



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN

TRABAJO FIN DE GRADO
TÉCNICAS DE MINDFULNESS EN
EDUCACIÓN INFANTIL

Presentando por: María París Sánchez

Para optar al título de Grado en Educación Infantil

Tutora: María del Carmen Fernández Tijero

“Camina como si estuvieras besando la Tierra con tus pies”

Thich Nhat Hanh

INDICE

1. Introducción	1
2. Justificación	2-4
3. Objetivos	5-6
4. Fundamentación teórica	6-20
4.1 Mindfulness en Educación Infantil.....	6-8
4.1.1 ¿Por qué Mindfulness para niños?.....	8-9
4.2 ¿Cómo actúa nuestro cerebro al practicar la atención plena?.....	9-10
4.2.1 ¿Cómo se lo explicamos a los niños?.....	10-11
4.3 Técnicas de Mindfulness en la escuela.....	12-16
4.3.1 Control de relajación y respiración.....	12-14
4.3.2 Gestión emocional y mejora de las relaciones sociales.....	14-15
4.3.3 Atención Plena.....	15-16
4.4 ¿Cómo practicar mindfulness en familia?.....	17-18
4.5 Las mándalas.....	18-19
4.5.1 Historia y significado de las mándalas.....	18
4.5.2 Las mándalas en el aula de Educación Infantil.....	18-19
4.6 Los mantras.....	19-20
5. Propuesta de intervención	21-31
5.1 Contexto.....	21
5.2 Objetivos.....	21-22
5.3 Contenidos.....	22
5.4 Temporalización.....	22-23
5.5 Recursos materiales y espaciales.....	23
5.6 Metodología.....	24
5.7 Sesiones.....	24-29
5.8 Evaluación.....	30-31
6. Viabilidad de la propuesta	32-33
7. Conclusiones	34-36
8. Bibliografía	36-38
9. Anexos	39-40

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo realizar una descripción del por qué Mindfulness en el sistema educativo y en los procesos de enseñanza-aprendizaje, en concreto, en la etapa de Educación Infantil.

Por un lado, se explican las bases teóricas sobre qué es mindfulness, por qué mindfulness en el ámbito educativo, las técnicas que se utilizan en la práctica, los beneficios de su aplicación, además de cómo se ha ido introduciendo en el aula, así como ha ido formando parte del día a día de los alumnos como base del aprendizaje.

Otra parte del trabajo presenta los recursos y los materiales que se van a utilizar en la puesta en práctica con los niños, y también su funcionamiento.

Para llevar el trabajo a una parte más práctica y crear mi propia conclusión sobre la aplicación del mindfulness en el ámbito escolar, creo una serie de sesiones que iremos poniendo a la práctica a medida que va avanzando el curso escolar. Comenzaremos con sesiones más sencillas hasta llegar a las más complejas. Este trabajo me permitirá acercarme al ámbito educativo, en lo que requiere realizar una programación, y a su vez a introducir nuevos conceptos en el aula.

Palabras clave: Atención Plena, Educación Infantil, Gestión emocional, Mindfulness, sistema educativo, Relajación.

ABSTRACT

The goal of this work is to make a description about the importance that it has in the education system and in the teaching-learning process, specifically at pre-school education.

On the one hand, it is explained which are the most important theories about mindfulness, and the reasons for working mindfulness in the educative system, the techniques used to put it into practice, the profits that mindfulness has, as well as explaining how this is introduced in the pre-school classrooms: how mindfulness can be used daily as a learning basis.

On the other hand, I present the resources and materials which will be used to practice with children and the methodology how they are used.

In addition, I present a practice part where I put into practice mindfulness in several school fields. I designed some simple sessions in order to progress to some more complex ones.

Key words: Full attention, pre-school education, emotional management, mindfulness, education system, relaxation.

1. INTRODUCCIÓN

Mindfulness no es otra cosa que estar conscientemente presente. Queriendo comprender qué es lo que ocurre desde una actitud abierta y amable. Sin juzgar, ignorar las cosas o dejarse arrastrar por todo el ajetreo de cada día. Mindfulness es experimentar el sol en tu piel. Sentir esas gotas saladas deslizándose por tus mejillas. Experimentar la alegría y la tristeza en el momento en que éstas suceden. Mindfulness es estar amablemente presente en lo que ahora es. En cada momento. (Snel, 2013, p. 8).

Asimismo, la práctica de mindfulness por parte de los niños en el aula de Educación Infantil tiene grandes ventajas como la mejora de las relaciones interpersonales, reducción del estrés académico, control de la respiración y gestión de las emociones.

Para poder llevar a cabo la introducción del mindfulness en el aula, se requiere la formación sobre este tema por parte del profesorado, ya que les ayudará a crecer tanto personal como profesionalmente. Una vez que el profesorado está totalmente formado va a ser capaz de crear un clima de calma en el aula, y poder a enseñar mindfulness desde edades tempranas. Mindfulness no tiene que ser una asignatura más en el programa educativo, sino un estilo de vida, 10 minutos al día.

En rasgos generales, el presente trabajo comienza exponiendo los objetivos que se pretenden alcanzar a través de este trabajo y una justificación sobre el tema elegido que se encuentra dentro de la Psicología y la Educación Infantil.

Para reflejar estos aspectos teóricos como son las diferentes técnicas de mindfulness, el uso de mándalas en Educación Infantil o el cantar mantras, los cuales considero más apropiados para tomar un primer contacto con el mindfulness y más en edades tan tempranas. Por lo tanto, se llevará a cabo una propuesta de intervención en un CEIP de titularidad pública, perteneciente a la Comunidad Autónoma de Castilla y León. La propuesta de intervención se llevará a cabo en un aula de Educación Infantil de 3 años, con un grupo de 15 alumnos.

Finalmente, se desarrollan las conclusiones reflexionando sobre el trabajo en general, además de la propuesta de intervención llevada a cabo.

2. JUSTIFICACIÓN

El tema elegido para la puesta en práctica de mi trabajo “Técnicas de Mindfulness en Educación Infantil” tiene que ver con una serie de observaciones y aprendizajes llevados a cabo durante mi estancia en un centro educativo, en el cual la maestra trabajaba a lo largo del curso escolar con la práctica del Mindfulness.

En estos últimos años, la introducción del mindfulness en el ámbito educativo está convirtiéndose en una técnica muy poderosa, sobre todo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Hasta hace pocos años, la meditación para niños era un medio prácticamente desconocido. Por lo tanto, considero apropiado que como futura maestra exista una formación sobre esta técnica, tanto para adultos como para niños.

Durante en mi Practicum II he podido observar cómo la maestra ponía en contacto a los niños con el mindfulness. La maestra tenía la oportunidad de poder poner en práctica estas técnicas a medida que iban avanzando los días. Por otro lado, a los niños les encantaba poner en práctica la meditación de mindfulness, y a su vez comprendían perfectamente el lenguaje corporal. En primer lugar, se partía de un ejemplo de la sesión que íbamos a realizar para que los niños fueran capaces de interiorizarlas y después poderlas poner en práctica por ellos mismos.

Considero apropiado poner en marcha programas de Mindfulness en el ámbito educativo ya que es un gran recurso en el proceso enseñanza-aprendizaje. Los ejercicios de Mindfulness son apropiados para los niños para que puedan llegar a calmar su mente llena de pensamiento, que quieran sentir y comprender sus emociones y también la de los demás. Por otro lado, su aplicación también favorece a aquellos niños que puedan tener problemas de comportamiento, estrés tanto interno como externo, y sin olvidarnos de los niños con Necesidades Educativas Específicas, sobre todo a niños con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad.

Otros aspectos a tener en cuenta sobre la aplicación de estas técnicas en el aula de Educación Infantil son las diversas herramientas con las que podemos contar para llevar a cabo las diferentes sesiones programadas (juegos, cuentos, canciones,...), junto con

técnicas de atención plena adaptadas a la escuela y a su edad (trabajos corporales, respiraciones, ejercicios de atención y concentración, etc...) como elemento para el desarrollo integral.

Otro elemento que me parece muy enriquecedor y positivo y que se puede poner en marcha es la participación de las familias en estos planes de trabajo. Es decir, que exista una unión en las actividades que se realizan en el aula y aquellas en las que intervenga la familia, como por ejemplo la intervención de una madre, padre, abuelo o tutor en las diferentes sesiones programadas. La participación de la familia en la escuela es un elemento fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje, además de ser muy beneficiosa para los niños. Con esto no solo queremos que se ponga en marcha la práctica del mindfulness en familia en el aula, sino también en casa.

Tendremos en cuenta que la aplicación de las técnicas de meditación en el aula no ha sido un proceso fácil, ya que se consideraba que los niños no eran capaces de meditar y se veía como un camino difícil para la infancia. Ha habido que ir introduciendo, investigando y observando como poder llevar a la práctica este término del que ahora habla y practica mucha gente. Los maestros tienen que desempeñar un duro trabajo de formación sobre las innovaciones que surgen en el ámbito educativo, y poner todo en sus manos para la formación de los alumnos.

Además, tendremos que contar con una gran diversidad de estrategias metodológicas para la aplicación de dicho método, ya que es algo innovador y apenas se sabe sobre ello. Es evidente que una vez que se sepa cómo manejar las técnicas, cómo aplicar la atención plena, y los recursos que son necesarios para llevar a cabo dicho programa, todo ello se convertirá en un nuevo camino en el proceso educativo, pero ante todo será un nuevo reto para el equipo docente.

Por otra parte, el Trabajo de Fin de Grado supone la puesta en práctica de una variedad de competencias, tanto generales como específicas. El objetivo fundamental del título de Grado de Educación Infantil es formar profesionales con capacidad para la atención educativa directa a los niños del primer ciclo de educación infantil y para la elaboración y seguimiento de la propuesta pedagógica a la que hace referencia el artículo 14 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación y para impartir el segundo ciclo de Educación Infantil.

En este Trabajo de Fin de Grado, las competencias que se ven reflejadas son las siguientes:

- Analizar el contexto y planificar adecuadamente la acción educativa. Esta competencia forma parte de mi trabajo ya que la mayor parte de mi TFG es una intervención en el aula, lo cual tengo que conocer el contexto en el que desarrollaré dicha propuesta, y al mismo modo planificaré actividades.
- Actuar como mediador, fomentando la convivencia tanto dentro como fuera del aula. Dicha competencia tiene que formar parte del día a día en un centro educativo, por lo tanto en mi propuesta formará parte debido a que actuaré siempre como mediador tanto dentro como fuera del aula.
- Realizar una evaluación formativa y continuada de los aprendizajes. Como ya sabemos en Educación infantil la evaluación es global, continuada e integral, por lo tanto realizaremos una evaluación con dichas características de los progresos que veamos en los niños. Nuestra evaluación será muy sencilla ya que cuenta con unos ítems muy detallados.
- Elaborar documentos curriculares adaptados a las necesidades y características del alumnado. Siempre hay que tener en cuenta dicha competencia, ya que cada vez se están haciendo más modificaciones en el currículo debido a las necesidades educativas especiales con las que cuentan ciertos alumnos. Además siempre hay que observar las características de los alumnos, y los ritmos de aprendizaje. En este trabajo se han hecho algunas modificaciones en cuanto a las actividades propuestas ya que los niños tienen 3 años.
- Colaborar con las acciones educativas que se presenten en el entorno y con las familias. Una de las competencias que más he adquirido durante los 4 años de mi formación universitaria, y en mi Grado de Educación Infantil, es la importancia que tiene mantener relación entre el centro y la familia o el entorno del niño. Por lo tanto, en mi trabajo quiero llevar a cabo el contacto del mindfulness con la familia.

3. OBJETIVOS

El objetivo general de este trabajo es realizar mi propia investigación sobre la introducción de Mindfulness en el ámbito educativo y realizar una propuesta de intervención en el aula para la obtención del título de Grado en Educación Infantil. Cabe destacar la importancia que doy al objetivo dicho anteriormente ya que para mí es el objetivo general de todo mi TFG, ya que quiero conseguir llevar a la práctica mi propuesta de intervención, además de obtener a través de este trabajo mi título de Grado en Educación Infantil. Los objetivos específicos, y no menos importantes que el objetivo general, que quiero conseguir con este trabajo son:

- Buscar información de manera rigurosa, previamente observando y detallando la teoría encontrada para poder trabajar con ella.
- Indagar sobre el tema de trabajo, tanto a través de Internet, libros, textos, artículos de referencia con el tema, para poder poner en práctica las actividades en el aula de Educación Infantil.
- Diseñar una intervención siguiendo las bases teóricas para después poder ponerla en práctica.
- Dar a conocer nuevos métodos de aplicación, como es el caso de Mindfulness, en las aulas de Educación Infantil.
- Conocer las técnicas de aplicación del Mindfulness y su desarrollo.
- Diseñar sesiones de trabajo de Mindfulness con niños de 3 años.
- Evaluar la práctica de dichas sesiones a través de un sistema de evaluación.
- Poder llevar a cabo las diferentes actividades fuera del aula.
- Mantener el contacto con las familias, y que apliquen mindfulness en su entorno.

- Trabajar con diferentes materiales que estén al alcance de todos.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A lo largo de este apartado, se realiza un estudio teórico sobre la aplicación de técnicas de Mindfulness en el sistema educativo, para ello tendremos en cuenta los siguientes apartados:

Se presenta una fundamentación teórica para la inclusión de Mindfulness en el sistema educativo como medio para trabajar la atención plena en el aula de Educación infantil, y en otros entornos, como es el familiar.

Por último, se incluye una descripción teórica de los diferentes métodos que utilizaremos en la acción educativa, como es el ejemplo del uso de las mándalas, la importancia de la respiración y la gestión emocional, y los beneficios de los mantra.

4.1 MINDFULNESS EN EDUCACIÓN INFANTIL

La práctica de mindfulness en el entorno educativo es un proyecto que está captando el interés de muchos docentes en España, además, está empezando a ser implantada en muchos de los colegios públicos de nuestro país siguiendo el modelo de Holanda, EE.UU y Gran Bretaña.

La implantación del mindfulness en el aula no está planteada como una asignatura separada de las demás, por lo tanto no se está impartiendo como una materia independiente del resto. Tampoco está siendo practicada como una tarea extraescolar a la que hay que dedicar horas extras al día o a la semana.

Lo que se quiere llevar a cabo es que progresivamente pase a formar parte del resto de asignaturas, por lo tanto se aconseja que aparezca integrado en la programación docente. Lo ideal de que se convierta en una enseñanza integrada es para que pueda transmitirse desde la coherencia, así los niños podrán adoptarla de manera natural, y no impuesta.

Muchos expertos responsables de la divulgación del mindfulness en los colegios están recomendando por tanto que se enseñe de forma integrada, que los niños puedan dedicar un espacio de su tiempo a sentir su cuerpo y su mente durante las clases. En el caso de

los niños de Educación Infantil, hay muchos juegos sencillos que fomentan la atención plena y les ayudan a comprender qué sucede en su mundo interior.

El objetivo de enseñar mindfulness no es aumentar el rendimiento o ayudar a los más jóvenes a que se comprenda, sino que va más allá, como que aprendan a relajarse si se notan nerviosos o enfadados. Por esta razón es fundamental que a la hora de enseñar estas técnicas el enfoque sea lúdico y divertido. Esta disciplina busca reducir el estrés académico y emocional con el que luchan los niños, en ningún caso incrementarlo.

Cabe destacar lo beneficiosa que es la práctica de dicha disciplina en los niños, además de ser eficaz en un corto periodo de tiempo, tal y como demuestran los estudios elaborados por la organización americana Mindful Schools¹. Los expertos se empeñan en que para que los niños puedan interiorizar su sentido, lo más importante es el ejemplo de los profesores, maestros y padres. Por lo tanto, son los mayores los que deben formarse en primer lugar en esta disciplina, para después poder ponerlo en práctica.

La mayoría de los maestros o profesores llevan a la práctica dicha técnica sin apenas contar con una formación profesional sobre la materia. Este hecho no es que sea malo, y puede resultar eficaz, pero es importante empezar por familiarizarse con la atención plena. A medida que lo hagan, y lo vayan llevando al aula, enseñarán de una manera más plenamente atenta. Por lo tanto, este desarrollo adquirido personalmente favorecerá a la puesta en práctica profesionalmente. No necesitarán aprobación administrativa para practicar la enseñanza con atención plena.

Para introducir este tipo de complemento del programa de estudios dependerá del planteamiento que hayan elegido, las políticas del centro y de las normas de su comunidad.

El apoyo de los compañeros es importante tanto para los profesores como para los alumnos, y resulta más fácil y eficaz enseñar atención plena en las escuelas y en los distritos escolares en los que todos participan. Para conseguir la participación de todos en un programa a nivel de centro en el que se introduzcan metodologías nuevas se precisa un poderoso apoyo a nivel administrativo y directivo.

Desde el punto de vista del profesor, la aplicación de un programa de atención plena tiene unos beneficios más inmediatos. Todos los programas abordan cuestiones como el cómo presentar cada lección y el cuándo evaluar si los niños están aprendiendo.

El profesor desempeña en el aula un papel fundamental para el éxito de cualquier planteamiento con el que se pretenda llevar la atención plena a la escuela. La presencia como profesor conformará la experiencia de los alumnos. Aunque no cuenten con una formación previa de esta técnica, la familiarización con ella servirá de guía para enseñar la atención plena en el aula de manera eficaz.

Por lo tanto, la enseñanza de la atención consciente en la escuela resulta muy gratificante y puede llegar a tener un impacto muy positivo a gran escala en nuestra sociedad. Cuanto más se trabaje dentro del entorno escolar, más evidentes resultarán las limitaciones del trabajo con los niños fuera del ámbito familiar.

4.1.1 ¿Por qué Mindfulness para niños?

Mindfulness para niños es la respuesta a la necesidad existente de poder encontrar un poco de tranquilidad, tanto físicamente como mentalmente, en esta época de nuestras vidas.

Existen numerosas actividades extraescolares, o mismamente dentro de la jornada escolar los más pequeños entrenan su forma física, pero y ¿por qué no ejercitar el cerebro con sesiones de mindfulness?

Numerosos estudios que se han ido realizando en las escuelas de todo el mundo afirman que los niños que practican las técnicas de mindfulness son capaces de regular situaciones de estrés, de ser más empáticos y compresivos, en lugar de dejarse llevar por emociones como la ira o el enfado¹. La práctica de estas técnicas les lleva a la curiosidad, la creatividad, el asombro, e incluso a prestar más atención lo que sucede a su alrededor, o mismamente en su interior.

Teresa Moroño, bioquímica, máter en psicología clínica y experta en mindfulness fundadora de Be Mindful Spain explica que “La atención en los niños juega un papel importantísimo, ya que es en los primeros años de vida cuando desarrollamos esta

https://www.vanitatis.elconfidencial.com/estilo/2017-07-17/mindfulness-para-ninos-herramientas-relajacion-atencion-plena-trucos_1414742/

capacidad, así como la concentración”. Recuperado de <https://www.micursomindfulness.com/mindfulness.html>

La práctica de mindfulness desde pequeños conlleva a una serie de beneficios como:

- Mejora el incremento de la atención y la concentración tanto en niños con mayor concentración como en los más despistados.
- Disminuye la ansiedad y el estrés. Cuanto mayor es la atención en las tareas que realizan, menores son los pensamientos negativos que conlleva a esas emociones.
- Mejora el reconocimiento y gestión de las emociones. En general, los niños tienen la mente llena de pensamiento, no saben qué les pasa cuando se enfadan o están tristes.
- Facilita las relaciones interpersonales. Mediante la práctica de las herramientas de mindfulness, los niños aprenden a conocerse y eso genera mayor seguridad en ellos mismos.
- Motiva al niño hacia la autoestima sana, el autocuidado y el autoconocimiento.

Desde los 3 años ya pueden tener un contacto con mindfulness aunque muy dirigido a yoga simple y consciencia corporal. Lo mejor de poner en práctica estas técnicas es que se van adaptando en función de la edad del niño, lo que supone un beneficio notable que repercutirá no solo en la edad infantil, sino a lo largo de su vida.

4.2 ¿CÓMO ACTÚA NUESTRO CEREBRO AL PRACTICAR MINDFULNESS?

En la actualidad, gracias a los avances científicos que se están desarrollando sabemos que nuestro cerebro está cambiando y desarrollándose a lo largo de toda nuestra vida. Muchos de los cambios que se establecen son por lo que hacemos.

El cerebro consta de billones de neuronas que envían señales mediante conexiones que se establecen entre ellas. Los neurocientíficos afirman que las neuronas que se activan juntas permanecen interconectadas, por lo tanto, cuanto mayor sea la frecuencia con que

utilizamos y hacemos conexiones entre diferentes zonas del cerebro, más fuertes y rápidas serán esas conexiones².

Decimos que nuestro cerebro está cambiando cuando practicamos mindfulness porque al concentrarnos durante unos minutos en los sonidos que oímos alrededor o deteniéndonos para respirar estamos actuando sin precipitarnos.

³Existen investigaciones recientes (Hölzel, 2011) sobre los efectos de esta práctica en el cerebro. Dichas investigaciones afirman que practicar mindfulness puede reducir el tamaño del sistema límbico (la zona donde actúa el nerviosismo, la paralización...) y fortalecer el córtex prefrontal (la zona que nos ayuda a pensar con claridad, tomar decisiones racionales, tranquilizarnos...). Los cambios en la estructura cerebral no serán especialmente eficaces en los niños debido a que el córtex prefrontal no está desarrollado aproximadamente hasta los 2 años.

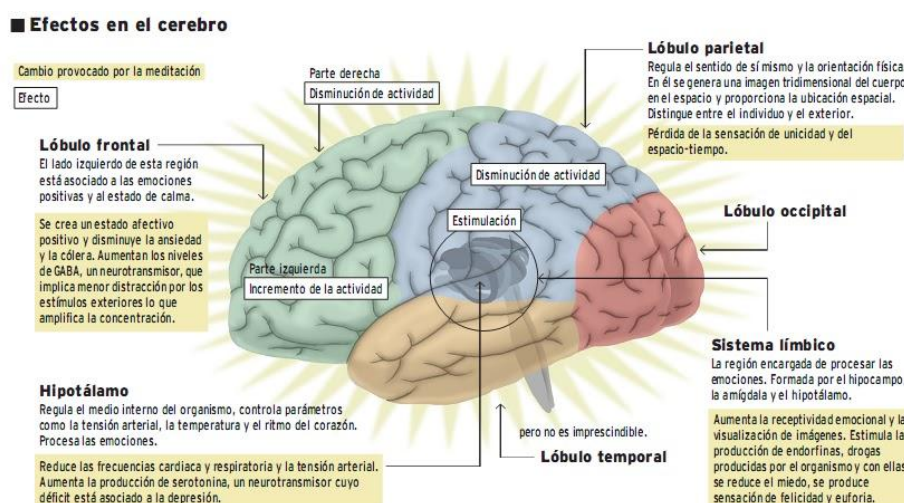


Figura 1: Efectos en el cerebro

(<http://tutorialesnovedades.blogspot.com.es/2015/08/los-efectos-de-la-meditacion-en-el.html>)

4.2.1 ¿Cómo se lo explicamos a los niños?

Por un lado, es fundamental que los niños sepan que practican Mindfulness para producir cambios en su cerebro. Haciendo referencia al libro *1, 2, 3 Respira* de Carla

Naumburg, encontré una explicación para poder transmitir a los niños el gran poder del mindfulness.

Les explicaremos a los niños la existencia de tres cerebros: el reflexivo (el córtex prefrontal), el protector (Sistema límbico) y el instintivo (Reptiliano). Por lo tanto, el cerebro protector trabaja con empeño para mantenernos y sentirnos lo más felices y a salvo posible, pero a veces no estudia muy bien las cosas. Por eso, contamos con el cerebro reflexivo, el cual nos ayudará a ir más despacio y a tomar mejores decisiones.



Figura 2: El cerebro para los niños. (Carballo, M. (2017, 15 de diciembre). La atención. Recuperado de

<http://aescoladossentimientos.blogspot.com.es/search/label/MINDFULNESS>

4.3 TÉCNICAS DE MINDFULNESS EN LA ESCUELA

4.3.1 Control de relajación y respiración

La respiración es nuestra principal herramienta para poder practicar la atención plena. Ayudar a los niños a regular su respiración es proporcionarles estrategias para mejorar su inteligencia emocional. Hay que tener en cuenta que la respiración es un movimiento involuntario en nuestro cuerpo.

Existen tres tipos de respiración en función de dónde se produce la respiración. Podemos realizar una respiración costal, abdominal, clavicular o completa:

- **La respiración abdominal**

Para comprender mucho mejor los términos seleccionados será conveniente llevarlo a la práctica así que colocaremos las manos en el abdomen, inhalaremos lenta y profundamente hasta llevar el aire al fondo de los pulmones. Con esta acción veremos cómo el abdomen se levanta. Por último exhalamos y el estómago se contrae. Es la respiración más importante ya que aporta el 70% de tu capacidad respiratoria permitiendo una gran oxigenación.

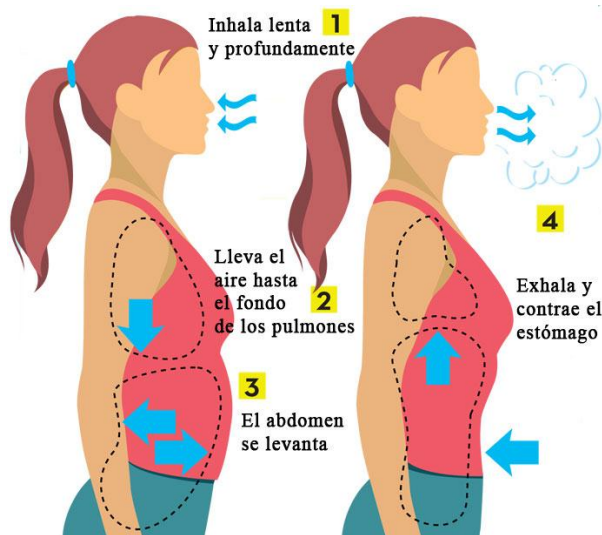


Figura 3: La respiración abdominal. (<http://www.alentiapsicologia.es/blog/tecnica-de-respiracion-abdominal/>)

- **La respiración costal**

Al realizar esta función, posicionaremos las manos debajo del pecho en la zona costal. Respiraremos durante unos segundos en esta zona sintiendo cómo se expande con la inhalación y se contrae con la exhalación. Esta respiración aporta el 20% de tu capacidad respiratoria.

- **La respiración clavicular**

Para sentir dicha respiración debemos colocar las manos encima del pecho, cerca de la zona clavicular. Esta respiración es muy tenue, solo aporta el 5% de nuestra capacidad respiratoria. Podrás sentir como sube y baja con inhalación y exhalación.

- **La respiración completa**

Para poder realizar la respiración completa es imprescindible conocer los otros tres tipos de ejercicios dichos anteriormente. Para realizar esta respiración, inspiramos llenando la zona abdominal, luego el costal y por último la clavicular tratando de que se produzca en un único movimiento. Luego expulsaremos el aire en el orden contrario.

Por otro lado, el objetivo que se persigue con los ejercicios de respiración es que los niños sean capaces y conscientes del acto de respirar. Aunque, como ya sabemos, la respiración es un acto involuntario y la realizamos a lo largo de nuestros días.

La clave de estos ejercicios es hacerles ver que también podemos respirar voluntariamente, dominar nuestro ritmo y nuestro flujo de aire. Debemos enseñarles que el manejo de su respiración les ayudará a controlar situaciones desagradables en sus vidas, y sobre todo a saber controlar sus emociones como el estrés ante un examen, un enfado, etc.



Figura 4: La respiración completa (<https://es.linkedin.com/pulse/respirar-para-vivir-gerardo-sanchez-y-madrid>)

4.3.2 Gestión emocional y mejora de las relaciones sociales

Durante muchos años se le dio gran importancia al desarrollo de la inteligencia racional. No debemos de olvidar que nuestro cerebro tiene dos hemisferios: el racional y el emocional. Si ignoramos nuestras emociones nos guiará a una serie de perjuicios que estarán ligados a las relaciones humanas.

En la comunidad educativa el buen uso de la Inteligencia Emocional y la práctica de actitudes positivas favorecen las relaciones sociales.

El gran reto es poder lograr una unión entre la emoción y la razón: la unión entre la mente, el cuerpo y las emociones. Una vez que se alcanzan dichas habilidades podemos ser capaces de practicar las técnicas de mindfulness.

Uno de los objetivos que tiene el mindfulness es llegar a controlar nuestras emociones y es muy beneficioso sobre todo en los comportamientos de los niños pequeños.

Por esta razón, una rabieta o una tormenta emocional se produce cuando vivimos muy intensamente una emoción y nos quedamos en ella encerrados, sin saber qué hacer. Los niños sienten las emociones muy intensamente, tanto la tristeza, la ira, la alegría y el miedo.

El acto de la emoción es comunicativa, adaptativa y pasajera. Cuando no dejamos que la emoción transite su curso de manera natural sino que nos aferramos a ella, la emoción crece de manera que captará toda nuestra atención tanto física como psicológica. Por lo tanto, sabemos lo importante que es educarles en las emociones pero también lo es educarlos en estrategias de regulación. Estas estrategias permiten causar estados de calma y estabilidad.

Con Mindfulness se desarrollará una atención amable y cuidado de su mundo interior. Los niños experimentarán las tormentas emocionales de manera menos intensa acompañados de estados de serenidad y calma.

Por lo tanto, no debemos olvidar lo importante que es poder practicar estas tres técnicas de forma globalizada, y teniendo en cuenta la relación que existe entre ellas.

4.3.3 Atención Plena

La atención es un factor clave que está afectando en los procesos de aprendizaje. La crisis educativa que atravesamos es en gran medida causada por la falta de atención del alumnado. Tenemos que tener en cuenta que para desarrollar una tarea de concentración es necesario ser capaz de mantener la atención durante un periodo de tiempo.

La atención es una destreza mental regulada por redes neuronales conocidas como “la función ejecutiva” de nuestro cerebro responsables de la memoria, la observación, la autorregulación y los desplazamientos de atención. Entrenar estas competencias del cerebro va a ayudar a los niños a responder con mayor precisión a cualquier objetivo.

Practicar mindfulness o atención plena con regularidad favorece al desarrollo de dos tipos de atención: la atención abierta y la atención focalizada.

La atención focalizada nos ayuda a concentrarnos, gestionar distracciones y persistir en nuestros objetivos. Esta atención se entrena a través de un foco de atención que en meditación suele llamarse “ancla” (Germer, 2009, p. 21)

Cuando practicamos mindfulness desarrollamos la habilidad de anclar nuestra atención. Según Germer en su libro “The mindful Path to Self-Compassion”, la mayor parte de nuestro sufrimiento psicológico surge a raíz de la dispersión mental, que resulta agotadora. Cuando observamos que la mente está actuando de este modo, debemos facilitar un punto de anclaje, un lugar fijo al que poder dirigirse.

La técnica del anclaje consiste en tomar algún estímulo y aplicarlo cuando una persona esté en un estado de ánimo intenso aunque también funciona si lo aplicamos repetidamente aunque el estado emocional no sea tan intenso. Esto nos va a permitir evocar cualquier emoción positiva en el momento que lo deseemos o necesitemos tan solo utilizando el estímulo con el que anclamos dicha emoción.

Con el anclaje podemos evocar en los niños el valor o la persistencia necesaria para que se suelten y superen retos como: el enfado cuando algo no les sale bien, el miedo al contacto con otros niños, etc. Esta técnica les permitirá darlos motivación pero somos nosotros, los adultos, lo que debemos servirles de guía para afrontar los miedos.

Se puede utilizar la técnica del anclaje en cualquier momento en el que precisemos generar emociones en los niños. Cabe destacar que llevara un tiempo para que la técnica del

anclaje sea perfecta, por lo que puede llegar a ser cansado y se recomienda utilizarla a partir de los 6 años aunque puede ser utilizada en edades menores con alta capacidad de concentración.

Existen una serie de pasos en su aplicación:

1. Identificar el estado emocional que deseas anclar.
2. Hablar con los niños y explicar en qué consiste la técnica
3. Escoge el estímulo. Esto implica cual va a ser aquello a lo que vamos a dar el poder del anclaje. Nosotros le podemos dar opciones y el niño elegirá cuales estímulo le gusta más.
4. Aclarar cuando el niño debe usar el estímulo que él haya elegido.
5. Evocar la emoción que queremos anclar. Existen varias formas de hacerlo como: a través de la imaginación, revivir el recuerdo, crear una fantasía, etc.
6. Utilizar el estímulo cuando el niño este inmerso en la emoción.
7. Repetir varias veces el anclaje, es decir utilizar los dos pasos anteriores.
8. Utilizarlo, aplicar el estímulo.

Por último, no se considera una técnica fácil pero podemos usarla para jugar con los niños.

Pineda, F. (2017, 16 de Noviembre). *Anclaje; ayuda a tus hijos al manejo emocional* [Web log post]. Recuperado de <https://www.psicologofermando.com/single-post/Anclaje-ayuda-emocional>

4.4 MINFULNESS EN FAMILIA

Cada familia es diferente y cada una tiene sus propias dinámicas, sin embargo todas pueden introducir estas técnicas para regular las emociones y los sentimientos que, si no se les presta la atención necesaria, pueden crear situaciones difíciles de gestionar.

La psicóloga Belén Colomina, en su libro *Mindfulness para familias* habla por qué y cómo practicar esta técnica en familia, entre adultos y niños. Ella misma dice que qué mejor manera que practicar mindfulness en el lugar de confort de los niños como es su casa y con sus papás.

Ella considera apropiado construir un lugar en calma, un clima tranquilo, y se basa en algunos mantras. Ser consciente de las habilidades parentales que los padres necesitan

desarrollar para educar a los niños, y no tener situaciones contaminadas por lo que a los adultos les ocurre.

La idea de practicar mindfulness en casa es porque no necesitamos un espacio grande sino uno especial y en el que crearán una atmosfera tranquila.

Como futura maestra veo conveniente la práctica de mindfulness en familia y sobre todo la introducción de talleres. Los talleres son un programa específico para incorporar la práctica de la atención plena a una familia en particular.

Estos talleres surgen con el objetivo de compartir con sus hijos un espacio de autoconocimiento, autodescubrimiento, y vivir en familia una serie de sesiones donde se aprende y se practica Mindfulness.

Las sesiones resultan muy interesantes además de que mejoran las relaciones familiares. En algunos casos se puede considerar como un espacio terapéutico.

A medida que he ido leyendo sobre la práctica de Mindfulness en familia me he ido dando cuenta de lo útil y beneficioso que puede llegar a ser su práctica, sobre todo en casos familiares con un hijo diagnosticado de TDAH. Dicho trastorno afecta entre un 8 y un 10% de la población infantil. Recientes estudios apuestan por el uso de la meditación en su tratamiento.

Por otro lado, la práctica de mindfulness en familia puede ayudar tanto a los hijos como a los padres en actitudes negativas emocionalmente. Como padres facilitará la estabilidad y la calma suficiente para mantener una actitud proactiva y facilitadora junto a los niños. Por eso, practicando mindfulness en familia puedes preparar la capacidad de que él mismo se dé cuenta de cómo se siente en el momento, facilitando los recursos necesarios para gestionarlo.

Con mindfulness será capaz de desarrollar una atención cuidadosa y amable en su mundo interior, aceptándolo y nutriéndolo.

4.5 LAS MÁNDALAS

4.5.1 Historia y significado de las mándalas

Mándala es una palabra sánscrita que significa “círculo” aunque también puede ser entendida como “lo que contiene la esencia” ya que las mándalas van mucho más allá que unos simples dibujos en papel. Cabe destacar la presencia ilimitada de símbolos.

Con ellas las personas pueden expresar o interiorizar sus experiencias internas, además de poder relacionarse con el mundo. Si pintamos, dibujamos o construimos una mándala podemos conseguir relajación mental además de la posibilidad de expresar nuestro mundo interior.

Si hablamos de la historia es necesario hablar de su origen. Las mándalas se originaron hace muchos siglos, aunque no se conoce con precisión. Las culturas orientales en su expansión por la zona occidental, han traído las mándalas como objetos de relajación, tranquilidad y reflexión.

En las antiguas civilizaciones, entre las técnicas de psicoterapia, la meditación con mándalas se utilizaba como un ejercicio de relajación metódico. El psicólogo Carl Gustav Jung estudió sobre el efecto curativo de las imágenes circulares en el alma, reafirmando que pintar mándalas ofrece tranquilidad y sosiego. (Las mándalas y su simbolismo, 2014).

4.5.2 Las mándalas en el aula de Educación Infantil

A nivel infantil, una vez que tomamos contacto con las mándalas, el niño permanece relajado y concentrado en su trabajo, es decir, favorece por lo tanto, la concentración, el equilibrio y relajación del niño.

Al trabajar con mándalas, el niño pone en manifiesto una serie de emociones que estimulan: la reflexión, la concentración artística, su estado de ánimo, desarrollo de la paciencia, confianza y seguridad. Además permiten trabajar en ámbitos como: el área creativa, pensamiento dimensional y geométrico, combinaciones, contraste y color, pensamiento divergente, la expresión lingüística corporal, mental y hablada.

Debido a la popularidad que han vuelto a ganar las mándalas en su uso en la educación infantil, podemos destacar los beneficios que obtenemos al trabajar con estas formas geométricas:

- Estimular la creatividad, la imaginación y la capacidad intuitiva de los niños.
- Impulsar la flexibilidad del pensamiento y las habilidades como la precisión y la disciplina.
- Dentro de los múltiples beneficios se encuentra la capacidad natural para relajarlos. Ayudarlos a conciliar el sueño y lograr así un mejor descanso y desarrollo físico y mental.
- Usar diversas técnicas gráficas y artísticas en las que logren expresar sus sentimientos, ideas y pensamientos de una manera adecuada.
- En el caso de niños más pequeños, el uso de las mándalas favorece el trabajo de las habilidades psicomotrices con los primeros trazos.

Finalmente, no podemos dejar de lado la ayuda para estimular el aprendizaje, estimular la expresión y la comunicación. Es una herramienta que fomenta la producción creativa y el desarrollo de habilidades psicomotrices en los niños.

4.6 LOS MANTRAS

Los mantras provienen del hindú, y se han usado en la India durante milenios para inducir la mente a estados de consciencia más elevados, los cuales favorecen a la concentración y la creatividad.

Mantra es una palabra sánscrita que significa Man (mente) y Tra (instrumento). Los mantras son repeticiones de sonidos y palabras sánscritas, por lo general cortos, cuyas vibraciones al ser entonados inducen a la relajación y la concentración. Favorecen a la concentración ya que la mente está ocupada en repetir el texto una y otra vez.

Además, los mantras emplean los mismos canales subliminales que la música y los anuncios publicitarios, aunque con unos fines más saludables. Se utilizan como herramienta para liberar la mente de pensamientos ayudando a focalizar la atención y proporcionando un estado de calma. No es necesario saber el significado del mantra para que su sonido ejerza sus efectos sobre nosotros. Los mantras siempre esconden mensajes positivos que se almacenan en nuestro subconsciente.

Existen ciertas razones por las cuales los mantras sirven para meditar fácilmente:

- Las vibraciones de sus sonidos facilitan la concentración
- Cantarlos resulta muy fácil
- Llevar la atención de las palabras no supone ni siquiera esfuerzo.
- Las frases y las palabras tienen un gran poder, debido a las frecuencias de los sonidos inducen a estados elevados de la consciencia.

A la hora de cantar los mantras, y sobre todo en el aula de educación infantil se aconseja:

- Elegir un mantra con el que poder trabajar durante todo el proyecto.
- Escoger un lugar donde poder practicar la meditación siempre, sin cambios. Un lugar tranquilo que te introduzca a la relajación y a la concentración.
- Cantar el mantra repetida y rítmicamente, una vez tras otra, hasta llegar a su captación, al menos durante 5 minutos.
- Una vez asociado y aprendido la letra del mantra, a este se le asociaran una secuencia de movimientos sencillos que los niños sean capaces de hacer.

5. INTERVENCION EN EL AULA

5.1 CONTEXTO

La propuesta de intervención va dirigida a un grupo de 15 alumnos escolarizados en un Centro de Educación Infantil y Primaria de un municipio rural de la provincia de Palencia. Dichos alumnos se encuentran en la edad comprendida entre 3 y 4 años.

Todas las actividades están programadas para la edad comprendida entre 3 y 4 años, sin embargo, las actividades pueden ser aplicadas al resto de los ciclos de Educación Infantil, incluso a Educación Primaria realizando las adaptaciones correspondientes.

Además, contamos con una niña de origen marroquí sin manejo oral del idioma, y con dos niños con problemas de conducta en casos puntuales. Por lo tanto, será necesario adaptar el lenguaje para asegurarnos que están siendo comprendidas.

5.2 OBJETIVOS

- Enseñar qué es el Mindfulness, enseñándoles técnicas que puedan usar en su vida cotidiana.
- Mejorar el rendimiento académico y conseguir aprendizajes permanentes.
- Ser conscientes del momento presente y de la realidad mediante las sesiones programadas.
- Reconocer sus propias emociones y las de sus compañeros.
- Ser capaces de ir gestionando sus emociones y controlar su respiración.
- Aplicar las competencias clave del Currículo de forma integral, global y equilibrada con el resto de los contenidos.

- Crear una zona de trabajo en el aula donde puedan practicar las técnicas ellos mismos sin ningún tipo de distracción.
- Participar de manera activa en las diferentes actividades propuestas.

5.3 CONTENIDOS

- Técnicas de respiración, gestión emocional, útiles para día a día.
- La consciencia del momento presente.
- La aceptación de sus emociones y la de los demás compañeros.
- La gestión de sus emociones tanto negativas como positivas.
- El cumplimiento de los objetivos y contenidos de forma globalizada.
- Valoración de un clima de trabajo tranquilo y satisfactorio para los niños.
- Valoración positiva de la participación activa en las diferentes actividades.
- Aplicación de las competencias clave del Currículo de forma integral, global y equilibrada.

5.4 TEMPORALIZACION

Las actividades que proponemos contarán con una temporalización para todo el curso. Al trabajar con niños de 3 años, tendremos en cuenta que las sesiones no pueden durar más de 20 minutos, lo aconsejable son unos 10 minutos.

Incorporaremos a la rutina diario o semanal, depende la programación, dichas actividades que nos van a ayudar a desarrollar la capacidad de atención plena de nuestros alumnos. Tendremos presente como actividad principal la canción, el mantra.

Comenzando por las actividades más sencillas y que formen un trabajo de base para las que requieren un trabajo previo de meditación y atención plena. Todas las actividades pueden ser ampliadas en función de las necesidades de los alumnos, y dependiendo de la situación de la clase en el día que se realicen las sesiones.

5.5 RECURSOS MATERIALES Y ESPACIALES

Los recursos materiales que utilizaremos para llevar a cabo las sesiones serán visuales y manipulativos que permitan a los niños la realización de la actividad y les faciliten la comprensión de los conceptos. Los materiales que utilizaremos para el desarrollo de las actividades serán los numerados a continuación, estos son necesarios para experimentar y conseguir la atención plena, por ello hay que valorarlos adecuadamente:

- Canciones de mantra
- Muñecos de goma
- Diferentes objetos de clase que ellos conozcan (tijeras, piezas de construcción, etc)
- Velas
- Recipientes para guardar las velas
- Mantra
- Campanilla
- Cascabel

Hay que tener en cuenta que el cuerpo forma parte en todas las sesiones programadas. El cuerpo hay que considerarlo como un material de trabajo más, ya que en algunas sesiones no necesitamos materiales específicos como tales, sino que es el propio cuerpo el que forma parte del aprendizaje y trabajo.

Por otra parte, el espacio que vamos a utilizar para desarrollar las sesiones programadas va a ser el aula de 3 años de Educación Infantil. Dentro del aula, la alfombra va a ser nuestro espacio de la clase donde llevaremos a cabo todas las actividades propuestas aunque también contaremos con un rincón denominado el rincón de la calma.

Dicho rincón contará con una serie de objetos destinados al mindfulness como por ejemplo: las diferentes botellas de la calma, los muñecos del cuento del Monstruo de los Colores de Ana Llenas.

5.6 METODOLOGÍA

La metodología educativa que vamos a llevar a cabo va a ser sencilla, con un vocabulario apropiado, debido a la edad comprendida a la que están dirigidas las diferentes sesiones.

Las instrucciones que daremos serán sencillas, además de contar con un vocabulario sencillo que los niños comprendan. A partir de aquí generaremos situaciones que beneficie el aprendizaje significativo partiendo de lo concreto.

La Teoría del Aprendizaje Significativo es uno de los pilares del constructivismo elaborada por el psicólogo Paul Ausubel. El mismo planteó que el aprendizaje significativo se da cuando un alumno relaciona la información nueva con la que ya posee. Por lo tanto, una nueva información se relaciona con un concepto ya existente, de forma que la idea nueva será aprendida si la idea precedente se ha entendido de manera clara. Lo que plantea esta teoría es que los nuevos conocimientos estarán basados en los conocimientos previos que el alumno tenga. Al relacionarse ambos conocimientos se formará una conexión que será el nuevo aprendizaje, nombrado por Ausubel “Aprendizaje Significativo” (1963).

Por otro lado, no nos olvidaremos de que todas las actividades serán propuestas a los niños como un juego, así podremos llamar su atención y el proceso de enseñanza-aprendizaje será mucho más motivador. Hay que tener en cuenta la importancia que tiene el juego en la Educación Infantil, ya que favorece al desarrollo integral de los niños. Además de que el juego no es un simple recurso didáctico, sino que hoy en día se ha convertido en un objetivo educativo.

5.7. ACTIVIDADES

- **Sesión 1:**

- *Título:* Cantamos un mantra
- *Objetivos específicos*
 1. Conocer y saber qué es un mantra
 2. Ser capaz de memorizar la letra del mantra
 3. Favorecer la concentración y la atención plena en la actividad

- *Desarrollo de la actividad*

A los niños les encanta cantar, por lo tanto se me ha ocurrido la idea de aprendernos una canción. Los mantras emplean los mismos canales subliminales que los anuncios publicitarios y la música, aunque con fines más saludables.

Los mantras se utilizan como herramientas para liberar la mente de pensamientos ayudando a focalizar la atención y proporcionando un estado de calma. No es necesario conocer el significado del mantra para que su sonido ejerza sus efectos sobre nosotros.

Otro beneficio de los mantras es que favorecen la concentración ya que la mente está ocupada en repetir el texto del mantra una y otra vez. Los mantras siempre esconden mensajes positivos que se almacenan en nuestro subconsciente.

El mantra que hemos trabajado ha sido:

I am happy, I am good.

Estoy feliz, estoy bien.

Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam ji,

Waheguru, Waheguru, Waheguru ji.

En primer lugar he puesto la canción en You Tube para se fuesen familiarizando con ella. Después la hemos ido cantando a medida que íbamos realizando los gestos de interpretación.

Poco a poco se la han ido aprendido, y en algunas ocasiones, cuando están trabajando se la ponemos como música de fondo.

- **Sesión 2:**

- *Título:* La respiración del muñeco
- *Objetivos específicos:*
 - Practicar la respiración de forma correcta
 - Saber coger aire con la nariz y echarlo por la boca
 - Concentrarse en sentir el movimiento de su abdomen

- *Desarrollo de la actividad*

Antes de comenzar esta actividad quiero destacar la importancia que tiene para que un niño aprenda a practicar la respiración de forma correcta, necesita visualizar que lo está haciendo bien.

Para realizar esta actividad les hemos pedido que se tumben boca arriba. Le hemos colocado a cada uno un animalito pequeño de goma que tenemos en uno de nuestros rincones sobre su vientre. Se pueden utilizar otros objetos como un peluche, una pluma, etc. A continuación les pedimos que tengan que subir y bajar el muñeco con su vientre, con su respiración. Les explicamos que al coger aire (intentaremos que sea por la nariz), su vientre se hincha y el muñeco sube, y al soltarlo la barriga se deshincha y el muñeco baja.

Una vez que lo hemos practicado varias veces, les pedimos que cierren los ojos, y solamente se tienen que concentrarse en sentir el movimiento de su abdomen.

Les resulta muy divertido, y es el mejor juego para practicarlo desde el principio.

- **Sesión 3:**

- *Título:* La respiración del globo
- *Objetivos específicos*
 - Observar el proceso de respiración a través de las manos en su vientre
 - Conocer los movimientos que realiza el abdomen al coger y al soltar el aire
 - Tomar conciencia de su respiración a través del juego
- *Desarrollo de la actividad*

Esta actividad es muy similar a la anterior. Nos vamos a colocar boca arriba, y además, colocaremos las manos sobre nuestra barriga. Una vez que tenemos el cuerpo colocado para realizar el ejercicio, les cuento que se imaginen que nos hemos comido un globo y lo tenemos dentro de nuestra barriga así que al inhalar su vientre crece hacia fuera, como cuando llenamos un globo de aire, y al soltar el aire se vuelve a hacer pequeña.

Lo ideal de este ejercicio es que lo observemos siempre con los ojos abiertos, y luego pasar a sentir el movimiento con los ojos cerrados. Este ejercicio es perfecto para que empiecen a tomar conciencia de su respiración.

- **Sesión 4:**

- *Título:* Atención plena a varios objetos
- *Objetivos específicos*
 - Conocer y diferenciar los objetos con los que vamos a trabajar
 - Mantener la atención plena a dichos objetos
 - Identificar qué objetos están y cuáles desaparecen

- *Desarrollo de la actividad*

En esta actividad hemos trabajado la Atención Plena.

En la alfombra de clase he colocado 7 objetos de clase. Los objetos que he seleccionado para realizar la actividad forman parte del ámbito del niño, por lo tanto ellos saben perfectamente qué son y para qué sirven.

Una vez que hemos observado durante 10 segundos los objetos que teníamos delante, los hemos tapado con un trapo y hemos cerrado los ojos. Mientras tenían los ojos cerrados, he quitado uno de los objetos que había en la alfombra.

Les mando que abran los ojos y ellos mismos se tienen que dar cuenta de qué es lo que falta.

Al principio les costó un poco saber qué objeto era el que había desaparecido, pero en cuanto empezaron a entender el juego, enseguida alguno se daba cuenta de qué es lo que había desaparecido.

Poco a poco iba complicando el juego porque aparte de desaparecer objetos, también cambiaba el orden de estos.

- **Sesión 5:**

- *Título:* Atención plena a la vela
- *Objetivos específicos:*
 - Controlar la respiración mientras tenemos la vela
 - Intentar no apagar la vela
 - Mantener la atención plena a la llama de la vela sin que se apague
- *Desarrollo de la actividad*

Esta actividad consiste en la atención plena a la llama de la vela.

Tenemos en la alfombra dos velas dentro de dos recipientes de distinto tamaño. Uno era algo más alto que el otro.

Lo primero, nos sentamos en postura de meditación delante de las velas encendidas que se encuentran en el medio de la alfombra. Nos concentramos en nuestra respiración durante unos segundos, y pasamos a fijar nuestra mirada a la llama de la vela. Intentaremos que los ojos estén bien abiertos, sin parpadear. De fondo teníamos música relajante para ayudarnos con la concentración.

Durante unos segundos hemos prestado atención plena a la llama de la vela, mientras respiramos pausadamente.

A continuación, vamos a trabajar con el recipiente más alto. Lo hemos cogido con las dos manos, con mucho cuidado hemos observado la vela durante unos segundos, mientras respirábamos suavemente. Teníamos que respirar muy conscientes porque si no, se puede apagar la vela. Hemos ido pasando la vela a todos los compañeros y lo hemos hecho fenomenal, sin que se nos apague la vela.

Después hemos realizado otra ronda algo más difícil. La segunda vela está en un recipiente más bajo, así que teníamos que respirar de forma consciente para evitar apagar la vela.

- **Sesión 6:**

- *Título:* Círculo de la atención
- *Objetivos específicos*
 - Concentrar toda nuestra atención en el objeto
 - Observar y pasar el objeto a nuestro compañero de al lado
 - Intentar y lograr que el objeto no suene
- *Desarrollo de la actividad*

Para realizar la siguiente actividad es necesario que el grupo con el que trabajemos sea mayor a 5 personas. La persona que dirige el juego, en este caso la maestra, presenta el material que debemos ir pasándonos unos a otros con mucha atención y cuidado. Se pueden ir añadiendo más objetos a la vez para trabajar una mayor atención.

Una vez que estamos sentados en la alfombra, nos sentamos en la postura de flor de loto y hacemos unas cuantas respiraciones. A continuación, nuestro dos objetos que emiten sonido, la campanilla del silencio que tenemos en clase y un cascabel grande.

Los dos objetos, como podemos ver, suenan si los movemos y lo que tenemos que conseguir con la actividad es observarlos con mucha atención y pasárselo a nuestro compañero de al lado con mucho cuidado, sin que emita ningún sonido.

Una vez que he explicado la actividad, comenzamos pasando la campanilla. La observamos con atención y se la pasamos al compañero sin que emita ningún sonido. Cuando acabamos con la campanilla, comenzamos con el cascabel, pero con mucho cuidado, ya que éste suena antes.

- **Sesión 7:**

- *Título:* Masaje con escalofrío
- *Objetivos específicos*
 - Mejorar las relaciones personales con los demás
 - Conseguir mantener la atención a los movimientos realizados tanto activa como pasivamente.

- Expresar cómo nos hemos sentido al terminar el masaje
- *Desarrollo de la actividad*

Con esta actividad vamos a seguir aprendiendo a relajarnos y para mejorar las relaciones entre los compañeros vamos a realizar una actividad de masaje entre parejas.

Nos sentaremos en la alfombra en parejas, uno delante del otro, para poder realizar el masaje por la espalda. Vamos a realizar el masaje del “Escalofrío”, según la poesía:

“Casco un Huevo en tu cabeza (presionamos con todos los dedos en la cabeza)

Baja la yema muy despacito (presionamos con los dedos por la columna)

Suben las hormiguitas (andar con los dedos por la espalda)

Bajan las hormiguitas.

Suben los elefantes (golpear con los puños por la espalda)

Bajan los elefantes.

Suben los vampiros (te aprietan los costados)

Te aprietan el cuello (apretamos los hombros)

Pinto un paisaje en la espalda (con las palmas se da un masaje por la espalda)

Cae la noche (masaje por la espalda a mano a abierta)

Se abre la ventana (palmas hacia afuera por la espalda)

Hace frío (soplar por el cuello)

Hace mucho frío (soplar más por el cuello)

Y ahora... un escalofrío”.

Cuando hemos terminado, cambiamos y ahora lo realizará la persona contraria al compañero que antes ha dado el masaje.

5.8 EVALUACIÓN

La evaluación es el medio que nos permite regular el proceso educativo ya que nos proporciona información acerca del mismo, datos que deben ser valorados para tomar decisiones y medidas oportunas.

Muñoz Sandoval, A. (2009): *El desarrollo de las competencias básicas en la educación infantil. Propuestas y ejemplificaciones básicas*. Sevilla: Eduforma. “Comporta una actividad valorativa e investigadora, que abarca la enseñanza y su contexto, así como el proceso de desarrollo-aprendizaje que lleva cada niño. En Educación Infantil el referente último son las capacidades expresadas en los objetivos de la etapa, que se concretan a través de los objetivos didácticos, y en los que, a su vez, se integran los aspectos competenciales básicos para esta etapa.

Por tanto, la evaluación se orienta hacia la comprobación de las metas que el niño va consiguiendo, su nivel de dominio, su constancia en el tiempo y sus posibilidades de transferencia a otras situaciones”.

La evaluación en esta etapa de Educación Infantil será global (referida a todos los ámbitos del desarrollo, a todas las áreas, a todo tipo de contenidos,...), continua (constante, durante todo el proceso) y formativa (es decir, que proporcione al profesor la información suficiente acerca de su propio proceso de enseñanza para poder modificarlo si es necesario) para así poder ajustar las características individuales de los alumnos en los momentos que se precisa.

Para la evaluación de la intervención propuesta anteriormente haremos uso de diferentes instrumentos y técnicas:

- Realizaremos una observación directa a los alumnos. Para ello tomaremos de modelo una escala de evaluación, en concreto la escala de ordenación. (Anexo 1) Esta escala nos servirá, de forma personal, para ordenar o agrupar a las personas en función del grado en que poseen una característica. Es muy útil para analizar la totalidad del grupo y evaluar en qué lugar se colocan los niños.
- Analizaremos la participación activa de los alumnos, así como la cooperación con los demás compañeros, y por supuesto, la integración y motivación en las diferentes actividades. Además, podremos observar los

cambios de conducta de alguno de los niños tras realizar las diferentes sesiones.

- Entre todos desarrollaremos un cuestionario muy sencillo con preguntas adaptadas a la edad comprendida para poder comprobar si son capaces de sacar sus emociones y saber cómo se sienten después de practicar mindfulness. (Anexo 2)
- Entrevista con la familia, que nos permita saber si se han observado mejoras en las conductas de los niños, a nivel de gestión emocional. También nos gustaría saber si practican mindfulness con ellos, además de que nos expongan las situaciones más difíciles que observan en sus hijos día a día a nivel emocional. (Anexo 3)

A medida que vayamos practicando las diferentes sesiones, realizaremos una evaluación continua. La evaluación continua nos va a permitir hacer un balance de principio a fin de la propuesta de intervención. A medida que vamos observando podemos ir evaluando el nivel de atención plena adquirido, el control de la respiración, el manejo de gestión de las emociones, etc.

Teniendo en cuenta que las sesiones que estamos llevando a cabo son para alumnos de 3 años, y que es la primera toma de contacto con las técnicas de mindfulness, los resultados que esperamos son:

- Gestión emocional por parte de los alumnos tanto interpersonal como intrapersonal.
- Contacto con las diferentes técnicas empleadas en las diferentes sesiones.
- Comprensión de lo que conlleva practicar mindfulness.
- Participación en el desarrollo de las sesiones de forma motivadora y lúdica.
- Reducción de las situaciones emocionales negativas en los alumnos.

6. VIABILIDAD DE LA PROPUESTA

Los resultados que hemos podido obtener al comenzar a practicar Mindfulness han sido muy positivos en el alumnado donde se ha puesto a prueba en las diferentes sesiones.

Uno de los cambios más beneficiosos tanto para algunos de los niños como para la clase en general ha sido la buena gestión de sus emociones y los cambios de comportamiento en los alumnos más nerviosos e inquietos. Tras un par de semanas practicando las técnicas de Mindfulness, percibí una mejora en cuanto a la hora de trabajar con ellos en la alfombra las diferentes actividades, en general.

Cabe destacar que la actitud de dos de los alumnos más nerviosos y con menos gestión de sus emociones, fue pasando a ser más positiva en cuanto al comportamiento de la clase, ya que prestaba más atención durante la asamblea o diferentes actividades fuera de su sitio habitual en la mesa. Poco a poco la mejora era progresiva, les gustaba practicarlo y los veía motivados en lo que hacían.

Dentro de la participación, algunos de los alumnos tenían una actitud más participativa que otros, lo cual tiene relación con la atención.

Tras realizar la evaluación conjunta al final de trimestre sobre cuestiones de la práctica de Mindfulness, sacamos en claro que ellos mismo son los que se sienten más tranquilos, más relajados tras el desarrollo de las diferentes sesiones.

Que ellos mismos sean capaces de encontrar ese estado de calma, tranquilidad y felicidad es muy beneficioso para su futuro, ya que podrán afrontar cada situación de una forma más positiva.

Una vez acabado mi propuesta de intervención, la cual me motivo mi profesora de prácticas, ella continuó con sus sesiones de Mindfulness, y me fue comentando como los procesos iban creciendo, ya que yo al principio no creía que funcionase en esta edad tan temprana.

Teniendo en cuenta la escala de evaluación con la que contamos, los resultados obtenidos son positivos. Los ítems que hemos utilizado son sobre todo de *colaboración* y *participación*, la cual solía ser positiva en la mayor parte de los casos y, por otro lado,

la puesta en práctica de las diferentes *técnicas de Mindfulness* que han llevadas a cabo positivamente por parte de todos los niños, diferenciando unas de otras.

Por lo tanto, para introducir Mindfulness en Educación Infantil, la mejor forma de hacerlo es a través de la motivación, el juego y el conocimiento por parte del profesorado de esta práctica para poder inculcarlo en sus aulas. Así, esta práctica se convertirá en el día a día de los alumnos.

7. CONCLUSIONES

A través de la asignatura de Practicum he podido aprender, observar y experimentar varias metodologías, estrategias y diferentes estilos de docencia. Gracias a esta asignatura he podido mantener ese contacto con un centro, y en especial con un aula de Educación Infantil.

Durante mi última experiencia de 4 meses en el centro pude presenciar cómo enseñar a los niños a desarrollar su atención de forma más atractiva, cómo ellos mismos pueden controlar su respiración, y además, a saber gestionar sus emociones. Todo esto es causa de las sesiones de mindfulness que llevábamos a cabo en el aula. La dinámica que desarrollábamos era muy sencilla, nada más entrar del recreo intentábamos volver a la calma a través de juegos dedicados a la relajación o la concentración. Las sesiones no duraban más de unos 10 minutos. El objetivo de estas sesiones después del recreo era lograr una mejor concentración en la tarea posterior a realizar.

Después de observar cómo se realizaban las sesiones y los beneficios que se obtenían, se despertó en mí cierta curiosidad por el tema, lo cual hizo que lo eligiese como eje central de mi Trabajo de Fin de Grado.

Cabe destacar la importancia que tiene, en primer lugar, la práctica por parte del profesorado sobre las técnicas de Mindfulness. Una vez interiorizado se podrá transmitir desde la propia experiencia. Por esta razón, creo que es importante la formación del profesorado, maestros o especialistas que trabajen con niños o adolescentes.

Resulta positivo ver que el mindfulness se puede aprender, puesto que es una capacidad innata. Solo basta con practicarlo día a día hasta que se convierta en algo cotidiano.

Con este trabajo, he querido realizar una investigación sobre las diferentes técnicas de mindfulness y de cómo introducirlas en el aula, además de poder practicar mindfulness en familia. A su vez he propuesto una intervención que ha sido llevada a cabo en el aula de 3 años de Educación Infantil con 15 niños.

Una vez llevadas a cabo dichas sesiones, y analizando cómo iban mejorando los niños sobre la aplicación de estas, la dificultad iba incrementando. Siempre hay que tener presente que las actividades las hemos realizado como un juego, y más en la etapa en la que nos encontramos. A medida que íbamos realizando las actividades me daba cuenta

que les gustaba trabajar con las técnicas, y ellos mismos comentaban que se sentían más tranquilos.

Un dato importante al comenzar a trabajar con mindfulness en los niños es el material que se escoge. En mi lugar escogí materiales que ellos conocían de clase, campanas y cascabeles, velas, canciones llamativas, etc.

Gracias a la aplicación de dichas técnicas he obtenido como resultado que es beneficioso para todos los alumnos, en especial con niños con Necesidades Especiales o TDH. Llegar a un estado de calma y de tranquilidad no es fácil, y menos en edades tan tempranas que lo único que quieren es jugar o estar en movimiento pero poco a poco se puede conseguir.

Como dato, quiero destacar que en el juego libre muchos niños tenían momentos en los que cogían las botellas de la calma y se iban al rincón de la calma.

Por lo tanto como futura docente de Educación Infantil, llevaría en el aula un proceso en el cual los niños fueran conscientes de la importancia que tiene la aplicación de mindfulness, no solo en el aula sino en su día a día. Es cierto que, es una edad temprana para que ellos sean conscientes de la importancia que tiene, por ejemplo, controlar la respiración en un momento determinado, o mismamente gestionar sus emociones y no vean más que un juego que estamos realizando. Puede resultar difícil su aplicación durante el segundo ciclo de Educación Infantil pero a largo plazo resulta beneficioso.

Por esta razón desde esta edad les mantendría en contacto con esta forma de vida, vista más allá que un aprendizaje, ya que si desde pequeños aprendemos la importancia que tiene la gestión de las emociones y la respiración, permanecerá para toda la vida.

Y me gustaría que las familias formases parte de este proyecto en su entorno, así los niños verán que no solo se puede practicar en el aula, sino que en su casa, en su zona de confort también pueden practicar Mindfulness. Será una experiencia muy beneficiosa en familia, ya que los padres aprenderán a saber cómo controlar esos enfados, rabietas, o también a compartir los buenos momentos.

Por último, es importante educarles de manera motivadora, y que los maestros debemos un giro de 360° al sistema educativa y a su modo de enseñar.

9. LISTADO DE REFERENCIAS

REFERENCIA LEGISLATIVA

- LOE (Ley Orgánica de Educación), publicado en BOE núm.106, de 4 de mayo de 2006.
- LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa), publicado en BOE núm.295, de 10 de Diciembre de 2013.

BIBLIOGRAFÍA

Collard,P (2014). *El pequeño libro del Mindfulness. 10 minutos al día para reencontrarse con la vida.* Madrid: Gaia Ediciones.

Colomina Sempere, B. (2017). *Mindfulness para familias: una maravillosa expedición con miles de estrellas.* Desclee De Brouwer.

Germer,C. (2009). *The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions.* Estados Unidos: Tantor Audio.

Green, S. (2010). *El libro de los mándalas del mundo.* Barcelona: Oceano Ambar.

Kaiser Greenland, S. (2014). *El niño atento: mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo.* Desclee De Brouwer.

Muñoz López, C., Zaragoza Domenech,C. (2008). *Didáctica de la Educación Infantil.* Barcelona: Altamar.

Muñoz Sandoval, A. (2009): *El desarrollo de las competencias básicas en la educación infantil. Propuestas y ejemplificaciones básicas.* Sevilla: Eduforma.

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

Nauburg, C. (2016). *¡1, 2,3 Respira!* Madrid: S.A. Ediciones B

Schoeberlein,D., Sheth, S. (2012): *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores.* Madrid: Neo-person.

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana.* Barcelona: Editorial Kairós.

WEBGRAFÍA

- Anónimo (2017, 12 de Septiembre). Camina conmigo: el mindfulness hecho película. *Objetivo bienestar*. Recuperado de http://www.objetivobienestar.com/camina-conmigo-pelicula-mindfulness_11699_102.html#.WcJXjHionlM.facebook
- Carballo, M. (2017, 15 de diciembre). *La atención*. Recuperado de <http://aescoladossentimientos.blogspot.com.es/search/label/MINDFULNESS>
- De la Macorra, B. *Ser padres*. Recuperado de <https://www.serpadres.es/3-6-anos/educacion-desarrollo/articulo/mindfulness-en-familia-que-es-y-que-beneficios-reporta-941508495814>
- Gallardo, A. (2017, 10 de Abril). Mindfulness para niños con neuropatías graves. *El periódico*. Recuperado de <http://www.elperiodico.com/es/sanidad/20171004/mindfulness-para-ninos-con-neuropatias-graves-6327320>
- Pineda, F. (2017, 16 de Noviembre). *Anclaje; ayuda a tus hijos al manejo emocional* [Web log post]. Recuperado de <https://www.psicologofernando.com/single-post/Anclaje-ayuda-emocional>
- Sánchez, L. (2017, 06 de Junio). El objetivo del “mindfulness” en niños es reducir el estrés académico y emocional. *ABC*. Recuperado de http://www.abc.es/familia/educacion/abci-objetivo-mindfulness-ninos-reducir-estres-academico-y-emocional-201706062235_noticia.html
- Anónimo (2017, 12 de Septiembre). Camina conmigo: el mindfulness hecho película. *Objetivo bienestar*. Recuperado de http://www.objetivobienestar.com/camina-conmigo-pelicula-mindfulness_11699_102.html#.WcJXjHionlM.facebook

- Rabadán, V. (2017, 12 de Mayo). *Sesión mindfulness: la vela*. Recuperado de <https://laclasedevanecarrion.blogspot.com.es/2017/05/sesion-de-mindfulness-la-vela.html>

10. ANEXOS

ANEXO 1

Nombre del alumno:Fecha:.....				
ITEMS	SIEMPRE	A MENUDO	RARA VEZ	NUNCA
Participa en las actividades				
Interés en el desarrollo de las actividades				
Mejoría de la conducta tras las sesiones				
Comprensión de lo realizado				
Motivación por querer aprender más				
Conoce y gestiona sus emociones				
Control de la respiración				
Permanece sentado mientras realiza la tarea				

ANEXO 2

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Qué actividad me ha gustado más y por qué?	
¿Cómo te sientes después de realizar las actividades? ¿Contento, triste, relajado,...?	
¿Te gustaría hacer mindfulness con tu familia en casa?	
¿Te ha gustado crear el rincón de la calma en clase con tus compañeros?	
¿Te gustaría tener en casa tu botella de la calma como las de clase?	
¿Te apetece aprender otros mantras diferentes?	

ANEXO 3

<p>FAMILIA DEL ALUMNO/A:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Ha observado algún cambio de actitud desde que practicamos Mindfulness en el aula? 2. ¿Le ha hablado sobre las actividades de Mindfulness que hemos ido realizando durante el curso? 3. ¿Practican con él o ella alguna de las técnicas ofrecidas en la entrevista inicial del curso? 4. ¿Es capaz de concentrarse y estar más tranquilo cuando está haciendo alguna actividad? 5. ¿Son capaces de gestionar sus emociones y sus rabietas? 6. ¿Ha cambiado la actitud de su hijo/a ante una situación de dificultad para él/ella? ¿Cómo?
--