



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN PLENA EN EDUCACIÓN INFANTIL

TRABAJO FIN DE GRADO
EN INFANTIL

AUTOR/A: ANDREA MANRIQUE ARIJA

TUTOR/A: DEILIS IVONNE PACHECO SANZ

Palencia, 14 febrero 2018

Es imposible transmitir a otra persona la sabiduría y la intuición. La semilla ya está ahí. El buen maestro es quien sabe llegar a esa semilla y permitir que despierte, crezca y se desarrolle.

(Thich Nhat Nanh)

RESUMEN/ ABSTRACT

El objetivo de este trabajo está centrado en diseñar una propuesta de intervención para trabajar la atención plena o Mindfulness en el aula de 3º educación infantil. Para ello, se ha realizado una revisión de estudios, nacionales e internacionales en el campo de la psicología positiva, que permiten comprobar los beneficios que este constructo tiene sobre las personas. En este sentido y con la finalidad de poder aplicar este constructo en el aula de infantil, se han diseñado una serie de sesiones en las que se trabaja con la educación emocional a través de actividades en las que los niños son más conscientes de su propio cuerpo, de su respiración, de sus emociones, de las de sus compañeros, etc. Aunque estas actividades están destinadas al alumnado de 3º de infantil, son factibles de ser adaptadas para otros rangos de edades inferiores o superiores. Los grandes beneficios que esta técnica aporta a la vida diaria de los alumnos, conllevará a que se consigan grandes resultados para su relación consigo mismo y con la sociedad.

PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS: Atención plena, Mindfulness, psicología positiva, constructo, educación emocional, educación infantil, conciencia plena, fortalezas humanas.

Tabla de contenido

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS	6
3. JUSTIFICACIÓN	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
4.1. PSICOLOGÍA POSITIVA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	8
4.2. MINDFULNESS	10
Concepto de Mindfulness	10
Formas de practicar Mindfulness	11
Elementos relacionados con la actitud en la práctica de Mindfulness.....	12
4.3. PSICOLOGÍA POSITIVA, BIENESTAR EMOCIONAL Y MINDFULNESS.....	15
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	19
5.1. ESTUDIOS RECIENTES SOBRE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO	19
5.2. METODOLOGÍA.....	26
El profesorado.....	28
5.3. TEMPORALIZACIÓN.....	28
5.4. ACTIVIDADES	30
6. EVALUACIÓN	41
7. CONCLUSIONES	42
8. BIBLIOGRAFÍA	43
ANEXOS.....	45

1. INTRODUCCIÓN

Hoy en día, vivimos en una sociedad donde hasta los más pequeños presentan muchas situaciones de estrés, casi siempre provocadas por los adultos, que no saben cómo afrontarlas. Son buenos en prestar atención, pero a menudo están demasiado ocupados, fatigados, inquietos y se distraen con facilidad. Se hacen mayores antes de que hayan podido ser realmente niños y siempre están ocupados con miles de cosas, ya sea tanto en el plano social y emocional, como en la familia y en la escuela.

De aquí la importancia de trabajar la educación emocional en educación infantil, ya que los alumnos poseen un gran potencial que se debe utilizar al máximo. Los niños, desde pequeños, tienen la necesidad de comunicarse y expresar sus emociones y, sin embargo, se puede observar que muchos no saben expresar y mostrar sus sentimientos. Por esta razón, es primordial que tanto la familia como los profesores trabajen las emociones con los niños para que sepan gestionarlas.

Por todo ello, y a objeto de que este trabajo sea innovador, dentro del contexto de la psicología positiva como uno de los bloques temáticos de una de las asignaturas del plan de estudio de la Titulación de Grado de Educación Infantil, existe un constructo clave orientado hacia la educación emocional: el Mindfulness. Un constructo que, hasta ahora, no se ha tenido en cuenta dentro de los proyectos educativos, a pesar de ser clave para el desarrollo de los niños.

En este sentido, el trabajo que a continuación se presenta consta, en primer lugar, de un apartado teórico, en el que se aborda una revisión de estudios sobre psicología positiva y atención plena o Mindfulness; en segundo lugar, se relacionan estos dos conceptos como justificación para dicho proyecto. En tercer lugar, y como producto de esta revisión de estudios, se presenta una propuesta de intervención que cuenta con actividades, pautas y estrategias educativas, con el fin de enseñar la educación emocional a través de la atención plena en las aulas de Educación Infantil. Finalmente, se exponen algunas conclusiones sobre la postura de la autora de este trabajo, tras estudiar el tema en profundidad; y, una reflexión personal que incluye limitaciones y perspectivas futuras sobre el desarrollo y/o aplicación de la propuesta de intervención.

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

El objetivo general de este trabajo es diseñar una propuesta de intervención para trabajar en el aula la educación emocional a través de la atención plena.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Potenciar el desarrollo social y emocional en los alumnos.
- Proporcionar técnicas de Atención plena o Mindfulness.
- Desarrollar una propuesta que sea lúdica.
- Crear un clima relajado en el aula.
- Fomentar las buenas relaciones entre los compañeros.
- Generar bienestar en su vida cotidiana.
- Potenciar las habilidades comunicativas.
- Crear un ambiente de respeto entre iguales.

3. JUSTIFICACIÓN

Dentro de los estudios de la universidad y sobre todo dentro de la asignatura de “intervención educativa en dificultades del aprendizaje y trastornos del desarrollo”, la psicología positiva y la educación emocional adquieren gran importancia. Es por ello que, mientras cursaba dicha asignatura, en la autora de este trabajo surgieron las siguientes preguntas:

¿Siendo tan importante la Psicología Positiva, por qué no se lleva a cabo en las aulas de infantil?

¿Cómo se pone en práctica sus constructos para conseguir un bienestar emocional y un desarrollo integral de los alumnos?

Desde este preámbulo, el trabajo que se presenta ha sido enfocado hacia la investigación de uno de los contenidos de la psicología positiva, como ciencia del bienestar, y hacia el estudio y la puesta en práctica de uno de sus constructos dentro de la educación infantil: el Mindfulness o atención plena.

Como veremos en el desarrollo de este trabajo, el Mindfulness es esencial para formar adultos ricos en valores y emocionalmente sanos y así conseguir un mundo mejor.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. PSICOLOGÍA POSITIVA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

La psicología positiva es un movimiento innovador, impulsado inicialmente por Martín Seligman, considerado uno de los fundadores de esta rama de la psicología, dedicando la mayor parte de su carrera al estudio de los aspectos positivos del ser humano. (Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012)

La psicología positiva fue definida por Seligman y Csikszentmihalyi (citado por Contreras y Esguerra, 2006) como “el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología. También Sheldon y King (citado por Contreras y Esguerra, 2006) , lo definen como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades” (p. 313)

Para Linley, Harrington, Stephen, y Wood (citado por Arguís, Bolsas, Hernández, y Salvador, 2012), esta corriente es definida de la siguiente manera:

La psicología positiva es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. En un nivel metapsicológico, pretende compensar el desequilibrio en la investigación y la práctica psicológica llamando la atención acerca de los aspectos positivos del funcionamiento y la experiencia humana, e integrándolos dentro de nuestra comprensión de los aspectos negativos del funcionamiento y la experiencia humana. En un nivel pragmático, trata acerca de la comprensión de las fuentes, los procesos y los mecanismos que conducen a éxitos deseables. (p. 11)

La psicología positiva se interesa por temas tan variados como la felicidad o el bienestar subjetivo, las emociones positivas y la inteligencia emocional, el optimismo y la esperanza, la resiliencia y el crecimiento postraumático, las conductas saludables como Mindfulness o el ejercicio físico, la gestión positiva del tiempo, las fortalezas personales, el saboreo, el humor, la capacidad de fluir o de mantener el flujo de conciencia, etc. (Grenville-Cleave, 2012; Alvear, 2015).

Mayer, Salovey, Caruso y Cherkasski exponían que en este sentido y dentro de la psicología positiva, tanto la inteligencia emocional como la educación emocional, aportan evidencias de lo que funciona y lo que no. La inteligencia emocional es la capacidad para percibir y expresar las emociones, utilizar las emociones para facilitar el pensamiento, comprender y razonar a través de las emociones y regular las emociones en uno mismo y en los demás. Los conocimientos de la psicología positiva y la inteligencia emocional deben ser difundidos a través de la educación emocional, con el objetivo de desarrollar competencias clave para la vida que permitan alcanzar un mayor bienestar (Bisquerra y Hernández, 2017).

Según Catalá, Boqué, Caruana, y Tercero (2011), al trabajar con la educación emocional, se obtienen muchos beneficios tal y como se muestra en la figura 1.

Figura 1.

Beneficios de la educación emocional.



Fuente: elaboración propia.

Así pues, una vida en la que ser consciente de todo cuanto nos acontece, no solo de nuestros pensamientos, sino de lo que verdad somos, nos convertiría en personas sanas y en equilibrio con nosotros mismos.

4.2. MINDFULNESS

Concepto de Mindfulness

El término "Mindfulness" se ha traducido al español como Atención Plena. Prestando atención o focalizándola en una parte de nuestro cuerpo, en una emoción o pensamiento, así como en cualquier aspecto u objeto de la realidad exterior, tendremos consciencia de ello.

Desde un ámbito científico y entendiendo el Mindfulness como un constructo, Bishop y sus colaboradores (2004) definieron que un estado de conciencia en Mindfulness supone “darse cuenta de la experiencia presente con curiosidad, apertura a la experiencia y aceptación” (p.232). Por lo que diferentes autores se han interesado en el estudio y práctica de Mindfulness y esto hace que existan diferentes definiciones. En la tabla 1, se encuentran las más sobresalientes.

Tabla1.

Definiciones de Mindfulness.

DEFINICIÓN	AUTOR
Desde la psicología positiva, Mindfulness se entiende como una práctica saludable más, que puede resultar útil a la hora de crecer como persona	(Hefferon y Boniwell, 2011).
Según Nyanaponika Thera, la atención plena es “la llave maestra infalible y el punto de partida para el conocimiento de la mente, la herramienta perfecta y el punto focal para el desarrollo de la mente, la manifestación más elevada y el punto culminante de la libertad mental”	kabat-Zinn, 2007, p. 115.
La atención plena o Mindfulness, no es	

otra cosa que estar conscientemente presente. Queriendo comprender qué es lo que ocurre, desde una actitud abierta y amable. Estar “aquí” presente, en este momento.	Snel, E, 2013, p. 21.
“Mindfulness es mantener viva la conciencia en la realidad del presente”	Thich Naht Hanh, 1975
“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
“Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”	Kabat-Zinn, 1990

Fuente: elaboración propia

Por otra parte, la conceptualización global de Mindfulness, presentada por Dimidjian y Linehan (2003), identifica tres cualidades relacionadas con lo que una persona hace cuando practica mindfulness:

- 1) La observación, el darse cuenta, traer a la consciencia.
- 2) La descripción, el etiquetado, el reconocimiento.
- 3) La participación.

También se identifican tres cualidades relacionadas con el modo en el que una persona realiza estas actividades:

- 1) Con aceptación, permitiendo, sin enjuiciar
- 2) En el momento presente, con mente del principiante
- 3) Eficazmente. (Parra, Montañés, Montañés, Bartolomé, 2012, p. 33).

Formas de practicar Mindfulness

Partiendo de que todos tenemos la capacidad de alcanzar la *atención plena*. Todo lo que necesitamos es cultivar nuestra capacidad de prestar atención al momento presente, de una manera no valorativa, aceptando la experiencia tal y como se da.

Mindfulness es una práctica que puede realizar todo el mundo, independientemente de la edad, ya que todos podemos prestar atención a nuestra inspiración y espiración. Por tanto, todos tenemos la facultad de vivir siendo conscientes y de un modo atento a la realidad (Nhat, 2015, p. 16).

Afortunadamente también, existen varias maneras de cultivar la plena conciencia sin excesiva dedicación de tiempo.

De manera informal, podemos aprender a desarrollar la plena conciencia mientras estamos involucrados en nuestras actividades normales, cotidianas, como por ejemplo pasear, conducir, ducharnos o fregar los platos. (Siegel, 2011, p.26).

Cuando inspiramos atentamente, somos conscientes de nuestra inspiración. Esto es atención a la respiración. Cuando nos tomamos una taza de té completamente atentos, eso es atención a la bebida. Cuando paseamos y somos conscientes de cada paso que damos, eso es caminar completamente atentos. Para ejercitar la plena conciencia, podemos hacer las mismas cosas de siempre, pero siendo conscientes ahora de los que estamos haciendo. Esta práctica mejora la calidad de nuestro aprendizaje y de nuestra vida, ayudándonos a gestionar nuestro sufrimiento y aportándonos paz, comprensión y compasión. (Nhat, T, 2015, p.15).

Pero si también podemos reservar con regularidad ciertos momentos para la práctica de la **plena conciencia formal**, podremos acabar sintiéndonos menos presionados y más capacitados para hacer frente a nuestras obligaciones en tanto en cuanto la mente se nos va volviendo más despejada y el cuerpo menos estresado. (Siegel, 2011, p.26).

Elementos relacionados con la actitud en la práctica de Mindfulness

Kabat-Zinn (citado por Mañas, Franco, Gil, Gil, 2014) señala siete elementos primordiales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena, tal y como se muestra en la tabla 2.

Tabla 2.

Elementos primordiales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena.

ELEMENTOS	DESCRIPCIÓN
<p style="text-align: center;">No juzgar</p>	<p>La atención plena se cultiva asumiendo la postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia. Siendo conscientes del constante flujo de juicios y de reacciones a experiencias tanto internas como externas para así poder salir de ellas. Es importante en la práctica darse cuenta de esta capacidad enjuiciadora y limitarse a observar el ir y venir de pensamientos y juicios, no hay que actuar sobre ellos, ni bloquearlos, ni aferrarse, simplemente se observan y se dejan ir.</p>
<p style="text-align: center;">Paciencia</p>	<p>La paciencia demuestra que comprendemos y aceptamos el hecho de que, a veces, las cosas se tengan que desplegar cuando les toca. Permitir que las cosas sucedan a su debido tiempo. La práctica de la paciencia nos recuerda que no tenemos que llenar de actividad e ideas nuestros momentos para que se enriquezcan. Tener paciencia consiste sencillamente en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo como tal.</p>
<p style="text-align: center;">Mente de principiante</p>	<p>Para ver la riqueza del momento presente, el Mindfulness enseña a promoverla a través de lo que se viene denominando “mente de principiante”, que es la actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas potencialidades.</p>

<p style="text-align: center;">Confianza</p>	<p>El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte integrante del entrenamiento en Mindfulness. Se recomienda confiar en la intuición y en la propia autoridad, aunque se puedan cometer algunos “errores” en el momento, es preferible que buscar siempre guía en el exterior.</p>
<p style="text-align: center;">No esforzarse</p>	<p>En el momento en que se utiliza el Mindfulness como un objetivo o como un medio para algo, se está dejando de meditar, por paradójico que parezca meditar es el no-hacer, por eso cualquier esfuerzo por conseguir que la meditación tenga una finalidad no es más que un pensamiento más que está entorpeciendo la atención plena.</p>
<p style="text-align: center;">Aceptación</p>	<p>La aceptación significa ver las cosas como son en el presente. Es mostrarse receptivo y abierto a lo que se siente, se piense y se vea, aceptándolo porque está ahí y en ese momento.</p>
<p style="text-align: center;">Ceder, dejar ir o soltar</p>	<p>Ceder significa no apegarse, es dejar de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros. En la práctica del Mindfulness se deja de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros. Lo único que se debe hacer es dejar la experiencia tal y como es. (pág.7)</p>

Fuente: Elaboración propia.

4.3. PSICOLOGÍA POSITIVA, BIENESTAR EMOCIONAL Y MINDFULNESS

En la actualidad, se puede comprobar que la práctica de Mindfulness genera en la mayoría de las personas emociones positivas de diversa índole. Incluso en sujetos que no practican Mindfulness, un nivel alto de Mindfulness disposicional tiene relación con un nivel alto en el bienestar subjetivo. (Alvear, 2015, p.41).

La psicóloga social Fredrickson (citado por Alvear, 2015), hace una clasificación de las diez emociones positivas más representativas, y de las cuales la mayoría de ellas en menor o mayor grado se pueden generar con la práctica de Mindfulness, la tabla 3 muestra alguna de ellas.

Tabla 3.

Clasificación de las emociones positivas que se generan con la práctica de Mindfulness.

EMOCIÓN POSITIVA	PUBLICACIONES CIENTÍFICAS RELACIONADAS CON MINDFULNESS.
Alegría	Graus y Sears, 2009.
Gratitud	Niemec, 2014.
Serenidad y calma	Kreitzer, Gross, Waleekhackonloet, Reilly-Spong y Byrd, 2009; Koopmann-Holm, Sze, Ochs y Tsai, 2013.
Interés, curiosidad	Kashdan, Afram, Brown, Birnbeck, Drvoshanov, 2011.
Esperanza	Collins, 2009.
Orgullo, autoconfianza	Steyn, 2013.
Diversión	O'Brien, 2013
Inspiración	Black, 2009
Asombro, absorción	Hölzel y Ott, 2006.
Amor	Fredrickson, Cohn, y Coffey, 2008; Hofman, Grossman y Hinton, 2011. (p.41)

Fuente: Elaboración propia a partir de Fredrickson (2009).

Las tres primeras emociones positivas más importantes desarrolladas en la práctica Mindfulness son:

- **La alegría**, en el quinto y sexto paso de los dieciséis en que consiste en Anapanasati Sutta, se habla de *piti* y *sukha* respectivamente, estando ambos estados mentales muy relacionados con la alegría.
- **La serenidad y la calma**, en el Sutta se denominan como samadhi y se relaciona con una mente en calma y estable.
- **El amor bondadoso**, también aparece como uno de los cuatro estados sublimes, se le denomina metta y se podría definir como el deseo o aspiración de ser feliz de la manera más integradora y genuina que nos podamos imaginar. (Alvear, 2015, p.42).

Asimismo, Alvear (2015) en su libro *Mindfulness en positivo*, explica las diferentes áreas de la psicología positiva y su relación con el Mindfulness.

Los logros y el Mindfulness

Seligman (citado por Alvear, 2015) añadió el logro como un elemento clave para el bienestar psicológico por su valor intrínseco e independiente de la emoción positiva, de la energía y del sentido. Dentro del concepto de logro, se integrará la consecución de metas cotidianas, de metas vitales y de metas de larga duración.

Aquí aparece la primera discrepancia entre la consecución de la meta (orientada hacia el futuro) y el Mindfulness (orientado al presente). No obstante, si bien son dos constructos (el logro y el Mindfulness) que en principio resultan distantes, hay numerosas investigaciones que avalan una relación entre ambos. Por ejemplo:

- ❖ Crane y su equipo, 2012.
- ❖ Gregoire, Bouffard y Vezeau, 2012.
- ❖ En el ámbito educativo.
- ❖ Terapia de aceptación y compromiso (ACT). Hayes, Strosahl y Wilson, 1999. (p.66).

Las relaciones personales y el Mindfulness

Las relaciones personales positivas es otro de los elementos que Seligman (citado por Alvear, 2015) introdujo en la transición conceptual y metodológica que llevó a cabo al pasar de la Teoría de la auténtica felicidad a la Teoría del bienestar.

Las relaciones positivas entre seres humanos no son solo las que generan satisfacción y bienestar, también se describen como emocionalmente vitales y se caracterizan por la intimidad, el crecimiento personal mutuo y la resiliencia para gestionar adversidades en equipo. Es comprensible que los ámbitos más investigados sean las relaciones de pareja y las relaciones intrafamiliares, al igual que en el Mindfulness que uno de sus objetivos es mejorar la calidad de las relaciones personales, especialmente en el ámbito de la pareja (p.71).

Sentido de la vida y Mindfulness

Con el paso de los años, se ha llegado a comprender que el sentido de la vida, es una de las claves del bienestar psicológico. Para entender mejor este constructo se va a dividir en dos tipos de bienestar:

- **Bienestar hedonista**, se relaciona con la búsqueda de placer y el equilibrio armonioso entre emociones positivas y negativas
- **Bienestar eudaimónico**, tiene más que ver con el desarrollo de las virtudes y las fortalezas personales y con un crecimiento personal implícito a ello.

Con todo esto, es posible deducir que la práctica de Mindfulness ayuda y genera un aumento tanto del bienestar hedonista como del bienestar eudaimónico. (p.77).

Flow y Mindfulness

El flow es un estado subjetivo que las personas experimentan cuando están completamente involucradas en algo, hasta el extremo de olvidarse del tiempo y de la noción de “yo”, mientras siguen concentrados en la actividad que realizan. Todo ello, está relacionado con el Mindfulness, especialmente la atención al momento presente, la pérdida de la noción de “yo” y la gratificación posterior al hecho de haber experimentado este estado mental. (p.79).

Saboreo y Mindfulness

El saboreo implica la autorregulación de las emociones positivas generándolas, manteniéndolas o aumentándolas atendiendo a las experiencias positivas del pasado, del presente o del futuro, y al igual que sucede con el Mindfulness, la capacidad de saboreo difiere de una persona a otra.

Partiendo de la perspectiva temporal, se ha explorado tres componentes del saboreo:

- El saboreo mediante la anticipación.
- El saboreo mediante recordar el pasado.
- El saboreo del momento presente.

Este último componente es el que se identifica con el Mindfulness. En ambos casos, se cultiva la atención necesaria para experimentar el presente. (p.82).

Fortalezas personales y Mindfulness

Las fortalezas personales son capacidades cognitivas, afectivas, volitivas y conductuales que suponen los ingredientes psicológicos necesarios para desarrollar las virtudes humanas.

El Mindfulness se entiende como un elemento clave y sustancial a la hora de detectar, diagnosticar, implementar y desarrollar diferentes fortalezas personales tanto en una sola persona, como a nivel de intervención grupal. Al igual que, se puede hacer valer el cultivo de las diferentes fortalezas personales para generar una práctica sólida en Mindfulness, convirtiendo ambos constructos en dos elementos clave que se retroalimentan ofreciendo un mayor bienestar al practicante.

También se puede concebir que la mera práctica de Mindfulness ya supone un desarrollo implícito, sutil y paulatino de varias fortalezas personales. (p.84).

La práctica de la Psicología Positiva llena la vida de las personas de felicidad y bienestar a través del desarrollo de las fortalezas personales. (Barahona, Sánchez y Urchaga, 2013, p.245).

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. ESTUDIOS RECIENTES SOBRE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

Una vez estudiados los diferentes aspectos característicos del Mindfulness, se presenta una revisión de estudios nacionales e internacionales recientes, que demuestran la utilidad de enseñar a practicar la atención plena a los niños desde edades tempranas. Algunos de estos estudios se muestran en la tabla 4

Tabla 4.

Estudios que demuestran la práctica de la Atención plena o Mindfulness.

<i>Estudio consultado</i>	<i>Muestra y características</i>	<i>Foco/aspectos estudiados</i>	<i>Instrumentos utilizados</i>	<i>Programa de intervención</i>	<i>Resultados</i>
Villegas, M. (2006).	Madres cuya edad media oscila en 42 años, con un mínimo de 30 y un máximo de 65. La mayoría estaban casadas, cinco cuidaban solas a sus hijos y dos eran las abuelas.	Comprueba como las prácticas meditativas de la atención plena están siendo adaptadas e incorporadas a la teoría, la práctica y la investigación en la psicología de la salud, la psicoterapia y las neurociencias.	-Inventario de depresión de Beck -Dass-42 (solo la escala de Estrés) - Inventario de ansiedad de Beck -Mindful Attention Awareness Scale	Programas para: -La reducción de estrés por medio de la atención plena. -la atención plena en la terapia cognitiva. -en la terapia dialéctico-comportamental -la terapia de aceptación y compromiso. -las terapias humanistas y en el psicoanálisis. -la terapia dialéctico comportamental. -entrenamiento de padres basado en la atención plena	Las madres participant es evalúan positivamente el entrenamiento y perciben mejoría tanto en ellas como en sus hijos.

Snel, E. (2013)	Dirigido a niños de 5 a 10 años y a sus padres.	Como enseñar a los niños a meditar y adquirir una atención plena	La meditación mediante historias y ejercicios.	Método de mindfulness desarrollado por Jon Kabat-Zinn	Demuestra n que los niños duermen mejor, están más concentrados y serenos y se sienten más seguros.
Mañas, I. Franco, C. Gil, M.D. Gil, C. (2014)		Contribuir a la introducción y expansión del Mindfulness en el ámbito educativo.		Para maestros /profesores: - Mindfulness-Based Wellness Education. - Cultivating Awareness and Resilience in Education. - Stress Management and Relaxation Techniques. Para los alumnos /estudiantes: - Inner Kids Program. - Inner Resilience Program. - Learning to BREATHE. - Mindfulness in Schools Project.	

Lozano, J. y Vélez, V. (2008)	Grupo de alumnos de dos años	Cómo identifican y expresan sentimientos y emociones los niños de dos años, y así mejorar sus habilidades sociales.	La observación sistemática del educador.	Va a consistir en: -Evaluación inicial: -Desarrollo del proceso de Enseñanza-aprendizaje: -Evaluación final:	Se considera de gran importancia a la incorporación de la educación emocional en las aulas del primer ciclo de educación infantil.
Nhat, T. (2015)		Manual para que los adultos usen y compartan con los niños, invita a practicar la plena consciencia.	Actividades didácticas.		
Arrojo, S. (2016)	Niños y niñas de cinco años	Introducir en prácticas de mindfulness o atención plena al alumnado de Educación Infantil	La evaluación inicial se llevará a cabo mediante un cuestionario, al igual que la evaluación continua y final.	Basado en la práctica de mindfulness para la mejora de la conciencia plena del alumnado de Educación Infantil. Tendrá una metodología activa, lúdica, globalizadora y participativa.	No se ha puesto en práctica pero se espera que los resultados sean beneficiosos y positivos.
Parra, M., Montañés, J. Montañés, M. y Bartolomé, R (2012)		Introducción al mindfulness, destacando diferentes definiciones y formas de conceptualizarlo y profundizando			

		en los mecanismos psicoterapéuticos que subyacen a la práctica de mindfulness.			
Tebar, S. y Parra, M. (2015)	La muestra de estudio está formada por 25 alumnos de entre 5 y 6 años	La adaptación y evaluación de una serie de actividades para la práctica de Mindfulness en el aula de tercer curso de Educación Infantil.	Semáforo de las emociones para los niños. Cuestionario de evaluación para las actividades	Se ha llevado a cabo una metodología cualitativa, basada en una investigación evaluativa en la cual prima principalmente la labor de evaluar las actividades realizadas de práctica de atención plena a través de una observación sistemática y de medidas cuantitativas por parte de los niños participantes y de dos jueces.	Se ha logrado lo que se pretendía.
Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M. M. (2012)	Para los docentes.	Aportar al profesorado un manual que le permita conocer los fundamentos de la psicología positiva y le facilite estrategias y propuestas de actividades que pueda utilizar en las aulas	321 actividades para utilizar en el aula de infantil.	Perspectiva amplia, comprendiendo diversos ámbitos de intervención y teniendo en cuenta todas las edades de los niveles educativos anteriores a la Universidad	

Alvear, D. (2015)	Dirigido a practicantes experimentados, para iniciados así como para las personas que quieran mejorar los aspectos positivos del ser humano.	Enseña lo académico y lo experimental, lo teórico y práctico y establece un diálogo entre la sabiduría universal y novedosas teorías científicas.	Actividades, meditaciones y relajaciones.		
----------------------	--	---	---	--	--

Fuente: Elaboración propia a partir de los estudios revisados.

Como se puede observar en la tabla 4, el trabajo de Kaiser (2014) expone en su libro *El niño atento*, que “lo que los padres hacen con sus hijos, la forma en que les hablan y organizan su tiempo, influye en su carácter y les orienta en una determinada dirección. Puede ser creativo, artístico, académico, atlético, espiritual o cualquiera de un amplio elenco de posibilidades, pero el tipo de camino que sea y el lugar hacia el que apunte afectarán a sus hijos a lo largo de su vida. Sea cual fuere el camino que los hijos elijan, las comprensiones que les proporcione la práctica de Mindfulness les ayudarán a elegir un camino con corazón” (p.24).

Kaiser (2014), señala que la comprensión de la naturaleza de la mente no es algo que llegue exclusivamente a través del intelecto, sino que se alcanza a través del adecuado equilibrio entre la comprensión intelectual y la experiencia meditativa. La práctica meditativa no tiene que ser complicada, larga ni formal.

Asimismo, Siegel (2011), en su libro *La solución Mindfulness* expone cómo el doctor Richard Davidson y sus colegas han demostrado que las personas que suelen estar desasosegadas presentan una mayor actividad en la corteza prefrontal derecha del cerebro que en la corteza prefrontal izquierda. Esta activación del lado derecho se aprecia sobre todo en las personas que están ansiosas, deprimida, o que son hipervigilantes. Por otra parte, las personas que suelen estar contentas y con menos estados anímicos negativos presentan una mayor actividad en la corteza prefrontal izquierda.

Para comprobar que la meditación ayuda a la activación del lado izquierdo del cerebro, los doctores Davidson y Jon Kabat-Zinn reclutaron a un grupo de trabajadores muy exigidos de una empresa de biotecnología y, a la mitad de ellos, les enseñaron la meditación de la plena conciencia tres horas por semana durante un periodo de ocho semanas. Cotejaron después a este grupo con otro grupo parecido de compañeros de trabajo a los que no les habían enseñado la plena conciencia. Por término medio, todos los trabajadores se inclinaban hacia la derecha en su actividad cortical prefrontal antes de iniciar la meditación. Pero, una vez terminado el cursillo, el grupo de los meditadores presentaba una mayor activación del lado izquierdo. También descubrieron algo muy interesante cuando empezaron a medir las reacciones a la vacuna contra la gripe. Resultó que el grupo meditador presentaba una mayor reacción inmunológica que el grupo no meditador (Siegel, 2011).

Estos resultados indican que no sólo la meditación le hace sentirse mejor a un grupo de trabajadores, sino que los cambios producidos por la meditación son medibles en los cerebros y que la práctica de la meditación también parece haber reforzado su reacción inmunológica (Siegel, 2011, p.62).

De acuerdo a los estudios revisados, el Mindfulness ha ido creciendo considerablemente. Entre los años 1980 y 2000 aparecen 976 referencias a Mindfulness, mientras que entre el año 2000 y 2012 las referencias han aumentado a 12.687, siendo el 84% de las mismas de los últimos seis años. En este sentido, se considera importante informar que en el año 2010 se editó el primer volumen de una nueva revista llamada Mindfulness. Su principal objetivo es la divulgación del avance científico, la práctica clínica y las teorías referentes a Mindfulness. Está permitido acceder a sus primeros artículos online y se puede hacer desde la página web <http://www.springerlink.com/content/121591/?Content+Status=Accepted>. (Parra, Montañés, Montañés, Bartolomé, 2012, p.2). El Mindfulness es una forma de aprendizaje muy diferente del enfoque enseñado en la mayoría de las escuelas, lo que alienta, en el niño, el deseo de aprender.

En el campo de la educación también se han comprobado los efectos positivos de esta herramienta:

- ✓ En el incremento de los niveles de creatividad (Franco, 2009)
- ✓ Rendimiento académico (León, 2008)

- ✓ En la regulación de las emociones en niños con problemas de internalización y externalización de sus emociones (Lee et al., 2008)
- ✓ En la modificación de conductas agresivas en adolescentes (Singh et al., 2007)
- ✓ En la mejora de la percepción de autorregulación, autoeficacia, mejora del humor y de la calidad del sueño (Caldwell et al., 2010; Semple et al., 2005). (Parra, Montañés, Montañés, Bartolomé, 2012, p.40).

Existe suficiente evidencia empírica que demuestra la utilidad de enseñar a practicar la atención plena a los niños desde edades tempranas, de manera que cuenten con una herramienta eficaz que les ayude a afrontar la vida de una manera más consciente y plena. Como indica Arguís (citado por Sebar y Parra, 2015), la práctica de Mindfulness en el ámbito educativo puede contrarrestar el estrés diario de forma que se puedan vivir las experiencias de un modo más atento y consciente, permite asimilar la nueva información de manera más serena y relajada, aprendiendo mejor y evitando el riesgo de exceso de información y aporta elementos para el desarrollo personal, social y la promoción del bienestar en las escuelas, complementando así los aprendizajes académicos más tradicionales. Todo ello supone la principal causa de la gran importancia que está adquiriendo a nivel educativo las habilidades Mindfulness durante los últimos años en diferentes países, desarrollándose proyectos, dentro y fuera de las aulas, como son ejemplo en España: Escuelas conscientes y Aulas felices. (Sebar y Parra, 2015, p.86).

Como bien explican (Sebar y Parra, 2015), el niño de tercero de Educación Infantil posee un gran control corporal, así como una lateralidad completamente definida en la mayoría de los casos, siendo capaz de realizar aproximadamente la totalidad de las actividades que requieren un buen desarrollo tanto de la motricidad gruesa como fina, siempre que hayan tenido la oportunidad de practicar. En referencia al desarrollo cognitivo, Piaget señala que estos niños se encuentran en el Estadio preoperacional, regidos por un pensamiento simbólico, pre- lógico y egocéntrico. Desde la Teoría de la mente se estima que a los 5 años los niños son capaces de comenzar a comprender que el pensamiento de otras personas no tiene porqué ser igual al suyo propio (Shaffer y Kipp, 2007). La atención va creciendo y es más controlada que en edades anteriores, saben regular la planeación y organización de las actividades y tienen una mejor coordinación de los sentidos, de los procesos de memoria, así como de habla y la audición. (p.87).

Teniendo en cuenta todos los beneficios y considerando justificada la práctica de la atención plena en el aula de infantil, el objetivo general de este proyecto es el *diseño de una serie de actividades para practicar con los niños del aula de 3º de educación infantil, con la intención de que poco a poco sea una práctica que se vaya desarrollando habitualmente.*

5.2. METODOLOGÍA

Para poder conseguir los objetivos propuestos en este trabajo, se ha diseñado una propuesta de intervención para trabajar la atención plena o Mindfulness en el aula de 3º de Educación infantil, es decir, para niños de 5- 6 años. Dicha propuesta se basa en una metodología activa, globalizadora y participativa en la que los niños sean los protagonistas de los nuevos aprendizajes, tal y como lo promueven los estudios de Alvear. D (2015), Nhat, T (2015), Snel, E (2013), Kabat-Zinn, J (2007), Siegel, R.D. (2011) y Siegel, R.D. (2011).

Las actividades van a ser en su mayoría lúdicas, basadas en cuentos, juegos y canciones. Sin embargo, en la primera sesión habrá una parte teórica para entender con conceptos muy sencillos el significado de *atención plena* o Mindfulness y así dar comienzo a las demás sesiones.

Serán 5 sesiones, compuestas por dos actividades cada sesión. Las sesiones se dividirán por una temática en concreto, aunque es todas ellas siempre esté presente la atención plena y diferentes fortalezas personales.

Los contenidos que se trabajan en la siguiente propuesta se encuentran en la tabla 5.

Tabla 5.

Sesiones que se van a trabajar en la propuesta de intervención.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN		
SESIÓN 1	DÍA 1	¿Qué es la atención plena o Mindfulness?
	DÍA 2	
SESIÓN 2	DÍA 1	Atención plena a la respiración
	DÍA 2	
SESIÓN 3	DÍA 1	Atención plena al cuerpo

	DÍA 2	
SESIÓN 4	DÍA 1	Las relaciones positivas y el flow
	DÍA 2	
SESIÓN 5	DÍA 1	Atención plena a las emociones
	DÍA 2	

Fuente: elaboración propia.

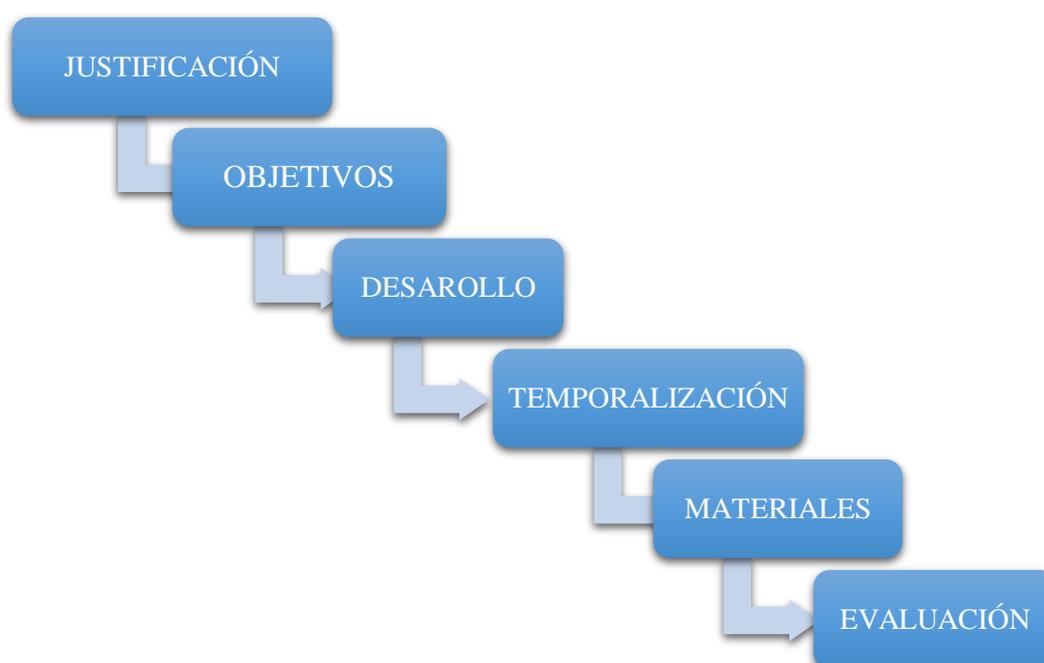
Como bien se ha dicho antes, consta de 5 sesiones que se desarrollarán en dos días diferentes, las cuales se explicarán en las tablas 7, 8, 9, 10 y 11. Todas las actividades que se trabajarán durante esta propuesta son clave para entender y formarse en la atención plena.

De todas estas actividades habrá una aparte que se realizará todos los viernes pero en la asamblea, y no será sólo en estos meses, sino, durante todo el curso. La cual se representa en la tabla 6.

Para poder llevarlo a cabo, cada parte de la sesión estará explicado con diferentes apartados, que se muestran en la figura 2.

Figura 2.

Apartados de las sesiones.



Fuente: elaboración propia.

El profesorado

La realización de esta propuesta de intervención solo la podrá llevar a cabo un docente consciente. Ya que un educador consciente estará atento, tranquilo, en paz consigo mismo y con los demás. A través de su mera consciencia encarna cualidades y actitudes como la paciencia, la confianza, el respeto y la amabilidad. Es importante que el profesor adopte un lenguaje apropiado en las actividades. Éstas deberán ser descritas con instrucciones claras, sencillas y concretas.

5.3. TEMPORALIZACIÓN

La propuesta de intervención se dividirá en 5 sesiones de dos partes cada sesión, siendo un total de diez partes. Es importante que las sesiones siempre se realicen a la misma hora, en esta propuesta se ha decidido que la mejor hora para ello, sería después del recreo, teniendo una duración de unos 15 a 30 minutos, dependiendo de la actividad. El día elegido para realizar la puesta en práctica de las sesiones serán los viernes de los meses de Octubre, Noviembre y Diciembre, para empezar el curso trabajando con Mindfulness y así poder ponerlo en práctica durante todo el año escolar.

Se muestra a continuación como quedaría en los meses del año 2018.

OCTUBRE						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DICIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

	Días festivos
	1° sesión
	2° sesión
	3° sesión
	4° sesión
	5° sesión

5.4. ACTIVIDADES

Tabla 6.

La asamblea.

ASAMBLEA	
	TODOS LOS VIERNES DEL CURSO.
JUSTIFICACIÓN	La asamblea es una actividad muy importante, en la que gracias a esta, se facilita un contexto a los niños de comunicación entre iguales o de iguales y adultos, que sirve para conversar un determinado tema, resolver conflictos o realizar actividades.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">-Conversar sobre los sentimientos y pensamientos de los alumnos.- Intentar resolver conflictos de forma conjunta.-Identificarse con emociones que expresen sus compañeros.
DESARROLLO	<p>La idea de esta actividad, es que durante todo el curso, los niños puedan expresar como se sienten al finalizar la semana, que emociones han experimentado.</p> <p>El primer día, la profesora será quien empiece expresando lo que siente. Por ejemplo: -Esta semana me he sentido triste porque mi gato se ha puesto malito. He sentido la emoción en el estómago, creo que tiene un color azul. ¿Qué se puede hacer para que sienta mejor?</p> <p>Se empezará diciendo que emoción ha experimentado, en qué lugar del cuerpo, de qué color cree que es y por último busca una solución a lo que le ha pasado, si ha estado triste, si ha tenido miedo, rabia...al igual que con la alegría que se le dirá que les parece a los compañeros que haya tenido esa alegría.</p>

	Se cerrará la actividad cuando nadie más quiera comentar sus experiencias
TEMPORALIZACIÓN	Unos 20 minutos aproximadamente.
MATERIALES	Ninguno.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Se han atrevido a expresar sus emociones. - Se han encontrado soluciones. - Se han sentido cómodos.

Fuente: elaboración propia

Tabla 7.

Sesión 1: ¿qué es la atención plena o Mindfulness?

¿QUÉ ES LA ATENCIÓN PLENA O MINDFULNESS?		
	VIERNES 5 OCTUBRE	VIERNES 19 OCTUBRE
JUSTIFICACIÓN	Esta primera sesión va a ir destinada a introducir en los niños el concepto de atención plena o Mindfulness. Habrá algún concepto teórico pero también se explicará a través de un cuento, una respiración y un juego.	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> -Fomentar la creatividad expresando nuestro nombre con el cuerpo. -Introducir el concepto de Mindfulness a los alumnos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Tomar consciencia de la respiración. -Prestar atención a los objetos que hay debajo de la manta.
	<p>1. ¡Muévete con tu nombre! Dinámica de presentación: consiste en presentarte a la vez que lo representas con tu cuerpo.</p> <p>2. Concepto de</p>	<p>Se hablará sobre la sesión anterior. Se compartirán dudas y preguntas sobre este tema.</p> <p>1.Bote de la calma Se realizará un bote de la calma para explicar cómo</p>

<p>DESARROLLO</p>	<p>Mindfulness</p> <p>¿Qué es la atención plena o Mindfulness? ¿Habéis oído esa palabra en alguna ocasión? Se comenzará dando una explicación breve sobre dicho concepto, su práctica y lo que conseguimos. Esta explicación se realizará con la ayuda del video cuento “Respira”. (Anexo I)</p> <p>Se pedirá traer unos barquitos de papel para la siguiente sesión.</p>	<p>se mueven nuestros pensamientos y sentimientos y que ocurre con ellos cuando meditamos. (Anexo III).</p> <p>2. Las olas del mar.</p> <p>Técnica para atender a nuestra respiración acompañada con los barcos que han traído de casa. (Anexo IV)</p>
<p>TEMPORALIZACIÓN</p>	<p>1)10 minutos aproximadamente.</p> <p>2)30 minutos aproximadamente.</p>	<p>10 minutos para comentar la sesión anterior.</p> <p>1)20 minutos aproximadamente.</p> <p>2)2 minuto aproximadamente</p>
<p>MATERIALES</p>	<p>Video cuento “Respira” (Anexo II)</p>	<p>Un bote, agua, purpurina, un palo, barquitos de papel.</p>
<p>EVALUACIÓN</p>	<p>-Representan su nombre a través del cuerpo.</p> <p>-Muestran interés por el concepto de Mindfulness.</p> <p>-Disfrutan con el cuento.</p>	<p>-Entienden como a través de la respiración pueden calmar sus pensamientos y emociones.</p>

Fuente: elaboración propia

Tabla 8.

2º sesión: atención plena a la respiración

ATENCIÓN PLENA A LA RESPIRACIÓN		
	VIERNES 26 OCTUBRE	VIERNES 2 NOVIEMBRE
JUSTIFICACIÓN	En la segunda sesión de esta propuesta de intervención se va a trabajar sobre la atención plena a la respiración. Es decir, estrategias para que puedan ser conscientes de su respiración.	
OBJETIVOS	-Tomar consciencia de inspiración y espiración. -Introducir a la práctica de escucha mediante la campana	-Tomar consciencia de la respiración de nuestra pareja. -Prestar atención al sonido de la campana
DESARROLLO	<p>1. Con la atención de una rana. Se hablará sobre la atención a la respiración y luego se hará una meditación para que los niños se concentren en su respiración. (Anexo V)</p> <p>2. Presentación de la campana. En primer lugar se les explicará en que consiste la campana y para que se utilizará en el Mindfulness. Luego se hará una actividad de prestar</p>	<p>1. Con la atención de una rana. Esta meditación será parecida a la de la sesión anterior, pero esta vez se hará a través de un audio. (Anexo VII)</p> <p>2. La respiración del compañero. En esta ocasión, se harán parejas. Cada pareja deberá colocarse de una manera en la que se encuentre agusto y cómodo para que poco a poco puedan ir sintiendo la respiración del compañero,</p>

	atención al sonido de la campana. (Anexo VI)	y así llegar a conseguir que se convierta en una única respiración. Comenzarán cuando suene la campana. 3. Atentos a la campana Esta vez se utilizará la campana para realizar una actividad diferente. Se dejará a los niños libremente que jueguen, lean, pinten, que hagan lo que más les apetezca. Pero de vez en cuando sonará la campana, y tendrán que dejar todo lo que están haciendo para inspirar y espirar tres veces seguidas.
TEMPORALIZACIÓN	1)10 minutos aproximadamente 2)20 minutos aproximadamente	1)5 minutos aproximadamente 2)10 minutos aproximadamente. 3)10 minutos aproximadamente
MATERIALES	Campana.	Audio de atento como una rana y campana.
EVALUACIÓN	-Sabían lo que es inspirar y espirar. -Han reaccionado al sonido de la campana.	-Se han complementado con la pareja para llegar a una respiración conjunta. -Han prestado atención al sonido de la campana.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 9.

3º sesión: atención plena al cuerpo

ATENCIÓN PLENA AL CUERPO		
	VIERNES 9 NOVIEMBRE	VIERNES 16 NOVIEMBRE
JUSTIFICACIÓN	Es importante que desde pequeños conozcan su cuerpo y como éste reacciona antes diferentes estímulos. Esto les llevará a una consciencia del momento presente. Para ello, se trabajará con ejercicio de relajación y de estirar las partes del cuerpo	
OBJETIVOS	-Iniciarse en la relajación. -Encontrar emociones positivas para conseguir una calma interior,	-Tomar consciencia del cuerpo y sus límites. -Adquirir el dominio de las habilidades de su cuerpo siguiendo el ritmo de la música.
DESARROLLO	<p>1. Con la atención de una rana. Se comenzará con la historia que hemos visto en la sesión anterior, “atento como una rana”</p> <p>2. Relajación. Esta relajación se basa en encontrar un lugar seguro, el que puedes ser tú mismo. Audio “un lugar seguro” (Snel. E, 2013)</p> <p>3. Dibujamos ese lugar seguro. Una vez terminada la relajación, se procederá a</p>	<p>1. Con la atención de una rana. Al igual que en la otra sesión, se seguirá con la meditación de “atención como una rana” esta vez se hará con el audio.</p> <p>2. Estirar y alargar las partes del cuerpo En el siguiente ejercicio los niños aprenderán que si escuchan las señales de su cuerpo, descubrirán más acerca de sus límites. (Anexo VIII)</p> <p>3. ¡Bailamos!</p>

	dibujar ese lugar que han estado imaginando en su relajación. Lo llevarán a casa para que lo cuelguen en la habitación y no se olviden que en cualquier momento pueden ir para estar en ese lugar donde sentirse seguros.	Se irán poniendo diferentes canciones en las que los niños deberán seguir el ritmo moviendo todo su cuerpo. (Anexo IX)
TEMPORALIZACIÓN	1)5 minutos aproximadamente 2)10 minutos aproximadamente 3) 15 minutos aproximadamente	1)5 minutos aproximadamente 2)15 minutos aproximadamente. 3)10 minutos aproximadamente
MATERIALES	Audio de la relajación, papel y pinturillas.	Audio de atento como una rana y canciones.
EVALUACIÓN	-Han estado cómodos en la relajación. -Han encontrado ese lugar seguro donde pueden acudir en cualquier momento.	-Han logrado ver las limitaciones en su cuerpo. -Han seguido el ritmo de las canciones.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 10.

4º sesión: las relaciones positivas y el flow

LAS RELACIONES POSITIVAS Y EL FLOW		
	VIERNES 23 NOVIEMBRE	VIERNES 30 NOVIEMBRE
	En estas sesiones se trabajarán más directamente dos fortalezas de la psicología positiva. Así, conseguir en	

JUSTIFICACIÓN	los alumnos un desarrollo de sus fortalezas personales, un bienestar y una satisfacción personal.	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> -Encontrar la conexión con su pareja. -Practicar las relaciones positivas entre los compañeros. -Adquirir el dominio de las habilidades de su cuerpo siguiendo el ritmo con su pareja. 	<ul style="list-style-type: none"> -Tomar consciencia de la respiración. -Prestar atención a un mismo foco de atención. -Agudizar la percepción visual de los alumnos.
DESARROLLO	<p>Primero se comenzará hablando sobre las sesiones anteriores, si han practicado algo en casa, como se han sentido en las sesiones y después de ellas.</p> <p>1. Meditación por parejas</p> <p>Por parejas y en posición sentada tendrán que meditar. (Anexo X)</p> <p>2. ¡Bailamos en parejas!</p> <p>En esta ocasión el baile será por parejas. Se seguirá el ritmo de las mismas canciones que la sesión anterior, pero esta vez más difícil ya que tendrán que seguir un ritmo conjunto</p>	<p>1. Con la atención de una rana.</p> <p>Se seguirá practicando la meditación de “atención como una rana” en esta ocasión se hará con el audio.</p> <p>2. Atención a los objetos.</p> <p>La profesora pondrá en el suelo diferentes objetos de la vida cotidiana de los alumnos. Durante un minuto les dejará que miren los objetos. Una vez pasado el tiempo los tapaná con una manta. De uno en uno tendrán que ir diciendo un objeto que recuerden haber visto. Por último, se destapará la manta y se verá que</p>

		objetos han dicho y cuáles no. 3. Relajación. La siguiente relajación se hará con una música relajante. Con la canción “Nana” del libro “Plantando semillas”.
TEMPORALIZACIÓN	1)10 minutos aproximadamente 2)10 minutos aproximadamente 3) 10 minutos aproximadamente	1)5minutos aproximadamente 2)10 minutos aproximadamente. 3)10 minutos aproximadamente
MATERIALES	Canciones.	Diferentes objetos, una manta, canción relajante.
EVALUACIÓN	-Han logrado conectar con su pareja. -Han disfrutado bailando con su compañero.	-Han tomado conciencia de su respiración -Han logrado decir la mayoría de los objetos.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 11.

5º sesión: atención plena a las emociones

ATENCIÓN PLENA A LAS EMOCIONES		
	VIERNES 7 DICIEMBRE	VIERNES 14 DICIEMBRE
JUSTIFICACIÓN	El conocimiento de la emociones forma parte de uno de los principios básicos de la vida personal, que es el conocimiento de uno mismo. Ser más consciente emocionalmente no solo significa identificar, reconocer y expresar nuestras propias emociones, sino tomar	

	conciencia de que las demás personas también sienten y expresan sus emociones y sentimientos.	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> -Identificar el propio estado emocional que presenta ese día. -Conocer el estado anímico de los demás compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> -Mejorar la capacidad de expresión de sentimientos positivos. -Mejorar la autoestima. -Aumentar la atención hacia el entorno social próximo.
DESARROLLO	<p>1. Con la atención de una rana. Se seguirá practicando la meditación de “atención como una rana” en esta ocasión se hará con la historia que cuente la profesora.</p> <p>1. Dibuja una emoción. La profesora traerá distintas tarjetas con diferentes emociones. Se repartirá a los niños un papel en blanco y pinturillas. Deberán dibujar la emoción que represente como se encuentren. Una vez dibujada, tendrán que representarla y sus compañeros adivinarla, luego contar por qué se sienten así. En caso de que no quiera</p>	<p>1. Abrazos mágicos. Esta actividad se basa en recibir abrazos y algo positivo que justifique ese abrazo. (Anexo XII)</p> <p>2. Meditación. Se hará la meditación “levantando la moral” del libro “Atento como una rana”.</p> <p>3. Despedida. Una vez terminada la propuesta, se cantará la canción “Gatha de las sensaciones”. La profesora les invitará a que cuenten como se han sentido, si quieren seguir haciendo ciertas rutinas, como las relajaciones, las respiraciones, etc. Que es lo que más o lo que menos les ha gustado, para así sacar conclusiones y ver si</p>

	<p>compartirlo, se respetará su decisión. (Anexo XI)</p> <p>2. Atención a la respiración.</p> <p>Se hará una respiración, en la que los alumnos serán los que decidan cual quieren hacer de todas las que han practicado anteriormente.</p>	<p>de verdad se han cumplido los objetivos planteados.</p>
TEMPORALIZACIÓN	<p>1)5 minutos aproximadamente</p> <p>2)20 minutos aproximadamente</p> <p>3) 10 minutos aproximadamente</p>	<p>1)20 minutos aproximadamente</p> <p>2)5 minutos aproximadamente.</p> <p>3)10 minutos aproximadamente</p>
MATERIALES	<p>Tarjetas con caras de las emociones, papel y pinturillas</p>	<p>Pañuelo para tapar los ojos, audio y canción.</p>
EVALUACIÓN	<p>-Han identificado su estado anímico.</p> <p>-Han averiguado la emoción de sus compañeros.</p>	<p>-Han expresado sus sentimientos positivos.</p> <p>-Se han sentido agusto realizando la actividad del abrazo.</p> <p>- Se han logrado buenas sensaciones</p>

Fuente: elaboración propia.

6. EVALUACIÓN

La evaluación es un proceso inseparable del proceso de enseñanza-aprendizaje, a partir de ella, se puede poner en práctica el proceso de intervención y observar si los objetivos propuestos se han alcanzado.

La evaluación de la propuesta de intervención será inicial, continua y final.

En la evaluación inicial se comprobará cuáles son los conocimientos previos de los alumnos. Ésta se pondrá en práctica en la primera sesión donde se pregunta a los niños si conocen algo sobre la atención plena o Mindfulness.

Luego, **la evaluación continua**, se irá comprobando mediante la observación en la realización de las sesiones, y su posterior recogida de datos de cada actividad. Se podrá comprobar si han sido eficaces y si se han ido cumpliendo los objetivos de cada sesión.

Y, por último, **la evaluación final**, se realizará al terminar la propuesta de intervención y será una evaluación global de todas las sesiones para comprobar si se han cumplido los objetivos del proyecto. Se hará también una recogida de datos que indique, cosas que mejorar de las sesiones y apuntes o dudas que han ido surgiendo mientras se ha ido desarrollando dicha propuesta.

Los instrumentos que se utilizarán para el proceso de evaluación son:

- ✓ Preguntas a los alumnos en la primera sesión.
- ✓ La observación en cada una de las actividades.
- ✓ Recogida de datos al finalizar las sesiones.
- ✓ Cuestionario final. (Anexo XIII)

7. CONCLUSIONES

Después de fundamentar teórica y científicamente la propuesta de intervención centrada en el Mindfulness o Atención Plena, a través de los estudios teóricos y/o empíricos revisados, es importante destacar algunas consideraciones como conclusiones finales del trabajo presentado.

En primer lugar, ha sido complicado recoger mucha información sobre la atención plena o Mindfulness, ya que es una técnica novedosa con muy poco recorrido en España. La aplicación en los colegios ha sido mínima, pues para poder llevar a cabo una intervención sobre el Mindfulness, el profesorado debe estar formado en ello, y existen pocas formaciones con todos los contenidos que se deben abordar para poder aplicarlo de una forma consciente.

En segundo lugar, se ha podido comprobar cómo se puede llevar a cabo una educación emocional en el aula a través del Mindfulness como constructo de la psicología positiva. Con toda la información y los estudios encontrados sobre la Atención plena o Mindfulness se llega a la conclusión de que se alcanzan muchos beneficios practicándola desde pequeños; por lo que es muy importante que los niños se conozcan, conozcan sus emociones y sepan regularlas, para conseguir un bienestar emocional y un desarrollo integral de los alumnos.

En tercer lugar, se puede decir que el objetivo principal de este proyecto se ha cumplido. Con el diseño de la propuesta de intervención para el aula de 3º de educación infantil, se esperan una serie de resultados positivos y beneficiosos para todos. Es decir, que el niño logre una atención consciente de sí mismo, que aprenda a prestar atención a su respiración, a sus emociones, que conozca técnicas para relajarse, para meditar, para conocerse a sí mismo y para conocer a sus compañeros y así conseguir un clima de bienestar personal y grupal.

Por último, añadir que una de las limitaciones que se encuentran en dicho trabajo es a la hora de poner en práctica la propuesta de intervención en los centros educativos, ya que para ello tiene que haber profesores conscientes y, a día de hoy, la formación de los docentes sobre esta técnica e incluso sobre cómo formar niños ricos en educación emocional, es escasa.

8. BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Alvear, D. (2015). *Mindfulness en positivo*. Lleida, España: Milenio.
- ✓ Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M. M. (2012). *Programa Aula felices*. Recuperado de <https://psyciencia.com/wp-content/uploads/2013/03/Aulas-felices.pdf>
- ✓ Arrojo, S. (2015). *Programa de Mindfulness aplicado a educación infantil* (Tesis de pregrado). Universidad de Granada, España.
- ✓ Barahona, M.N, Sánchez, A y Urchaga, J.D. (2013). La Psicología Positiva aplicada a la educación: el programa CIP para la mejora de las competencias vitales en la Educación Superior. *Revista de Formación e Innovación Educativa Universitaria*. Recuperado de http://refiedu.webs.uvigo.es/Refiedu/Vol6_4/REFIEDU_6_4_5.pdf
- ✓ Bisquerra, R, y Hernández, S (2017). *Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices*. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2822.pdf>
- ✓ Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Facultad de pedagogía, universidad de Barcelona, España.
- ✓ Bueno, L. (2016). *Atención plena en el aula de educación infantil*. (Tesis de pregrado). Universidad de Extremadura, Badajoz, España.
- ✓ Catalá, M.J., Boqué, M.C., Caruana, A, y Tercero, M.P. (2011). *Cultivando emociones*. Recuperado de <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/ac236f1c-5f4e-46b2-a9ba-91d030835784>
- ✓ Contreras, F, y Esguerra, G (2006/05/09). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Revista diversitas*. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/diver/v2n2/v2n2a11.pdf>
- ✓ García, M. (2015). *Mindfulness para la autorregulación emocional en las aulas del primer ciclo de educación infantil*. (Tesis de pregrado). Universidad de Sevilla, España.
- ✓ Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*. Recuperado de http://m.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1258587094.pdf

- ✓ Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona, España: Kairós.
- ✓ Kaiser, S. (2014). *El niño atento*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- ✓ Lozano, J. y Vélez, V. (2008). *La educación de emociones básicas en niños y niñas de dos años*. Recuperado de <http://www.um.es/documents/299436/550133/VELEZ+ORTIZ,+ELENA+y+LOZANO+MARTINEZ,+JOSEFINA.pdf>
- ✓ Mañas, I. Franco, C. Gil, M.D. Gil, C. (2014). *Educación consciente: Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes*. Recuperado de <http://www.psicologiamindfulness.es/assets/pdfs/39884-20.pdf>
- ✓ Nhat, T. (2015). *Plantando semillas*. Barcelona, España: Kairós.
- ✓ Parra, M., Montañés, J. Montañés, M. y Bartolomé, R (2012/12/12). Conociendo Mindfulness. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*. Recuperado de <https://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos/article/view/130/112>
- ✓ Pintando, E. (2014/09/01). *Aula de Elena* (web log post). Recuperado de <http://www.auladeelena.com/p/sobre-mi.html>
- ✓ Siegel, R.D. (2011). *La solución Mindfulness*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- ✓ Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona, España: Kairós.
- ✓ Tebar, S. y Parra, M. (2015/12/28). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de educación infantil. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*. Recuperado de <file:///C:/Users/andrea/Downloads/912-3953-1-PB.pdf>
- ✓ Villegas, M. (2006). Mindfulness y psicoterapia. *Revista de psicoterapia*. Recuperado de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/56496/114802.pdf?sequence=1>

ANEXOS

ANEXO I. INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

Se comenzará preguntando a los alumnos: ¿Qué es la atención plena o Mindfulness? ¿Habéis oído esa palabra en alguna ocasión? Se introducirá el concepto de atención plena a través de una explicación sencilla.

La atención plena o Mindfulness es estar atento a lo que pasa en este mismo momento, aquí y ahora. Nos ayuda a prestar atención a muchas cosas distintas, e incluso a nosotros mismos y a darnos cuentas de cómo estamos (si estoy triste, alegre, cansado). También nos ayuda a sentirnos más felices.

Además nos puede ayudar a estar más atentos en el cole e incluso cuando practicamos algún deporte, tocamos algún instrumento musical, etc.

Para que lo puedan entender bien con ejemplos, se procederá a ver el video cuento “Respira”.

ANEXO II. VIDEO CUENTO “RESPIRA”

“El Aula de Elena” nos enseña diferentes cuentos para trabajar la educación emocional. Para introducir el Mindfulness en dicho proyecto se va a hacer a través del video cuento “Respira”. Se puede ver en la siguiente página web: <http://www.auladeelena.com/p/videocuentos.html>

Mientras se va viendo el cuento, se irán imitando los ejemplos que se puedan realizar en ese momento en clase.

ANEXO III. EL BOTE DE LA CALMA

Para la realización del bote de la calma se seguirá el guion de “la mente en una jarra” del libro “Plantando semillas” (Nhat, T. 2015), sólo que en esta propuesta se utilizará purpurina en vez de arena, y se llamará bote de la calma.

(En cursiva estará lo que la profesora va explicando)

El vaso de agua es nuestra mente y la purpurina de colores nuestros pensamientos y sentimientos ¿Qué piensas cuando te despiertas?

Elegid el color de la purpurina que más cuadre con vuestros pensamientos y sentimientos y echad un poco en el bote.

Se pedirá a otro niño que remueva con un palo el líquido para que la purpurina se mezcle con el agua.

¿Y qué piensas cuando vas a la escuela, a media tarde y por la noche antes de dormir?

Y, cuando los niños respondan que, a lo largo del día, aparecen diferentes sentimientos de alegría, tristeza, irritación, ira, paz y somnolencia, se añade otro poco de purpurina al agua en movimiento.

El niño que gira el agua puede moverla todavía más deprisa. *Así es como está nuestra mente cuando nos sentimos irritados, apresurados, estresados, angustiados o molestos. ¿Puedes ver, en este estado, las cosas claramente? ¿Estas agusto en ese estado? Pon algunos ejemplos de los momentos en que te sientas de este modo.*

Se pedirá que deje de remover. *Observemos como la purpurina se va depositando poco a poco en el fondo del bote.* Esto es algo que el niño suele encontrar muy relajante.

Esto es lo que le sucede a nuestra mente cuando meditamos, cuando estamos aquí, completamente atentos a nuestro cuerpo y a nuestra respiración ¿cómo es ahora el agua?

Los pensamientos y sentimientos todavía están en nuestra mente, pero, como sabemos emplear nuestra respiración para calmarnos, ahora descansan tranquilamente en el fondo.

Es importante tomar conciencia de nuestros pensamientos para no vernos arrastrados por ellos y poder orientarlos así en la dirección en que más nos interese. (Pág. 18)

ANEXO IV. ATENCIÓN A LA RESIRACIÓN CON EL BARCO DE PAPEL

En la siguiente técnica, los niños tendrán que prestar atención a su respiración durante un minuto. Para ello, se tumbarán en la alfombra y pondrán el barquito de papel que han traído de casa encima de sus barrigas.

(En cursiva estará lo que la profesora va diciendo)

Imagina que esta barca está navegando sobre las olas del mar: sube cuando entra el aire, o inspiras y baja cuando sale el aire, o espiras.

Tú eres la ola del mar. No tengas prisa. Déjate llevar por el suave movimiento, y el ritmo con el que respiras se hará más lento

Se les explicará que tendrán que inspirar, inflando la barriga y espirar desinflando la barriga, lo comprobarán si ven que el barco de papel sube y baja como si estuviese en el mar.

ANEXO V. ATENTO COMO UNA RANA

Se empezará explicando lo que es atención a la respiración. De una forma exagerada se les mostrará como inhalamos, metiendo el aire hacia dentro y exhalando, como se saca el aire hacia fuera, para que sean conscientes del movimiento de la respiración. Se hará diferentes ejemplos con ellos:

- Se pondrá el dedo debajo de la nariz y se sentirá el aire cómo entra frío y cómo sale caliente.
- Se pondrá una mano sobre el pecho y se observará el movimiento.
- Se pondrá una mano sobre el abdomen y se observará el movimiento.

También podrán elegir dónde quieren sentir la respiración. Una vez que todos los niños hayan encontrado un punto donde sentir la respiración, se les dejará un momento para que practiquen la respiración con los ojos cerrados.

Se procederá a seguir con la actividad de atención a la respiración “atento como una rana”, (Snel. E, 2013) es una forma sencilla de hacer que los niños se centren en su respiración.

Se comenzará con la siguiente historia:

Una rana es un animalito muy especial. Puede dar salto enormes, pero también puede estar sentada muy quieta. Se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona de inmediato y respira con mucha calma.

Así, la ranita no se cansa, y no se deja arrastrar por todo tipo de planes interesantes que se le pasan por la cabeza durante el rato que está sentada. La rana está quieta, muy quieta mientras respira. Su barriga se abulta un poco y después se hunde otra vez. Una vez tras otra. Nosotros también podemos hacer lo que hace la rana. Lo único que necesitas es atención. Estar atento a tu respiración. Atención y tranquilidad. (Pág. 51)

Se irán haciendo los movimientos correspondientes a la historia.

ANEXO VI. LA CAMPANA

Para la realización de esta actividad se necesitará una campana, aunque también se podrá utilizar un cuenco, unos crótalos, etc.

El sonido de la campana es muy importante, ya que a través de él se formará un anclaje, de tal forma que cada vez que los niños oigan el sonido de la campana van a saber que se les propone estar con el cuerpo presente.

La sesión comenzará enseñándoles la campana y haciéndoles preguntas.

¿Sabéis lo que es esto? ¿Tiene, alguno de vosotros, una en casa? ¿Qué hacemos cuando escuchamos el sonido de la campana? Pues el sonido de la campana es la voz e alguien que nos ama mucho y quiere que estemos en paz y seamos felices. Cuando escuchemos la campana, dejamos a un lado lo que estamos haciendo y diciendo y nos dedicamos a respirar. Esta es una oportunidad para descansar, tomarnos un respiro y disfrutar de nosotros siendo simplemente conscientes de nuestra inspiración y de nuestra espiración.

Ahora, haremos un ejercicio en el que todos tendrán que cerrar los ojos, excepto la persona que toque la campana, se irá tocando la campana y tendremos que escuchar atentamente el sonido que se produce, una vez que dejamos de oír ese sonido, levantaremos la mano y abriremos los ojos. La campana tendrá que ir pasando por todos los niños.

ANEXO VII. AUDIO ATENTO COMO UNA RANA

En esta ocasión, en vez de utilizar la historia de la anterior sesión se practicará la meditación a través de un audio del CD de “tranquilos y atentos como una rana” (Snel, E, 2013, pág. 53)

ANEXO VIII. ESTIRAMOS Y ALARGAMOS NUESTRO CUERPO

Se seguirá el guion del libro “atento como una rana” (Snel. E, 2013).

Se empezara la sesión de pie, con los pies bien firmes en el suelo, y la profesora comenzará con las indicaciones.

Lleva hacia arriba uno de los brazos, levantándolo y estirándolo tanto como puedas, bien largo. A ver si puedes hacer llegar tu mano hasta el techo. ¿Hasta dónde puedes

llegar? En algún lugar hay un límite. ¿Dónde está ese límite? ¿Cómo puedes saberlo? ¿Sintiendo que aguantas la respiración? ¿Pensando que ya no puedes llegar más lejos? ¿Quizás por el dolor muscular? ¿Qué es lo que percibes?

Lleva tu brazo nuevamente hacia abajo. ¿Cómo lo sientes ahora? ¿Existe alguna diferencia con el otro brazo?

Mientras sigues respirando normalmente, levantas ambos brazos todo lo que puedas, estirándolos bien, manteniendo tus pies firmes en el suelo, como si estuvieran pegados con una gruesa capa de pegamento. Imagina ahora que justo encima de tu cabeza hay una rama de un árbol de la que cuelgan unas hermosas y jugosas manzanas, y que estas te apetecen muchísimo. Pero tus brazos no son lo largos que deberían ser para poderlas alcanzar. ¡Qué altas cuelgan! Estira tus brazos al máximo, alargándolos bien. Quizás aún un poco más largos. ¿Qué sientes en tus cuerpo en este preciso instante? Quizás notes que estás conteniendo la respiración. Esto es normalmente una señal de tu cuerpo, indicando que has llegado demasiado lejos. Quizás notes que tu espalda o tus brazos empiezan a hacerte daño. Eso también significa que es suficiente.

Cuando sabes esto, alargas tus brazos solo hasta el punto en que puedes seguir respirando normalmente, sin sentir ningún dolor, y quizás entonces puedes incluso alcanzar una de las manzanas. ¿Hasta dónde puedes llegar? ¿Dónde está tu límite? ¿Puedes sentirlo? Cuando hayas percibido tu límite con toda la claridad, lleva tus brazos de nuevo lentamente hacia abajo. ¿Qué es lo que siente ahora cuando estas completamente quieto?

¿Una sensación pesada en los brazos o, al contrario, una sensación ligera? ¿Un cosquilleo o alguna otra cosa? ¿Y qué sucede con tu respiración en este mismo momento? ¿Qué saber acerca de lo que es suficiente? ¿Tienes que parar siempre cuando has llegado a tu límite?

Para finalizar este ejercicio con las manos ahuecadas date golpecitos rítmicos en las piernas, los glúteos, la barriga, el pecho, los brazos, el cuello y los hombros. Por último, masajea tus mejillas, toda tu cara y el cuello cabelludo.

ANEXO IX. ¡BAILAMOS!

Para esta actividad se escogerá un trocito de las siguientes canciones para ir cambiando el ritmo del baile. Las canciones serán las siguientes.

- ✓ Sigo mi respiración. Thich Nhat
- ✓ Baila. Mario San Miguel y el Ejercito del Amor.
- ✓ Fluir. Nieves Canta.
- ✓ Gracias a la vida. Mercedes Sosa.
- ✓ La badoise.
- ✓ Calma e tranquilidad. Miten y Deva Premal.

ANEXO X. MEDITACIÓN POR PAREJAS

En la meditación por parejas se comienza colocándose en posición sentada, uno frente a otro, con los ojos cerrados, a una distancia en la cual ambos sujetos se encuentren cómodos y no invadidos.

Posteriormente, se les indica que presten atención a las sensaciones corporales que se van generando a raíz de encontrarse tan cerca y enfrente de otro ser humano. A continuación, se les pide que vayan abriendo los ojos y dirijan la mirada a la zona abdominal de su pareja y observen, mediante la atención dividida, tanto su propia respiración en la zona abdominal mediante la interocepción, como la respiración en la zona abdominal de la persona que tienen en frente mediante la conciencia visual. Después de un tiempo, se les pide que, manteniendo los ojos abiertos, vayan subiendo la mirada por el cuerpo hasta llegar al rostro de la persona que tienen delante.

En esta fase se pueden dar dos opciones: que conecten con los ojos de su pareja y mantengan ahí la atención o que (si la primera opción les pareciera excesivamente impactante) conecten su mirada con la frente de su pareja. En esta fase se puede guiar la meditación en una línea de toma de conciencia de emociones positivas.

Al cultivar estas emociones positivas, se desarrolla el ejercicio de la evocación de las emociones positivas, que consiste en ir evocando mediante la memoria explícita o declarativa recuerdos de eventos del pasado que hayan vivenciado esa emoción positiva.

Una vez terminada la meditación, se les dejará un tiempo de espacio para que se despedidan con su compañero y comenten que sensaciones han experimentado.

ANEXO XI. TARJETAS DE EMOCIONES



ANEXO XII. ABRAZOS MÁGICOS

La maestra introduce la actividad con preguntas que centren el interés del niño hacia las manifestaciones de cariño: ¿qué personas recuerdas que te hayan dado un abrazo? ¿Qué significa darle un abrazo a alguien? ¿Quién se abraza?. A continuación, dándole una cierta dosis de misterio, se propone un misterio en el cual ha de descubrirse el amigo misterioso que te de un abrazo.

Se les sitúa sentados en el suelo, formando un amplio círculo. El maestro se sienta como un participante más. Ha de elegir un niño para ocupar el centro. La selección se hará al

azar. Una vez sentado el niño ante sus compañeros, se explica la mecánica del juego: el elegido debe adivinar, con los ojos tapados con un pañuelo, quien le ha dado un abrazo.

El maestro tapa los ojos al niño que está en el centro y recorre el círculo de alumnos señalando a uno cualquiera. El niño designado se acerca en silencio y le da un abrazo, regresando inmediatamente a su sitio. Ya sentado dice: “He sido yo ¿Quién soy?”.

El alumno abrazado, con el pañuelo aún puesto, intenta adivinar la procedencia del abrazo, diciendo el nombre de aquel a quien creyó escuchar.

El resto de compañeros guiarán su búsqueda con las palabras “frio y calor”. El maestro podrá dar pista que le ayuden a averiguar quién ha sido.

Cuando el alumno del centro haya adivinado quién es su amigo invisible, éste debe decir algo positivo que justifique ese abrazo. Si no es capaz de generar algo positivo por el solo, el profesor le ayudará

ANEXO XIII. CUESTIONARIO FINAL

ITEMS	SI	NO
Ha habido un desarrollo social y emocional en los alumnos		
Han aprendido técnicas de Atención plena		
Han disfrutado con las actividades		
Se ha creado un clima relajado y de respeto entre compañeros		
Han mejorado las habilidades comunicativas		
Se han creado buenas relaciones entre los compañeros		