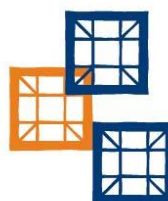




**Universidad de Valladolid**



**CAMPUS PÚBLICO  
MARÍA ZAMBRANO  
SEGOVIA**

***MINDFULNESS: ¿MEJORA LA  
PREDISPOSICIÓN DEL ALUMNADO EN LOS  
INICIOS DE CLASE?***

**Inés Gálvez Mancheño**

**Curso 2016/17**

**Tutor: Juan Manuel Gea Fernández**

**Universidad de Valladolid**

**Campus María Zambrano, Segovia**

## RESUMEN

Tras algunas experiencias en el aula, se presenta este trabajo con el objetivo de averiguar la diferencia que existe en la activación del alumnado desde los primeros compases de la mañana a las horas posteriores al recreo, dependiendo de si el día lo comienzan con una activación de concentración de la mente, donde la relajación de cuerpo y mente es lo primordial de forma conjunta, observando el resultado de la ayuda proporcionada al alumnado a llevar un día más activo y concentrado, lo que puede favorecer el aprendizaje del alumnado.

Con este propósito, se han diseñado algunos instrumentos (rúbrica y cuestionario evaluativo), para poder medir y evaluar el modo en que la pequeña muestra a la que se ha podido acceder, lleva a cabo la práctica del *Mindfulness* y si existen cambios en su atención y comportamiento en el aula tras dicha práctica.

La metodología de investigación predominante será la observación, junto a una rúbrica que plasma algunos ítems a observar en concreto, por un lado y por otro, las opiniones sobre cómo se siente el alumnado. De esta forma, se comparan los resultados bajo los ítems y las opiniones establecidas, obteniendo las conclusiones del estudio.

Palabras clave: *Mindfulness*, meditación, atención, conciencia.

## ABSTRACT

After some experiences in the classroom, this study is submitted with the objective of finding out the difference that exists in the activation of the student body from the first minutes in the morning to the next- hours after the break, depending on whether the day will begin activating a concentration of the mind, where the relaxation of body and mind is the most important thing together, observing the result of the assistance provided to the student body to have a more active day and concentrated, which can promote student learning.

To this end, we have designed some instruments, (summary and evaluation questionnaire), in order to measure and evaluate the way in which the small sample that

has been able to access, carries out the practice of Mindfulness and if there are any changes in their attention and behaviour in the classroom after the practice.

The prevailing research methodology will be the observation, alongside a summary that reflects some items to observe in particular on the one hand, and on the other hand, views on how the student body feels. In such a way, the results are compared under the items and established views, obtaining the conclusions of the study.

Keywords: Mindfulness, meditation, attention, consciousness.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. JUSTIFICACIÓN .....	6
3. OBJETIVOS .....	8
4. MARCO TEÓRICO .....	8
4.1. Concepto de <i>Mindfulness</i> .....	8
4.2 ¿Cuál es el origen del <i>mindfulness</i> ? .....	10
4.3 ¿Qué se puede observar realizando <i>mindfulness</i> ?.....	11
4.4 ¿Qué ventajas tiene practicar <i>mindfulness</i> ?.....	12
4.5. La atención.....	13
4.6. Problemas de atención .....	16
4.7. <i>Mindfulness</i> en el ámbito educativo .....	16
5. METODOLOGÍA .....	19
5.1 Método de observación.....	19
5.2 Características de la muestra.....	20
6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA .....	21
6.1 Experiencias puestas en práctica en el centro .....	21
6.2 Observaciones a tener en cuenta a la hora de explicar la puesta en práctica.....	29
7. RESULTADOS Y ANÁLISIS TRAS LA PRÁCTICA.....	30
8. CONCLUSIONES.....	35
9. PROPUESTAS DE MEJORA DEL TRABAJO .....	36
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	38
ANEXOS .....	40
Anexo 1: Rúbrica de observación.....	40
Anexo 2: Cuestionario para los alumnos de evaluación <i>Mindfulness</i> .....	41
Anexo 3: Fotocopias de los resultados de los alumnos al cuestionario sobre <i>Mindfulness</i> ....	42

# 1. INTRODUCCIÓN

Tras un par de periodos de prácticas y teniendo experiencias impartiendo clases, es fácil observar cómo entran los alumnos al aula y la diferencia que suele haber dependiendo de las horas. Podemos ver que cuando entran a primera hora del día, muchos de ellos llegan adormilados, no alborotan nada, es cierto, pero tampoco tienen buena concentración en ese modo. Sin embargo, cuando llegan después del recreo, llegan a clase con todo el furor de haber estado jugando o desahogándose de haber estado hablando con sus amigos, etc., como consecuencia esto suele derivar en una situación de dispersión en la mayoría de los alumnos.

Con este trabajo buscamos que el alumnado intente estar un poco más concentrado en las clases, y conseguir que el proceso de enseñanza – aprendizaje pueda ser positivo. En palabras de Golleman (1996), la enseñanza de habilidades como la evitación de las distracciones y el control de impulsos permiten desarrollar la necesaria atención para que se logre el aprendizaje.

Desde hace unos años se está hablado sobre el *Mindfulness*, traducido como concentración plena. Es posible que introduciendo en nuestras horas de clase entre 5 o 7 minutos antes de comenzar a impartir la materia, pequeñas sesiones de concentración, podamos ayudar a los niños, a que el proceso, sea significativo y adecuado.

La propuesta busca desarrollar una atención plena en el alumnado, donde no sólo la mente sea parte activa en el proceso de enseñanza – aprendizaje. Con estas sesiones se pretende relajar la mente y el cuerpo para que ellos se centren en las propias sensaciones que les trasmite el cuerpo. Una vez conseguida, esta concentración de uno mismo pasamos al ya estar más relajados, asentarnos y concentrarnos mejor en la clase y/o en las tareas que se tengan que realizar.

Durante cuatro semanas hemos puesto en práctica lo dicho anteriormente, y en este trabajo se pretende plasmar qué es el *Mindfulness*, qué tipo de sesiones hemos realizado, en qué horas y cómo han funcionado las mismas tanto en el alumnado como profesorado.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Hoy en día, la sociedad en la que vivimos nos da demasiadas distracciones que hace olvidarnos de nosotros mismos, nos complica centrarnos en una situación, emoción, sentimiento, persona, en un momento en concreto por algunos minutos.

En el mundo nos encontramos en una distracción continua y nos bombardean un sinnúmero de estímulos en cada momento, lo que obviamente repercute en nuestra vida y puede desviarnos de lo que es más importante. Todo esto puede generar tensiones, incluso trastornos, y podemos pensar que:

El estrés y la ansiedad son cosas de adultos, pero lo cierto es que desafortunadamente también afecta a los más pequeños. Desarrollar resiliencia ante las dificultades y situaciones adversas es cada vez más importante. *Mindfulness* favorece una manera amable, curiosa y abierta de prestar atención a uno mismo, a los demás y al mundo desde la que cada persona puede adoptar maneras de ser y de actuar más positivas y eficaces, que le permitan vivir de manera más plena y disfrutar de mayor bienestar” (Comas, 2016).

Por esto en general, y lo que las nuevas tecnologías puede intoxicar la mente, con lo cual, la vida de los niños en concreto. Estas son algunas de las razones que nos ha llevado a poner en práctica el *Mindfulness* en las escuelas, ya que:

Evidentemente, puede ser de gran ayuda para los niños que están demasiado estresados, demasiado dispersos, demasiado angustiados, para que vuelvan a encontrar su centro y tranquilizarse. Ciertamente, les puede permitir defenderse de los anuncios publicitarios, de las interrupciones y de los otros excesos de estimulación propios del estilo de la vida moderna. (Snel, 2013, pág. 25)

Es necesario que los niños y niñas aprendan a escuchar y entender lo que sucede a su alrededor, creemos que la escuela es uno de los lugares donde se debe enseñar, donde deben aprender estas habilidades fundamentales para su futuro en la sociedad. Con lo cual, el maestro/a acaba siendo el principal responsable en dicho desarrollo en el alumnado en este ámbito.

Este trabajo recoge competencias de la *ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre*, que establece los requisitos necesarios para la titulación de Maestro de Educación Primaria, en concreto:

- Comprender los procesos de aprendizaje relativos al periodo 6-12 en el contexto familiar, social y escolar. Conocer las características de estos estudiantes, así como las características de sus contextos motivacionales y sociales
- Conocer y aplicar experiencias innovadoras en educación primaria.
- Controlar y hacer el seguimiento del proceso educativo y en particular el de enseñanza-aprendizaje mediante el dominio de las técnicas y estrategias necesarias.
- Adquirir un conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma.
- Conocer y aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula y dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima de aula que facilite el aprendizaje.

Pero no es solamente un trabajo destinado para los maestros, también pretende que el alumnado consiga encontrarse con plena atención y así sea más significativo el aprendizaje. Es clave también, que desde casa debe de desarrollarse a la vez. Los padres y madres tienen que ser los principales precursores del estado de atención de sus hijos, ya que desde que nacen todos tienen esa capacidad de centrarse en objetos o personas por algunos momentos, con lo cual desde este punto, es posible mejorarlo si se trabaja desde pequeños y en diferentes ámbitos como es en el hogar y en la escuela.

“El *Mindfulness* es la aptitud de la mente para prestar atención a lo que hay, aquí y ahora, estando totalmente conscientes de cada momento que vivimos” (Snel, 2013, pág. 28). Hay que enseñar a los niños a ser conscientes del presente, con esto les

transmitiremos un gran valor que les va a ayudar en su propio aprendizaje y en su bienestar y sobre todo en su desarrollo íntegro como ser humano.

### 3. OBJETIVOS

Con el presente trabajo se pretende desarrollar los siguientes objetivos:

- Aprender a utilizar y desarrollar técnicas de meditación con el fin de desarrollar una mejor atención en el aula.
- Conocer los beneficios del *Mindfulness* dentro del aula y aplicarlos en los procesos de enseñanza – aprendizaje.
- Mejorar el control de la atención y participación por parte de los alumnos mediante el uso de técnicas de *Mindfulness* en diferentes momentos del día.

## 4. MARCO TEÓRICO

### 4.1. Concepto de *Mindfulness*

En este apartado plasmamos algunas de las definiciones que hemos encontrado más importantes entre diversos autores, con ello se intenta que el lector consiga una mayor aclaración sobre qué es el *Mindfulness*.

Sería interesante destacar que cuando nos encontramos en un contexto cotidiano, es posible que al acto de realizar estos ejercicios de *Mindfulness*, escuchemos la palabra “meditación”, según Simón (2011), “meditación tiene un significado menos preciso, ya que puede referirse a una variedad de prácticas muy diversas, pero es uno de los términos preferidos cuando no nos movemos en un contexto marcadamente científico”. Es por esta razón que a lo largo de este trabajo, leamos tanto “*Mindfulness*” como “meditación”, refiriéndonos a la misma acción y dentro del mismo contexto



Como explica Hanh (2015): cuando inspiramos atentamente, somos conscientes de nuestra inspiración y esto es atención a la respiración. Si tomamos una taza de té completamente atento a ello, es atención a la bebida, somos conscientes de lo que estamos haciendo ahora. El *Mindfulness* es una energía accesible a todo el mundo. Todos tenemos la capacidad de estar atentos. La práctica de la plena consciencia mejora la calidad de nuestro aprendizaje y de nuestra vida.

“La meditación, consiste en pensar de manera consciente durante un tiempo prolongado sobre un determinado tema, [...] lo que provoca esta práctica de la concentración es una calma profunda, un enlentecimiento fisiológico del metabolismo y una sensación de paz y bienestar” (Henepola, 2012, pág. 60).

Esta relajación y conciencia de nuestro presente es lo que ayuda a la persona que lo realiza el enfocar su atención a lo que le envuelve a su alrededor, con lo cual el aprendizaje en este ambiente será más sencillo porque presta plena atención a ello.

A través de esta atención plena, podemos ayudarnos a tener conciencia de lo que realmente somos, entrenamos a la mente, este entrenamiento nos ayuda a aprender ver el mundo de otra manera, y seguramente de una forma completamente nueva. Se podría decir que es un proceso de autodescubrimiento a la hora de observar la experiencia que se está viviendo y en la que se está participando. Al prestar atención a esta experiencia vivencial, puedes ser capaz de darte cuenta qué está pasando en ti, en tu interior, tu cuerpo y a la vez lo que sucede a tu alrededor.

*Mindfulness* es, en sí misma, algo muy simple y familiar, algo que todos nosotros hemos experimentado en numerosas ocasiones de nuestra vida cotidiana. Cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, estamos practicando *Mindfulness*. Lo que sucede es que habitualmente nuestra mente se encuentra vagando sin orientación alguna, saltando de unas imágenes a otras, de unos a otros pensamientos. *Mindfulness* es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. (Simón, 2007. Pág. 8)

Una de las funciones que tiene el *Mindfulness* es el informarnos de lo que tiene que estar presente en nuestra mente de acuerdo a la situación que se está vivenciando. Según Harvey (1998) durante el *Mindfulness*

Cuando uno trata, de concentrarse en la sensación de contacto del aire inhalado y exhalado durante la observación de la respiración (meditación en la respiración), a menudo la persona se puede encontrar perdida en alguna fantasía o distracción; en el momento en que se “da cuenta” de que esta distraída, está desarrollando la primera función. Inmediatamente después, la persona se hace consciente de que la actividad que debe estar realizando no es la de percibir fantasías o distracciones, sino de enfocar su atención en el proceso de la respiración descrito. En este momento tiene lugar la segunda función, la de “recordar” a la persona que es lo que se supone que debe estar haciendo. (Pág. 140).

En realidad, aunque no solemos ser conscientes de ellos, todas las personas practicamos en algún momento el *Mindfulness* ya sea en mayor o menor grado, pues practicarlo significa que se está en contacto con la realidad en el presente, en el ahora, y tener conciencia de lo que se está realizando.

Debemos tener en cuenta que la meditación se encuentra al alcance de todos nosotros, pues no es más que una serie de ejercicios con los cuales podemos realizar un cambio en nuestra mente, es decir, en el modo que tenemos de pensar, y llegar con nuestra mente a otro nivel de conciencia . Lo importante es entrenar, hoy en día se pueden encontrar fácilmente ejercicios simples y sencillos para cada persona.

## 4.2 ¿Cuál es el origen del *mindfulness*?

El *Mindfulness*, es la plena concentración, una plena consciencia que nos ayuda a tener en cuenta lo que está ocurriendo en el momento, en nuestro presente.

El *Mindfulness* es un tipo de meditación, pero no es una actividad nueva que haya aparecido en nuestros días, la meditación tiene un origen según diferentes autores, desde al menos la época del budismo. “El budismo desarrolló un sistema sumamente eficaz para explorar los niveles más profundos de la mente que llega hasta las raíces mismas de la conciencia” (Henepola, 2012, pág. 10). En palabras de Simón (2007) sabemos que hace unos 2.500 años, se alcanzó una cima en esta práctica, concretamente en la figura de Siddharta Gautama (el Buda Shakyamuni), que fue el iniciador de una tradición

religiosa y filosófica ampliamente extendida por todo el mundo (el budismo) y cuya piedra angular es, precisamente, la práctica de *Mindfulness*.

Como podemos observar, la meditación y el estado de consciencia que deriva a un bienestar en la propia vida, tiene un camino largo en la historia hasta nuestros días que de nuevo se está fomentando, pues los beneficios son claramente positivos.

El ser conscientes es uno de los fenómenos mentales, además de ser intencional e íntimo. Estos fenómenos son conscientes porque pueden ser perceptibles de forma inmediata por el propio sujeto. “Uno mismo se da cuenta de su existencia como ser que piensa, que siente o de lo que recuerda o desea, con lo cual, la conciencia no es sólo darnos cuenta de nuestros estados mentales, también es darnos cuenta de nosotros mismo teniéndolos.” (Filosofía, 2002. Pág. 87)

Tras estas explicaciones sobre el origen de la meditación, del ser consciente de nuestra mente a través de esta misma meditación, vamos a indagar más sobre las definiciones del *Mindfulness*.

### 4.3 ¿Qué se puede observar realizando *mindfulness*?

Es posible que nos preguntemos, qué puede llegar a aparecer en nuestra mente para poder observarlo y ser conscientes de ello. Para esto, nos resulta útil la lectura de la clasificación propuesta por Siegel (2007) (citado por Simón, 2011) que distribuye los posibles objetos de observación en ocho apartados:

- El primer apartado consta de la información procedente de los cinco sentidos tradicionales, que nos comunican con el mundo externo. Cada sentido cuenta como un apartado distinto, el oído, la vista, el tacto, el olfato y el gusto.
- En segundo lugar, encontramos las señales del interior del cuerpo, del mundo físico interno, es toda la información que percibimos de los músculos y de las articulaciones, las sensaciones y dolores viscerales, es información que nos avisa sobre la postura en que nos encontramos y sobre los movimientos del cuerpo.
- Un tercer tipo de fenómeno de los que podemos ser conscientes es lo que engloba al concepto de actividad mental, es decir, las emociones, los

sentimientos y los pensamientos. Estas actividades aunque habitualmente son consideradas como mentales, son desde luego, funciones psicofisiológicas, que afectan tanto a la mente como al cuerpo

- El último apartado que resalta dicho autor, es al que se refiere a nuestra capacidad de resonar o vibrar emocionalmente con otras personas, así como “adivinar” o “imaginar” lo que está sucediendo en sus mentes. En este apartado destaca que nuestros cerebros se encuentran especialmente estructurados para integrarse con el mundo y sobre todo, con el mundo de los otros cerebros.

Poder observar diferentes aspectos como los dichos anteriormente mediante la meditación, es beneficioso para el desarrollo íntegro del niño, ya que podrá conocerse de mejor forma y también le ayudará a interactuar dentro de la sociedad.

#### 4.4 ¿Qué ventajas tiene practicar *mindfulness*?

Las ventajas que tiene practicar son numerosas, según Penman y Williams (2013), se ha comprobado que el *Mindfulness* ejerce una poderosa influencia en la salud, el bienestar y la felicidad de quienes lo practican. (pág. 13)

A continuación leemos algunos de los beneficios que nos presentan Díaz, Anchondo, y Pérez (2013) sobre el *Mindfulness*, los cuales son:

- ✓ Practicar la meditación hace que nos sintamos más optimistas, podemos aumentar nuestra empatía, mejorar la capacidad cognitiva (memoria, atención, concentración, rendimiento académico), mejorar nuestro autocontrol y la autoestima, además reduce el estrés y aumenta la salud física. De esta manera nos sentimos más positivos y tolerantes con los demás, más relajados pero con la mente más despierta. En definitiva, una mayor serenidad y bienestar.
- ✓ Mientras se está meditando se producen cambios bioquímicos y físicos en el cuerpo, que cambian el metabolismo, la respiración, la tensión arterial, la frecuencia cardíaca y la actividad cerebral (produciéndose un aumento de las ondas alfa).

- ✓ La meditación ayuda a tener una mayor capacidad para manejar los problemas y los retos de la vida y afectan menos los contratiempos al estar más relajado y optimista.
- ✓ Comenzar cada mañana meditando puede ser un modo excelente de sentirse mejor durante el día y sobrellevar el estrés.

Además, añade Greenland (2013) que si el niño cuenta con el espacio necesario para poder asumir lo que sucede en sus mundos, interno y externo, puede así identificar cuáles son sus talentos y sus deficiencias, empleando las técnicas del *Mindfulness*.

Quienes practican el *Mindfulness*, pueden desarrollar una sensación de equilibrio, concentración y tranquilidad que alienta la creatividad, la felicidad, la tolerancia y la compasión. Así es como el niño es más capaz de definir lo que quiere y alcanzar los objetivos que se ha establecido. Y, de este modo también, es más capaz de transformar positivamente el mundo en que vive. (Greenland, 2013. Pág. 149).

#### 4.5. La atención

Desde el diccionario de la Real Academia Española (RAE), describe que la atención es la capacidad de aplicar voluntariamente el entendimiento a un objetivo, el tenerlo en cuenta y/o en consideración.

La atención ha empezado a ser considerada característica de la mente humana como un proceso crucial dentro del tratamiento de la información.

Según James (citado por Mir, 1996), definió la atención como “la toma de posesión por parte de la mente, de uno entre los muchos objetos o series de pensamientos simultáneamente posible.” (pág. 43). Es decir, es el camino que realiza la mente para seleccionar la información deseada y mantener el enfoque y el control sobre ella.

En el proceso de enseñanza – aprendizaje, la atención es la que se encarga de seleccionar los estímulos considerados relevantes para conseguir el objetivo. El atender se considera un proceso multidimensional. Existe una relación entre los mecanismos de atención – percepción y la autorregulación, cuando no hay una buena conexión se pueden producir dificultades en estos funcionamientos, a lo que se alteran de forma automática la realización de tareas, y por último y lo más importante, el aprendizaje de la persona.

Con lo cual, podemos considerar que la atención es un proceso para seleccionar algún estímulo dentro del enorme flujo sensorial que tenemos a nuestro alrededor. Lo que hace nuestra mente es permitirnos dirigir nuestros recursos mentales en un estímulo que parece más interesante, y mientras se ignora al resto que perjudica este proceso.

Debemos de tener en cuenta que existen diferentes tipos de atención. Entre ellas, nos explica James (citado por Mir, 1996):

❖ La atención interna vs la atención externa.

A estas mismas se les puede llamar respectivamente, atención intelectual y sensorial. Puede resultar de sentido común el distinguir entre una atención *externa* que va enfocada hacia la sensibilidad, se ocupa de dirigirse hacia los eventos ambientales y propioceptivos; mientras que la atención *interna* se dirige hacia aquellos procesos y representaciones mentales.

❖ La atención voluntaria vs la atención involuntaria

Las cuales también son denominadas como atención activa y pasiva, de nuevo, respectivamente. Esta distinción depende del control del mecanismo atencional. Nuestra atención puede ser captada automáticamente y de manera refleja por determinados estímulos, o puede ser voluntariamente dirigida a los estímulos, incluso aquello más monótonos o poco atractivos. La atracción involuntaria o pasiva de la atención parece ser más rápida que la que controlamos voluntariamente o de forma activa.

❖ La atención selectiva o focalizada vs atención dividida

Este primer tipo de atención va encaminado a la concentración del estímulo relevante y dejar de lado aquellos que no los son, ya sean fuentes de información

internas (memoria, conocimiento, etc) o fuentes externas (objetos y sucesos ambientales). Se puede caracterizar por la resistencia que existe en este momento a la distracción. Sin embargo, la atención dividida constituye la eficacia de procesar simultáneamente información proveniente de diferentes estímulos, es decir, distribuir de forma eficaz los recursos atencionales para dirigirse, en al menos dos fuentes de información al mismo tiempo.

❖ Atención sostenida

La atención del sujeto se dirige a una (atención focalizada) o más fuentes de información (atención dividida) de manera continuada durante un período relativamente largo de tiempo. Varios autores consideran *vigilancia* como sinónimo de conducta atenta a largo plazo o atención sostenida.

Según diversos autores como Freeman, Courts o Duffy, existe un gran vínculo entre la conducta atenta y la activación. La relación que hay entre la intensidad de la activación y la intensidad de atención o *vigilancia* es verdaderamente estrecha, y algunos autores afirman que al incrementar el nivel de activación aumenta a su vez la disposición de recursos atencionales de la mente.

Esta atención junto a la activación son un papel principal en el aprendizaje del alumno. Sería prácticamente imposible que un niño consiguiera aprender cualquier concepto si no mantuviera un mínimo de atención. Esta activación junto a la atención son considerados la energía que posibilita el inicio del proceso de aprendizaje y también se encargan de mantenerlo en la memoria. Se encargan además de seleccionar aquellos estímulos para procesar posteriormente la información.

Pongamos un ejemplo, tenemos a una alumna que se encuentra presente en el aula, pero no obstante, se encuentra divagando entre sus pensamientos. Esta alumna no molesta en clase, se mantiene mirando al profesor mientras explica pero lo más seguro es que posteriormente no consiga recordar nada de lo que supuestamente se ha hablado en clase, puesto que la activación de la mente y de su atención no estaban enfocados hacia la explicación del profesor.

Con lo cual, llega a ser indiscutible que el proceso de atención va unido al del aprendizaje de la persona, y sobre todo, imprescindible si se quiere obtener un nivel significativo de este mismo.

#### 4.6. Problemas de atención

Cada tarea conlleva alguna dificultad intrínseca de realización simultánea que depende de la naturaleza de las tareas, según la cual se activarán unos esquemas perceptivos u otros.

Se considera que un niño tiene problemas de atención en el ámbito escolar si presenta dificultades a la hora de concentrarse en realizar las tareas, si no es capaz de seguir instrucciones, etc. Siempre cuando sea a un nivel mayor que el resto de los compañeros de clase, ya que hay que tener en cuenta que los niños por naturaleza suelen ser bastante inquietos y no se debe de confundir su conducta.

Si observamos y percibimos que algún alumno tiene algún tipo de dificultad, es importante primero acudir a un especialista que nos pueda ayudar a descartar problemas auditivos o visuales o de otro tipo como algún trastorno, los cuales puedan influir y dificultar su propio proceso de atención.

He aquí donde el papel del *Mindfulness* recobra aún más fuerza ya que potenciamos y desarrollamos a través de él un mayor grado en la capacidad de atención de uno mismo. “La mayoría de las teorías atencionales habían obviado el importante efecto de la práctica y la concepción de la atención como una habilidad que podía mejorar con la experiencia. Ahora se hace evidente que el nivel de práctica determina la capacidad atencional” (Mir, 1996, pág. 12).

#### 4.7. *Mindfulness* en el ámbito educativo

En primer lugar, La Constitución Española de 1978 hace constar y defiende el derecho de todos los españoles a la educación en el artículo 27, punto 1. El punto 2 de este mismo artículo expresa que esta educación tendrá como objetivo “el pleno



desarrollo de la personalidad humana”, marcando así una pauta a seguir por todas las etapas educativas (Pág. 12).

En segundo lugar, según el *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*, sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente, el Real Decreto se basa en la potenciación del aprendizaje, para propiciar una renovación en la práctica docente y en el proceso de enseñanza y aprendizaje. La competencia supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz.

Queda escrito en el RD, que las competencias, por tanto, se conceptualizan como un «saber hacer» que se aplica a una diversidad de contextos académicos, sociales y profesionales. Para que la transferencia a distintos contextos sea posible resulta indispensable una comprensión del conocimiento presente en las competencias, y la vinculación de éste con las habilidades prácticas o destrezas que las integran.

De esta manera, y atendiendo a La Constitución Española y RD de Educación Primaria, el *Mindfulness* es un ejercicio que potencia el proceso de enseñanza – aprendizaje, dotando de un profesorado renovado, activo y en formación, que pone en práctica actividades que desarrollan capacidades necesariamente indiscutibles para la formación íntegra de los niños y niñas de hoy en día.

Los niños deben de aprender a aprender, y para ello es necesaria una cierta capacidad de autorregulación, es decir, ser conscientes de su atención y de sus emociones. En este mundo globalizado en el que vivimos, necesitamos un sistema educativo que no solo fabrique trabajadores, sino ciudadanos (Punset, 2009).

La sociedad ha evolucionado a pasos agigantados en las últimas décadas, y ha generado numerosos cambios en todo el mundo y en los ámbitos de vida en el ser humano. El Sistema Educativo no se queda apartado, se encuentra afectado por todos estos cambios, pues los antiguos modelos de enseñanza se quedan obsoletos. Hoy en día los niños no

quedan como sujetos pasivos dentro del aula en el proceso de aprendizaje, sino que con los nuevos modelos están basados en una educación más consciente donde el alumnado es más participe y autoconstruye su propio aprendizaje, a este modo, es necesario potenciar la capacidad de ser conscientes de su atención.

Como he dicho anteriormente, el *Mindfulness* entra en juego dentro de la educación como herramienta para que el docente trabaje la atención plena que requiere el alumnado para adoptar adecuadamente el nuevo modelo educativo que se requiere para nuestros días.

Teniendo en cuenta las palabras de Ortega, (2015) afirma que, a la hora de introducir dicha técnica en el aula, hay que tener muy presente la importancia del papel del docente, el cual debe de tener unas características de cercanía, dando cariño sincero a los niños y niñas y con absoluta amabilidad durante todo el tiempo.

Esta es una herramienta que no solo mejora la calidad de los niños, sino que también pueden abordar los padres y por supuesto los docentes, pues es un gran impacto positivo dentro de la convivencia del ámbito escolar.

La técnica de la meditación se consigue a partir de entrenar a la mente, es decir, se necesita de un formación sobre esta misma para llevarla a cabo de manera adecuada. Puede que el llevarlo e implantarlo en los centros educativos tenga algunas dificultades, ya por desinformación o por poca formación del profesorado, o quizás por falta de tiempo y desgana.

Pero lo que se gana a través de la práctica del *Mindfulness* es mucho mayor a estas dificultades, los niños y niñas entrenan su proceso de atender de manera consciente, lo que les facilita un despliegue de capacidades para mantener una relación feliz con la vida (Escuela Española de Desarrollo Transpersonal, 2013). Se habla que se obtiene una mayor eficacia en la realización de tareas. Esta herramienta consigue un nivel más alto de concentración en los niños, y en consecuencia, aumenta el rendimiento las tareas escolares.

Es una práctica que no conlleva mucho tiempo, pero es necesario un poco de paciencia. Llevarlo a cabo con los niños es darles también un respiro a ellos, de esta forma pueden “encontrar un poco de tranquilidad, tanto física como mental, en este tiempo tan exigente” (Snel, 2013), en la escuela se suele pedir todo en un periodo corto de tiempo, actividades, lecciones de materias, exámenes, etc. Todo esto hace que vivamos de forma acelerada sin estar casi conscientes de todo lo que hacemos. La introducción del *Mindfulness* puede ser ese “tiempo” que se pide para ellos mismos en el aula.

## 5. METODOLOGÍA

### 5.1 Método de observación

El método que se ha utilizado para este trabajo es el de observación y la utilización de rúbricas como instrumento. Durante uno o dos días se observa a 3 o 4 alumnos en concreto, para poder ver si hay diferencia en su actitud, disposición y comportamiento tanto a primera hora de la mañana como al entrar al aula después del recreo.

Utilizamos una fuente primaria en la investigación, ya que la información que sacamos es de primera mano, es decir, observamos en el presente lo que sucede en los comportamientos de la muestra y utilizamos cuestionarios como instrumento de evaluación.

La observación es un método de investigación de paradigma interpretativo, ya que estas investigaciones se realizan en el mundo real, es decir, una investigación naturalista. Además, la exploración se realiza con cuestiones totalmente abiertas y con datos cualitativos, con descripción directa. En este tipo de observación existe contacto del investigador desde dentro y personal, de modo natural con la muestra, en este caso, con los alumnos y alumnas.

Con la observación se tiene como finalidad el describir y explicar los comportamientos, y las situaciones dentro del contexto donde uno se encuentra observando, un aula de 5º Educación Primaria, en este caso. Se necesita de una herramienta propia de observación

y reflexión. Para recoger adecuadamente estos comportamientos se ha utilizado una rúbrica adjunta en el anexo 2. En la puesta en práctica se ha llevado al aula dicha rúbrica, en ella se ponían las iniciales de los niños que iban a ser observados más minuciosamente durante el día. En la parte de atrás de la hoja se pueden recoger fácilmente cualquier reflexión de lo observado.

Además, para obtener unas ideas claves sobre los pensamientos del alumnado sobre la práctica del *Mindfulness*, la última semana se les pasa un cuestionario con cinco breves preguntas para que contesten honestamente y de forma abierta para que hagan una valoración del trabajo realizado con ellos.

## 5.2 Características de la muestra

Para esta investigación de lo puesto en práctica, la muestra es reducida porque es la única a la que hemos podido tener acceso durante este periodo de tiempo. Esta muestra consta de 23 alumnos de 5º Educación Primaria, entre ellos nos encontramos 9 niños y 14 niñas.

Durante las cuatro semanas en las que hemos puesto en práctica ejercicios de *Mindfulness*, han sido dos días a la semana a primera hora de la mañana y dos días a la semana otras dos horas después del recreo.

Las características generales de la muestra de alumnos es de un grupos variado, alumnos de buen comportamiento, atentos y participativos con buen nivel académico, otros se distraen con facilidad e interrumpen las clases pero suelen tener un nivel medio bueno y algunos que tienen un nivel más bajo, con dificultad a la hora de las tareas y atender bien en clase.

Además, entre ellos encontramos cinco alumnos ACNEAE, 2 de ellos necesitan Refuerzo Educativo, uno con TDHA, una alumna con mutismo selectivo que sale con la PT y una alumna con discapacidad motriz que asiste 2 horas semanales a la fisioterapeuta. Pero esta diversidad global del grupo-clase es fundamental para el desarrollo educativo de todos los alumnos.

## 6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

### 6.1 Experiencias puestas en práctica en el centro

En el siguiente apartado detallamos las diferentes sesiones llevadas a cabo en el centro educativo. Como se puede observar en las mismas se ha seguido una estructura de sesión, donde el comienzo de la misma ha sido la propuesta del *Mindfulness* y un posterior desarrollo de la sesión por parte de la maestra. En algunos casos la realización de técnicas de *Mindfulness* se ha realizado al comienzo de la jornada y otras tras la entrada del recreo.

#### Sesión 1

**Puesta en práctica: 2 de mayo 2017**

<b>Nombre:</b> Respiración 3'	<b>Realizada:</b> Después del recreo
<p><b>Descripción:</b> Durante unos minutos centramos nuestra conciencia en la respiración, en cómo entra y cómo sale del cuerpo. Observamos cómo se mueve el abdomen. Con este ejercicio nos concentramos en las sensaciones físicas que cambian durante las inspiraciones y las espiraciones, y las pequeñas pausas que hay entre ellas. No hay que controlar la respiración, simplemente observarla como se respira por sí solo.</p> <p>Nos ayuda a empezar a tener una conciencia sobre nuestro cuerpo, y a desarrollar esa atención que necesitamos. Es fácil que la mente se disperse durante el ejercicio, con lo cual, se les comenta de forma agradable a los niños que eso es bueno, pues nos estamos siendo conscientes de que la mente piensa en otras cosas, simplemente debemos de reconducir nuestra conciencia hacia la respiración.</p>	<p><b>Observaciones:</b> En la primera sesión, se pudo identificar a algunos alumnos que se lo tomaban en broma, y no hicieron gran intento de probar a realizar adecuadamente el ejercicio simple e introductorio de <i>Mindfulness</i>. Sin embargo, la gran mayoría, se encontraron a gusto a la hora de incorporar esta innovación, ya que fue justo antes de un examen y les pareció buena idea lo de ayudar a relajarse a través del breve ejercicio de respiración.</p>

**Sesión 2****Puesta en práctica: 3 de mayo 2017**

<b>Nombre:</b> Respiración 3'	Realizada: Al comienzo de la jornada
<p><b>Descripción:</b> Esta sesión es igual que la primera, al ser el mismo ejercicio, damos a los alumnos la posibilidad de realizar una atención más detallada de lo que observan y siente que sucede en su cuerpo mientras se respira.</p> <p>Al finalizar, se comenta durante dos minutos si han tenido las mismas sensaciones que el día anterior o si han sido diferentes, más o menos intensas, etc.</p>	<p><b>Observaciones:</b> En estas sesión se observó que casi todos los alumnos pusieron empeño en la realización del ejercicio, con lo cual, ya se dio un pasito hacia delante en la involucración de todos en el inicio del <i>Mindfulness</i>.</p> <p>Los alumnos a los que se observaba más en concreto en esta sesión, parecían estar con algo más de atención al comienzo de la clase, tras el ejercicio de la respiración. Algunos de ellos, al cabo de un rato se volvían a dispersar como de normal.</p>

**Sesión 3****Puesta en práctica: 4 de mayo 2017**

<b>Nombre:</b> Respiración y fluidez en el cuerpo	Realizada: Después del recreo
<p><b>Descripción:</b> Al comienzo de esta sesión, se hace el primer minuto para concentrarnos básicamente en la respiración. Cuando ya hemos adentrado nuestra atención en nuestro cuerpo y los movimientos con la respiración, añadimos el sentir o imaginar que el aire que entra a nuestros pulmones se extiende hacia nuestro brazos y nuestras piernas, hasta llegar a los dedos de los pies. Con la espiración, tratamos de sentir o imaginar que nuestra respiración recorre nuestro cuerpo desde los dedos de los pies hasta que sale por nuestra</p>	<p><b>Observaciones:</b> Hay que decir que en esta sesión, estaban todos con una actitud positiva a la hora de realizarla.</p> <p>Los alumnos se encontraban a gusto después de terminar el ejercicio, y algunos comentaban que “habían notado un cosquilleo por todo su cuerpo y que al terminar en la coronilla, se había relajado todo su cuerpo”.</p> <p>A la mayoría de los alumnos se les notaba algo más relajados de lo normal cuando entran a clase tras el tiempo del recreo. Incluso ellos mismos decían que notaban su cuerpo más tranquilo.</p>

<p>nariz.</p> <p>Intentamos con este ejercicio, el tomar una conciencia sobre nuestro cuerpo, y las sensaciones físicas que nos trasmite cuando respiramos.</p>	
---	--

#### Sesión 4

##### **Puesta en práctica: 8 de mayo 2017**

<p><b>Nombre:</b> Respiración y fluidez en el cuerpo</p>	<p>Realizada: Al comienzo de la jornada</p>
<p><b>Descripción:</b> Esta sesión es la misma que la anterior, al ser el mismo ejercicio, damos a los alumnos la posibilidad de realizar una atención más detallada de lo que sienten al imaginar que el aire recorre todo su cuerpo mientras respiran.</p> <p>Al finalizar cada sesión se comenta durante dos minutos si han tenido las mismas sensaciones que el día anterior o si han sido diferentes, más o menos intensas, qué han observado de su cuerpo que sea nuevo, etc.</p>	<p><b>Observaciones:</b> Tras la realización de esta sesión, se apreciaba que al comenzar con la materia, parecían estar más atentos a lo que se iba a realizar. Sobre los alumnos en concreto que se observaban más a fondo en la sesión anterior y esta, parecían que se encontraban más participativos y predispuestos a la escucha y a la hora de hacer actividades.</p>

#### Sesión 5

##### **Puesta en práctica: 9 de mayo 2017**

<p><b>Nombre:</b> Respiración y escanear el cuerpo</p>	<p>Realizada: Después del recreo</p>
<p><b>Descripción:</b> Comenzamos la sesión</p>	<p><b>Observaciones:</b> Se pudo observar que los</p>

<p>enfocando nuestra atención en nuestra respiración y en los movimientos en nuestro cuerpo que conlleva el respirar. Tras un minuto, decimos a los alumnos que intenten escanear su cuerpo, desde la cabeza, el cuello, pasando por los brazos, el pecho, abdomen, pelvis, las piernas y hasta los pies. Que no dejen escapar cualquier sensación física que perciban en su cuerpo.</p>	<p>niños durante este ejercicio, se encontraban bastante concentrados en sí mismos. Los alumnos tuvieron diferentes maneras a la hora de escanear su cuerpo, algunos su mente iba por dentro de su cuerpo y se concentraban en cada parte de él, otros decían que era como si se salieran de su cuerpo, y lo fuesen observando parte a parte, todo su cuerpo. Un par de alumnos, en esta parte, sintieron como si alguien desde fuera les escanearan y ellos se quedaban paralizados. Son algunos de los comentarios que nos dieron los alumnos al acabar el ejercicio.</p> <p>Vemos diversas formas de prestar atención al cuerpo, y con ello, algunos de los alumnos notaron diferentes dolores en músculos de su cuerpo, otros notaban los latidos del corazón en aquella parte del cuerpo en la que se concentraban mientras lo escaneaban. Algunos de ellos no notaban ninguna sensación en especial, mientras que otros se notaban tranquilos y contentos.</p>
--	--

## Sesión 6

**Puesta en práctica: 10 de mayo 2017**

<p><b>Nombre:</b> Respiración y escanear el cuerpo</p>	<p>Realizada: Al comienzo de la jornada</p>
<p><b>Descripción:</b> Realizamos el mismo ejercicio que en la sesión anterior. Al repetir la sesión dos veces, pretendemos que potencien su atención y su conciencia de la mente y del cuerpo. Que ellos mismos observen si notan diferencias en su cuerpo de un día para otro y de ahí intentamos que piensen por qué ha podido ser o si han tenido otro tipo de sensaciones, en este caso, a</p>	<p><b>Observaciones:</b> Tras esta segunda sesión en la que debían de escanear su cuerpo, ya fuese desde dentro o desde fuera, según cada alumno. Parecía que al comentar qué habían sentido, tenían una idea más global de todo su cuerpo junto a su mente. Ellos mismos se centraban en cada parte de su cuerpo, y tenían diferentes sensaciones que les transmitían sentimientos como de cansancio,</p>



la hora de escanear su cuerpo.	de relajación, de sentirse bien y feliz, etc.
--------------------------------	---

## Sesión 7

**Puesta en práctica: 15 de mayo 2017**

<b>Nombre:</b> Respiración y sonidos	Realizada: A 3ª hora
<p><b>Descripción:</b> Como en todas las sesiones, comenzamos el ejercicio prestando atención a la respiración durante un minuto. Se les pide a los niños que relajen los hombros, la cabeza y el cuello y se sientan equilibrados con su cuerpo. Cuando estén preparados, que abran bien los oídos y presten atención a los sonidos que llegan a percibir, ya sean del exterior o del interior, sonidos que vengan de detrás, de delante, de arriba o debajo, da igual, simplemente ser conscientes de los sonidos y las sensaciones que nos da el percibirlos. Realizamos esta concentración durante unos minutos.</p>	<p><b>Observaciones:</b> Es digno de comentar, que esta sesión se hizo a tercera hora por petición de un alumno y que los demás secundaron. Pues a primera hora fue imposible por la realización de una actividad organizada por unos alumnos de la universidad, y los niños cuando entraron a clase, pidieron realizar la meditación que se realizaba cada día.</p> <p>Tras el ejercicio, muchos niños habían percibido sonidos de exterior como los pájaros, del viento, de una moto que había pasado rápido cerca del colegio, otros se centraron más en los sonidos que habían en clase o en el pasillo, cuando un alumno de otra clase salió de clase y pasó caminando por el pasillo, mis pasos al caminar por la clase, tosidos de algún compañero, etc.</p> <p>Ninguno de los alumnos llegó a percibir los sonidos del interior del cuerpo, como cuando entra o sale el aire por la nariz, quizás algún sonido del estómago, el chasquido de algunos huesos al relajarse, etc. Pero la atención que tenían los alumnos puesta en los sonidos que percibían era muy buena.</p> <p>Comencé a notar que la atención de la mayoría del alumnado estaba cada vez más centrada en el aula, en las explicaciones y en la hora de hacer algún ejercicio. Los comentarios que se escuchaban en la clase no eran de pensamientos dispersos, sino de</p>

	dudas y temas de la clase.
--	----------------------------

## Sesión 8

**Puesta en práctica: 16 de mayo 2017**

<b>Nombre:</b> La manzana	<b>Realizada:</b> Después del recreo
<p><b>Descripción:</b> Este ejercicio se realiza estando de pie. Consiste en imaginar que estamos en un campo, jardín, patio o paraíso; disfrutando del momento, y de repente nos entra hambre, vemos un manzano, e intentamos llegar a una de las manzanas, que parece estar muy rica. Debemos estirar nuestros brazos, pero los pies se encuentran totalmente pegados al suelo, no se pueden mover ni un milímetro mientras que los brazos se estiran. Cuando creemos que nuestros brazos, es decir, los músculos, se han estirado todo lo que han podido, hasta llegar a su límite, notamos que no respiramos con la misma fluidez, con lo cual bajamos los brazos, y observamos que sensaciones tenemos, qué pensamientos se nos pasan por la mente sobre lo que ha pasado y lo que siente nuestro cuerpo.</p>	<p><b>Observaciones:</b> En este ejercicio los niños parecían sentirse algo incómodos, cuando hablamos sobre lo que habían sentido, dijeron la mayoría que hubiesen preferido hacerlo sentados. Además, de que sentían que había un momento en el que no podían estirar más. Se habló sobre el límite que tienen nuestro cuerpo y si creen que a veces pueden llegar a ello y percibirlo. Algunas de las atletas que se encuentran entre el alumnado fueron las que más comentaron sobre este aspecto, ya que el cansancio del cuerpo lo suelen experimentar en las competiciones y en algunos entrenamientos, decían. Algunos alumnos refiriéndose a otros deportes añadieron, que a veces jugando, no se encontraban cansados hasta que de repente ya no podían más. Esto quiere decir que no prestaban atención a los síntomas de fatiga de su cuerpo hasta que ya llegaban prácticamente a su límite. La mayoría el alumnado aceptó el prestar más atención a las sensaciones que tenían en su cuerpo en la siguiente vez que fueran a jugar, entrenar o practicar cualquier deporte</p>

**Sesión 9****Puesta en práctica: 18 de mayo 2017**

<b>Nombre:</b> Levantando la moral	<b>Realizada:</b> Al comienzo de la jornada
<b>Descripción:</b> Audio del libro “Tranquilos y atentos como una rana” Snel (2013). Este ejercicio consiste en entender los sentimientos que se tienen en el momento, y que hay que tener en cuenta que un sentimiento no es lo que vamos sentir durante todo el día, si nos levantamos con mal humor, no tenemos por qué sentirnos así siempre. Los sentimientos son pasajeros, y tenemos que aceptarlos en el momento que los poseemos, analizarlos y darnos cuenta si cambiamos de sentimiento en alguna situación.	<b>Observaciones:</b> Este día, los alumnos tenían una excursión durante todo el día, y ellos mismos pidieron realizar el <i>Mindfulness</i> antes de irse, ya que había tiempo suficiente para realizarlo. Escuché a un alumnos decir: “Sí, mejor, que así nos vamos más tranquilos con los ingleses”. Con esto quiero transmitir a los lectores, que incluso los alumnos mismos, se daban cuenta que cuando hacían <i>Mindfulness</i> , se sentían más tranquilos y relajados después. Esto ayuda a que estén prestando atención en clase, pues si el alumno está estresado o con otros pensamientos, la concentración será menor.

**Sesión 10****Puesta en práctica: 23 de mayo 2017**

<b>Nombre:</b> La Ranita	<b>Realizada:</b> Después del recreo
<b>Descripción:</b> Audio del libro “Tranquilos y atentos como una rana” Snel (2013). Nos ayuda a practicar la atención de forma sencilla, a través de este ejercicio los niños se concentran en su respiración como anteriormente también se ha practicado.	<b>Observaciones:</b> Se notaba que muchos niños iban relajando su cuerpo con cada espiración e inspiración. Ellos mismos dijeron que se sentían más tranquilos después del audio, uno de los alumnos comentó que al escuchar una voz tan dulce, se sentía casi inmóvil y muy atento a las directrices que daba para centrarse en su respiración y que al acabar se sentía bien relajado y animado. Algunos alumnos se sintieron identificados con lo que había experimentado su compañero.

**Sesión 11****Puesta en práctica: 24 de mayo 2017**

<b>Nombre:</b> El ejercicio del espagueti	<b>Realizada:</b> Al comienzo de la jornada
<b>Descripción:</b> Audio del libro “Tranquilos y atentos como una rana” Snel (2013). Este ejercicio consiste en ir tensando los músculos de las piernas hasta no poder más, y relajarlos, lo mismo se hace con los brazos, cerrando las manos como puños hasta que no se pueda aguantar más la tensión y se note que dejamos de respirar, entonces se pasa a relajar los músculos, lo mismo con el abdomen o los músculos de la cara. Al final del ejercicio se suele conseguir un estado relajado y una actitud positiva.	<b>Observaciones:</b> Al parecer este ejercicio les pareció muy interesante a muchos de los alumnos y alumnas, sintieron que liberaban tensiones de su cuerpo y que la sensación que tenían luego era como de paz, tranquilidad, felicidad, fueron alunas de las palabras que dijeron los alumnos.  En la clase que se dio a continuación, se percibió ese estado de relajación, y con la atención encaminada a los conceptos que se daban y que se trabajaban en ese momento. Aunque es una clase en la que la mayoría son habladores, se observaba que había muchos más momentos de silencio o momentos en los que los alumnos ayudaban al compañero a entender algún ejercicio.

**Sesión 12****Puesta en práctica: 25 de mayo 2017**

<b>Nombre:</b> El botón de pausa	<b>Realizada:</b> Después del recreo
<b>Descripción:</b> Audio del libro “Tranquilos y atentos como una rana” Snel (2013). Sirve para aprender a tomar aliento antes de precipitarse a una reacción posiblemente automática. De esta forma se coge el tiempo para decidir de qué forma se debería actuar para que sea la mejor posible en la situación que se vive.	<b>Observaciones:</b> De este ejercicio de <i>Mindfulness</i> los niños sacaron buenas ideas para usarlo en su día a día si tienen alguna situación en la que se enfadan, pensaron algunos alumnos. Se apreciaba que los alumnos se encontraban a gusto



Figura 1. Alumnado realizando una sesión de *Mindfulness*.

## 6.2 Observaciones a tener en cuenta a la hora de explicar la puesta en práctica

Nos gustaría aclarar la razón por la cual hemos elegido dichas horas para poner en práctica *Mindfulness*, como se puede observar en las tablas de las sesiones, hemos hecho estas prácticas a primera hora de clases, es decir, al comenzar la jornada; y justo después del recreo.

Como futura docente, no es posible mantener una eficacia a la hora de optimizar las actuaciones en el aula si no se tiene en cuenta las características del alumno, y por ello es fundamental analizar a nuestro alumnado para mejorar su activación en el proceso de aprendizaje. Hay que tener presente que, según Román (2008):

Si enseñar es ayudar a aprender, y para aprender hay que estar mentalmente activos, el maestro debe ayudar a aprender utilizando una serie de habilidades docentes básicas y motivadoras. Habilidades que concebidas como, todas aquellas acciones, conductas, actitudes y patrones de comportamiento implicados habitualmente en el aula, que se presentan íntimamente ligadas a las diferentes competencias, estilos de enseñanza aprendizaje, y a las propias funciones y finalidades de la enseñanza. (pág. 32)

Con lo cual, observando a los alumnos, en dichas horas, suelen tener más distracciones junto a una actitud de cansancio, la atención suele costar conseguirla y encaminarla hacia los contenidos que se dan en clase.

A primera hora, la mayoría del alumnado suele llegar adormilado, con lo que cuesta que se concentren y no piensen en los bostezos que suelen tener a lo largo de la hora y las sensaciones de cansancio. Todo lo contrario suele pasar cuando llegan del recreo, pues después de estar jugando y hablando con sus compañeros, los alumnos entran muy activos y sin centrarse, ya que tienen la mente en lo que han hecho o los acontecimientos sucedidos en la hora del recreo.

Son dos situaciones claves para poner en práctica el *Mindfulness* y para que puedan centrarse en ellos mismos, conseguir una atención y luego enfocarla a los contenidos de clase, de esta manera podemos encontrarlos más tranquilos, menos habladores y con más atención a lo que sucede dentro del aula, intentando favorecer el rendimiento académico del alumnado.

Otro aspecto de aclaración, es que las primeras ocho sesiones, fueron dirigidas por mi mismas, basadas en Penman, y Williams, (2013). Las demás sesiones como bien específico en las tablas, son de Snel (2013).

## 7. RESULTADOS Y ANÁLISIS TRAS LA PRÁCTICA.

Los resultados que hemos podido comprobar, se han percibido tras haber empezado a practicar *Mindfulness*, estos han sido muy positivos en el alumnado donde se ha puesto a prueba las sesiones.

Uno de los cambios más beneficiosos tanto para el alumno en concreto, la clase en general, que hemos podido observar es el cambio en la atención y comportamiento de uno de los alumnos más habladores, el típico “líder” de clase que siempre comenta, hace gracias o hace comentarios tipo “yo no he sido”, cuando ni siquiera se dirigen a él. Tras un par de semanas practicando *Mindfulness*, estábamos dando la clase de matemáticas, y de repente percibí que no escuchaba un runrún que de normal era continuo, alcé la vista

hacia la clase mientras uno de los alumnos se encontraba realizando un ejercicio en la pizarra, y pude observar, que este alumno en concreto se encontraba mirando lo que hacía su compañero de la pizarra sin decir nada, simplemente atendiendo. Era una actitud rara viniendo de él, ya que de normal, siempre pensaba que hacía todo bien y no le hacía falta ni atender ni casi corregir sus ejercicios, con lo cual molestaba de continuo.

La actitud de este alumno en concreto y de otro más, fue pasando a ser más positiva en el comportamiento en clase, ya que se disponían a atender más que antes. La mayoría de los alumnos ahora solían realizar más preguntas de las dudas que les surgían cuando se explicaba nuevo contenido del tema o cuando no entendían algún ejercicio. Pude observar que anteriormente en esto último no era igual, cuando veían que se atascaban en algún ejercicio que se hacía en clase, un par de alumnos en concreto, dejaban de hacerlo y distraían/molestaban a sus compañeros. A la tercera semana me concentré en observar esta actitud de estos dos alumnos en especial, y percibí que se encontraban más centrados en los ejercicios que realizaban.

Dentro de los alumnos que no suelen molestar mucho y a veces pasan muy desapercibidos, noté mejores cambios en unos que en otros. Mientras que un par de alumnos sí tenían una actitud más participativa, derivada de la mejor atención que prestaban en clase, una de las alumnas seguía casi sin participar si no se le ordenaba a leer, corregir un ejercicio en voz alta, poner un ejemplo diferente, etc.

Tras haber leído las respuestas de los alumnos sobre las cuestiones del *Mindfulness*, sacamos en claro que ellos mismos también han percibido que se encuentran más a gusto y tranquilos en la clase tras haber puesto en práctica una sesión de *Mindfulness* a cuando no lo realizan.

De la primera pregunta: *¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?* Un 25% de los alumnos respondieron que muy bien, otro 25% que se sentían relajados, y el resto contestaron diversos sentimientos como feliz, libre o con tranquilidad.

Encontrarse en este estado de tranquilidad y feliz es muy beneficioso para enfrentarse a cualquier situación de una forma más positiva, y el proceso de enseñanza es otra situación que se aborda de mejor manera si los alumnos se encuentran con estos

sentimientos, ya que el profesor lo percibe y también se sentirá bien, cómodo y a gusto en el aula.

Si pasamos a la segunda pregunta: *¿Lo seguirías haciendo todos los días?*, el 100% de los alumnos respondieron sí. Algunos de los alumnos en la última semana de sesiones, preguntaban dónde podían encontrar ese tipo de audios para hacerlo en casa, otros directamente decían que ya lo practicaban algunas tardes en casa porque después se sentían mejor.

Tras haber acabado mi prácticum y las sesiones de *Mindfulness* en este alumnado también terminaron. A las dos o tres semanas pasé a visitar a estos alumnos, los comentarios que escuchaba eran constantes de que las clases no las sentían igual porque no hacían *Mindfulness*, y que en los exámenes no se tranquilizaban porque anteriormente no hacían ninguna sesión de meditación ni tenían tiempo para hacerlo.

Con lo cual, el estado de tranquilidad que se consigue realizando *Mindfulness*, ha llegado por sí solo a la conciencia de los alumnos, han visto que existen diferencias en sus comportamientos y estados de ánimos a la hora de entrar en clase o abordar un examen; y que el realizar dicha práctica, les resulta positivo a ellos mismos.

En la siguiente cuestión: *¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?* El 100% de los alumnos piensan que sí, cada uno dio su punto de vista, aunque la mayoría coinciden en que ayuda a relajarse. Otros alumnos respondieron diciendo que ayuda a despejar la mente de todo lo demás y olvidarse de las preocupaciones, que en general, tranquiliza y además te concentras mejor.

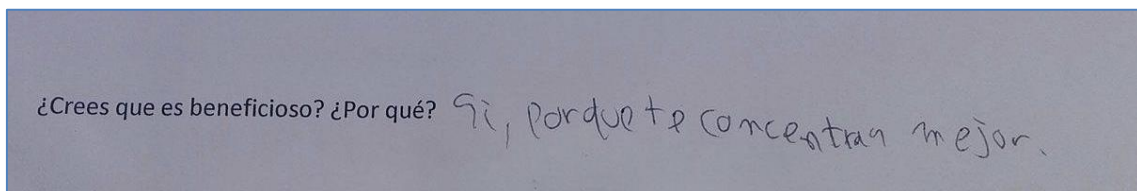


Figura 2. Ejemplo de respuesta de un alumno a la pregunta 3.

Pasamos a analizar la cuarta cuestión: *¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?* En esta pregunta el 98% de los alumnos se dan cuenta que cuando empiezan la clase y realizan *Mindfulness*, están



más relajados y mientras no lo hacen, se sienten más nerviosos o alterados. Me gustaría añadir un ejemplo de una alumna que me sorprendió, ya que ella misma notó que su rendimiento mejoraba cuando comenzaba la clase con la meditación.

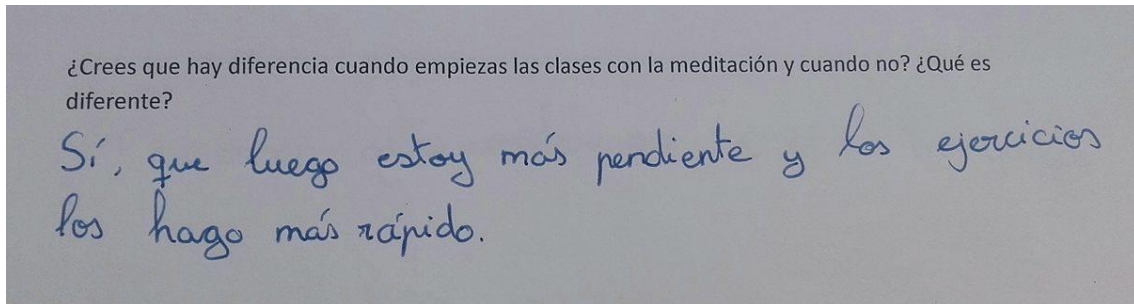


Figura 3. Ejemplo de respuesta de una alumna a la pregunta

Además, nos gustaría añadir, un comentario de una alumna. Un día que no pudimos hacer a primera hora *Mindfulness*, porque el alumnado tenía otra actividad. A mitad de la siguiente hora, escuchamos como una alumna le decía a su compañera: “¡Madre mía! Creo que ya sé por qué estoy tan nerviosa, si es que hoy no hemos meditado y no me he relajado...” Es otra prueba sobre los resultados del *Mindfulness*, suelen ser bastante positivos.

Cuando pasamos a la pregunta número 5: *¿Le enseñarías Mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?* El 97% escribieron que sí les enseñarían *Mindfulness* a otras personas. Entre estas personas, nos encontramos sobre todo a los familiares, padres y madres, porque según los niños, los ven muy estresados y les gustaría que se pudieran relajar, así podrían realizarlo juntos, dicen algunos de los alumnos. Otro grupo de personas que nombran, son los amigos, algunas razones son porque dichos amigos son muy nerviosos y otras porque de esa manera pueden acabar antes las tareas y pueden salir a jugar.

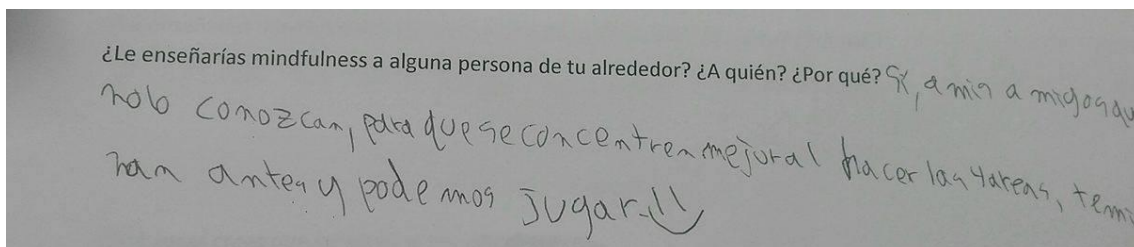


Figura 4. Ejemplo de respuesta de una alumna a la pregunta 5.

Llegamos a la última pregunta: *¿Qué cosas crees que faltan en el Mindfulness?* Con esta se pretendía coger ideas que tuvieran los niños para añadir las en otras sesiones en un futuro. Un 40% de los alumnos contestaron que no era necesario nada. Del resto que añadió ideas, tenemos que la mayoría de los alumnos comentaron que les gustaría poner algo de música relajante, y solía ir acompañado de que también se hiciera durante más tiempo o más veces al día. Otros pocos alumnos también hubiesen añadido el estar tumbado como en yoga.

Todas estas respuestas se tendrán en cuenta para una futura puesta en práctica, pues todos los comentarios son interesantes y son aspectos que se suelen realizar a la hora de meditar.

Podemos comprobar, que de esta pequeña muestra en la que se ha puesto en práctica el *Mindfulness*, los resultados han sido beneficiosos para los alumnos en concreto, y para el profesorado, ya que tener a un alumnado, participativo y con atención en la materia, significa una mejora en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Teniendo en cuenta la rúbrica, y la puntuación que se obtenía cuando se observaba a algunos alumnos en concreto, el 93% de las puntuaciones son entre el 4 y el 3 en todos los ítems. En un 98% del alumnado, se les ha puntuado en la mitad de los ítems con un 4 cuando se les ha observado. Estos ítems son el de *Colaboración y participación*, la cual solía ser siempre bastante buena tanto a la hora de explicaciones en el aula por parte de la maestra o cuando se le pedía a algún alumno que explicara a sus compañeros o realizara ejemplos o ejercicios; y la de *Atención en clase y la realización de actividades en clase*, los alumnos se encontraban bastante atentos a las explicaciones y se disponían a realizar las actividades con una actitud muy positiva.

Sin embargo, es difícil que los alumnos no se distraigan en algún momento durante la clase y pierdan algo de interés, pero hay que decir que el comportamiento que se obtenía tras la sesión de meditación, solía ser bastante bueno en casi todo el alumnado, ya que estaban más tranquilos y relajados. Durante otras clases a las que se ha asistido para observar, el profesorado debía de interrumpir la explicación para ordenar silencio o para que se realizaran los ejercicios de modo individual y sin molestar. Algunos alumnos y alumnas se veían más inquietos en las sillas, y casi con la necesidad de levantarse porque sí.

## 8. CONCLUSIONES

La puesta en práctica del *Mindfulness* ha tenido unos resultados beneficiosos en el aula. Las consecuencias son positivas, y aunque en este caso la muestra con la que se ha podido hacer estas observaciones es pequeña, se puede observar como la experiencia ha sido satisfactoria y pensamos que extrapolable a otras clases.

Mediante la puesta en práctica de este TFG podemos indicar que hemos logrado desarrollar los objetivos planteados. Hemos aprendido a utilizar y desarrollar técnicas de meditación, aunque al haber sido durante poco tiempo, han sido sólo algunas básicas, de introducción al *Mindfulness* y hemos comprobado que podemos desarrollar una mejoría en la atención del alumno en el aula.

Esto mismo nos lleva a segundo objetivo que se ha cumplido, pues hemos podido conocer algunos de los beneficios que nos brinda el *Mindfulness* al practicarlo, ya que la atención del alumnado fue mejorada, la tranquilidad en sus mentes también se pudo observar en el aula, como se desprende de los resultados obtenidos.

Uno de los beneficios del *Mindfulness* es que ayuda a mejorar el control, principalmente de la atención, creemos que el último objetivo planteado ha sido cumplido durante la práctica de la meditación, ya que hemos ido mejorando la participación y la actitud del alumnado tanto a primera hora de la jornada de clase como después del recreo.

Tras la realización de este trabajo y el haber puesto en práctica las sesiones de *Mindfulness*, se han observado los cambios que se han logrado de forma beneficiosa, y creemos que es un tipo de actividad que se puede aplicar en la futura práctica docente. Teniendo en cuenta que es una práctica que se puede realizar con alumnado de cualquier edad, y cuanto más continua sea la práctica, mayor beneficio se podrá obtener en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Como conclusión final, pensamos que la realización del *mindfulness* y utilización de técnicas de meditación al comienzo de las clases, son herramientas muy positivas para poner en prácticas con los alumnos, ya que benefician a estos mismos y al profesorado

que lo puede adquirir como costumbre y de esta manera potenciar los beneficios que se obtienen a través de ello.

## 9. PROPUESTAS DE MEJORA DEL TRABAJO

Tras haber realizado esta puesta en práctica durante unas 4 semanas en el centro educativo donde he realizado el Prácticum II, y haber observado al alumnado y teniendo en cuenta sus opiniones, obtengo algunas propuestas que mejorarían las sesiones de *Mindfulness*.

Algunas de las propuestas son las siguientes:

- Música.

La música acompaña al ser humano desde los inicios de su evolución, es un factor muy importante y creo que resulta muy beneficioso en la meditación, en diferentes tipos de la meditación es un factor clave para crear un ambiente de paz y tranquilidad.

Añadir música relajante puede ser una gran opción para las sesiones de *Mindfulness*, otra cosa que se puede realizar, es poner música con diferentes ritmos, más rápidas, más lentas, que transmitan tristeza, ira, alegría, y luego poder hablar con los alumnos sobre las emociones y dar pie a la identificación de estas mismas cuando uno las posee.

Además, la experiencia musical activa la imaginación y la creatividad, construye el fundamento desde el cual actúan los procesos cognitivos: percepción, atención, memoria, inteligencia, pensamiento y lenguaje. Los estudios llevados a cabo por el profesor Levitin (2006) demuestran que mediante el uso de la música nuestro cerebro produce un aprendizaje acelerado y significativo. Afortunadamente, podemos tener la música en cualquier momento para acompañar estas sesiones incluso durante la propia clase.

- Sentidos

Con el *Mindfulness* se pueden desarrollar los cinco sentidos, en una de las sesiones pusimos a prueba el oído, pero la vista, el tacto, el olfato y el gusto, también se pueden tratar con diferentes sesiones. Por ejemplo, contemplando una vela para la vista; llevando diferentes objetos para el tacto, e ir pasándolos por los alumnos, como una lija, algodón, papel seda, granos de sésamo etc. Traer diferentes acondicionadores para poner a prueba el olfato o traer agua de diferentes sabores para el gusto.

- Braingym

El braingym o gimnasia cerebral, es otra modalidad de activar la mente y la concentración junto al cuerpo. Se realizan diferentes actividades de equilibrio y/o coordinación. Este tipo de sesiones resultan muy interesantes para desarrollar el potencial humano.

- Posturas

Resulta interesante las diferentes posturas desde las cuales se pueden realizar *Mindfulness*, se puede estar sentado en una silla, en el suelo con las piernas cruzadas, tumbados en una colchoneta, de pie, etc. Y es bueno enseñar diferentes formas para que el alumnado se sienta cómodo desde un principio estando quieto. Más tarde se les puede ir añadiendo el practicar *Mindfulness* en movimiento, es decir caminando, corriendo o incluso haciendo acciones cotidianas de nuestro día a día. De esta forma se fomentaría el practicar *Mindfulness* en cualquier momento del día que se necesite o apetezca.

## 10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Comas, S. (2016). *Burbujas de paz: Pequeño libro de Mindfulness para niños (y no tan niños)*. NUBE DE TINTA.

Díaz, N. R., Anchondo, H. E., & Pérez, O. R. (2013). *Inteligencia emocional plena: Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. Editorial Kairós.

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>

Goleman, D; (1996). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

Greenland, S.K. (2013). *El niño atento* (1ª.ed.). Bilbao: Descleé de Brouwer

Hanh, T. N. (2015). *Plantando semillas: La práctica del Mindfulness con niños*. Editorial Kairós.

Harvey, P. (1998). *El budismo*. Ediciones Akal.

Kabat-Zinn, J. *Mindfulness*. Recuperado de <http://www.Mindfulness-salud.org/recursos/articulos/>

Levitin, D. (2006). *Tu cerebro y la música. El Estudio Científico de una Obsesión Humana*. Barcelona: RBA.

Mañas, I., Justo, C. F., Montoya, M. D. G., & Montoya, C. G. (2014). Educación consciente: *Mindfulness* (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229.

Mir, J. R. (1996). *Psicología de la atención: Introducción al estudio del mecanismo atencional*. Ediciones Pirámide.

Penman, D., & Williams, M. (2013). *Mindfulness. Guía práctica: para encontrar la paz en un mundo frenético*. Grupo Planeta Spain.

Punset, E. (2009). Meditación y educación emocional. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=JRPPIKhy8SA>

Román, J. M. (2008). Psicología de la instrucción. Universidad de Valladolid: Departamento de Psicología. Documento mimeografiado.

Simón, V. (2007). *Mindfulness* y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 66(67), 5-30.

Simón, V., Germer, C., & Bayes, R. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Sello Editorial, SL.

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana: La meditación para niños... con sus padres*. Editorial Kairós.

## ANEXOS

### Anexo 1:

#### Rúbrica de observación

<b><u>Competencia</u></b>	<b><u>Categoría observación</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>3</u></b>	<b><u>2</u></b>	<b><u>1</u></b>
Interacc. con el mundo físico social y Ciudadana	Comportamiento y respeto	Se comporta correctamente	Se comporta bien, pero a veces es disruptivo	No se comporta correctamente, pero acoge bien las llamadas de atención	Comportamiento incorrecto
Lingüística; autonomía e iniciativa personal	Colaboración y participación	Participa en clase con interés y colabora con espontaneidad	Participa y colabora, pero se deja llevar por otros o se distrae a veces	No participa ni colabora, y se distrae con facilidad	No participa ni colabora.
Autonomía e iniciativa personal. Aprender a aprender	Atención en clase y realización de actividades en clase	Atiende las explicaciones y realiza las actividades, tareas.	Atiende en clase medio distraído pero hace las actividades a un ritmo adecuado	No atiende en las explicaciones y no hace las tareas, pero no molesta a los demás	No atiende en las explicaciones, molesta y no hace las tareas
Aprender a aprender	Interés y predisposición a la clase	Siempre muestra interés con preguntas relacionadas o dudas	Siempre pero sus preguntas no siempre son relacionadas con el tema	Su interés es muy Irregular durante la clase	No muestra interés y se distrae constantemente

Figura 5: Rúbrica de evaluación



## Anexo 2

### Cuestionario para los alumnos de evaluación *Mindfulness*

NOMBRE:

- ¿Cómo te sientes haciendo *Mindfulness*?
  
- ¿Lo seguirías haciendo todos los días?
  
- ¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?
  
- ¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?
  
- ¿Le enseñarías *Mindfulness* a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?
  
- ¿Qué cosas crees que faltan en el *Mindfulness*?

-

-

### Anexo 3

### Fotocopias de los resultados de los alumnos al cuestionario sobre Mindfulness

NOMBRE: *Naiara Fombuena Franco. 5º*

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?

*Relajada, librada de el estrés.*

¿Lo seguirías haciendo todos los días?

*Si, las veces que quieras.*

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?

*Si. Porque si estás enfadado te relajas, si estás deprimido te relajas.*

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?

*Si. Qué en uno estás aún más cansado (después del recreo)*

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?

*Si. A mi familia y amigos. Para que ellos también se relajan cuando les pase algo.*

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?

- Música relajante.
- Silencio.

Figura 6: Respuestas al cuestionario por el alumnado

NOMBRE: *Alejandra*

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?  
*me va bien*

¿Lo seguirías haciendo todos los días?  
*si*

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?  
*Si porque te ayuda a relajarte*

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?  
*si se sienta cansada*

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?  
*si a mi familia para que se relajen*

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?  
*- ~~Atención~~*  
*- música*

Figura 7: Respuestas al cuestionario por el alumnado

5

NOMBRE: Guillermo San Felipe

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?

Feliz y tranquilo.

¿Lo seguirías haciendo todos los días?

Si me ayude a tranquilizarme.

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?

Si, me tranquiliza y me ayude a sentirme feliz.

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?

Si, cuando no. Estamos más distraído y no hacemos casi caso.

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?

A mi padre para practicarlos en casa y relajarme.

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?

un poco de música para relajante mejor más tiempo

Figura 8: Respuestas al cuestionario por el alumnado

NOMBRE: Alba San Felipe García.

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?  
Bien.

¿Lo seguirías haciendo todos los días?  
Si.

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?  
Si. Por que así te puedes relajar mejor.

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?  
Si. Cuando empiezas con eso te sientes más tranquilo y cuando no más nervioso.

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?  
No. por que no.

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?  
- Nobe.

Figura 9: Respuestas al cuestionario por el alumnado

NOMBRE: *ignel*

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?  
*Tranquila*

¿Lo seguirías haciendo todos los días?  
*Si*

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?  
*Si porque te despejas de todo*

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?  
*Con la meditación que estoy tranquila y sin la meditación estoy más nerviosa*

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?  
*Si. A mi mejor amigo porque es muy nervio.*

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?  
*- No  
- Sabia  
- ninguna*

Figura 10: Respuestas al cuestionario por el alumnado

NOMBRE: *Kira A.M.*

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?

*Muy bien y muy tranquila y muy relajada*

¿Lo seguirías haciendo todos los días?

*Si, claro.*

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?

*Muy beneficioso. Porque te ayuda a relajarte y te ayuda a olvidarte de las preocupaciones del día a día.*

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?

*Si, porque te sientes menos preocupada y mas preocupada*

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?

*Si, a mi madre, porque me gustaría que mi madre tuviese menos estrés.*

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?

- Mas tiempo*
- Mas relajacion*

Figura 11: Respuestas al cuestionario por el alumnado

NOMBRE: Marina Calero

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?

Tranquilidad y cansancio.

¿Lo seguirías haciendo todos los días?

Si.

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?

Si, porque te relaja y te tranquiliza.

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?

Si, veo diferente la postura.

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?

Si a mis abuelos, porque como tienen mucho tiempo libre y algunas veces están estresados...

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?

- No sé.
- Nada
- Yo creo que nada.

Figura 12: Respuestas al cuestionario por el alumnado



NOMBRE: Ángela Peñas Mañas

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?  
Feliz, contenta y a la vez cansada.

¿Lo seguirías haciendo todos los días?  
SÍ

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?  
Sí. Por que te relajas y ~~te~~ te desconcentras de lo que pasa en tu vida.

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?  
Sí hay diferencias. Por que cuando hacemos la meditaciones nos relajamos y cuando no hacemos meditación no nos relajamos.

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?  
Sí. A Ines. Por que se le relaja mucho.

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?  
- Concentrarte bien.  
- Tener mas tiempo.  
- Y hacer diferentes posturas.

Figura 13: Respuestas al cuestionario por el alumnado

24/5/17

NOMBRE: *Miriam Acorda del Real*

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?  
*calmada y tranquila*

¿Lo seguirías haciendo todos los días?  
*probablemente si*

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?  
*si porque me tranquiliza y me ayuda a pensar mejor*

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?  
*si con la meditación nos tranquilizamos y no vamos jaleos y cuando no estamos tranquilos y alteramos jaleos*

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?  
*a mi madre porque siempre esta alterada*

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?  
*- tranquilidad  
- silencio  
- nada de ruido*

Figura 14: Respuestas al cuestionario por el alumnado

NOMBRE: Marta X.

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?

Como en casa.

¿Lo seguirías haciendo todos los días?

Si.

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?

Si. Porque si estas estresado te relajas.

¿Crees que hay diferencia cuando empezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?

Si. Que estas más relajado.

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?

Si. A mi compañero. Porque puede que este nervioso.

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?

Musica

Figura 15: Respuestas al cuestionario por el alumnado

NOMBRE: *Angela Velázquez Vucovina*

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?  
*Muy tranquila*

¿Lo seguirías haciendo todos los días?  
*No lo sé*

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?  
*Yo creo que sí, porque te relaja*

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?  
*Un poco, me relaja más*

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?  
*No*

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?  
*- Nada*

Figura 16: Respuestas al cuestionario por el alumnado

NOMBRE: Carlos L.

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?

bien

¿Lo seguirías haciendo todos los días?

tal vez

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?

si por religión

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?

no

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?

si a mi familia por que se religion

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?

- nada
- nada
- nada

Figura 17: Respuestas al cuestionario por el alumnado

-Pablo-

NOMBRE:

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?

Libre

¿Lo seguirías haciendo todos los días?

Mas o menos

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?

Si, porque te relajar

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?

Si, como que estamos más tranquilos

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?

Si, a mis padres, porque están casi todo el día trabajando.

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?

Ninguna

Figura 18: Respuestas al cuestionario por el alumnado

NOMBRE: Gabriela

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?

Muy feliz y relajada.

¿Lo seguirías haciendo todos los días?

Sí, para relajarme.

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?

Sí, porque se salen todos los malos pensamientos.

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?

Sí, que luego estoy más pendiente y los ejercicios los hago más rápido.

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?

Sí, a mi tía porque se pone nerviosa muy fácilmente.

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?

- Que no hay música relajante.

Figura 19: Respuestas al cuestionario por el alumnado

NOMBRE: Alba Garza, 5º

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?  
Muy relajada

¿Lo seguirías haciendo todos los días?  
Sí

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?  
Si te relajas bastante, es muy chulo.

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?  
Sí, creo, que hablamos un poco menos, no mucho, pero reconozco que callar es bastante difícil.

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?  
Sí, a la gente que se estresa mucho, se puede relajar.

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?  
- Que no dejáramos de hacerlo cuando se vaya Inés  
- Nada más

Figura 20: Respuestas al cuestionario por el alumnado



NOMBRE: Jorge Martín Cecilia

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?  
Tranquilo y muy bien.

¿Lo seguirías haciendo todos los días?  
Sí cuando tuviera un rato libre lo intentaría hacer.


¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?  
Sí, porque nos relajamos.

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?  
Sí, que cuando lo hacemos estas más tranquilo y si no lo hacemos como que estamos más nerviosos.

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?  
Sí, a mis padres y hermanos, porque les gustaría.

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?  
- Que cuando lo hacemos no distraiga nada.  
- Nada más.

Figura 21: Respuestas al cuestionario por el alumnado


NOMBRE: Víctor 

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness? Bien, relajado y sin preocupaciones.

¿Lo seguirías haciendo todos los días? Sí, por supuesto.

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué? Sí, porque te concentras mejor.

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente? Sí, porque si no lo haces casi no te concentras por el mundo.

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué? Sí, a mi amigo que no lo conozca, para que se concentre mejor al hacer las tareas, terminan antes y podemos jugar .

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness? Nada.

Figura 22: Respuestas al cuestionario por el alumnado

NOMBRE: Guillermo Velázquez

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?

muy relajado

¿Lo seguirías haciendo todos los días?

puede si tenga tiempo

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?

si por que te relaja

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?

si por que estas más relajada

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?

a mi hermana para que estuviera tranquila

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?

- un poco de más tiempo
- nada
- nada

Figura 23: Respuestas al cuestionario por el alumnado

NOMBRE: Lucía

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?  
Tranquila, relajada y desestresada.

¿Lo seguirías haciendo todos los días?  
Sí

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?  
Sí, porque a sí antes de hacer un examen que estoy nerviosa, me relajo más.

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?  
Sí que cuando haces la meditación, luego al comenzar estas más tranquilo. Y si empiezas directamente estas más estresado.

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?  
A mis padres, para que se relajen y descansen.

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?  
- hacerlo sentado  
- con música y cojines (tipo yoga).

Figura 24: Respuestas al cuestionario por el alumnado

NOMBRE: Laura

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?

Muy Bien

¿Lo seguirías haciendo todos los días?

Síiiii

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?

Sí, porque te sientes fenomenal

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?

Sí, que te tranquilizas y te concentras

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?

Sí, a mi madre, porque está muy estresada

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?

- Nada

Figura 25: Respuestas al cuestionario por el alumnado

NOMBRE: Lucas

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?  
Bien

¿Lo seguirías haciendo todos los días?  
Si

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?  
Sí, Porque te rebaja mucho

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?  
Si. Diferente porque cuando no me siento alterado x cuando si me siento muy relajado

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?  
Si. A mis familiares, Porque se sienten muy alterados

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?  
Nada

Figura 26: Respuestas al cuestionario por el alumnado



NOMBRE: Carlos R

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?

libre

¿Lo seguirías haciendo todos los días?

Lo estaba haciendo todos los días por la tarde

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?

Si porque te relaja

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?

Si pues que todo es mejor cuando haces las cosas mejor

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?

Andrés

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?

- conciencia

Figura 27: Respuestas al cuestionario por el alumnado

NOMBRE: Inés

¿Cómo te sientes haciendo Mindfulness?

Bien

¿Lo seguirías haciendo todos los días?

Si

¿Crees que es beneficioso? ¿Por qué?

Si por que nos ayuda a tranquilizarnos.

¿Crees que hay diferencia cuando empiezas las clases con la meditación y cuando no? ¿Qué es diferente?

Si por que cuando no estoy nerviosa y cuando si no, estoy relajada y tranquila

¿Le enseñarías mindfulness a alguna persona de tu alrededor? ¿A quién? ¿Por qué?

Si, A mi hermano, por que se pone muy nervioso con los exámenes

¿Qué cosas crees que faltan en el mindfulness?

- Nada
- tumbarnos
- Dejarnos Dormir

Figura 28: Respuestas al cuestionario por el alumnado