



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Propuesta de intervención en Educación infantil basada en el Mindfulness (conciencia plena).

Alumno/a: Noelia Belén Punzano Botella

Tutor/a: Prof. D. David Molero López-Barajas
Dpto.: Pedagogía

Mayo, 2018

Índice

RESUMEN/ABSTRACT.....	3
1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	4
2.1.¿Qué es una emoción?.....	4
2.2.¿Qué es un sentimiento?.....	5
2.3.Neurociencia y emoción.....	5
2.4.La educación y la inteligencia emocional	6
2.5.Origen y definición del mindfulness	7
2.6.Beneficios del mindfulness	8
2.7.Componentes del mindfulness	9
2.8.Funciones del mindfulness	10
2.9.Habilidades que se aprenden y/o se refuerzan con el mindfulness	10
3. OBJETIVOS.....	11
3.1.Objetivos del proyecto	11
3.2.Objetivos curriculares.....	11
3.2.1. Objetivos generales Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre.....	11
3.2.2. Objetivos generales orden 5 de agosto de 2008	12
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	14
4.1.Introducción	14
4.2.Justificación.....	15
4.3.Contextualización.....	20
4.4.Objetivos	20
4.5.Competencias	21
4.6.Contenidos.....	21
4.7.Metodología	22

4.8.	Recursos humanos.....	23
4.9.	Temporalización.....	23
4.10.	Actividades.....	24
4.10.1.	Bloque I: Introducción al mindfulness	24
4.10.2.	Bloque II: Atención a la respiración.....	27
4.10.3.	Bloque III: Atención a los sentidos	29
4.10.4.	Bloque IV: Atención a las emociones	32
4.10.5.	Bloque V: Atención al cuerpo	35
4.10.6.	Bloque VI: Atención al entorno	35
4.11.	Medidas de atención a la diversidad	37
4.12.	Evaluación.....	37
5.	CONCLUSIONES	38
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
7.	ANEXOS	43

RESUMEN

El objetivo de este proyecto es conocer e introducir técnicas de relajación y autocontrol emocional, a niños/as de Educación Infantil, concretamente el Mindfulness; es una técnica de relajación que se centra en el “aquí” y “ahora” y que tiene múltiples beneficios. Primero se realizará un análisis teórico, para conocer y comprender de qué trata esta técnica. Finalmente, se desarrollará una propuesta de intervención para estudiantes con edades entre 3 y 6 años. Consta de 11 sesiones, las cuales contienen una serie de actividades. Esta propuesta se divide en varios bloques, trabajando lo más característico del mindfulness, como los sentidos, las emociones, el entorno, la respiración y el cuerpo. Las actividades planteadas son principalmente lúdicas y motivadoras, debido a la corta edad del alumnado. Respecto a la evaluación de este proyecto, se ha optado por la observación directa, la cual recoge los resultados en una rúbrica.

Palabras clave: Mindfulness, emociones, relajación, sentimientos.

ABSTRACT

The aim of this project is to end of grade is to know and to introduce techniques of relaxation and emotional selfcontrol, to children of childhood education, specifically the Mindfulness; it is a relaxation technique that focuses on the “here” and “now” and it has multiple benefits. First it will be carried out a theoretical analysis of this technique, to know and understand what this technique is about. Finally, an intervention proposal will be developed for students between the ages of 3 and 6 years. It consists of 11 sessions, which contain a series of activities. This proposal is divided, working the most characteristic of mindfulness, as are the senses, emotions, environment, breathing and body. The activities proposed are mainly fun and motivating activities, due to the young age of the students. In respect of the evaluation of this project, direct observation has been chosen, which collects the results in a rubric.

Key words: Easing, emotions, feelings, mindfulness.

1. INTRODUCCIÓN

Vivimos en un mundo en el que “funcionamos automáticamente”, sin prestar atención ni pensar lo que hacemos y cómo lo hacemos, solo pensando en el futuro; ello nos impide pensar y disfrutar del presente. Actuamos con nuestro cuerpo en vez de con nuestra mente. Esto hace que el ser humano viva estresado la mayor parte de su vida. Las consecuencias de este estrés son enfermedades mentales como depresión, ansiedad, etc. Para reducir las posibilidades de aparición de estas enfermedades, existen técnicas de relajación, entre ellas, el mindfulness, el cual se relaciona directamente con las emociones, ya que el objetivo principal de esta técnica es el control y gestión de las emociones. Esta técnica pretende enseñar cómo enfrentarse a las emociones; ya que, éstas afectan a nuestra percepción de la gente, al entorno en el que vivimos, así como a nuestras relaciones sociales. Las personas necesitan ser conscientes de las emociones, experimentarlas, conocerlas y vivir con ellas. El mindfulness y la meditación es una buena forma de conseguir estos objetivos.

No podemos olvidar que el estrés se transmite de los adultos a los niños/as, por lo tanto, es muy importante introducir este tipo de metodología en las aulas lo más pronto posible, para que sean conscientes de sus emociones, su entorno, etc. Y evitar por todos los medios que en un futuro un gran porcentaje de la población sufra este tipo de enfermedades.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. ¿Qué es una emoción?

Para comenzar, lo primero que tenemos que saber es qué es una emoción.

“Etimológicamente, el término emoción, procede del latín emotio que significa movimiento o impulso, que a su vez deriva del verbo emovere, que significa agitar” (de León, 2015, p. 16).

El Webster's International Dictionary (cit. en Sroufe, 2000, p. 18); define la emoción como “una desviación fisiológica de la homeostasis, que se experimenta subjetivamente con sentimientos intensos y se manifiesta en cambios neuromusculares, respiratorios, cardiovasculares, hormonales y otros cambios corporales, preparatorios de actos patentes que pueden o no llevarse a cabo”.

Por lo tanto, podemos decir que una emoción es una reacción inconsciente, que prepara a la mente y al cuerpo para actuar ante una situación determinada.

Una emoción contiene tres componentes: componente neurofisiológico, componente conductual, y componente cognitivo. Concretamente, nos vamos a centrar en el componente neurofisiológico. El componente neurofisiológico se muestra en acciones como taquicardia,

rubor, sequedad en la boca, respiración, etc. Estas acciones son respuestas involuntarias, que no podemos controlar. Sin embargo, se pueden prevenir con técnicas como la relajación. Como consecuencia de emociones intensas se pueden producir problemas de salud como taquicardias, úlceras, etc. De ahí que prevenir estos efectos nocivos de las emociones a través de la educación emocional se puede entender como un aspecto de la educación para la salud.

2.2. ¿Qué es un sentimiento?

Como hemos podido darnos cuenta, es inevitable pensar en sentimientos cuando hablamos de emoción. Pero a pesar de que creamos que pueden ser sinónimos, son dos conceptos diferentes, aunque tienen relación. Las emociones son estados mentales que no perduran en el tiempo y hacen que reaccionemos ante un estímulo concreto; este estado mental da paso a los sentimientos, es decir, el sentimiento surge cuando la emoción se asimila. Este sentimiento se convierte en un estado de ánimo, ya que es permanente. Hemos visto que las emociones son reacciones psicofisiológicas que aparecen automáticamente y de manera espontánea, los sentimientos son la representación de estas emociones, y los podemos controlar a través de los pensamientos. Los pensamientos intervienen en los sentimientos; estos últimos son menos intensos que las emociones, ya que gracias a que los pensamientos se pueden controlar, podemos regular la intensidad de los sentimientos.

El origen del concepto sentimiento, también proviene del latín, del verbo latín sentire, que significa oír, percibir, del sufijo -miento, que es el instrumento, el medio (De León, 2015); es decir, el medio por el que se transmite la emoción.

2.3. Neurociencia y emoción

La neurociencia utiliza el concepto “emoción” refiriéndose al estado emocional de la persona. El concepto “sentimiento” lo denomina como la experiencia consciente de la emoción. Aunque las bases neuronales de ambos conceptos son diferentes, las conexiones entre ellas si son muchas. Las emociones, si las entendemos como patrones de respuestas, vienen mediadas por estructuras cerebrales subcorticales, como el hipotálamo, la amígdala y el tronco encefálico; tienen tres componentes: periféricos, autonómicos y hormonales. Las bases de los sentimientos se asientan, principalmente, en el córtex cerebral, e involucran en parte a la corteza del cíngulo y a los lóbulos frontales (Ramos, Recondo y Enríquez, 2012a).

2.4. La educación y la inteligencia emocional

Una vez que ya sabemos el concepto de “emoción”, tenemos que preguntarnos; ¿Sabemos qué significa la educación emocional?

La educación emocional según Bisquerra (2005, p. 96). es “Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.

Cuando hablamos de educación emocional también tenemos que mencionar la inteligencia emocional, ya que van ligadas una a otra. La inteligencia emocional es la capacidad que tenemos y que hace que conozcamos y manejemos nuestros propios sentimientos, e interpretemos los sentimientos de los demás y la educación emocional es la que hace que desarrollemos y mejoramos esa capacidad.

Mayer y Salovey (1990), definen la inteligencia emocional como: “La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.” (Ramos, et al. 2012a, p. 27).

Salovey (cit. en Goleman, 1996). organiza las inteligencias personales de Gardner en cinco competencias:

1. El conocimiento de las propias emociones. La capacidad de saber identificar un sentimiento o emoción en el mismo momento en el que aparece, es la base de la inteligencia emocional. Esto es importante, ya que las personas que reconocen sus sentimientos y emociones tienen más posibilidades de dirigir mejor su vida, porque saben cuáles son sus sentimientos reales en cualquier situación.

Tomar conciencia de las emociones forma parte de la construcción de las habilidades emocionales, es la base sobre las que se forman otras habilidades de este tipo, como, por ejemplo, el autocontrol emocional. La toma de conciencia de las emociones es la capacidad de, al percibir un sentimiento o emoción, reconocerlo y denominarlo.

2. La capacidad de controlar las emociones. Esta capacidad es básica porque nos permite controlar los sentimientos y emociones. Las personas que les cuesta controlar las emociones tienen constantemente que pelear con los contratiempos de su vida, sin embargo, las personas que tienen la capacidad de controlarlas se recuperan mejor y más rápido de las adversidades de la vida.

3. La capacidad de motivarse uno mismo. El control de las emociones es importante para poder mantener la atención, la motivación y la creatividad de cada persona. Esto deriva en un buen autocontrol emocional, y, por tanto, estas personas son más productivas y eficaces en sus propósitos.
4. El reconocimiento de las emociones ajenas. Este reconocimiento quiere decir tener empatía; que es una capacidad que se encuentra dentro de la conciencia emocional. Las personas empáticas son mejor aceptadas socialmente y están más capacitadas para desempeñar trabajos relacionados con la sanidad, la docencia, las ventas y empresariales.
5. El control de las relaciones. Esto quiere decir que existe una habilidad para relacionarse apropiadamente con las emociones de los demás. Las personas que poseen esta habilidad tienen más posibilidades de éxito en actividades relacionadas con las relaciones interpersonales. (Goleman, 1995).

Como hemos podido observar, todos estos autores destacan la importancia de tomar consciencia de las emociones, adquirir la capacidad para controlarlas, desarrollar autoestima, automotivación, etc.; además de desarrollar competencias y habilidades sociales y para la vida así como el bienestar; esto implica tomar decisiones, ayudar a los demás y ayudarnos a nosotros mismos, etc. Todos estos aspectos pueden adquirirse con ayuda de técnicas de relajación.

2.5. Origen y definición del mindfulness

Como hemos visto anteriormente, la relajación es una técnica que puede utilizarse cuando aparecen respuestas involuntarias relacionadas con las emociones y que pueden derivar en problemas de salud.

También el counseling y la psicoterapia se pueden utilizar como una terapia emocional, porque se centran en problemas emocionales como la ansiedad, el estrés, la depresión, etc. (Bisquerra, 2003). La psicoterapia relacionada con la educación emocional, trata de que aprendamos a relacionarnos más inteligentemente con nuestras emociones.

Una de las técnicas de relajación que se practican es: la atención plena o mindfulness. El mindfulness es “una actitud permanente de consciencia y calma que nos permite vivir íntegramente en el momento presente” (Bisquerra y Hernández, 2017, p. 61). Aunque pueda parecer una técnica actual, su origen se remonta a antiguas tradiciones orientales. Esta técnica no se limita solo a técnicas de relajación y concentración, sino que, practicándolo frecuente, se convierte en una filosofía de vida que permite disfrutar más de ésta.

El mindfulness alcanzó su mayor esplendor hace unos 2500 de la mano de Siddharta Gautama (el Buda Shakyamuni), fue el precursor del budismo y cuyo factor principal es la práctica del mindfulness. Algunos autores traducen este concepto inglés, por el término “conciencia plena” o “atención plena”. Este concepto describe la práctica en: prestar atención a lo que estamos haciendo y recordarnos prestar atención a lo que tenemos que estar haciendo si hemos dejado de hacerlo (Ramos, et al. 2012a). En términos más comunes, atender y darnos cuenta. Debemos entender este concepto como algo que se vive en el presente.

La definición de mindfulness según (Kabat-Zinn, 2003. cit. en Ramos, et al. 2012a, p. 60). es: “La conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella”.

Según Ramos, Recondo y Enríquez, (2012b, p.21). es “La atención mantenida y no valorativa sobre la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella”,

Aunque no nos demos cuenta, el mindfulness es un concepto que utilizamos diariamente en múltiples situaciones de nuestra vida; por ejemplo, cuando tomamos consciencia de lo que estamos haciendo en el momento.

2.6. Beneficios del mindfulness

El mindfulness promueve múltiples beneficios, como: el aumento de la concentración, un mejor control de pensamientos, emociones y conductas, disfrutar más del momento presente, etc. También tiene efectos físicos saludables: relajación, mejora de la respiración, regula la presión arterial, potencia el sistema inmunitario y proporciona cambios positivos a nivel neurobiológico (Bisquerra y Hernández, 2017).

Son muchos los estudios que evidencian los beneficios del mindfulness. Entre ellos destacan: una mejoría del funcionamiento del organismo y de la sensación de bienestar físico; el aumento de pautas cognitivas reflexivas; el desarrollo de la capacidad de regular las emociones y de generar relaciones personales mejores gracias al desarrollo de la empatía y la compasión (Ramos, et al. 2012b, p. 34).

Por todos estos beneficios es aconsejable la aplicación del mindfulness en el contexto escolar.

Según Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2011, p. 80). La práctica de la atención plena puede producir numerosos efectos beneficiosos en las personas, entre los que destacan:

- Aumentar la concentración.
- Reducir automatismos.
- Lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas.

- Disfrutar más del momento presente.
- Efectos físicos saludables: relajación, mejora de la respiración, regulación de la presión arterial, potenciación del sistema inmunitario,...
- Cambios positivos a nivel neurobiológico.

2.7. Componentes del mindfulness

Los principales componentes del mindfulness son:

- No juzgar (limitarse a observar y dejar actuar)
- Paciencia (comprender que las cosas requieren su tiempo y estar dispuesto a cualquier cosa y en cualquier momento)
- Mente de principiante (Ver las cosas como si fuera la primera vez)
- Confianza (confiando en uno mismo y en los demás)
- No esforzarse (dejar que las cosas surjan y fluyan sin tener que marcarnos un objetivo)
- La aceptación (ver las cosas y aceptarlas tal y como son)
- Ceder/dejar ir

En el ámbito de la psicología, el mindfulness se concibe como un acercamiento para aumentar nuestra conciencia y afrontar adecuadamente los procesos mentales que ayudan al desequilibrio emocional y a la conducta disfuncional. (Ramos, et al. 2012a).

Para Bishop et al. (2004) existen dos componentes de mindfulness: por un lado se encuentra el componente básico, “que consiste en mantener la atención centrada en la experiencia inmediata del presente [...]; es decir, “ser conscientes de lo que ocurre en el presente inmediato” [...]. Por otro lado, el componente de “la actitud con la que se aborda el ejercicio del primer componente; es decir, cómo se viven esas experiencias del momento presente” (Ramos, et al. 2012a, p. 70).

La IE a través del mindfulness está muy relacionada con la tercera generación de terapias cognitivo-conductuales que subrayan la importancia de mejorar la relación con nuestra experiencia interna, más que tratar de eliminar o modificar dicha experiencia; sus principios podrían dirigirse a la población general y no limitarse a la población clínica (Ramos, et al. 2012a, p. 124).

“Desde una perspectiva del proceso de regulación emocional, la atención centrada en el propio estado afectivo momentáneo desempeña un papel importante en la autorregulación del afecto” (Ramos, et al. 2012a, p. 127). Esto quiere decir, que si prestamos atención a nuestros sentimientos, podemos entender mejor cómo nos encontramos afectivamente; por

ejemplo, si nos damos cuenta de que estamos sintiendo una emoción positiva podemos incentivar a disfrutarla más y mejor, y si, por el contrario, es una emoción negativa, podemos cambiarla o podemos tomar datos para modificarla en un futuro.

“La inteligencia emocional plena es “la gestión eficaz de las emociones haciendo uso de la atención plena” (Ramos, et al. 2012a, p. 145).

Un entrenamiento de esta atención plena nos permite observar más profundamente nuestras emociones con otra perspectiva, que a primera vista no hacemos, y nos ayuda a afrontar situaciones diarias aceptándolas sin juicio.

2.8. Funciones del mindfulness

El mindfulness tiene dos funciones según (Ramos, et al. 2012b, p. 23).

1. Informar sobre lo que está sucediendo en el campo perceptual. Es decir, nos advierte de lo que está presente en nuestra mente en cada momento.
2. Informar sobre qué es lo que debe estar presente en la mente de acuerdo al contexto de la situación presente

La primera función da lugar cuando la persona se encuentra sin hacer nada y está absorta en sus pensamientos abstractos, cuando toma conciencia de que está distraída se da esta primera función. La segunda función se da justo en el momento después de la primera, cuando la persona recuerda lo que debería estar haciendo.

2.9. Habilidades que se aprenden y/o se refuerzan con el mindfulness

Las habilidades que se desarrollan con el mindfulness son:

-No esforzarse en alcanzar el objetivo propuesto: aunque pueda parecer extraño, cuando el mindfulness se ve como una meta deja de ser mindfulness, porque en ese momento se deja de meditar. Por lo tanto, cualquier pensamiento o esfuerzo que se ponga en querer conseguir la concentración dificulta la atención plena.

-Dejar pasar (ceder y rendirse ante la realidad): esto quiere decir que no tenemos que agarrarnos a cualquier pensamiento, emoción o sentimiento. Rendirse ante la realidad quiere decir que, tenemos que aceptar las cosas tal y como son.

-Estar en el momento presente, es decir, aquí y ahora.

-Darse cuenta: ser conscientes del aquí y ahora:

Darse cuenta es una habilidad que también facilita el cambio de un modo de pensamiento y afrontamiento de tareas basado en la consecución de metas (es decir, que lo importante es lograr los resultados deseados), a otro enfoque más centrado en el continuo presente (es decir, que lo importante no es el resultado que se alcanzará, sino el proceso a través del cual se puede lograr lo que se desea/ Ramos, et al. 2012b, p. 28)

-Concentración: centrar y conservar la atención en una sola cosa.

-Descentramiento: “Es convertirse en “el observador” que es consciente y toma perspectiva de los pensamientos, emociones y sensaciones físicas que están en la mente en el momento presente” (Ramos, et al. 2012b, p. 29).

-Autocompasión: significa darnos a nosotros mismos apoyo cuando sufrimos por algo. El practicar mindfulness hace que desarrollemos la autocompasión, creando en nosotros sentimientos de simpatía, perdón, amor, etc. (Ramos, et al. 2012b).

3. OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden alcanzar en esta propuesta de intervención se dividen en dos grupos:

3.1. Objetivos del proyecto

- Diseñar una propuesta de intervención educativa para un alumnado de 4-5 años para desarrollar la inteligencia emocional.
- Proporcionar actividades para la enseñanza-aprendizaje de las emociones.
- Mejorar las relaciones sociales del alumnado a través de la educación emocional.
- Informar a todo tipo de comunidades de la importancia de la educación emocional desde edades tempranas.
- Conocer los beneficios de la relajación a través del mindfulness.
- Practicar el control de las emociones mediante técnicas de relajación, en concreto, mindfulness.

3.2. Objetivos curriculares

Los objetivos curriculares, a su vez, se dividen en dos subgrupos:

3.2.1. Objetivos generales Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre

- Desarrollar sus capacidades afectivas.
- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

Objetivos del área **“Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”**

1. Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.
2. Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.
3. Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, siendo capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros.
4. Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa, y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.
5. Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración, evitando comportamientos de sumisión o dominio.
6. Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.

Objetivos del área **“Lenguajes: Comunicación y representación”**

1. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos, y valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.
2. Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.

3.2.2. Objetivos generales orden 5 agosto de 2008

- Construir su propia identidad e ir formándose una imagen positiva y ajustada de sí mismo, tomando gradualmente conciencia de sus emociones y sentimientos a través del conocimiento y valoración de las características propias, sus posibilidades y límites.

- Adquirir autonomía en la realización de sus actividades habituales y en la práctica de hábitos básicos de salud y bienestar y desarrollar su capacidad de iniciativa.
- Establecer relaciones sociales satisfactorias en ámbitos cada vez más amplios, teniendo en cuenta las emociones, sentimientos y puntos de vista de los demás, así como adquirir gradualmente pautas de convivencia y estrategias en la resolución pacífica de conflictos.
- Representar aspectos de la realidad vivida o imaginada de forma cada vez más personal y ajustada a los distintos contextos y situaciones, desarrollando competencias comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

Objetivos del área **“Conocimiento de sí mismo y la autonomía personal”**

- Formarse una imagen positiva y ajustada de sí mismo, a través de la interacción con los otros iguales y personas adultas, e ir descubriendo sus características personales, posibilidades y limitaciones.
- Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, intereses y necesidades, ampliando y perfeccionando los múltiples recursos de expresión, saber comunicarlos a los demás, reconociendo y respetando los de los otros.
- Desarrollar capacidades de iniciativa, planificación y reflexión, para contribuir a dotar de intencionalidad su acción, a resolver problemas habituales de la vida cotidiana y a aumentar el sentimiento de autoconfianza.

Objetivos del área **“Lenguajes: Comunicación y representación”**

- Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas a través de diversos lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a cada intención y situación.
- Utilizar el lenguaje oral como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos, valorándolo como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1. Introducción

A través de esta propuesta de intervención, se pretende que los niños/as conozcan las emociones, las interioricen, las reconozcan y aprendan a expresarlas, es decir, que desarrollen la inteligencia emocional; ya que vivimos en una sociedad en la que nos movemos por las emociones, aunque no seamos conscientes de ello; a todas las personas nos surge una emoción en cualquier situación y a partir de ahí actuamos, por ejemplo, cuando cruzamos la calle con el semáforo en rojo y vienen coches experimentamos miedo y por eso corremos hacia la acera, si no experimentáramos ninguna emoción andaríamos a un ritmo normal y nos pillaría algún coche. Las emociones influyen en nuestros actos, y nuestros actos a su vez se determinan según las situaciones del entorno en el que vivimos; por tanto, podemos decir que las emociones también influyen en las relaciones personales.

El objetivo de esta propuesta es que, mediante las actividades, el alumnado no solo experimente emociones, sentimientos, ideas, pensamientos, etc. si no que los conozca, que aprenda a controlarlos y a auto-gestionarlos, a través de técnicas de relajación, en concreto, el mindfulness, además tome conciencia del momento presente “aquí” y “ahora”, conozca su cuerpo, aprenda a actuar más conscientemente y preste más atención a las actividades que realiza. Hay que tener en cuenta que es importante introducir el mindfulness poco a poco para poder ver resultados, ya que al ser “un estilo de vida” no se puede pretender adquirir un hábito sin constancia.

Esta técnica tiene múltiples beneficios y creo que es interesante que comiencen a trabajarla desde pequeños/as para que puedan formar parte de su carácter y personalidad, formar personas plenas que se acepten y valoren, que potencien lo positivo de ellas y perfeccionen lo negativo, se integren fácilmente en la sociedad y sean felices, también que les ayude a formar su autoconcepto y se automotiven para realizar cualquier actividad. Tenemos que aprovechar que los niños/as viven inmersos en el presente, ya que no se preocupan por el mañana, ni le dan vueltas a las cosas que les ocurren, viven cada situación como si fuera la primera vez que lo hicieran, con curiosidad y sin juzgar.

Para desarrollar todo lo expuesto anteriormente será necesario marcar unos objetivos y contenidos, definir la metodología que se seguirá, así como planificar la temporalización para desarrollar esta propuesta, sin olvidar los recursos humanos de los que dispondremos. Después de tener claro todo esto, se desarrollaran las actividades y, algo fundamental, como es la evaluación, ya que nos permite saber si se han conseguido los objetivos propuestos.

4.2. Justificación

La educación emocional tiene una gran importancia en toda la etapa vital del ser humano, pero más aún, durante nuestros primeros años de vida; ya que las personas y su cerebro están en pleno desarrollo y las emociones son un factor que determinan nuestra personalidad. Por ello es importante la enseñanza-aprendizaje de las emociones, así como las habilidades para su control.

Durante los tres o cuatro primeros años de vida, el cerebro de los bebés crece hasta los dos tercios de su tamaño maduro y su complejidad se desarrolla a un ritmo que jamás volverá a repetirse. En este periodo clave, el aprendizaje, especialmente el aprendizaje emocional, tiene lugar más rápidamente que nunca (...) Las consecuencias de las lecciones emocionales aprendidas durante los primeros cuatro años de vida son extraordinariamente importantes. La infancia constituye una ocasión que no debíamos aprovechar para impartir lecciones emocionales fundamentales (Goleman, 1995, p. 307).

Las funciones más importantes de las emociones humanas son:

1. Comunicar estados internos a otros que son importantes.
2. Estimular la competencia exploratoria en el medio.
3. Alentar respuestas adecuadas a situaciones de emergencia.

(...)

Las reacciones emocionales comunican necesidades, intenciones o deseos del organismo, y de ese modo son vitales para nuestra convivencia en grupo, especie socialmente dependiente (Sroufe, 2000, p. 20).

Por lo tanto, las emociones son fundamentales para la supervivencia de la persona, en concreto, las infantiles son vitales, ya que a través de ellas transmiten sus necesidades básicas; la expresión de las emociones es la única forma de comunicación que tienen.

Las emociones nos permiten afrontar una situación con una determinada actitud, esta actitud estará dispuesta para la supervivencia de uno mismo, y también viene determinada por unas experiencias previas del sujeto. El aprendizaje y las experiencias, influyen en el desarrollo emocional. Las emociones son la base fundamental del razonamiento y de la toma de decisiones.

“La educación emocional pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal” (Bisquerra, 2003, p. 9).

Para Vivas (2003) la Educación Emocional persigue unos objetivos generales:

- a. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- b. Identificar las emociones de los demás.

- c. Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- d. Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas.
- e. Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- f. Desarrollar la habilidad de relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás.

La educación emocional debe ser un proceso continuo y permanente, presente en el desarrollo de todo el currículum académico y en la formación a lo largo de la vida. Extremera y Fernández-Berrocal (2001) plantean que los programas no deben implementarse sólo en épocas de crisis, lo fundamental es su carácter educativo y preventivo. Recomiendan implementar programas integrales y permanentes en el currículo, con aplicación a todos los niveles escolares e incluyendo a la familia y el entorno social. Concebir la educación emocional de esta forma, favorece establecer los cimientos que permitan el desarrollo de las habilidades emocionales básicas hacia competencias emocionales y estrategias de mayor complejidad (Vivas, 2003, s.p).

Las emociones nos acompañan a lo largo de toda nuestra vida, formando parte de nosotros/as y deben educarse para que podamos crecer como personas equilibradas emocionalmente, y nos desenvolvamos correctamente en la sociedad. Su finalidad, es desarrollar competencias emocionales, que faciliten un mejor bienestar personal y social. Es imprescindible para educar de manera integral al niño y niña, ya que es necesario el desarrollo social y afectivo. Debido a que el desarrollo de dichas competencias, necesita una práctica continua, es importante iniciar la educación emocional en edades tempranas y continuarla a lo largo de toda nuestra vida. Estas habilidades aprendidas permiten al alumnado desarrollar su autoestima y su autoconcepto; es decir, conocerse.

Los elementos fundamentales de la inteligencia emocional son: aprender a reconocer, canalizar y dominar los propios sentimientos y empatizar y manejar los sentimientos que aparecen en sus relaciones con los demás. La educación emocional es también capacitar al pequeño/a para relacionarse con los demás sin discriminación y con total libertad; esto beneficia sus herramientas personales para lograr mayores niveles de adaptación personal, familiar, social, académica, etc.

“La capacidad de expresar los propios sentimientos constituye una habilidad social fundamental” (Goleman, 1995, p. 186).

La educación emocional se puede aplicar en todas las materias académicas como si fuera un tema transversal. Hay estudios que han demostrado que el desarrollo emocional influye en el rendimiento académico, por ejemplo, el estudio de (Valadez, Borges, Ruvalcaba, Villegas y Lorenzo, 2013).

En definitiva, educar emocionalmente significa ayudar a descubrir las emociones al niño/a, a empatizar con los demás, a ser capaz de identificar las emociones que está sintiendo,

a enseñar a controlar y a expresar de forma correcta sentimientos y emociones, a quererse y aceptarse a uno mismo como es y aceptar a los demás. Enseñarles a reconocer y gestionar las emociones, les permite conocerse, controlar cualquier situación que les ocurra y aprender a automotivarse. Durante la etapa preescolar es muy importante la colaboración de todos los miembros de la comunidad educativa y también de las familias, puesto que son sus referentes principales e imitan todos sus actos.

Por lo tanto, es tan de necesario la educación emocional como, enseñar matemáticas, lengua, ciencias naturales, sociales, etc. no solo hay que enseñar conocimientos teóricos, también comportamientos que ayuden a la formación de la persona y a la integración social. Enseñar al niño/a a controlar sus emociones les permitirá tener relaciones sociales gratas y prevenir conductas disruptivas y de riesgo en un futuro.

Me he decantado por la inteligencia emocional, más concretamente, la técnica del mindfulness, porque, en mi opinión, en los centros escolares no se dedica el tiempo necesario a las emociones y creo que es una oportunidad para demostrar los beneficios que tiene concretamente esta técnica. En las aulas, actualmente, solo caben los resultados y el fin, no nos centramos en el proceso. Esto hace que el alumnado solo valore el resultado y no sea consciente de lo que se aprende durante el proceso y que disfrute de ello.

También hay que hacer mención al currículum de infantil, en concreto, la Orden 5 Agosto de 2008, el cual, de manera implícita recoge objetivos a trabajar respecto a la inteligencia emocional. Los objetivos del currículum se pueden ver en el apartado 3.2. de este mismo trabajo.

Cabe destacar que las personas tienden a evitar las emociones “negativas” ya que no están bien vistas, como por ejemplo el dicho de “los hombres no lloran”. El mindfulness trata de que veamos que no hay emociones “buenas” ni “malas”, solo hay emociones, que todos podemos experimentar en algún momento de nuestra vida, esta práctica hace que aceptemos esas emociones “negativas” y aprendamos a convivir con ellas, al igual que con las “positivas” y que obtengamos lo mejor de ellas.

En la actualidad, vivimos en un mundo donde las tecnologías son primordiales, esto hace que vivamos automatizados y no nos demos cuenta ni nos centremos en todo lo que vivimos, también tiene como consecuencias, el estrés, la ansiedad, etc. Vamos a todos sitios con prisas y no disfrutamos del presente. Este estrés se transmite a los menores, por ello es importante introducir técnicas de relajación en la escuela, con el objetivo de desarrollar capacidades de atención y de conocernos personalmente. También tener en mente que debemos sentirnos cómodos/as sea cual sea la emoción que experimentemos. No quiere decir

que evitemos que las emociones aparezcan, ya que lo hacen de forma espontánea, sino que las afrontemos y cómo lo hacemos.

Puddicombe en su obra “Mindfulness, atención plena, haz espacio en tu mente”, (2012); nos informa de los aportes que da la investigación sobre los beneficios del mindfulness en temas más concretos, que a continuación se desarrollarán:

1. Los profesionales médicos dan su apoyo a las técnicas de atención plena.

En un estudio reciente realizado por la Fundación de Salud Mental del Reino Unido, el 68% de los médicos de familia estuvieron de acuerdo en que sería útil que sus pacientes aprendieran técnicas de meditación basadas en la atención plena, incluso en los casos de aquellas personas que no padecen dolencia alguna. La única dificultad es que la mayoría de estos médicos dijeron no conocer dónde podrían encontrar recursos apropiados de técnicas de atención plena. Aquí entra en juego Headspace. (Puddicombe, 2012, p.95).

2. Las técnicas de atención plena reducen la intensidad de las emociones negativas.

Los neurólogos Universidad de California, en Los Ángeles, han descubierto que las personas que practican técnicas de atención plena experimentan las emociones negativas de un modo menos intenso que aquellas que no lo hacen. Han descubierto que poniendo nombre a las emociones y somos más conscientes de ellas y la intensidad se reduce notablemente.

3. Se ha comprobado que la atención plena reduce la ansiedad.

La Escuela Médica de la Universidad de Massachusetts investigó qué resultado tenía la meditación basada en la atención plena en un grupo de personas que tenían problemas de ansiedad. El resultado fue que un 90% de los participantes presentaron una reducción de la ansiedad y la depresión, después de ocho semanas de aprendizaje. A los tres años, en una revisión de esta investigación, se observó que esta reducción se mantiene.

4. La atención plena ofrece una mayor calidad de vida

En un estudio que se realizó de forma aleatoria se descubrió que un acercamiento a la atención plena era más efectivo que la medicación cuando trataban de prevenir la depresión. Tras seis meses, el 75% de los que practicaron estas técnicas de atención plena dejaron la medicación. También observaron que las posibilidades de recaída disminuyeron. Además, percibían una mejoría en la calidad de vida, al compararla con la que tenían cuando tomaban medicación.

5. Las técnicas de atención plena alivian la ansiedad y la depresión

39 investigadores de la universidad de Boston estudiaron la eficacia de las técnicas de atención plena respecto al tratamiento contra la ansiedad y la depresión en pacientes que, además, presentaban otros malestares. Demostraron que la meditación tenía un efecto en los síntomas de una diversidad de problemas de salud. También observaron que los beneficios se apreciaban en las personas que meditaban, estas aprendieron a trabajar mejor y sentían menos estrés en sus vidas.

6. Meditación y autocontrol

Los investigadores que analizaron la eficacia de las técnicas de atención plena observaron que después de 5 días de meditación en breves periodos de tiempo, los participantes apreciaron un incremento de flujo sanguíneo en el cerebro, concretamente en el área que ayuda a controlar las emociones y el comportamiento. Tras 11 horas de meditación, se pudo ver que se habían producido cambios físicos en esta área del cerebro. En estudios previos se demostraron que las técnicas de atención plena son positivas en el tratamiento contra la adicción a las drogas, el tabaco y los desórdenes alimenticios. (Puddicombe, 2012).

7. Las técnicas de atención plena mejoran la actuación en situaciones de estrés

Neurólogos de la Universidad de Pennsylvania investigaron si las técnicas de atención plena podían ayudar a contrarrestar la pérdida de reacción mental de los marines en situaciones de estrés. En palabras del director de la investigación: “La gimnasia mental mediante técnicas de atención plena puede ayudar a cualquiera que deba mantener una actividad de gran exigencia en medio de circunstancias extremadamente estresantes, desde profesiones que requieran una respuesta inmediata, como trabajadores de apoyo en casos de desastre o cirujanos, hasta deportistas profesionales o atletas olímpicos.(Puddicombe, 2012, p.197).

8. Las técnicas de atención plena pueden ayudarte a cumplir ese plazo de entrega.

En varios estudios sobre las técnicas de atención plena, los investigadores han descubierto que los practicantes de dichas técnicas mostraban importantes mejoras en sus habilidades cognitivas después de solo cuatro días de práctica. Obtuvieron los mejores resultados en las tareas físicas y mentales que requerían una atención continuada, así como en el caso de tareas estresantes llevadas a cabo bajo una presión en el tiempo. Según los expertos de uno de los estudios: “El grupo de meditación mejoró sensiblemente en todas las pruebas cognitivas en las que estaban siendo cronometrados (...). En tareas en las que los participantes tenían que procesar la información bajo una presión de tiempo que provocaba estrés, el grupo que había

llevado a cabo unas breves prácticas de técnicas de atención plena mejoró su actuación de forma significativa” (Puddicombe, 2012, p.198).

4.3. Contextualización

Esta propuesta educativa está dirigida al alumnado en edad preescolar, concretamente al segundo ciclo de educación infantil y con edades comprendidas entre 3 y 6 años, aunque se puede adaptar al primer ciclo de educación infantil. Especialmente, está pensada para trabajarla en un colegio público ubicado en la provincia de Jaén, aunque se tiene posibilidad de adaptación a cualquier tipo de centro y a cualquier ciudad. Se desarrollará en un aula con un alumnado de entre 5 y 6 años. En esta aula no encontramos alumnado con necesidades educativas especiales.

Aunque está diseñada para estos destinatarios, las actividades se pueden adaptar, como he mencionado anteriormente, a cualquier grupo de estudiantes, y con cualquier necesidad educativa especial, ya sea sociocultural, motora, cognitiva, etc.

He centrado esta propuesta en estas edades, ya que considero, que es cuando toman más conciencia de las emociones y sentimientos tanto propios como ajenos.

4.4. Objetivos

Los objetivos generales que persigue alcanzar esta propuesta de intervención son los siguientes:

- Ayudar al alumnado a descubrir las emociones y los sentimientos de los seres humanos.
- Adquirir un conocimiento de las emociones propias.
- Desarrollar la capacidad de identificación y expresión de nuestras emociones y las de los demás.
- Desarrollar las habilidades de control de las emociones.
- Conocer, practicando, estrategias de autorregulación para las emociones.
- Adquirir habilidades de expresión.
- Tomar conciencia de la importancia de las emociones propias y de los demás.

- Aprender a expresar las emociones que se experimentan.
- Ser capaz de compartir emociones con sus iguales.
- Desarrollar la capacidad de atención.
- Desarrollar la capacidad de observación.
- Conocer el concepto de mindfulness.
- Aprender prácticas de mindfulness
- Aprender a ser conscientes disfrutando del “aquí” y “ahora”.
- Concienciar al alumnado de la importancia de hacer las cosas conscientemente, con atención plena.
- Enseñar al alumnado que el mindfulness puede realizarse en actividades de la vida diaria.

4.5. Competencias

Aunque en la etapa de Educación Infantil no se trabajen competencias como tales, en el segundo ciclo de Educación Infantil, la escuela prepara al alumnado para adquirir las competencias recogidas en la LOE en el ciclo de Educación Primaria.

4.6. Contenidos

Los contenidos que se tratarán en esta propuesta de intervención son:

- Concepto de emoción.
- Conocimiento de sí mismo a través del lenguaje corporal.
- Identificación de las emociones.
- Concienciación de las emociones.
- Comprensión de la importancia de las emociones para auto-controlarnos.
- Capacidad de expresar las emociones en diferentes formas de expresión.
- Habilidad de expresión oral.

- Control de las emociones propias.
- Concepto de mindfulness.
- Beneficios del mindfulness.
- Técnicas de mindfulness: concentración y relajación.

4.7. Metodología

En primer lugar, tenemos que tener en cuenta que este concepto es totalmente nuevo para el alumnado, por lo que debemos utilizar un lenguaje y unas instrucciones sencillas y comprensibles, también vincular las actividades con situaciones vivenciales y que favorezcan el aprendizaje significativo. Se utilizarán imágenes, instrumentos musicales, cuentos y objetos tangibles para su manipulación. El alumnado mantendrá un papel activo y participativo en cada momento, esto les hará que se motiven en este tema y se ilusionen por aprender más hasta el punto de integrarlo en su vida cotidiana, tomen conciencia de sus beneficios y de cómo cambia el ambiente en el aula.

El docente actuará como guía pero también tendrá un papel activo y participativo debido a la novedad del tema en el alumnado. En cuanto a la organización del espacio y del tiempo, mantendremos, en la medida de lo posible un clima tranquilo para que se pueda realizar cada actividad con un buen ambiente. Se crearan espacios independientes, dependiendo de si la actividad requiere que sea en grupo o individual.

Tendremos en cuenta los conocimientos previos de cada alumno/a, es decir, que vinculen el nuevo aprendizaje con sus experiencias previas; así como en su nivel de desarrollo cognitivo, afectivo, social, etc., esto repercutirá en el nivel de motivación del propio alumno/a, por lo que el docente deberá recurrir a diferentes estímulos para llamar su atención, estímulos que pueden ser sociales, emocionales, etc. Esto favorecerá la construcción de aprendizajes significativos. Al igual que los conocimientos y los distintos niveles, debemos tener en cuenta las necesidades de cada alumno/a así como el ritmo de aprendizaje.

Los contenidos del mindfulness se trabajarán con unas actividades organizadas en bloques, los cuales, cada bloque contiene sesiones y a su vez, éstas, las actividades.

Tabla 1. Organización de la propuesta de intervención

PROPUESTA DE MINDFULNESS		
Iniciación al mindfulness	Bloque I	Sesión 1
		Sesión 2
		Sesión 3
Atención a la respiración	Bloque II	Sesión 4
		Sesión 5
Atención a los sentidos	Bloque III	Sesión 6
		Sesión 7
Atención a las emociones	Bloque IV	Sesión 8
		Sesión 9
Atención al cuerpo	Bloque V	Sesión 10
Atención al entorno	Bloque VI	Sesión 11

Elaboración propia

No podemos olvidar que en estas edades es primordial el juego, por lo tanto debemos hacer que cada actividad la vean divertida. Por último, para que el aprendizaje sea lo más completo posible es recomendable que incluyamos a las familias en esta propuesta.

4.8. Recursos humanos

Será necesaria la intervención del docente, para la explicación y guía de las sesiones. El alumnado, el cual realiza las actividades y la comunidad educativa como las familias y/u otros profesionales del centro. Es importante que las familias continúen en sus hogares ésta técnica.

4.9. Temporalización

La propuesta está diseñada para trabajarla durante dos meses y tres semanas, concretamente los meses de abril, mayo y junio. Es una programación que está pensada para trabajar una vez a la semana para que poco a poco el alumnado vaya concienciándose de que es algo que deben incluir en su vida cotidiana, de ahí que se alargue más que un proyecto, que suele darse en un par de semanas.

Los días elegidos son los viernes, ya que es cuando los niños/as suelen estar más nerviosos y alborotados porque es el final de la semana de clases, están cansados y deseando que llegue el fin de semana para hacer todo lo que les gusta y no tienen tiempo de lunes a viernes. Las sesiones se realizarán después del recreo, ya que es cuando están más inquietos y les cuesta relajarse.

La propuesta contiene 6 bloques con varias sesiones cada bloque y un total de 25 actividades, las cuales, a pesar de estar ubicadas en el calendario, pueden sufrir variaciones ya

que en un aula cabe la posibilidad de que surjan múltiples imprevistos; por lo que se podría alargar la temporalización pensada. En el cronograma del Anexo I se puede ver como se desarrollarán las diferentes sesiones.

4.10. Actividades

4.10.1. Bloque I: Introducción al mindfulness

Justificación: Es imprescindible una primera introducción del mindfulness ya que este término es completamente desconocido para los niños/as, también es muy importante que se den cuenta de que para poder centrarnos en el presente se tienen que hacer las cosas despacio.

Objetivos de la 1ª sesión: Los objetivos propuestos para esta 1ª sesión son:

- Introducir al alumnado el concepto de mindfulness.
- Fomentar la escucha activa.
- Desarrollar la expresión oral.

Desarrollo <u>Organización:</u> grupo de alumnos/as al completo. <u>Lugar:</u> Aula.	PRIMERA ACTIVIDAD El docente comenzará la sesión preguntando al alumnado qué es lo que más les gusta de ellos, qué es lo que más les gusta hacer, con quién les gusta hacer cosas y se sienten mejor, etc. SEGUNDA ACTIVIDAD El docente leerá el cuento “El secreto de las hermanas Mente” A continuación, se les explicará en qué consiste la técnica del mindfulness; una técnica que ayuda a que estén más tranquilos y que les ayudará a controlar los sentimientos y emociones en cualquier momento, además tomarán conciencia de lo que pasa en el “aquí” y “ahora”. Para que comprendan mejor este concepto se puede comparar con una bola de cristal que dentro contiene nieve; cuando estamos nerviosos no podemos pensar con claridad, esto es igual a una bola de nieve, cuando la sacudimos no podemos ver lo que hay dentro, pero si esperamos pacientemente y nos centramos en nuestra respiración, la “nieve” se asentará y podremos ver lo que hay dentro de la bola. Es decir, los pensamientos irán siendo cada
---	---

	vez más claros. Por último, se comentará el cuento leído anteriormente y se preguntará; “Tenéis vuestro particular refugio”, “cómo y cuándo lo visitáis”, “cómo te sientes cuando estás en él”, etc. Y en caso de no tener ese refugio, si les gustaría tener el suyo y que para ello lleven a cabo el “truco” de la abuela Sabia Mente.
Duración	45-60 minutos.
Material	-Cuento de “El secreto de las hermanas Mente” (Melero, 2014/ ver Anexo II)

Objetivos de la 2ª sesión: Los objetivos propuestos para esta 2ª sesión son:

- Fomentar la escucha activa.
- Desarrollar la expresión oral.
- Concienciar al alumnado de la importancia de pensar lo que hacemos, disfrutando cada momento.
- Motivar al alumnado hacia el mindfulness.
- Trabajar la creatividad.
- Reforzar la autoestima de nuestro alumnado con la realización de un saludo y una frase motivadores.

Desarrollo <u>Organización:</u> grupo completo de alumnos/as. <u>Lugar:</u> Aula.	PRIMERA ACTIVIDAD Se comenzará la sesión con la lectura del cuento de “Correprisas y Tumbona”. Después de leer el cuento se les preguntará; “cómo hacéis las cosas; como “Correprisas” o como “Tumbona”; según contesten se les preguntará: “alguna vez os gustaría ser “Correprisas” o Tumbona”, “por qué”. Por último se intentará que lleguen a la conclusión de que hay que ser como tumbona, para poder disfrutar todas las cosas que hacemos y para llevar una mejor calidad de vida. SEGUNDA ACTIVIDAD En esta actividad se creará entre todos un saludo y una frase
---	---

	motivadora, esto les indicará que van a realizar una sesión de mindfulness. El saludo deberá ser relajante, por ejemplo, juntar los brazos por encima de la cabeza, estirar los brazos hacia adelante, inclinar nuestro cuerpo hacia adelante, etc. la frase puede incluir algo que les haga felices, que les guste hacer, que quieran conseguir, etc. Se puede utilizar este saludo y esta frase también para indicar el final de la sesión.
Duración	30-45 minutos.
Material	-Cuento de “Correprisas y Tumbona” (Ibarrola, 2007/ ver Anexo III)

Objetivos de la 3ª sesión: Los objetivos propuestos para esta 3ª sesión son:

- Motivar al alumnado en la práctica del mindfulness.
- Concienciar al alumnado de realizar las cosas con calma para apreciar todos los detalles.
- Desarrollar la capacidad de atención.
- Adquirir vocabulario emocional.
- Desarrollar la expresión oral.

Desarrollo	PRIMERA ACTIVIDAD
Organización: grupo completo de alumnos/as.	En un globo se escriben algunas palabras cortas (relacionadas con las emociones).
Lugar: Aula.	Los alumnos/as, en círculo, tendrán que pasarse lo más rápido posible el globo al compañero/a de al lado. Así estarán 1 o 2 minutos.
	Cuando hayan pasado esos minutos, se les dirá que ahora hagan lo mismo pero, esta vez, lo pasarán lo más lento que puedan. Así durante 1 o 2 minutos.
	Después se sentarán y se comentará este juego con algunas preguntas: “qué diferencia habéis notado cuando pasabais el globo rápido y cuando lo pasabais despacio”, “estabais nerviosos cuando lo pasabais rápido”, “os habéis relajado cuando lo pasabais lento”, etc., después se les dice que describan al globo, en concreto, “tiene estampado”, “cuál”, “os habéis dado cuenta de que tiene escrito palabras o no”,

	“qué palabras”, y que las lean, “cuándo os habéis dado cuenta de que tiene escritas palabras: ¿cuándo habéis pasado el globo rápido o cuando lo habéis pasado despacio?” Por último, se hará una reflexión; cuando las cosas pasan rápido no nos damos cuenta de los detalles, sin embargo, cuando las hacemos despacio apreciamos esos detalles que pasan inadvertidos cuando las hacemos deprisa. SEGUNDA ACTIVIDAD Aprovechando la actividad del globo, se les dirá si verdaderamente han entendido la reflexión y para ello van a observar un reloj de arena. Durante 2 minutos (lo que tarda la arena en bajar) observarán el reloj en silencio y sin desviar la atención del objeto. Cuando pase el tiempo se preguntará si han observado algún cambio en el objeto y cuál.
Duración	20-30 minutos.
Material	-Un globo -Reloj de arena

4.10.2. Bloque II: Atención a la respiración

Justificación: Es significativo que transmitamos lo importante que es la respiración en mindfulness. A través de ella el cuerpo y la mente se juntan en el momento presente. Para ello, se realizarán actividades de relajación y para regular la respiración, centrándose en sus cuerpos.

Objetivos de la 4ª sesión: Los objetivos propuestos para esta 4ª sesión son:

- Fomentar la escucha activa.
- Conocer en profundidad la respiración (inhalación y exhalación)
- Desarrollar habilidades de atención.
- Comprender el “aquí” y “ahora”.
- Aprender a controlar la respiración.
- Estimular la respiración.
- Aprender a regular emociones a través de la respiración.

- Desarrollar la expresión oral.

Desarrollo <u>Organización:</u> grupo completo de alumnos/as. <u>Lugar:</u> Aula.	PRIMERA ACTIVIDAD Se empezará con la lectura del cuento “Berta la ranita”. Tras leer el cuento, se hablará sobre él con preguntas como; “qué es lo que más os ha gustado del cuento”, “os habéis sentido alguna vez como Berta”, “cuándo pasó”, “por qué”, etc. Tras estas preguntas, se les cuenta lo siguiente: Una rana es un animalito muy especial. Puede dar saltos enormes, pero también puede estar sentada muy quieta. Se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona de inmediato y respira con mucha calma. Así, la ranita no se cansa, y no se deja arrastrar por todo tipo de planes interesantes que se le pasan por la cabeza durante el rato que está sentada. La rana está quieta, muy quieta mientras respira. Su barriguita se abulta un poco y después se hunde otra vez. Una vez tras otra. Nosotros también podemos hacer lo que hace la rana. Lo único que necesitas es atención. Estar atento a tu respiración (Snel, 2013, p.41). A continuación, se les hará algunas preguntas como; “os gustaría ser ranas”, “qué le pasa a la rana en la barriga”, etc. Después, los estudiantes, tumbados realizarán la respiración, con la mano en la barriga, imitando a la rana. Por último, se realizarán preguntas como; “Os ha gustado hacer la respiración de la rana”, “os gustaría volver a hacerlo”, “cómo os habéis sentido”. Finalmente, se les recordará que cuando estén nerviosos y sientan el nudo en el pecho pueden hacer como Berta y convertirse en ranas para volver a centrarse en el presente. SEGUNDA ACTIVIDAD El docente comienza a narrar: Cierra los ojos e imagina que estás con tu familia paseando por el campo y que vais recogiendo palos, ya tienes 10 y estás cansado. Ahora vamos a hacer una parada y te vas a sentar en la orilla del río. Prestar atención a tu respiración y cierra los ojos. Coge aire y un palo, suelta el aire y tira el palo al agua. Así hasta que no haya ningún palo. (Infosal, s.f.). Se hará esta actividad hasta que estén relajados completamente.
Duración	20-30 minutos.
Material	-Cuento “Berta la ranita” Espinach y Escriche (2017/ ver Anexo IV)

Objetivos de la 5ª sesión: Los objetivos propuestos para esta 5ª sesión son:

- Aprender a controlar la respiración.
- Estimular la respiración.
- Tomar conciencia de su propio cuerpo.

Desarrollo <u>Organización:</u> grupo completo de alumnos/as. <u>Lugar:</u> Aula.	ACTIVIDAD El docente les preguntará si saben cómo se sienten los espaguetis cuando los cocinan y que si les gustaría comprobarlo. Les explicará que los espaguetis cuando se cocinan, al mojarse absorben el agua y se ponen más gordo que cuando están en la bolsa. El docente empezará a decir: “Somos espaguetis, estamos dentro de la bolsa, todos pegaditos, pegaditos y muy delgados (se tumbarán todos pegados aguantando la respiración para no inflar la barriga) pero de repente viene un alguien que nos quiere cocinar, abre la bolsa, nos coge y nos mete en una olla llena de agua, esto hace que nos separemos (todos se tienen que extender por el aula), el agua empieza a hervir y nosotros nos empezamos a inflar (comenzarán a coger aire hasta sentir sus barrigas infladas y soltarlo, así varias veces). Ya nos van a sacar del agua, y podremos descansar en un plato, (soltarán todo el aire que tengan en la barriga, lentamente y se quedarán en el suelo sintiendo su respiración) (Snel, 2013).
Duración	10-15 minutos.
Material	-No es necesario ningún material.

4.10.3. Bloque III: Atención a los sentidos

Justificación: Con las actividades de este bloque tomarán conciencia de lo importante que son los sentidos para poder experimentar las sensaciones que tiene nuestro cuerpo. Las observarán y trabajarán con ellas, esto hará que sean conscientes del momento presente.

Objetivos de la 6ª sesión: Los objetivos propuestos para esta 6ª sesión son:

- Estimular los sentidos.
- Desarrollar la discriminación auditiva.
- Promover una escucha consciente.

- Desarrollar la expresión oral.
- Desarrollar la capacidad de atención
- Desarrollar la capacidad de concentración.
- Concienciar del momento “aquí” y “ahora”.

Desarrollo <u>Organización:</u> grupo completo de alumnos/as. <u>Lugar:</u> Aula.	PRIMERA ACTIVIDAD El docente esconderá una caja de música por el aula, y al llegar del recreo los estudiantes no se darán cuenta de que algo suena en su clase, para ello, pediremos silencio y que presten atención a su entorno, preguntaremos si notan algo o no. El alumnado una vez se dé cuenta, tiene que averiguar donde se encuentra la caja de música. SEGUNDA ACTIVIDAD Se trata de escuchar el sonido de un instrumento musical que prolongue el sonido; un triángulo o una campana. El docente dará un golpe al instrumento y los niños/as sentados en el suelo o en sus mesas, deben prestar atención al sonido y mantenerlo hasta que dejen de escucharlo, en ese momento levantarán la mano. Debemos indicarles que no hay aciertos ni errores, cada uno tiene que guiarse por su oído. Para ello deben estar totalmente en silencio. Primero se hará con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados. Por último se les preguntará cuándo se han sentido más relajados, con los ojos abiertos o cerrados y por qué, qué han sentido cuando estaban escuchando el sonido, qué emociones, en qué pensabas mientras escuchabas el sonido, etc.
Duración	20-30 minutos.
Material	-Caja de música -Triangulo o campana

Objetivos de la 7ª sesión: Los objetivos propuestos para esta 7ª sesión son:

- Fomentar la capacidad de atención.
- Desarrollar habilidades relacionadas con los sentidos.
- Estimular la observación.

- Aprender a observar con la mente abierta.
- Desarrollar la memoria.
- Concienciar del momento “aquí” y “ahora”.
- Tomar conciencia de la atención plena en la comida.
- Desarrollar la expresión oral.

Desarrollo <u>Organización:</u> Primera actividad, grupo completo de alumnos/as. Segunda actividad se dividirá el grupo en dos equitativos y heterogéneos. Tercera actividad grupo completo de alumnos/as. <u>Lugar:</u> Aula.	PRIMERA ACTIVIDAD Esta actividad se dividirá en dos fases: En la primera fase; el docente pondrá en dos cajas 10 objetos diferentes, (no tienen por qué seguir la misma temática) Los alumnos/as tendrán 1 minuto para observar todos los objetos, podrá tocarlos, olerlos, escucharlos, etc. Una vez transcurrido el minuto se tapará la caja y les pediremos que digan cuáles recuerdan. En esta segunda fase el docente añadirá 5 objetos más a cada una de las cajas. El alumnado tendrá otro minuto para realizar lo mismo que en la fase anterior, observar, tocar, oler y escuchar. Una vez haya pasado el minuto, se retirará uno de los objetos y preguntaremos cuál es el que falta (Snel, 2013). SEGUNDA ACTIVIDAD Se crearemos una competición con dos grupos. Primero se les explicará que se les va a dar un objeto a cada grupo, el cual el grupo adversario no verá y tendrá que adivinarlo según las explicaciones del grupo que tenga el objeto. Después se cambiarán los roles. El docente dirá a los estudiantes que en esta actividad es muy importante que pongan los 5 sentidos, ya que tendrán que explicar todo lo que han sentido, con muchos detalles. Al primer grupo se le dará un trozo de chocolate a cada uno. Lo observarán, tocarán, olerán y probarán (masticando despacio, para saborearlo bien) Después tendrán que explicar a sus compañeros, cómo es, a qué huele, cómo sabe, etc. Así hasta que lo adivinen. Al otro grupo se le dará también un trozo de chocolate y se seguirán
---	---

	los mismos pasos que realizó el otro grupo. TERCERA ACTIVIDAD En esta actividad se le dará a todos los alumnos/as un trozo de chocolate. Lo analizarán con ayuda de varias preguntas: “Cómo es”, “de qué color”, tócalo con cuidado, “te gustaría comértelo ya”. Ahora “meteros el chocolate en la boca pero no os lo comáis, vamos a sentir como poco a poco se va derritiendo en la boca, “¿cambia de sabor?”. Cuando ya todos lo hayan comido se les preguntará; “¿Os ha gustado comer el chocolate así?”, “¿por qué?”, “¿habéis sentido alguna emoción, cuál?”. Por último se hará una reflexión; la importancia que tiene el comer siendo conscientes de lo que estamos comiendo y así disfrutaremos más (Cerdà, 2016).
Duración	60 minutos.
Material	-Varios objetos -Chocolate -Fruta

4.10.4. Bloque IV: Atención a las emociones

Justificación: Las emociones son muy importantes en nuestras vidas, ya que los humanos actuamos ante una situación de una manera determinada debido a ellas. Por eso, es imprescindible enseñar a los niños/as a reconocerlas, a que sepan lo que están sintiendo y controlar estas emociones.

Objetivos de la 8ª sesión: Los objetivos propuestos para esta 8ª sesión son:

- Fomentar la escucha activa.
- Identificar emociones.
- Aprender a controlar las emociones.
- Aprender a auto-gestionar las emociones.
- Desarrollar la expresión oral.
- Conocer técnicas de relajación.
- Trabajar la creatividad a través de la realización de mandalas.

Desarrollo <u>Organización:</u> Primera y segunda actividad grupos completo de alumnos/as. Tercera actividad de forma individual. <u>Lugar:</u> Aula.	PRIMERA ACTIVIDAD Se comenzará con una asamblea en la que se hablará de las emociones; “Sabes qué es una emoción”, “Cómo te sientes en este momento”, Con frases como: parece que estas...te noto...etc. el alumno/a puede llegar a comprender qué son las emociones. SEGUNDA ACTIVIDAD Se leerá el cuento “Vaya rabieta”. Tras la lectura de este cuento se comentará sobre él con preguntas como; “has sentido alguna vez “tu cosa”, “cómo era tu rabieta” “qué os hace enfadaros”, etc. TERCERA ACTIVIDAD En la actividad anterior se llegarán a la conclusión de que, a veces, tenemos que controlar a nuestra “cosa” para no perjudicar a las personas de nuestro entorno, y que hay diferentes maneras de tranquilizarnos y calmar la ansiedad y el enfado, con técnicas de relajación como, por ejemplo, los mandalas. Tras esta reflexión, colorearán unos dibujos de mandalas. Con música relajante de fondo.
Duración	30-45 minutos.
Material	-Álbum ilustrado “Vaya rabieta” (D´Allance, 2003/ ver Anexo V) -Dibujos de mandalas.

Objetivos de la 9ª sesión: Los objetivos propuestos para esta 9ª sesión son:

- Reconocer distintas emociones.
- Reconocer emociones propias y de los demás.
- Identificar situaciones que produzcan una determinada emoción.
- Expresar cómo se sienten en un determinado momento.
- Desarrollar la expresión oral.
- Fomentar la empatía.
- Respetar a los demás.
- Favorecer las relaciones entre el alumnado.

- Aprender a ni juzgar a los demás.
- Expresar cualidades positivas de los compañeros/as.

Desarrollo <u>Organización:</u> grupo completo de alumnos/as. <u>Lugar:</u> Aula.	PRIMERA ACTIVIDAD En asamblea, se enseña al alumnado las cartulinas que representan las emociones (alegría, tristeza, enfado, etc.) A continuación, por parejas, hablarán sobre ellas con preguntas como: “alguna vez has sentido alegría”, “cuándo”, “y tristeza”, “por qué”, etc. Una vez hayan contado su experiencia ambos miembros de la pareja, volverán a disponerse en asamblea y cada uno dirá lo que le ha contado su pareja. SEGUNDA ACTIVIDAD Se leerá el cuento “Yo mataré monstruos por ti”. Gracias a este cuento, los estudiantes se darán cuenta de que hay que expresar lo que sentimos, aunque nos de vergüenza, ya que el miedo esta socialmente visto como una emoción negativa. Tras la lectura de este cuento se hablará sobre él con preguntas como; “has sentido alguna vez miedo”, “cuándo” “se lo contasteis a alguien”, “a quién y por qué”, “tenéis algún monstruo”, “cómo es”, etc. TERCERA ACTIVIDAD Dispuestos en círculo, se le da a un niño/a, el comienzo de un ovillo de lana; éste/a tendrá que elegir a un niño/a y decir algo bueno sobre él/ella, cuando acabe le pasará el ovillo de lana (pero el seguirá sujetando el hilo); así hasta que todos tengan un trozo de hilo. A continuación, tendrán que deshacer el nudo al revés, es decir, comenzará el último/a que haya hablado y dirá cosas buenas sobre el compañero/a que le haya dado a él/ella el hilo. Gracias a la actividad anterior, en esta actividad les resultará más fácil abrirse a sus compañeros/as.
Duración	30-45 minutos.
Material	-Cartulinas con caras que expresen emociones. -Álbum ilustrado “Yo mataré monstruos por ti” (Balmes, 2011/ ver Anexo VI) -Lana.

--	--

4.10.5. Bloque V: Atención al cuerpo

Justificación: Una vez experimentado con los sentidos se darán cuenta de la importancia que tiene el cuerpo para poder experimentar estas sensaciones, ya que sin él no tienen cabida los sentidos. Al trabajar con el cuerpo serán todavía más conscientes del “aquí” y “ahora”.

Objetivos de la 10ª sesión: Los objetivos propuestos para esta 10ª sesión son:

- Adquirir conciencia de nuestro cuerpo y del de los demás.
- Crear un clima de tranquilidad en el entorno.
- Mejorar los vínculos afectivos entre el alumnado.

Desarrollo	PRIMERA ACTIVIDAD
<u>Organización:</u> grupo completo de alumnos/as.	Con música relajante, tumbados en el suelo, por parejas, dibujarán en la espalda del compañero/a los objetos que nombre el docente, por ejemplo, un barco, un sol, una gaviota, etc. Después, se cambiarán el rol.
<u>Lugar:</u> Aula (si no hay espacio suficiente, se utilizaría el gimnasio o en su defecto el pasillo de las aulas).	SEGUNDA ACTIVIDAD Siguiendo con la disposición anterior, se realizaran masajes con los dedos, imitando algún animal (hormiga, serpiente, elefante, etc.) Después, se cambiarán los roles. Por último, imitarán un baño, sus manos serán esponjas y por lo tanto tienen que bañar al compañero/a, despacio y suavemente. Todas estas actividades son recomendables que comiencen por los pies y terminen en la cabeza.
	TERCERA ACTIVIDAD Dispuestos de manera aleatoria por el suelo, se comenzará la relajación. (Anexo VII)
Duración	30-45 minutos.
Material	-Música relajante.

4.10.6. Bloque VI: Atención al entorno

Justificación: Para que el alumnado entienda el mindfulness debe fijarse y tomar conciencia del entorno que le rodea y de los elementos de este. Gracias a los sentidos, ya trabajados anteriormente, los niños/as podrán investigar, observar y analizar el medio próximo a ellos/as.

Objetivos de la 11ª sesión: Los objetivos propuestos para esta 11ª sesión son:

- Crear un entorno mindfulness en el aula.
- Fomentar las relaciones interpersonales.
- Conocer una nueva técnica de relajación.
- Fomentar el autocontrol de las emociones.

Desarrollo <u>Organización:</u> Primera actividad grupo completo de alumnos/as. Segunda actividad de forma individual. <u>Lugar:</u> Aula.	PRIMERA ACTIVIDAD En asamblea, el docente explicará al alumnado que van a crear un rincón al que llamarán “Rincón mindfulness”, a él podrán acudir cuando sientan que necesitan relajarse, cuando tengan que solucionar conflictos, etc. Pueden ir solos o en parejas, e incluso en pequeños grupos si el conflicto tiene varios protagonistas. Por lo tanto, debe tener un clima relajante y objetos con los que poder tranquilizarse. Para ello, van a elaborar material para este rincón. Se podrá poner los mandalas coloreados anteriormente, el reloj de arena que se utilizó en una de las actividades, peluches, los cuentos que se han leído durante las diferentes sesiones, etc. SEGUNDA ACTIVIDAD En relación con la actividad anterior van a fabricar “la botella de la calma”. Se les explicará que esta botella es simplemente para observarla y relajarse cuando estén enfadados, o tristes, al igual que el reloj de arena. Primero se reparte a cada estudiante una botella de plástico. Tendrán que llenarla con un poco de agua y echarle un poco de pegamento líquido para que se mezcle con el agua. Después, se les reparte un poco de purpurina y tendrán que introducirla dentro de la botella donde ya está el agua y el pegamento líquido. Finalmente, se llegará a la conclusión de que cuando están enfadados, tristes o no consigan concentrarse porque en su cabeza hay muchos pensamientos que no les dejan concentrarse, vayan al rincón, agiten la botella y miren cómo poco a poco la purpurina que está revuelta y dando vueltas por la botella (igual que están sus ideas en su cabeza) se
--	---

	va bajando al fondo de la botella; lo mismo pasa cuando están nerviosos/as, entonces lo que tienen que hacer es tranquilizarse hasta que se sientan mejor (García, 2016). A esta actividad final se invitará a las familias para que nos ayuden a decorar el rincón y así involucrarlos en el proyecto, para que puedan llevar a cabo algunas estrategias a sus hogares.
Duración	30-45 minutos.
Material	-Materiales de las sesiones anteriores, como cuentos, dibujos, etc. -Botella de plástico. -Agua. -Purpurina. -Pegamento líquido.

4.11. Medidas de atención a la diversidad

En el contexto en el que se ha pensado para diseñar la propuesta no existe ningún alumno/a con necesidades educativas especiales, pero al ser una propuesta con capacidad de adaptación a cualquier contexto y alumnado, se reflejarán algunas pautas para estudiantes que presenten alguna diversidad.

Por ejemplo, en caso de que un menor presente problemas de respiración, como asma, las actividades del bloque II, cuyo objetivo es centrarse en la respiración, le puede resultar incómoda. Como alternativa pueden centrar su atención en alguna otra parte de su cuerpo como pueden ser sus manos o sus pies.

También puede darse el caso de alumnado con deficiencias sensoriales, en cuanto a las dificultades auditivas bastará con situar al menor lo más próximo al docente para facilitarle la escucha de las explicaciones. Respecto al alumno/a con dificultades visuales se seguirá el mismo procedimiento que en el caso anterior, pero en este caso para facilitarle la visión de los gestos del docente, así como en la observaciones de los objetos, también se colocará lo más cercano posible y los dibujos serán más amplios.

4.12. Evaluación

Gracias a las evaluaciones se pueden valorar los conocimientos previos que se tienen sobre un tema concreto (estaríamos hablando de una evaluación inicial o diagnóstica), como ha sido o está siendo el proceso de intervención (con una evaluación continua o procesual) y por último si se han alcanzado los objetivos que se proponen al principio de la intervención (a través

de una evaluación final o sumativa). También ofrece información sobre posibles inconvenientes o dificultades que puedan surgir durante la puesta en práctica de la intervención y las mejoras que se pueden hacer para futuras intervenciones.

Antes de comenzar la propuesta se produjo una observación sistemática en el aula. Se observó durante varias semanas de manera directa los comportamientos, actitudes y conocimientos del alumnado.

En la primera actividad de cada bloque tendremos una breve evaluación inicial de los conocimientos previos de los contenidos que se tratarán en esa sesión, gracias a las preguntas a modo de “entrevista” que se mantienen al inicio de las actividades. Durante el proceso se realizará una evaluación continua en cada sesión, debido a las reflexiones que se tienen durante, y al final de las actividades se puede identificar si se van cumpliendo los objetivos propuestos y si el alumnado va adquiriendo conocimiento, así como las dificultades que surgen para modificarlas, con una evaluación de tipo formativo, para la cual se utilizará la tabla del (Anexo VII). Esta tabla será una rúbrica, con el fin de establecer claramente lo que se espera del alumno/a, además de valorar la ejecución de las actividades. Será una rúbrica global, ya que se pretende hacer una valoración de la tarea en su conjunto y en la que se puedan admitir errores en el alumnado.

Como evaluación final se realizará de nuevo una observación sistemática de duración ilimitada, al alumnado, de sus conductas, en sesiones posteriores a la intervención; ya que al ser una intervención con el objetivo de cambiar actitudes y actuaciones en la persona, no tiene sentido realizar una actividad con evaluación final como tal.

Por lo tanto, se realizará una evaluación cualitativa, ya que es más fructífero que los ítems de la evaluación se respondan abiertamente y que se tenga más en cuenta el proceso de la actividad que el resultado final, debido a la corta edad de los estudiantes, es más ineficaz una evaluación cuantitativa que solo mide un número.

Finalmente habrá una evaluación final y cualitativa, para el docente en la que se valorará la actitud del alumnado, como consecuencia de la actitud y explicaciones del docente, el diseño de las actividades, la duración de éstas, etc. (Anexo IX)

5. CONCLUSIONES

Se ha podido ver durante el trabajo que, la técnica de mindfulness se puede aprender de una manera relativamente fácil, ya que es una capacidad innata que se deja de lado según la persona crece y se afronta a la sociedad en la que vive. Según Nhat (2015, p. 16). “Todo el

mundo lleva en su interior la semilla del Mindfulness, una semilla que, si practicamos, crecerá y estará ahí cuando la necesitemos”.

Con esta propuesta se ha querido profundizar en la técnica del mindfulness, así como en su relación con el ámbito escolar, diseñando una serie de actividades que se puedan llevar a cabo con estudiantes de educación infantil. El mindfulness pretende que el ser humano se centre en el momento presente, procurando no entorpecer ni juzgar lo que está sintiendo ni viendo en ese momento. Se ha podido comprobar que poco a poco practicando mindfulness, se desarrolla la capacidad de atención y por consiguiente la persona es autoconsciente de su vida; el objetivo de esta técnica es desarrollar una filosofía de vida y que se tenga plena consciencia en todo momento de lo que se hace y se siente; de esta forma se alcanzarán los beneficios que se han visto anteriormente.

Además, se ha podido ver que el mindfulness es importante para poder pensar de forma clara y tranquilizar la mente. Concretamente su práctica, al tratarse del momento “aquí” y “ahora” cambia la visión que se tiene de las cosas y también cambia nuestro cerebro, gracias a que éste tiene neuroplasticidad. Por lo tanto, es beneficioso e importante introducir esta práctica de forma temprana, de este modo aumentará la calidad de vida y se reducirán las posibilidades de sufrir estrés y ansiedad, que es algo que está muy presente en nuestras vidas actualmente. Aunque también se puede comenzar su práctica siendo adulto, teniendo en cuenta lo neuroplástico que es el cerebro.

El objetivo es que el alumnado se haga consciente de lo que realiza en cada momento. Esto hará que aumente su capacidad de atención en cuanto a la realización de ejercicios en el aula, y por lo tanto su rendimiento académico se verá favorecido. También, hay que destacar la toma de conciencia de la respiración, ya que se puede recurrir a ella para calmarse y tranquilizarse cuando la persona esté nerviosa. No debemos olvidar las emociones, el mindfulness ayuda a identificarlas y a aprender a controlarlas.

Gracias a los aportes científicos, donde se pueden comprobar los beneficios que tiene esta técnica, cada vez se introduce más su práctica en la educación. Se ha podido demostrar que el mindfulness tiene efecto, además de en el rendimiento académico, en aspectos cognitivos, como la atención, la memoria, la creatividad, etc.

Se pretende que, con cada bloque diseñado en esta propuesta, el alumnado sea más consciente de lo que le rodea, atendiendo a la respiración, a los sentidos, a las emociones, al cuerpo y a su entorno más próximo.

Es necesario que tengamos plena consciencia de lo que hacemos y sentimos, ya que gracias a ello aprenderemos a valorar lo que nos rodea, lo que tenemos y disfrutar de lo que

hacemos, seremos más felices y nos sentiremos mejor con nosotros mismos, con los demás y las relaciones personales se verán beneficiadas, ya que si nosotros estamos bien podremos dar lo mejor de nosotros/as y esto se notará. Sin olvidar, que si los niños/as son más felices, aprenderán más motivados y por lo tanto, más y mejor.

En cuanto a las limitaciones que podemos hallar, la más importante, es no haber tenido la oportunidad de llevar a cabo el proyecto al aula, por ello, no se ha podido comprobar si los beneficios otorgados a esta técnica son ciertos, ni se ha podido ver que el diseño de la intervención es correcto o puede tener mejoras. También podemos ver que los centros escolares no otorgan el tiempo suficiente para educar emocionalmente y se centran más en enseñar contenidos teóricos. Además hay que matizar que para enseñar mindfulness, creo que es necesario conocerlo, haber tomado contacto con él, haberlo practicado así como haberlo interiorizarlo, ya que es importante que el docente enseñe con una experiencia previa sobre cualquier tema.

Por este motivo, como propuesta de mejora en un futuro, creo que se debe formar a los docentes en esta técnica. Asimismo, considero preciso reiterar lo importante y lo necesario que es incorporar la práctica del mindfulness en las aulas tanto de educación infantil como cursos posteriores, ya que es una etapa en la que hay que formar a las personas integralmente empezando por el interior. Por último, sería beneficioso tener la colaboración de profesionales de esta técnica en el aula, aunque sería recomendable que este profesional pudiera intervenir en todas las aulas del centro. Además, sería conveniente que las familias participaran en este proyecto de manera más activa.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S. y Salvador, M. (2011). *Aulas felices*, 1(6), 62-87.

Bisquerra, R., (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.

Bisquerra, R., (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.

Bisquerra, R., y Hernández, S., (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 58-65.

- Balmes, S., (2011). *Yo mataré monstruos por ti*. Barcelona: Principal de los cuentos.
- Cerdà, R., (2016). Proyecto mindfulness. Microproyectos. Red internacional de educación.
¡Renueva tu escuela! Recuperado de: <https://riedu.org/wp-content/uploads/2016/10/Micro-Mindfulness-pdf.pdf>
- D'Allancé, M., (2003). *Vaya rabieta*. Barcelona: Corimbo.
- De León, G., (2015). *Las emociones a través de los cuentos*. (Trabajo de fin de grado).
Universidad Católica San Antonio, Guadalupe, Murcia.
- Espinach, A., Escriche, G., (2017). *Berta la ranita*. San Joan de Déu, Barcelona: Faros.
Recuperado de. <http://faros.hsjdbcn.org/es/recomendacion/berta-ranita-cuento-sobre-mindfulness>
- García, M., (2016). Mindfulness para la autorregulación emocional en las aulas del primer ciclo de educación infantil. (Trabajo de fin de grado). Universidad de Sevilla, Sevilla.
- Goleman, D., (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Guía de mindfulness para niños. INFOSAL Asociación Infancia, Formación y Salud.
Recuperado de: <http://infosal.es/wp-content/uploads/2017/04/Guia-Mindfulness-para-Ni%C3%B1os.pdf>
- Ibarrola, B., (2007). *Correprisas y Tumbona*. Boadilla del Monte, Madrid: SM.
- Melero, O., (2014). *El secreto de las hermanas Mente*. Recuperado de:
<https://mindfulnessparaelre-creo.blogspot.com.es>
- Nhat, T., (2015). *Plantando semillas: la práctica del Mindfulness con niños*.
Barcelona: Kairós.
- Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía. *Boletín oficial de la Junta de Andalucía nº 169*.
Sevilla, 26 de agosto 2008. 17-53.

Puddicombe, A., (2012). *Mindfulness, atención plena, haz espacio en tu mente*.

Madrid: Edaf.

Ramos, N., Enríquez, H., Recondo, O., (2012a). *Inteligencia emocional plena: Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. Barcelona, España: Kairós.

Ramos, N., Recondo, O., Enríquez, H., (2012b). *Practica la inteligencia emocional plena: Mindfulness para regular nuestras emociones*. Barcelona, España: Kairós.

Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil. *Boletín Oficial del Estado* nº4. 4 de enero de 2007. 474-482.

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

Sroufe, A., (2000). *Desarrollo emocional, la organización de la vida emocional en los primeros años*. México D.F: Oxford.

Valadez, M., Borges, M., Ruvalcaba, N., Villegas, K., y Lorenzo, M., (2013). La inteligencia emocional y su relación con el género, el rendimiento académico y la capacidad intelectual del alumnado universitario. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 11(2), 395-412.

Vivas, M., (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. Sapiens. *Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 0.

7. ANEXOS

Anexo I CRONOGRAMA



Figura 1. Elaboración propia



Figura 2. Elaboración propia



Figura 3. Elaboración propia

Anexo II

Cuento Mindfulness: El secreto de las hermanas Mente. (Fuente: Melero, (2014).



Había una vez dos mentes hermanas, una era muy inquieta, siempre estaba haciendo cosas, le gustaba llamar mucho la atención,...la otra era más calmada, más reposada,...pero en definitiva se daba más cuenta de lo que pasaba a su alrededor, y también, en cierta manera, del pequeño problema que tenía su hermana mayor, Ociosa Mente,...que no podía pararse quieta, y le contaba a su hermana, Clara Mente, el hervidero que tenía en su cabeza.

Clara, reconocía que el impulso en cierta manera frenético de su hermana Ociosa, la apartaba muchas veces de valorar y apreciar más el presente, al estar siempre en otra cosa excepto prestando atención plena a lo que estuviera haciendo.

Ociosa le preguntó un día:

-Clara, ¿cómo lo haces para descansar?, tengo la cabeza que parece que llevo más gente de la que he invitado, y están siempre como corriendo de un lado a otro,...me he dado cuenta que parece que no llego nunca a atrapar el tiempo, y que mi cabecita tiene vida propia, y no la puedo controlar como yo quisiera.

-Me das envidia, al verte la mayoría de veces, tan serena, atenta y alegre, como si supieras algo que desconozco, un secreto que te da esa calma y claridad que a mí me falta.

Ociosa, querida hermana, ahora que lo comentas, te explicaré una cosa, que me enseñó nuestra abuela Sabia Mente, y que desde entonces, me ha sido de gran ayuda. Un día, que estaba yo atribulada, por algo que me pasó, y no podía parar de pensar sobre ello, nuestra querida abuela, me contó lo siguiente:

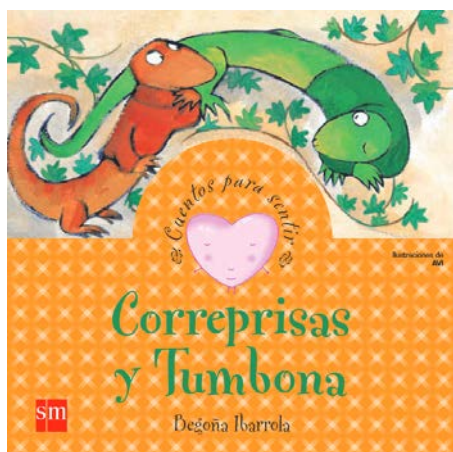
-Clara querida, quiero enseñarte cómo puedes tal vez, soltar esa carga, hay un refugio en tu interior, a donde puedes acudir. Me explicó, a continuación, que respirara, pero que me diera cuenta de ello, ese era el “truco” que quería compartir conmigo, que me llevaría al refugio. Me dijo que al ir prestando atención a mi respiración, no a pensar en ella, sino a observar cuerpo y sensaciones a medida que iba respirando, era como uno emprendía el camino hacia ese refugio interior. La abuela me avisó de que los pensamientos serían como nubes que iban pasando, y que uno, debía devolver la atención a la respiración, eso era como no salirse del camino, para no perderse y llegar al refugio.

-De manera sorprendente, para mí, después de practicar el “truco” por unos minutos, aunque pasaron varias nubes de pensamientos, entre ellos, los que antes no paraban de revolotear por mi cabeza,...sentí como al verlos pasar, y dejarlos atrás, volviendo a sentir mi respiración, llegaba a un refugio donde experimenté las cosas con mayor claridad. De alguna manera me encontré más conectada a lo que pasaba a mi alrededor, pero de manera sorprendente, también era como si hubiera creado un espacio y tampoco me sentía como antes, tan identificada por todo lo que pasaba por mi cabeza, entendí que en ese espacio se encontraba mi refugio interior, donde siempre puedo acudir a descansar de mi propia mente, y en verdad querida hermana,...se está uno tan a gusto en este refugio particular.

Se echaron a reír, contentas de haber compartido esta enseñanza, a partir de ese día, Ociosa empezó a acudir de manera frecuente a ese refugio particular, y logró controlar mejor su atención, aprendió a no identificarse tanto por lo que pasaba por su cabecita, a disfrutar incluso más de lo que hacía, a hacer menos cosas tal vez, pero a hacerlas con plena atención.

Anexo III

Cuento “Correprisas y Tumbona” (Fuente: Ibarrola, (2007).



La lagartija Correprisas no paraba ni un momento, se pasaba todo el día corriendo de acá para allá sin descansar, ni siquiera cuando encontraba un bonito y cálido lugar bajo el sol.- ¿No descansas un poquito para charlar?- le decía su amiga la lagartija Tumbona-. ¡Se está tan bien al sol!-Parece mentira, con todas las cosas que hay que hacer, y tú perdiendo el tiempo- contestaba enfadada Correprisas.-No estoy perdiendo el tiempo –le decía Tumbona-, solo lo aprovecho bien. Ahora descanso un ratito y cojo fuerzas, después seguiré haciendo lo que tengo que hacer. La lagartija Tumbona pensaba que Correprisas se preocupaba demasiado en buscar comida, en tener muy limpia su casa, solía preocuparse demasiado por cosas que le podían pasar, y en el fondo, le daba pena su amiga porque no sabía disfrutar de la vida.

Además, muchas de las cosas por la que se preocupaba, luego no ocurrían o no eran tan graves como ella pensaba. El año pasado había estado muy preocupada pensando que, cuando llegara el verano, los niños del pueblo saldrían a cazar lagartijas, pero luego no ocurrió nada y los chicos se divertieron sin molestarlas. Y ahora estaba preocupada porque a lo mejor no encontraba suficiente comida para alimentarse.-No tienes por qué preocuparte –le decía su amiga Tumbona-, si tú no encuentras comida, buscaremos entre todas hasta conseguirla; además, la primavera está llegando y, como el año pasado, tendremos con toda seguridad comida en abundancia. Un día, como Correprisas corría mucho sin fijarse por dónde iba, se cayó dentro de un gran tiesto vacío. Intentó salir de allí pero no podía porque las paredes eran muy altas y lisas y ella no podía saltar.-¡Socorro! –gritaba-, ¡que alguien me saque de aquí! Pero nadie la oía, ni siquiera su amiga Tumbona, que estaba tomando el sol plácidamente

encima de una piedra. Extrañada de no ver a su amiga corriendo de un lado para otro, Tumbona decidió dar una vuelta para ver qué estaba haciendo y, al pasar junto al tiesto, oyó su voz pidiendo ayuda.-¿Dónde estás? No te veo -le dijo Tumbona.-Estoy en el fondo de este tiesto, me he caído aquí dentro y ahora no puedo salir –dijo con voz lastimera Correprisas.- Pues yo no te puedo ayudar, porque a lo mejor me caigo también contigo -le contestó Tumbona mientras se asomaba al borde el tiesto. Ella no sabía qué hacer para ayudarla a salir hasta que vio a su amigo el mirlo y le dijo:-Mirlo, mi amiga la lagartija Correprisas se ha caído al fondo de un tiesto y yo no puedo hacer nada para sacarla. ¿Me podrías ayudar? - Por supuesto, faltaría más –le contestó. El mirlo era un pájaro muy amable que alegraba a las dos con sus cantos. Sus plumas eran de color negro y su pico amarillo, y con frecuencia le veían dando saltos por el jardín. Tumbona le llevó hasta donde se encontraba su amiga, y allí oyeron a la pobre Correprisas llorar desconsoladamente. El mirlo entonces se asomó al borde del tiesto y le dijo a la lagartija:-No te preocupes, Correprisas, voy a intentar sacarte de ahí. Bajaré hasta donde estás y, cuando llegue al fondo, te cogeré con mis patas pero tú no te muevas para que yo pueda agarrarte bien. Y tal y como dijo, el mirlo bajó hasta el fondo del enorme tiesto y, sujetándola bien con sus patas, alzó el vuelo llevando a Correprisas por los aires hasta dejarla en el suelo.-Gracias, gracias por sacarme de allí, desde ahora eres mi amigo y yo soy tu amiga Correprisas –le dijo al mirlo-, y gracias también a ti mi amiga Tumbona. ¡Cómo he pensado durante el tiempo que estuve ahí abajo sin poder salir! -¿Y qué pensabas? –le preguntó su amiga.-Me he dado cuenta de que siempre que voy corriendo de aquí para allá, agobiada con todas las cosas que tengo que hacer y preocupada por las cosas que me puedan pasar, y no presto suficiente atención a lo que hago. Por eso me he caído dentro de la maceta. Si hubiera andado un poco más despacio me habría fijado en el peligro y lo hubiera evitado. Gracias a esa experiencia que la obligó a estarse quieta durante un buen rato, Correprisas pensó en todas las cosas buenas de la vida que se estaba perdiendo por querer hacerlo todo deprisa y preocuparse inútilmente. Desde entonces disfruta cada día junto a su amiga Tumbona de una buena siesta al sol y de un buen rato de conversación.

Anexo IV

Cuentos “Berta la ranita” (Fuente: Espinach, Escriche, (2017).



Berta acaba de cumplir seis años y vive en una ciudad donde, si pones la oreja, aun puedes sentir el silencio. En su barrio, las calles son anchas y ordenadas, y a ambos lados de la calle se alzan árboles altos y con frondosas copas. Cerca de su casa hay un parque con estructuras altísimas hechas de madera, donde se sube las tardes de verano y contempla las bandadas de estorninos bailando por el cielo. Berta es una niña afortunada porque cada día va a la escuela; porque tiene un montón de amigos con los que compartir la vida; porque tiene abuelos, tíos y primos con quien disfrutar tanto de las fiestas más sonadas como de las tardes lluviosas y leeentas de invierno. Y a pesar de no tener ni padre ni hermanos, Berta tiene una madre que vale por mil.

Berta tiene un buen puñado lleno de motivos por los que ser feliz y hasta hace poco nada le había hecho perder la sonrisa. Porque nunca nada la había angustiado.

A finales del mes de febrero, mientras cenaban, su madre le dijo que tenía que irse unos días debido a un viaje de trabajo. Tenía que irse a otro país, pero sería por muy poquito tiempo. "Me iré el martes y volveré el domingo", le explicó. "¡Ya verás que ni te darás cuenta que he me he ido!". Su madre sonrió y le hizo una caricia en la mejilla de Berta, que se había quedado con la cuchara a medio camino entre el plato y la boca de asombro como se quedó por aquella noticia. "¿Y me quedaré en casa sola?", le preguntó la niña, que empezaba a sentir un nudo en la garganta que no la dejaba seguir comiendo. "¡No, claro que no! ¡Las niñas de seis años no se pueden quedar solas en casa! ¿Acaso sabes hacer tortillas para cenar, tú? ", se rio ella. "Podrás venir a jugar a casa cada tarde, pero a cenar y dormir irás a casa de los abuelos. ¿Qué te parece?".

¡Pues muy mal! quería gritar Berta. Pero no pudo. No sabía qué le pasaba. Aquel nudo en la garganta se convirtió en una piedra pesada que se le instaló en la barriga y la dejaba respirar sólo a medias. Esa noche, a Berta le costó mucho dormirse. Como cada noche, ambas leyeron un capítulo de ese libro de aventuras tan emocionante, pero Berta no entendió nada. Sentía la voz de su madre dibujando palabras, pero no la podía escuchar bien porque dentro de su cabecita rodeaban otros asuntos.

"No quiero que mamá se vaya", se repetía por dentro, una y otra vez. Cuando cerró la luz, las ideas no desaparecieron, al contrario. Se le aparecían en su cabeza y le daban vueltas como la ropa en la lavadora, primero despacio, después a una velocidad de vértigo, que incluso la mareaba. "¿Y si no vuelve?", se preguntaba. "¿Y si allí donde va se lo pasa tan bien que decide quedarse? ¿Y si no encuentra el camino de vuelta a casa? ¿Y si el avión cae al mar? Mamá no es muy buena nadando... ¿Y si ...".

Cada noche, a partir de aquella, fueron iguales. Los pensamientos sobre el viaje de su madre la angustiaban, y cuanto más lo pensaba, más miedo tenía. "No quiero que mamá se vaya". A oscuras, Berta sentía aquél pedrusco pesada que iba desde la barriga hasta el cuello y volvía a bajar a la barriga. Nadie sabía qué sentía porque ni siquiera ella entendía muy bien qué le pasaba. Berta no tenía palabras para explicar esa mezcla de miedo, tristeza y angustia, pero no podía deshacerse de la sensación. Incluso cuando no pensaba, continuaba encogida, y no tardó mucho en cambiar de humor.

Martes. Desde lo alto del tobogán del parque, Berta miraba el cielo. Buscaba el avión donde había subido su madre. Hacía tan poco rato que le había dicho adiós... ¡y ya la echaba de menos! Berta lloró un poco. Después bajó y fue a casa con el abuelo Juan, que le explicó que ese día para cenar harían sopa de pistones con garbanzos, el plato favorito de la pequeña. Berta sonrió, pero enseguida volvió a pensar en su madre "¿Comerán sopa de pistones con garbanzos, allí donde ha ido? Quiero que vuelva". Y volvió a preocuparse. Y no salió, ni ese día ni el siguiente. Aquel sentimiento le había robado el corazón, la cabeza y el estómago, y sin quererlo, le impedía disfrutar de nada. De pensar en nada más. "Quiero que vuelva".

La siguiente noche, el abuelo se sentó a su lado para leerle el capítulo del libro, como cada noche. Pero Berta lo escuchaba sólo a medias. Él, que se dio cuenta porque tenía 80 años y ya había visto un montón de cosas en la vida, se detuvo un momento y cerró el libro.

-“¿Sabes qué, Berta? Esta noche, en lugar de lectura, jugaremos a un juego”. La niña lo miró sin entenderlo. “Mamá siempre dice que antes de ir a dormir no puedo jugar porque luego no hay manera de coger el sueño!”.

Pero ese juego era un juego tranquilo, muy tranquilo. "De hecho, es un juego que te ayudará a dormir mejor". El abuelo Juan sonrió y Berta, por un momento, lo imitó. Sin que hubiera sido necesario decirle nada, el abuelo había adivinado lo que le pasaba por dentro y eso la consolaba un poco. "Este es... el juego de la rana".

Berta, divertida, empezó a reír disimuladamente. ¿Qué quería decir, el abuelo? ¿Que se pondrían a dar saltos por la habitación? “¡No! ¡Nada de botes! Las ranas saltan muy alto, es cierto, pero ¿sabes qué es lo que mejor saben hacer?

Mirar, observar, escuchar... y respirar inflando y desinflando aquella barrigota que tienen. Las ranas saben estar atentas y tranquilas, y cuando ya lo han visto todo... ¡hacen un salto y se van hacia otro lado!”.

El abuelo le propuso a Berta que cerrara los ojos y respirara con la barriga. Berta lo hacía, notando que era como un globo que ahora estaba lleno de aire, y luego se iba vaciando... Se imaginaba a sí misma como una ranita estirada en la cama, con el pijama de estrellas y un abuelo sapo dándole la manija y respirando al compás. No pensaba en nada más. Ni en ayer ni en mañana. Y sin saber cómo... la piedra que hacía tantos días que tenía en la barriga comenzó a pesar menos... Hasta que se hizo tan ligera que dejó de sentirla. ¡Magia! Aquella noche, Berta se durmió sin darse cuenta. Y de un salto, llegó el ansiado sábado.

Berta estaba contenta. Porque era fin de semana y podía mirar un poquito la tele pero, sobre todo, porque al día siguiente volvía su madre. "Iremos a un concierto, ¡esta tarde, Berta!", Le dijo el abuelo. Pero la niña no pensaba en otra cosa que no fuera la vuelta de su madre. Otra vez volvía a dar vueltas y vueltas sobre la misma idea: mañana, mañana, mañana. Estaba ansiosa y un poco asustada. Un poco porque en el auditorio, donde fueron a oír la música, tenía que estar quieta y atenta "como una rana!", le dijo el abuelo.

-“Tu madre llega mañana y tu estás muy emocionada. Y eso está bien. Pero ahora estamos aquí, listos para ver un concierto, ¿verdad? ”, le dijo el abuelo.

Berta recordó el juego de la noche anterior y sonrió. Y, por un segundo, volvió a imaginarse a sí misma como una ranita sentada en una de las butacas del auditorio, con los ojos bien abiertos. “¿Habrá una tuba? ¿Y un sausofón?”, preguntó ella interesada. "Claro. Y un fagot ... ¡y quizás una trompeta también!", respondió su abuelo emocionado.

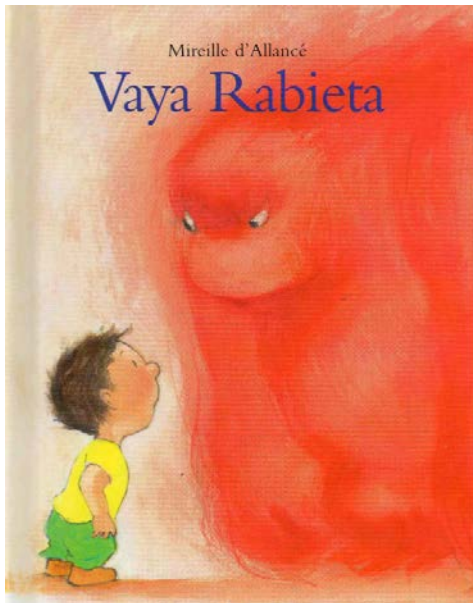
Las luces de la sala se apagaron. La gente aplaudió. En el escenario fueron saliendo, uno a uno, los músicos. Y en el momento en que sonó la primera nota, Berta se entregó totalmente a la música. Dentro de su cabeza no había nada más y disfrutó del concierto como si no hubiera nada más en el mundo.

Al día siguiente, domingo, a las dos de la tarde, la madre de Berta salía por la puerta del aeropuerto. De un salto, ella se le tiró al cuello. El abuelo Juan se las miraba desde cerca, contento de ver a su nieta tan feliz de nuevo. “¡Venga, va, daos prisa, que la abuela ya habrá echo el arroz!", les dijo. De camino a casa, su madre le explicó que su viaje había sido muy bonito. “¿Y tú, te lo has pasado bien?", le preguntó enseguida "Sí...", dijo Berta, de entrada, no muy convencida. "Te he echado de menos un poco... pero luego el abuelo me enseñó ¡a hacer la rana! ¡Y fuimos a un concierto muy guay! Había un sausofón y una tuba y... ". Muy emocionada, Berta le contó a su madre cómo había sido el concierto con todo detalle, nota a nota, canción a canción, contenta como si lo estuviera volviendo a revivir. Fue un domingo hermoso y radiante, comieron un arroz delicioso y luego, por la noche, terminaron el libro de aventuras.

A partir de ese día, cada vez que su madre tenía que irse de viaje o que algo se torcía en los planes de la pequeña Berta, ella recordaba lo que el abuelo le había enseñado aquella noche: a no pensar en lo que pasó ayer o pasará mañana, a ocuparse sólo de lo que estaba ocurriendo en ese preciso instante. Y cada vez que lo necesitaba, Berta se convertía en rana, con los ojos abiertos al mundo y la barriga como un globo que se llenaba y se vaciaba a paso tranquilo. E ir tirando... por qué las cosas buenas hay que disfrutarlas y las no tan buenas, tan solo dejarlas pasar.

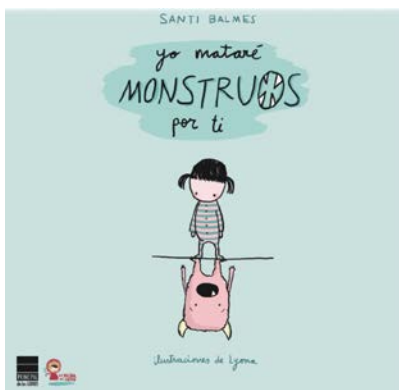
Anexo V

Álbum ilustrado “Vaya rabieta” (Fuente: D´Allancé, (2003).



Anexo VI

Álbum ilustrado “Yo mataré monstruos por ti” (Fuente: Balmes, (2011).



Anexo VII

Manos y brazos:

Se pone música relajante y el docente empieza a decir: “Imagina que tienes una estrella de súper poder en la mano izquierda. Ahora trata de estrujarla para que el poder salga. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras la aprietas. Ahora déjala caer. Fíjate como están tus músculos cuando están relajados. Coge ahora otra estrella de súper poder y trata de estrujarla. Estrújala más fuerte que la primer, muy bien. Ahora tira la estrella de súper poder y relájate” (ahora con la mano y brazo derecho).

Seguimos con los hombros y cuello:

“Ahora imagina que eres una tortuga. Imagínate que estás sentado encima de una roca en un tranquilo estanque relajándote al calor del sol, te sientes tranquilo y seguro estando allí, ¡oh! De repente sientes una sensación de peligro, ¡vamos! Mete la cabeza en tu concha, trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón. Ahora el peligro ya pasó, puedes salir de tu caparazón y volver relajarte a la luz del sol, relájate y siente el calor del sol”.

Piernas y pies:

“Ahora imagínate que estas parado, descalzo y tus pies están dentro de un pantano lleno de barro. Intenta meter los dedos del pie dentro del barro. Probablemente necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro, siente como el barro se mete entre tus pies. Ahora salte fuera y relaja tus pies. Deja que tus pies se queden como flojos y fíjate como estas así. Te sientes bien cuando estas relajado”.

Anexo VIII: Nombre: Rubrica para la evaluación del alumnado.

ÍTEMS/CALIFICACIÓN	CONSEGUIDO	NO CONSEGUIDO	EN OCASIONES
Conoce el significado del mindfulness (El niño/a sabe que, como mínimo que, el mindfulness es una técnica de relajación)			
Mantiene la atención en las distintas actividades (No se distrae con sus compañeros/as o él/ella mismo/a, ni despista a sus compañeros/as)			
Se expresa oralmente de forma correcta (Habla en relación al tema tratado sin dispersarse y con palabras adecuadas en consonancia al tema)			
Conoce la importancia de realizar actividades conscientemente (Sabe que hay que concentrarse solo en la actividad que está realizando)			
Está motivado/a con la realización de las distintas actividades (Se muestra interesado/a y participativo/a en casi todas las actividades)			
Participa en las			

actividades (Se presta voluntario/a en casi todas las actividades)			
Sabe qué es una emoción (Conoce, como mínimo, que una emoción es una reacción que muestra una persona en un momento y ante una situación determinada)			
Reconoce emociones (Sabe que alguien siente una emoción fijándose en su expresión o en su cuerpo)			
Ha comprendido qué significa “aquí” y “ahora” (Sabe que estos términos se refieren al presente y que son propios del mindfulness)			
Controla adecuadamente la respiración (Mantiene su atención solo en la respiración, sin distraerse)			
Sabe gestionar sus emociones (Identifica el tipo de emoción que siente y actúa acorde a ella)			
Es consciente de su cuerpo (Conoce los			

órganos que componen el cuerpo y su función)			
Ha desarrollado sus sentidos (Utiliza ahora más los sentidos en su vida cotidiana)			
Sabe tranquilizarse (Cuando se altera, toma conciencia y sigue las pautas aprendidas durante el proyecto para relajarse)			
Sabe mantenerse calmado (Tiene una actitud tranquila, durante varios minutos seguidos, utilizando para ello pautas aprendidas en el proyecto)			
Respeto a los demás (Tiene una actitud interesada en las opiniones de sus compañeros/as, sin juzgarlas e intentado aprender de ellas)			
Empatiza con sus compañeros/as (Sabe ponerse en el lugar de sus compañeros/as)			
Conoce nuevas técnicas de relajación (Ha aprendido a fabricar			

materiales para relajarse y a respirar para calmarse)			
---	--	--	--

Anexo IX: Nombre: Rubrica para la evaluación del profesorado.

ÍTEMS/CALIFICACIÓN	CONSEGUIDO	NO CONSEGUIDO	EN OCASIONES
Se ha conseguido un entorno de atención plena (El ambiente ha sido relajado propiciando el aprendizaje del alumnado)			
Se ha conseguido la atención del alumnado (La actitud del docente ha sido positiva y se ha captado el interés del alumnado gracias a los materiales novedosos)			
Se ha conseguido la motivación del alumnado (La actitud del docente ha hecho que los alumnos/as se interesaran en el tema)			
Las actividades eran motivadoras (El alumnado se ha mostrado interesado en la realización de las actividades)			

La duración de las actividades era la correcta (El alumnado no se ha aburrido durante las actividades)			
Se han cumplido los objetivos de la propuesta (Los alumnos/as conocen el mindfulness, las emociones y la gestión de éstas)			