	1 bolsa	2 €	2 €
<b>Esterillas</b>	25	5.99	149.75 €
<b>Silicona</b>	1 bote	1.99 €	1.99 €
<b>Altavoz música portátil</b>	1	14.99 €	14.99 €
<b>Papel continuo</b>	1 rollo	1.39 €	1.39 €
<b>Libretas (diarios)</b>	25	0.90 €	22.50 €
<b>Elementos decorativos</b>	6 bolsas variadas	3.20 €	19.20 €
<b>Peluches Inside Out</b>	5	14.78 €	73.90
<b>Monitor/a especialista em Mindfulness</b>	1	100 € por sesión	1000 €
<b>Gominolas de corazones</b>	26	0.05 €	1.30 €
<b>Total</b>			<b>1405.69 €</b>

#### 4. RESULTADOS PREVISTOS

Con el presente programa se pretende obtener un aumento de la atención plena y una disminución del estrés en las puntuaciones pre-post en el grupo experimental, lo cual no debe manifestarse en el grupo control. Una vez finalizado el programa se espera obtener la consecución de los objetivos planteados en el comienzo de dicha propuesta, los cuales hacen

alusión a la prevención o reducción de estrés en el alumnado, provocado por la transición de la etapa Infantil a Primaria mediante el conocimiento y la práctica de Mindfulness.

Aunque dicho programa no se haya llevado a cabo, se ha demostrado en investigaciones mencionadas anteriormente, la eficacia de la atención plena para disminuir el estrés en niños/as, así como los múltiples beneficios que tiene la práctica de Mindfulness desde las edades más tempranas. Por ello, las ventajas esperadas de este programa serían que: los participantes se enriquezcan con cada una de las sesiones planteadas, aprendiendo a aumentar la concentración en cada una de las tareas que se esté realizando, a conocerse y a prestar atención a sí mismos, a sus emociones y a cómo gestionarlas. También a conocer sus diferentes sensaciones corporales y a obtener una mejora en las relaciones interpersonales; así como a prestar atención y conciencia plena a cada una de las actividades de su vida cotidiana, vivir el momento presente y valorar la vida y el mundo que nos rodea. Se espera que los aprendizajes obtenidos tras dicho programa se integren en su vida diaria y sus beneficios se mantengan en el tiempo, lo cual deberá verse en las evaluaciones de seguimiento.

Por último, destacar la importancia de motivar al alumnado en cada una de las sesiones del programa, que se sientan implicados a través de todas las actividades propuestas, con la finalidad de que sean significativas para ellos/as, que se sientan partícipes, además de potenciar el buen clima en el aula y la unión del grupo.

Cabe señalar lo importante que es para este programa el seguimiento de la realización de las tareas mandadas para casa ya que, de esta manera reforzamos en los participantes lo que se le pretende enseñar con las diferentes sesiones y así nos aseguramos de que son capaces de llevarlas a la práctica. Además, el hecho de que se utilice una evaluación de seguimiento a los 6 meses hace que se pueda ver si los efectos del programa perduran en el tiempo. Todo esto es fundamental para que dicho programa se realice con éxito y se cumplan todos los objetivos propuestos.

Dicho programa también presenta algunas limitaciones: aunque cada vez son más los estudios que abordan este tema, tanto éstos como los instrumentos de evaluación que hacen referencia a la población de la etapa Infantil siguen siendo escasos. Además, me gustaría hacer referencia a la falta de conocimiento del profesorado en torno a este tema, ya que una formación previa potenciaría aún más la permanencia en el tiempo de los beneficios del programa, pues podrían seguir trabajándolo en el aula. Por último, otro aspecto es la

duración del programa, ya que tratándose de niños de estas edades sería bueno que su seguimiento se hiciera durante todo un curso escolar.

## 5. CONCLUSIONES

Con el presente trabajo se ha pretendido informar y contrastar informaciones de diferentes fuentes y autores, con la finalidad de hacer llegar a la sociedad los beneficios que aporta la práctica de Mindfulness en nuestras vidas, así como los efectos que causa la transición entre la etapa Infantil y Primaria para el alumnado. Es por ello que se ha diseñado un programa de intervención en el que mediante Mindfulness se pueda prevenir o reducir el estrés que sufren los niños/as en el cambio de dicha etapa.

Como ya se ha mencionado anteriormente, Mindfulness es un término que se ha ido popularizando del tal modo que está siendo utilizado tanto en la población clínica como en la no clínica por los beneficios que aporta. Aunque, centrándonos en su uso para la prevención de estrés en una población infantil, y tal y como se manifiesta en Martínez-Escribano et al. (2017), sería beneficioso la existencia de mayores estudios que corroboraran dicha eficacia y así, en muchos casos no se limitaría el desarrollo de los estudios en dicha población. Asimismo, también sería fructífera la formación previa del profesorado en Mindfulness para mantener y reforzar lo trabajado durante el programa.

La puesta en marcha de programas de Mindfulness en las escuelas debería ofrecer al alumnado una forma de combatir el estrés y la presión de este mundo tan ajetreado en el que vivimos, así como potenciar su desarrollo personal. Con este programa se pretende que el alumnado incorpore Mindfulness como una forma de vida, prestando atención plena a todas y cada una de las actividades que realice en su día a día, que disfruten del momento presente, además de ayudarles a desarrollar estrategias de regulación emocional, que no cabe duda que a lo largo de su vida necesitarán, ya que las emociones están presentes desde que nacemos y juegan un papel imprescindible en nuestras vidas.

Conviene subrayar que la práctica de atención plena necesita ser integral, por lo que la implicación del profesorado y de las familias es imprescindible para que el alumnado tenga una práctica más profunda y pueda llevarla a cabo en su día a día y no sólo en el ambiente escolar. Además, destacar la importancia de su práctica a largo plazo y con constancia, pues sólo de esta forma se podrán obtener verdaderos beneficios y mantenerlos en el tiempo. Para

finalizar quisiera resaltar que aunque desarrollar la atención plena no sea una tarea sencilla, puesto que requiere de mucha práctica y paciencia, me gustaría concluir con la siguiente frase de Silverton (2012): “Prestar atención con plena conciencia se parece mucho a ir a la pata coja: ¡para mantener el equilibrio debemos tambalearnos antes un poco!”

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albornoz, E. J. (2017). La adaptación escolar en los niños y niñas con problemas de sobreprotección. *Universidad y Sociedad*, 9(4), 177-180.  
<http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v9n4/rus24417.pdf>
- Alvarado, S.V. y Suarez, M.C. (2009). Las transiciones escolares: una oportunidad de desarrollo integral para niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 7(2), 907-928. <https://www.redalyc.org/pdf/773/77315614014.pdf>
- Arguis, R. (2014). Mindfulness y educación. Aprendiendo a vivir con atención plena. En P. Siegel, P. y N. de Barros, N. (Coord.), *Mindfulness y Ciencia. De la Tradición a la Modernidad* (pp. 129-149). Alianza
- Babarro, N. (5 de julio de 2019). Técnica de la tortuga: cuento para trabajar el autocontrol. *Psicología-online*. <https://www.psicologia-online.com/tecnica-de-la-tortuga-cuento-para-trabajar-el-autocontrol-4588.html>
- Daphne, D. y Jeffrey, A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 198-208.  
<https://www.apa.org/pubs/journals/features/pst-48-2-198.pdf>
- Delgado, M.A., González, A., y Osiris, C. (2015). La transición del preescolar a la escuela primaria ¿cómo aprenden los niños a leer el contexto escolar? En N. Del Río (coord.), *La primera infancia en el espacio público* (pp. 108-122). Universidad Autónoma Metropolitana. <http://www.childwatchlac.org/wp-content/uploads/2018/05/laprimerainfancia.pdf>
- Díaz-Caneja, P. (2015). *Un bosque tranquilo*. Ediciones Argentina.

- Enríquez-Villota, M. F., Garzón-Velásquez, F., Acosta, A. L., y Pantoja-Parreño, E. I. (2016). Estrés y ciclo vital. *Revista de Psicología GEPU*, 7(2), 91-114.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6919760>
- ESRELACIO. (28 de febrero de 2018). *Escáner corporal con agradecimiento para niños y niñas (versión en castellano)* [Archivo de Vídeo]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=voYbO-MfNeE>
- Felver, J. C. (2013). *Understanding children's self-regulation: An analysis of measurement and change in the context of a mindfulness-based intervention*.  
<https://search.proquest.com/docview/1464786473/abstract/519512D5CE6540A9PQ/1?accountid=14555>
- García, S. (s.f). Todos somos únicos. *Cuentoscortos.com*.  
<http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/todos-somos-unicos>
- Gayosso, Y. (2020). Niños fuertes. *CE Noticias Financieras*.  
<https://search.proquest.com/docview/2346297109/80A2138A27264AC1PQ/2?accountid=14555>
- Gemma Sánchez. (24 de enero de 2017). *El juego de las esponjas* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=OMZt5aB-mb8>
- Henepola, G. B. (2012). *El libro del mindfulness*. Kairós.
- Howell, A. J. y Buro, K. (2011). Relations among mindfulness, achievement-related self-regulation, and achievement emotions. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 1007-1022. doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s10902-010-9241-7>
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*. Paidós.
- Kaiser, S. (2013). *El niño atento: Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*. Desclée de Brouwer.
- León, Z. (2011). La transición entre la Educación Inicial y la Escuela primaria en Venezuela. *Revista de investigación*, 35(72), 189-204.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3814595>

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 5, de 5 de Enero de 2008, 1016 a 1036. <https://www.boe.es/boe/dias/2008/01/05/pdfs/A01016-01036.pdf>
- López-Hernández, L. (2016). Técnicas Mindfulness en Centros Educativos. Desarrollo Académico y Personal de sus Participantes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(1), 134-146. <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338246652009.pdf>
- Martínez-Escribano, L., Piqueras, J.A., y Salvador, C. (2017). Eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena (mindfulness) para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes: una revisión sistemática. *Behavioral Psychology/Psicología conductual*, 25(3), 445-463. <https://www.behavioralpsycho.com/producto/eficacia-de-las-intervenciones-basadas-en-la-atencion-plena-mindfulness-para-el-tratamiento-de-la-ansiedad-en-ninos-y-adolescentes-una-revision-sistemica/>
- Martínez, E. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2). <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>
- Maturana, A. y Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. [https://www.researchgate.net/publication/273791533\\_El\\_estres\\_escolar](https://www.researchgate.net/publication/273791533_El_estres_escolar)
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés! Safeliz.*
- MindBodyMadrid. (5 de febrero de 2013). *El hoy es un regalo, por eso se le llama presente* [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=JRyE7Cm302M>
- Moscoso, M.S. (2018). Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10(2), 101-121. [https://www.researchgate.net/publication/330983874\\_Mindfulness\\_autorregulacion\\_emocional\\_y\\_reduccion\\_de\\_estres\\_ciencia\\_o\\_ficcion\\_Derechos\\_reservados\\_RRMIP](https://www.researchgate.net/publication/330983874_Mindfulness_autorregulacion_emocional_y_reduccion_de_estres_ciencia_o_ficcion_Derechos_reservados_RRMIP)
- Naranjo, M.L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>

- Navarro, R. (2010). El salto de Educación Infantil a Educación Primaria. *Temas para la Educación*, (6).  
<https://www.feandalucia.ccoo.es/indcontei.aspx?d=4015&s=5&ind=180>
- OrientaPro Plataforma de orientación laboral. (4 de febrero de 2018). *Del Revés – Las emociones básicas* [Archivo de Vídeo]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=-K-J2pW-kXw>
- Prince, T. (2019). *Ejercicios de mindfulness en el aula: 100 ideas prácticas* [Versión epub].  
[https://search.proquest.com/docview/2285153844/\\$N?accountid=14555](https://search.proquest.com/docview/2285153844/$N?accountid=14555)
- Psicole. (3 de Marzo de 2016). Con un poquito de agua y purpurina... ¡El tarro de la calma! [Entrada en un blog]. <https://psicole.es/2016/03/03/con-un-poquito-de-agua-y-purpurina-el-tarro-de-la-calma/>
- Rivera, J. (2013). Investigación sobre Estrés, Enfoque a Estrés Infantil. *Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías*, 2(2), 62-83.
- Silverton, S. (2012). *Mindfulness. Una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión*. Blume.
- Simón, V. y Germer, C. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Sello
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Kairós.
- Soriano, J.G., Pérez-Fuentes, M.C., Molero-Jurado, M.M., Gázquez, J.J., Tortosa, B.M., y González, A. (2020). Beneficios de las intervenciones basadas en la atención plena para el tratamiento de síntomas ansiosos en niños y adolescentes: Metaanálisis. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(1), 42-53.  
<https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.01.034>
- Stewart, M., Kimberly A, Schonert-Reichl, K., Gadermann, A y Zumbo, B. (2013). A Validation Study of the Mindful Attention Awareness Scale Adapted for Children. *Mindfulness*. 5(6), 730-741.  
[https://www.academia.edu/12301614/A\\_validation\\_study\\_of\\_the\\_Mindful\\_Attention\\_Awareness\\_Scale\\_adapted\\_for\\_children](https://www.academia.edu/12301614/A_validation_study_of_the_Mindful_Attention_Awareness_Scale_adapted_for_children)
- TED. (2013). *Andy Puddicombe: basta con 10 minutos de conciencia* [Archivo de vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=qzR62JJCMBQ&t=4s>

Trianes, M. V., Blanca, M. J., Fernández-Baena, F. J., Escobar, M., Maldonado. E. F. y Muñoz, A. M. (2012). Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano infantil en la infancia. *Papeles del Psicólogo*, 33 (1), 30-35.

<https://www.redalyc.org/pdf/778/77823404004.pdf>

Vogler, P., Crivello, G., y Woodhead, M. (2008). *La investigación sobre las transiciones en la primera infancia: análisis de nociones, teorías y prácticas*. Bernard van Leer Foundation.

[https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos\\_ficha.aspx?id=2110](https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=2110)

## 7. ANEXOS

### Anexo I: Consentimiento del centro

Jaén, \_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020

Estimado/a Sr/a Director/a del centro \_\_\_\_\_:

En su centro vamos a realizar un trabajo de investigación sobre la aplicación de un programa de Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo, para prevenir el estrés que sufren los niños/as al pasar de la etapa Infantil a la Primaria.

La investigación consiste en pasar un pre-test y post-test para medir la atención plena y el estrés de los alumnos de la tercera etapa de Educación Infantil, y entre ambos, aplicar un programa durante 3 meses, 1 sesión a la semana, impartidas por un especialista en Mindfulness.

Si los resultados son los esperados, tras aplicar el programa debería aumentar el nivel de atención plena y con ello obtener beneficios tales como una mejor regulación emocional y disminución del estrés.

Solicitamos su consentimiento como Director/a del centro para que el alumnado participe en el mismo, nos comprometemos a pasarle los resultados obtenidos y les garantizamos la confidencialidad de los datos, así como el total anonimato del alumnado.

Saludos y gracias por su colaboración.

Yo, como Director/a del centro \_\_\_\_\_, y tras ser informado del programa de intervención sobre Mindfulness que se llevará a cabo en mi centro, doy consentimiento para que se participe en el mismo.

Fdo. \_\_\_\_\_

## **Anexo II: Consentimiento de las familias**

Jaén, \_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020

Queridas familias:

En el centro de vuestro/a hijo/a estamos realizando un trabajo de investigación sobre la aplicación de un programa de Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo, para prevenir el estrés que sufren los niños/as al pasar de la etapa Infantil a la Primaria.

La investigación consiste en pasar un pre-test y post-test para medir la atención plena y el estrés de los alumnos de la tercera etapa de Educación Infantil, y entre ambos, aplicar un programa durante 3 meses, 1 sesión a la semana, impartidas por un especialista en Mindfulness.

Si los resultados son los esperados, tras aplicar el programa debería aumentar el nivel de atención plena y con ello obtener beneficios tales como una mejor regulación emocional y disminución del estrés.

Solicitamos su consentimiento para que el alumnado participe en el mismo, nos comprometemos a pasarle los resultados obtenidos y les garantizamos la confidencialidad de los datos, así como el total anonimato del alumnado. Además se requerirá de su colaboración para algunas actividades mandadas para casa.

Saludos y gracias por su colaboración.

Yo, como padre/madre/tutor \_\_\_\_\_ (nombre y apellidos) \_\_\_\_\_ del alumno/a \_\_\_\_\_, y tras ser informado del programa de intervención sobre Mindfulness que se llevará a cabo en el centro escolar al que pertenece, doy mi consentimiento para que participe en el mismo.

Fdo. \_\_\_\_\_

### Anexo III: Cuento un bosque tranquilo

Había una vez un bosque donde todo era un lío... Los papás tenían mucha prisa, pero a nadie le daba la risa. De pronto, se escuchó un extraño ruido y todos se quedaron muy fríos. ¿Quién toca el gong que ha salido de la nada?

- **Animales:** ¿Quién eres? ¿qué eres?
- **Hada de la atención plena:** Soy el hada de la atención plena, y me dais mucha pena. En mi país todo se hace despacito, para disfrutar de cada ratito. Tenemos mucho silencio y nos sienta requetebién. Si haces las cosas con atención te diviertes un montón. Y cuando suena el gong nos paramos de sopetón.
- **Animales:** ohh , ohhh
- **Hada de la atención plena:** Cuando uno se enfada... respira, respira y respira, y cuando uno está triste... respira, respira y respira. Y cuando uno tiene miedo... respira, respira y respira.
- **Animales:** ¿Cómo se hace eso?
- **Hada de la atención plena:** pon las manos en la tripa, cierra los ojos y... respira, respira y respira.
- **Animales:** ¡voy a decírselo a mi mamá, seguro que le va a encantar! ¿Qué más cosas podemos hacer para sentirnos bien en el bosque?
- **Hada de la atención plena:**
  - Muchas cosas...
  - Tumbarse en la hierba,
  - oler las flores...
  - Cuando comas, come.
  - Cuando juegues, juega.
  - Cuando camines, camina.
  - Sonreíd y disfrutad y decídselo a vuestros papás.

Y así desde ese día, la vida en el bosque fue mucho más tranquila.  
¿Y tú como quieres que sea tu vida?

## Anexo IV: La rana Rodolfa y el mono Amelio

### Hada de la atención:

“¡Hola chicos/as! ¿Queréis que os presente a dos nuevos amigos? Mirad estos son Rodolfa y Amelio (comenzaremos a mover a Amelio de arriba abajo sin parar por toda la clase, por las cabezas de los niños, las mesas, las ventanas...). Pero bueno Amelio, que nervioso estás, chicos/as ¿vosotros sabéis lo que le pasa? Pueden responder por ejemplo, que se mueve muy rápido, les responderemos ¡claro, si lo llaman Amelio, el mono inquieto! Y ¿a vosotros os pasa a veces? ¿Estáis así de inquietos como Amelio que va de un lado a otro sin parar?, ¿Cuándo os pasa? Las respuestas esperadas son: cuando nos enfadamos, cuando me peleo con mi hermano o con mis amigos... Les explicaremos que eso nos pasa cuando no prestamos atención a lo que sentimos ni a lo que pensamos, entonces nuestras emociones y pensamientos se hacen un lío. A continuación presentaremos a la rana Rodolfa, la colocaremos en el centro del círculo y la observaremos ¿qué le pasa a la Rodolfa? ¿Pensáis que está igual de inquieta que Amelio? Esperamos que la respuesta sea que no. Entonces, les diremos que la rana Rodolfa es un animal muy especial, que aunque pueda dar unos saltos súper grandes, también puede estar sentada quieta, puede pararse y mirar todo lo que ocurre a su alrededor, por eso la conocen como Rodolfa, la rana atenta. Les diremos: ¿os gustaría aprender a calmaros como lo hace nuestra amiga la rana?”

*Nota:* Inspirada en: (Kaiser, 2013)

## Anexo V: El tarro de la calma



*Nota:* (Psicole, 2016)

## Anexo VI: Aprendamos a respirar como la rana Rodolfa

“Hola chicos/as me ha dicho el hada de la atención que queréis aprender a respirar como lo hago yo, pues mirad tenéis que ir siguiendo todas las instrucciones que yo os diga. Pues veréis yo me doy cuenta de todo todo lo que pasa a mi alrededor, no me pierdo ni un detalle, y respiro con mucha calma. Así, descanso y me concentro aunque un montón de planes divertidos con mis amigos se me pasen por la cabeza. Aunque también os digo que muchas veces me distraigo y me empiezo a preocupar y a no disfrutar de las cosas chulas que tengo en mi día a día. Quizás a vosotros también os pase y no pasa nada, es algo natural. Podéis hacer como yo, que cuando me doy cuenta de que no estoy atenta, vuelvo a concentrarme en mi respiración. Mi barrigota se hincha un poco y después se hunde, hacedlo vosotros ahora mismo así tumbados en el suelo y con el barquito encima de vuestra barriga ¿veis cómo sube y baja el barquito? Hacedlo una vez tras otra, como si vuestra barriga fuera el mar, sólo necesitáis estar atentos a vuestra respiración. Atención y tranquilidad es lo más importante. Y os voy a decir un truco para cuando necesitéis calmaros, yo lo hago y me funciona: tan sólo tenéis que centrar toda vuestra atención en la respiración”.

**Anexo VII: ¿Y ahora quién soy?**

Mirad chicos/as en esta actividad vamos a convertirnos en un montón de cosas, ahora veréis, tenéis que estar muy atentos a todo lo que os vaya diciendo ¿vale? ¿Estáis preparados?

Primero nos vamos a convertir en unos elefantes muy grandes, damos una palmada y ya somos elefantes 1,2 y 3 (palmada) ¡vaya que súper elefantes! Bueno ahora estad muy atentos, vamos a respirar como lo hacen los elefantes: cuando cojamos aire vamos a subir los brazos hasta arriba como si fueran la trompa del elefante y cuando soltemos el aire los vamos a bajar, venga hacedlo conmigo, despacio. (Así hacer 3 repeticiones).

¡Muy bien!

Ahora vamos a convertirnos en serpientes, venga vamos (palmada). ¡Uy vaya serpientes! Pues mirad cogemos aire por nuestra nariz despacito y lo vamos a expulsar a la vez que hacemos el sonido de la serpiente poco a poco (debe ser un siseo sonoro que durará todo lo que puedan, 3 repeticiones).

¡Genial!

Ahora nos vamos a convertir en ranas, como nuestra amiga Rodolfa (palmada).

Bien chicos/as ahora nos sentaremos con las piernas cruzadas como hacen las ranas y vamos a inspirar y exhalar despacito mientras vemos como se infla y se desinfla nuestra barriga. (3 repeticiones)

¡Qué bien!

Pues estad muy atentos porque por último nos vamos a convertir en unos cohetes (palmada).

¡Atentos! Vamos a abrir nuestros brazos hacia arriba hasta juntar nuestras palmas arriba al mismo tiempo que inspiramos, como cuando va a despegar un cohete, y cuando exhalemos vamos a ir bajando los brazos poco a poco. (3 repeticiones).

¡Estupendo chicos/as lo habéis hecho genial! ¿Cómo os habéis sentido?

**Anexo VIII: ¡Superhéroes de los sonidos!*****Hada:***

“¡Hola chicos/as! Necesito vuestra ayuda, mis amigos se han quedado atrapados y para rescatarlos tenéis que convertirlos en unos superhéroes y súper heroínas de los sonidos ¿queréis ayudarme? Pues mirad poneros en posición de superhéroes y cerrad los ojos, ahora en cuanto suene la campana tenemos que estar súper atentos a todos los sonidos que escuchemos, no nos podemos perder ninguno. (Tras escuchar los sonidos) A ver chicos/as decidme ¿qué sonidos habéis escuchado? ¿Habéis estado atentos o en algún momento os habéis distraído?  
(Después de comentar lo que han sentido)  
¡Muy bien muchas gracias por ayudarme a rescatar a mis amigos!”

## Anexo IX: Extraterrestres de los sentidos

*Hada:*

“Chicos/as, os traigo una aventura muy muy divertida  
¿queréis descubrirla? Mirad vamos a convertirnos en  
extraterrestres y cada uno/a vamos a aterrizar en el planeta  
que queramos ¿estáis ya en vuestro planeta? Pues ahora  
coged este alimento que os voy a dar y tenéis que mirarlo,  
tocarlo, y saborearlo para describírselo al resto de  
extraterrestres con los máximos detalles posibles porque  
ellos no saben lo que es, así que tenéis que explicárselo  
requetebién ¿vale?”

## **Anexo X: Explorando nuestro cuerpo**

### ***Hada:***

“¡Hola chicos/as! ¿Queréis convertirnos en exploradores de vuestro cuerpo? Pues mirad: para eso, lo primero que tenéis que hacer es sacudiros para quitar todas esas distracciones que tengamos y convertirnos en auténticos exploradores, tenemos que sacudirnos como si tuviésemos polvo encima y quisiéramos quitárnoslo. Ahora tumbaros como más a gusto os sintáis y vamos a estar en silencio, prestando atención a lo que nos diga nuestro cuerpo, porque nos dice muchas cosas así que tenemos que estar muy atentos para escucharlo. Si en algún momento sentís que alejáis la atención de vuestro cuerpo, no pasa nada, es algo normal. Observamos qué es lo que nos distrae y volvemos a concentrarnos en nuestro cuerpo. Quizás sintamos alguna tensión, dolor, en alguna parte, entonces con amabilidad, llevamos la atención a ese lugar, respiramos y observamos qué ocurre. Empezaremos a sentir nuestros dedos de los pies, la planta, subiendo por las piernas hacia la rodilla, el vientre, el pecho, nuestros brazos y nuestras manos. Continuaremos por el cuello y la cabeza.”

Nota: se realizará de manera ascendente y descendente. Para finalizar y antes de incorporarse les pediremos que abran los ojos y tomen conciencia del lugar donde están, luego, que se incorporen tranquilamente.

## **Anexo XI: Atrapados en nuestra pompa**

### ***Hada:***

“Atención chicos/as, vamos a meternos dentro de una pompa, sentaos en el suelo y, observad vuestra respiración. Ahora, tenéis que trazar un súper círculo imaginario alrededor de vosotros. Ese círculo es una línea que marca dónde empieza vuestra pompa. Vuestra pompa puede hacerse gigante o hacerse muy pequeña. Puede ser lo grande o pequeña que cada uno quiera. Extended los brazos para sentir lo grande que es, después acercadla a vuestro cuerpo e imaginad que tu pompa se vuelve pequeñita. Va cambiando de grande a pequeña, de pequeña a grande, por ejemplo cuando estamos en el parque, la pompa es enorme. Sin embargo, cuando estamos en clase, se vuelve más pequeña. Pero la pompa siempre está ahí, contigo, siempre te acompaña. Y nadie puede romperla. Puedes decorarla como desees con pegatinas, con trocitos de papel de colores, con hojas caídas de los árboles, con todo lo que quieras. Ahora seguimos sentados, gírate y acércate al compañero más cercano. Intentad acercaros a su burbuja. Primero, acercad las palmas de las manos pero sin llegar a tocaros, vamos a hacer lo mismo, tranquilamente, con nuestro brazo, nuestra cabeza, el pie y con las partes del cuerpo que deseéis”.

## Anexo XII: ¿Cómo me siento hoy?

### *Hada:*

“Siéntate como más a gusto te encuentres, cierra los ojos. Vamos a descubrir cómo te sientes en este momento. ¿Qué tiempo hace dentro de ti? ¿Te sientes tranquilo y alegre y brilla el sol? ¿O está el cielo cubierto de nubes? ¿Puede que esté lluvioso? o ¿hay tormenta? ¿Qué sientes? ¿Dónde lo sientes? Quizás sientas como una especie de calor en el corazón, o en el pecho, o a lo mejor un nudo en la garganta. Quizás tu corazón late muy rápido o lento. No importa lo que estemos sintiendo, lo importante es que sepamos qué es lo que nos pasa. Entonces, cuando sepas cómo te sientes, lo dejas como está. Recuerda que las emociones son como las visitas de nuestros amigos, vienen y luego se van. No necesitamos cambiar lo que sentimos ¿A que no podemos cambiar el tiempo exterior? Ahora observa cómo brilla el sol si sientes alegría, o quizás la lluvia si sientes tristeza, o puede que haya tormenta porque sientes miedo, o puede que tu tiempo esté muy nublado porque sientes enfado. Pero es lo que hay, no podemos cambiar lo que sentimos así como así, igual que tampoco puede cambiarse el tiempo de fuera, tampoco podemos cambiar el de dentro. Pero no pasa nada, no tenemos que preocuparnos, ellos cambian solos.”

**Anexo XIII: ¡Somos canguros!**

Para realizar esta actividad el alumnado se colocará en fila. Les pediremos que imaginen que son canguros y que van en un tren, cada uno sentado en un vagón diferente. Para señalar los vagones, colocaremos un ladrillo de psicomotricidad entre ellos. Incidiremos en la importancia que tiene prestar atención al compañero de delante, para que no choquemos, ni obstaculicemos el paso del tren. De fondo podremos poner una música tranquila. Las instrucciones que deberán seguir irán acompañadas de golpes de tambor y son las siguientes: “en pie, respira, atento, salta”. Poco a poco, si el nivel y el ritmo del grupo lo permiten, iremos eliminando instrucciones verbales y manteniendo las señales del tambor hasta que, en último lugar, sean dirigidos tan solo por estas señales.

**Anexo XIV: pistas gymkana****Pista 1:**

Para llegar a mí toda vuestra atención tendréis que poner, no hagáis como el mono Amelio y estad atentos a vuestra respiración tal y como yo os enseñé. ¿Sabéis quién soy? (tendrán que dirigirse al lugar donde se encuentre la rana Rodolfa)

**Pista 2:**

Yo tengo guardados todos vuestros miedos. ¿Sabéis quién soy? (Tendrán que dirigirse al lugar donde se encuentre el baúl de los miedos)

**Pista 3:**

Cuando estéis un poquito tristes podéis venir, cogermos y ponermos en vuestros ojos para ponernos contentos. ¿Sabéis quién soy? (Tendrán que dirigirse a la zona de las gafas positivas.)

**Pista 4:**

Me encantó que pusierais en cada uno de mis pétalos todas vuestras cosas buenas. ¿Sabéis quién soy? (Tendrán que dirigirse al lugar de las flores de las cualidades.)

**Pista 5:**

En mí habéis pintado todas vuestras ideas sobre lo importante que es prestar atención plena al momento presente. Me ha encantado todo lo que habéis puesto y espero que nunca se os olvide. ¿Sabéis quién soy? (Tendrán que dirigirse al mural hecho en la actividad anterior.)

**Anexo XV: despedida Hada de la atención.**

“¡Hola a todos/as! Quería deciros que hemos llegado al final de este programa y que me siento muy muy orgullosa de vosotros/as porque habéis conseguido prestar atención plena tanto a vosotros mismos como a vuestro mundo exterior. Ya sabéis que tenemos que seguir como hasta ahora, prestando atención a todo lo que nos pasa día a día sin perdernos ningún detalle. Como decíamos en aquella actividad: cuando comas, come; cuando juegues, juega, cuando dibujes, dibuja; y así tenemos que hacer con todo ¿vale? Ya sabéis que tenéis mi marioneta en casa, así que ponedla en un sitio donde la veáis siempre y os acordéis de mí y de todo lo que hemos trabajado. Como hemos aprendido ¿dónde tenemos el verdadero tesoro? ¿Dónde hay que buscar? (esperamos que respondan)

¡Muy bien! Hay que escuchar a nuestro corazón, a nuestra respiración.

Un abrazo muy fuerte y no os olvidéis de mí.

Un aplauso para todos/as.”