

# **TRABAJO FIN DE GRADO**



## *Psicología Positiva en Educación Primaria: cómo mejorar la atención a través del mindfulness*

**Autor/a:** Cristina de la Guía Escobar

**Tutor/a académico/a:** Ruth Pinedo González

**Grado en Educación Primaria**

**UVa**

# INDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	5
2. OBJETIVOS.....	7
3. JUSTIFICACIÓN.....	8
4. MARCO TEÓRICO .....	10
4.1. PSICOLOGÍA POSITIVA. ....	10
4.2. ATENCIÓN.....	15
4.3. PROBLEMAS DE ATENCIÓN.....	17
4.3.1. Trastorno de hiperactividad con déficit de atención.....	17
4.4. MINDFULNESS. ....	21
4.5. MINDFULNESS EN EDUCACIÓN.....	24
5. PROPUESTA PRÁCTICA .....	27
5.1. ACTIVIDADES GENERALES. ....	28
5.2. ACTIVIDADES PROPIAS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA. ....	35
6. EVALUACIÓN.....	43
7. VIABILIDAD DE LA PROPUESTA.....	45
8. BIBLIOGRAFÍA.....	47
9. ANEXOS.....	50

# 1. INTRODUCCIÓN

En este trabajo se refleja una nueva concepción del tratamiento de diversos problemas relacionados con la Psicología que, hasta el momento, solo focalizaban su atención en los aspectos negativos del individuo. Nace, con este nuevo enfoque la Psicología Positiva.

... los proponentes de este enfoque hacen énfasis en algo tan aparentemente sencillo como tener en cuenta los aspectos positivos y negativos del funcionamiento humano. Hemos de reconocer, con orgullo, que desde la Psicología hemos desarrollado métodos de intervención eficaces y eficientes para muchos problemas psicológicos. Pero no hemos avanzado tanto en destilar métodos para (re)establecer la felicidad en el desdichado o, de modo más general, para promover con conocimientos sólidamente derivados cómo mejorar el bienestar. (Vázquez, C. 2006, p.1)

El objetivo es centrarse en uno de los problemas más comunes en el entorno educativo, la falta de atención, que a veces viene desencadenada por trastornos tan conocidos como el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (en adelante TDAH), pero que en otras ocasiones simplemente se trata de falta de motivación o interés, o incluso de no haber adquirido la capacidad de prestar atención y concentrarse.

Desde que surgió el término de TDAH a comienzos del siglo XX, se ha evidenciado la gran dificultad existente para diferenciar entre niños y niñas que en realidad padecen dicho trastorno y los que simplemente son inquietos e impulsivos.

En su publicación, Gil (s.f.) expone que actualmente se plantea desde todos los ámbitos la posibilidad de un diagnóstico excesivo que, la mayoría de las veces es correcto, pero en muchos otros casos se confunde con otros problemas o trastornos con síntomas similares: síntomas que se producen por la dificultad para mantener la atención, síntomas provocados por una alta impulsividad, síntomas consecuencias de una actividad motora excesiva.

Por ello, es imprescindible que conozcamos de manera concisa los términos relacionados con la atención y sus problemas, así como algunas herramientas para ayudar a focalizar la misma.

Según el Dr. Mulas, reflejado en Gil (s.f.), las dificultades a la hora de diagnosticarlo se deben a que en un 89% de los casos, esta patología aparece asociada a otras enfermedades como Trastorno Límite de la personalidad, (TLP), la depresión, los cuadros de ansiedad generalizados, el trastorno bipolar, adicciones y conductas obsesivas, concluyendo con que de cada cuatro casos que consultan por TDAH uno no lo padece.

Pero en este trabajo no me centraré solo en los alumnos que poseen dicho trastorno, sino que va dirigido a todos los niños en general, sin distinción entre ellos. Esto es así debido a que en nuestra comunidad educativa no se enseña debidamente a los niños a prestar atención, es más, en muchas ocasiones están sobre estimulados y no son capaces de pararse, relajarse y prestar atención. Son incapaces de concentrarse en algo concreto, lo cual es esencial en su proceso de aprendizaje.

Por todo ello, una vez hecho un diagnóstico adecuado del discente, es muy importante poner en marcha un mecanismo de actuación para que los alumnos con dificultades o deficiencias atencionales sean capaces de alcanzar la concentración necesaria para que su aprendizaje no se vea mermado y alcance los mínimos exigidos del curso en el que se encuentra.

En sus estudios, Seligman (1999) afirma que la Psicología ha empezado a aceptar recientemente la relevancia del bienestar subjetivo como objeto de estudio y afrontar, como un deber programático académico, la exploración de las fortalezas humanas y de los agentes que contribuyen a la felicidad del ser humano. Es tan reciente el inicio formal de lo que se denomina hoy Psicología Positiva que lo constituyó la conferencia inaugural de Martin Seligman en el periodo en el que comenzó su presidencia en la American Psychological Association.

En estas páginas me centro en la fortaleza más humana y sublime, la espiritualidad, y más concretamente ahondaremos en la técnica del “mindfulness”, tratando de indagar un poco más en esta nueva herramienta para eliminar el estrés y activar el pensamiento positivo en los niños, además de fomentar la atención. Con ello se pretende aumentar y mejorar el rendimiento escolar del alumno a través de la práctica de la atención plena y consciente.

Como bien plantea Avia (2006), es un movimiento que ha conseguido que desviemos nuestra atención hacia esa parte de la vida del ser humano y de su conducta que, la

psicología en su contexto general no se fijaba, o lo hacía de una forma muy superficial y fugaz.

## **2. OBJETIVOS**

- Definir los procesos atencionales básicos y los problemas que pueden aparecer en el alumnado de Educación Primaria

- Definir la Psicología positiva y la técnica de Mindfulness
- Analizar su aplicación y beneficios en el ámbito educativo, y en concreto, en la mejora de los procesos atencionales básicos del alumnado de Educación Primaria
- Diseñar una propuesta de intervención basada en mindfulness para Educación Primaria.
- Llevar a cabo al menos una de las sesiones planificadas para analizar la viabilidad de la propuesta.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

La elección y realización de este trabajo fin de grado viene dada por la importancia que tiene en los niños aprender a escuchar con atención y así facilitar la comprensión de las explicaciones que se les dan, además de conseguir que dicha atención mejore su proceso

de aprendizaje. Esta es, quizás, una de las habilidades más importantes que los niños deben aprender en la escuela, pero que muchas veces obviamos o damos por supuesto.

Dicha capacidad afectará al rendimiento académico del alumno y, por tanto, el maestro es el responsable de su adquisición para un mejor desarrollo de su trabajo y un mejor ambiente de clase.

Esta tarea queda reflejada, además, en la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro en Educación Primaria y recoge competencias tales como:

- “Conocer y comprender las características del alumnado de primaria, sus procesos de aprendizaje y el desarrollo de su personalidad, en contextos familiares sociales y escolares. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:
  - a. Conocer y comprender los procesos de aprendizaje relativos al periodo 6-12 en el contexto familiar, social y escolar.
  - b. Conocer las características del alumnado de primaria, así como las características de sus contextos motivacionales y sociales.
  - c. Dominar los conocimientos necesarios para comprender el desarrollo de la personalidad de estos estudiantes, identificar disfunciones y colaborar en su tratamiento.
  - d. Identificar dificultades de aprendizaje, informarlas y colaborar en su tratamiento.
  - e. Identificar y planificar la resolución de situaciones educativas que afectan a estudiantes con diferentes capacidades y distintos ritmos de aprendizaje”.

Por ello es esencial que estemos atentos a las posibles dificultades que puedan aparecer en nuestros alumnos, y darles solución lo antes posible. Es aquí donde incluimos el proceso de la atención que deben adquirir los niños y del cual somos responsables.

Pero no es solo tarea del profesor que el alumno aprenda a alcanzar ese estado de atención plena que le facilite el aprendizaje en cualquier ámbito de su vida.

Desde casa, los padres deberían ser los primeros precursores en fomentar la atención de los niños, puesto que ya desde que son bebés tienen la capacidad de concentrarse y fijar

su atención en objetos o personas determinadas, aunque el tiempo sea mínimo, y sería conveniente estimular dicha capacidad.

Si enseñamos a nuestros hijos/as y/o alumnado a vivir el momento presente de forma consciente, les estaremos inculcando un valor que les ayudará a mejorar su aprendizaje y, con él, su bienestar personal.

Además de lo expuesto anteriormente, este trabajo está estrechamente relacionado también con la mención que he elegido estudiar, la de educación física. A pesar de que el mindfulness se puede trabajar desde cualquier área, en esta especialidad es de suma importancia que se tengan en cuenta, sobre todo cuando los niños pasan de un periodo de tiempo de mucha actividad física a otro en el que deben hacer un mayor esfuerzo mental y estar sentados y en silencio. Así que, podemos llevar a cabo esta técnica a través de diversas actividades como cierre de sesión, y así, estaremos potenciando que los niños aumenten su capacidad de atención para la siguiente hora que se les plantee (bien sea lengua, matemáticas, etc.) en la que se les exigirá un nivel de concentración más alto y para el cual estarán preparados. Esto no quiere decir que se requiera una mayor atención para unas asignaturas que para otras, sino que los niños por naturaleza son más activos y, por lo tanto, les cuesta más mantener el nivel de atención en materias que exigen un movimiento corporal casi nulo.

## **4. MARCO TEÓRICO**

### **4.1. PSICOLOGÍA POSITIVA.**

Uno de los autores más representativos de la Psicología Positiva es Martin Seligman, escritor y psicólogo estadounidense, además de director del Departamento de Psicología

de la Universidad de Pensilvania desde el año 2006. Es considerado uno de los fundadores de esta rama de la psicología, dedicando la mayor parte de su carrera al estudio de los aspectos positivos del ser humano.

Además de Seligman, encontramos autores tan importantes como Mihaly Csikszentmihalyi, Daniel C. Peterson y, en España, Carmelo Vázquez.

Los proponentes de esta nueva visión de la psicología hacen hincapié en tener en cuenta no solo los aspectos negativos del funcionamiento humano, sino también los positivos. Es decir, según Seligman (1999) se tiene como objeto de estudio el bienestar subjetivo y la exploración de las fortalezas humanas y de los factores que contribuyen a la felicidad de los seres humanos. De ahí el nacimiento de la Psicología Positiva.

Para Hervás (2009) la psicología positiva surgió hace algo más de 10 años por la iniciativa de Martin Seligman junto con otros renombrados psicólogos norteamericanos, como he comentado en el párrafo anterior. El motivo principal de su creación fue fomentar la atención y el interés de los profesionales en esta materia sobre un área muy abandonada hasta ese momento: el estudio de los aspectos psicológicos positivos del ser humano. Y adicióna que el nombre ‘psicología positiva’ se propuso en un primer momento a pesar de que poseía desventajas como que la psicología positiva no solo estudia lo ‘positivo’ de la persona y, por tanto, no tiene nada que ver con el extendido movimiento de “pensamiento positivo” en Norteamérica; ni tampoco quiere decir que lo que deja fuera sea psicología negativa, etc. Pero, a pesar de todo ello, parecía la mejor opción.

Vázquez (2006) hace alusión a la idea de que “es arriesgado saber cuál será el futuro de lo que se denomina Psicología Positiva. Probablemente, lo que ahora tiene de ‘movimiento’ o, si se quiere, de moda, acabará disolviéndose sin más estridencias dentro del quehacer de la Psicología” (p.2).

Es decir, que lo que ahora llamamos Psicología Positiva acabará por integrarse a la perfección en las investigaciones de las generaciones futuras de psicólogos, y según este autor, el análisis y medida del bienestar, de las emociones positivas, o de las mejoras efectivas en la vida de la gente que tienen nuestras intervenciones será el modo incuestionado de hacer las cosas.

Por lo tanto, no se trata de asimilar esta nueva realidad como una vertiente de la Psicología, sino de investigar y tener en cuenta también aquellos rasgos que tienen relación con los aspectos positivos del ser humano, como pueden ser el bienestar, la felicidad, etc.

Algunas personas han evaluado erróneamente la aparición de la psicología positiva como un paradigma distinto, lo cual no es para nada cierto. En realidad, la psicología positiva parte del mismo marco teórico, de los mismos planteamientos y la misma metodología que la psicología ha usado en las últimas décadas.

El hecho de que sea un movimiento académico no es un asunto trivial ya que, como veremos, eso lo diferencia de otros movimientos previos, y lo diferencia también de los libros de autoayuda y de otros métodos menos rigurosos. El hecho de que sea científico no hace que sus conclusiones sean más aburridas o menos aplicables a la vida real, sino que sencillamente se tienen únicamente en cuenta aquellos enunciados y conclusiones que han sido estudiados –y a ser posible, replicados– en grupos de personas amplios y que dichas conclusiones son las más probables en función de los resultados encontrados. (Hervás, 2009, p. 37).

Esto hace que queden fuera las afirmaciones sin apoyo empírico, así como las conclusiones extraídas de experiencias personales, y permite que se realicen conclusiones más exactas basadas en datos y verdades universales.

En resumen, Hervás (2009) concluye afirmando, que:

La psicología positiva es un movimiento fundado por Martin Seligman con la colaboración de otros importantes académicos norteamericanos que pretende devolver al centro de la investigación el estudio del bienestar humano y de las fortalezas humanas. El esfuerzo que se ha realizado en estos últimos años para recopilar la investigación previa y darle un sentido ha tenido sus frutos, y en estos momentos todos los esfuerzos están centrados en desarrollar nuevas líneas de investigación con temas relacionados con las emociones positivas, las relaciones positivas, los rasgos positivos, las organizaciones positivas y las intervenciones positivas. (p. 38).

Existen tres áreas básicas de la psicología positiva que exponen diversos autores en Hervás, (2009):

1ª. El estudio de las emociones positivas:

Como ya he comentado antes, esta área no era atendida por la psicología hasta hace relativamente poco tiempo.

Durante muchos años se han estudiado emociones negativas como el miedo, la rabia, la ira, etc., sin embargo, la información sobre el funcionamiento de emociones positivas como el amor o el agradecimiento es muy escasa.

Por lo tanto, tal y como afirma Hervás (2009) “el primer paso en muchos casos será etiquetar y definir adecuadamente la emoción positiva a estudiar para, a continuación, indagar su funcionamiento y sus consecuencias, ya sean éstas positivas o negativas, o ambas.” (p. 27)

Según Fredrickson (1998) “la teoría de la ampliación y construcción plantea que las emociones positivas podrían tener como función principal el desarrollo de habilidades y comportamientos nuevos” (Hervás, 2009, p. 28).

Es decir, según esta teoría las emociones positivas tienen una función totalmente distinta a la función de las emociones negativas. Tanto es así que, mientras que estas últimas se centran en afrontar situaciones específicas negativas rigiéndose la acción de forma muy específica, las emociones positivas favorecen o potencian un estado más flexible, una ampliación del pensamiento y las acciones y promover nuevos recursos para un futuro.

Por tanto, según Hervás (2009), las emociones positivas son importantes en la vida del ser humano para la propia supervivencia, buscando la creación de recursos a medio y largo plazo.

2ª. El estudio de las fortalezas humanas:

Se les denomina de dicha forma puesto que los valores que reflejan la personalidad del individuo se convierten en indicadores claros y firmes del camino que éste ha de seguir, y se convierten así en ‘fortalezas’ o ‘pilares’ con los que nos construimos a nosotros mismos a diario.

Seligman y Peterson (2004) establecen una clasificación de 24 fortalezas en su estudio, las cuales son: sabiduría, inteligencia social, perspectiva, valor y valentía, perseverancia,

autenticidad, bondad y generosidad, amor, civismo y deber, equidad, liderazgo, autocontrol, prudencia-humildad, disfrute de la belleza, gratitud, esperanza-optimismo, espiritualidad, religiosidad, perdón, sentido del humor y entusiasmo.

Estos autores muestran en sus estudios la existencia de rasgos del individuo considerados generalmente valiosos, como puede ser la capacidad para trabajar en equipo o la sabiduría. A estos se les suele considerar fortalezas del carácter (Hervás, 2009).

Conocer y comprender el origen de estas fortalezas del carácter es algo primordial y una tarea que la psicología aun tiene pendiente, ya que permite que poseamos teorías sobre ciertos aspectos del ser humano que si fuese de otro modo obviarían, o peor aún, los interpretaríamos en base a rasgos negativos del mismo, como se ha venido haciendo hasta ahora.

En la figura 1 puede consultarse un esquema de dichas fortalezas:

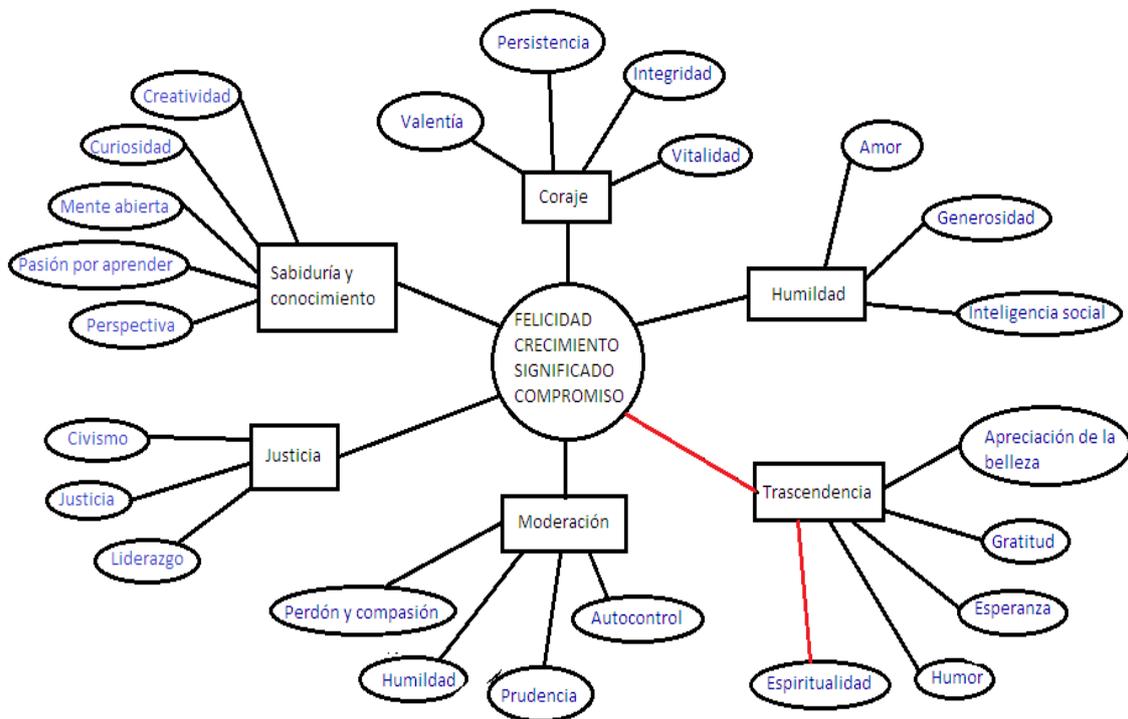


Figura 1: Esquema de las fortalezas humanas de Seligman y Peterson (elaboración propia)

3ª. El estudio del bienestar:

El estudio de las bases del bienestar psicológico es otra área importante y con un gran impacto social. Es primordial, principalmente, porque es un tema relevante para las personas. El bienestar psicológico es una de las principales metas que tienen la mayoría de las personas. Solo por esa razón, se tiene tanto interés en ser estudiado.

Su estudio es importante, además debido a las consecuencias que acarrea el bienestar psicológico, puesto que no es además de por placer o calma con uno mismo, también tiene relevantes implicaciones para la salud mental y física de las personas, por lo tanto, para el contexto social en el que se desenvuelven.

Así pues, Hervás (2009) afirma que no es una cuestión puramente subjetiva, sino que el bienestar de las personas aporta, y mucho, al buen funcionamiento social y comunitario.

## **4.2. ATENCIÓN.**

El diccionario de la lengua de la Real Academia Española expone que la atención es la capacidad de aplicar voluntariamente el entendimiento a un objetivo, tenerlo en cuenta o en consideración.

En el aprendizaje, los procesos atencionales son los encargados de seleccionar aquellos estímulos relevantes para la consecución de un determinado objetivo. La atención es un proceso multidimensional (orientación de la atención, amplitud, flexibilidad, resistencia a la interferencia, concentración, atención sostenida, metaatención, etc.) Sabemos que hay una relación entre los mecanismos perceptivo-atencionales y la autorregulación. De ahí que cuando se producen dificultades en su funcionamiento se ven alteradas consecuentemente las ejecuciones de las tareas y, en último término, el aprendizaje. (Navarro y Martín, 2010, p.82)

Se puede considerar que la atención es un proceso por el cual seleccionamos algún estímulo de los muchos que tenemos a nuestro alrededor, es decir, nos fijamos en un estímulo que nos resulta más notable e ignoramos el resto que solo perjudicarían dicho proceso.

León (2008), considera que la atención es un elemento primordial en el proceso de manejo de la información e influye a la hora de seleccionar la misma. Los estudiantes que tienen problemas atencionales presentan dificultades en la manipulación de la información que influyen en el rendimiento académico.

Si bien es cierto que para que el proceso de atención se produzca tenemos que realizar un esfuerzo tanto mental como físico para evitar caer en la distracción que nos pueden generar el resto de estímulos que nos llegan, lo cual requiere de un gasto considerable de energía.

Hay que tener en cuenta que existen diversas formas de atención. En función de los mecanismos implicados, una de las clasificaciones expuesta por García-Ogueta (2001) y de las más empleadas es la siguiente:

- a) Atención focalizada o selectiva: Capacidad para mantener la concentración en un estímulo relevante, dejando a un lado los estímulos irrelevantes. Se caracteriza por la resistencia a la distracción, lo que implica una habilidad para mantener el foco de atención. Se basa en la lucha entre al menos dos estímulos, entre los cuales el individuo ha de seleccionar el más adecuado.
- b) Atención sostenida: Capacidad para mantener atención focalizada o dividida durante períodos de tiempo de tiempo más o menos largos (aproximadamente 30 minutos en individuos sanos) con el fin de reaccionar ante estímulos pequeños e infrecuentes en el tránsito de la información presentada.
- c) Atención dividida: Capacidad para atender al menos a dos estímulos al mismo tiempo, de forma simultánea.

La atención juega un papel fundamental en el aprendizaje del niño. Resulta imposible aprender si no se posee un momento de atención, puesto que es considerada como la energía que hace que iniciemos el proceso de aprendizaje y la encargada de mantenerlo. También es la encargada de seleccionar los estímulos adecuados para procesarlos posteriormente.

Por ejemplo, un alumno puede estar presente en clase, pero si se encuentra enfrascado en sus pensamientos aunque no moleste y se mantenga mirando al profesor, lo más fácil es que posteriormente no recuerde nada de lo que supuestamente ha escuchado, puesto que no ha puesto su atención en la explicación del profesor.

Por lo tanto, es indiscutible que el proceso de atención vaya ligado al aprendizaje del niño, e imprescindible para alcanzar un nivel óptimo del mismo.

### **4.3. PROBLEMAS DE ATENCIÓN.**

Consideramos que un niño tiene un problema de atención ‘desde el ámbito escolar’ cuando presenta alguna dificultad para concentrarse en las tareas a realizar, no es capaz de seguir instrucciones, etc. Siempre con un grado mayor al del resto de sus compañeros, puesto que generalmente los niños son más inquietos que los adultos y podríamos confundir su conducta.

Si notamos que un niño tiene alguna dificultad es importante acudir a un especialista que nos ayude a descartar cualquier problema o deficiencia auditiva, visual o de otro tipo que pueda tener influencia sobre su atención.

Una vez descartada cualquier deficiencia, el problema más común relacionado con la falta de atención de los niños es el TDAH, el cual exponemos a continuación.

#### **4.3.1. Trastorno de hiperactividad con déficit de atención.**

En la actualidad, ha ganado gran interés e importancia, y con ellas una mayor difusión entre profesionales y no profesionales un trastorno que tiene como característica principal el déficit de atención. Hablamos del conocido TDAH.

Este trastorno constituye, como bien exponen Miranda, Jarque y Soriano (1999), un síndrome neurobiológico que se caracteriza por un desarrollo inadecuado de aquellos mecanismos responsables de regular la atención del individuo, su flexibilidad y actividad.

Así pues, afecta a diversos ámbitos del desarrollo del niño, como el escolar, el emocional, el físico..., pero también se ven implicados los que están en su entorno, como la familia, los profesores, los compañeros, etc.

Las investigaciones más recientes apuntan a que este trastorno es cada vez más frecuente y suele ser causa de diversas consultas tanto en el ámbito escolar como en el ámbito sanitario.

Actualmente, después de décadas en las que se adoptaron definiciones sustancialmente distintas, se ha producido un acercamiento en la concepción de la hiperactividad que se evidencia en los dos sistemas actuales de clasificación internacionales: el Manual estadístico y diagnóstico de los trastornos mentales (DSM) y la Clasificación Internacional de los Trastornos Mentales (ICD). En efecto, los criterios específicos que se incluyen en el DSM-IV para el diagnóstico del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y en el ICD-10 [3] para el diagnóstico del trastorno hiperactivo (THC), recogen un listado similar de 18 síntomas. Tanto en uno como en otro caso se refieren a conductas de inatención –interpretada como un estilo conductual de cambio frecuente en las actividades–, hiperactividad –entendida como exceso de actividad o movimiento en situaciones que requieren calma–, e impulsividad, esto es, un estilo de conducta demasiado rápido y precipitado. Coinciden también en la necesidad de que los síntomas persistan a lo largo del tiempo y a través de las situaciones, con desajustes significativos clínicamente al menos en dos contextos diferentes. (Miranda, Jarque y Soriano. 1999, p. 183)

Las características más comunes del niño con TDAH son las siguientes:

- Se distrae con facilidad.
- Da la impresión de no haber escuchado las explicaciones del profesor.
- Le resulta difícil ser organizado en su trabajo.
- Comete cantidad de errores por su impulsividad y distracción.
- Hablan con demasiada frecuencia en el aula.
- No suele terminar nunca la tarea que se le pide.
- Carece de paciencia a la hora de esperar su turno cuando se trata de actividades en grupo.

- Se cansa de jugar a una misma actividad antes que el resto de niños de su edad.

Se habla de ‘déficit en el control inhibitorio de la respuesta’ como concepto clave para comprender las manifestaciones que caracterizan a los niños con TDAH. Es decir, la incapacidad de estos para privarse de los impulsos y de los pensamientos que entorpecen las funciones ejecutivas, las cuales permiten alejarse de las distracciones, poder plantear objetivos y planificar las pautas necesarias para conseguirlos.

Navarro y Martín (2010) señalan que las causas, aunque desconocidas, se deben a un mal funcionamiento de los neurotransmisores, es decir, se considera un trastorno neurológico. Todo ello asociado en gran medida a razones hereditarias.

Hace tiempo, era un error considerar que este trastorno se superaba cuando el niño pasaba la adolescencia y alcanzaba la edad adulta. Pero, existen estudios actuales que concluyen que el 50% de los niños que presentan el TDAH siguen manifestando los síntomas en la edad adulta, aunque no con la misma intensidad; y que esto, además, puede ocasionarles dificultades en diversos ámbitos de su vida, personal, laboral, etc.

“La relación del cerebelo con la atención nos la proporcionan investigadores que relacionan la reducción del tamaño del cerebelo, concretamente del lóbulo posterior inferior del vermis, en niños que presentan TDAH” (Navarro y Martín, 2010, p. 83).

Según el National Institutes of Health encontramos tres tipos de TDAH:

- Predominantemente hiperactivo-impulsivo:
  - La mayoría de los síntomas (seis o más) se encuadran en la categoría de hiperactividad-impulsividad.
  - El niño muestra menos de seis síntomas de inatención, aunque la inatención puede estar presente hasta cierto grado.
- Predominantemente inatento:
  - La mayoría de los síntomas (seis o más) se encuadran en la categoría de la inatención y el niño presenta menos de seis síntomas de hiperactividad-impulsividad, aunque la hiperactividad-impulsividad puede estar presente hasta cierto grado.
  - Los niños con este tipo de TDAH son menos propensos a demostrarlo o tienen dificultades para relacionarse o llevarse bien con otros niños. Puede que se muestren sosegados, pero no quiere decir que están prestando atención a lo que están haciendo. Por

lo tanto, la conducta del niño puede hacer que los padres y maestros no noten que el niño padece del TDAH.

- Combinación hiperactivo-impulsivo e inatento:
- Están presentes seis o más síntomas de inatención y seis o más síntomas de hiperactividad-impulsividad.
- Es el tipo de TDAH más común. La mayoría de los niños lo padecen.

Los profesionales de la salud mental son muy precavidos a la hora de diagnosticar un TDAH en niños, pues es normal que a veces estos sean muy nerviosos e impulsivos y no presten atención, pero no siempre estas conductas son sinónimo de poseer dicho trastorno. En ningún caso dicho diagnóstico debe dejarse en manos de docentes, familiares u otros adultos no tan altamente cualificados para dicho fin.

En los niños con TDAH estas conductas ocurren más frecuentemente y son más severas. A continuación se exponen algunas acciones que conllevan los tres tipos de TDAH.

El National Institute of Mental Health expone que los niños con síntomas de inatención pueden:

- Distraerse fácilmente, no percibir detalles, olvidarse de las cosas y con frecuencia cambiar de una actividad a otra
- Tener dificultad para concentrarse en una sola cosa
- Aburrirse con una tarea después de tan solo unos minutos, excepto que estén realizando una actividad placentera
- Tener dificultad para concentrarse en organizar y completar una tarea o en aprender algo nuevo
- Tener problemas para completar o entregar tareas; con frecuencia, pierden las cosas (lápices, juguetes, etc) que se necesitan para completar las tareas o actividades
- Parecen no escuchar cuando se les habla
- Sueñan despiertos, se confunden fácilmente y se mueven lentamente
- Tienen dificultad para procesar información de forma rápida y precisa como los demás
- Tienen dificultad para seguir instrucciones.

Además, en el NIMH se muestran también los diferentes síntomas que pueden poseer los sujetos con dicho trastorno, según el subtipo que los caracterice. Así pues, los niños con síntomas de hiperactividad pueden:

- Estar inquietos y movedizos en sus asientos.
- Hablar sin parar.
- Ir de un lado a otro, tocando y jugando con todo lo que está a la vista.
- Tener problemas para sentarse y estar quietos durante las comidas, la escuela y cuando se les lee cuentos.
- Estar en constante movimiento.
- Tener dificultad para realizar tareas o actividades que requieren tranquilidad.

Los niños con síntomas de impulsividad pueden:

- Ser muy impacientes.
- Hacer comentarios inapropiados, mostrar sus emociones sin reparos y actuar sin tener en cuenta las consecuencias.
- Tienen dificultad para esperar por cosas que quieren o para esperar su turno en los juegos.
- Interrumpen con frecuencia conversaciones o las actividades de los demás.

Este trastorno se produce de manera más frecuente en niños que en niñas, aunque de forma diferente según el subtipo del que provenga. Es mayor la incidencia en el subtipo hiperactivo-impulsivo que en el subtipo atencional.

#### **4.4. MINDFULNESS.**

En este apartado se recopilan las diferentes definiciones que conciben diversos autores sobre el concepto de mindfulness. Con la intención de brindar a los lectores una definición que los ayude a conocer esta nueva práctica que se está abriendo paso en la educación a pasos agigantados.

En cuanto a los orígenes del mindfulness, Siegel, Germer y Olendzki afirman que queda muy lejos de ser una técnica o función mental nueva, puesto que las primeras huellas o

pruebas escritas se encuentran dentro de la milenaria psicología Budista, datada en el 500 a. C. (González, s.f.).

Gonzalez (s.f.) reconoce que el mindfulness, dentro del contexto budista de la meditación vispassiana, es concebido como una práctica a la que pueden acceder todas las personas y que sirve para aliviar el sufrimiento innecesario de nuestro día a día, y mejorar la convivencia entre los iguales a través del dominio de las propias emociones negativas (ansiedad, ira, depresión...).

Se utiliza este término para definir generalmente un estado de atención plena. Consiste en que la persona esté concentrada en su presente de manera activa, observando sus sensaciones y lo que percibe en el momento de forma contemplativa, sin intervenir y sin hacer ningún tipo de valoración.

Una definición apropiada para el mindfulness la aporta González (s.f.), la cual expone que “es una capacidad universal básica de los seres humanos que se fundamenta en la posibilidad que tenemos para poder ser conscientes de los contenidos de nuestra mente instante a instante.” Dicho de otra forma más sencilla, consiste en practicar la autoconciencia a través de la concentración mental.

No es un término que tenga una palabra correspondiente en castellano, pero puede entenderse como lo anteriormente dicho, un estado de atención y conciencia plena. Existen diversas formas de hacer referencia a esta atención plena, por ejemplo, la de ser consciente de la realidad presente. Ser capaces de llevar nuestra propia atención a lo que se está viviendo en el momento, aceptándolas sin hacer valoraciones, sin juzgar.

Esta toma de contacto consciente con el yo observador es el objetivo de la atención plena, dejando a un lado el piloto automático del que tanto se habla cuando realizamos nuestras actividades cotidianas mecánicamente.

Según Miró y Simón recogidos en González (s.f.), no somos conscientes de ello, pero todo el mundo practicamos el mindfulness en mayor o menor medida, pues éste significa estar en contacto con la realidad presente, el aquí y ahora, y tener conciencia de lo que se hace.

A medida que avanzan las investigaciones y los estudios sobre esta técnica, se comprueba que la atención plena puede entrenarse y evolucionar a través de prácticas formales o con técnicas de meditación.

Aunque antiguamente estas técnicas de meditación solo se desarrollaban en el contexto de la vida contemplativa, hace ya unos veinte años que se ha comenzado a entrenar también en contextos clínicos. Esto es debido al descubrimiento de que la práctica de la atención plena ha manifestado beneficios en aspectos como el estrés, la depresión, la ansiedad, etc. Y también en la calidad de las relaciones afectivas con los demás y la salud del sujeto en general.

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

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

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

Según Vicente Simón (médico, psiquiatra y catedrático de Psicología), existen numerosos estudios que indican que la práctica del mindfulness produce efectos positivos tanto en la

mente como en el cuerpo, el sistema inmunitario, la conducta del individuo, etc. Además, parece que la meditación favorece un envejecimiento más lento debido al aumento del tamaño de los telómeros (Simón, s.f.).

Además, la meditación está al alcance de cualquiera de nosotros, ya que no es más que una serie de ejercicios con los que podemos cambiar nuestro modo de pensar, con los que podemos llevar nuestra mente a otro nivel de conciencia. Solo basta con entrenarla a través de ellos, fáciles y sencillos de realizar, puesto que se pueden adaptar al nivel de cada uno.

La Mindful Attention Awareness Scale, que se conoce con las siglas MAAS, es un instrumento muy simple que nos permite evaluar del individuo su capacidad general de mindfulness. Esta herramienta puede ser utilizada tanto en personas sanas como en investigación clínica.

González (s.f.) en su guía para educadores nos expone algunos de los beneficios de practicar minfulness. Estos son:

- Nos ayuda a vivir en paz con la inevitabilidad del cambio.
- Nos ayuda a concentrarnos en lo que de verdad importa.
- Nuestro cerebro se ejercita y envejece menos.
- Se utiliza en psicoterapia como tratamiento contra el estrés, ansiedad y depresión.
- Nuestro cuerpo mejora su capacidad inmunológica.
- Se mejora la capacidad para afrontar actividades y cometidos.
- Ayuda a aliviar dolores óseo-musculares crónicos.
- Nos ayuda a sintonizar con el mundo interpersonal.
- Nos ayuda a potenciar nuestro desarrollo psicológico personal.

#### **4.5. MINDFULNESS EN EDUCACIÓN.**

La sociedad evoluciona tras el paso de los años y, con ella, se generan cambios en todos y cada uno de los ámbitos de la vida del ser humano. Esto quiere decir que el Sistema Educativo también se ve afectado de forma significativa en cuanto a que se están empezando a dejar atrás los antiguos modelos de enseñanza en los que el niño era un sujeto pasivo en el proceso de aprendizaje, para dar paso a nuevos modelos basados en

una educación más consciente que hace a los alumnos más partícipes en su propio aprendizaje, lo cual los hace potenciar su capacidad para ser conscientes de su atención. A partir de este momento es donde entra el juego el papel del mindfulness como herramienta para trabajar la atención consciente que requieren los alumnos para integrarse de forma adecuada en este nuevo modelo educativo.

Agnes Ortega, una conferencista y periodista internacional con más de 20 años de vida profesional, especializada en mindfulness y otras técnicas de bienestar asegura que, para llevar a cabo la técnica del mindfulness en la escuela debemos tener claro que, como docentes, tenemos que dar a los niños un cariño sincero, ya que el profesor es una figura muy importante, y mostrar nuestra amabilidad en todo momento.

Esta herramienta mejora la calidad de vida de padres, hijos y profesores y tiene un alto y positivo impacto en la convivencia en la escuela.

Además, se ha demostrado que los niños que utilizan la meditación son niños potencialmente más creativos.

Es una herramienta muy potente que los profesores están poniendo en práctica cada vez en más colegios para que los alumnos desarrollen su capacidad de concentración (VJ Comunicaciones, 2014).

Es evidente que la meditación se consigue a través del entrenamiento de la mente, lo cual quiere decir que se necesita una formación de la misma para llevar a cabo dicha técnica. Lo difícil viene cuando esta práctica se quiere llevar hasta los colegios, que por falta de información y/o formación, o bien por falta de tiempo o ganas, estas técnicas no terminan de cuajar en algunos centros.

A través de la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal son conscientes de que la práctica mindfulness en los niños y jóvenes entrena la atención consciente y facilita el despliegue de capacidades para una relación feliz con la vida. Tanto es así, que se habla de una mayor eficacia en las tareas. Es una herramienta que consigue que los niños alcancen un nivel mayor de concentración, y por lo tanto, aumenta su rendimiento en el trabajo escolar (Escuela Española de Desarrollo Transpersonal, 2013).

La enseñanza de mindfulness entrena el enfoque de la atención al momento presente, lo que permite el autodescubrimiento y el desarrollo fundamental como personas. Su práctica contribuye a pacificar emociones pacificando automatismos y transformando las “reacciones” en “respuestas” voluntarias.

Por otro lado, en una entrevista realizada por Eduard Punset a Daniel Goleman (autor del libro *Inteligencia emocional*, entre otros), este primero hace referencia al libro de Goleman y su afirmación de que podemos gestionar nuestras propias emociones, así como al hecho de que el segundo afirma en su publicación cómo esta situación no es un acontecimiento reciente, sino que descende de los budistas, que durante décadas han sido instruidos en la tradición contemplativa. A lo que el psicólogo estadounidense responde:

Ahora estamos descubriendo que enseñar habilidades sociales y emocionales a los niños desde que tienen cinco años hasta la universidad es muy eficaz, los vuelve mucho más cívicos, mucho mejores estudiantes.

Es un error pensar que la cognición y las emociones son dos cosas totalmente separadas. Es la misma área cerebral. De modo que, ayudar a los niños a gestionar mejor sus emociones significa que pueden aprender mejor. Ahora estamos estudiando los métodos contemplativos que se han venido utilizando durante... ¡siglos!. (Goleman, 2012)

También afirma que no solo religiones como el budismo utilizan este tipo de prácticas contemplativas, sino que en ocasiones, el catolicismo también ha sido partícipe de esta tarea.

Ahora los investigadores, profesionales y psicólogos como él lo están estudiando para ayudar a los niños a concentrarse. Y no solo a estos en el ámbito educativo, puesto que tanto padres como hijos necesitan de dicha ayuda para alcanzar estas habilidades, ya que hoy en día se encuentran más dispersos.

Goleman (2012) también hace hincapié en la escasez de estas herramientas en la escuela que ayudan a una mayor concentración y atención del alumnado, afirmando que hoy en día, probablemente, haya sólo una docena de currículos escolares que enseñen a los niños mindfulness, que les enseñen a concentrarse mejor, a focalizar, a hacer introspección y a

ser más compasivos, a estar más atentos. Y en todos estos casos, se trata de programas piloto.

## **5. PROPUESTA PRÁCTICA**

La propuesta práctica que se expone a continuación se centra en ofrecer una serie de actividades que potencian la atención plena en la escuela.

Estas actividades están divididas en dos grupos; uno con actividades más generales y aisladas unas de las otras que pueden ser utilizadas en cualquier área y en cualquier momento de la jornada escolar, y otras más específicas del área de educación física y con una estrecha relación entre las mismas, pues suelen ser utilizadas como actividades de vuelta a la calma.

Con esta primera clasificación me propongo conseguir que cualquier docente tenga a su alcance las herramientas necesarias para trabajar esa actitud de atención plena que los alumnos pierden en numerosas ocasiones a lo largo del día en el colegio.

Así pues, puede considerarse como un banco de recursos de los que proveerse siempre que sea necesario un clima de concentración y/o atención en el aula.

Para aplicar esta práctica en la educación, podemos utilizar diversas herramientas que nos otorga el día a día escolar, bien puede ser a través de juegos, de cuentos, canciones, bailes, ejercicios de relajación, etc., junto con técnicas de mindfulness o atención plena adaptadas a la escuela; sean estas respiraciones conscientes, trabajos con el cuerpo, ejercicios de

atención y concentración, etc. Todas ellas para conseguir el desarrollo integral y educativo del niño

Es muy importante que el alumno aprenda a ser consciente de su postura, de sus respiraciones, de su cuerpo más allá que un mero transporte del esqueleto, de sus emociones, etc., y para ello el docente debe ofrecerle una experiencia llena de significado que le haga alcanzar este nivel de conciencia.

## **5.1. ACTIVIDADES GENERALES.**

Si es la primera vez que los niños realizan este tipo de ejercicios, podemos empezar por uno muy fácil de explicar y muy sencillo de llevar a cabo para ellos.

Este ejercicio se puede realizar en cualquier momento del día, y es el siguiente:

### **5.1.1. Actividad 1.**

<b>Nombre:</b> El minuto.	<b>Objetivos:</b> Trabajar la concentración y la atención.
<b>Material:</b> No se necesita ningún material.	
<b>Descripción de la actividad:</b> Consiste en que los niños centren toda su atención en su respiración durante 60 segundos. Para empezar, con un minuto será suficiente. Podemos tener los ojos cerrados para ayudar a nuestra concentración, y debemos respirar con normalidad.  Debemos advertir a los alumnos de que seguramente se distraerán en más de una ocasión, pero no importa, cuando esto ocurra deberán dirigir de nuevo toda su atención a su respiración.  Podemos realizar esta actividad durante varios días, e ir aumentando la duración de la misma conforme la vamos practicando.	

### 5.1.2. Actividad 2.

<b>Nombre:</b> Adivina a las espaldas.	<b>Objetivos:</b> Trabajar la atención y la concentración.
<b>Material:</b> No se necesita ningún material.	
<b>Descripción de la actividad:</b> El profesor elegirá a uno o varios alumnos que serán los encargados de levantarse de su sitio e ir a la mesa de otros compañeros. Se pondrán detrás de ellos y tendrán que dibujar en su espalda con el dedo lo que ellos quieran. El resto con los ojos cerrados tendrán que adivinar lo que su compañero les dibuja.  Cada día que se realice este ejercicio serán elegidos alumnos distintos los que realicen los dibujos a sus compañeros.  Podemos variar la actividad cambiando cada día lo que dibujamos a las espaldas. Por ejemplo, podemos hacer dibujos, podemos escribir letras, formar palabras, etc.	

### 5.1.3. Actividad 3.

<b>Nombre:</b> Controlamos nuestra respiración.
---

<b>Objetivos:</b> Trabajar la atención consciente.
<b>Material:</b> No se necesita ningún material.
<b>Descripción de la actividad:</b> Podemos realizar este ejercicio cada uno sentado en su silla o hacer un círculo y sentándonos en el suelo. Cogemos aire por la nariz muy lentamente e inspiramos profundo y lo soltamos despacito por la boca. Los niños deben tomarse su tiempo y concentrarse en sentir como sus pulmones se hinchan y se deshinchán al soltar el aire. Realizaremos este ejercicio con los ojos cerrados para concentrarnos mejor en nuestro interior. Focalizamos nuestra atención en el sonido de nuestra respiración, en su ritmo, y vemos qué sentimos a cada momento.

#### 5.1.4. Actividad 4.

<b>Nombre:</b> Sentimos la música. <b>Objetivos:</b> Trabajar la atención y la concentración a través de la música.
<b>Material:</b> Radiocasete y música.
<b>Descripción de la actividad:</b> El tipo de música más adecuado para ejercicios como este es música slow-tempo (New-age, música clásica, jazz y otros estilos), es decir, música con un ritmo lento. En este ejercicio focalizaremos nuestra atención en el sonido y la vibración de cada nota que escuchemos. En las emociones que esta suscita en nosotros y las sensaciones que ocurren a nuestro alrededor en el mismo momento en que estamos escuchando la música.  Intentamos reconocer las notas que oímos, todos los instrumentos que aparecen, etc. También nos centramos en las emociones que nos suscitan.

#### 5.1.5. Actividad 5.

<b>Nombre:</b> La llamada de atención.	<b>Objetivos:</b> Trabajar la atención consciente.
--	--

**Material:** Campanilla, silbato,...

**Descripción de la actividad:** Esta actividad consiste en que los niños centren la atención en su respiración cada vez que se produce una señal específica que será elegida por el profesor. Por ejemplo, el sonido de una campanilla producido por el profesor, un golpe en la mesa, un silbido, etc. Pero siempre una señal ajena a los alumnos.

Cuando dicha señal suena, los alumnos deberán dejar todo lo que están haciendo y concentrarse en su respiración durante un breve lapso de tiempo. En silencio y cerrando los ojos.

Cuando vuelvan a escuchar el sonido producido por el profesor, volverán a lo que estaban haciendo en ese momento.

De esta forma, al relacionar el sonido con focalizar su atención en la respiración, estarán centrando esta misma en el momento presente.

#### **5.1.6. Actividad 6.**

**Nombre:** ¡Somos astronautas!

**Objetivos:** Trabajar la atención y la consciencia corporal.

**Material:** No se necesita ningún material.

**Descripción de la actividad:** Se trata de hacer andar a los niños como si fueran astronautas, durante un período de tiempo y por un recorrido que hayamos establecido previamente. Deben desplazarse muy lentamente, como si no existiera la gravedad y estuvieran flotando por la clase igual que harían los astronautas por la luna.

Además de andar como astronautas, podemos decirles también que respiren de manera lenta, poniendo atención también en esta respiración pausada.

Para una mayor consciencia corporal podemos intercalar momentos de movimientos muy lentos con momentos de movimientos más rápidos. Haremos lo mismo con la respiración.

#### **5.1.7. Actividad 7.**

<b>Nombre:</b> Las 20 piedrecitas.	<b>Objetivos:</b> Trabajar la atención y la concentración.
<b>Material:</b> 20 piedras pequeñas (garbanzos, bolitas de papel, etc.) para cada niño, un lapicero, una hoja de papel.	
<b>Descripción de la actividad:</b> Dibujamos en el folio un círculo grande y lo ponemos sobre la mesa (cada uno el suyo). Con las 20 piedrecitas tenemos que ir haciendo lo siguiente: con cada inspiración tienen que coger una de las piedrecitas, y cuando suelten el aire deben colocar la piedrecita que han cogido dentro del círculo que han dibujado previamente.  Tenemos que hacer hincapié en que los niños traten de alargar la expulsión de aire lo máximo posible, y muy lentamente, respirando un poco más profundo de lo que normalmente lo hacen.	

#### 5.1.8. Actividad 8.

<b>Nombre:</b> Cuenta hasta 10.	<b>Objetivos:</b> Trabajar la atención consciente.
<b>Material:</b> No se necesita ningún material.	
<b>Descripción de la actividad:</b> Cada uno sentado en su sitio, todos los niños cierran los ojos. Esta actividad consiste en enfocar nuestra atención en contar muy despacio hasta 10. Por cada número que digamos mentalmente haremos una inspiración y espiración pausadas.  Será normal que algunas veces perdamos la concentración y, si es así, debemos comenzar otra vez por el número 1. Suelen pasar cosas como esta:  “Uno... (inspiramos y espiramos) dos... (inspiramos y espiramos) tres... en el recreo me he hecho daño en el pie.... UPS, estoy pensando.”  Volvemos a empezar: “Uno... (cogemos aire lentamente y lo soltamos) dos... que aburrimiento, no quiero contar... ¡Eso es un pensamiento!” Otra vez al 1.  Así hasta que seamos capaces de llegar a 10 sin dispersar nuestra concentración.	

**5.1.9. Actividad 9.**

<b>Nombre:</b> Escuchamos la vida.	<b>Objetivos:</b> Trabajar la concentración y la atención consciente.
<p>Material: No se necesita ningún material.</p> <p>Descripción de la actividad: El profesor comienza haciendo una llamada al silencio, explicando a los niños que vamos a escuchar la vida, y que para ello debemos estar en el más completo silencio y escucharlo.</p> <p>A partir de aquí, podemos ir guiando la actividad, empezando por aquello que oímos.</p> <p>Comenzaremos citando cosas de lo más general a lo más particular, de lo más lejano a lo más cercano. Siempre con los ojos cerrados. Podemos comenzar, por ejemplo, escuchando el ruido del tráfico exterior, alguna música, otras voces,... cosas que ocurren fuera del aula, y conforme vaya haciéndose el silencio, podemos seguir escuchando ruidos de movimientos corporales, de cómo se desplazan algunos objetos, ruidos ambientales como el viento, etc. Escuchamos la voz del profesor que guía la actividad, tratando de mantener una escucha abierta y atenta sin juicios ni valoraciones.</p>	

Como guía de la actividad, el profesor debe explicar que si algún pensamiento o imagen nos hace desviar los pensamientos hacia otro punto y nos dificulta la atención, debemos volver a concentrarnos en la escucha atenta.

A medida que vamos focalizando más nuestra escucha hacia lo más cercano empezamos a escuchar nuestros propios ruidos, atendemos a nuestra respiración, como entra y sale el aire. Podemos escuchar también los latidos del corazón.

Pasados unos minutos, y encaminándonos al final de la actividad, iremos sintiendo (todavía con los ojos cerrados) nuestro cuerpo. El contacto de nuestros pies con el suelo, por ejemplo. De las nalgas con la silla, las manos en la mesa o en nuestros muslos, etc. Hacemos un pequeño recorrido con nuestra atención por todo nuestro dibujándonos con nuestra mente, prestando atención a esos pequeños detalles.

Nos centramos unos minutos en esta exploración en silencio y acabamos poniendo atención a todo, a nuestros pensamientos si los tenemos, al cómo nos sentimos, qué estado de ánimo poseemos ahora en general.

#### **5.1.10. Actividad 10.**

<b>Nombre:</b> La frase.	<b>Objetivos:</b> Trabajar la concentración y la atención.
<b>Material:</b> Hojas de papel.	
<b>Descripción de la actividad:</b> Todos los niños sentados en sus sillas. El profesor reparte un folio a cada uno con la frase “prohibido prohibir está prohibido” (cualquier frase ambigua que de pie a varias lecturas valdría). Estos tienen que leer la frase mentalmente y observar qué pensamientos y emociones les sugiere y qué imágenes se les pasan por la cabeza tras leerla.  Tras esto, se les pide a los niños que lean una segunda vez la frase. Deben concretar su atención en ella y en qué les viene a la mente y de qué manera. ¿Pensamientos encadenados o aislados?  Les pedimos que lean la frase por última vez. Hemos de hacerles ver que si su mente se dirige hacia pensamientos que no tienen nada que ver con la frase deben volver a centrar su atención en el ejercicio en sí.	

Todas estas actividades, además de trabajar la concentración, así como la atención plena como objetivo principal, también son actividades que se pueden incluir de manera transversal en otras materias como matemáticas, educación plástica, música, educación física etc. Puesto que se trabajan aspectos propios de dichas áreas, como el conteo, las horas, las notas musicales, la creatividad, la relajación, la conciencia corporal, etc.

Todos estos aspectos forman parte de las competencias básicas de dichas áreas, y complementan la formación escolar de los alumnos.

## **5.2. ACTIVIDADES PROPIAS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

### **5.2.1. Actividad 1.**

<b>Nombre:</b> El asesino.	<b>Objetivos del juego:</b> Trabajar la atención y la concentración.
<b>Material:</b> No se necesita ningún material	

**Descripción del juego:** Todos los niños se sientan en un círculo, de tal forma que se vean las caras los unos a los otros. Habrá un asesino y un policía que tendrán los papeles principales del juego. Consiste en que el asesino tiene que intentar matar a todos los niños del círculo sin que el policía de pille.

Para poder matar a alguno de los miembros del círculo el asesino debe guiñarle el ojo y cuando el compañero le vea dirá “estoy muerto”, pero siempre esperando un poco, para no ponérselo tan fácil al policía. El niño al que le hayan guiñado un ojo deberá tumbarse para ser diferenciado con claridad del resto del grupo.

El asesino será elegido por el profesor sin que nadie más lo sepa, mientras que el policía será elegido al azar y todos los miembros del grupo sabrán quien es. El policía dispone de tres oportunidades para adivinar quién es el asesino.

El juego acaba cuando se produzca una de estas tres situaciones:

1. El asesino ha conseguido matar a todos los miembros del grupo sin que el policía descubra quien es.
2. El policía descubre quien es el asesino antes de que éste logre matar a todos los niños del círculo.
3. El policía agota las tres oportunidades de que dispone para poder adivinar quién es el asesino y, por lo tanto, ganaría el juego este último.

**Variante:** El policía y el asesino serán elegidos sin que los demás lo sepan, así se desarrollará mejor la atención.

### 5.2.2. Actividad 2.

<b>Nombre:</b> Me visto para jugar	<b>Objetivos del juego:</b> Trabajar la atención y la memoria.
<b>Material:</b> No se necesita ningún material.	

**Descripción del juego:** No sentamos haciendo un círculo.

El profesor dice a los niños que van a jugar un partido de baloncesto, y para ello tienen que ir vestidos todos con la indumentaria adecuada.

Antes de seguir con la actividad en voz alta, todos cierran los ojos y se imaginan unos minutos todos los pasos a seguir para poder comenzar a jugar.

Comienzan en orden diciendo uno por uno qué es lo primero que deben ponerse, y el resto escenifica la acción.

“Primero pongo en la mesa todo lo que necesito, después me quito la ropa de calle, a continuación me pongo los calcetines, me coloco los pantalones, después me ato el cordón de los pantalones, más tarde me pongo la camiseta, después me pongo la deportiva derecha, luego la izquierda, me abrocho los cordones...”

Cada niño dice una acción. Con cuidado de no repetir lo que ya haya dicho el resto de compañeros.

**Variante:** El profesor puede cambiar de deporte, o combinar varios de ellos.

### 5.2.3. Actividad 3.

<b>Nombre:</b> El zoológico.	<b>Objetivos del juego:</b> Trabajar la atención y mejorar la retentiva audiovisual.
------------------------------	--

<b>Material:</b> No se necesita ningún material.
--

**Descripción del juego:** El juego comienza todos sentados en círculo. El profesor elige a un alumno al azar que será quien comience a jugar. Éste debe hacer el ruido de un animal y un gesto que lo identifique, por ejemplo, si ruge como un león tiene que abrir bien la boca y hacer el gesto de un zarpazo. El niño que esté sentado a su derecha tendrá que hacer el gesto que acaba de hacer su compañero y uno propio (más su sonido) de un animal diferente al anterior.

El tercer niño hará los gestos de sus dos compañeros anteriores más otro suyo con sonido, y así hasta que alguno falle.

#### **5.2.4. Actividad 4.**

<b>Nombre:</b> Viajamos a la playa.	<b>Objetivos del juego:</b> Trabajar la atención y la relajación.
<b>Material:</b> Colchonetas y radiocasete con música.	
<b>Descripción del juego:</b> Nos tumbamos encima de las colchonetas y cerramos los ojos (podemos compartir una colchoneta por pareja en el caso de no haber suficientes). El profesor pone una música relajante y nos va contando una historia.  Con la música de fondo, el profesor cuenta que estamos al lado de la playa, y escuchamos el agua del mar. Notamos como el sol nos calienta, como se forman las olas, etc.  Para que no haya ningún mareo, pediremos a los niños que se levanten poco a poco, moviendo los dedos de las manos y los pies, luego los tobillos y muñecas, etc... y así ir tomando conciencia de cada parte de su cuerpo.	
<b>Variante:</b> Puede cambiarse el lugar que los niños deben imaginar.	

#### **5.2.5. Actividad 5.**

<b>Nombre:</b> El escultor.	<b>Objetivos del juego:</b> Trabajar la concentración y la atención en el momento presente.
-----------------------------	---

**Material:** No se necesita ningún material.

**Descripción del juego:** Por parejas, uno es el escultor y otro el barro que hay que modelar. Este último está tumbado en el suelo con los ojos cerrados, mientras que el escultor va moviéndole las articulaciones para encontrar la postura que más le gusta.

El niño que representa el barro debe ir imaginando en su cabeza los diferentes movimientos que el escultor le va realizando, y dibujar mentalmente qué postura final en la que ha quedado.

Una vez terminado, abre los ojos sin moverse y comprueba si su representación mental era la misma a la real, y después cambian los roles.

#### **5.2.6. Actividad 6.**

<b>Nombre:</b> Masaje de músculos.	<b>Objetivos del juego:</b> Trabajar la concentración y la relajación.
<b>Material:</b> Pelotas, colchonetas.	
<b>Descripción del juego:</b> Por parejas, uno se tumba en la colchoneta. El otro, con una pelota va haciéndolo rodar por el cuerpo del compañero que está tumbado y relajado, pasándolo por las diferentes partes del cuerpo o los músculos que vaya indicando el profesor. Después cambian roles.	
<b>Variante:</b> Cambiar la pelota por un globo para que la sensación del que está tumbado sea más placentera.	

#### **5.2.7. Actividad 7.**

<b>Nombre:</b> Me pica aquí.	<b>Objetivos del juego:</b> Trabajar la atención y la memoria.
<b>Material:</b> No se necesita ningún material.	
<b>Descripción del juego:</b> Comenzamos haciendo un círculo y un alumno elegido al azar por el profesor empieza el juego así: “Me llamo Pepe y me pica la cabeza”, pero se rasca otra parte del cuerpo. El de su derecha le sigue diciendo “se llama Pepe y le pica la cabeza” y le rasca la cabeza. Después sigue diciendo: “Me llamo Andrés y me pican los pies”, y se rasca en otra parte del cuerpo. El tercero dice: “Se llama Andrés y le pican los pies” y este le rasca los pies. Así sucesivamente hasta que algún miembro del grupo se equivoque.	

#### 5.2.8. Actividad 8.

<b>Nombre:</b> Nos vamos de paseo.	<b>Objetivos del juego:</b> Trabajar la atención y la concentración.
<b>Material:</b> No se necesita ningún material.	
<b>Descripción del juego:</b> Antes de comenzar a caminar le diremos a los niños que estén atentos a las indicaciones que les iremos dando a lo largo de la actividad. Pues el profesor será quien diga en qué momento habrá que ir más deprisa y cuando más despacio, así como de qué manera caminar.  Los niños deben acompañar su respiración (inspirar y espirar) al ritmo de sus pasos. Hemos de hacerles saber que no hay un ritmo correcto, el ritmo de cada uno está bien y no tienen que intentar modificarlo si no lo creen oportuno.  Si caminamos deprisa porque simulamos que tenemos prisa, podemos probar a dar varios pasos por cada inspiración, y lo mismo con la espiración.  Lo contrario si nuestro caminar es lento. Deberemos dar menos pasos por cada inhalación y exhalación. Siempre permaneciendo atentos a acompañar rítmicamente nuestra respiración con nuestro andar.	

#### 5.2.9. Actividad 9.

<b>Nombre:</b> El minuto real.	<b>Objetivos del juego:</b> Trabajar la concentración y la atención consciente.
<b>Material:</b> Reloj o cronómetro.	
<b>Descripción del juego:</b> Todos los niños tumbados por todo el espacio con los ojos cerrados. Cada uno debe contar mentalmente la duración de un minuto, mientras que el profesor lo cuenta con un reloj o cronómetro.  Los niños que vayan terminando levantan la mano para hacérselo saber a profesor y se quedan tumbados esperando a que todos terminen. Ganará el niño que más se aproxime al tiempo real.	

#### 5.2.10. Actividad 10.

<b>Nombre:</b> El país de los lentos.	<b>Objetivos del juego:</b> Trabajar la atención consciente y la concentración
<b>Material:</b> No se necesita ningún material.	
<b>Descripción del juego:</b> Los niños simulan ser los habitantes del país de los lentos, y organizan una carrera en la que ganará el niño que, sin dejar de moverse en ningún momento, llegue el último a la meta.  Es importante que los niños tomen consciencia de su propio cuerpo y de los movimientos que deben realizar.	

Además de todas estas actividades, podemos trabajar con los niños su atención a través de actividades como las que adjunto en anexos.

Se trata de una serie de fichas que, a pesar de no pertenecer al ámbito del mindfulness, ayudarán a los niños a focalizar su atención y mejorar su concentración en el tiempo presente, además de ser una manera amena de trabajar.

Pueden llevarse a cabo como una actividad más del aula, o como tareas complementarias que pueden realizar en casa.

Existen muchas otras actividades que se pueden utilizar para trabajar la atención en el aula, aunque no necesariamente se encuadren dentro de este movimiento.

Estas otras actividades también fomentan y potencian la capacidad de atención, y son muchas las posibilidades que se nos presentan. Resulta muy fácil encontrar actividades de este tipo, puesto que muchas de ellas son de carácter predominantemente escolares. Por ejemplo, las actividades de caligrafía, el copiar un texto del libro al cuaderno, seguir un cuento de manera auditiva, la corrección de tareas que se controlan mediante la pizarra, etc.

Todos ellos son ejercicios que se realizan casi de forma diaria en los colegios, solo tenemos que darles un toque más consciente a la hora de llevarlas a cabo para propiciar un mejor trabajo de la atención plena además de la labor que desempeñan dentro de cada materia, como puede ser practicar la lectura, ortografía, caligrafía, etc.

También se pueden emplear cuentos con una reflexión final. Expongo al final de este trabajo varios ejemplos extraídos de una página que potencia trabajar el mindfulness. (Mirar anexos, apartado “cuentos con reflexión final”)

Adjunto al final del apartado la URL de donde he extraído los cuentos, en la que aparecen gran cantidad de ellos con los que trabajar la atención plena.

También existen otro tipo de actividades que nos permiten trabajar y entrenar de forma más específica la capacidad de atención.

Todas ellas son susceptibles de realizarse en cualquier momento del día, e incluso fuera del horario escolar, en casa con la familia. Adjunto algunos ejemplos a modo de herramientas complementarias para aquellos que quieran seguir trabajando en esta línea. (Mirar anexos, apartado “otras actividades complementarias”)

Adjunto además varias páginas webs donde se encuentran localizados diferentes recursos (audios, teoría, etc.) que pueden servir de gran ayuda en la puesta en práctica de esta novedosa herramienta. (Mirar anexos, apartado “otros recursos digitales”)

## **6. EVALUACIÓN.**

Se llevarán a cabo dos tipos de evaluación para verificar el resultado de la aplicación práctica de las actividades de mindfulness.

Una, a través de la observación del profesor, por medio de una ficha que rellenará en el transcurso de la realización de la actividad propiamente dicha.

La segunda se basa en una autoevaluación que los niños realizarán de manera individual al término de la actividad, en la cual responderán a una serie de preguntas en relación a dicha actividad.

La evaluación conllevará una parte cuantitativa, en la que los niños tendrán que responder varias preguntas mediante unas escalas y/o numeraciones; y otra cualitativa, más abierta, en la que los niños responderán de forma más abierta y redactada.

Será necesario llevar a cabo un seguimiento continuado para ver si la propuesta funciona de manera satisfactoria. Esto es, habrá una evaluación continua en la que el profesor, a través de la observación directa irá recogiendo la evolución del alumno a lo largo del proceso.

Ficha de observación del profesorado:

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>REGULAR</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
¿Escucha con atención las instrucciones del profesor?				
¿El alumno muestra interés por la actividad propuesta?				
¿Pone toda su atención en la actividad encomendada?				
¿Ha tenido una participación activa en el desarrollo de la actividad?				
¿Ha reflexionado sobre los aspectos trabajados en la actividad desarrollada?				
¿Ha entendido el alumno el fin de la actividad?				

Ficha de autoevaluación del alumnado:

	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>REGULAR</b>
¿He prestado atención al profesor cuando explicaba la actividad?			
¿Me gusta la actividad realizada?			
¿He puesto toda mi atención al realizar la actividad que el profesor ha mandado?			
¿Recuerdo todos los pasos a seguir en la actividad?			
Escribe brevemente cómo te has sentido al realizar la actividad.			

## **7. VIABILIDAD DE LA PROPUESTA.**

Para llevar a cabo esta propuesta he elegido una clase de 1º del CEIP. Domingo Miras, en un pueblo de la provincia de Ciudad Real llamado Campo de Criptana.

Es un colegio bilingüe, situado en un contexto socioeconómico de nivel medio, con dos líneas en cada curso tanto de infantil como de primaria.

La elección de este curso viene dada por la importancia de dar a los niños la capacidad de adquirir un hábito de atención y conciencia plena desde bien pequeños, por ello he escogido el primer curso del primer ciclo de primaria, ya que, cuanto antes se les inculque en esta disciplina mucho mejor.

La clase está compuesta por 24 alumnos, 16 de ellos son niños y sólo 8 son niñas.

Aunque he elegido varias de las actividades expuestas en este TFG, la actividad principal en la que he hecho hincapié es la actividad general número 5 titulada “la llamada de atención”, pues es una actividad que visualicé en la web de un colegio de Castilla y León que ya lleva un tiempo trabajando este tipo de actividades, y me gustaría comparar la reacción de esos niños con la de los niños con los que yo he elegido trabajar.

He decidido acudir a clase varios días como profesora de apoyo antes de realizar la actividad con los niños, con lo cual, he conseguido que se habitúen a que mi presencia es normal en el contexto escolar. Esto es así debido a que en mi experiencia en los años de universidad he observado que los niños se alteran cuando llega alguien externo al colegio y quiere realizar una actividad con ellos y son más propensos a no llevarlas a cabo de la misma manera que si las consideran como algo que viene dado desde dentro del ámbito escolar.

Tras haberme hecho un hueco en su entorno, he llevado a cabo la actividad, y he de admitir que ha sido bien recibida por los niños.

Teniendo en cuenta que es la primera vez que tienen contacto con el mindfulness he de afirmar que han captado la actividad enseguida. Solo en la primera ocasión he tenido que rectificar a dos alumnos que seguían con los ojos abiertos, pero el resto ha realizado el ejercicio a la perfección.

Mi pensamiento antes de llevar a la práctica este ejercicio de mindfulness era de inseguridad. Imaginaba que los niños no atenderían al sonido de la campana y tendría que explicar demasiadas veces la actividad, pero el resultado final ha sido diferente.

Tras la pequeña pausa con respiración profunda he observado que los niños volvían a lo que estaban haciendo con otra calma. En el transcurso de la clase, si se alborotaban volvía a tocar la campana y retomaban una actitud más ordenada (sobre todo en el área de matemáticas), al igual que los niños del colegio situado en la localidad de Valladolid, los cuales ya llevan un tiempo practicando este tipo de ejercicios.

Si esta herramienta se acomodase como rutina en el aula se vería una evolución muy rápida de los alumnos, vista la rapidez de adquisición de los mismos en dos días.

En cuanto a la evaluación, la mayoría de los niños ha contestado las preguntas con facilidad, pero algunos niños no son capaces de expresar como se sienten en la última pregunta, quizás por vergüenza a expresar sus sentimientos, como pasa en la mayoría de los casos. En este sentido, las niñas han tenido menos problemas a la hora de escribir cosas como: Me gustaba cuando todo estaba en silencio, quería seguir oyendo la campanilla, etc.

A todos en general les ha gustado mucho la actividad, y la han realizado a la perfección, a excepción de uno que suele ser un alumno que no acostumbra a obedecer todas las instrucciones que se le dan.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Avia, M<sup>a</sup> D. (2006). *La Psicología Positiva y la moda de la <<soft psychology>>*. Vol. 17 núm. 3, pp. 239-244.
- Caballero, A. (2013). *Fortalezas personales. Potenciar nuestras virtudes frente a disminuir nuestras debilidades. Psicología positiva I*. Psicología con Alfonso. Recuperado de: <http://psicologiaconalfonso.com/fortalezas-personales-potenciar-nuestras-virtudes-frente-a-disminuir-nuestras-debilidades-psicologia-positiva-i/>
- Camps, D. (2013, 16 de octubre). *Escuchar la vida*. Recuperado de: <http://www.emocionalmenteinteligente.org/category/actividades-de-mindfulness-para-ninosas/>
- Diccionario de la lengua de la Real Academia Española, edición 22 en línea (2001). Madrid: Espasa.
- Franco, C., Molina, A., Salvador, M. y de la Fuente, M. (2011). *Modificación de variables de personalidad mediante la aplicación de un programa psicoeducativo de conciencia plena (mindfulness) en estudiantes universitarios*. Vol. 29(1), pp. 136-147. Bogotá (Colombia).
- Fundación para la educación y el desarrollo transpersonal. (2013). *Educación Transpersonal: Mindfulness y Meditación. El nuevo paradigma de la educación infantil*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Lld8J2URzPY>
- García-Ogueta, M. I. (2001). *Mecanismos atencionales y síndromes neuropsicológicos*. Vol. 32(5), pp. 463-467. Facultad de Psicología. Universidad de Salamanca.
- Gil, A. (s.f.). *Errores diagnósticos en el TDAH. Consecuencias*. (No más info) PDF.
- Goleman, D. (s.f.). *About Daniel Goleman*. Recuperado de: <http://www.danielgoleman.info/biography/>
- González, A. (s.f.). *Mindfulness (atención plena o conciencia plena)*. Guía para educadores. Creative Commons. (no más info) PDF.
- Hervás, G. (2009). *Psicología positiva: una introducción*. Universidad Complutense. Madrid.

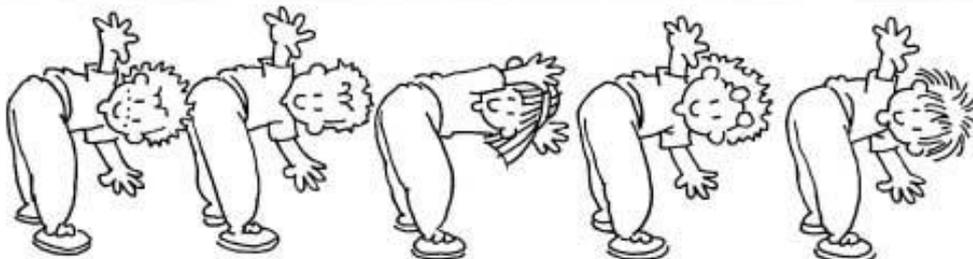
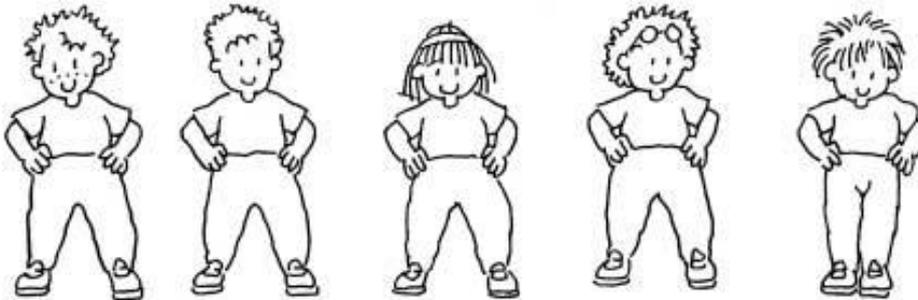
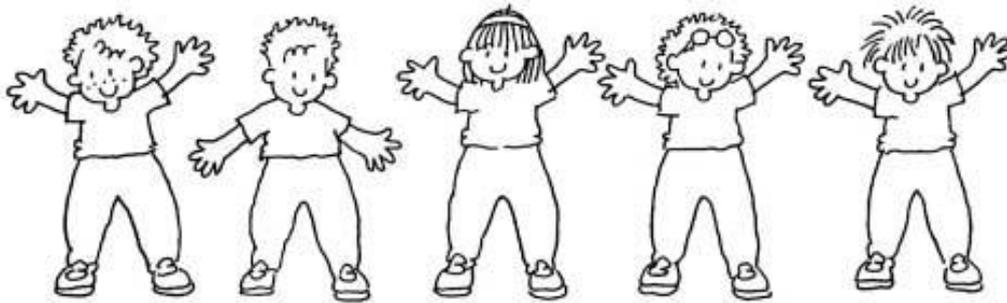
- López-Cepero, J., Fernández, E. y Senín, C. (2009). *Diez referencias destacadas de: Psicología Positiva*. Anuario de Psicología Clínica y de la Salud. Facultad de Psicología. Universidad de Sevilla.
- Martínez, J. M. (s.f.). *Cuentos para aprender*. Roquetas del mar. Almería.  
Recuperado de: <http://www.centroelim.org/espiritualidad-cuentos-para-aprender/>
- Mindfulness y Psicoterapia (2006). Vol. 17(2) núm. 66/67. 2º/3er. Trimestre. Revista de psicoterapia y psicología humanista. Barcelona.
- Miranda, A., Jarque, S. y Soriano, M. (1999). *Trastorno de hiperactividad con déficit de atención: polémicas actuales acerca de su definición, epidemiología, bases etiológicas y aproximaciones a la intervención*. Revista de neurología. Vol. 28(2), pp. 182-S 188. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia.
- Montoya, M. G., Mañas, I., Gil, C. y Franco, C. *Integrando el aprendizaje cooperativo y la atención plena (mindfulness) en el desarrollo de competencias*. Seminario de innovación docente del CEIA3. Universidad de Almería.
- Muñoz Díaz, J. C. (2010). “La parte final de la sesión de educación física: juegos”. Revista Digital de Educación Física. EmásF, núm. 2. Recuperado de: <http://emasf.webcindario.com/LA PARTE FINAL DE LA SESION DE EF JUEGOS.pdf>
- National Institute of Mental Health. (s.f.). *Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)*. Recuperado de: <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-d-ficit-de-atenci-n-e-hiperactividad/index.shtml>
- Navarro, J. I. y Martín, C. (coords.). (2010). *Psicología de la educación para docentes*. Humanes de Madrid (Madrid). Ed: Pirámide.
- Navarro, M<sup>a</sup>. I. (2009). *Procesos cognitivos y ejecutivos en niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad: una investigación empírica*. Facultad de educación. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad Complutense. Madrid.
- Piña 3.0. (s.f.). Mindfulness. CEIP. Tierra de Pinares. Recuperado de: <https://lapina30.wordpress.com/mindfulness/>

- Redes. (2012). *Aprender a gestionar las emociones*. Recuperado de: <http://www.rtve.es/television/20121025/aprender-gestionar-emociones/571611.shtml>
- Rivas, J. L. (2004). *Fichas para el desarrollo de la inteligencia 1*. Madrid: Santillana.
- Rivas, J. L. (2004). *Fichas para el desarrollo de la inteligencia 2*. Madrid: Santillana.
- Rivas, J. L. (2005). *Fichas para el desarrollo de la inteligencia 3*. Madrid: Santillana.
- Rivas, J. L. (2005). *Fichas para el desarrollo de la inteligencia 4*. Madrid: Santillana.
- Ruiz, P. J. (2013). “Atención y conciencia plena (mindfulness)”. Revista electrónica de información para padres de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap). Vol. 6 núm. 3. Alcalá de Henares. Recuperado de: <http://www.famiped.es/volumen-6-no3-septiembre-2013/psicologia/atencion-y-conciencia-plena-mindfulness>
- Seligman, M. (s.f.). *Authentic Happiness*. Universidad de Pennsylvania. Recuperado de: <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/faculty-profile/profile-dr-martin-seligman>
- Simón, V. (s.f.). *Minfulness*. Recuperado de <http://www.mindfulnessvicentesimon.com/>
- Sloyu. (2013). “Niños atentos y relajados... ¡con mindfulness!”. Recuperado de: <http://sloyu.com/blog/blog/2013/10/06/ninos-atentos-y-relajados-con-mindfulness/>
- Soler et al. (2012). *Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*. Vol. 40(1), pp. 19-26. Hospital de la Santa Creu i Sant Pau. Barcelona.
- Teresis (s.f.). *TDAH. Seamos realistas, pidamos lo imposible*. Recuperado de: <http://teresis.blogspot.com.es/2010/09/la-corta-historia-del-deficit-de.html>
- Vázquez, C. (2006). *La Psicología Positiva en perspectiva*. Papeles del Psicólogo. Vol. 27(1), pp. 1-2. Universidad Complutense.
- VJ Comunicaciones. (2014). *Capacitación: Educando para la plenitud*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=fRdmRGhyBmE>

## 9. ANEXOS

### En clase de gimnasia

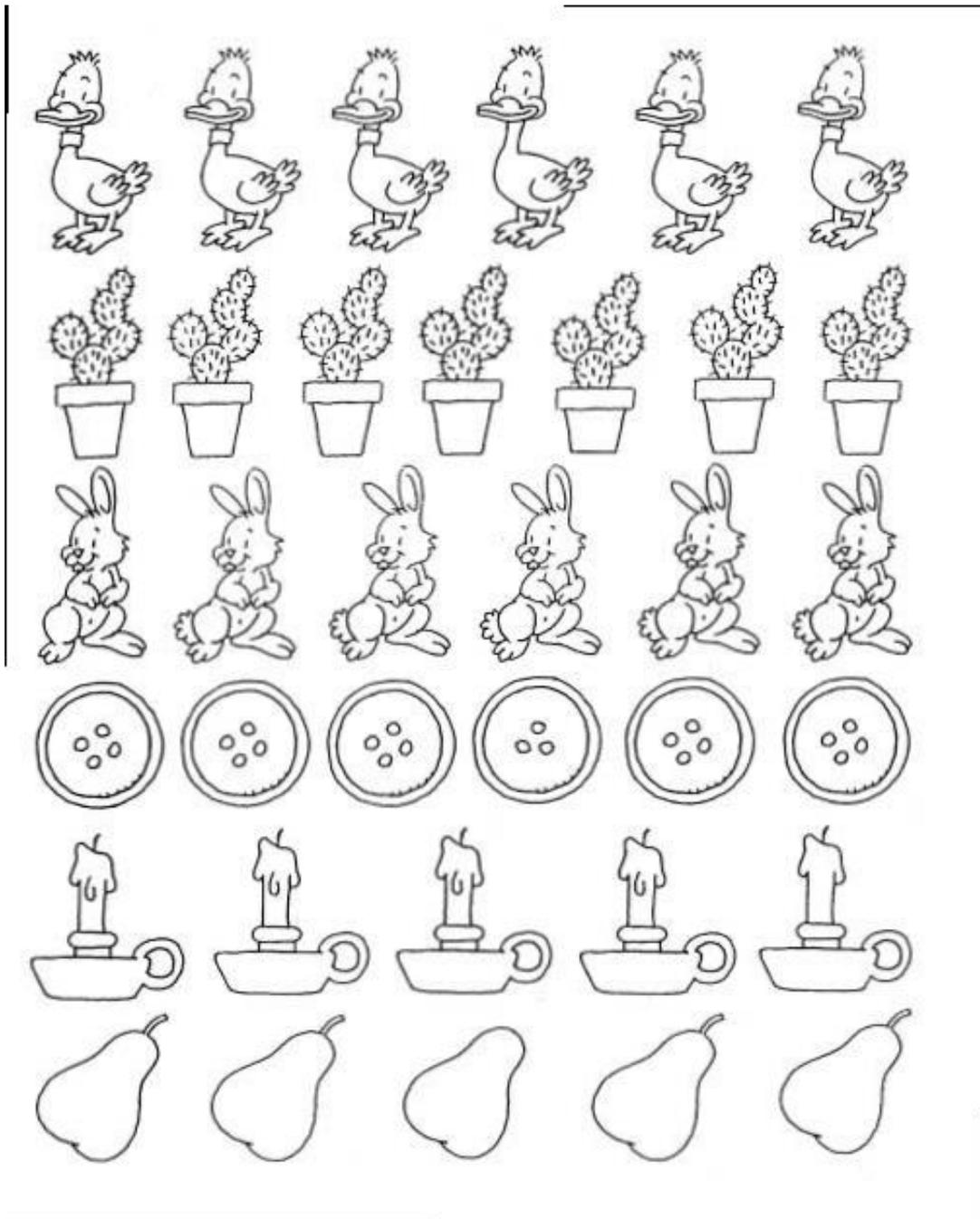
Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_



En cada fila de dibujos hay un niño que hace un movimiento equivocado. Localízalo y píntalo de amarillo.

## ¡No todos son iguales!

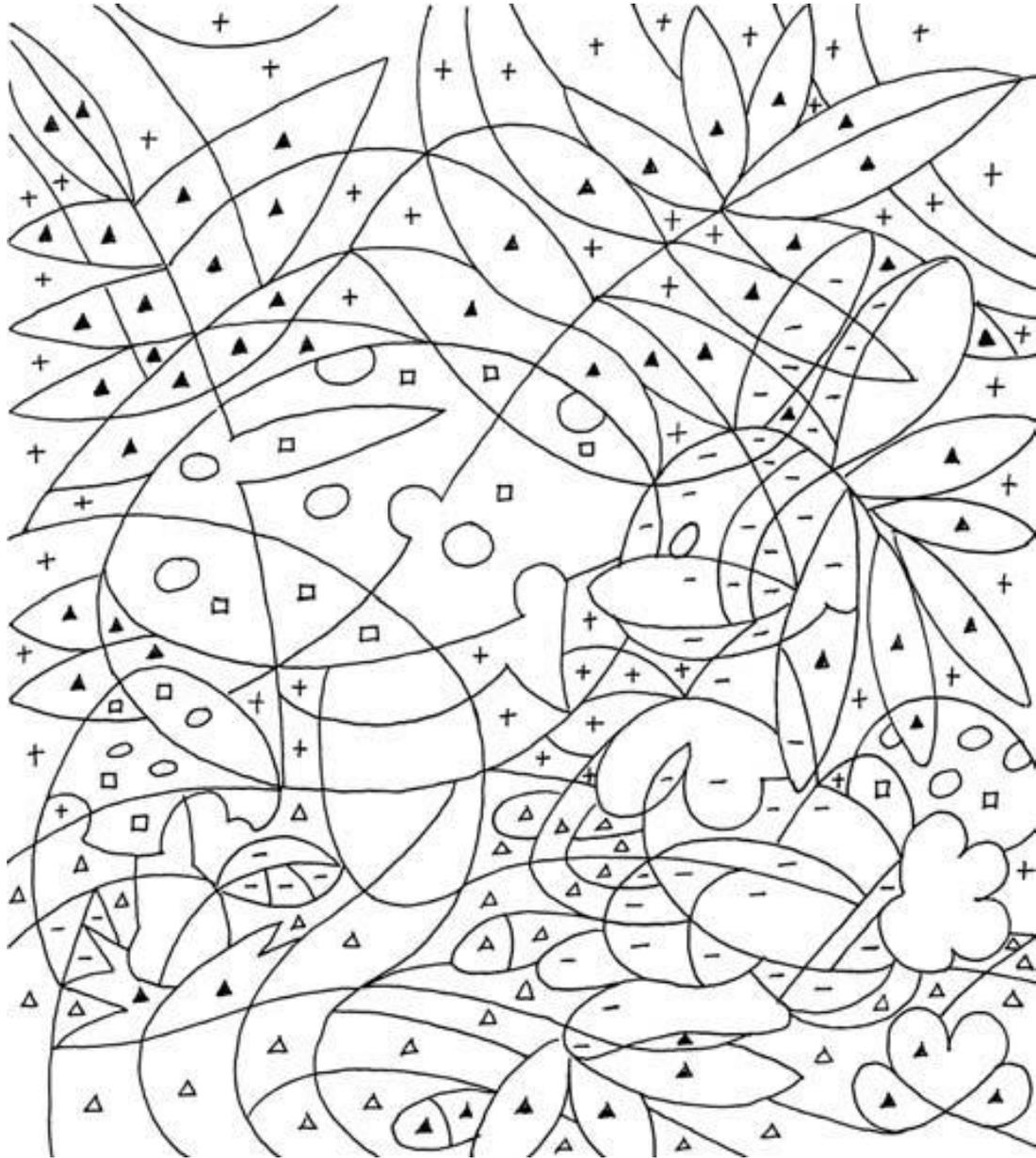
Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_



En cada fila hay un dibujo diferente. Pinta de rojo el detalle que lo diferencia.

## Un animal muy escondido

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_



Para descubrir qué se esconde entre estas líneas, colorea de acuerdo con la siguiente clave.

✚ verde claro

▲ verde oscuro

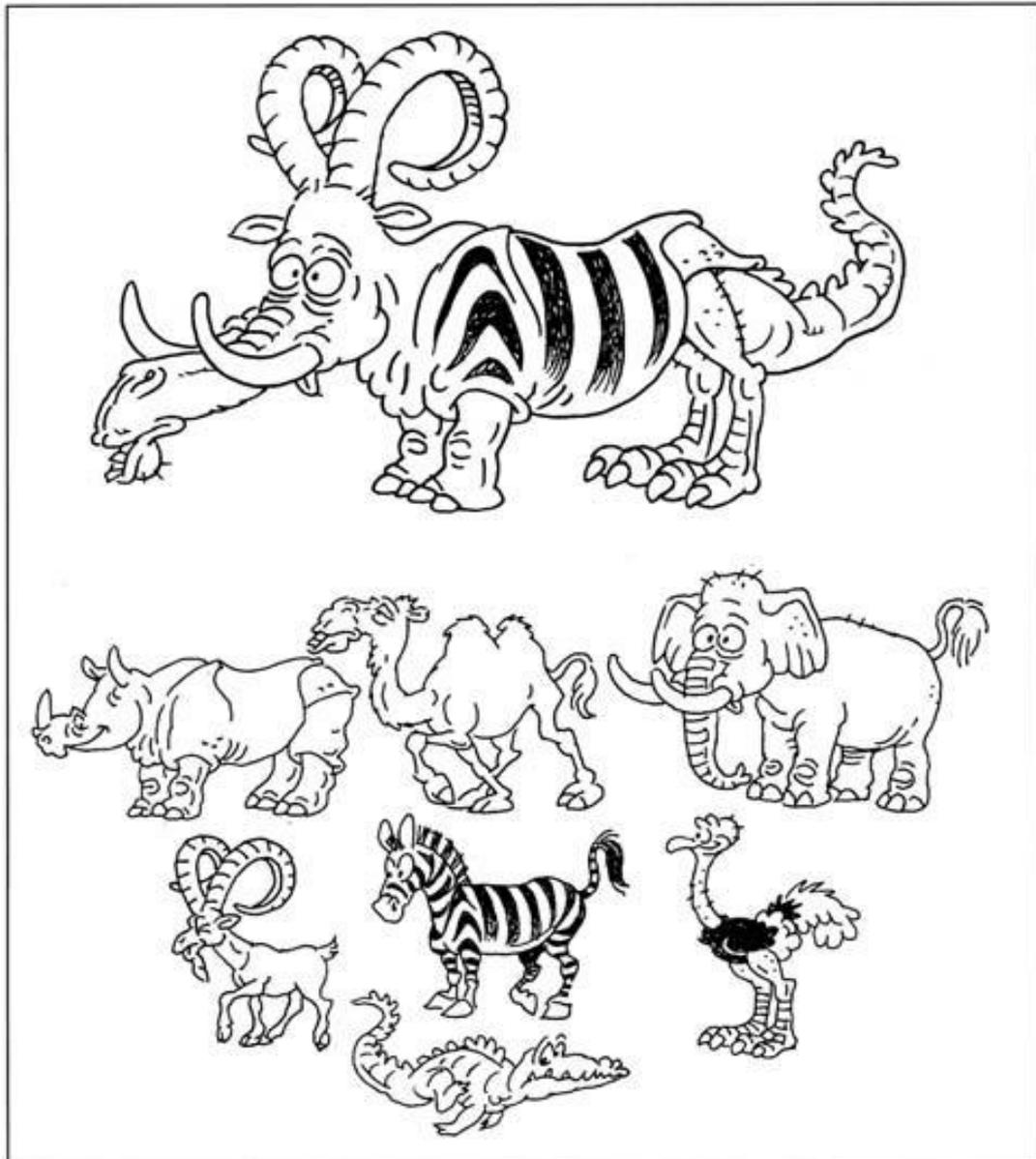
□ rojo

△ morado

— marrón claro

## Animal imposible

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_



El dibujante ha creado un animal raro, con partes de los siete animales que hay debajo.

Rodea cada parte con un círculo y traza una raya hasta el animal que pertenezca.

Luego, inventa un nombre para el nuevo animal.

## Herramientas escondidas

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_



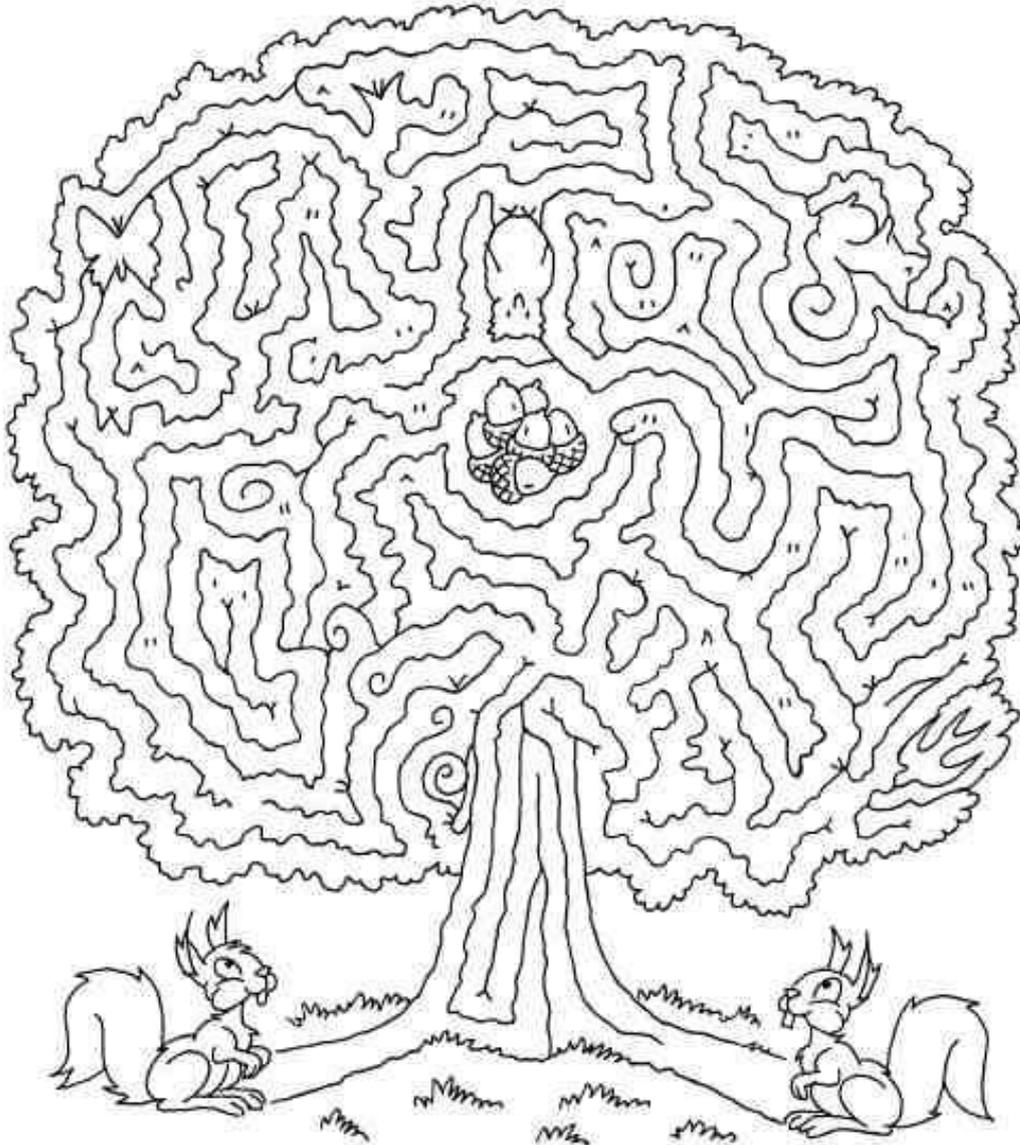
**Ayuda a Raúl y a Ana a encontrar las herramientas que necesitan para arreglar el jardín.**

**Localiza las siguientes herramientas en el dibujo y coloréalas.**

azada - cubo - hoz - horca – pala – pico - rastrillo - regadera - tijeras

## Bellotas para las ardillas

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_



¿Cuál de estas dos ardillas llegará al centro de la encina y se comerá las bellotas?

Rodéala.

Después, observa las dos ardillas y marca las cinco diferencias que hay entre ellas.

Por último, localiza entre las hojas de la encina cinco animales y coloréalos.

## CUENTOS CON REFLEXIÓN FINAL

### La Casa de los Mil Espejos



Se dice que hace tiempo, en un pequeño y lejano pueblo, había una casa abandonada. Cierta día, un perrito buscando refugio del sol, logró meterse por un agujero de una de las puertas de dicha casa.

El perrito, subió por las viejas escaleras de madera. Al terminar de subir, se topó con una puerta semiabierta; lentamente se adentró en

el cuarto. Para su sorpresa, se dio cuenta que, dentro del lugar había 1000 perritos más observándolo tan fijamente como él los observaba a ellos.

El perrito, comenzó a mover la cola y a levantar sus orejas poco a poco.

Los 1000 perritos, hacían lo mismo. Luego, sonrió y le ladró alegremente a uno de ellos. ¡El perrito se sorprendió al ver que los 1000 perritos le sonreían y le ladraban alegremente a él!

Cuando el perrito salió del cuarto, se quedó pensando para sí mismo ¡Qué lugar tan agradable! ¡Vendré más seguido a visitarlo!

Tiempo después, otro perrito callejero, entró al mismo cuarto; pero a diferencia del primero, ese perrito, al ver a los otros 1000, se sintió amenazado, ya que lo miraron de manera agresiva. Empezó a gruñir y, claro, vio como los 1000 perritos le gruñían a él.

Cuando el perrito salió del cuarto, pensó: ¡Qué lugar tan horrible es este! ¡Jamás volveré a entrar aquí!

En el frente de dicha casa, se podía leer un letrero que decía: "**La casa de los 1000 espejos**".

## Dos Monjes Zen



Había una vez, dos monjes zen que caminaban por el bosque de regreso al monasterio. Cuando llegaron al río, una mujer lloraba cerca de la orilla. Era joven y atractiva.

- ¿Qué te sucede?-, le preguntó el más anciano de los monjes.

- Mi madre se muere. Ella se encuentra sola en casa, del otro lado del río, y yo no puedo cruzarlo. Lo intenté -siguió la joven- pero la corriente me arrastra y no podré llegar al otro lado sin ayuda..pensé que no la volvería a ver con vida. Pero al aparecer vosotros, alguno de los dos podrá ayudarme a cruzar...

- Ojalá pudiéramos- se lamentó el más joven-. Pero la única manera de poder ayudarte, sería cargándote a través del río y nuestros votos de castidad, nos impiden todo contacto con el sexo opuesto. Eso está prohibido,lo siento.

- Yo también lo siento, dijo la mujer y siguió llorando.

El monje más viejo, se arrodilló, bajó la cabeza y dijo:

- Sube.

La mujer no podía creerlo, pero rápidamente tomó su atadito de ropa y montó a horcajadas sobre el monje.

Con bastante dificultad, el monje cruzó el río, seguido por el otro más joven.

Al llegar al otro lado, la mujer descendió y se acercó en actitud de besar las manos del anciano monje, quien le dijo: -está bien, está bien, retirando las manos-, sigue tu camino al pueblo.

Faltaban aún diez horas de caminata.

Poco antes de llegar, el joven le dijo al anciano:

- Maestro, tú sabes mejor que yo de nuestro voto de abstinencia. No obstante, cargaste sobre tus hombros a aquella mujer todo el ancho del río.

- Yo la llevé a través del río, es cierto, ¿pero qué pasa contigo que la cargas todavía sobre los hombros?

## **El Elefante Encadenado**



Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de su tamaño, peso y fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas clavada a una pequeña estaca clavada en el suelo.

Sin embargo, la estaca era solo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir.

El misterio es evidente: ¿Qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye? Cuando tenía 5 o 6 años yo todavía en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre, o a algún tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia:

-Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente.

Con el tiempo me olvide del misterio del elefante y la estaca... y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta.

Hace algunos años descubrí que por suerte para mí alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta: El elefante del circo no se escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde muy, muy pequeño.

Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró, sudó, tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo, no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado, y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que le seguía... Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no se escapa porque cree -pobre- que NO PUEDE. Él tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro. Jamás... jamás... intentó poner a prueba su fuerza otra vez...

- <http://www.centroelim.org/espiritualidad-cuentos-para-aprender/>

## **OTRAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

- **Actividades de percepción de diferencias.**

La visualización de dos dibujos aparentemente iguales exige en el niño una capacidad de atención mayor.

Por ejemplo, en clase un niño elegido por el profesor se sube a una silla. Los demás lo observan durante un periodo de tiempo fijado por el profesor. Transcurrido ese tiempo el niño sale de la clase y se le cambian 7 detalles de su aspecto anterior (le desabrochamos un cordón, le subimos una manga de la chaqueta, le abrochamos un botón, etc.). Cuando vuelve a pasar, los niños deben adivinar que 7 diferencias hay con respecto a la vez anterior.

Hablarán siempre de manera ordenada y cuando el profesor les otorgue la palabra.

- **Actividades de identificación de aciertos y errores.**

Son actividades en las que el niño tiene que analizar en un debido orden los detalles que se le muestran para poder identificar los errores cometidos y poder corregirlos.

Por ejemplo, actividades en las que se muestren operaciones con el resultado escrito, y el niño deba hacer el cálculo de dicha operación y comparar con el que se expone. Debe rectificar el error si lo hubiera, y decir en qué consiste.

- **Discriminación visual. Agudeza visual.**

Actividades en las que el niño debe encontrar todos los elementos iguales al que se le propone. Este puede ser una letra, un número, una palabra, un dibujo, etc. Ha de reconocer de entre un conjunto de elementos perceptualmente similares entre sí y al propuesto, que si se actúa de forma impulsiva suelen inducir al error en las tareas habituales.

- **Seguimiento visual.**

Actividades en las que encontramos líneas que se entrelazan unas con otras y conducen desde un punto a otro.

De ser necesario, podrían ayudarse del dedo o un lápiz para seguir las líneas, y una vez encontrada la correcta, repararla con un rotulador de un color que resalte.

- **Atención auditiva.**

Consiste en actividades con un alto componente auditivo. Los niños deben escuchar de manera atenta una lectura breve que realiza el profesor.

Deben identificar cada vez que escuchen una determinada palabra (dicha por el profesor antes de comenzar) y apuntarlo. Al final de la lectura se cuentan las marcas que hemos hecho de las veces que hemos oído la palabra indicada y se comprueba si hemos acertado o no.

- <http://ardilladigital.com/DOCUMENTOS/EDUCACION%20ESPECIAL/APRENDIZAJES/Actividades%20para%20trabajar%20la%20atencion%20-%20articulo.pdf>

## OTROS RECURSOS DIGITALES

<http://recursos.crfptic.es:9080/jspui/handle/recursos/736>

<http://www.psicomindfulness.com/espa%C3%B1ol-inicio/ejercicios-mindfulness/>

<http://ismet.es/blog/2012/10/29/mindfulness-ejercicios/>