



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

MINDFULNESS: ENTRENAMOS NUESTROS PODERES

Alumno/a:	Lucía Galián Amaro
Tutor/a:	Prof. D. Gema Torres Luque
Dpto.:	Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal

MAYO, 2017

Índice

1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBEJTIVOS DEL TRABAJO FIN DE GRADO	7
3. PROPUESTA PRÁCTICA	8
3.1.Contextualización	8
3.1.1. Centro	8
3.1.2. Aula	8
3.1.3. Alumnos	9
3.2.Objetivos	9
3.3.Metodología	9
3.3.1. Programación de aula	10
3.3.2. Inclusión de Mindfulness	13
3.3.3. Recursos	14
a) Temporales	14
b) Espaciales	15
c) Materiales	15
3.3.4. Sesiones	16
1º Sesión: Introducción	17
2º Sesión: Soplamos	18
3º Sesión: ¿Cómo es mi entorno?	19
4º Sesión: ¿A qué sabe?	20
5º Sesión: ¿Y cómo era?	21
6º Sesión: Meteoritos emocionales	22
7º Sesión: Pelota voladora	23
8º Sesión: Somos astronautas	24
9º Sesión: Uno a la vez	25
10º Sesión: Masajitos	26
11º Sesión: Pequeña Constitución	27
12º Sesión: Congelados	28
13º Sesión: Danza Meditus	29

4. EVALUACIÓN	31
5. BIBLIOGRAFÍA	34
6. NORMATIVA	35
7. PÁGINAS WEB	35
8. ANEXO VII	37
9. ANEXO VIII	39

1. INTRODUCCIÓN

Podríamos empezar este Trabajo de Fin de Grado dedicado la práctica de Mindfulness en el aula, explicando **¿Qué es Mindfulness?** El término Mindfulness se traduce al castellano como consciencia plena o lo que es lo mismo, atención plena. Esta práctica surge a finales de los años 70 y principios de los años 80 en los Estados Unidos debido a las experiencias vividas por médicos psiquiatras y psicólogos clínicos en sus viajes a países asiáticos, donde conocieron diferentes técnicas de meditación que posteriormente aplicaron a sus propios pacientes (Carrillo, 2014).

Se puede decir que el Mindfulness es conseguir prestar especial atención al momento que estamos viviendo, en ese preciso instante, tanto del cuerpo/mente como del entorno que nos rodea. Ser capaces de focalizar la atención en un determinado objeto o elemento, como podría ser, en un primer momento, nuestra propia respiración, ser conscientes de cómo entra y sale el aire de nuestro organismo, tener la capacidad de sentir nuestra respiración.

Respirar es una función vital de todo organismo vivo, que normalmente se hace involuntaria. Sin embargo, si hacemos un uso voluntario de ella puede acarrear muchos beneficios, más allá de tenernos con vida. La idea central del mindfulness es que la respiración sea consciente; es decir controlada, y ello se convierte en un recurso de desarrollo de la conciencia. La respiración adecuada y consciente es la herramienta fundamental del Mindfulness, sobre todo para acceder a estados de atención profunda y de concentración. (Estrada, 2013, p.6)



Figura1: Respirar.

Fuente: <http://educandolibres.org/tag/india-con-ninos/>

Una vez controlada la respiración, como segundo paso, trataremos de observar nuestras sensaciones, emociones e ideas de ese instante, del “aquí y ahora”. Esto quiere decir, que el Mindfulness nos permite tomar conciencia de lo que pasa por nuestra mente, además de saber cómo nos sentimos emocional y físicamente (Moñivas, García-Diex y García de Silva 2012).

La práctica de Mindfulness aporta numerosos **beneficios**, tanto física como mentalmente, ya que nos ayuda a alcanzar un estado de bienestar además de tomar consciencia de nuestro propio cuerpo. Algunos de estos beneficios son:

- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión. Tanto en niños como en adultos, la práctica de mindfulness, mejora en ellos la capacidad de resolución de conflictos, como también la asimilación de problemas desde una perspectiva más positiva.
- Permite una mejor gestión de las emociones, al ser conscientes de las suyas propias son capaces de desarrollar habilidades sociales tales como la empatía, autocontrol, autoestima, entre otras.
- Mejora la atención, la concentración y la memoria. Aspectos que influyen positivamente en el rendimiento académico en niños y en el ámbito laboral en adultos.
- Favorece la consciencia corporal. Proporciona al individuo conocimiento de sus dimensiones corporales, además de conocer sus posibilidades y limitaciones (Ruíz, 2013).

Es necesario resaltar que el Mindfulness se ha utilizado en el ámbito clínico para tratar enfermedades y trastornos psicológicos y en el no clínico, como en el entorno familiar, deportivo hasta penitenciario, pero en el ámbito que nos ocupa, el educativo, es donde se ha podido comprobar resultados más satisfactorios. Tanto en los docentes consiguiendo así la reducción de estrés, bajas por enfermedad, ansiedad, depresión y proporcionando una enseñanza de calidad en un ambiente saludable, como en el alumnado, como hemos mencionado anteriormente, disminuyendo la agresividad, mejorando las relaciones interpersonales y optimizando el rendimiento académico (Mañas, Franco, Gil y Gil 2014).

En los últimos años la práctica del Mindfulness, podríamos decir que se ha puesto de moda, muestra de ello, hemos podido observar numerosas investigaciones sobre sus beneficios además de programas educativos basados en el Mindfulness, dirigidos tanto a los docentes como a los discentes. Dado a que es una práctica novedosa, debemos tener cuidado a la hora

de introducirla en el contexto escolar, ya que podríamos encontrarnos con diferentes limitaciones según plantea Palomero y Valero (2016):

1. El **concepto** de Mindfulness, podemos encontrarnos problemas en la comprensión del significado de Mindfulness, y confundirlo o atribuirle connotaciones religiosas, filosóficas o experiencias exotéricas, en otras ocasiones, incluso, se considera una forma de evadirse de la realidad. Estas concepciones son contrarias a la realidad del Mindfulness, no se pretende llegar estados de éxtasis, sino consiste en una escucha atenta de nuestro propio mundo interior, aunque tampoco se trata de aislarnos, sino que nos permite desarrollar habilidades sociales y establecer relaciones sociales más satisfactorias.
2. Otra de las limitaciones que podemos encontrar es la **diferencia** que existe entre los programas educativos de Mindfulness y los programas de MBSR (Programas de Reducción de Estrés basado en el Mindfulness), la diferencia es, que este último suele ser demandado por la persona, y los programas educativos no suele haber demanda por parte del alumnado. Por este motivo, es importante que el Mindfulness no se trate de forma aislada en el aula, sino que esté relacionado con los contenidos tratados en el aula y partamos de los intereses y motivaciones de los educandos.
3. Como tercer aspecto donde nos podemos encontrar dificultades, son las **contraindicaciones** en determinados alumnos con ciertas patologías que no sería conveniente practicar, por lo que el docente debería tener en cuenta la adecuación de las actividades a su alumnado y si es necesario, solicitar asesoramiento de especialistas.
4. La incompatibilidad con el cumplimiento del **currículum** y la presión creada por los docentes por cumplir la **programación**, ya que no se tendría tiempo para introducir aspectos diferentes de los que exige nuestra programación, esta dificultad podríamos subsanarla integrando el Mindfulness en la propia programación y como anteriormente mencionábamos, relacionando la practica con los contenidos que se están trabajando en el aula.
5. Por último, se pude destacar la falta de **formación** por parte del docente sobre Mindfulness. Llevar a cabo esta práctica sin conocimiento por parte de la persona que la imparte, no tiene sentido, por lo que es conveniente que el docente esté formado y tenga una actitud positiva hacia el mindfulness.

¿Por qué en niños? Los niños son desde que nacen, seres curiosos, lo observan todo y tienen la necesidad de saber y aprender. Se podría decir, que están por naturaleza, prediseñados a prestar atención al momento que están viviendo. Prueba de esto, si observamos a un bebé en sus primeros meses de vida, da la sensación que quiere memorizar toda la información que sus sentidos le proporciona, el rostro de sus figuras de apego, cada sonido, cada objeto de su entorno, necesitan ser conscientes del momento que están viviendo, por lo que son expertos en centrar su atención en el “aquí y ahora”.

Pero en la época que les ha tocado vivir, en la que están demasiados ocupados viviendo una vida adulta antes de haber podido ser, lo que son: Niños, provoca, que con facilidad se distraigan, se sientan fatigado, estén inquietos... ya que tanto a nivel social, emocional, en la familia y en la escuela, se les carga de demasiadas responsabilidades, por lo que haciendo referencia a la cuestión que plantea Esnel (2012) “El botón de encendido funciona, pero ¿Dónde está el de pausa” (p.20).



Figura 2. Niño cansado

Fuente: <https://marismawellnesscenter.wordpress.com/2013/02/27/marisma-family-los-ninos-cansados/>

Intentando dar respuesta a la pregunta que plantea Esnel, gira mi TFG, por eso considero tan importante la práctica del Mindfulness en niños pequeños, porque con esto, conseguimos que aprendan a pararse unos instantes para sentir el momento y a ser conscientes de sus necesidades, ello conlleva comprender su propio mundo interno, externo y el de los demás.

Si desde la infancia, enseñamos a apreciar aspectos como la atención, aceptación hacia ellos mismos y hacia los demás, confianza y paciencia, serán capaces de interiorizarlo y serles útil en un futuro, donde ya, el “botón de pausa”, es más difícil de presionar. (Esnel, 2012).

Una vez centrados en niños de educación infantil en el ámbito educativo, podemos dar otra vuelta de tuerca para relacionar la práctica de Mindfulness con la actividad física, justificando así la propuesta práctica posteriormente expuesta.

Se ha considerado que la atención plena en las prácticas motrices, es una vía pedagógica que implica un bienestar emocional. A través de la respiración consciente conseguimos un mayor control corporal y el autoconocimiento necesario para cualquier actividad física. A través de estas prácticas podemos ayudar a educar los sentidos, la consciencia sensitiva, a darnos cuenta de los estados por lo que estamos pasando, los estados de equilibrio o desequilibrio y conseguir encontrar una armonía entre cuerpo y mente (Rovira, Mateu, López y Lavega 2014). Extrapolando lo que mencionan Rovira et al. (2014) sobre la actividad física en general, al ámbito de la educación infantil, las actividades que realizamos en el aula, como la danza, el juego, deportes, etc., consiguen sacar a la luz las emociones de los más pequeños, mostrando alegría, ira, enfado... de esta forma, los niños las viven en primera persona, siendo el primer paso para aprender a gestionarlas. Por todo esto, el docente de Educación Infantil, debe conocer la importancia del Mindfulness en la práctica educativa, y saber cómo, apoyándose en sus conocimientos pedagógicos, diseñar experiencias, donde el alumnado pueda conocerse a sí mismo, sus sentimientos y sensaciones, además de favorecer la relación con los demás y el entorno.

No es nada nuevo si decimos que los docentes, actualmente, están sometidos a unas exigencias que, en ocasiones, les provoca grandes niveles de estrés y ansiedad, además de problemas físicos y emocionales. Numerosos estudios realizados con docentes, demuestran que el Mindfulness ayuda a reducir el estrés, además de disminuir las bajas laborales, debido a enfermedades de este colectivo.

El entrenamiento por parte de docentes en Mindfulness, demuestra que previene y reduce el estrés tomando como referencia unos indicadores subjetivos, como pueden ser el afecto negativo, la ansiedad, preocupación, dolores musculares, además, de unos aspectos conductuales, como puede ser la falta de atención y también podríamos mencionar aspectos psicofisiológicos, como respiración incorrecta.

Además, la práctica de Mindfulness en docentes, no solo beneficia a estos, sino que indirectamente los discentes se sienten afectados, porque se creará un ambiente agradable en

el aula y el docente promoverá un mayor sentido de pertenencia, motivación en el alumnado y reduciendo así, problemas de disciplina (Palomero y Valero 2016).

Según Palomero y Valero (2016) existen programas de Mindfulness específicos para profesores:

- **Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE):** Programa de 8 semanas, que promueve la salud y el bienestar a través de la práctica del Mindfulness. Los principales aspectos de este programa son:
 - Identidad personal y profesional
 - Práctica contemplativa o reflexiva
 - Visión holística de la enseñanza
 - Competencias emocionales y sociales
 - Compromiso en la educación como docente.
- **Stress Management and Relaxation Techniques (SMART) in Education:** Programa de 9 sesiones de dos horas y media, donde se realizan actividades didácticas y se crean grupos de discusión y sus componentes principales son los siguientes:
 - Concentración, atención y Mindfulness
 - Conciencia y comprensión de las emociones
 - Entrenamiento en la empatía y compasión.
- **Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE):** Programa intensivo de 30 horas en 4 sesiones de un día de duración, en el que se pretende mejorar las competencias y el bienestar de los docentes, y los componentes principales son los siguientes:
 - Entrenamiento en habilidades emocionales
 - Prácticas para la reducción del estrés basada en mindfulness
 - Prácticas de escucha consciente de compasión.
- **Programas Nacionales de Mindfulness para profesores:** En España, la implantación del Mindfulness es bastante reciente, y existen pocas publicaciones científicas basadas en este tipo de programas, pero podemos destacar un programa de diez sesiones en las que se utilizan las técnicas de **Meditación Fluir**, que son técnicas para el entrenamiento

de consciencia plena, que se pretende tomar consciencia plena de la respiración mientras se repite una palabra o mantra (Palabra aguda de tres silabas sin significado), que se ha demostrado la mejora y reducción de estrés por parte del docente que ha practicado estas técnicas.

Después observar todos los beneficios que aporta el Mindfulness tanto en docentes como en discentes, no cabe duda de que es beneficioso que estas prácticas se implanten en el aula de manera permanente, no obstante, el profesional que imparta estas prácticas, debe estar debidamente formado, porque sin los conocimientos necesarios no se estaría practicando MINDFULNESS.

La finalidad de este trabajo es diseñar una propuesta práctica, con el Mindfulness como hilo conductor, introduciendo sesiones de mindfulness un vez por semana de manera que podamos integrarlo en cualquier programación de aula, siendo así un aprendizaje más significativo, como plantea Ausubel (1997).

2. OBJETIVOS

- Exponer las posibilidades del Mindfulness en la práctica educativa y los beneficios que supone en la relación existente entre cuerpo, la mente y el entorno, reduciendo así, el estrés, la ansiedad, la depresión, por ende, mejorando las relaciones interpersonales, el auto-concepto, la autoestima, el bienestar físico, el rendimiento académico, etc.
- Mostrar el Mindfulness como elemento novedoso para introducirlo en el aula, de manera que se pueda integrar en cualquier programación de aula.
- Evidenciar el valor de relacionar la actividad física con un estado de conciencia plena, que encamina a la correcta gestión de las emociones, y así poder centrar la atención en los objetivos marcados.
- Diseñar una propuesta práctica, susceptible a ser llevada a cabo por los docentes de Educación infantil en sus propias aulas.

3. PROPUESTA PRÁCTICA

3.1 Contextualización

La siguiente propuesta práctica está diseñada para ser realizada con niños de 4 años, aunque podría ser adaptada para cualquier edad del segundo ciclo de Educación Infantil.

3.1.1 Centro, Esta práctica se contextualiza en el Colegio “La Presentación de Nuestra Señora” de Linares, situado en el casco antiguo de la ciudad, en la calle Don Luis, 20, junto a la Parroquia Santa María, y el Ayuntamiento de la Ciudad.

Colegio privado-concertado, fundado por la Congregación de las Hermanas de la Presentación de la Virgen María de Granada, que actualmente acoge entre 700 y 800 alumnos.

3.1.2 Aula, En lo que se refiere al aula, se podría decir, que es bastante amplia y luminosa, situada cerca del cuarto de baño y del almacén, en la primera planta.

El aula se divide en dos espacios bien definidos: la zona de la asamblea y la zona de los pupitres, separados por una estantería donde están las cajas de los lápices, los libros, etc.

En la zona de la asamblea se encuentra una alfombra de puzle de colores, situada frente a una pantalla digital y junto a la estantería de los juguetes, esta zona está destinada tanto para el momento del juego como para cuando se precisa ver algo en la pantalla, además de para el momento de la asamblea propiamente dicha.

En la zona de los pupitres hay situada una pizarra de tiza, dos armarios empotrados donde se guarda el material, la mesa del profesor y dos estanterías donde están las tijeras, la plastilina, pegamento; el material de uso diario etc.

Las mesas de los niños son con forma de trapecio de diferentes colores (Verdes, amarillas, rojas y azules), una mesa para cada niño. Están agrupadas de cuatro en cuatro niños, a excepción de un grupo que se compone de seis mesas, con un total de cinco grupos.

3.1.3 Alumnado/Familias, los alumnos para los que se ha diseñado esta propuesta son los pertenecientes al grupo de 4 años A, que se compone de 22 niños (11 niños y 11 niñas).

A priori, los alumnos no presentan necesidades educativas especiales, aunque siete alumnos requieren atención de la logopeda del centro, debido a pequeñas dificultades en el lenguaje.

Entre el alumnado, se encuentra una niña de origen chino, nacida en España totalmente integrada en el centro y en el aula.

El nivel socioeconómico de las familias es medio-alto, predominando padres y madres con estudios superiores y situación laboral estable en el sector servicios (Funcionarios públicos de la enseñanza, sanidad y administración, comercio, banca, etc.)

Las familias están bastantes comprometidas con la educación de sus hijos y se muestran bastantes participativos en la labor educativa de estos.

3.2 OBJETIVOS

- Favorecer que de una forma lúdica, aprendan a focalizar la atención en el momento que están viviendo.
- Ayudar a aumentar la conciencia de su propio cuerpo, el de los demás y de lo que ocurre a su alrededor.
- Gestionar de una manera positiva sus emociones, reconociendo las suyas propias y las de sus iguales.
- Mejorar las relaciones sociales entre el alumnado.
- Conseguir a través del Mindfulness mejorar la atención y concentración además de favorecer habilidades cognitivas.
- Lograr un estado de bienestar antes y después de la práctica física.

3.3 METODOLOGÍA

Practicar Mindfulness con niños tan pequeños debe hacerse de una manera divertida y que despierte el interés de los más pequeños, además, la metodología debe dar respuesta a los fines que se persiguen en Educación infantil, como marca el *Decreto 428/2008 de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía*. Donde se observa que la **finalidad** propia de la Educación infantil es favorecer el desarrollo físico, afectivo, social e intelectual, atendiendo a sus necesidades y bienestar, además de favorecer el desarrollo del movimiento y los hábitos de control corporal, como también aprender pautas de convivencia y relación social, así como descubrir las características físicas y sociales del medio. También facilitar la creación de una imagen positiva de sí mismos y la adquisición de autonomía personal.

Se podría incluir lo mencionado en el **Artículo 6. Orientaciones metodológicas** del DECRETO anteriormente mencionado, donde resalta que:

- a. Las actividades educativas que se propongan en el aula deben respetar las características propias del crecimiento y el aprendizaje del alumnado, partiendo de los conocimientos previos, motivaciones y necesidades, favoreciendo la participación activa potenciando sus habilidades e induciendo la interacción con personas adultas, con sus iguales y con el medio.
- b. Se deben construir aprendizajes significativos, para ello se debe poner especial atención en el diseño y organización de los espacios, tanto individuales como colectivos, la distribución del tiempo, además de la minuciosa selección y organización de los recursos didácticos y materiales, agrupamientos y actividades.
- c. El profesional de Educación infantil deberá conseguir que los niños aprendan de manera compartida, y se deberá apreciar los procesos de aprendizaje y no solo en los resultados, y proporcionará a su alumnado situaciones de aprendizaje evitando el tratamiento homogéneo en la realización de tareas estandarizadas para todos.
- d. Se debe crear un ambiente de confianza y seguridad, con el fin de general autoconfianza para afrontar los nuevos retos que se les planteará y la adquisición del conocimiento de su medio y obtener las herramientas necesarias para acceder a él.

Por ello, la normativa vigente de Educación Infantil, justifica la introducción de la práctica de Mindfulness en el aula, pero para introducirlo, no se puede de forma aislada, sino que debe tener relación directa con los contenidos trabajados en el aula. A continuación, se muestra la programación de un trimestre de nuestra aula y la forma en la que se introduce la práctica de Mindfulness en relación con los contenidos.

3.3.1 Programación de aula

Esta propuesta práctica, se centrará en el primer trimestre del curso de 4 años A de Educación infantil, que abarca desde el 11 de septiembre de 2017 al 22 de diciembre de 2017. A continuación se muestra la programación del primer trimestre, así dónde se incluirá la propuesta de Mindfulness.

Septiembre

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 Comienza el curso	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 Día internacional de la Paz	22 Empieza el Otoño	23	24
25	26	27	28	29 <u>1ª Sesión: Introducción</u>	30	

Periodo de adaptación/evaluación inicial 21-9 Celebración Día Internacional de la Paz

Proyecto: “El otoño

Octubre

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6 <u>2ª sesión: Soplamos</u>	7	8
9	10	11 Día de la Hispanidad	12 Día de la Hispanidad	13 <u>3ª sesión: ¿Cómo es mi entorno?</u>	14	15
16	17	18	19	20 <u>4ª sesión: ¿A qué sabe?</u>	21	22
23	24	25	26	27 <u>5ª Sesión: ¿y cómo era?</u>	28	29
30 Halloween	31 Halloween					

Proyecto: “El otoño” 11-10 Celebración día de la Hispanidad

Proyecto: “Somos Astronautas” 30-10 Celebración de Halloween

Noviembre

L	M	X	J	V	S	D
		1 Todos los santos	2	3 6º Sesión: <u>Meteoritos emocionales</u>	4	5
6	7	8	9	10 7º Sesión: <u>Pelota voladora</u>	11	12
13	14	15	16	17 8º Sesión: <u>Somos astronautas</u>	18	19
20 Día mundial del niño	21	22 Santa Cecilia (Patrona de los músicos)	23	24 9º Sesión: <u>uno a la vez</u>	25	26
27	28	29	30			

Proyecto: “Somos Astronautas”/ 20-11 Celebración día mundial del niño/ 22-11 Celebración Santa Cecilia

Diciembre

L	M	X	J	V	S	D
				1 10º Sesión: <u>Masajitos</u>	2	3
4	5 11º Sesión: <u>Pequeña Constitución</u>	6 Día de la Constitución	7 Puente	8 Puente	9	10
11	12	13	14	15 12º Sesión: <u>Congelados</u>	16	17
18	19	20	21	22 Vacaciones 13º Sesión Final: <u>Danza “Meditus”</u>	23	24
25 N	26 A	27 V	28 I	29 D	30 A	31 D

4/5-12 Celebración Día de la Constitución

Proyecto: “¡Qué frío!” (Navidad)

3.3.2 Inclusión de Mindfulness

Como se menciona en el apartado de metodología, cuando se quiere introducir algún elemento en el aula, no se puede hacer de forma aislada, se debe relacionar en la medida de lo posible con los contenidos trabajados en el aula, esto es debido, según plantea Ausubel (1997) en su Teoría del aprendizaje significativo, el alumnado necesita relacionar la nueva información, estableciendo una asociación entre las ideas previas que posee, con el nuevo aprendizaje.

Por esto, las sesiones de Mindfulness diseñadas, van a girar en torno a los contenidos de la programación de aula, que además, estas sesiones ayudarán para afianzar los contenidos aprendidos en el aula, aunque del mismo modo, se llevará a cabo a través de una historia independiente, la cual, les planteará un problema que a través del Mindfulness deberá solucionar.

*“En una Galaxia muy muy lejana, en el Planeta **“MEDITUS”** viven unos seres muy diferentes a nosotros, por error han aterrizado en nuestro planeta y al entrar en contacto con nuestra atmósfera su nave se les ha estropeado. Necesitan nuestra ayuda para volver a su planeta, ¿les ayudamos? Estos seres tienen unos Poderes que en su planeta les ayudan a solucionar sus problemas, pero en el Planeta Tierra no les funcionan. Ellos piensan que esto es debido a que no son de este Planeta, por lo que han decidido enseñarnos como se entrenan para ver si nosotros, que si somos de este planeta, nos funcionan. Sus poderes son: **EMOCIONATIUM, SENSATIUM, ENTORNUS, RESPIRATIUM, PENSAMIENIUM**”*

Cada viernes después del recreo, nos encontraremos en la alfombra o zona de asamblea un mensaje a modo de enigma, el cual, el alumnado deberá resolver.

Ejemplo:

Hola Amigos;

Hay unos objetos  , encima de nuestra nave  , no podemos moverlos. Con el poder **Respiratium** se podría solucionar. Debéis entrenarlo.

En cada sesión se trabajará un poder, en ocasiones más de uno. Cada poder corresponderá a cada uno de los aspectos a trabajar a través del Mindfulness: **RESPIRATIUM** (Respiración), **EMOCIONATIUM** (Emociones), **PENSAMIENIUM** (Pensamiento), **SENSATIUM**, (Sensaciones) y **ENTORNUS** (entorno o medio).

Cada sesión deberá tener relación con los contenidos de la unidad didáctica o proyecto que se esté trabajando, en el ejemplo anterior, se puede observar que estaría relacionado con el proyecto “El Otoño”.

3.3.3 Recursos

a) Temporales

Las sesiones de mindfulness serán aproximadamente de unos 20 minutos, se realizarán durante el primer trimestre, un día a la semana (viernes) salvo que ese día no haya clase, en este caso, se cambiará al día anterior que tengamos clase.

Se considera que el mejor momento del día para realizar Mindfulness, es después del recreo, ya que les servirá a modo relajación.

La estructura habitual de un día de clase será la siguiente:

Hora	Actividad
9:00	Recepción de los niños, rutina de llegada (Colgar los abrigos, dejar la mochila),
10:00	asamblea, (Se elige responsable de clase, pasar lista, se mira el calendario, el tiempo, etc.) y se habla del tema correspondiente a los contenidos de ese día.
10:00	Actividades de lectoescritura, plásticas, matemáticas, actividades de
11:45	construcción, etc.
11:45	Higiene y desayuno
12:15	
12:15	Recreo
12:45	
12:45	Mindfulness: Entrenamos nuestros poderes.
13:05	
13:05	Trabajo por rincones (Juego simbólico, construcciones, música, teatro y
13:50	cuentos, juegos de encajes)
13:50	Recoger y rutina de despedida.
14:00	

b) Espaciales

A la hora de elegir el espacio para realizar nuestra práctica, se debe tener en cuenta que sea un lugar tranquilo, sobre todo en las primeras sesiones, se debe evitar los espacios que provoquen distracciones.

Por lo general el espacio dedicado al mindfulness, será la zona de la asamblea o alfombra, adecuando la iluminación al momento y prescindiendo de cualquier objeto innecesario para la sesión, que pudiera distraer.

En algunas ocasiones se precisará salir al exterior (Patio) o por las instalaciones del centro.

c) Materiales

- Texto introductorio
- Alfombra
- Notas enviadas por los habitantes del Planeta “MEDITUS”
- Hojas secas (Tantas como alumnos tengamos)
- Elementos propios del entorno (Hojas, árboles, piedras, etc.)
- Frutos del otoño, uvas, naranjas, almendras, castañas
- Equipo de audio
- Música relajante
- 1 bolsa de tela o saco mediano
- piedras medianas, del tamaño de una mandarina
- dibujos de expresiones faciales de emociones
- Pelota voladora Materiales necesarios para su realización: pelota de corcho, pajita, boca de una botella con el tapón, cinta adhesiva.
- Equipo de audio (Ordenador y altavoces) piezas musicales:
https://www.youtube.com/watch?v=VFeRTANr_sw
<https://www.youtube.com/watch?v=4mNJ43S1RIQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=tS-DmhSXL7A>
- Youtube
- Sillas
- Papel continuo
- Rotuladores
- Piezas musicales:
<https://www.youtube.com/watch?v=7LEmer7wwHI>

https://www.youtube.com/watch?v=rkw_coO3pl8&list=PL74CDB0475E6A47_27

<https://www.youtube.com/watch?v=5Th2NX3i2M0>

https://www.youtube.com/watch?v=xrIYTMrVaI&list=PL1Lh90KozUxsXy3NlFHefC8J4sZ1_fQek&index=1

<https://www.youtube.com/watch?v=ivvn04Zdxt4>

3.3.4 Sesiones

Antes de empezar con las sesiones, se debe tener en cuenta algunos aspectos:

- Se debe tener **constancia y paciencia**, si se decide hacer esta práctica, se elegirá momentos fijos, 1 o 2 días a la semana a la misma hora, el tiempo de realización depende un poco de la edad y de los ejercicios que se realicen. Se debe tener en cuenta que los beneficios no se dan de inmediato, por lo que es necesario una práctica regular.
- En lo que se refiere al lugar, debe ser un sitio agradable para los niños, y que no los distraiga.
- Los niños deben estar receptivos para realizar la actividad, por lo que se tiene que hacer de una forma llamativa e interesante para ellos, de manera lúdica, llena de humor y fantasía, aunque sin estimular demasiado al niño, porque lo que se pretende es que se relajen, si esta actitud no es así por parte de los niños, lo mejor es hacerlo en otro momento, porque de esta manera no servirá de nada.
- Será necesario repetir algunas sesiones, preferiblemente las que más les gusten o sean más fáciles para llevarlas a cabo. Aunque sea el mismo ejercicio, la experiencia será diferente.



Figura 2. Niños meditando

Fuente: <https://www.pranayogalab.com/single-post/2016/05/19/Los-ni%C3%B1os-tambi%C3%A9n-meditan>

1º Sesión: Introducción		
Día	Temporalización	Espacio
29/09/2017	15 minutos	Aula, alfombra o zona de asamblea
Recursos		
Texto introductorio		
Objetivos	Contenidos	
- Introducir al alumnado en la historia y ponerles en situación - Conocer la terminología referente a Mindfulness - Desarrollar la imaginación a través de situaciones creadas para la resolución de problemas - Favorecer el sentimiento solidario para prestar ayuda a los demás.	Respiración, entorno, emociones, sentimientos (Sensaciones), respiración, ayuda a los demás	
Desarrollo		
Esta primera sesión, está diseñada para introducir al niño en la historia que irá marcando el camino a seguir para la práctica de Mindfulness. El docente simulará que le han enviado un mensaje o una carta donde explica la situación. <i>“En una Galaxia muy muy lejana, en el Planeta “MEDITUS” viven unos seres muy diferentes a nosotros, por error han aterrizado en nuestro planeta y al entrar en contacto con nuestra atmósfera su nave se les ha estropeado. Necesitan nuestra ayuda para volver a su planeta, ¿les ayudamos? Estos seres tienen unos Poderes que en su planeta les ayudan a solucionar sus problemas, pero en el Planeta Tierra no les funcionan. Ellos piensan que esto es debido a que no son de este Planeta, por lo que han decidido enseñarnos como se entrenan para ver si nosotros, que si somos de este planeta, nos funcionan. Sus poderes son: EMOCIONATIUM, SENSATIUM, ENTORNUS, RESPIRATIUM, PENSAMIENUM.”</i> Esta sesión además de a modo introducción, sirve para que los niños se familiaricen con los términos y averigüen a que corresponde cada poder. Sentados en la alfombra se les preguntará ¿Qué creéis que será Emocionatium? ¿Y Entornus?, ¿Sensatium?, ¿A qué suena Respiratium?, ¿Y Pensamientum? Se hablará sobre que saben al respecto, si saben identificar sus emociones, si notan su respiración, etc.		

2ª sesión: Soplamos		
Día 6/10/2017	Temporalización 20 minutos	Espacio Aula, alfombra o zona de asamblea
Recursos Nota, hojas de otoño		
Objetivos - Trabajar la respiración y la conciencia corporal - Aprender a controlar nuestra respiración - Tomar conciencia del recorrido del aire por nuestro cuerpo - Conocer los procesos de inhalación y exhalación		Contenidos Respiración, Pulmones, estomago, aire, inspiración, espiración
Desarrollo Cuando lleguen a clase del recreo se encontraran en la alfombra una nota de sus amigos del Planta MEDITUS, encargándoles su primera misión. Hola Amigos; Hay unos objetos  , encima de nuestra nave  , no podemos moverlos. Con el poder Respiratium se podría solucionar. Debéis entrenarlo. Una vez leída la nota en cuestión, se le mostrará al alumnado para que identifique el objeto que les impide a nuestros amigos mover su nave, estos verán claramente que es una hoja de otoño, se les planteará cuestiones tales como ¿Cómo podemos mover esas hojas con el poder Respiratium? ¿Cómo podemos entrenarlo?, etc. Tras un pequeña tertulia con los niños, se les propondrá que se tumben en la alfombra con una postura cómoda, sin molestarse los unos a los otros y que observen su respiración, ¿Cómo es?, ¿Es igual que cuando estáis corriendo?, se les indicará que se fijen en como entra el aire por la nariz y llega hasta sus pulmones, seguidamente se les pedirá que intenten		

llevar ese aire al estómago y noten como se infla como un globo y lo dejen salir por la boca lentamente. Cuando hayan repetido el procedimiento durante un número considerable de veces, se les pondrá una hoja de “otoño” en la boca para que la muevan con el aire expulsado por la boca, procurando que no se les caiga.

Con voz suave, se les irá explicando que cuando el aire entra en su cuerpo, estamos inhalando y cuando sale estamos exhalando.

Como segunda parte de la sesión, se pondrán todas las hojas en el suelo, y los niños bocabajo, deberán soplar suavemente las hojas, intentando elevarlas sin que el movimiento sea demasiado brusco.

3º Sesión: ¿Cómo es mi entorno?		
Día 3/10/2017	Temporalización 20 minutos	Espacio: patio
Recursos Los materiales que se dispondrán para esta sesión, serán los propios del entorno en el que se encuentren, en este caso las propias del otoño.		
Objetivos - Observar al detalle su entorno - Disfrutar de la belleza de lo que nos rodea - Utilizar los sentidos para conectar con el entorno - Diferenciar texturas, olores, sensaciones, temperaturas		Contenidos Entorno, observación, disfrute, olores, texturas, temperaturas, oído, tacto, olfato, valoración del entorno
Desarrollo Después del recreo, cuando se haya desalojado el patio, se sentarán en círculo, una vez sentados, se les recordarán los poderes que dijeron los habitantes de “MEDITUS”, que había que entrenar, induciendo que digan ENTORNUS , se hará un breve repaso sobre lo que es, y cómo se puede entrenarse.		

Seguidamente, se les pedirá que paseen por el patio y observen su entorno, si algo les llama la atención (la hoja de un árbol, una piedra, un árbol, columpios, etc.), se paren, y a través de sus sentidos intenten explorar los detalles, que huelan, contemplen su forma, su textura. Se pretende que sean capaces de valorar la belleza de los elementos del entorno.

4º Sesión: ¿A qué sabe?		
Día	Temporalización	Espacio
20/10/2017	20 minutos	aula, alfombra o zona de asamblea
Recursos		
frutos de otoño (Uvas, castañas, naranja, almendras)		
Objetivos	Contenidos	
- Distinguir los sabores de los diferentes frutos - Determinar su sabor, salado, dulce, amargo, agrio, etc. - Describir el sabor de los frutos y la sensación que le produce - Ser conscientes de las sensaciones que producen los alimentos	Frutos, uvas, castañas, naranjas, almendras, dulce, salado, agrio, amargo, sabor, sensaciones	
Desarrollo		
Una vez más, al llegar del recreo se encontrará una nota de nuestros amigos del Planeta “MEDITUS”, la cual dice lo siguiente:		
Tenemos hambre, nos hemos encontrado estos alimentos:  Necesitamos que a través de Sensatium, nos expliquéis cómo son y a qué saben.		

Se les dará a probar los diferentes frutos, uno a uno. Deberán describir el sabor y la sensación que les produce ya que se lo están describiendo a seres que no lo han visto jamás. Primero deberá observar la forma detenidamente y después introducirlo en la boca, y se les irá pidiendo que expliquen el sabor, la textura y si sabe igual dependiendo si lo ponen en diferentes partes de la lengua.

5º Sesión: ¿Y cómo era?		
Día	Temporalización	Espacio
27/10/2017	20 minutos	Aula, alfombra o zona de asamblea
Recursos		
Música relajante, equipo de audio.		
Objetivos	Contenidos	
- Favorecer la imaginación - Trabajar la memoria - Ayudar a pensar en situaciones pasadas - Aprender a expresar sus pensamientos	Pensamiento, recuerdo, paisaje, otoño, elementos del otoño, fenómenos atmosféricos, noche, día, humedad, frío.	
Desarrollo		
Hola amigos: Echamos de menos nuestro planeta,  , se nos ha olvidado como es, Con el poder Pensamientum, podréis ayudarnos a recordar cómo era. 		

Tras recibir nuestra habitual nota de los amigos del planeta “MEDITUS” se sentarán en la alfombra, y una vez leída, se dispondrán a entrenar un nuevo poder Pensamientum. Se les pedirá que se tumben en la alfombra cómodamente, sin molestarse los unos a los otros, que cierren los ojos y estén relajados, se pondrá una música relajante con el volumen muy bajo, a continuación se les irá dando indicaciones con voz suave:

“Pensad en un paisaje que hayáis estado en otoño, imaginad que estáis paseando por ese

lugar, podéis ir tocando los objetos que os encontráis por vuestro paseo, ¿Hay personas?, ¿Animales?, ¿a qué huele ese lugar?, ¿es de día, o de noche?, ¿llueve?

Una vez que hayan terminado, se volverán a sentar, y compartirán con los demás cómo era su lugar y cómo se han sentido.

6º Sesión: Meteoritos emocionales		
Día	Temporalización	Espacio
3/11/2017	20 minutos	Aula, alfombra o zona de asamblea
Recursos		
Saco o bolsa mediana, piedras medianas, del tamaño de una mandarina con imágenes de expresiones de emociones.		
Objetivos	Contenidos	
- Aprender a expresar sus emociones - Favorecer el reconocimiento de las emociones como alegría, enfado, tristeza, miedo - Reconocer las emociones en ellos mismos y en los demás	Enfado, alegría, tristeza, miedo, emociones, valoración de las emociones en uno mismo y en los demás.	
Desarrollo		
Esta vez, además de la nota nos hemos encontrado una misteriosa bolsa, la nota dice así:		
El día que llegamos a vuestro planeta nos encontramos con esta bolsa Dentro hay meteoritos con cara  Con el poder Emocionatium podréis ayudarnos a averiguar qué son. 		

Dentro de la bolsa, habrá unas piedras que serán meteoritos, los cuales tienen representadas las emociones, alegría, tristeza, enfado, miedo, los niños deberán sacarlas una a una e identificarlas, además, de representarlas ellos mismos. Los niños deberán expresar que cosas son las que le ponen triste, alegre, le provoca enfado o miedo, así se favorece la empatía y conocer las emociones de los compañeros, además de aprender a expresar las suyas propias. Como variante, los niños pueden coger un meteorito y representarla sin decir nada, los demás deben adivinarla.

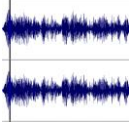
7º Sesión: Pelota voladora		
Día	Temporalización	Espacio
10/11/2017	20 minutos	Aula, alfombra o zona de asamblea
Recursos		
Pelota voladora (Previamente fabricada por los niños).Materiales necesarios para su realización: pelota de corcho, pajita, boca de una botella con el tapón, cinta adhesiva.		
Objetivos		Contenidos
- Aprender a controlar el aire en el soplo - Mejorar en el control de la respiración		Soplo, alto, bajo
Desarrollo		
El mismo día o días antes, se fabricará una pelota voladora, en el tapón de la botella, se le hará un agujero donde quepa el extremo de una pajita, fijada con cinta adhesiva, se mete la pelota en la boca de la botella y ya está lista la pelota voladora.		
		
Figura 3. Pelota voladora Fuente:http://experimentocasero.blogspot.com.es/2014/01/experimento-la-bola-suspendida.html		

Aparece esta nota:

No sabemos qué nos pasa, algunos de nuestros objetos pesan mucho en vuestro planeta y no podemos moverlos. Con el poder **respiratium** lo solucionaréis.

Se pretende que los niños soplen a través de la pajita intentando controlar la cantidad de aire que expulsan, indicándole que la pelota vuele alto o vuele bajo.

8º Sesión: Somos Astronautas		
Día 17/11/2017	Temporalización 15 minutos	Espacio Aula, alfombra o zona de asamblea
Recursos No se precisa material		
Objetivos - Tomar conciencia de su propio cuerpo - Controlar los movimientos	Contenidos Peso, despacio, como astronautas, sensaciones, atracción, astronautas	
Desarrollo Aprovechado que se está trabajando sobre los astronautas, se le pedirá, que imaginen que son astronautas, y que su cuerpo pesa mucho, así que deben andar como si les costase levantar los pies del suelo, como sí la tierra atrajese su cuerpo. Deben moverse por la clase fijándose en cada uno de los movimientos que hacen, como se flexionan sus piernas, como se contraen sus músculos, etc.		

9º Sesión: Uno a la vez		
Día 24/11/2017	Temporalización 20 minutos	Espacio Aula, alfombra o zona de asamblea
Recursos Equipo de audio (Ordenador y altavoces) piezas musicales: https://www.youtube.com/watch?v=VFeRTANr_sw https://www.youtube.com/watch?v=4mNJ43S1RIQ https://www.youtube.com/watch?v=tS-DmhSXL7A Youtube		
Objetivos - Favorecer la discriminación auditiva - Saber identificar los sonidos que escuchamos - Fijar la atención en un solo sonido		Contenidos Sonidos, discriminación auditiva, escucha atenta de sonidos.
Desarrollo La Siguiente nota dice así:  Hemos escuchado en vuestro planeta un ruido muy extraño, nuestra  máquina de ruido ha detectado estos elementos , ¿Podéis ayudarnos a saber qué es? Con Sensatium, lo conseguiréis. Primeramente se le mostrará una pieza solo de piano (Sonata “Claro de luna” Beethoven) y después de violín (“Concerto no. 5 in A Major, k.219” Mozart), una vez que se haya familiarizado con los sonidos de ambos instrumentos, se pondrá otra pieza con los dos instrumentos (“Secret Garden” Rolf Løvland), se les pedirá que presenten atención solo a uno, por ejemplo el violín, deberán estar tumbados, con poca luz y con los ojos cerrados.		

10º Sesión: Masajitos		
Día 31/11/2017	Temporalización 20 minutos	Espacio Aula, sentados en corro en sillas, y algunos niños situados detrás de sus compañeros, de pie.
Recursos Canción “Sube la hormiguita”, sillas para la mitad de la clase.		
Objetivos - Disfrutar de un masaje por parte de sus compañeros - Favorecer la relajación a través de masajes - Ayudar a establecer lazos afectivos entre los compañeros - Mejorar la conciencia de nuestras sensaciones corporales		Contenidos Masajes, arriba abajo, sube baja, hormigas, elefantes, paisaje, arbolitos, conejitos, noche, murciélagos, sangre, frío, escalofrío, sensaciones corporales, relajación, amistad.
Desarrollo En esta sesión se les enseñará la canción “Sube la hormiguita”, a la misma vez que la cantan, deberán ir masajeando la espalda de su compañero haciendo lo que indica la canción, que dice así: “Baja la hormiguita, sube la hormiguita, (masajes con los dedos por la espalda, primero hacia abajo, después hacia arriba) Baja el elefante, (con los puños, golpecitos suaves por la espalda de arriba abajo) Y pinta un paisaje, con dos arbolitos y un conejito. (Con el dedo hacen dibujitos en la espalda del compañero) Cae la noche, cae la noche, (Pasamos las dos manos desde la cabeza hacia la parte baja de la espalda) Suben los murciélagos, (con los deditos subimos desde abajo hacia arriba de la espalda) Te chupan la sangre, te chupan la sangre, (apretamos suavemente en los hombros del compañero)		

Baja los murciélagos, vuelven a subir, (con los dedos masajearnos desde arriba hasta abajo y volvemos a subir)

Abren su ventana, (desde la mita de la espalda hacemos un movimiento “de abrir la ventana” hacia los costados)

¡Hace frío!, (soplamos suavemente en la nuca del compañero)

¡Mucho frío!, (soplamos algo más fuerte)

¡Escalofrío!” (Soplamos durante más tiempo y más fuerte)

La mitad de la clase estarán sentados en sillas en corro, y la otra mitad estarán situados detrás de estos y serán los que masajearan a sus compañeros, una vez finalizada la canción, se cambiarán los roles.

11º Sesión: Pequeña Constitución		
Día 5/12/2017(Celebración día de la Constitución Española)	Temporalización 20 minutos	Espacio: Aula.
Recursos Papel continuo, rotuladores.		
Objetivos - Favorecer la consecución de unos valores de respeto y tolerancia - Aprender a valorar las opiniones de los demás y sentirse valorados - Pensar en aspectos que nos proporcionan felicidad - Crear un compromiso donde predomine el respeto hacia los demás y uno mismo - Expresar las necesidades e inquietudes propias	Contenidos Felicidad, derechos, deberes, Constitución, respeto, responsabilidad, compromiso.	

Desarrollo

Aprovechando la celebración del día de la Constitución Española y que previamente se le ha explicado el significado que tiene para los ciudadanos, se les propondrá hacer una Constitución propia, derechos y deberes que se deben cumplir para ser felices.

Se debe dejar a los niños la libertad de elegir sus propias normas y sus propios derechos, para crear en ellos una responsabilidad y unos valores desde el respeto hacia ellos mismos y los demás, que son las bases fundamentales del Mindfulness.

Se hará un cartel con papel continuo, donde se pondrán dos listas, una de derechos y otra de deberes, ahí se les propondrá que enumeren cosas que están dispuestos a cumplir y cosas que les gustaría que pasase en el aula.

12º Sesión: Congelados		
Día 15/12/2017	Temporalización 20 minutos	Espacio: Aula.
Recursos No se precisa material		
Objetivos - Optimar la conciencia corporal - Controlar los movimientos de nuestro cuerpo - Favorecer la imaginación	Contenidos Frio, nieve, imaginación, estatuas, tranquilidad, respiración lenta, sol, calor, derretirse, cabeza, hombros, brazos, manos, cintura, rodillas, pies	
Desarrollo Ha llegado el invierno y lo habitantes del planeta “MEDIUS”deben estar congelados, vamos ver que han dejado hoy:		
Ho-ho-hola a-a-amigos: Te-te-tenemos mu-mu-mucho fri-fri-frío, con-con-con el-el-el po-po-poder Sen-sen-  Sensatium, po-po-podréis a-a-ayudarnos.		

Se intentará sentir lo que ellos están sintiendo, hace mucho frío y deben estar congelados, se les irá dando indicaciones que deben ir representando:

- **“Tenemos mucho frío, estamos tiritando, nuestro cuerpo se mueve mucho”**
- **“Poco a poco, nos vamos quedando congelados, poco a poco nuestras partes del cuerpo se van quedando quietas, como estatuas”**
- **“Estamos rodeados de nieve, observamos la belleza del paisaje”**
- **“Nos quedamos tranquilos, respiramos lentamente”**
- **“De repente sale el sol, empezamos a sentir calorcito en nuestra cabeza”**
- **“Sentimos como se va derritiendo nuestro cuerpo”**
- **“Vamos consiguiendo mover lentamente nuestra cabeza, nuestros hombros, brazos, manos, cintura, rodillas, y pies”**

13ª Sesión: Danza “Meditus”		
Día 22/12/2017	Temporalización 20 minutos	Espacio: Aula.
Recursos Piezas musicales que expresan (Alegría, tristeza, miedo, enfado) https://www.youtube.com/watch?v=7LEmer7wwHI https://www.youtube.com/watch?v=rkw_coO3pl8&list=PL74CDB0475E6A47 https://www.youtube.com/watch?v=5Th2NX3i2M0 https://www.youtube.com/watch?v=xrIYTMrVaI&list=PL1Lh90KozUxsXy3NlFHefC8J4sZ1_fQek&index=1 https://www.youtube.com/watch?v=ivvn04Zdxt4		
Objetivos - Identificar las emociones que nos transmite una pieza musical - Representar las emociones que nos transmite la música (Nuestro entorno) - Utilizar el cuerpo para expresar emociones		Contenidos Alegría, tristeza, miedo, enfado, expresión de emociones, disfrute por la música, utilización del cuerpo para transmitir emociones.

Desarrollo

Llega la última sesión de este trimestre, y reciben la última nota de sus queridos amigos:

Gracias a vosotros hemos conseguido arreglar nuestra nave, pero necesitamos una última ayuda, poned en funcionamiento todos vuestros poderes para que podamos despegar.
Hasta pronto amigos.

En esta sesión se pondrá en funcionamiento todos los aspectos que se han trabajado durante las sesiones de Mindfulness, se trata de una danza donde comenzarán sintiendo su respiración al ritmo de la música, “*Best Relaxing Piano Studio Ghibli Collection 2016*” si la música va a un ritmo lento, se debe ralentizar la respiración y si la música va acelerando, igualmente se irá acelerando la respiración.

A continuación, se pondrá una pieza **ALEGRE**, “*Las bodas de Figaro, Wolfgang Amadeus Mozart*” y los niños deberán representar con su cuerpo, lo que les sugiere la música, deberán moverse por la clase e irán bailando, moviéndose y expresado sus emociones y sensaciones a través de su cuerpo.

Seguidamente se repetirá la acción, pero se irá cambiando el tipo de música, **TRISTE** “*Novele Bianche (Ludovico Einaudi)*”, **MIEDO** “*In the Hall of the Mountain King from "Peer Gynt (Edvard Grieg)*” y **ENFADO** “*Beethoven Sinfonía nº 5 (Bernstein - Baviera)*”.

De esta forma se consigue que los niños, a través de las informaciones sensoriales puedan llegar a conocer su propio cuerpo, y sus emociones, donde encuentran, lo que busca la práctica de Mindfulness, la conciencia de uno mismo, su imagen corporal su personalidad y su forma de ser. A través del movimiento pueden expresar sus emociones y evitando que los niños inhiban cómo se sienten y que acumulen tensión produciendo un bloqueo al propio organismo, movimiento, la mente y la comunicación.

4. EVALUACIÓN

Para evaluar esta propuesta práctica se ha elaborado una rúbrica para evaluar tanto la propia propuesta, como a los niños.

EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA			
ITEM	Si	A VECES	No
Innovación	La propuesta es innovadora, tanto en el contenido como en la metodología	La propuesta es innovadora en los contenidos, pero la metodología es tradicional	No aparece ningún aspecto innovador en la propuesta
Motivación	La propuesta es divertida y motivadora	La propuesta contiene algunos aspectos motivadores, pero en ocasiones se pierde la motivación	La propuesta no tiene ningún elemento motivador
Adecuación de objetivos	Los objetivos planteados se adecúa a las características del alumnado	Los objetivos son adecuados pero no se ajustan a la características del	Los objetivos no son adecuados
Adecuación de los contenidos	Los contenido trabajados son adecuados, teniendo en cuenta las características del alumnado	Algunos contenidos se adecuan a las características del alumnado	Los contenidos no se ajustan a las características del alumnado

Actividades de las sesiones adecuadas	Las actividades de las sesiones son adecuadas	Algunas actividades de las sesiones no son adecuadas	Las actividades de las sesiones no son adecuadas
Recursos materiales suficientes	Los recursos materiales han sido suficiente	Algunos materiales no han sido suficientes	No han sido suficientes el material previsto
Recursos temporales adecuados	La temporalización prevista ha sido suficiente	Algunas sesiones, la temporalización ha sido insuficiente	La temporalización ha sido insuficiente
Los recursos espaciales adecuados	Los espacios han sido adecuados para la realización de las sesiones	Algunos espacios han resultado inadecuados	Los espacios han sido inadecuados
Relación entre las sesiones de Mindfulness y los contenidos de la programación de aula	Las sesiones de Mindfulness han sido relacionadas con los contenidos que se trabajan en el aula perfectamente	Algunas sesiones no han tenido relación con los contenidos que se trabajan en el aula	Ninguna sesión ha tenido relación con los contenidos trabajados en el aula.

EVALUACIÓN DEL ALUMNADO			
ITEM	SI	A VECES	EN PROGRESO
Motivación	Han estado motivados durante todas las sesiones	En algunas sesiones se han mostrado desmotivados	Ha estado desmotivados todas las sesiones
Implicación	Se muestran participativos en todas las sesiones	En algunas sesiones se muestran participativo	No se muestran participativos
Comprensión	Comprenden perfectamente las sesiones	En ocasiones no comprenden las sesiones	No comprenden ninguna sesión

Colaboración	Colaboran en la realización de las sesiones	En ocasiones colaboran en la realización de las sesiones	No colaboran en la realización de las sesiones
Interés	Muestran interés	En ocasiones no se muestran interesados	No muestran interés
Disfrute	Se divierten en las sesiones	En algunas sesiones no se han divertido	Les han parecido aburridas las sesiones
Relación con los compañeros	Se relacionan positivamente con los compañeros	En ocasiones se muestra tímido en la relación con los compañero	La relación con los compañeros es negativa
Familiarización con los términos del Mindfulness	Se muestran familiarizados con los términos del Mindfulness	Algunos términos tienen problemas para identificarlos	No identifican ningún termino de Mindfulness

5. BIBLIOGRAFÍA.

Ausubel, D. (1997). *Teoría del Aprendizaje Significativo*. Retrieved 28 April 2017, from <http://www.educainformatica.com.ar/docentes/tuarticulo/educacion/ausubel/index.html>

Carrillo, M. (2014). *Mindfulness, sencillamente* (1st ed.). [Madrid]: M. Carrillo Pulido.

Estrada, E. (2013). Retrieved 28 April 2017, from <http://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/Como-un-jardin-donde-plantar-mindfulness-para-ni%C3%B1os.pdf>

Palomero, P., & Valero, D. (2017). *Mindfulness y educación Mindfulness and Education*. Revista Interuniversitaria De Formación Del Profesorado, (Número 87 (30.3). Retrieved from <http://www.aufop.com>

Mañas, I., Franco, C., Gil, M., & Gil, C. (2017). EDUCACIÓN CONSCIENTE: MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA) EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. EDUCADORES CONSCIENTES FORMANDO A SERES HUMANOS CONSCIENTES (1st ed.).

Moñivas, A., García-Diex, G., & García-de-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría [Mindfulness: Concept and Theory]. Portularia, 12(Addenda), 83-89. <http://dx.doi.org/10.5218/prts.2012.0009>

Palomero, P., & Valero, D. (2017). *Mindfulness y educación Mindfulness and Education*. Revista Interuniversitaria De Formación Del Profesorado, (Número 87 (30.3). Retrieved from <http://www.aufop.com>

Rovira Bahillo, G., López-Ros, V., Lavega Burgués, P., & Mateu Serra, M. (2014). Las emociones en las prácticas motrices de atención plena = Emotions in mindfulness motor tasks. REOP - Revista Española De Orientación Y Psicopedagogía, 25(2), 111. <http://dx.doi.org/10.5944/reop.vol.25.num.2.2014.13523>

Ruiz Lázaro PJ. Mindfulness en niños y adolescentes. En: AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría 2016. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2016. p. 487-501.

Snel, E., & André, C. (2016). *Tranquilos y atentos como una rana* (1st ed.). [Barcelona]: Kairós.

6. NORMATIVA.

REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil.

DECRETO 428/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía.

ORDEN de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía.

7. PÁGINAS WEB.

(2017). Retrieved 29 April 2017, from <http://educandolibres.org/tag/india-con-ninos/>

Beethoven - Sonata Claro de Luna (60 Minutos) - Música Clásica Piano para Estudiar y Concentrarse. (2017). YouTube. Retrieved 29 April 2017, from https://www.youtube.com/watch?v=VFeRTANr_sw

Best Relaxing Piano Studio Ghibli Complete Collection 2016. (2017). YouTube. Retrieved 29 April 2017, from <https://www.youtube.com/watch?v=7LEmer7wwHI>

MARISMA FAMILY: Los niños cansados. (2017). Tu espacio de bienestar. Retrieved 29 April 2017, from <https://marismawellnesscenter.wordpress.com/2013/02/27/marisma-family-los-ninos-cansados/>

Mozart Violin Concerto No. 5 Hilary Hahn. (2017). YouTube. Retrieved 29 April 2017, from <https://www.youtube.com/watch?v=4mNJ43S1RIQ>

Música Clásica - Las bodas de Fígaro, Wolfgang Amadeus Mozart. (2017). YouTube. Retrieved 29 April 2017, from https://www.youtube.com/watch?v=rkw_coO3pl8&list=PL74CDB0475E6A47

PranaYogaLab. (2017). PranaYogaLab. Retrieved 29 April 2017, from <https://www.pranayogalab.com/single-post/2016/05/19/Los-ni%C3%B1os-tambi%C3%A9n-meditan>

Song From A Secret Garden - Violin & Piano. (2017). YouTube. Retrieved 29 April 2017, from <https://www.youtube.com/watch?v=tS-DmhSXL7A>

SUSPENDIDA, E. (2017). EXPERIMENTO LA BOLA SUSPENDIDA. Experimentocasero.blogspot.com.es. Retrieved 29 April 2017, from <http://experimentocasero.blogspot.com.es/2014/01/experimento-la-bola-suspendida.html>

