



TRABAJO FIN DE GRADO

MINDFULNESS EN EDUCACIÓN:

Propuesta de intervención de Mindfulness en Educación Especial

Alumna:

Cristina Sánchez Vázquez

Tutora:

Ruth Pinedo González

GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Universidad de Valladolid

Facultad de Educación. Campus M^a Zambrano (Segovia)



CAMPUS PÚBLICO
MARÍA ZAMBRANO
SEGOVIA

Cuando veas, simplemente ve.
Cuando escuches, simplemente escucha.
Cuando sientas, simplemente siente.
Cuando conozcas, simplemente conoce.
Así es cómo deberías entrenarte a ti mismo.
Buda

0. RESUMEN.....	4
1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. JUSTIFICACIÓN.....	5
3. OBJETIVOS.....	7
3.1 Objetivo general.....	7
3.2 Objetivos específicos.....	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	7
4.1 Mindfulness.....	7
4.1.1 Los orígenes del Mindfulness.....	7
4.1.2 Beneficios del Mindfulness.....	9
4.1.3 Mindfulness en Educación.....	9
4.1.4 Experiencias educativas con Mindfulness.....	11
4.2 Discapacidad Intelectual.....	17
4.3 Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.....	19
4.4 Organización de las enseñanzas en un Centro de Educación Especial.....	22
4.5 Mindfulness con alumnos con necesidades educativas especiales.....	23
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN MINDFULNESS EN ACNEES.....	23
5.1 ¿A quién va dirigido el programa?.....	24
5.2 Objetivos y contenidos del programa.....	24
5.3 Secuenciación y temporalización.....	25
5.4 Metodología.....	26
5.5 Técnicas y estrategias.....	26
5.6 Estructuración del aula.....	27
5.7 Materiales.....	27
5.8 Estructura de las actividades.....	27
5.9 Relación de las actividades con sus objetivos y temporalización.....	28
5.9.1 Actividades.....	30
6. EVALUACIÓN.....	40
7. VIABILIDAD DE LA PROPUESTA.....	42
8. CONCLUSIÓN.....	42
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43
10. ANEXOS.....	45

0. RESUMEN

Este trabajo surge de la necesidad de dar respuesta a las necesidades del alumnado escolarizado en un centro de educación especial que presentan discapacidad intelectual con bajos niveles de atención y con ciertos problemas de comportamiento, debido a las dificultades que presentan para relacionarse y concentrarse en la actividad que están realizando.

A partir de un breve estudio del Mindfulness y de su aplicación en la educación ordinaria, así como del análisis de la Discapacidad Intelectual y sus características principales, proponemos un plan de intervención para el alumnado que está finalizando su escolarización en un centro de educación especial.

Para ello, proponemos una serie de actividades relacionadas con la atención plena y la meditación, adaptadas a los diferentes niveles del alumnado. Nos basaremos en las técnicas de Mindfulness, modificando la complejidad de las mismas, con propuestas sencillas y motivadoras.

1. INTRODUCCIÓN

Ser capaces de reflexionar sobre nuestro propio mundo interior es un elemento básico de las habilidades y del conocimiento que fomenta el bienestar y la vida con sentido. Asentar las bases de la función reflexiva mediante la práctica del Mindfulness sería una inversión educativa inteligente y duradera en la prevención en materia de bienestar fisiológico, mental y emocional. Los jóvenes que cuentan con habilidades reflexivas bien desarrolladas y con un cerebro ejercitado en el Mindfulness están preparados para mostrar mayor flexibilidad en contextos nuevos y para establecer relaciones interpersonales más satisfactorias, que reforzarán su sensación de bienestar y de flexibilidad a medida que crezcan (Siegel, 2012).

El fin máximo de la Educación es lograr el desarrollo integral de los alumnos, tal y como se recoge en la actual Ley 8/2013 de 9 de diciembre de Mejora de la Calidad Educativa y en la Ley Orgánica 6/2006 de 3 de mayo de Educación. De ahí que no podamos dar de lado en el proceso de enseñanza - aprendizaje el ámbito del bienestar mental, fisiológico y emocional.

Mindfulness, tiene algo que aportar en este sentido, ya que, a través de distintas técnicas y una práctica de las mismas, tal y como afirma el psicólogo Estrada (2015), quien se entrenó en la clínica de reducción del estrés de John Kabat Zin, Massachusetts, logra una serie de beneficios en los niños como son:

- Mayor rendimiento escolar.
- Mejor autorregulación de las emociones.
- Mayor equilibrio emocional.

Así, enseñaremos a los niños a responder y no a simplemente reaccionar.

Mediante este trabajo, vamos a analizar en qué consiste el Mindfulness y cómo puede ayudarnos en nuestras aulas. Estará organizado en dos bloques principales. El primero de carácter teórico, en el que se expondrán los orígenes del Mindfulness, sus beneficios así como los programas Mindfulness que se llevan actualmente a cabo en las aulas.

A continuación describiremos la Discapacidad Intelectual, el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad así como los Problemas de Comportamiento, para después analizar las características de los alumnos con necesidades educativas especiales.

Para finalizar, desarrollaremos un bloque de carácter práctico en el que realizaremos una propuesta de aplicación de las técnicas Mindfulness, adaptadas, a alumnos con necesidades educativas especiales.

2. JUSTIFICACIÓN

Entre los fines de la educación, recogidos por la LOMCE se encuentran:

- El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos.
- El desarrollo de la capacidad de los alumnos para regular su propio aprendizaje, confiar en sus aptitudes y conocimientos, así como para desarrollar la creatividad, la iniciativa personal y el espíritu emprendedor.
- La adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo, de conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y artísticos, así como el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte.

En el mismo documento, en su apartado 6 del preámbulo, establece la importancia de la adquisición de habilidades cognitivas (atención, observación, percepción...) y otorga un papel fundamental a la adquisición de competencias transversales (pensamiento crítico, capacidad para crear o comunicarse) y a actitudes como la confianza en sí mismo, la constancia, motivación o aceptación.

Sin embargo, lo que está ocurriendo en las aulas en realidad es, que nos centramos en las metas y no en los procesos, en el fin y no en el cómo. Así, estamos fomentando el automatismo, consiguiendo que los alumnos no reflexionen acerca de sus acciones, sino que den valor al resultado.

A esto se le añade que los alumnos de hoy en día difieren en gran medida de los de generaciones anteriores. Viven en la época de las nuevas tecnologías, la globalización, teniendo que adaptarse a nuevas formas de aprendizaje. Presentando cada vez más, un nivel de estrés en edades escolares que inevitablemente afecta a los ámbitos cognitivo y socioemocional.

Por todo lo anterior, creemos necesario pararnos. Pararnos y centrarnos en cómo podemos compensar todos esos cambios, todo ese estrés que supone hoy en día la escuela para los niños y cómo lograr que estén más presentes en sus tareas, disfrutándolas y no pensando en la nota final.

Pero ¿qué pasa con los alumnos con necesidades educativas especiales? Exactamente lo mismo. También sufren ese automatismo y ese estrés externo que acaban convirtiendo en interno. La diferencia es, que tienen menos estrategias para afrontarlo. Es raro el día que en un Centro de Educación Especial no surge algún conflicto que ha comenzado de la manera más simple. Es por ello, que siguiendo los principios de inclusión y equidad de las actuales leyes educativas, creemos necesario dotar a estos alumnos de habilidades de atención plena. Logrando una práctica constante, lograremos grandes beneficios en los niños, a nivel individual, y en las aulas, a nivel grupal.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

El objetivo fundamental de este trabajo es investigar acerca del Mindfulness o Atención Plena y sus beneficios en la educación, dando un paso más, proponiendo su aplicación en alumnos con necesidades educativas especiales, favoreciendo así un mayor bienestar y desarrollo personal tanto en ellos como en el clima de un aula de un centro de Educación Especial.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Dicho objetivo, se concreta y desarrolla a través de los siguientes objetivos:

- Investigar sobre el origen y en qué consiste el Mindfulness.
- Estudiar y presentar diferentes proyectos educativos basados en metodologías Mindfulness.
- Analizar los beneficios del Mindfulness en la educación.
- Exponer las características de los alumnos con necesidades educativas especiales y sus necesidades más frecuentes.
- Elaborar una propuesta de intervención de actividades Mindfulness adaptadas para alumnos con necesidades educativas especiales.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 MINDFULNESS

4.1.1 Los orígenes del Mindfulness:

La palabra Mindfulness es la traducción inglesa de la palabra sati, proveniente de la lengua Pali, denominada así la lengua literaria de origen budista. Y es que el origen del Mindfulness se remonta a hace más de 2000 años, en los discursos de Buda.

Podemos hablar de dos autores fundamentales en la difusión de la Atención Plena o Mindfulness en Occidente: El monje budista Thich Nhat Hanh y el doctor Jon Kabat-Zinn.

El maestro zen Nhat Hanh (1999) explica de forma sencilla, la esencia del Mindfulness o Atención Plena:

“Nuestro verdadero hogar es el momento presente. Vivir el momento presente es un milagro. El milagro no consiste en andar sobre las aguas, sino en andar sobre la verde tierra en el momento presente, apreciando la paz y la belleza de cuanto está a nuestro alcance. (...) Corremos de aquí para allá, sin ser uno con lo que estamos haciendo; no nos sentimos en paz. Nuestro cuerpo está aquí, pero nuestra mente se halla en otro lugar, en el pasado o en el futuro, sumida en la cólera, la frustración, las esperanzas o los sueños. No estamos realmente vivos, somos como fantasmas. Si nuestro hermoso hijo se acercase a nosotros ofreciéndonos una sonrisa, no seríamos capaces de verle, y él tampoco nos vería. ¡Qué pena!” (p.9-10)

El doctor Jon Kabat- Zinn define Mindfulness como “*parar y estar presente, eso es todo*”. Jon Kabat- Zinn se convierte, en 1979, en uno de los propulsores de las técnicas de Mindfulness con finalidades clínicas creando la clínica para la reducción del estrés en el Hospital Universitario de Massachusetts. Desarrolló el programa denominado *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), estructurado en ocho sesiones semanales de dos horas y media y un fin de semana de retiro.

Las técnicas de Mindfulness provocan el desarrollo de la atención plena, que puede definirse como una conciencia sin juicios que se desarrolla instante tras instante, momento a momento, mediante un tipo de atención no reactiva, abierta y sin prejuicios en el momento presente (Kabat-Zinn, 2007).

El Mindfulness se practica de dos maneras: mediante la práctica formal, a través de técnicas de meditación, y mediante la práctica informal, llevando la atención al presente en actividades diarias. Basta con dirigir la atención a lo que estamos haciendo, para ejecutarlo con plena conciencia.

Así, Mindfulness puede ser beneficioso al igual que las terapias cognitivo conductuales para problemas en niños como los trastornos de ansiedad (fobia escolar, fobia a la oscuridad, angustia por separación), depresión infantil, negatividad o problemas de sueño, entre otros.

En este sentido, podríamos considerar que Mindfulness se aproxima a la tercera generación de terapias cognitivo-conductuales, ya que se basa en la experiencia y prioriza lograr el cambio de forma indirecta, es decir, trabajando y mejorando nuestra experiencia interna. Esto es lo que le diferencia de la primera y segunda generación de terapias, basadas más en eliminar o modificar dicha experiencia.

4.1.2 Beneficios del Mindfulness:

Este tipo de atención consciente es una capacidad humana innata, que todos tenemos. Sin embargo, olvidada en la mayoría de los casos debido a las exigencias del tipo de vida que llevamos, el cual nos invita a realizar varias tareas a la vez, como cocinar y hablar por teléfono, ver la tele mientras comemos o escuchar música mientras caminamos.

Arguís (2014) refiere que de la misma manera que practicar ejercicio físico de forma continuada fortalece nuestro cuerpo, practicar técnicas de atención plena nos permitirá fortalecer nuestro interior, nos hará estar más despiertos, más conscientes de todo lo bueno que nos ocurre, pudiendo disfrutarlo y así, ser al fin y al cabo, más felices.

Así, los beneficios de incorporar estas prácticas de atención y consciencia y entrenarlas con periodicidad son múltiples y se muestran tanto a nivel físico como a nivel psicológico:

- Fomentan la actitud de calma y tranquilidad y reducen la ansiedad (Kabat-Zinn, 1992).
- Ayudan a gestionar los síntomas del estrés (Kabat-Zinn, 1992).
- Reducen las recaídas en personas con tendencia a la depresión y las retrasan hasta en 3 años (Teasdale, 2000).
- Mantienen los niveles óptimos de salud reduciendo y aplazando la mortalidad en enfermos coronarios, de hipertensión, de cáncer y de enfermedades degenerativas (Reibel, 2001).
- Generan una sensación de plenitud con respecto a nuestra calidad de vida y nuestro grado de satisfacción y bienestar (Seligman, 2009).

4.1.3 Mindfulness en Educación:

Hoy en día, vivimos rodeados no solo de información, sino de múltiples medios de acceso a la información. Esto tiene su parte positiva, pero también negativa. Hablemos de la segunda, pues es la que nos va a ayudar a entender la necesidad de introducir el

Mindfulness en la escuela. Así, para que los alumnos aprendan, debemos enseñarles cómo acceder a dicha información, cómo asimilarla e integrarla en sus conocimientos previos, así como desarrollar un pensamiento crítico acompañado de la creatividad.

Por otro lado, el cumplimiento del Currículum se ha convertido en el objetivo principal de las escuelas, dejando de lado u otorgándole una menor importancia a aspectos tan importantes como el desarrollo personal y social, la felicidad o el bienestar. Nos olvidamos de que las habilidades sociales y emocionales también desempeñan un papel fundamental en la consecución de los objetivos académicos, pues permiten a los alumnos centrar la atención en las tareas, a mantener la motivación ante tareas que suponen mayor esfuerzo así como para manejar la frustración en situaciones de aprendizaje.

Si tenemos en cuenta los beneficios que produce la práctica del Mindfulness, podemos deducir que mediante la práctica de la atención o consciencia plena a edades tempranas, los resultados serán positivos. Así, entre los beneficios de dicha práctica en edades escolares, destacamos:

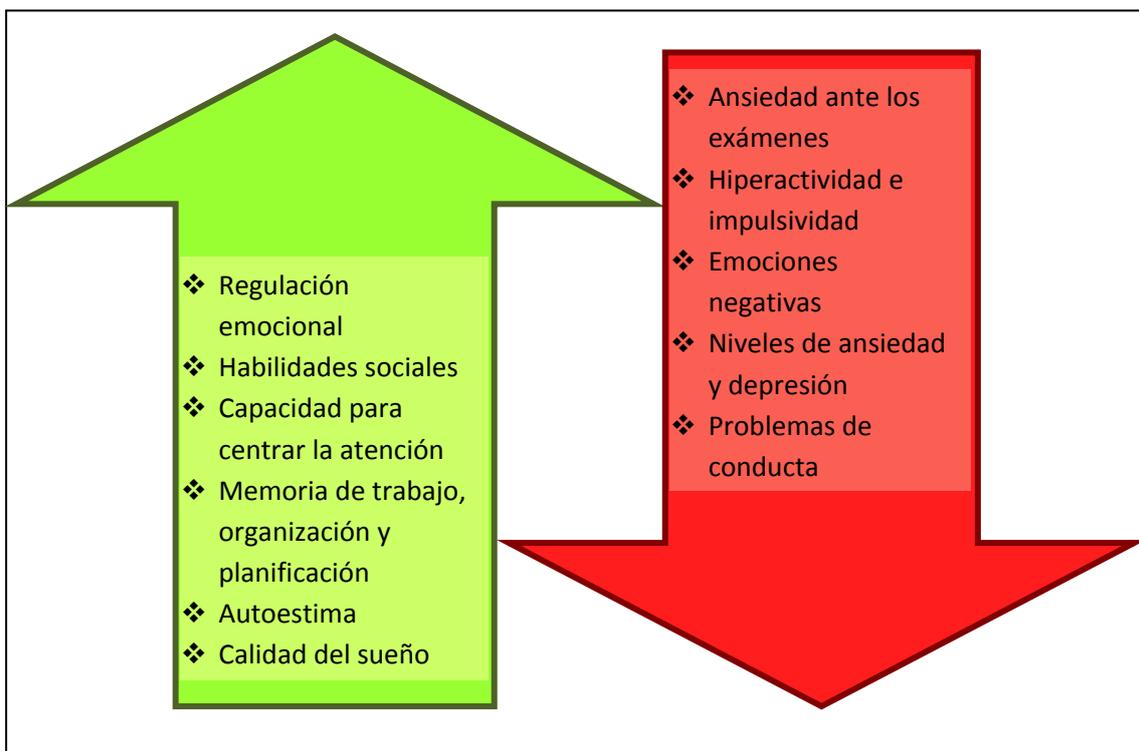


Figura 1.

Beneficios del Mindfulness en edades escolares. Adaptado de

<http://www.mindfuleducation.org/research>

4.1.4 Experiencias educativas con Mindfulness

Son numerosos los programas diseñados para educación infantil, primaria y secundaria, la mayoría de ellos aplicados en Estados Unidos y en Reino Unido, y entre los que destacan:

- Inner Resilience Program.
- Learning to BREATHE (Broderick y Metz, 2009).
- Stressed Teens.

Estos programas son diferentes en cuanto a tipo de población, estructuración y tipo de actividades pero también comparten similitudes: introducen actividades de respiración, de percepción de las experiencias físicas y sensoriales, de consciencia de los sentimientos y los pensamientos, ejercicios que implican movimiento y desplazamiento y experiencias relacionadas con la gratitud, la compasión y el amor hacia los demás.

El Inner Resilience Program tiene como misión cultivar la vida interior de los estudiantes, los maestros y las escuelas a través de técnicas de observación, logrando un desarrollo social y emocional. Fue creado por Linda Lantieri (experta en educación social y emocional) en 2002, para dar respuesta a los efectos de los atentados del 11 de septiembre de 2001 en Nueva York. Sin embargo, se hizo evidente que las implicaciones de dicho programa iban más allá, llevando a cabo un estudio de investigación aleatorio de 57 profesores y 855 alumnos de Nueva York, para medir qué efectos tenía dicho programa en la reducción de los niveles de estrés, obteniendo resultados positivos: aumentaron los niveles de atención y la confianza entre ellos y disminuyeron notablemente los niveles de estrés.

A través de prácticas de Mindfulness, los niños aprenden a relajarse cuando están nerviosos, calmar su mente y desarrollar su capacidad de atención.

Learning to BREATHE, consiste en un currículo que tiene como fin “fortalecer la atención y la regulación emocional, cultivar las emociones saludables como la gratitud y la compasión, ampliar el repertorio de habilidades de manejo del estrés, y ayudar a los participantes a integrar la atención plena en la vida diaria” Es utilizado tanto con adolescentes como con adultos.

El programa Stressed Teens es un programa basado en el tradicional MBSR creado por Kabat-Zinn, diseñado y adaptado por la psicoterapeuta Gina Biegel para trabajar con los adolescentes (de entre 13 y 18 años). Es un programa con una duración de 1,5 horas a la semana, durante un periodo de 8 semanas.

Pero no solo se desarrollan programas de Mindfulness en la escuela en Estados Unidos. En el siguiente mapa, podemos observar cómo en parte de Sudamérica y Europa se han puesto en marcha programas de atención plena dirigidos a niños en edad escolar:

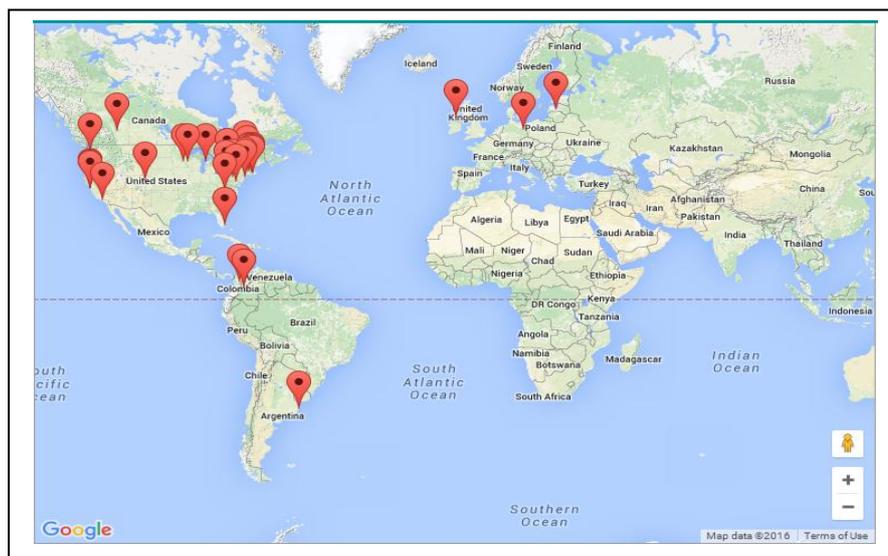


Figura 2.

Mapa sobre aplicación de Programas de Mindfulness.

Fuente: <http://www.mindfuleducation.org/mindful-education-map/>

En España la aplicación de estas prácticas dentro de las escuelas es muy reciente y se ha centrado principalmente en alumnos de secundaria y en profesionales de la docencia. Los resultados son prometedores y optimistas pero científicamente no se pueden generalizar ya que son estudios con poca trayectoria en el tiempo y aplicado en muestras de población reducidas. Existe por lo tanto, la necesidad de realizar estudios acerca de los resultados en edades más tempranas como son, la etapa de educación infantil y primaria. Esto no quiere decir, que no existan programas que se estén aplicando ya en dichas etapas. Destacan los programas TREVA (López, 2007), el Proyecto Hara (La Salle, 2000) y el Programa Aulas Felices (Equipo SATI, 2012). Los describimos a continuación:

- **PROGRAMA TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula)**

Este programa está avalado por el Instituto de Ciencias de la Educación de Barcelona y tiene una amplia difusión en la Cataluña y en la Comunidad Valenciana. Ha sido diseñado y validado cualitativa y cuantitativamente por López González (2003) para paliar los niveles de ansiedad en el sistema educativo español. El Programa TREVA introduce la relajación y la meditación en las aulas para cubrir la necesidad de calma de los centros educativos y para fomentar estas técnicas como recursos para el estudio y la innovación psicopedagógica. La Generalitat de Cataluña, en 2004, incluyó la puesta en práctica del Programa TREVA como medida para la mejora en la convivencia de los IES catalanes.

Tras analizar 40 métodos de relajación y conciencia corporal y emocional han llegado al resultado de que son 12 los recursos básicos necesarios para relajarnos y que se combinan de forma diferente dependiendo de la persona y del propósito. Estos recursos son tanto psicológicos como físicos. La investigación inicial se llevó a cabo durante los cursos 2002-2003 y 2003-2004 en el IES Mediterrània, en Castelldefels. La muestra acogió a 420 alumnos del instituto, de todos los niveles menos 2º de Bachillerato.

El programa se estructura en torno a objetivos generales, específicos y terminales. Estos últimos son los propiamente relacionados con la meditación, la atención plena, el control de la respiración, las experiencias corporales y las emociones.

A través de 12 unidades TREVA, que los coordinadores y formadores, siempre representan dentro de una espiral, siendo la auto-observación el centro en el que empieza el giro, se llevan a cabo diferentes técnicas que se practican y aprenden por separado:

- 1) Auto – observación
- 2) Respiración
- 3) Visualización
- 4) Voz y habla
- 5) Relajación
- 6) Conciencia corporal
- 7) La postura
- 8) La energía corporal

- 9) Movimiento consciente
- 10) Centramiento
- 11) Silencio mental
- 12) Focusing

El programa promociona especialmente la formación del profesorado en su aplicación. En cada una de estas unidades se aportan estrategias para los profesores, actividades graduadas y registros para evaluar.

El éxito en la aplicación del programa se puede evaluar a través del Cuestionario de Evaluación TREVA (QAT) que determina 4 variables: comprensión, efectos conseguidos, integración y aplicabilidad en el aula. Cada uno de estos factores se puntúa de 1 a 5 (siendo 1=muy mala y 5=muy buena).

- **PROYECTO HARA**

Desde el año 2000 un equipo de educadores de La Rioja, Navarra, País Vasco y Aragón aplican el Mindfulness dentro de las aulas de la red de centros educativos La Salle (concertado religioso). Actualmente se aplican a toda la red de centros La Salle de España y de Portugal, con alumnos de Primaria, Secundaria y Bachillerato.

El objetivo del proyecto es trabajar la interioridad desde la inteligencia emocional, el Mindfulness y la educación en valores. Dan mucha importancia a la comunicación y expresión de emociones y a conocerse a uno mismo tanto como a ponerse en el lugar de los demás.

Los ejes en torno a los que se estructura este programa son el trabajo corporal, la integración emocional, la apertura a la trascendencia y la temporalización es de dos sesiones al mes.

- **PROGRAMA AULAS FELICES**

Elaborado por el Equipo SATI, un Grupo de Trabajo con sede en Zaragoza (España) destinado a niños de educación infantil, primaria y secundaria, promueve la psicología positiva en las aulas. Así, entre sus pilares, figuran dos áreas de investigación: las fortalezas personales y la práctica del Mindfulness.

Las técnicas de trabajo, los ejercicios prácticos y los momentos para llevarlos a cabo con alumnos en edad escolar, serían:

Tabla 1.

Técnicas, Prácticas y Momentos para llevar a cabo Mindfulness en la escuela.

(Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Valero, Silvia Hernández Paniello, María del Mar Salvador Monge, Programa Aulas Felices, 2012, cap. 7)

TÉCNICAS	PRÁCTICAS	MOMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> - Meditación basada en la respiración. - Meditación caminando. - Exploración del cuerpo. - Ejercicios de Yoga, Tai Chi y Chi Kung. - La atención plena en la vida cotidiana 	<ul style="list-style-type: none"> - Prestar atención al sabor de un alimento. - Observar detenidamente una foto. - “Un guijarro en el bolsillo”. - Elegir tareas de la rutina diaria y realizarlas con atención plena. - Experimentar la atención plena de forma progresiva en la realización de actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Al comienzo de la jornada escolar o al inicia de una clase. - Al volver al aula tras una actividad que requiere mucho movimiento. - En el paso de una actividad a otra de mayor complejidad. - En situaciones de alteración del clima del aula. - Previo a la resolución de un conflicto. - En épocas de exámenes.

El método ¡La atención funciona! consiste en un programa de entrenamiento de la atención, con una duración de ocho a diez semanas, destinado a niños de entre 4 y 19 años. Está basado en el libro “Tranquilos y atentos como una rana” de Eline Snel.

Además, en la actualidad, se lleva a cabo el programa “Crecer respirando”, desarrollado por los cofundadores de SUKHA, cuya duración es de 9 semanas, con sesiones de 50 minutos al día, una vez por semana. Con este programa se pretende el desarrollo de competencias socio-emocionales en niños y jóvenes. A través de actividades

experienciales y prácticas, los alumnos aprenden a conocerse, a aceptarse y a generar un clima emocional de confianza y respeto.



Figura 3.

Contenidos del programa “Crecer Respirando”.

Fuente: <https://www.sukhamindfulness.com/crecer-respirando/>

Una vez más, al analizar el contexto de la población escolar que practica atención plena, nos sorprende que los resultados para la infancia y la adolescencia no difieren apenas de las conclusiones que otros estudios han obtenido para adultos: los alumnos muestran un incremento en su capacidad de memoria, atención, tiempos de trabajo productivo, destrezas sociales, destrezas académicas, ajuste de las emociones, la autoestima y la autoimagen y un estado de ánimo optimista (Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, L., Griffin, M., Biegel, G., y Saltzman, A., 2012).

Tal y como recogen Meiklejohn et al (2012), desde el año 2005, a través de 14 estudios que enseñaban Mindfulness a sujetos que usaban educación infantil y primaria, se ha podido demostrar los beneficios a nivel cognitivo, social y psicológico.

“Estos incluyen mejoras en la memoria de trabajo, atención, habilidades sociales y académicas, regulación emocional y autoestima, tanto como mejoras auto-reportadas en estados de ánimo y disminución de ansiedad, estrés y cansancio”. (Meiklejohn et al, 2012).

Por su parte, Lantieri (2008) afirma que observó una importante mejoría en la predisposición y motivación de los alumnos para aprender y permanecer en calma tras incorporar técnicas de Mindfulness a un programa socio-emocional.

4.2 DISCAPACIDAD INTELECTUAL.

A lo largo de la historia, la Deficiencia Mental ha sufrido varios cambios conceptuales, cambios que respondían a la concepción o enfoque dominante en cada momento, por ello vamos a realizar un breve recorrido histórico sobre los enfoques más relevantes: médico, psicométrico, evolutivo, conductista, cognitivo y multidimensional, que nos ayudará a comprender mejor el significado actual, tal y como se recoge en la Enciclopedia Psicopedagógica de Necesidades Educativas Especiales (Volumen I).

En el s. XIX, el *Enfoque Médico*, consideraba a la persona con Deficiencia Mental como enferma, al manifestar unos síntomas patológicos, causando déficits irreversibles en la actividad mental superior.

A principios del siglo XX, Alfred Binet y Theodore Simon crean el primer test de inteligencia de carácter científico y es entonces cuando se impulsa el *Enfoque Psicométrico*, que buscaba determinar el Cociente Intelectual (CI), resultado de dividir la edad mental entre la edad cronológica del sujeto y multiplicar por 100.

Actualmente el nivel medio se sitúa en 100 puntos y se entiende que un sujeto presenta deficiencia mental cuando tiene dos desviaciones típicas por debajo, es decir 70 puntos o menos.

Al enfoque anterior le sigue en la historia el *Enfoque Evolutivo*, a partir de la 2ª mitad del siglo XX, que mantiene una visión dinámica del desarrollo relegando a la inteligencia a un segundo lugar. Se sustituye entonces el concepto de deficiencia por el de Necesidad Educativa Especial.

Siguiendo con los diferentes enfoques, el *Enfoque Conductista* fue en extremo crítico con los anteriores por no proporcionar técnicas para el tratamiento. Bajo el prisma de este enfoque la Deficiencia Mental se denominó conducta Retrasada, susceptible de un análisis funcional que examinaba los estímulos y los modificaba para producir un cambio en la conducta, a modo de intervención.

Por último, en conexión con el Paradigma Cognitivo en psicología se formuló un *Enfoque Cognitivo*, impulsado por autores como Jean Piaget, psicólogo suizo o Lev Semionovich Vigotsky. Este enfoque entiende que el comportamiento de un sujeto no depende sólo de variables ambientales sino de procesos internos de procesamiento de la información. Otorga al sujeto un papel activo en la configuración de su comportamiento siendo un procesador activo que elabora e integra la información en función de sus conocimientos previos.

Actualmente, el *Enfoque Multidimensional*, se concibe desde la interacción entre una persona con Deficiencia Mental y su entorno, es decir su adaptación al medio. Así, en 1992 la Asociación de Psiquiatría Americana (AAMR) publicó en su manual DSM IV una definición de Retraso Mental. Y en el 2015 se presenta el DSM V, con un carácter totalmente renovado que recoge las necesidades sociales del cambio de conceptualización. De este modo, se sustituye el término de Retraso Mental por el de Trastorno del Desarrollo Intelectual o Discapacidad Intelectual, quedando definido como un trastorno que comienza durante el período de desarrollo que incluye limitaciones del funcionamiento intelectual como también del comportamiento adaptativo, en los dominios conceptual, social y práctico.

Dicho trastorno se engloba dentro de los *Trastornos del Neurodesarrollo*, tal y como establece el actual DSM V, siendo necesarios el cumplimiento de los siguientes criterios:

- Déficits en el funcionamiento intelectual (en razonamiento, resolución de problemas, planificación, toma de decisiones y aprendizajes a través de la propia experiencia, entre otros).
- Déficits en el funcionamiento adaptativo (no cumpliendo con los requisitos sociales, presentando limitaciones en la comunicación, en la relación social y en definitiva en las actividades de la vida diaria).
- Inicio en el período del desarrollo.

Además, se clasifica dicha Discapacidad Intelectual, en función de la gravedad de la afectación. Destacamos la Discapacidad Intelectual Leve y la Moderada.

- Discapacidad Intelectual Leve: a nivel *conceptual*, presentan dificultades en el aprendizaje de habilidades académicas relativas a la lectura, la escritura, la aritmética, etc. A nivel *social*, son inmaduros en sus relaciones sociales, presentan

una comunicación y lenguaje muy concretos y pueden existir dificultades en la regulación de las emociones. A nivel práctico, pueden desenvolverse en habilidades de cuidado personal básicas requiriendo cierta ayuda.

- Discapacidad Intelectual Moderada: a nivel *conceptual*, presentan mayor retraso en la adquisición de habilidades académicas. A nivel *social*, el lenguaje oral es utilizado como un instrumento primario para la comunicación, siendo muy básico. Se relacionan fundamentalmente con la familia y amigos. A nivel *práctico*, requerirán de un aprendizaje largo y lento para realizar tareas relacionadas con las necesidades básicas como comer, vestirse, etc, así como para participar en las tareas domésticas, requiriendo ayuda continua.

Una vez analizado el concepto y las características de la Discapacidad Intelectual, vamos a analizar el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDA-H) puesto que es uno de los trastornos que con mayor frecuencia va asociado a la Discapacidad Intelectual, está muy relacionado con la necesidad de trabajar la atención y concretamente la atención consciente y por ser una de las alteraciones que presentan los alumnos a los que va dirigido el presente TFG.

4.3 TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

Jean Piaget, psicopedagogo suizo, expuso que el aprendizaje se produce en la relación sujeto – ambiente, a través de las experiencias que aporta el ambiente y la interacción con las mismas; así es deducible que cuando un alumno presenta alteraciones en su capacidad de atención, esta interacción con el medio será desordenada e incompleta, condicionando su aprendizaje y por tanto su pleno desarrollo tanto en el ámbito personal como académico y social.

Vamos a situar primeramente la perspectiva teórica de los Trastornos por Déficit de Atención antes de dar una definición y analizar sus características.

Durante años los trastornos por Déficit de Atención se consideraron etiquetas creadas por Psiquiatras Norteamericanos para señalar a los alumnos con problemas de comportamiento. Aunque lo cierto es que hace más de cien años ya fueron descritos, siendo una entidad reconocida desde hace más de 50 años.

En 1998 la Asociación Americana de Medicina lo describió como uno de los trastornos mejor estudiados; cuyos datos globales sobre su validez son mayores que los de muchas enfermedades reconocidas. Pero ha sido en 2003 cuando la Organización Mundial de la Salud en su documento “Cuidado de niños y adolescentes con desórdenes mentales”, lo ha identificado como un trastorno poco conocido pero con importantes repercusiones en la salud infantil.

Diferentes autores, expresan que el ambiente representa un papel determinante en la aparición del trastorno actuando sobre factores orgánicos.

De una parte la Psicología reconoce la importancia del cerebro en los procesos de maduración y desarrollo funcional de las capacidades básicas del niño, que se produce desde las etapas más tempranas, incluido el periodo anterior al nacimiento. Dichas capacidades básicas se relacionan íntimamente con procesos sensoriales y perceptivos que permiten la captación de la realidad, primer paso del procesamiento cognoscitivo que dará como resultado las características conductuales del niño.

Recientemente el modelo Neuropsicológico, se consolida para comprender tanto los factores de origen, como la manifestación de la variada sintomatología que presentan los Trastornos por Déficit de Atención. Este modelo destaca la importancia, en los primeros años de vida de un adecuado desarrollo del Sistema nervioso, dichos trastornos se explicarían como resultado de un desarrollo deficitario de las capacidades perceptivas básicas manifestándose en variedad de síntomas conductuales propios del mismo déficit de atención como hiperactividad, impulsividad, etc.

La evidencia científica de la relación entre el trastorno hiperactivo y dificultades de aprendizaje muy estudiadas como la dislexia, corroboran un origen funcional común a procesos sensoperceptivos y perceptivo – motores alterados.

Pese a las discrepancias sobre el origen y la sintomatología, que se explican en que el grupo de alumnos y alumnas que presentan TDA forman un grupo muy heterogéneo que difiere en rasgos, síntomas y conductas que manifiestan así como en los ambientes en que aparecen y causas que parecen justificarlo, presentarán afectación en los ámbitos personal, social y comportamental.

Actualmente, el TDA-H, aparece dentro de los Trastornos del Desarrollo Neurológico, en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, DSM-V. Consiste en un

patrón persistente de inatención y/o hiperactividad que interfiere con el funcionamiento o el desarrollo que se caracteriza por la inatención y la hiperactividad e impulsividad.

Tal y como establece el DSM-V, dicho trastorno se caracteriza por la inatención, fallando en prestar atención a detalles, con frecuencia parece no escuchar, presenta dificultades para organizar las tareas o intenta evitar las que requieren un esfuerzo mental sostenido; la hiperactividad e impulsividad, con frecuencia se levanta, corretea, habla excesivamente o responde interrumpiendo el turno de conversación.

Alguno de estos síntomas pueden aparecer antes de los 12 años y existen 3 tipos de presentación del trastorno: combinada, con predominancia de la inatención o con predominancia de la hiperactividad e impulsividad.

Entre las características principales de estos sujetos, tal y como establece el DSM-V, destacan:

- Dificultades para mantener la atención en tareas.
- Dificultad para centrarse en una sola tarea de trabajo o estudio.
- No prestan atención suficiente a los detalles, incurriendo en errores en las tareas o trabajo.
- No siguen instrucciones y no finalizan las tareas o encargos.
- Parecen no escuchar.
- Dificultades para organizar, planificar, completar y/o ejecutar las tareas.
- Suelen evitar las tareas que implican un esfuerzo mental sostenido.
- Se distraen fácilmente por estímulos irrelevantes.
- Presentan dificultades para dedicarse tranquilamente a las diferentes actividades.

Lo que sí se deduce de estas definiciones y criterios es que estos alumnos van a tener Necesidades Educativas Especiales, ya que si observamos la definición recogida en el Texto Consolidado LOE-LOMCE de 29 de julio de 2015, en su artículo 73 “Se entiende por Alumnado que presenta Necesidades Educativas Especiales, aquel que requiera, por un

periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella, determinados apoyos o atenciones educativas específicas derivadas de discapacidad o trastornos de conducta”.

Además, el término Acneae (Alumnos con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo), hace referencia a aquel que requiere una atención educativa diferente a la ordinaria por presentar necesidades educativas especiales, por dificultades específicas de aprendizaje, TDAH, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo, o por condiciones personales o de historia escolar, puedan alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y, en todo caso, los objetivos establecidos con carácter general para todo el alumnado (LOMCE, punto 57, apartado 2, que modifica el artículo 71 de la LOE).

4.4 ORGANIZACIÓN DE LAS ENSEÑANZAS EN UN CENTRO DE EDUCACIÓN ESPECIAL

Según el RD 696/1995 de Ordenación de la Educación de los ACNEE establece que con carácter general, se impartirán las enseñanzas de la Educación Básica Obligatoria, con una duración de 10 años y que con carácter diferencial se organizará en dos ciclos que comprenden los periodos 6 – 12 años y 12 – 16 años; y tras ella una Formación para la Transición a la Vida Adulta con 2 años de duración. Los programas de formación para la transición a la vida adulta están destinados a aquellos alumnos que tengan cumplidos los dieciséis años de edad y hayan cursado la enseñanza básica en un Centro de Educación Especial con adaptaciones muy significativas del currículo en todas sus áreas y a aquellos otros que, cumpliendo el requisito de edad, sus necesidades educativas especiales aconsejen que la continuidad de su proceso formativo se lleve a cabo a través de estos programas.

Se orientarán a la consecución de los siguientes objetivos:

- Potenciar hábitos vinculados a la salud corporal, la seguridad personal y el equilibrio afectivo, para desarrollar su vida con el mayor bienestar posible.

Además, de acuerdo con lo dispuesto en las Instrucciones de la Viceconsejería de Educación de la Comunidad de Madrid de 5 de febrero de 2002 por la que se regula con carácter excepcional la ampliación del límite de edad de escolarización del alumnado que cursa los Programas de Formación para la Transición a la Vida Adulta en centros de Educación Especial, y ratificado por la LOE, el límite de edad para permanecer en ellos

será de 21 años, siempre que favorezca la socialización de dicho alumno y tras la aprobación de la Dirección General de Promoción Educativa.

Respecto a los contenidos curriculares que se trabajan en esta etapa educativa, la Orden Ministerial de 22 de marzo de 1999 por la que se regulan los programas de formación para la transición a la vida adulta destinados a los alumnos con necesidades educativas especiales escolarizados en Centros de Educación Especial., establece que el conjunto del profesorado elaborará el contenido curricular a trabajar. De este modo, podremos introducir entre los objetivos y contenidos a trabajar, aquellos que contribuyan a desarrollar una Atención Plena por parte de los alumnos.

4.5 MINDFULNESS CON ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

Son escasas las experiencias o programas acerca de la aplicación de técnicas de Mindfulness con alumnos con necesidades educativas especiales. El Proyecto Mindala, llevado a cabo con alumnos con TEA (Trastornos del Espectro Autista) y Asperger, es llevado a cabo por una profesora de Cádiz, que combina técnicas de Mindfulness, Educación Emocional y Psicología positiva, con niños de entre 7 y 14 años, con y sin diversidad funcional. Aunque como ella misma comenta, pone “especial atención a la intervención con niños con TEA debido a los grandes beneficios que conlleva la práctica en la estimulación de la función ejecutiva (mejora de atención, concentración y planificación) y desarrollo emocional (mejora de la empatía y relaciones personales)”. (Proyecto Mindala, 2015, <http://www.proyectomindala.com/proyecto-mindala/>)

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN MINDFULNESS EN ACNEES

Las siguientes propuestas de actividades, se incluyen en la Programación de Aula, donde las adaptaciones parten de que las acciones del profesorado son factores de éxito o fracaso, ya que en nuestra mano está el clima, la organización, el funcionamiento, la transmisión de valores y motivación en el ámbito del aula. Así la respuesta a este alumnado supone programar diferentes elementos como la organización física y social del aula, la

disposición de pupitres, del material, los recorridos y normas para acceder a ellos; la creación de un clima de aula estructurado, claro y seguro que potencie la autoestima, clarifique normas y límites con consecuencias aceptadas ante incumplimientos, así como ofrecer modelos correctos de comportamiento con una retroalimentación continua.

5.1 ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO EL PROGRAMA?

La siguiente propuesta de intervención va dirigida a un grupo de 5 alumnos escolarizados en un Centro de Educación Especial de la zona sur de Madrid. Dichos alumnos están cursando TVA (Transición a la Vida Adulta) y tienen edades comprendidas entre los 18 y los 21 años, presentando un nivel de competencia curricular de tercer curso de primaria.

Todos ellos presentan necesidades educativas especiales asociadas a discapacidad intelectual moderada. Además, dos alumnos presentan TDA-H y problemas de conducta en situaciones puntuales. Todos ellos presentan lenguaje oral y un desarrollo motor ajustado a su edad. Por ello, será necesario adaptar tanto el lenguaje, como las actividades y materiales propias del Mindfulness, de manera que nos aseguremos de que todos comprenden lo que estamos haciendo y puedan interiorizarlo.

5.2 OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL PROGRAMA

- Enseñar a nuestros alumnos qué es el Mindfulness, enseñándoles técnicas de atención plena al realizar actividades de la vida cotidiana.
- Hacerles conscientes del momento presente y de la realidad.
- Mejorar el rendimiento académico y conseguir aprendizajes permanentes, funcionales y competenciales.
- Trabajar las competencias clave del Currículo de forma integral, global y equilibrada con el resto de contenidos.
- Reconocer e identificar nuestras propias emociones y las de terceras personas.
- Iniciar y mantener relaciones sociales e intercambios comunicativos positivos y significativos.
- Regular la propia conducta para mediar con eficacia en los conflictos personales e interpersonales.

- Crear un clima de trabajo en las aulas tranquilo donde puedan darse los aprendizajes tanto académicos como transversales.
- Promover el bienestar y la felicidad en el aula, ayudando a generalizarlo en sus entornos más próximos.
- Procesar la información de una manera serena y tranquila.
- Canalizar los sentimientos de desasosiego y de estrés.

De acuerdo a estos objetivos se definen los siguientes contenidos:

- Técnicas Mindfulness: meditación y respiración.
- La consciencia del momento presente.
- Los pensamientos y las emociones positivas.
- La felicidad y el bienestar tanto personales como grupales.
- El reconocimiento y el control de las emociones propias y de las demás personas.
- La gestión de las emociones negativas.
- La participación activa en el aprendizaje.
- Valoración positiva de un clima de trabajo tranquilo pero participativo.
- Valoración positiva de la capacidad de esfuerzo, compromiso y constancia como agentes necesarios en el aprendizaje.

5.3 SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

Nos proponemos una serie de actividades, con una temporalización para todo el curso. De manera que realizaremos una al mes de forma específica, pero incorporaremos a la rutina diaria aquellas actividades que nos van a ayudar a desarrollar la capacidad de atención plena de nuestros alumnos y que más adelante explicamos. Además, hay una actividad que se realizará una vez, de manera que roten los alumnos como protagonistas de la misma.

Comenzando por las más sencillas y que supongan un trabajo de base para las que requieren un trabajo previo de meditación y atención plena. Podremos también ampliar las actividades en función de las necesidades de los alumnos.

5.4 METODOLOGÍA

Como consecuencia de las características mencionadas a lo largo del desarrollo de este trabajo, la metodología educativa debe ser muy específica, desarrollándola con instrucciones sencillas y vocabulario que los niños comprendan, generando situaciones que favorezcan el aprendizaje significativo partiendo de lo concreto y vinculando los aprendizajes al momento; utilizaremos fotos e imágenes, manipulación de objetos; siendo vital mantener ambientes estructurados pero a la vez flexibles, secuenciando los objetivos y contenidos en pequeños pasos, estableciendo los aprendizajes en base a tres criterios fundamentales como son funcionalidad, contextualización y generalización.

Aportaremos a los alumnos las ayudas pedagógicas que requieran. Estas ayudas podrán ser físicas, guiando su mano por ejemplo al dibujar; ayudas verbales, detallando la actividad a realizar; o ayudas visuales con el subrayado de frases clave para comprender los textos que leeremos sobre Mindfulness.

5.5 TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS

Entre las técnicas y estrategias más efectivas para trabajar con estos alumnos se encuentra la Enseñanza Incidental, el Modelado, el Role Playing y El Encadenamiento, consistentes en:

- La Enseñanza Incidental se basa en que los episodios de enseñanza se inician por el niño en lugar y contenido, deberemos estar alerta a estas iniciativas reforzando las respuestas adecuadas.
- El Modelado consiste en ofrecer modelos al alumno que realizarán los comportamientos requeridos, la imitación de estos ayudará al alumno a adquirir o desincentivar comportamientos. En el caso de los alumnos con Discapacidad Intelectual, para la efectividad de esta técnica es necesario mediar en los diferentes procesos cognitivos implicados en este *aprendizaje vicario*, que según Albert Bandura, profesor de la universidad de Stanford, son atención, retención, reproducción y motivación.
- Otras técnicas metodológicas son el Role Playing, que permite al alumno ensayar en una situación controlada habilidades cotidianas, por ejemplo un puesto de mercado, donde comprar, pagar y recibir el cambio.

- Por último, el Encadenamiento Hacia Delante o Hacia Atrás, que consiste en descomponer una secuencia de aprendizaje en objetivos muy delimitados, útiles para el aprendizaje de habilidades de autonomía o de la vida diaria.

5.6 ESTRUCTURACIÓN DEL AULA

En primer lugar, será necesario lograr un ambiente agradable en el aula, sin sobrecarga de estímulos que puedan distraerles con facilidad. Crearemos en un rincón del aula que llamaremos el “Rincón de la Calma”. Este rincón dispondrá de una alfombra y una zona con corcho para colgar los dibujos que trabajemos o imágenes relacionadas con los ejercicios de meditación. Podrán acudir allí siempre que lo necesiten: ya sea porque se sienten nerviosos, o porque desean dedicarse un rato en silencio. Colocaremos un reloj de arena con una duración de tres minutos, como apoyo visual para observar el paso del tiempo.

5.7 MATERIALES

Utilizaremos materiales visuales y manipulativos que permitan a los alumnos la realización de la actividad y les faciliten la comprensión y afianzamiento de la misma. Estos serán: carteles, dibujos, audios, vídeos, imágenes, campana, reloj de arena, incienso, vela, planta, botella de la calma, caja de las virtudes, cuento El Monstruo de Colores, cuento El Laberinto del Alma, piedras planas, termómetro de las emociones.

5.8 ESTRUCTURA DE LAS ACTIVIDADES

Las actividades se desarrollarán bajo los siguientes ítems:

- Nombre de la actividad.
- Objetivos: qué pretendemos conseguir con la realización de la actividad.
- Duración: orientativo debido al ritmo de ejecución variable de los alumnos así como por los posibles imprevistos que puedan surgir.
- Materiales necesarios: los recursos materiales, ya que damos por supuesto que los recursos personales y espaciales quedan implícitos a la hora de explicar la actividad.
- Desarrollo: descripción de la actividad.

- Reflexión final: preguntas que haremos a los alumnos, para asegurarnos de que han comprendido e interiorizado la actividad. Lo que nos dará pistas sobre la capacidad y el estado de atención plena que van adquiriendo.
- Posible ampliación: actividades de ampliación para desarrollar un mayor nivel de atención plena.

5.9 RELACIÓN DE LAS ACTIVIDADES CON SUS OBJETIVOS Y TEMPORALIZACIÓN

Tabla 2.

Relación de actividades con sus objetivos y temporalización

TÍTULO	OBJETIVOS	TEMPORALIZACIÓN
“Un océano en ti”	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar los pensamientos. - Desarrollar la capacidad de calmar los pensamientos. - Aprender a respirar conscientemente. 	1 sesión de 45 minutos.
“Tolón, tolón”	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar habilidades de atención y escucha. - Practicar el silencio. - Disfrutar de la práctica del silencio. - Discriminar sonidos. - Controlar el movimiento del propio cuerpo. 	1 sesión de 45 minutos.
“El armario de las emociones”	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar emociones. - Clasificar emociones positivas y negativas. - Ser capaz de centrar la atención en las emociones positivas. - Modificar sentimientos negativos en positivos. 	1 sesión de 45 minutos.
“La voz nos calma”	<ul style="list-style-type: none"> - Llevar la atención al momento presente. - Disfrutar de un momento de paz. - Perder la vergüenza por cantar delante 	1 sesión de 45 minutos.

	de sus compañeros.	
“Paso a paso”	<ul style="list-style-type: none"> - Disfrutar de un paseo consciente. - Tomar conciencia de cómo se mueve su cuerpo. - Centrar la atención en el momento presente. - Observar el entorno más cercano. 	1 sesión de 45 minutos.
“Siento mi cuerpo”	<ul style="list-style-type: none"> - Centrar la atención en la respiración. - Identificar la sensación física de las partes del cuerpo, una a una. - Relajar las partes de su cuerpo sintiendo la calma de forma global. - Observar el cuerpo en calma. 	1 sesión de 45 minutos.
“Caja de las virtudes”	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la capacidad de decir halagos y cosas buenas a otros. - Mejorar su autoestima. - Aumentar la capacidad de aceptación de lo que digan de nosotros. - Adquirir habilidades sociales. 	1 sesión de 45 minutos.
“Mandalas sobre piedras”	<ul style="list-style-type: none"> - Prestar atención a la respiración. - Centrar la atención en un objeto. - Disfrutar de crear un dibujo en una piedra. 	1 sesión de 45 minutos.
“Sabor de amor”	<ul style="list-style-type: none"> - Percibir la textura, el sabor, el olor de un alimento. - Disfrutar del sabor de un alimento. - Imaginar de dónde viene un alimento. - Comer con atención plena. 	1 sesión de 45 minutos.
“Toca y siente”	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar el sentido del tacto. - Centrar la atención en el tacto. - Desarrollar el sentido del tacto. - Disfrutar de manipular texturas diferentes. 	1 sesión de 45 minutos.

5.9.1 Actividades

Actividad N° 1: “Un océano en ti”

Objetivos:

- Identificar los pensamientos.
- Desarrollar la capacidad de calmar los pensamientos.
- Aprender a respirar conscientemente.

Duración: 1 sesión de 45 minutos.

Materiales: Vaso con agua, purpurina, cuchara, audio del latido del corazón.

Desarrollo de la actividad:

- 1) Les explicaremos en qué consiste el Mindfulness, de forma breve y utilizando un vocabulario sencillo. “El Mindfulness sirve para ayudarnos a prestar atención a lo que estamos haciendo. Nos ayuda a estar tranquilos. Practicándolo, podemos conseguir parar los pensamientos negativos que tenemos cuando nos enfadamos, estamos tristes o nerviosos”.
- 2) Hablaremos de la importancia de la respiración. “Para poder calmarse y estar atentos a lo que estamos haciendo y dónde estamos, es importante respirar y concentrarse en la respiración, eso nos ayuda a estar en el momento presente: AQUÍ Y AHORA. Vamos a respirar todos juntos. Notad cómo entra y sale el aire. Al coger aire decimos: estoy tranquilo. Al soltarlo: Suelto el enfado/los nervios...”. Elaboraremos un cartel con esas palabras, para que les sirva como apoyo visual cuando retomemos las actividades de atención plena.
- 3) Escucharemos un audio del latido del corazón, mientras hacemos prácticas de la respiración. Les mostraremos un vaso lleno de agua. En él echamos purpurina y removemos con una cuchara de forma continuada. Les contamos “¿Veis cómo está el agua? Parece turbia, toda esa purpurina es como vuestros pensamientos en vuestra mente.” Retiramos la cuchara y vemos cómo la purpurina se va al fondo del vaso. Les decimos “¿Veis qué pasa si dejamos de remover? La purpurina se va al fondo. El agua entonces se queda clara, es lo que ocurre con vuestros pensamientos o preocupaciones. Si dejáis de darles vueltas, vuestra mente se quedará en calma, tranquila”. Y les dejaremos que uno a uno realice la actividad.

Reflexiones:

¿Os resulta fácil concentraros en la respiración? ¿Qué pensáis mientras respiráis? Y les recordaremos la importancia del momento presente. ¿Qué pensamientos o situaciones os hacen sentir como si removierais la purpurina?

Actividad nº 2: “Tolón, tolón”

Objetivos:

- Desarrollar habilidades de atención y escucha.
- Practicar el silencio.
- Disfrutar de la práctica del silencio.
- Discriminar sonidos.
- Controlar el movimiento del propio cuerpo.

Duración: 1 sesión de 45 minutos.

Materiales: Campana, claves (instrumento musical).

Desarrollo de la actividad:

- 1) Sentados en círculo, les mostraremos la campana. Les preguntaremos si saben lo que es y para qué se utiliza. Les pediremos que con los ojos abiertos o cerrados, como más cómodos se sientan, respiren: “Inspirad, Espirad, varias veces, despacio, notando cómo entra y sale el aire, podéis poner vuestra mano debajo de la nariz y así notar cómo entra y sale el aire”.
- 2) Cuando estén relajados, tocaremos la campana, explicándoles que “invitamos a la campana”, tal y como dice Thich Nhat Hanh “no tocamos ni golpeamos la campana, sino que invitamos, pues de esta manera invitamos a despertar a muchas personas”. Les explicaremos que invitamos a la campana cuando estamos tranquilos y relajados.
- 3) Permitiéndoles la manipulación de la misma, les propondremos que “inviten a la campana”. Se la podrán pasar de uno en uno.

- 4) Les pediremos que se levanten y caminen por el aula. Cuando suene la campana deberán pararse y respirar tres veces (tres inspiraciones y tres espiraciones).
- 5) Cambiaremos de instrumento, tocando de vez en cuando las claves, de manera que tendrán que prestar mucha atención al instrumento que suena, ya que solo deben pararse cuando suene la campana.

Reflexiones:

¿Qué habéis sentido al escuchar la campana y pararos a respirar? ¿Qué otros sonidos os ayudan a calmaros?

Actividad N°3: “El armario de las emociones”

Objetivos:

- Identificar emociones.
- Clasificar emociones positivas y negativas.
- Ser capaz de centrar la atención en las emociones positivas.
- Modificar sentimientos negativos en positivos.

Duración: 1 sesión de 45 minutos.

Materiales: Folios, material para escribir. Cuentos sobre emociones: El monstruo de colores (Ana Llenas) o El Laberinto del Alma (Ana Llenas)

Desarrollo de la actividad:

- 1) Haremos la lectura del Monstruo de Colores. En cada emoción (rabia, alegría, calma, tristeza) haremos preguntas sobre qué cosas les provocan dichas emociones. Colorearán cada uno los cuatro monstruos y los pegarán en un cuaderno. Este cuaderno lo tendrán siempre a mano, en la cajonera y en la mochila cuando se vayan a casa, de forma que cada vez que identifiquen una nueva situación que les provoque dicha emoción, podrán apuntarla, dibujarla...
- 2) Escribirán dos listas. Una con las emociones que sienten en el colegio y otra con las emociones que sienten en casa. Todas las que se les ocurran. Podremos ayudarles con preguntas del tipo: ¿Y cuando un amigo del colegio no quiere jugar contigo, qué sientes? ¿Cuándo tu madre o tu padre te dan un abrazo, qué sientes?

- 3) Analizaremos ambas listas de cada uno y observaremos si predominan emociones positivas o negativas.

Reflexiones:

¿Qué has escrito, más emociones positivas o negativas? ¿Cómo podemos cambiarlo? Recuerda que a veces nos olvidamos de hacer caso a nuestra respiración. Cada vez que sientas una de esas emociones negativas, respira tranquilo y poco a poco sentirás calma.

Actividad N°4: “La voz nos calma”

Objetivos:

- Llevar la atención al momento presente.
- Disfrutar de un momento de paz.
- Perder la vergüenza por cantar delante de sus compañeros.

Duración: 1 sesión de 45 minutos.

Materiales: Apoyos visuales con dibujos de la colocación de las manos. Audios de meditación.

Desarrollo de la actividad:

- 1) Nos sentaremos en el “Rincón de la Calma”, en círculo. Y les enseñaremos unos dibujos con posturas de las manos asociadas a las cinco vocales. Ver Anexo. Practicaremos varias veces hasta comprobar que se lo han aprendido. De todos modos, dejaremos el apoyo visual para que se sientan seguros.
- 2) Cada postura de las manos va asociada a una zona del cuerpo (sentados en el suelo con las piernas cruzadas): La O en la zona de la pelvis, la A en la zona del pecho, la E en la zona de la garganta, la I entre las cejas y la U con los brazos hacia arriba. Y con cada postura y vocal, emitiremos el sonido de dicha vocal. Lo haremos primero nosotros y luego les pediremos que se unan. Es posible que al principio les de vergüenza. Podemos poner música de relajación de fondo.
- 3) Una vez hayamos practicado lo anterior, les explicaremos que primero inspiramos y al espirar emitimos dicha vocalización. Lo pueden hacer de la duración que quieran,

más agudo, más grave, como a ellos les apetezca. Después de practicarlos varias veces, les haremos ver que así les es más fácil concentrarse en la respiración y en el momento presente. Así, podemos calmar nuestros pensamientos y centrarnos en el Aquí y Ahora.

Reflexiones:

¿Te da vergüenza cantar? ¿Cómo te sientes al centrar tu atención en la letra y la respiración?

Actividad N°5: “Paso a paso”

Objetivos:

- Disfrutar de un paseo consciente.
- Tomar conciencia de cómo se mueve su cuerpo.
- Centrar la atención en el momento presente.
- Observar el entorno más cercano.

Duración: 1 sesión de 45 minutos.

Materiales: Ninguno.

Desarrollo de la actividad:

- 1) Saldremos al patio. Les propondremos dar un paseo, caminando despacio. Siendo conscientes de cada paso que dan. A continuación, les pediremos que caminen como si fueran... “un soldado, un patinador, un bebé, un señor que da zancadas...”. Les daremos libertad para que ellos también propongan cómo quieren caminar.
- 2) A continuación les pediremos que caminen tranquilos, que respiren varias veces y observen, al pasar por la arena, cómo van dejando marcas, sus huellas. Les pediremos que presten atención a sus pies, al apoyar el talón en primer lugar y después la planta de los pies hasta apoyar los dedos. Les pediremos ahora que acompañen sus pasos con la respiración, de forma que inspiren al levantar el pie y espiren al apoyarlo.

Reflexiones:

¿Cómo te has sentido al caminar despacio? ¿Notas tu pie al apoyar y levantarse?
¿Has observado dónde pisabas?

Posible ampliación: Realizar la misma actividad pero descalzos por el aula o el gimnasio del colegio. También con diferentes texturas en el suelo.

Actividad N°6: “Siento mi cuerpo”

Objetivos:

- Centrar la atención en la respiración.
- Identificar la sensación física de las partes del cuerpo, una a una.
- Relajar las partes de su cuerpo sintiendo la calma de forma global.
- Observar el cuerpo en calma.

Duración: 1 sesión de 45 minutos.

Materiales: Una colchoneta, audio de música relajante, lámina como apoyo visual.

Desarrollo de la actividad:

- 1) Les pediremos que se coloquen en una postura relajada, tumbados en el “Rincón de la Calma” con los brazos en paralelo al cuerpo, las manos apoyadas y las piernas separadas. Podrán cerrar los ojos o permanecer con ellos abiertos.
- 2) Les pediremos que respiren y presten atención a esa respiración. Les pediremos que vayan centrando la atención en las partes de su cuerpo, en el siguiente orden, que tal y como establece Kabat –Zinn (1994), debe seguir la siguiente secuencia:

Dedos del pie izquierdo, pie izquierdo, pierna izquierda, pelvis, dedos del pie derecho, pie derecho, pierna derecha, pelvis, zona lumbar, abdomen, parte superior de la espalda, pecho, hombros, dedos de las dos manos, los dos brazos, hombros, cuello y garganta, cara, parte de atrás de la cabeza, parte delantera de la cabeza.

Les enseñaremos una lámina con un dibujo de un cuerpo tumbado con las partes numeradas, de forma que les ayude a seguir el recorrido más fácilmente.

- 3) Una vez que hayamos hecho el recorrido del cuerpo les pedimos que se imaginen que tenemos un agujerito en la parte superior y que al inspirar entra un chorro de aire por él que sale por los dedos de los pies y que en la siguiente respiración se cambia el orden: al inspirar el aire entra por los pies y al espirar sale por el agujerito de la cabeza. Repetimos 5 o 6 respiraciones y les pedimos que vayan despertando poco a poco las partes del cuerpo, que las sientan, que las muevan un poquito, que contraigan los músculos y los relajen y que vayan abriendo los ojos para retomar la actividad del aula.

Reflexiones:

¿Cómo os encontráis? ¿Notáis la calma que hay en vuestro cuerpo? ¿Qué parte del cuerpo os ha costado más relajar?

Actividad N°7: “Caja de las virtudes”

Objetivos:

- Desarrollar la capacidad de decir halagos y cosas buenas a otros.
- Mejorar su autoestima.
- Aumentar la capacidad de aceptación de lo que digan de nosotros.
- Adquirir habilidades sociales (respetar el turno, mirar a los ojos de la persona con la que hablamos, escuchar).

Duración: Esta actividad tendrá una duración de 45’ pero se desarrollará una vez al mes. De manera que cada mes, haya un protagonista.

Materiales: Caja, papel, bolígrafos o lápices, tarjetas con halagos.

Desarrollo de la actividad:

- 1) Les explicaremos qué son las virtudes, poniendo ejemplos básicos y sencillos, adaptados a su vocabulario: “divertido, amable, generoso, buen compañero, inteligente, trabajador, tranquilo, alegre, etc). Aprovecharemos para coordinarnos con la maestra de Audición y Lenguaje que lleva el Programa de Habilidades Sociales y trabajar de forma conjunta esta actividad.

- 2) Una vez al mes, habrá un alumno protagonista. El resto de compañeros, escribirán virtudes o mensajes positivos sobre y hacia ese alumno. Al finalizar el mes, el alumno abrirá la caja y leerá todos los mensajes que le han escrito.

Reflexiones:

¿Cómo te has sentido al leer los mensajes? ¿Os ha resultado fácil escribir cosas buenas y positivas de alguien?

Posible ampliación:

En el caso de que los alumnos disfruten de dicha actividad y veamos resultados positivos, propondríamos una actividad llamada “El pasillo de los halagos” de manera que los alumnos se colocarían formando un pasillo y un alumno pasaría entre ellos, con los ojos cerrados (o tapados), y el resto le irían diciendo cosas buenas. Al eliminar el sentido de la vista, los otros se acentúan, por lo que las sensaciones son diferentes.

Actividad N°8: “Mandalas sobre piedras”

Objetivos:

- Prestar atención a la respiración.
- Centrar la atención en un objeto.
- Disfrutar de crear un dibujo en una piedra.

Duración: 1 sesión de 45 minutos.

Materiales: rotuladores negros, pinceles y pinturas. Piedras redondeadas de tamaño mediano (algo más grande que una pelota de tenis). Les llevaremos una de modelo y pediremos que cada uno busque la suya (se pueden comprar en tiendas de decoración y bricolaje).

Desarrollo de la actividad:

- 1) Hablaremos de forma general sobre las piedras. Les contaremos que llevan aquí miles de años.
- 2) Después les pedimos que se sienten cómodos y tranquilos con las manos sobre las piernas y su piedra entre las manos. Comenzamos a hacer un ejercicio de atención pidiéndoles que miren la piedra, que la toquen despacio, que sientan su textura, lo

que pesa, su temperatura, sus colores... Con la piedra entre las manos les pedimos que respiren tranquilos.

- 3) Después de unas 6 respiraciones, les pedimos que abran los ojos y que dibujen con rotuladores o con pinceles, en su piedra un dibujo. Dibujar sobre una piedra ofrece sensaciones y experiencias nuevas.
- 4) Luego pondremos esas piedras en un rincón de la clase para que puedan verlas siempre que quieran y practicar con ellas la respiración consciente.

Reflexión:

¿Cómo habéis sentido las piedras? ¿Te ayuda a concentrarte tener una piedra en la mano y sostenerla?

Posible ampliación:

Podemos elaborar mandalas con piedras o con flores secas que se hayan caído de los árboles.

Actividad N°9: “Sabor de amor”

Objetivos:

- Percibir la textura, el sabor, el olor de un alimento.
- Disfrutar del sabor de un alimento.
- Imaginar de dónde viene un alimento.
- Comer con atención plena.

Duración: 1 sesión de 45 minutos. Aunque el objetivo final es desayunar todos los días con atención plena.

Materiales: Una naranja, un plátano, una pera y una manzana. Un reloj de arena de 1 minuto.

Desarrollo de la actividad:

- 1) Le daremos una fruta a cada uno. Les pediremos que se tapen los ojos y que toquen la fruta que tienen entre sus manos. Su textura, su forma, que se la acerquen a la nariz para olerla.

- 2) Les taparemos los ojos y les cambiaremos las frutas. Les pediremos que hagan lo mismo, que las perciban en cuanto a textura, forma, olor...
- 3) Podrán destaparse los ojos y comprobar qué fruta tienen ahora en la mano. La abrirán o pelarán, con ayuda si es necesario, y les pediremos que se la coman despacio. Puede que sea necesario utilizar el reloj de arena para ayudarles a marcar el tiempo. Saborearán cada trozo durante un minuto.

Reflexión:

¿Habíais mirado tan despacio alguna vez la fruta? ¿Qué habéis visto en lo que no os habíais fijado antes? ¿Al tener tapados los ojos, habéis notado algún cambio, puede que hayáis sentido más? ¿Os habéis parado a pensar por dónde pasa esta fruta hasta llegar a vosotros?

Posible ampliación:

Realizar este mismo ejercicio en el Aula Hogar del colegio, donde elaboran recetas. Prestando atención a cada ingrediente (su textura, su olor, su color...) y parándose a saborear el resultado final.

Actividad N°10: “Toca y siente”

Objetivos:

- ❖ Desarrollar el sentido del tacto.
- ❖ Centrar la atención en el tacto.
- ❖ Desarrollar el sentido del tacto.
- ❖ Disfrutar de manipular texturas diferentes.

Duración: 1 sesión de 45 minutos.

Materiales: Tierra, una canica.

Desarrollo de la actividad:

- 1) Aprovecharemos la actividad de huerto que realizan nuestros alumnos. Echaremos tierra en un barreño y les pediremos que toquen la tierra y que al igual que hicieron con la fruta, noten su textura, su temperatura, su olor, su peso... les recordaremos que es importante que presten atención a su respiración.

- 2) Se taparán los ojos con un pañuelo. Habremos introducido una canica en el recipiente. Les pediremos que toquen la tierra hasta encontrar la canica.

Reflexión:

¿Cómo os habéis sentido? ¿Es fácil con los ojos tapados? ¿Cómo era la tierra?

Posible ampliación:

Introducir más objetos diferentes y pedirles que encuentren uno en concreto.

OTRAS ACTIVIDADES PERMANENTES DEL AULA

- **Mascota Mindful** (Extraído del Proyecto Mindala). Podemos elegir un muñeco/peluque que nos sirva como mascota del aula. A algunos alumnos les calma tener un objeto/juguete en las manos cuando se ponen nerviosos.
- **Cuidar de una planta.** Como actividad del curso completo, cuidaremos de una planta, observándola crecer, cuidándola y prestándole la atención que requiere. Podemos nombrar un encargado cada semana para que la riegue, con atención.
- **La botella de la calma.** Al igual que la mascota de clase, podemos colocarla en el “Rincón de la Calma”. Consiste en una botella transparente que contiene purpurina y trozos de hojas de colores, de forma que es muy relajante mirarla.
- **Termómetro de las emociones.** Elaboraremos un termómetro de las emociones que les ayude a identificar de forma visual cuando están nerviosos, enfadados, y les cuesta centrar la atención a la tarea que están haciendo. Mediante técnicas de respiración y de atención plena, podrán ir moviendo la marca del termómetro (donde rojo es enfadado y nervioso y verde tranquilo y en calma).

6. EVALUACIÓN

Para la evaluación del programa de intervención propuesto haremos uso de diversos instrumentos y técnicas:

- Observación directa de los alumnos. Para ello nos basaremos en la Escala de Connors (Ver Anexo I), a partir de los cuales elaboraremos unos cuestionarios que deberán cumplimentar tanto su profesor como sus compañeros (Ver Anexo II)

- Análisis de las producciones de los alumnos: trabajos, diario de clase, etc. Fijándonos en aspectos tanto de contenido como de forma, en cuanto a tiempo que dedica a realizar una tarea, actitud ante la misma, motivación, creatividad, etc.
- Cuestionario sencillo y adaptado a los alumnos, donde mediante preguntas tipo test y otras preguntas abiertas pero sencillas puedan expresar cómo se sienten ante las tareas de Mindfulness pero también tras su realización. (Ver Anexo III)
- Cuestionario para las familias para conocer si se han observado mejoras en la conducta y niveles de atención de sus hijos en casa. Será breve y sencillo, ya que se complementará con las entrevistas familiares. (Ver Anexo IV)
- Entrevistas con las familias, que nos permitan profundizar en los progresos o cambios conductuales y atencionales de sus hijos. Del mismo modo podrán exponer cuales son las dificultades que observan en sus hijos en el día a día en relación a actividades que requieran una mayor atención plena.

Realizaremos una evaluación continua a lo largo del todo el programa. Mediante las reflexiones finales de cada actividad, podremos ir evaluando el nivel de atención plena que van adquiriendo los alumnos para poder modificar aquellas actividades o pautas que puedan resultar de mayor dificultad para ellos así como ampliar aquellas actividades que podamos preveer, en función de la evolución de los alumnos, que resultarán muy sencillas.

Destacamos la importancia de mantener el nivel de motivación e interés de los alumnos para lograr un mayor grado de implicación en las actividades.

Los resultados esperados son:

- Percepción de un clima de aula tranquilo y positivo donde se hayan reducido los conflictos interpersonales y donde la resolución de los mismos haya servido para aprender y crecer.
- Establecimiento de vínculos personales y sociales significativos.
- Observación constante de actitudes de participación e implicación en los alumnos.
- Valoración del momento presente con optimismo y motivación.
- Reducción de las situaciones de ansiedad y estrés en los alumnos.

- Sensación generalizada de plenitud, felicidad y bienestar por los participantes en el programa.

7. VIABILIDAD DE LA PROPUESTA

A pesar de no haber podido llevar a cabo la propuesta de intervención debido a factores de organización interna del centro, como la falta de horas disponibles para ello, y tras varias reuniones con la tutora de los alumnos a los que va dirigida la propuesta, se ha visto la viabilidad de llevarla a cabo para el próximo curso, incluyendo dichos objetivos dentro de la programación de aula de la tutora.

De esta forma, se pretende destinar sesiones del horario lectivo a la puesta en marcha del programa de Mindfulness en Educación Especial, esperando resultados muy positivos tanto en la reducción del nivel de estrés de los alumnos, como en la mejora de su autoestima y autoconocimiento.

8. CONCLUSIÓN

En mis nueve años de experiencia como maestra de alumnos con necesidades educativas especiales y sin haber permanecido más de dos años en el mismo centro, he podido aprender, observar y compartir variadas metodologías, estrategias y en definitiva, estilos de docencia.

Sin embargo, en ninguna de esas experiencias recuerdo haber presenciado o experimentado cómo enseñar a los niños a desarrollar su atención de una forma atractiva y motivadora. La dinámica habitual era la utilización de fichas de atención (laberintos, encuentra las siete diferencias, une con el igual, adivina qué sobra...) con el objetivo de lograr una mejor concentración en la tarea posterior a realizar.

Ahora, habiéndome cruzado con el Mindfulness en el camino, que tanta curiosidad ha despertado en mí como para elegirlo como eje central de mi Trabajo de Fin de Grado, no puedo evitar pensar en la necesidad urgente de aplicar sus técnicas en las aulas.

Pero para enseñar la práctica de Mindfulness es necesario practicarla previamente y haberla interiorizado, de manera que podamos transmitirla desde nuestra propia experiencia. Por ello, creo que es igual de urgente, la formación en Mindfulness a profesores, maestros, educadores, en definitiva, todo aquel que trabaje con niños o adolescentes.

Resulta positivo pensar que como hemos visto a lo largo del trabajo, Mindfulness se puede aprender, puesto que es una capacidad innata que simplemente hemos dejado de lado a medida que hemos ido creciendo y nos hemos ido dejando llevar por el día a día y las exigencias de la sociedad actual.

Con este trabajo, he querido realizar un análisis de los orígenes del Mindfulness y su relación con el ámbito educativo, proponiendo una serie de actividades que puedan ser llevadas a cabo con alumnos, en este caso de educación especial.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arguís, R., Bolsas, P., Hernández, S., & Salvador, M. (2010). *Programa Aulas Felices*.
- Asociación Americana de Psiquiatría (APA). (2014) *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5)*. Barcelona: Masson.
- Broderick, P. & Metz, S. (2009). Learning to Breathe: a pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in school mental health promotion*, 2, 35- 46.
- Cebolla, A., García-Campayo, J. & Demarzo. M. (2014). *Mindfulness y Ciencia. De la Tradición a la Modernidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Collard, P. (2014). *El pequeño libro del Mindfulness. 10 minutos al día para reencontrarse con la vida*. Madrid: Gaia Ediciones.
- DECRETO 89/2014, de 24 de julio, del Consejo de Gobierno, *por el que se establece para la Comunidad de Madrid el Currículo de la Educación Primaria*. (BOE, de 25 de julio).
- Estrada Ruiz, J.D (2015). *Mindfulness en Educación: entrenamiento de la atención*. Obtenido de <https://canal.uned.es/mmobj/index/id/24460>
- Gunaratana, H.(2012). *El libro del mindfulness*. Barcelona: Kairós
- Kabat- Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.
- Lantieri, L. (2008). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Editorial Aguilar.
- Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, *de Educación* (BOE, de 4 de mayo).
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, *para la mejora de la calidad educativa* (BOE, de 10 de diciembre).

- López González, L (2007). *Relajación n el aula. Recursos para la educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer Educación.
- López, (pp. 183-196). Programa TREVA. Riart, J. i Martorell, A. (Coords.). *L'estrès laboral docent*. Barcelona: ISEP (2010).
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, L., Griffin, M., Biegel, G., y Saltzman, A., (2012). *Integrating mindfulness training into k-12 education: fostering the resilience of teachers and students*, Mindfulness.
- Nath Hanh, T (1999). *Sintiendo la paz: El arte de vivir conscientemente*. Barcelona: Oniro.
- Nath Hanh, T (2003). *Un guijarro en el bolsillo. El budismo explicado a los niños*. Barcelona: Oniro.
- Nath Nanh, T (2007). *El milagro del Mindfulness*. Barcelona: Oniro.
- Nath Hanh, T (2015). *Plantando semillas. La práctica del Mindfulness con niños*. Barcelona: Editorial Kairós.
- OMS (2003). *Caring for children and adolescents with mental disorders*. Ginebra.
- Proyecto Mindala (2015). Obtenido de <http://proyectomindala.com/proyecto-mindala>. Cádiz.
- Ramos, N., Recondo, O. & Enríquez, H. (2012). *Practica la inteligencia emocional plena. Mindfulness para regular nuestras emociones*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, *por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria* (BOE, de 1 de marzo).
- Salvador Mata, F. (2001). *Enciclopedia Psicopedagógica de Necesidades Educativas Especiales*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Siegel, D. (2012). *Viaje al centro de la mente. Lo que significa ser humano*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Editorial Kairós.

10. ANEXOS

10.1 ANEXO I: Escala de Conners para profesores y el hogar.

Cuestionario de conducta de CONNERS para PROFESORES
(C.C.E.; Teacher's Questionnaire, C. Keith Conners). Forma abreviada

ÍNDICE DE HIPERACTIVIDAD PARA SER VALORADO POR LOS PROFESORES				
	Nada	Poco	Bastante	Mucho
1. Tiene excesiva inquietud motora.				
2. Tiene explosiones impredecibles de mal genio.				
3. Se distrae fácilmente, tiene escasa atención.				
4. Molesta frecuentemente a otros niños.				
5. Tiene aspecto enfadado, huraño.				
6. Cambia bruscamente sus estados de ánimo.				
7. Intranquilo, siempre en movimiento.				
8. Es impulsivo e irritable.				
9. No termina las tareas que empieza.				
10. Sus esfuerzos se frustran fácilmente.				
TOTAL.....				

Instrucciones:

- Asigne puntos a cada respuesta del modo siguiente:

NADA = 0 PUNTOS.
 POCO = 1 PUNTO.
 BASTANTE = 2 PUNTOS.
 MUCHO = 3 PUNTOS

- Para obtener el **Índice de Déficit de Atención con Hiperactividad** sume las puntuaciones obtenidas.

- Puntuación:

Para los **NIÑOS** entre los 6 – 11 años: una puntuación >17 es **sospecha** de DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD.

Para las **NIÑAS** entre los 6 – 11 años: una puntuación >12 en Hiperactividad significa **sospecha** de DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD.

**CUESTIONARIO DE CONDUCTA EN EL HOGAR
(Continuación)**

(C.C.I.; Parent's Questionnaire, C. Keith Connors). Forma abreviada.

Descriptor	Nada	Poco	Bastante	Mucho
26. Es susceptible, se "pica" fácilmente.				
27. Tiende a dominar, es un "matón".				
28. Hace movimientos repetitivos durante ratos.				
29. Es a veces cruel con los animales o niños pequeños.				
30. Pide ayuda y seguridad como si fuese más pequeño.				
31. Se distrae fácilmente, escasa atención.				
32. Le duele la cabeza frecuentemente.				
33. Cambia bruscamente sus estados de ánimo.				
34. No acepta restricciones o reglamentos, desobediente.				
35. Se pelea con mucha frecuencia por cualquier motivo				
36. No se lleva bien con sus hermanos.				
37. Sus esfuerzos se frustran fácilmente, es inconstante.				
38. Suele molestar frecuentemente a otros niños.				
39. Habitualmente es un niño triste.				
40. Tiene poco apetito, caprichoso con las comidas.				
41. Se queja de dolores de vientre.				
42. Tiene trastornos de sueño.				
43. Tiene otros tipos de dolores.				
44. Tiene vómitos con cierta frecuencia.				
45. Se siente marginado o engañado en su familia.				
46. Suele ser exagerado, "fardón".				
47. Deja que le manipulen o abusen de él.				
48. No controla bien el pis o tiene dificultades de defecación.				

10.2 ANEXO II: Cuestionarios adaptados para tutores y padres.

<u>ALUMNO/A:</u>	Nunca	Casi nunca	A veces	Siempre
1. Permanece sentado mientras realiza la tarea.				
2. Mantiene la atención en la tarea.				
3. Ayuda a sus compañeros cuando necesitan ayuda.				
4. Le gusta molestar a los compañeros.				
5. Es impulsivo en sus respuestas.				
6. Termina las tareas.				
7. Se esfuerza para realizar las tareas lo mejor posible.				
8. Se enfada cuando algo no le sale como quiere.				
9. Es capaz de buscar alternativas cuando algo no le sale bien.				
10. Se bloquea cuando algo no le sale como esperaba.				
11. Pide ayuda a sus compañeros.				
12. Es capaz de pedir ayuda al adulto.				
13. Se alegra cuando obtiene buenos resultados.				
14. Acepta y asume los errores.				

<u>NOMBRE DEL NIÑO/A:</u>	Nada	Poco	Bastante	Mucho
1. Se enfada con frecuencia.				
2. Le gusta mandar en casa.				
3. Pide ayuda cuando la necesita.				
4. Se distrae con facilidad.				
5. Manifiesta dolores con frecuencia.				
6. Muestra inestabilidad emocional.				
7. Es muy variable en sus estados anímicos.				
8. Le cuesta aceptar las normas del hogar.				
9. Se lleva bien con sus hermanos.				
10. Tiene dificultades para dormir.				
11. Pasa muchas horas frente al televisor/ordenador, etc.				
12. Expresa sus ideas o intereses de forma abierta.				
13. Es confiado.				
14. Disfruta compartiendo momentos con su familia.				
15. Reclama atención de forma adecuada.				
16. Se altera ante situaciones de estrés en casa.				
17. Intenta escaquearse cuando se le pide que haga algo.				

10.3 ANEXO III: Cuestionarios para los alumnos previos y posteriores a la actividad de Mindfulness.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:		
Responder ANTES de la actividad de Mindfulness		
<u>NOMBRE Y APELLIDOS:</u>	SÍ	NO
Me siento nervioso.		
Estoy tranquilo		
Tengo ganas de hacer la actividad.		
No necesito hacer la actividad.		
Me cuesta concentrarme en una tarea.		
Me concentro con facilidad.		
Pido ayuda cuando no sé hacer algo.		
No me gusta que me ayuden.		

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:		
Responder DESPUÉS de la actividad de Mindfulness		
<u>NOMBRE Y APELLIDOS:</u>	SÍ	NO
Estoy más tranquilo.		
Sigo igual de nervioso que antes.		
Me he concentrado en la actividad.		
Ha sido difícil concentrarse y no he parado de pensar en otras cosas.		
Me ha gustado la actividad.		
Puedo concentrarme mejor ahora.		
Sigo distraído.		
No me gusta que me ayuden.		

