

TRABAJO FIN DE GRADO

**MINDFULNESS,
UNA HERRAMIENTA ÚTIL EN LA SALUD
ESCOLAR.**

AUTORA: MARÍA CAÑADA CAMPOS

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

TUTOR ACADÉMICO: JUAN MANUEL GEA FERNÁNDEZ

ÍNDICE

1 RESUMEN.....	4
2 INTRODUCCIÓN	7
3 OBJETIVOS	8
3.1 REFERENTES A SU CONCENTRACIÓN.....	9
3.2 REFERENTES AL AUTOCONOCIMIENTO DEL PROPIO CUERPO	9
3.3 REFERENTES AL JUEGO.....	9
4 JUSTIFICACIÓN	10
5 MARCO TEÓRICO.....	13
5.1 LA SALUD EN EDUCACIÓN FÍSICA SEGÚN LA LEGISLACIÓN.....	13
5.2 EL MOVIMIENTO Y LA SALUD EN LOS PRIMEROS MESES.....	13
5.3 LA IMPORTANCIA DEL JUEGO EN EL DESARROLLO DEL NIÑO	14
5.4 EL DESCANSO.....	16
5.5 HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	17
5.6 MINDFULNESS.....	18
6 METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA DE MINDFULNESS.....	20
6.1 REFERENTE AL ESPACIO:	20
6.2 PROCESO EN EL AULA PARA APLICAR LA METODOLOGÍA DE LA ATENCIÓN PLENA:	21
6.3 ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS:.....	23

7 PROPUESTA DIDÁCTICA.....	24
8 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.....	33 34
9 CONCLUSIONES DE LA PROPUESTA.....	37 38
10 BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS.....	40 41

RESUMEN

Una buena salud escolar se alcanza cuando se tienen en cuenta los siguientes aspectos: la alimentación equilibrada, el ejercicio adecuado y continuo, la seguridad y utilización correctas de las instalaciones, los estiramientos adecuados antes y después del ejercicio físico y el descanso diario de unas ocho horas, sobretodo en edades tempranas.

Además de todos los aspectos comentados, el presente trabajo pretende aportar una reflexión y una práctica sobre la salud en el ámbito educativo, basada en unas técnicas de concentración y meditación que repercutirán en la calidad de vida de nuestros alumnos.

Trabajar la concentración y la relajación en las aulas es un tema que se trata en algunas escuelas españolas, hay propuestas de organizaciones como Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al aula (TREVA), Aulas Felices... pero todavía se ha extendido poco a un ámbito general educativo.

Por ello, en este trabajo se hace una propuesta didáctica concreta para llevar a cabo los objetivos marcados basándonos en resultados clínicos de diferentes expertos que mencionamos a lo largo de la exposición y se propone a su vez la formación continua e individual de cada miembro del equipo con un seguimiento del trabajo y de los resultados obtenidos.

Finalmente, se expone el estudio hecho a lo largo de este curso, su evaluación y resultados con nuestros alumnos, sobre las actividades que tienen como objetivo principal mejorar la salud escolar y que se basan en técnicas de “mindfulness”.

ABSTRACT

A good school health is achieved when the following aspects are taken into account: a balanced diet, adequate and continuous exercise, safety and proper use of the school facilities, adequate stretching before and after exercise and a rest period of about eight hours at night, especially in the early ages...

Besides all the mentioned aspects, this project is a reflection with some practice on health in education, based on techniques of concentration and meditation that will affect the quality of life of our students.

Working concentration and relaxation in the classroom is one of the issues that have some Spanish schools. There are proposals from organizations such as "Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al aula" (TREVA), "Aulas Felices"... but this is something that needs dedication and a lot of hours to put into practice in the classrooms.

Therefore, in this study a specific methodological approach to carrying out the objectives based on clinical outcomes of different experts mentioned throughout the project meanwhile we try the continuous and individual training of each team member of the school and also we study the obtained results.

Finally, the study made along this course and evaluation, with our students on activities that are aimed to improve school health and techniques are based on "mindfulness" is exposed.

Finally, the project that is going to be carried among the course, will be exposed and it evaluation with our students about the activities that has one main goal: improve the school health of our students based on the mindfulness techniques.

PALABRAS CLAVE

Educación física y salud, “mindfulness”, hábito saludable, temas transversales.

KEY WORDS

Health and physical Education. Mindfulness. Healthy habit., Transversal topics

2 INTRODUCCIÓN

El presente trabajo fin de grado pretende que en el ámbito de la salud escolar en Educación Física se tenga en cuenta la importancia de la meditación para aumentar la capacidad de concentración y salud mental de nuestros alumnos/as.

En primer lugar se desarrolla una justificación bastante personal mezclada con una base teórica referente al concepto global de la salud en Educación Física.

También se exponen cuatro objetivos referentes al desarrollo de la concentración en los niños/as, a su autoconocimiento corporal, a sus hábitos alimentarios y a los valores personales.

En la fundamentación teórica se expone cómo en la salud física intervienen factores neurofisiológicos, psicológicos y sociales cuando consideramos el movimiento como una buena base en todos los aprendizajes.

Asimismo se desarrolla la metodología utilizada en la propuesta didáctica exponiendo el proyecto de “mindfulness” antes de concretarlo en sólo 3 de las 26 actividades que se han hecho a lo largo de este curso para poder constatar la efectividad de la propuesta.

Finalmente se exponen conclusiones y resultados a partir de la evaluación que ha habido, a lo largo de un año, referentes a la aplicación de “mindfulness” en un grupo de primero de primaria y de los pequeños cambios que se han observado en la Escuela de Cataluña Petit Plançó de Olot (Girona).

3 OBJETIVOS

Este trabajo se realiza para mostrar la adquisición de competencias y la consecución de objetivos propios del título de Grado en Maestro/a en Educación Primaria y, de un modo particular, los siguientes, que reflejamos aquí con el orden con el que aparecen en el plan de estudios:

- 1.-Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
- 2.- Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.

Por otra parte, el logro de los objetivos que acabamos de citar nos permitirá desarrollar varias capacidades de los alumnos y facilitar la adquisición de éstas para poder desarrollar varios conocimientos necesarios para alcanzar una buena salud.

3.1 REFERENTES A SU CONCENTRACIÓN:

1- Saberse concentrar e interiorizar como un hábito saludable el utilizar técnicas de relajación para potenciar un estado de equilibrio y bienestar general.

3.2 REFERENTES AL AUTOCONOCIMIENTO DEL PROPIO CUERPO:

2- Hacer consciente la respiración y aprender a inspirar y expirar profundamente consiguiendo un beneficio inmediato constatado científicamente en la oxigenación adecuada de todos nuestros órganos especialmente el cerebro.

3.3 REFERENTES AL JUEGO:

3- Mejorar su estado de presencia en los diferentes juegos que se proponen ayudando así a la obtención de una atención plena..

3.4 REFERENTE A LOS VALORES:

4 -Lograr un mayor control de pensamientos, emociones y conductas para desenmascarar automatismos y promover el cambio y la mejora en nuestras vidas y relaciones sociales más cooperativas.

4 JUSTIFICACIÓN

Quisiera hacer una breve introducción del trabajo exponiendo mis motivos personales para justificar el enfoque de dicho estudio sobre el tema: “ Mindfulness, una herramienta útil en la salud escolar”

Hace 28 años que ejerzo como maestra en un pueblo de la provincia de Gerona, Olot, rodeado de una espléndida naturaleza que invita a disfrutar de su paisaje haciendo deporte.

Primero estudié letras, años más tarde hice un posgrado sobre necesidades educativas especiales y posteriormente me especialicé en Educación Física.

Estuve dando clases de todos estos aspectos estudiados y ahora estoy en Ed. Infantil. Por ello, puedo exponer los temas desde mi propia experiencia profesional y cómo no, personal.

Considero que en el mundo educativo no podemos obviar la importancia del movimiento como herramienta básica y necesaria en el desarrollo de cualquier niño o niña saludables.

Wallon, (1950) ya nos expuso en su estudio sobre la génesis de la psicomotricidad que había una simbiosis afectiva a través del movimiento entre madre e hijo, generando así los procesos de imitación. La llamada acción junto a la sensibilidad, formaban parte de la evolución mental del ser humano. Stern (2011) planteó los tres espacios evolutivos en la infancia basados en el espacio bucal, el próximo y el locomotor. Toda esta buena evolución contribuiría a la evolución del lenguaje y por consiguiente a la evolución de la salud del niño/a, a su integración en un grupo social y en su motivación afectiva.

Pero todo ello sólo sería un principio básico para llegar a un completo desarrollo de la salud a un nivel educativo que al fin y al cabo, repercutirá a lo largo de la vida de la persona.

Mi perspectiva sobre la salud en la Educación Física se extiende a otras áreas porque las interrelaciono, de forma que cada una de ellas nos lleva a entender el funcionamiento global de la educación.

En mi trabajo de grado voy a exponer una experiencia propia que he decidido aplicar en los niños de primer curso de primaria desde septiembre a junio del curso 14-15 en la Escuela Petit Plançó de Olot (Gerona).

Parto de la premisa de que hemos de educar desde el estado embrionario cuando la madre se alimenta bien, hace ejercicio, está equilibrada emocionalmente y por tanto ya repercute en el hijo.

Así lo expongo también en mi libro: “T’estimo molt, però no ets un rei”, Cañada (2014), que significa *Te quiero mucho, pero no eres un rey*, ensayo en el cual hablo de diferentes temas educativos y emocionales y del enfoque personal que le doy como madre y como maestra a la educación y a la globalidad que contiene ésta y que formaría parte de las inteligencias múltiples estudiadas por Gardner (2005).

Un estilo de vida saludable y el trabajo para conseguir un cerebro pleno en nuestros alumnos y alumnas serán objetivos básicos para mí a lo largo del desarrollo de este trabajo.

Para basar esta propuesta es interesante conocer previamente en qué punto está actualmente considerado el tema de la salud escolar en el ámbito de la educación física. Según el informe Skip, (2013) un padre o una madre tienen una influencia abismal sobre su hijo a la hora de hacer deporte. Si los padres influyen positivamente el tanto por ciento influyente será de un 42,50%, los hermanos pueden influir en un 5,60%, es decir que los familiares más próximos suman un 50% de la influencia sobre la actividad física en el niño.

Según dicho estudio los niños finlandeses son los que realizan más deporte a la semana con 11,5 horas semanales seguidos de los españoles con 9,9 horas semanales. Los franceses parece ser que son los que dedican menos horas, sólo 5,9 horas a la semana junto a los suecos que dedican 1,6 horas semanales.

Pese a todo, se ha demostrado que la actividad física potencia la inteligencia, el desarrollo de la creatividad y de la imaginación Steiner (1919). Por ello, quisiera profundizar en la base y el origen de la motivación y la actitud positiva para hacer del deporte y de los otros hábitos saludables, una forma de vida.

Los estilos de vida están condicionados a través de experiencias de aprendizaje. Aquí es donde la escuela toma su gran parte en cuanto a ser un gran medio por el cual los niños hacen deporte y gracias al cual crean unos hábitos de vida.

Tenemos salud cuando promovemos el nivel de vida adecuado. En primer lugar las necesidades básicas deben estar cubiertas y en segundo lugar las condiciones donde desarrollamos la actividad deben ser adecuadas y seguras para no sufrir daños.

El niño y la niña deben tener cada día la oportunidad de hacer ejercicio físico y también la oportunidad de un descanso y recreación.

La escuela debería ser junto con la familia el promotor del desarrollo de la persona como un ser que sabe ser y que desarrolla su personalidad de forma equilibrada.

Nuestra actitud con nosotros mismos, repercute en nuestra reacción social. Es evidente que en cada uno de nosotros repercutirá la herencia, la educación familiar, la escolar, las relaciones humanas, la situación socioeconómica, el nivel intelectual... pero siempre tendremos la oportunidad de aprender cosas nuevas y poder cambiar y mejorar, si cabe, el sentir, el pensar y el actuar...

Así pues, todo aquello sedimentado en el área de Educación Física teniendo en cuenta la salud resonará para mejorar las categorías existenciales del ser, tener, hacer, estar, que si son saludables evitarán depresiones, malos hábitos alimentarios, neurosis...

La salud de las personas pasa por alcanzar una consciencia plena. Sólo a través de ella podemos alcanzar una buena salud escolar y personal para el resto de nuestras vidas, Kabat (2013).

Los niños y niñas que pasan por nuestras escuelas y en los cuales nosotros repercutimos de alguna forma han de poder obtener herramientas suficientes para mejorar sus vivencias y enriquecerlas. Por ello, la salud de la cual hablamos en el área de Educación Física debe extenderse a otros ámbitos e incluso a varios aspectos que no sean sólo hábitos alimentarios o cantidad y calidad de ejercicio. La salud debe ser un hábito de vida. Por tanto, la considero también un aprendizaje tan importante como la lecto-escritura o las matemáticas, incluso me atrevería a decir que sin este hábito bien anclado desde de las edades más tempranas las otras áreas no se podrán conseguir con plenitud.

Es aquí donde entran a formar parte de este engranaje, docentes, padres y madres, la administración y la sociedad en general, creándose una estructura fundamental en la citada creación de hábitos saludables en niños/as.

5 MARCO TEÓRICO

5.1 LA SALUD EN EDUCACIÓN FÍSICA SEGÚN LA LEGISLACIÓN

Según el Currículo de Castilla y León en la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León: Dentro de la Educación Física es muy importante la relación entre actividad física y salud, tanto que se dedica uno de los seis bloques de la Educación Física a esta relación, aunque el currículum quiere ir más allá, pues dice que con ese bloque se pretende enfatizar unos aprendizajes incluidos transversalmente en el resto de los bloques y en otras áreas.

Se incluyen en el bloque los contenidos necesarios para que la actividad física resulte saludable y se proporcionan contenidos para la adquisición de hábitos saludables de actividad física, postural y/o alimentaria a lo largo de la vida, que repercuten en la propia ejecución motriz, en la salud, en la seguridad y en el bienestar personal.

En Primaria, la educación física es importante para la adquisición de hábitos de vida activa y saludable en los primeros años de escolarización. Entre estos hábitos, necesarios para alcanzar un desarrollo físico de carácter integral, el de la práctica deportiva tiene especial relevancia. El deporte, tanto individual como en equipo, ayuda, además, a fomentar la disciplina, la fuerza de voluntad, el espíritu de superación y colaboración y el respeto a las normas y reglas del juego. Los centros escolares fomentarán la actividad física y la práctica deportiva en las clases de Educación Física y en las horas de recreo.

5.2 EL MOVIMIENTO Y LA SALUD EN LOS PRIMEROS MESES.

Donde hay movimiento hay vida. En el movimiento intervienen factores neurofisiológicos, psicológicos y sociales y a su vez la ejecución de cualquier movimiento puede partir de un simple programa central transmitido a los efectores. Rigal (1987).

El estudio del sistema neuronal central es muy importante para ver cómo funciona y cómo reacciona ante diferentes estímulos.

La motricidad interviene en la inteligencia antes de la adquisición del lenguaje y hacia el tercer año, el andar, hablar y pensar alcanzan sus estructuras básicas. El juego, el lenguaje, las representaciones, al igual que la captación del espacio y del tiempo están a punto para ser descubiertas por el niño. König (1995).

En primer lugar el niño saludable es un niño que se reconoce. Se siente y se mira. Se descubre. Los primeros tres años el niño descubre quién es , cómo está formado y qué nombre tienen estas partes de su cuerpo, va descubriendo en sus avances motrices la utilidad de cada una de sus partes y acaba sintiéndose cada vez más seguro en sus logros después de varios esfuerzos físicos.

Empieza a plasmar sobre un papel esa representación de su cuerpo conocido y vivido. Por ello será muy importante que lo dejemos expresar libremente ese trazo tan propio y natural, y será más saludable para su creación que no juzguemos ni pidamos explicaciones de sus obras artísticas que son únicas e incomparables, así es como Stern (2013) a lo largo de su experiencia psicopedagógica pudo comprobar y en sus estudios demuestra que es mucho más rico el resultado intelectual y psicosocial de un niño/a que ha experimentado este tipo de pedagogía, una pedagogía que respeta aquello que el niño expresa desde su libertad emocional a lo largo de su creación artística, sin ser intervenido bajo un juicio, en su salud global un niño que ha podido expresar libremente su mensaje artístico es un niño mucho más saludable.

Entendemos que es muy interesante cuando el alumno/a empieza a ser consciente de su cuerpo que lo pueda expresar desde su naturaleza, sensación, origen...es decir el adulto y en este caso el maestro/a deben ser sinceros y respetuosos y no empezar a preguntar qué representa aquello que dibujan o intentar imponer su esquema porque de forma natural cuando vayan madurando ya lo expresarán.

Cuando el niño se sabe y se siente es consciente de que existe, de que tiene un yo y un nosotros, y es entonces cuando su autoestima aflora y se nutre de aspectos que la cuidan o que la destruyen. Ahí continuamos interviniendo en su salud.

5.3 LA IMPORTANCIA DEL JUEGO EN EL DESARROLLO DEL NIÑO

Por juego infantil se entiende todo comportamiento, actividad o proceso iniciado, controlado y estructurado por los propios niños; tiene lugar dondequiera y cuando quiera que se dé la

oportunidad. Las personas que cuidan a los niños pueden contribuir a crear entornos propicios al juego, pero el juego mismo es voluntario, obedece a una motivación intrínseca y es un fin en sí mismo, no un medio para alcanzar un fin. El juego entraña el ejercicio de autonomía y de actividad física, mental o emocional, y puede adoptar infinitas formas, pudiendo desarrollarse en grupo o individualmente. Estas formas cambian y se adaptan en el transcurso de la niñez. Las principales características del juego son la diversión, la incertidumbre, el desafío, la flexibilidad y la no productividad. Juntos, estos factores contribuyen al disfrute que produce y al consiguiente incentivo a seguir jugando según el (Comité sobre los Derechos del Niño de las Naciones Unidas, 2013 p. 23)

Aunque el juego se considera con frecuencia un elemento no esencial, el Comité reafirma que es una dimensión fundamental y vital del placer de la infancia, así como un componente indispensable del desarrollo físico, social, cognitivo, emocional y espiritual. Así pues, en Primaria, a medida que va creciendo siente la necesidad de compartir con los demás el juego. Una persona que juega es una persona que se nutre y comparte emociones que desarrollan su bienestar psíquico y físico. Poco a poco descubre los juegos compartidos y competitivos. Aprende unas normas establecidas y las aplica para formar parte de un grupo y convivir en él. Conoce otros juegos tradicionales, crea juegos nuevos... por tanto establece unas relaciones y anclajes en grupos sociales dentro y fuera del ámbito escolar. La tan comentada autoestima crece. Los niños que hacen deporte escolar y extraescolar normalmente cuando son adultos continúan haciendo algún deporte individual o colectivo. Tienen la necesidad de estar activos, se encuentran mejor físicamente y por ello buscan momentos y ocasiones de poderlo realizar. En las primeras edades las escuelas deben dar un amplio conocimiento de su cuerpo y sus habilidades básicas (correr, saltar, estirar, caminar, equilibrarse...) por cuantos más lugares y obstáculos mejor. Además de hacer la educación física en las horas establecidas por la escuela sería conveniente ampliar extraescolares con oferta de muchos juegos y deportes. Evidentemente es muy importante interrelacionar la educación física, el movimiento del cuerpo con otras áreas para hacer que las matemáticas o el lenguaje oral y escrito sean más dinámicas y en el fondo más adecuadas a la edad de los alumnos.

Hacer clases a los niños durante horas sentados en su silla y apoyados en su pupitre no es lo que aproxima a una salud física (escolar), Devís y Pairó (1992). La experiencia me indica que podemos hacer ecuaciones yendo al bosque y buscando soluciones fuera, al aire libre, conocer las cantidades numéricas con materiales del entorno que pueden conseguir corriendo

y trayéndolos a un círculo dibujado en el suelo... son ejemplos sencillos para introducir los argumentos que defienden que los verdaderos aprendizajes tienen su origen en el movimiento, ya que la naturaleza originaria del ser humano yace en este citado movimiento.

Para ello se pueden utilizar diferentes materiales, espacios, tiempos... con el fin de motivar una práctica más cooperativa, inclusiva, participativa y reflexiva Méndez (2000).

Asimismo el juego ayuda al niño a resolver situaciones de vida, en especial a hacer del juego roles o socio-protagonizados. Son juegos en los cuales el niño construye escenarios y ensaya con menor riesgo de fracaso porque reduce consecuencias de errores. Bruner (1984).

5.4 EL DESCANSO

Los Estados reconocen el derecho del niño a: a) El descanso. El derecho a descansar significa que los niños deben tener un respiro suficiente en el trabajo, la educación o cualquier otro tipo de esfuerzo para gozar de una salud y un bienestar óptimos. También significa que debe dárseles la oportunidad de dormir lo suficiente. Al hacer efectivo el derecho del niño a un respiro de toda actividad y a un sueño adecuado, deben tenerse en cuenta sus capacidades en evolución y sus necesidades de desarrollo. b) El esparcimiento. El esparcimiento se refiere al tiempo que se puede dedicar al juego o la recreación. Implica la existencia de un tiempo libre o exento de toda obligación relacionada con la educación formal, el trabajo, las tareas domésticas, el desempeño de otras funciones de subsistencia o la realización de actividades dirigidas por otras personas. En otras palabras, requiere un tiempo en gran medida discrecional, que el niño pueda utilizar como le parezca. (Comité sobre los Derechos del Niño de las Naciones Unidas, 2013, párrafo 12c)

Los niños necesitan diferente cantidad de horas de sueño dependiendo de su edad. La mayoría de los niños en edad preescolar necesitan entre 10 y 12 horas diarias; a los nueve años, cerca de 10 horas, y al llegar a la pubertad, entre ocho y nueve horas, aunque muchos duermen menos.. Generalmente esto tiene consecuencias muy negativas, como hiperactividad, irritabilidad, dificultad para controlar las emociones, aumento de la impulsividad...

Es importante hacer las mismas cosas, lavarse los dientes, bañarse, ponerse el pijama, contar un cuento o leer, hacerles un ratito de compañía...y en estas rutinas añadiría el hábito de

hacerlas con plena presencia, así extenderíamos la terapia mindfulness al uso de las hábitos. Las cenas mejor que sean dos horas antes de ir a dormir.

Si tienen miedo, es mejor intentar ponernos a su lado comprenderlos y tranquilizarlos acompañándolos para entender que aquello que les produce miedo no existe de verdad. Debemos tener mucho cariño y ponernos en su lugar para intentar comprender lo que sienten, acompañándoles a la puerta, a la ventana o al lugar que les produzca miedo y ser pacientes el tiempo que necesiten para calmarse.

Si no vienen a trabajar bien descansados, se duermen en clase o bien no rinden lo suficiente.

5.5 HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios son un tema a tratar muy importante y especialmente preocupante es el fenómeno de obesidad en la población infantil y juvenil (2-24 años), situada ya en el 13,9%, y la de sobrepeso, que está en el 12,4%. En este grupo de edad la prevalencia de obesidad es superior en varones (15,6%) que en mujeres (12%). Las mayores cifras se detectan en la pre pubertad y, en concreto, en el grupo de edad de 6 a 12 años, con una prevalencia del 16,1%, (OMS 2002& M.S.C 2006)

Nuestro país presenta una de las cifras más altas de obesidad infantil, Los niños españoles de 10 años presentan una obesidad que ha experimentado un aumento preocupante en la última década, y actualmente estamos a la cabeza respecto el resto de países europeos, provocado por los hábitos alimentarios y sedentarios(M.S.C.2013)

Debido a estos resultados hemos de generar unos buenos hábitos alimentarios en los alumnos, ofreciendo información de los alimentos: propiedades, cantidades recomendables que deben consumir y la variedad de estos.

En las escuelas recomendar las piezas de fruta y bocadillos en lugar de bollería artificial.

Introducir los conocimientos y hábitos en los talleres escolares que desarrollaré más adelante.

5.6 MINDFULNESS

La palabra mindfulness no tiene traducción exacta al castellano. Viene a significar atención plena y el origen se remonta a la psicología budista desde hace más de 25 siglos. El mindfulness, se presenta como una herramienta útil en el trabajo escolar por su proceso e intención para ayudar a mantener la conciencia en el momento presente, el aquí y ahora, del cual también nos hablaría Eckhart Tolle (2006), pero para llegar a ser capaces de estar presentes, las técnicas de relajación a través de la meditación nos van a ayudar. Esta meditación se recoge en el Budismo Abhidharma. En síntesis estudia el funcionamiento de la mente que a veces se encuentra en estado de shock y gracias a este aquietamiento se libera y vuelve a tener su máximo potencial.

Los estudios hechos a nivel clínico a lo largo de los últimos 10 años indican que este trabajo de relajación y conciencia es muy efectivo en el ámbito de la salud. La ciencia tradicional lo acaba integrando como una herramienta útil y eficaz. Se trabajó con personas que antes tenían problemas de salud físicos y emocionales y se pudo comprobar que después de aplicar “mindfulness” y tras ser sometidas a un estudio extenso y constante de sus nuevas respuestas ante la vida y la salud éstas habían mejorado notablemente. Kabat-Zinn & Davidson (2013) nos demuestran en su libro cómo en algunas aplicaciones clínicas de mindfulness a los campos de la medicina y la psiquiatría redujeron la tasa de estrés basándose en la atención plena (REBAP). Por ello este trabajo introduce mindfulness a nivel escolar y sobretodo lo hace en el área de Educación Física pensando específicamente en esta salud escolar más global.

Así pues, Kabat (2011), cuando hace referencia a las siglas REBAP está hablando de la reducción del estrés, es una enseñanza que crea la capacidad de simplificar la mente y desarrolla la capacidad de captar la realidad tal cual es por una parte y tal cómo la interpreta nuestra mente por otra. Messi sería un claro ejemplo en el deporte de alto rendimiento, un ejemplo de persona que está presente plenamente en el instante presente. Muestra un estado de conexión entre el pensar (intelecto) y el sentir (intuición).

Así pues, uno de los objetivos del trabajo será que el rendimiento del cerebro del niño sea mayor, para ello, el trabajo pretende calmar la mente con el objetivo de que alcance una agilidad mucho mayor sin oponer una resistencia a la realidad, aceptando lo que pasa y con una actitud bondadosa hacia lo que percibe del entorno y de él mismo.

La atención será más focalizada, ello ayudará a la adquisición de sus conocimientos de forma más ágil, ayudará a obtener una mente más consciente y generará una actitud hacia él mismo y los demás.

Sta. Teresa de Jesús (1550) cuando se refiere a “la loca de la casa” está hablando de la mente errante que con un trabajo constante basado en las técnicas comentadas se volverá una mente consciente del control de sus pensamientos y por tanto libre para escoger los más productivos y serenos y para conseguir, por tanto, ser una persona mucho más equilibrada.

La amígdala de nuestro cerebro logrará calmarse cuando el trabajo hecho, intensifique el desarrollo del área pre-frontal de nuestro cerebro, la más evolucionada, de momento, como humanos.

Los ejercicios que propongo son muy sencillos, conducen a la tranquilidad y a sentir de lleno el momento presente. Particularmente creo muy interesante poderlo hacer en cada curso , empezando en infantil y acabando en primaria, aunque yo sería partidaria de hacerlo en secundaria y seguirlo el resto de nuestras vidas. Esta meditación no la enlazo con ninguna religión ni creencia.

El equipo docente debe haber acordado la forma en la que llevarán a cabo las estrategias de actuación, los recursos humanos de los cuales van a disponer, los criterios de evaluación que van a tener en cuenta, la temporalización a lo largo de la escolaridad de los alumnos etc.

6 METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA DE MINDFULNESS

Esta intervención en el aula la he hecho a lo largo de este curso 2014-2015 con niños de primero y han sido 26 sesiones hechas en la escuela Petit Plançó de Olot (Girona), las he llevado a cabo a diario y se han repetido para cada grupo de 9 o 10 niños cada semana para que todos los grupos las hicieran. En esta escuela sólo hay una línea escolar que va desde Infantil a 4to de ESO. Los resultados y su análisis han sido expuestos conjuntamente con el equipo docente para valorar la ampliación de la actividad a lo largo de los próximos cursos escolares, tal y como ya he propuesto.

6.1 REFERENTE AL ESPACIO:

Además de hacer la educación física en el espacio habitual como pueda ser el gimnasio o el patio es muy interesante hacer salidas al exterior, caminar por un bosque cercano, ir a un parque con toboganes, columpios... cuando son de edades tempranas, ir en bicicleta, ir a esquiar, ir a nadar a la piscina municipal. con estas actividades siempre tengo en cuenta la seguridad del alumnado dotando al grupo de los monitores suficientes, de los materiales adecuados... por ello el profesor/a debe haber hecho antes las salidas junto con su equipo y comprobar los espacios y las demandas. Los trabajos que haremos en la escuela a diario se realizarán en espacios tranquilos y a ser posible silenciosos, con un ambiente cómodo, en ocasiones podemos acompañarlo de aromas relajantes o de luz tenue.

Todos los materiales y espacios deben estar protegidos ante cualquier peligro. Que no tengan acabados punzantes, afilados etc. Cuando hagamos servir mini trampolines, potros o cualquier aparato del gimnasio debemos asegurar que cubrimos adecuadamente el espacio de alrededor evitando caídas bruscas en el suelo. También repasaremos las normas de cómo tratar el material, cómo ordenarlo y cómo cuidarlo.

Cuando jugamos en el patio todas las columnas deben estar forradas de protectores y evidentemente cualquier hierro o madera peligrosa pueden estar expuestas como un peligro por tanto se deberán retirar.

Los días que vamos fuera siempre habremos repasado las normativas de cómo ir por la calle, hablar de qué podemos hacer cuando estemos en el lugar que llegemos y de qué no, de cómo respetaremos el entorno... todo ello educa la salud del alumnado.

Si vamos en bicicleta deben traer casco de bici y estableceremos las normas de circulación vial.

El tema al cual hace referencia dicho trabajo sobre la salud en educación física, no podemos olvidar que engloba todos los aspectos a los cuales se hace referencia y se retroalimentan de forma que inciden en un estado sano de la persona.

Si lo que pretendemos es crear una actitud positiva de práctica de actividad física que perdure en el futuro, las experiencias vividas por el alumnado no pueden convertirse en un sacrificio o experiencia negativa y conjuntamente con todo ello trasladaremos el trabajo de mindfulness al resto de aspectos que hacen referencia al apartado de la salud en Educación Física.

6.2 PROCESO EN EL AULA PARA APLICAR LA METODOLOGÍA DE LA ATENCIÓN PLENA:

a) Previamente relajaremos toda la musculatura, nos sentaremos cómodamente intentando colocar bien la columna... podemos hacerlo cerrando los ojos o bien sin cerrarlos mirando a un punto fijo que nos ayude a la concentración. Para los más pequeños no deja de ser un ejercicio que al igual que para los más mayores día tras día ayuda a mejorar en conseguir calidad de concentración, salud física mental y estado de plenitud anímica.

Para relajar la musculatura primero tensaremos al máximo los músculos trabajando así la conciencia corporal y más tarde relajaremos destensando dicha musculatura, sintiendo las distintas partes del cuerpo. En niños la relajación siempre es mejor si primero ha habido tensión o actividad, por mi experiencia también lo considero así, los niños necesitan el movimiento para después apreciar el descanso.

b) Abriremos cada sesión con un sonido, que indica el comienzo y la entrada a la concentración. Los instrumentos pueden ser: campanas, platillos, cuencos... Dejamos que el sonido se expanda por la sala...

c) Seguidamente entraremos en el proceso de aquietar la mente.

d) Tomamos conciencia del aire que entra y sale.

Ejemplos:

Sólo nos centramos en cuando entra el aire por la punta de la nariz.

Nos fijamos en el recorrido que lleva el aire desde que entra hasta que sale.

Cuando entra el aire entra lleno de una luz, la que escojamos del color que deseemos.

Cuando entra el aire imaginamos que entra por las plantas de los pies y va recorriendo todo el cuerpo saliendo por las puntas de los dedos de las manos.

6.3 ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS:

Estas actividades pueden variar. Podemos encontrar muchas variedades según diferentes autores o maestros de meditación como los ejercicios propuestos por los maestros Zenn que se llevan a cabo en la escuela francesa de Plum Village.

a) Pondremos música relajante en algunas sesiones y nuestra voz será transmitida suave y apacible. Podemos encontrar algunas músicas adecuadas como por ejemplo: sonidos ultra relajantes, meditación y visualización .

b) Pasaremos a hacer la sesión que será diaria con un máximo de 8 o 9 alumnos por sesión y con una duración de unos 10 minutos aprox. Lo interesante es poder dedicar cada día una sesión . En este tipo de ejercicio es mucho más efectiva la brevedad y la constancia diaria que largas sesiones distanciadas.

c) Finalmente, volveremos a respirar haciendo consciente la respiración y cerrando la sesión dando gracias a todos.

Una vez más, el ejemplo de la maestra o maestro que se muestran serenos y tranquilos es de suma importancia para empezar a trabajar. Así pues, este trabajo no tiene sentido si los profesores no lo han trabajado previamente o no lo practican ellos. Arguís, Bolsas, Hernández & Salvador (2012)

Esta intervención en el aula la he hecho a lo largo de este curso 2014-2015, en la escuela Petit Plançó de Olot (Girona), la he llevado a cabo a diario en la clase de primero de primaria. En esta escuela sólo hay una línea escolar que va de P-3 a 4to de ESO. Los resultados y su análisis han sido expuestos conjuntamente con el equipo docente para valorar la ampliación de la actividad a lo largo de los próximos cursos escolares, tal y como ya he propuesto.

7 PROPUESTA DIDÁCTICA

Mi aportación personal quisiera tratar el tema de “mindfulness” en el aula y está basada en la respiración y la meditación para aproximarnos a una mente más plena o un cerebro preparado para comprender conceptos, actitudes, hábitos y emociones de forma equilibrada y asertiva que les será útil el resto de sus vidas.

Sólo cuando empiezo a conocer cómo funciona mi cerebro, puedo aplicar nuevas fórmulas para hallar más salud.

Según Siegel, (2012) que nos explica el funcionamiento del cerebro debemos ser conscientes de la existencia de dos cerebros : el derecho y el izquierdo y de su funcionamiento . También de la importancia de poder conocer el cerebro superior y el inferior. Ello nos conduce a la comprensión de posibles respuestas en el niño y a su vez nos conduce a un saber dar estrategias que nos hacen comprender cómo llegar al cerebro pleno y por tanto a un cerebro más saludable.

Parece ser que tenemos un lado izquierdo en nuestro cerebro que nos ayuda a pensar de forma lógica y que organiza los pensamientos para construir frases a un nivel verbal y para construir el proceso de un movimiento saludable en nuestro caso.

El lado derecho nos ayuda a experimentar las emociones y a interpretar señales no verbales y a su vez contribuirà en los procesos más creativos del movimiento. También tenemos un cerebro réptil, el que actúa sin pensar cuando los niños se pelean por una pelota, es aquél que actúa sin reflexionar y es el más ancestral, el que necesitamos para la supervivencia y por tanto, para proteger nuestra salud pero al mismo tiempo el que debemos dominar ante según que actuaciones, y un cerebro mamífero que nos conecta a las relaciones...por tanto, comprendemos que tenemos varios cerebros, varias posibilidades de reacción ante la misma situación y junto a ello varias personalidades. Nuestro trabajo como padres o profesores sería el de ayudar a integrar todos los cerebros para tener reacciones saludables ante las crisis, la agresividad u otras experiencias desafiantes de la vida que nos acercan al miedo.

La neurociencia muestra la ductilidad del cerebro y aunque sabemos muy poco de éste y de sus posibilidades el estudio hecho hasta estos momentos ayuda a nuestra mejora en el saber, ser y estar. Por ello, no puedo evitar hablar del tema como algo fundamental en el concepto de salud escolar.

Según Rigal (1987) todo movimiento tiene un origen neuromuscular y en su obra expone cómo el control central o periférico del movimiento constituye una de las cuestiones fundamentales en las que los trabajos en neurofisiología y neuropsicología intentan dar una explicación adecuada. También nos explica textualmente que:

“La célula nerviosa o neurona posee la propiedad de generar y transportar el impulso nervioso, esta onda se despolariza y asegura la relación y comunicación entre diferentes células nerviosas de un lado al otro del sistema nervioso”. Rigal (1987, p.45)

Pero yo me atrevo a añadir que considerando los últimos estudios en “mindfulness” sobre consciencia plena se demuestra que las neuronas mejoran su rapidez y calidad cuando se hacen de forma constante, ejercicios de meditación que ayudan a ser más conscientes y por tanto saludables a los pacientes. Los diversos estudios demuestran que la práctica de atención plena fortalece las diferentes regiones cerebrales, especialmente la corteza prefrontal, Simón (2007)

Por ello, me interesa profundizar en el tema y trasladarlo a un ámbito educativo. Nos encontramos continuamente con problemas de salud de alimentación, de sedentarismo, de aislamiento social, de apatías, de conductas poco sociales... todo ello no podemos arreglarlo con capas de pintura para tapar el problema, por mi experiencia profesional debemos atacar el problema de raíz y sólo con un gran trabajo de los profesionales que tenemos la oportunidad de trabajar con niños/as, podremos llegar al origen y respuesta adecuada.

Aunque debemos conseguir una ampliación horaria de Educación Física en las escuelas, proteger los espacios peligrosos de un gimnasio o del patio, intentar que coman más fruta y menos bollería, pongo cómo premisa el saber cómo se sienten, el cómo entienden quiénes son y cómo están funcionando.

A muchos chicos y chicas cuando les pregunto si se han fijado en cómo están respirando quedan sorprendidos porque olvidaron respirar bien por el camino, nacieron respirando magníficamente y el estrés social y mental les achicó algo tan básico cómo su respiración a pleno pulmón. Pero sin duda, los adultos influimos en este sentir y estar social. El autor Kaiser Greenland (2010) recogió interesantes propuestas acerca del trabajo de la atención plena en niños y adolescentes.

Así pues, en el libro de Kabat (2013) podemos hallar muchas informaciones que corroboran mis argumentos con alguna investigación científica como la de Sheridan (2013), de la Universidad de Ohio que nos habló de los efectos del estrés en el eje hipotalámico-pituitario-adrenal y las interacciones entre cerebro, cuerpo, conducta y sistema inmunitario.

Kemeny, (2013) también nos expuso su visión sobre los posibles vínculos existentes entre factores psicosociales, el sistema inmunitario y la salud y la enfermedad, y Sternberg, (2013) nos habló de mecanismos de la modulación neuroinmunológica y las interacciones entre mente y cuerpo y su relación con el estrés, la enfermedad y la salud.

Muchas universidades del mundo reconocidas aplican la práctica “mindfulness” al igual que deportistas profesionales para mejorar su concentración mental, para manejar sus emociones y el posible estrés del día a día.

Parece ser que después de experimentar sesiones de “mindfulness” la persona pasaba a formar parte de un grupo social de forma más generosa y saludable; es decir que con dicho trabajo se contribuía a formar personas mejores.

Después de asistir al seminario de Pinos & Pezzullo (2014). *Introducció al Mindfulness en els Àmbits Educatiu i de la Salut*. Seminario de Introducción al Mindfulness. Universidad de Vic en Vic pude llegar a la conclusión de que este tipo de sesiones pueden hacerlas todas las personas con el simple hecho de respirar.

Comenzamos siempre las sesiones con unas respiraciones y acabamos con ellas también. Cortas porque los niños sobretodo en los primeros cursos de primaria necesitan actividades cortas y variadas, lo importante es la constancia. También se expuso que nuestro cerebro es neuroplástico, es decir, que se modela según la utilidad que hagamos de él y su rendibilidad también depende del uso que hagamos de éste.

Aprendí lo importante que era educar con esta técnica para hacer más consciente el cerebro y poder reconducir las conductas poco saludables cuando nos dejamos llevar por recuerdos que nos alejan del presente o proyectan demasiado el futuro. Así pues, un ejemplo sencillo sería el siguiente cuando estamos haciendo un juego o un ejercicio en clase y nos pregunta el alumno: “-¿ Qué vamos a hacer a continuación?-“ sin estar ahí en el instante de un salto o una carrera o una reptación sobre uno de los bancos del gimnasio...se aleja del instante y no podemos dar una herramienta para volverlo al momento presente. Se acostumbran a no estar presentes, se van, se alejan, se preocupan, es decir se ocupan el pensamiento por cosas que no existen... la concentración disminuye y los pensamientos negativos influyen en su estado

emocional...así pues su salud se resiente. Se construye una persona que vive en su pasado y en su futuro sin estar presente. La desidia, la obesidad, la desmotivación pueden tener una estrecha relación con el estado emocional del alumno y por consiguiente sus hábitos de vida.

TEMAS QUE SE TRABAJAN:

A lo largo de este curso algunos de los títulos de cada sesión relacionados con los objetivos de la unidad didáctica: "Mindfulness, herramienta útil educativa para la salud escolar" han sido los siguientes:

- Sentir las partes de mi cuerpo
- Observar el ojo de mi compañero/a
- Saborear una uva pasa
- Observar la luz de una vela
- Oler, tocar, sentir una hoja de árbol
- Jugar con las manos.
- Transportar agua de forma consciente.
- Saborear un trozo de chocolate.
- Sentir un cubito de hielo.
- Observar un árbol del patio.
- Relacionar cada color del juego.
- Mirar y seguir una nube con los ojos
- Mirar, oler y tocar una flor, etc.

A continuación se hace constar en el Trabajo la estructura de sólo tres sesiones de las 26 que contiene la Unidad Didáctica propuesta y que se ha realizado a lo largo del curso 14/15.

TRES EJEMPLOS:

SESIÓN 1	CURSO 1	TIEMPO:10 minutos	
OBJETIVO didáctico	Observar la diferencia entre tensión y distensión. Saber tensar zonas del cuerpo y saberlas relajar.		

LUGAR: El suelo

MATERIAL: Instrumento de sonido para concentrar, cuenco musical, triángulo.

PROCESO DE LA ACTIVIDAD

A Empezaremos poniendo la columna recta, nos estiramos la columna como si tuviésemos un hilo imaginario y des de la cabeza al cielo.

B Sentimos una pierna y otra, tensamos y destensamos.

C Sentimos una pantorrilla, la tensamos y la destensamos.

D Sentimos el vientre, lo tensamos y lo destensamos

E Sentimos el estómago, lo tesamos y lo destensamos

F Sentimos el pecho, lo tensamos y lo destensamos

G Sentimos las cejas, la arrugamos y las relajamos.

H Sentimos la nariz, la arrugamos y la relajamos.

ISentimos los carrillos los arrugamos y los relajamos

J Hacemos consciente la respiración toràica.

K Hacemos consciente la respiración abdominal

L Cerramos la sesión con el instrumento escogido. Damos las gracias cada día a elementos utilizados, a los compañeros, a nosotros, al día, al sol, al aire...

SESIÓN 2	CURSO 1	TIEMPO:-10 minutos	
OBJECTIVO didáctico	Reconocer la entrada de aire por la nariz, apreciando su temperatura y recorrido.	Centrarnos sólo en la pasa. Apreciar su forma y textura.	

LUGAR: El suelo

MATERIAL: Instrumento de sonido para concentrar, cuenco musical, triángulo.

Música Zen o de relajación.

PROCESO :

A Buscar la forma más cómoda para estar sentados o estirados

B Respirar suavemente por la nariz.

C Observar la uva pasa en nuestra mano, miramos cómo brilla, qué arrugas tiene si es pequeña o grande....

D La tocamos con un dedo y la giramos para observar todas las partes.

E La olemos varias veces e intentamos explicar a qué nos recuerda.

F La pasamos por los labios sin chuparla

G La ponemos en la boca y notamos cómo nos produce saliva, nos resistimos a masticarla, sólo la sentimos.

H La empezamos a masticar sin tragar nada de lo que tenemos en la boca. Notando todo su sabor y textura.

I Para acabar volvemos a la respiración torácica y la diferenciamos de la abdominal.

J Cerramos la sesión con el instrumento escogido. Damos las gracias cada día a elementos utilizados, a los compañeros, a nosotros, al día, al sol, al aire...

SESIÓN 3	CURSO 3	TIEMPO: 10 minutos	
OBJETIVO didáctico	Mirar a los ojos del compañero atentamente. Observar minuciosamente sus características	Observar el color de un ojo. Del niño o niña que tenemos delante.	

LUGAR:El suelo

MATERIAL: Instrumentos de relajación, cuencos tibetanos.

PROCESO :

A Aprovecharemos esta sesión para plástica. Dibujaremos los ojos de los compañeros.

B A cada niño le toca un compañero le pedimos que se abracen y que miren un ojo del compañero. Vamos escuchando a la maestra/o que dirigen la sesión y nos dan guía del recorrido en el ojo.

C Miramos alrededor del ojo .

D Miramos los pelitos de alrededor del ojo, las pestañas.

E Ahora miramos si hay agua en el ojo.

F Miramos su forma y la reseguimos con nuestra mirada.

G Miramos qué colores vemos.

H Miramos si hay un punto negro que se dilata y se encoge.

I Miramos el color de las pestañas y su forma.

J Hacemos consciente la respiración torácica

K Hacemos consciente la respiración abdominal.

F Cerramos la sesión con un instrumento. Damos gracias cada día a los elementos nuevos utilizados, al compañero que nos ha tocado. Les deseamos que tengan un buen día. Nos abrazamos.

8 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Para evaluar mi propuesta didáctica realizada a lo largo del curso en 26 sesiones seguiré el modelo de evaluación de (Bisquerra Alzina, r., Martínez Olmo, F., Obiols Soler, M. & Pérez Escoda, N. 2006), un método interactivo llamado de 360° con el objetivo de favorecer la puesta en práctica de actividades de desarrollo de competencias. Los ítems que estos proponen son los que utilizamos en nuestro caso. Cada alumno o alumna será evaluado por él mismo, la maestra y su padre o madre , pero el de los niños en este trabajo se ha adaptado para que lo puedan responder

ÍTEMS PROPUESTOS POR BISQUERRA (2000):

A=2 B=0 C=1

Dibujar un círculo en la respuesta escogida:

- | | |
|---|-------|
| 1. Manifiesta un conocimiento de las propias emociones | A B C |
| 2. Demuestra competencia en identificar las emociones de los demás | A B C |
| 3. Controla la impulsividad | A B C |
| 4. Controla la ira | A B C |
| 5. Demuestra tolerancia a la frustración | A B C |
| 6. Se comporta de forma apropiada en clase | A B C |
| 7. Demuestra dominio en habilidades de afrontamiento | A B C |
| 8. Mantiene buenas relaciones con compañeros, profesores y padres | A B C |
| 9. Comprende las relaciones entre emoción, cognición y comportamiento | A B C |
| 10. Manifiesta una actitud positiva. | A B C |

Los adultos seremos capaces de responder con facilidad pero para los niños cada ítem lo adaptaremos y se lo leeremos, la respuesta que escojan la marcará el maestro/a:

La adaptación será la siguiente:

1 Te das cuenta de cuando estás enfadado, triste, alegre? A B C

- a) Sí A
- b) No B
- c) A veces C

2 Cuando se enfada tu amigo cómo crees que se siente: contento, triste, furioso, o no lo sabes.

A B C

- a) Contento.A
- b) Triste.Furioso. C
- c) No lo sé. B

3 Qué haces cuando tu amigo /a tiene una cosa que a ti te gusta y no te la da: A B C

- a) Le pego B
- b) Se la pido.A
- c) Me alejo. C

4 Qué haces cuando quieres un juguete y mamá o papá no te lo compran? A B C

- a) Lloro y me enfado B
- b) Hablamos A
- c) Me enfado pero lo acepto C

5 El resultado de la 4 se utilizará en el 5, 7 y 10 porque hacen referencia al mismo concepto.

6 Cuando la maestra o maestro te piden que trabajes y colabores en clase ¿ lo haces ?

a) Siempre A

b) A veces C

c) Nunca B

8 Te enfadas mucho con tus amigos, con tus padres, tus maestros... A B C

a) Siempre B

b) A veces A

c) Nunca C

9 Cuando te sientes triste sabes qué sueles hacer? A B C

a) Lloro, me quedo en un rincón... A

b) No lo sé C

c) Me río B

10 Cuando la maestra/o te dicen que tienes que mejorar un trabajo piensas: A B C

a) Ya será otro día C

b) Voy a ver si lo consigo trabajando A

c) Te enfadas y no haces nada B

RESULTADOS DE 29 ALUMNOS EVALUADOS:

Haremos la evaluación referente al 4º objetivo expuesto en el TFG:

- Lograr un mayor control de pensamientos, emociones y conductas para desenmascarar automatismos y promover el cambio y la mejora en nuestras vidas. (ver Fig 1)

GRÁFICO DEL GRUPO

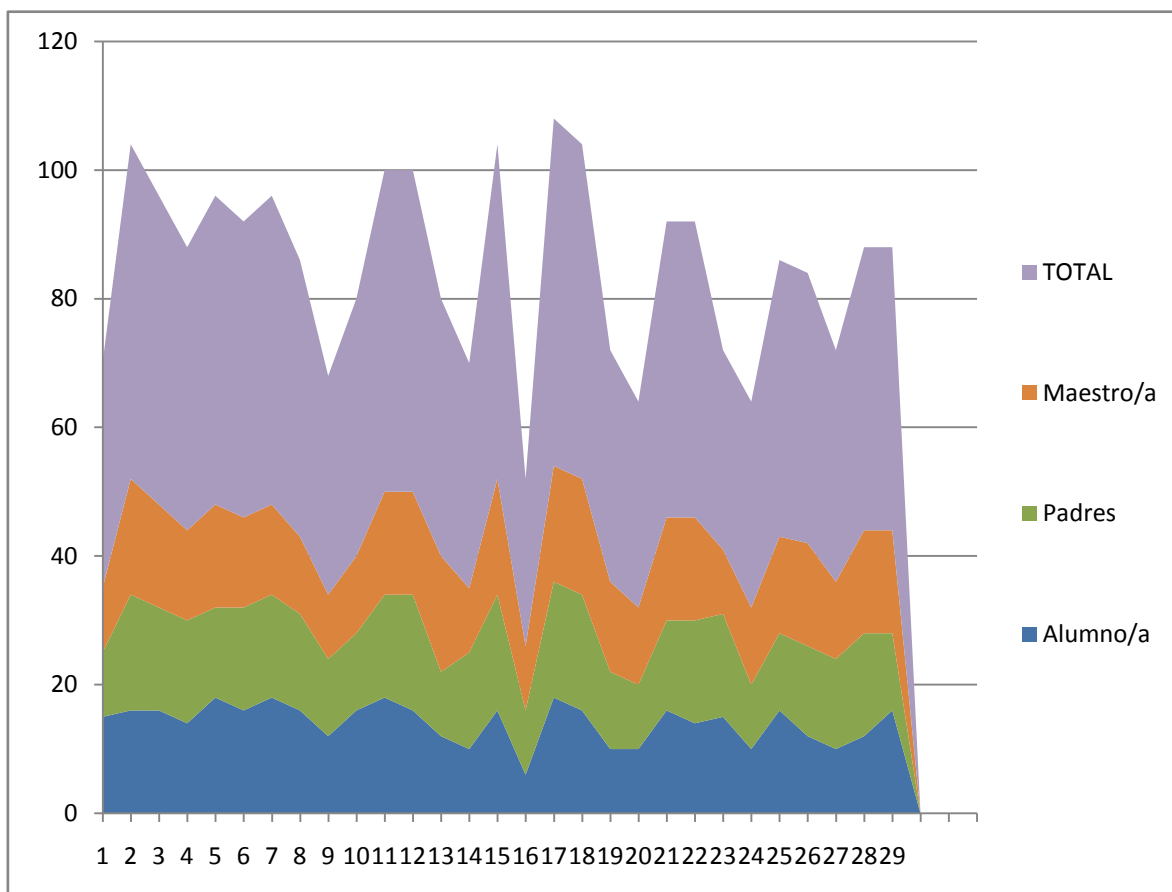


Figura 1: Gráfica comparativa de resultados de la evaluación.

Total: suma de las tres evaluaciones alumnos, padres, maestros

9 RESULTADOS DE LA PROPUESTA

Esta evaluación cuando la vuelva a hacer la ampliaré con algún concepto que nos permita evaluar el grado de concentración del niño. Sería adaptado a cada etapa y con un aumento de dificultad.

El total hace referencia a la suma del resultado del alumno, más el de los padres, más el del maestro . La máxima del gráfico sube a 120 puntos, hay dos alumnos el 2 y el 17 que han destacado acercándose a esta máxima. En general la interpretación de la gráfica es bastante positiva, nos movemos en un resultado de promedio de un 70% de niños que han superado satisfactoriamente la evaluación a final de curso.

Ha habido un alumno, el 16, que ha obtenido un resultado muy bajo, casi inferior al 50% al cual le haremos un seguimiento o adaptación específicos después de hablar con la familia y con el equipo.

Lo importante será poder comparar los resultados cada año y también compararlos con otros cursos para observar si los objetivos marcados se han conseguido satisfactoriamente.

Los niños primero tenían dificultades para poder concentrar su mente en la respiración. Después de tres sesiones con ellos, al oír el sonido del triángulo se concentraban rápido en la entrada y salida del aire aumentando su capacidad de hacerlo cada vez con más duración.

Observo que cuando acaban de respirar se calman. Algunos al respirar bostezan cuando consiguen relajarse. Al entrar más aire, se incita al bostezo que va seguido de un relajamiento general.

La forma de sentarse sólo creo que debe ser la de evitar que se apoyen en los pies debajo de las caderas para evitar lesiones posturales de la pelvis. Cualquier forma que adopten mientras ayude a conseguir una relajación puede ser válida, lo importante es mantener la columna bien recta y no sentir dolor, sentados o estirados.

Para niños más pequeños recomiendo que se marque cada respiración con el instrumento que escojamos ya que ello les ayuda a concentrar en lo que hacen en aquel momento.

Es mejor que primero haya un movimiento, una tensión muscular... para que puedan apreciar la calma.

Es muy importante no exceder el tiempo de concentración, porque observé que en las sesiones que alargué más de los 10 minutos, no resultaron ser tan provechosas según los objetivos establecidos.

Observo que cuando acabo las sesiones se concentran mejor en aquello que hacen a continuación, ya sea del área que sea, matemáticas, lenguaje verbal, psicomotricidad...

A medida que van practicando observan con más presencia el detalle de aquello que ven a lo largo del día.

Les es más fácil caminar con presencia, escuchar más, observar los elementos del entorno más detenidamente.

Les gusta mucho dar las gracias a los compañeros, a los objetos utilizados y también les gusta que les den las gracias a ellos mismos. Por tanto, si creamos este hábito les puede ser útil para el resto de su vida cómo una forma de respuesta asertiva.

Pero también observo que no debemos forzar a ningún niño cuando se opone a dar las gracias a sus compañeros, saco mejor resultado si no doy importancia a su negación a la hora de hacer este tipo de ejercicio y en sesiones posteriores cambian la actitud agradeciendo a los compañeros y a ellos mismos la sesión de forma natural.

Este año dos niños tenían problemas para mirarse ante un espejo y abrazarse a ellos mismos, decirse a ellos mismos que se quieren, poco a poco han sonreído y se han ido aceptando más.

El grupo que ha hecho el ejercicio todo este año tiene una capacidad de trabajo en silencio concentrados por un tiempo más largo que el del año pasado que son un grupo que nunca ha practicado estos ejercicios de mindfulness, el beneficio de los ejercicios hechos sería para adquirir una capacidad de concentración y calma interior mayor de la que puedan tener en una evaluación inicial.

Puede ser que sea casualidad que el grupo se muestra más tranquilo. Se deberá hacer el seguimiento del grupo y sus respuestas a nivel social y de aprendizajes a lo largo de diferentes cursos escolares, es decir, de toda su escolaridad para que la gráfica comparativa sea fiable y tenga sentido para la propia autoevaluación del maestro/a.

El sistema de evaluación deberá ser ponderado de la misma forma cada año y podremos comparar los resultados del mismo grupo cada año y también compararlos con los grupos posteriores o anteriores.

Así pues, esta práctica a la larga podrá, reducir automatismos, aumentar la concentración, lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas, disfrutar más del momento presente, regular mejor la respiración, la presión arterial, la potenciación del sistema inmunitario, los cambios positivos a nivel neurobiológico...

Todo ello con la intención de conseguir una sociedad de hombres y mujeres más próximos a su plenitud para formar parte de un mundo mejor.

10 BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

Aymerich C y M.(1980). *L'expressió: mitjà de desenvolupament*. Barcelona: Col.lecció Nadal.

Baroja, V. (1996). *Unidades Didácticas para Primaria IV*. Barcelona: Inde.

Bisquerra Alzina, R., Martínez Olmo, F., Obiols Soler, M. & Pérez Escoda, N. (2006). Evaluación de 360º: Una aplicación a la educación emocional. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 24, 1, 187-203.

Devís, J. y Peiró, C. (2009). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos* Barcelona: Inde.

Cervelló, E. y Santos-Rosa, J. (2000). Motivación en las clases de Educación Física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro en el contexto educativo. *Revista de psicología del deporte*, 1 (1-2), 51-70.

Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: Inde.

Contreras, O.; González, S.; Pastor, J. y Martínez J. (2007). *Los programas de salud en Educación Física. Tándem*, 24, 25-36.

Corral, J. y Garrido, M. (Abril, 2007). La importancia de los técnicos, padres y madres en las escuelas deportivas municipales como promotores de la salud. Pautas de actuación. Presentado en el II Congreso Internacional y XXIV Nacional de Educación Física. Palma de Mallorca.

Delgado, M. y Tercedor, P. (2000). Modalidades de práctica de actividad física en el estilo de vida de los escolares. *Revista Digital*, 5 (24). Recuperado desde <http://www.efdeportes.com/efd24b/estilo.htm>

Gardner, H. (2009). *Las cinco mentes del futuro* Barcelona: Paidós.

Kabat-Zinn, J. y Davidson, R. J. (2013) *El poder curativo de la meditación*. Barcelona: Kairós.

Kaiser Greenland.(2010) *The Mindful Child* Kindhel

König, K. (2014).*Los tres primeros años de vida*. Madrid: Rudolf Steiner

Lipman, M.(1985).La utilidad de la filosofía en la educación de la juventud. *Revista de Filosofía y de Didáctica*, 3, 7-12.

Village P. (2014).*El Arte de vivir despiertos*.Paris: Thénac.

Stern, A. (2011).*What's your secret?*London:Ed Barnes and Nobles

Tolle,E (2006) *El poder del ahora Barcelona*: Ed. Gaia

Wallon, H. (1981) *Introducción a Wallon*.Barcelona:Ed. Médica y Técnica, S.A.