



---

**Universidad de Valladolid**

**Facultad de Educación y Trabajo Social  
4º Grado en Educación Infantil –Generalista–**

## **TRABAJO FIN DE GRADO**

# **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA PADRES DE NIÑOS CON AUTISMO BASADO EN EL MÉTODO MINDFULNESS**

**Apellidos y Nombre:**

**Diez Portillo, María Jesús**

**Tutor del TFG:**

**Casado González, Mónica**

**Curso:**

**2017/2018**

*“No es la discapacidad lo que hace difícil la vida, sino los pensamientos y acciones de los demás”.*

María del Carmen Azuara.

## **RESUMEN**

Mindfulness, o como se denomina en español, Atención o Conciencia Plena, se ha utilizado con éxito en contextos generalmente clínicos, aunque en los últimos años se ha aplicado a otros ámbitos, entre los que destaca el educativo.

En este Trabajo de Fin de Grado se presenta una intervención basada en el Mindfulness para familias de niños con algún tipo de autismo, con la que se pretende conseguir rebajar los niveles de estrés, ansiedad, depresión y angustia y mejorar la comunicación en familia, teniendo menos problemas para manejar sus emociones, así como aprender desde dónde se educa para que la paternidad consciente les ayude a ser padres abiertos, atentos, compasivos y flexibles.

En muchas ocasiones, en el fondo de los conflictos familiares está el deseo, no siempre reconocido, de tener un hijo diferente al que se tiene, y que responda a las propias expectativas o deseos. Sólo cuando se acepta el presente, y se abren los ojos para ver la grandeza del hijo con claridad y sin expectativas, se puede querer realmente y disfrutar de ese amor. Esta práctica ayuda a aceptar, sin juicios, que los hijos son lo que son, no lo que uno desea que sean. Gracias a esta intervención, el entorno familiar y escolar mejorará, así como también la calidad de vida del niño autista, fomentando su inclusión en nuestra sociedad.

## **PALABRAS CLAVE**

Mindfulness, Familia, Autismo, Depresión, Estrés, Paternidad consciente, Inclusión, Propuesta de intervención, Ámbito Educativo.

## **ABSTRACT**

Mindfulness (Atención o Conciencia Plena in Spanish), has been successfully used, mainly for clinical purposes; nevertheless, during the last years it has been applied in other spheres, specially in education.

The present Final Degree Project presents a Mindfulness based intervention for families of children with some type of autism, which aims to reduce levels of stress, anxiety, depression and distress and improve family communication, have fewer problems to managing their emotions, as well as learn from where you are educated so that conscious parenthood helps them to be open,

attentive parents, compassionate and flexible.

In many cases, at the heart of family conflicts is the desire, not always recognized, to have a child different from the one you have and that responds to your own expectations or wishes. Only when you accept the present and open your eyes to see the greatness of the child and without expectations, can you really want and enjoy that love. This practice helps to accept, without judging, that children are what they are, not what you want them to be. Thanks to this intervention, it will improve the family and school environment, as well as the quality of life of the autistic child, encouraging their inclusion in our society.

### **KEYWORDS**

Mindfulness, Family, Autism, Depression, Stress, Conscious fatherhood, Inclusion, Proposal, Educational field

## ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	Pág.6
2.	JUSTIFICACIÓN.....	Pág.7
3.	RELACIÓN DE LAS COMPETENCIAS CON EL TÍTULO DE GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL.....	Pág.8
4.	OBJETIVOS DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO.....	Pág.10
	Objetivos generales.....	Pág.10
	Objetivos específicos.....	Pág.10
5.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	Pág.11
5.1	AUTISMO.....	Pág.11
	Definición.....	Pág.11
	Características.....	Pág.12
	Epidemiología.....	Pág.12
	Principales trastornos.....	Pág.13
	Familia y autismo.....	Pág.16
	Estudios sobre el impacto del autismo en la familia.....	Pág.17
5.2	FAMILIA.....	Pág.17
	Definición.....	Pág.17
	Estructura.....	Pág.18
	Funciones.....	Pág.19
	La familia, clave de la calidad educativa.....	Pág.20
	La relación familia-escuela.....	Pág.21
	La participación familiar: su relevancia.....	Pág.21
5.3	MINDFULNESS.....	Pág.22
	Definición.....	Pág.22
	¿Qué no es Mindfulness?.....	Pág.23
	Beneficios del Mindfulness.....	Pág.25
	Investigaciones sobre Mindfulness.....	Pág.29
	Mitos sobre Mindfulness.....	Pág.30
	Actitudes fundamentales para la práctica de Mindfulness.....	Pág.31
6.	CONTEXTO.....	Pág.32
7.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	Pág.33
7.1	Justificación.....	Pág.33
7.2	Objetivos.....	Pág.35
7.3	Finalidades.....	Pág.36
7.4	Metodología.....	Pág.37
7.5	Sesiones.....	Pág.37
7.6	Evaluación.....	Pág.50
8.	CONCLUSIONES Y REFLEXIONES.....	Pág.51
9.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	Pág.53
	WEBGRAFÍA.....	Pág.57
10.	APÉNDICES.....	Pág.59

# 1. INTRODUCCIÓN

Es un hecho universalmente aceptado, que la presencia en las familias de un hijo con algún tipo de patología o trastorno grave constituye un factor potencial que, de forma relevante, perturba la dinámica familiar. Esto es debido a que la convivencia con una persona con este tipo de problemas puede provocar cambios importantes en la vida personal de los demás miembros, siendo los padres a los que fundamentalmente les afecta, así como a sus relaciones.

En el caso del autismo, la familia, y más en la etapa de Educación Infantil donde los alumnos son más dependientes, es la institución sobre la que más directamente recae la atención de estos niños, es la red donde se amparan, la única “seguridad social” a la que acuden y donde en verdad se acoge el niño autista. Y en ella, los padres son como la “diana” en la que impactan esos dardos (siempre amenazadores, desgarradores e inexorables) de este trastorno infantil (Polaino Lorente, Doménech Llabería y Cuxart, 1997).

Por ello, es habitual encontrar comportamientos ansiosos, estresantes, miedosos, etc, en los padres, ya que es una consecuencia de la conducta desajustada de sus hijos autistas, con quienes conviven continuamente. Además, en muchos casos, cuando la minusvalía de un hijo es de carácter crónico, el estrés que provoca en la familia tiende también a cronificarse.

A todo ello, se admite que la familia, su entorno más próximo, es un lugar privilegiado donde se ha de intervenir. Entre otras cosas, porque a pesar de que sean más eficaces los aprendizajes que el niño realiza con los especialistas para modificar su comportamiento dentro del centro escolar, ya sea ordinario o especial, este no representa su ambiente natural ni lo que allí aprende se generaliza a otros contextos, si luego no se continúa trabajando en casa. Es en esta última donde se pueden evaluar mejor los logros, fracasos, avances y retrocesos de su comportamiento, y en función de esto, establecer nuevos objetivos a los que dar alcance.

Los padres, y la familia en general, constituyen una valiosa ayuda para los especialistas y para el niño autista, afectando a su pronóstico futuro, por lo que es necesario que este ambiente esté en óptimas condiciones, y que exista una predisposición a mejorar la vida del afectado, para con ello, mejorar la calidad de vida de las personas que lo rodean.

## 2. JUSTIFICACIÓN

El proceso de aceptación del hecho de tener un hijo con autismo se inscribe dentro de lo que se denomina respuesta a la crisis. Y existe un consenso importante con respecto a que esta propuesta pasa por las siguientes fases o etapas: shock, negación, depresión y realidad.

Cuando los padres reciben el diagnóstico inicial, entran en un estado de shock, debido a la gravedad y a lo inesperado del mismo. Habitualmente no están preparados para aceptar que su hijo padece un trastorno grave y que no tienen cura, por lo que pasan un tiempo paralizados y profundamente desconcertados.

A la fase de shock, le sigue la de negación. En ella, no se quiere aceptar la realidad y se buscan otros diagnósticos u opiniones, siendo una etapa peligrosa para ellos, ya que pueden terminar creyéndose a los especialistas que les dan más esperanzas. El inicio del convencimiento de que el hijo sufre una afectación grave e irreversible, lleva a los padres a un estado de profunda y lógica desesperanza, pudiendo derivar en un estado de depresión (Polaino Lorente, Doménech Llabería y Cuxart, 1997).

Además, muchos comportamientos de estos niños desconciertan a los padres, ya que lo que caracteriza al autismo son una serie de conductas anormales, como el rechazo al contacto afectivo, la falta de respuesta, el juego repetitivo...y junto a esto, el hecho de que no presenten alteraciones físicas, tampoco ayuda a tomar conciencia del problema.

Por ello, la intervención de este Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo mejorar el ámbito familiar, ayudando, desde el método Mindfulness, a tomar conciencia del problema y a llegar exitosos a la fase de realidad, superando el estado de depresión y aplicando lo aprendido con esta técnica para proporcionar a su hijo la atención y tratamiento más adecuados, pudiendo vivir con plenitud ante la situación que se les ha presentado, aceptándola y mirando el lado positivo de esta experiencia.

Prestar atención al estado de ánimo de los padres y ofrecerles el apoyo necesario favorece el bienestar y la evolución no sólo de la familia, sino también del niño y de su futuro.

### 3. RELACIÓN DE LAS COMPETENCIAS CON EL TÍTULO DE GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

Para llevar a cabo este Trabajo de Fin de Grado de manera satisfactoria, hemos tenido que tener en cuenta y haber adquirido una serie de competencias generales y específicas de las diferentes materias que hemos cursado durante la matriculación en el Grado de Educación Infantil.

Así pues, las **competencias generales** son:

- Poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación-. Esta competencia se concretará en el conocimiento y comprensión para la aplicación práctica de:
  - a) Aspectos principales de terminología educativa.
  - b) Características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado y enseñanzas del sistema educativo.
  - c) Objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación (y particularmente los que conforman el currículo de Educación Infantil).
  - d) Principios y procedimientos empleados en la práctica educativa.
  - e) Técnicas de enseñanza-aprendizaje.
  - f) Fundamentos de las disciplinas que estructuran el currículum.
  - g) Rasgos estructurales de los sistemas educativos.
- Saber aplicar conocimientos y poseer las competencias por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro del área de estudio –la Educación-. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades para:
  - a) Reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.
  - b) Analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos.
  - c) Integrar la información y los conocimientos necesarios para resolver problemas educativos mediante procedimientos colaborativos.
  - d) Coordinarse y cooperar con otras personas de diferentes áreas de estudio, creando una cultura de trabajo interdisciplinar.
- Tener la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética. Esto se concretará en el desarrollo de habilidades para:
  - a) Interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos.
  - b) Reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa.
  - c) Utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, incluyendo el uso de las TIC's.
- Transmitir información, ideas, problemas y soluciones de cara a un público. Esta competencia conlleva el desarrollo de:



- a) Habilidades de comunicación oral y escrita en el nivel C1 en Lengua Castellana.
- b) Habilidades de comunicación oral y escrita, según el nivel B1, en una o más lenguas extranjeras.
- c) Habilidades de comunicación a través de Internet.
- d) Habilidades interpersonales con otras personas y de trabajo en grupo.
- Adquirir habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía, desarrollando:
  - a) La capacidad de actualización de los conocimientos en el ámbito socioeducativo.
  - b) La adquisición de estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, así como de la formación para el aprendizaje continuo.
  - c) El conocimiento, comprensión y dominio de metodologías y estrategias de autoaprendizaje.
  - d) La capacidad para iniciarse en actividades de investigación.
  - e) El espíritu de iniciativa y una actitud de innovación y creatividad.
- Desarrollar un compromiso ético potenciando la educación integral, con actitudes críticas y responsables que se concretará en:
  - a) El fomento de valores democráticos: tolerancia, solidaridad, justicia, no violencia y conocer y valorar los derechos humanos.
  - b) La interculturalidad y desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad hacia diferentes grupos sociales y culturales.
  - c) Derecho de igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres.
  - d) Garantizar y hacer efectivo el derecho a la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad.
  - e) Analizar críticamente y reflexionar sobre la necesidad de eliminar toda forma de discriminación.

Por otro lado, las **competencias específicas** son las siguientes:

- Conocer, participar y reflexionar sobre la vida práctica del aula, aprendiendo a colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa, relacionando teoría y práctica para:
  - Adquirir conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma.
  - Ser capaz de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.
  - Controlar y hacer el seguimiento del proceso educativo y, en particular, de enseñanza-aprendizaje mediante el dominio de técnicas y estrategias.
  - Ser capaz de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.
  - Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, innovando y mejorando la labor docente.
  - Regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de estudiantes de 0-3 años y de 3-6 años.

- Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en los estudiantes.

Tras la elección de las competencias generales y específicas, este Trabajo de Fin de Grado se desarrollará basándose en ellas, ya que tienen relación con nuestra labor, no sólo como futuros docentes, sino también como estudiantes.

## 4. OBJETIVOS DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO

Con este Trabajo de Fin de Grado queremos lograr la consecución de los siguientes objetivos:

### Objetivo general

- Proponer el diseño de un Programa de Intervención a las familias de niños con autismo para facilitar su participación e implicación en la escuela.

### Objetivos específicos

- Proponer una serie de actividades para la colaboración de las familias de niños con autismo en la escuela.
- Favorecer momentos de relación entre familia y escuela, fomentando así su integración.
- Dar posibilidades de participación a los padres de niños con autismo en el entorno escolar, acercándoles al ámbito donde se dan los procesos de enseñanza-aprendizaje de sus hijos.
- Acercarnos a las familias que tengan algún niño autista para conocer sus dificultades, y poder darlas respuesta.
- Desarrollar habilidades y destrezas comunicativas entre docentes y familias a través de la creación de un Blog como instrumento de trabajo para potenciar el uso de las TIC.

## 5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 5.1 AUTISMO

#### Definición

Antes de definir el concepto de autismo, es esencial comprender qué es un trastorno. El DSM-5 (2014 p.31-32) entiende como trastornos del neurodesarrollo condiciones/trastornos/alteraciones/etc. que se manifiestan en el desarrollo temprano, y se caracterizan por déficits evolutivos que producen alteraciones en el funcionamiento personal, social académico y ocupacional.

Para conocer mejor el término “autismo”, emplearemos varias definiciones de diferentes autores, con el fin de comprender de una forma más completa y diversa el significado del mismo:

El término autismo tiene una etimología griega ya que procede de la palabra “autos” que significa “consigo mismo” (Baron-Cohen, 2010), y se caracteriza por una dificultad en la adquisición de algunas áreas del desarrollo como la comunicación o la interacción con otras personas, tal y como observó Kanner en 1943. Tras el estudio de este concepto, Ángel Riviére (en Felici, 2010) aporta en el año 2001 una primera definición:

*“[...] Es autista aquella persona para la cual las otras personas resultan opacas e impredecibles, aquella persona que vive como ausente -mentalmente ausentes- a las personas presentes, y que por todo ello se siente incompetente para regular y controlar su conducta por medio de la comunicación”.*

Una definición más actual del autismo puede ser la desarrollada por López, Rivas y Taboada (2009), exponiendo que: *“Es un trastorno neuropsicológico de curso continuo asociado, frecuentemente, a retraso mental, con su inicio anterior a los tres años de edad, que se manifiesta con una alteración cualitativa de la interacción social y de la comunicación así como con unos patrones comportamentales restringidos, repetitivos y estereotipados con distintos niveles de gravedad”.*

Sin embargo, no se puede olvidar que según Baron-Cohen (2010) *“Lorna Wing sugirió que el autismo era un trastorno de espectro”.* Es decir, con espectro se refiere a la extensa variedad de síntomas, habilidades y niveles de discapacidad que pueden tener las personas que lo padecen. De ahí, que durante los últimos años no solo se haya matizado la definición

de autismo de Kanner y Asperger, sino que además se ha desarrollado el concepto de Trastorno del Espectro Autista (Alcantud, Rico y Lozano, 2012) en González Ortiz (2015).

Por último, la versión más reciente del DSM-V (2013) define el Trastorno del Espectro autista como un trastorno del neurodesarrollo, de causa desconocida (resultado de múltiples disfunciones del SNC) que presenta una amplia variedad de expresiones clínicas. Todos los casos cumplen unos requisitos, pero evolutivamente tienen puntos muy distintos.

Como futuros maestros, queremos fomentar una plena inclusión tanto en las aulas como fuera de ellas, ya que los niños que estén bajo nuestra responsabilidad serán las sociedades que se conformen en un futuro. Por ello, y por nuestra especial sensibilidad por este colectivo (habiendo tenido la oportunidad de trabajar con niños con este trastorno durante el periodo de prácticas en centros escolares) ha hecho que nos decantemos por este tema.

## Características

Con respecto a las características fundamentales y necesarias para el diagnóstico, encontramos, según el DSM-V (2013) que:

Se caracterizan por una desviación (que no retraso), en los patrones normales del desarrollo, que se manifiesta por:

- Desarrollo disarmónico: no sigue patrones normales.
- Alteraciones en la comunicación social e interacción social.
- Comportamiento, intereses o actividades restringidos y repetitivos (conducta más llamativa que no se da en todos casos con misma intensidad) que se presentan desde la primera infancia.

A todo ello puede sumarse características asociadas las cuales no son esenciales para el diagnóstico, como problemas de alimentación, alteraciones del sueño y crisis epilépticas (a partir de la adolescencia).

## Epidemiología

La prevalencia es de 1 de cada 88 niños, siendo más frecuente en los hombres que en las mujeres (4:1). La mayoría de las niñas con TEA están en el extremo más bajo del intervalo de capacidad, mientras que en el extremo más alto están los niños.

No existen diferencias en cuanto a su aparición en las distintas culturas o clases sociales.

## Principales trastornos

Los trastornos que tienen más incidencia en el ámbito que nos concierne, el educativo, son los que contempla la clasificación ATDI. Están englobados dentro del grupo de alumnos con Necesidades Educativas Especiales, en la tipología denominada “Trastornos del Espectro Autista” y se establecen las siguientes categorías según Bravo, A., Mitja, S., Soler, J.M. (2011):

### ❖ Trastorno autista.

En la mayor parte de la literatura sobre el tema, observamos que prácticamente todas las definiciones de autismo parten de los rasgos enunciados por Leo Kanner:

- Incapacidad para establecer relaciones con las personas.
- Retraso y alteraciones en la adquisición y el uso del habla y el lenguaje.  
Tendencia al empleo de un lenguaje no comunicativo y con alteraciones peculiares (ej.: ecolalia, inversión pronominal).
- Insistencia obsesiva en mantener el ambiente sin cambios, a repetir una gama limitada de actividades ritualizadas, actividades de juego repetitiva y estereotipada, escasamente flexible y poco imaginativa.
- Aparición de "habilidades especiales", en ocasiones (ej.: memoria mecánica).
- Aspecto físico normal y fisonomía inteligente.
- Aparición de los primeros síntomas desde el nacimiento.

Posteriormente se han llevado a cabo otras aproximaciones conceptuales, teniendo en cuenta que todas tienen en común gran diversidad de factores. Así pues, Rutter, define el autismo como un "síndrome de conducta" y destaca 3 grandes grupos de síntomas que se observan en la mayoría de los niños diagnosticados de autismo: incapacidad profunda y general para establecer relaciones sociales, alteraciones del lenguaje y las pautas prelingüísticas u fenómenos ritualistas o compulsivos. Por otro lado, los movimientos repetitivos y estereotipados (especialmente manierismos en las manos y en los dedos), la poca capacidad de atención, las conductas autolesivas y el retraso de control de esfínteres son también comunes en niños autistas, pero estos síntomas no ocurren en todos los casos. Recientemente, y para dar respuesta a la gran diversidad observada, se ha desarrollado el concepto de “espectro autista” (Wing) para incluir a un conjunto muy heterogéneo de casos, con niveles evolutivos, educativos, médicos...diversos. La idea de considerar el

autismo como un continuo más que como una categoría nos ayuda a comprender que, a pesar de las importantes diferencias que existen entre personas, todas ellas presentan alteraciones, en mayor o menor grado, en una serie de aspectos o dimensiones. La expresión concreta de las alteraciones en esas “dimensiones siempre alteradas” depende de 6 factores:

- a) La asociación o no del autismo con retraso mental más o menos severo.
- b) La gravedad del trastorno que presentan.
- c) La edad de la persona autista.
- d) El sexo: el trastorno autista afecta con menor frecuencia, pero con mayor gravedad, a mujeres que a hombres.
- e) La eficacia de los tratamientos utilizados y de las experiencias de aprendizaje.
- f) Por último y no menos importante, el apoyo de la familia. En esta dimensión es donde se quiere intervenir, ya que está demostrado que sus beneficios son múltiples.

#### ❖ **Trastorno autista de alto funcionamiento.**

En algunos manuales, se considera como un sinónimo del trastorno de Asperger, en otros se establecen diferencias. Vamos a analizar este tipo de trastornos a través de un diagnóstico diferencial entre ambos. Lo cierto es que al comparar los criterios del trastorno autista y de Asperger se observa que entre ambos cuadros diagnósticos hay determinados aspectos comunes:

- Presentan las mismas dificultades características de los Trastornos del Desarrollo: trastornos cualitativos de la comunicación e interacción social y patrones de conducta y actividades restrictivos y repetitivos.
- Los alumnos con Síndrome de Asperger y con autismo de alto funcionamiento tienen un nivel de inteligencia normal o superior a la media, incluyendo conducta adaptativa (diferente a la que se presenta en la interacción social). Los niños con Síndrome de Asperger, con mayor frecuencia que los alumnos con autismo de alto funcionamiento, pueden presentar habilidades específicas en determinadas áreas.

- En cambio, otros aspectos, como la edad de comienzo y los déficits en las destrezas motoras pueden marcar la diferencia entre estos dos trastornos.

### ❖ **Trastorno desintegrativo infantil.**

Como criterios diagnósticos de este trastorno, podemos encontrar:

- Desarrollo aparentemente normal durante por lo menos los primeros 2 años posteriores al nacimiento, manifestado por la presencia de comunicación verbal y no verbal, relaciones sociales, juego y comportamiento adaptativo apropiados a la edad del sujeto.
- Pérdida clínicamente significativa de habilidades previamente adquiridas (antes de los 10 años de edad) en por lo menos dos de las siguientes áreas:
  - Lenguaje expresivo o receptivo.
  - Habilidades sociales o comportamiento adaptativo.
  - Control intestinal o vesical.
  - Juego.
  - Habilidades motoras.
  - Anormalidades en por lo menos dos de las siguientes áreas:
    - Alteración cualitativa de la interacción social (p. ej., alteración de comportamientos no verbales, incapacidad para desarrollar relaciones con compañeros, ausencia de reciprocidad social o emocional).
    - Alteraciones cualitativas de la comunicación (p. ej., retraso o ausencia de lenguaje hablado, incapacidad para iniciar o sostener una conversación, utilización estereotipada y repetitiva del lenguaje, ausencia de juego realista variado).
    - Patrones de comportamiento, intereses y actividades restrictivos, repetitivos y estereotipados, en los que se incluyen estereotipias motoras y manierismos
- El trastorno no se explica mejor por la presencia de otro trastorno generalizado del desarrollo o de esquizofrenia.

### ❖ **Trastorno generalizado del desarrollo no especificado.**

Se trata de una categoría residual que se usa para aquellos trastornos que se ajustan a la descripción general de trastornos generalizados del desarrollo pero no cumplen los criterios de ninguno de los apartados.

## **Familia y autismo**

Los padres y familiares de personas con alguna de las tipologías de autismo descritas anteriormente, están expuestos a múltiples retos, que tienen un fuerte impacto en el núcleo familiar, afectando a los ámbitos emocional, social y económico, entre otros.

Por todos es sabido, que cualquier enfermedad o trastorno grave/crónico provoca un gran efecto en las personas más cercanas al sujeto afectado, en este caso, del niño autista. Por ello, aunque en todas las familias suelen ocurrir hechos que enturbian la estabilidad y el día a día normalizado, en las familias que presentan un trastorno del espectro autista en su seno estos hechos se incrementan, ya que suelen sufrir consecuencias derivadas de la convivencia con su hijo. El impacto en las familias se caracteriza, sobre todo, por la presencia de estrés permanente, que suele ser superior al de las familias con hijos que presentan una discapacidad intelectual sin autismo, explicado por diversos factores. Por un lado, la incertidumbre del diagnóstico, ya que es un proceso que puede durar varios años, incluso después de que se hayan detectado los primeros síntomas.

Por otro lado, las propias características del síndrome pueden provocar inquietud y dudas importantes en los padres, así como dificultades de comunicación, sensación de rechazo, problemas de conducta... Además, a todo ello se le suma las incertidumbres relativas a las causas del trastorno, los programas de intervención idóneos, la ausencia de progreso en el niño, el efecto de las dificultades en las rutinas diarias y la evolución o pronóstico que determinará tanto la vida del alumno como la de sus familiares.

La gravedad del impacto puede variar en cada caso, y ello, depende de tres variables, como son: recursos familiares (psicológicos, socioeconómicos y apoyo social), ajuste de la pareja (salud mental y calidad de las relaciones conyugales) y, finalmente, características individuales del trastorno autista del pequeño.

Por ello, el hecho de tener un hijo con autismo, se entiende como un inicio de crisis, que pasa por cuatro fases: shock, negación, depresión y realidad (reacción). Así pues, extraemos la evidencia de que la familia necesita apoyo y asesoramiento profesional de forma regular, para



que puedan ser capaces de afrontar el reto que supone tener un hijo afectado de autismo. Sin esta ayuda, la cual queremos incrementar con esta propuesta de intervención, la convivencia puede ser muy complicada y las consecuencias para los familiares y el propio niño, bastante significativas.

## **Estudios sobre el impacto del autismo en la familia**

Además de los altos niveles de estrés, y de la frecuente cronicidad del mismo, los estudios científicos han demostrado, en muchos casos, la existencia de ciertos factores que tienen una influencia clara en la modulación del estrés, ansiedad o miedo. Así, a mayor psicopatología del hijo afectado (Bristol, 1979; Bebko y col., 1987; Cuxart, 1995) y a menos C.I. (Koegel y col., 1992; Cuxart, 1995), mayor nivel de estrés parental. El apoyo social, tanto formal (por parte de profesionales, entidades o empresas de servicios) como informal (proveniente de amigos, familia o grupos sociales), puede considerarse un factor de protección muy importante, ya que las investigaciones han mostrado que el apoyo social, bien sea real o percibido, ayuda a reducir los niveles de estrés familiares (Bristol, 1979, 1987; Gill y Harris, 1991; Cuxart, 1995). También se ha puesto en evidencia que las madres que realizan un trabajo remunerado fuera del hogar presentan menos estrés que aquellas que no lo realizan (Bebko y col., 1987; Cuxart, 1995).

## **5.2 FAMILIA**

### **Definición**

La complejidad de la familia en las sociedades occidentales actualmente es tan grande, que resulta complicado llegar a una definición que recoja toda la variedad existente de modelos.

Aun así, destacamos tres definiciones para tener una idea general de dicho concepto, conocido por todos:

El Diccionario Enciclopédico Ilustrado (1990) define a la familia como:

*“a) Personas emparentadas entre sí que viven juntas...;”*

*b) El grupo social constituido por el padre, la madre y los hijos es universal. La forma más corriente de familia es la monógama, con sus variantes de matriarcado o patriarcado, según que la autoridad resida en la madre o en el padre. Esta última forma se consolidó en las*

*sociedades industriales con el desarrollo de la división social del trabajo*”.(Diccionario Enciclopédico Ilustrado, 1990).

Según De la Vega (1995), la familia:

*“[...]Es mucho más que un núcleo, un sistema cerrado del cual emanan los individuos para convivir y luchar por la subsistencia en un sistema complejo como la sociedad. Es mucho más que un receptáculo de patrones, pautas y rasgos de conducta; más inclusive que un seno, integrador, transmisor y vigilante de valores y concepciones de carácter moral, ético, político, económico, ecológico. La familia, principalmente, más que institución es una instancia -de orden físico y mental- donde el ente humano tiene sus fatales principio y fin”.*

Y por último, según la Declaración de los Derechos Humanos, la familia *“Es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado. Los lazos principales que definen a una familia son de dos tipos: vínculos de afinidad derivados del establecimiento de un vínculo reconocido socialmente, como el matrimonio, y vínculos de consanguinidad, como la filiación entre padres e hijos o los lazos que se establecen entre los hermanos que descienden de un mismo padre. También puede diferenciarse la familia según el grado de parentesco entre sus miembros”.*

De estas definiciones se extrae que la familia es un ámbito esencial, tanto para el niño como para su inserción en el entorno, en el cual se debe desenvolver.

## **Estructura**

La familia es el sistema social por excelencia, y al mismo tiempo, uno de los que más transformaciones ha experimentado a lo largo de la historia de la humanidad. Se caracteriza por ser flexible, dinámica y evolutiva, rasgos fundamentales para poder consolidar una de las funciones básicas del sistema familiar, la adaptabilidad.

Cuando hablamos de transformaciones del sistema familiar, nos referimos a las modificaciones que experimenta en los diferentes aspectos que conforman su estructura -componentes-, su funcionamiento –estilos educativos y dinámicos de actuación- y su evolución –cambios y desarrollo-. Es por ello que existen una gran variedad de composiciones familiares, en función del contexto socioeconómico, del perfil cultural y de la propia identidad histórica-geográfica con la que convive.

La sociedad actual, según señala Gutiérrez de Pineda (2000; 196) se caracteriza por una “diversidad familiar” en la que cohabitan diferentes tipos de estructuras familiares:

tradicionales, nuevas organizaciones, y hogares no familiares. Esta variedad familiar, además de las características diferenciadas de cada uno de sus miembros, aporta a la sociedad una gran riqueza (de tipo moral, cultural, social, relacional, etc.) que repercute en una imagen más plural de la ciudadanía.

## **Funciones**

Al igual que la estructura familiar, las funciones de ésta han ido experimentado evidentes variaciones. Uno de los casos más claros de esta situación, ha sido la función educativa.

La familia, según Nardone, Giannotti y Rocchi (2003) desarrolla unas funciones clave: es el primer ambiente social del que depende totalmente la persona, ya promueve la interacción entre padres e hijos, y genera un alto grado de interdependencia entre los miembros del grupo familiar. Otros muchos estudios han vinculado la función del desarrollo evolutivo de los integrantes del sistema familiar con el desarrollo de su personalidad y el ajuste necesarios para adaptarse adecuadamente a la sociedad en la que viven. Estas funciones, se ven incrementadas en el caso de las familias con hijos que padecen trastornos del neurodesarrollo, como es el autismo.

Consecuentemente, las relaciones familiares, de alguna manera, nos permiten visualizar qué tipo de adaptación van a experimentar sus miembros en la sociedad. De ahí que dichas relaciones se contemplen como elementos clave a través de los cuales podemos entender el desarrollo de la persona dentro de la colectividad. Esta adaptación, en función de cómo es la interacción de la persona con el contexto social, podrá ser positiva o negativa. Será positiva si la persona tiene una entrada adecuada en la sociedad, favoreciendo, así, su bienestar biopsicosocial, y negativa, en el caso de que la persona desarrolle sentimientos de marginación debido a ciertos déficits o dificultades que pueda experimentar al enfrentarse a situaciones vitales que se le vayan presentando (Cano González, 2003).

Por ello, las diferentes costumbres y relaciones que se dan en una familia, tienen una gran incidencia directamente sobre su aprendizaje y el desarrollo de sus hijos. Un aspecto clave en todo esto, son los estilos de crianza. Con ellos, nos referimos a la forma en la que los padres educan a sus hijos, ya que tengan o no tengan autismo serán determinantes en su futuro, pero de una manera más influyente en aquellas familias en las que queremos intervenir. La visión que estas tengan con respecto a la diferencia y el respeto a su forma de procesar o sentir es crucial para su desarrollo emocional, lo cual se puede trabajar a través del Mindfulness y más

concretamente, con la paternidad consciente.

Por otro lado, el grado de conocimiento tanto de uno mismo como de su hijo, y cómo potenciar sus aprendizajes, está determinado por la capacidad de los padres para cambiar, crear o modificar patrones adquiridos de comportamiento y de estilos educativos, por otros diferentes que tendrán que construir nuevamente. Además, deberán proporcionar en el hogar los apoyos que sean necesarios, para que los niños puedan alcanzar un grado óptimo de autonomía, atendiendo a los factores más afectados por este trastorno, como puede ser, por ejemplo, el comunicativo.

Así pues, de igual forma que los estilos de crianza pueden influir negativamente en los niños, un buen estilo repercutirá positivamente sobre el aprendizaje y desarrollo del niño. Por este motivo, debemos intervenir sobre la familia, teniendo en cuenta la calidad de vida de la misma. Para ello, nos alejaremos de los déficits de los alumnos y nos centraremos en un **modelo centrado en la familia**, dando apoyos en el entorno natural del niño, capacitando a la familia y teniendo en cuenta la individualidad de cada una.

## La familia, clave de la calidad educativa

En el desarrollo de un niño, influyen diferentes aspectos relacionados con las características individuales propias en interacción con su entorno (familia, colegio y comunidad) pero uno de los principales aspectos que determinará su forma de ser y que pocas veces se tiene en cuenta es el estilo educativo o de crianza que recibe de su familia.

Este estilo, repercute en la personalidad futura como adulto. Es un principio universal para cualquier niño, pero en las familias de niños con autismo puede darse un “hándicap” añadido, como puede ser la visión que se ha tenido durante años sobre ello y por tanto, las escasas orientaciones o ayudas hacia la familia.

Por ello, la tarea de educar debe ser, necesariamente, un trabajo compartido en el que intervengan muchas personas, en distintos momentos, desempeñando diferentes funciones, todas ellas muy importantes y decisivas: en primer lugar, los padres. A ellos les corresponde, en el ámbito de la familia, desempeñar el papel principal. En segundo término, está la escuela. El trabajo que allí se desarrolla desde la etapa de Educación Infantil, como corresponde a este Trabajo de Fin de Grado, en modo alguno puede sustituir la labor básica de la educación familiar. La cooperación entre madres y padres y el centro educativo es la mejor receta para conseguir, todos juntos, resultados óptimos. Es por esto que, tenemos muy presente que la

escuela ejerce, en muchos casos, un papel fundamental como elemento compensador de desigualdades, por lo que los niños con necesidades educativas especiales, y en nuestro caso, con autismo, se ven amparados.

## **La relación familia-escuela**

Es evidente que se ha avanzado en esta tarea que se ha ido logrando, poco a poco, entre todos, manteniendo un talante colaborador y abierto al diálogo. Sin embargo, falta mucho camino por recorrer, y en ello se debe poner todo el empeño, e ilusión, porque se trata de la formación, educación e integración de los hijos como parte de la vida de los padres y de los profesores.

Los padres y madres saben perfectamente que la vida social y en sociedad está formada por momentos y espacios de presencia y participación, tratándose de algo que afecta tan directamente al bienestar de sus hijos como es la escuela y la familia, y más aún si el niño requiere unas necesidades especiales. Por ello, ambas instituciones deben participar conjuntamente en la toma de decisiones de algunas cuestiones o problemas que afectan tanto a la escuela como a la educación de los niños, hoy alumnos, y mañana ciudadanos de nuestra sociedad.

Es por esto que entre escuela y familia existen aspectos positivos que hay que destacar y fomentar, elaborando y aplicando planes de acción conjunta, como esta intervención, de carácter ordinario y general, y no como medida extraordinaria o puntual.

Ante esto, queda claro que existe una necesidad de una orientación educativa para la familia, ya que más allá de los problemas estrictamente académicos (malas notas, etc.) el apoyo a las familias en la educación de sus hijos es absolutamente imprescindible para compartir vivencias, buscar alternativas y encontrar nuevos caminos y soluciones a los problemas que puedan surgir en la tarea de educar, siempre trabajando en una misma dirección (Cano González, 2003).

## **La participación familiar: su relevancia**

Tanto la escuela como la familia tienen en sus manos el reto de educar: por ello es de suma importancia conseguir una coordinación entre ambas instituciones, fundamental para la mejora de la calidad de la enseñanza y para facilitar el desarrollo integral de los niños,

intentando conseguir resultados óptimos.

En los centros escolares, la participación de las familias ha ido ganando importancia, proponiéndose una mayor implicación en la educación de las generaciones futuras, ya que es responsabilidad del sistema educativo junto a otros agentes sociales, económicos y familiares el promover una educación de alta calidad. Hoy en día, cada vez más la escuela promueve la implicación familiar. Además, en la etapa de infantil, en la cual nos centramos en el presente trabajo, es imprescindible para que el aprendizaje tenga éxito.

Actualmente, los estudios demuestran que la participación es poco significativa a pesar de reconocer que es una actuación necesaria para la mejora de la calidad educativa sobre todo en casos de desigualdades sociales y atención a la diversidad.

Una adecuada relación entre ambos contextos primarios para el niño (familia y escuela) e incluso la de estos con la sociedad influye positivamente en la consecución del objetivo principal, que es conseguir nuevas generaciones de ciudadanos reflexivos, críticos, y, sobre todo, sabiendo ser personas, integradas en el contexto en el que viven.

## 5.3 MINDFULNESS

### Definición

Germel, Siegel y Fulton (2005 p.132-136) exponen que la palabra Mindfulness (o “Atención Plena” en español) se utiliza actualmente de tres maneras diferentes, en función del contexto en el que se aplica: como un constructo teórico medible, como un conjunto de prácticas de meditación y como un proceso psicológico.

Aunque estas tres maneras de entender el Mindfulness están profundamente interrelacionadas, nos centraremos en examinar el Mindfulness como un proceso psicológico:

En este sentido, Kabat-Zinn (2003 p.144-156) creador del Programa Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) describe Mindfulness como el acto de focalizar la atención de forma intencionada en el momento presente de la aceptación. Siegel (2015 p.25), señala que la aceptación no significa resignación o conformismo, sino que debe entenderse como una actitud de curiosidad y apertura hacia la experiencia, de manera que puede reconocerse lo que se está vivenciando, con independencia de que resulte agradable o desagradable, adecuado o inadecuado, etc.

La focalización consciente de la atención en la propia experiencia permite a la persona aumentar sus habilidades de autorregulación, favoreciendo un reconocimiento más profundo

de los acontecimientos sensoriales, corporales, emocionales y cognitivos que experimenta en cada instante, lo que aumentaría su conocimiento metacognitivo (Kocovski, Segal y Battista, 2011 p.179-200), así como su capacidad para percibir lo que está ocurriendo exteriormente. Por su parte, la curiosidad y la aceptación de dicha experiencia permiten un monitoreo abierto y realista de la misma, libre de juicios y trabas de carácter cognitivo, emocional y cultural, lo que explicaría la disminución de la reactividad emocional y la mejor regulación de la respuesta emocional en los practicantes habituales del Mindfulness cuando se presentan estímulos percibidos como negativos.

Además de atender a la experiencia y superar la tendencia a enjuiciarla, Germer (2011 p.19) sostiene que otro componente fundamental de Mindfulness es la mirada de compasión y amabilidad bondadosa con la que el practicante observa su experiencia, aspecto que podría entrañar enorme complejidad en la práctica.

En último término, Mindfulness se podría entender como un modo particular de procesar la información que nos permite observar desde cierta distancia nuestros propios pensamientos, sensaciones y emociones, calmando así la mente y favoreciendo que nos veamos a nosotros mismos y a los demás con mayor claridad, ecuanimidad y objetividad (Simón, 2013 p.19) en Palomero Fernández, P. (2016).

Tras conocer el significado del Mindfulness, nos centraremos en el *Mindful Parenting*, que es una rama del Mindfulness aplicada al campo de las relaciones padre-hijo. Ésta, desarrolla las cualidades de saber escuchar y estar atentos de forma consciente y plena en la interacción con los hijos, construyendo entonces una paternidad consciente. Los padres, con esta rama de la atención plena, están atentos con precisión a los sentimientos, emociones, sensaciones o interacciones que se producen, y aceptan la experiencia como es, sin prejuicios, en lugar de negarla o evitarla, algo esencial en los casos en los que sus hijos presentan una sintomatología compatible con el autismo. Esto, les ayuda a los padres a salir del ciclo automático de estímulo-respuesta en cuanto a las conductas de los hijos y sus respuestas ya establecidas (Súñer Macías, 2016).

### **¿Qué no es Mindfulness?**

Para entender mejor este concepto, es necesario aclarar y enumerar algunas situaciones que se consideran, de forma equívoca e incorrecta, como Mindfulness. De esta manera, García Campayo, J. (2017) expone:

### **1. *Mindfulness no es dejar “la mente en blanco”.***

La mente, siempre está generando pensamientos. El objetivo de Mindfulness o Conciencia Plena es hacerse consciente del proceso de pensamiento y de las emociones, pero en ningún momento su objetivo es dejar de pensar o sentir. Por ello, en la práctica hay que mantener una alta atención sobre nuestra experiencia, aunque durante la misma no se pretenda elaborar pensamientos, tampoco se busca permanecer con “la mente en blanco” porque es prácticamente imposible.

### **2. *Mindfulness no es suprimir las emociones.***

Lo que esta práctica pretende conseguir es regular las emociones al hacernos conscientes de cómo surgen, y al no reaccionar impulsivamente ante ellas. No se pretenden suprimir. Las personas que lo practican, sienten lo mismo que el resto de la gente, incluso más intensamente, pero no dejan que las emociones y los pensamientos negativos les hundan cuando las cosas van mal. Tiene mucho más que ver con experimentar emociones, sensaciones, sentimientos y pensamientos con apertura y aceptación. En nuestro caso, dicha aceptación es fundamental para establecer las bases de una buena relación entre padres e hijos.

### **3. *Mindfulness no es “buscar la iluminación”.***

Al contrario de lo que mucha gente piensa, no tiene ninguna connotación religiosa, por lo que no busca este objetivo, y puede ser practicado por cualquier persona, independientemente de sus creencias. A través del trabajo y la práctica, se pretende permanecer más atento, receptivo, consciente, mentalmente más flexible, curioso... Y se fomentan una serie de actitudes, pero ninguna tiene que ver con alcanzar un estado de iluminación o sabiduría trascendental.

### **4. *Mindfulness no es apartarse de la vida.***

Sino que, lo que se pretende es llevar el Mindfulness a la vida diaria, para hacernos más conscientes de las cosas y procesos mentales para favorecer un mayor bienestar tanto en nosotros mismos, como en las personas que se encuentran a nuestro alrededor.

### **5. *Mindfulness no es una técnica de afrontamiento.***

Es, más bien, una forma de experimentar con plenitud cada momento, no enfrentándonos a él, sino aceptando nuestras emociones y sensaciones.



#### ***6. Mindfulness no es un método para pensar en positivo.***

Durante su práctica, intentamos no valorar ni juzgar las situaciones. De este modo, nos desprendemos de las expectativas y recuerdos asociados a las situaciones presentes o futuras, y esto es lo que nos permite vivir cada momento en sí mismo, y no en base a lo vivido. Así pues, se vive cada momento sin etiquetas ni juicios, de forma objetiva, tal y como es. Por ello, cada momento es único y hay que vivirlo plenamente, sin prejuicios ni expectativas que nublen la experiencia presente.

#### ***7. Mindfulness no es escapar del dolor.***

Aunque éste es un término moderno, existe una frase de la filosofía oriental que encaja con la filosofía Mindfulness sobre el dolor y la experiencia del mismo: “El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional”. A través de esta práctica no se pretende escapar del dolor, sino aceptarlo cuando es inevitable y vivirlo con plenitud y sin sufrimiento.

#### ***8. Mindfulness no es un conocimiento pseudocientífico.***

Actualmente, desde el ámbito médico y psicológico más puramente científico, se realizan estudios sobre sus beneficios, y se utiliza como complemento terapéutico que favorece la recuperación de muchos pacientes.

#### ***9. Mindfulness no es un estado alterado de la conciencia ni una especie de sueño.***

Es una experiencia habitual, lo que cualquier persona experimenta cuando se encuentra plenamente consciente del momento presente. La experiencia Mindfulness es algo que todos hemos experimentado en muchas ocasiones, simplemente es la experiencia de estar aquí y ahora, plenamente consciente.

Es por todo esto que el Mindfulness no es una técnica que solo sirve para ayudar a que aquellos que tengan ciertas afecciones puedan afrontar los síntomas, sino que es más bien una forma de vida, una decisión que cualquier persona puede adoptar.

### **Beneficios del Mindfulness**

Davis y Hayes (2011 p.198) delimitan tres grandes tipos de beneficios derivados de la participación en programas Mindfulness: afectivos, intrapersonales e interpersonales.

- Los beneficios **afectivos** incluirían una reducción de la sintomatología ansiosa y depresiva en una amplia gama de problemas clínicos.

- Los beneficios **intrapersonales** supondrían una mejora en otros parámetros relacionados con el bienestar y la calidad de vida, como, por ejemplo, la reducción del dolor o el aumento de la capacidad atencional.
- Por último, estarían los beneficios **interpersonales**, que incluirían un mayor nivel de satisfacción en la relación, así como una mejora en las habilidades de gestión y regulación emocional.

Así pues, a nivel emocional, el Mindfulness, según García Campayo, J. (2017) y Silverton, S. (2012 p.28) **puede reducir el estrés**. La práctica de la atención plena está asociada con diversas sensaciones subjetivas como la de sentirse más calmado, con mayor paz interior, menos estresado e irritable, etc. Además, existen diversos estudios que afirman que las personas que practican Mindfulness también han mostrado una **disminución objetiva de los niveles de cortisol** (la hormona segregada en situaciones de estrés). También se observa que **refuerza a aquellas personas con fuertes niveles de estrés**, como en el caso de padres con niños autistas.

Del mismo modo, **mejora nuestra concentración y fortalece nuestra atención**. Con la práctica continuada de meditación, mejoramos nuestro control sobre los procesos atencionales, y nuestra capacidad de enfoque o atención sostenida, así como la capacidad de realizar cambios atencionales y la de observar sin elaborar el pensamiento ni emitir juicios valorativos (muy importante para mejorar la capacidad de gestionar nuestras emociones).

Otro de los beneficios es el **aumento de nuestra capacidad de perspectiva**, lo cual significa que puede ayudarnos a analizar de manera más objetiva y eficaz nuestros problemas, dándonos un punto de vista más amplio y permitiéndonos tener la capacidad de ser más objetivos, reflexivos, menos impulsivos y más flexibles conductualmente.

La práctica del Mindfulness está asociada con **niveles bajos de preocupación** y menos intentos de supresión de pensamientos o evitación de determinadas experiencias.

Nos ayuda incluso cuando no se practica activamente. No hace falta estar practicando Mindfulness para sentir sus **beneficios en el procesamiento emocional de nuestro cerebro**. Se ha demostrado que la meditación cambia la respuesta de la región cerebral de la amígdala a los estímulos emocionales, generalizándose de forma significativa a cuando la persona no está meditando.

Adquirimos **autoconocimiento**, porque empleamos una gran cantidad de tiempo en percibir nuestras experiencias, familiarizarnos con ellas y reconocer cómo se relacionan estos

distintos aspectos.

Podemos tener una **mayor capacidad de elección**, a la hora de focalizar la atención, así como aprender a predisponernos a ser receptivos a la información que se nos presente.

Por último, **nos hace ser más compasivos y tener más conexión**, ya que no sólo ayuda a uno mismo, sino que también podría beneficiar a las personas con las que se tiene interacción al hacernos más compasivos, según un estudio publicado por investigadores de la Northeastern y Harvard en la revista Psychological Science.

A nivel de salud psicológica, también existen múltiples beneficios. Algunos de los más importantes son:

Para comenzar, **cambia el cerebro protegiéndolo de enfermedades mentales**. Así lo han afirmado investigaciones de la Universidad de Oregon. Su práctica se ha vinculado con un aumento de la densidad axonal y el crecimiento de la mielina en ciertas regiones cerebrales.

Ayuda a **prevenir las recaídas de las personas con problemas de adicción**. Según estudios en el ámbito de la intervención terapéutica, un programa terapéutico con meditación Mindfulness muestra mejores resultados a largo plazo que los enfoques tradicionales para prevenir las recaídas.

Esta práctica nos **viene bien durante temporadas de frío**, ya que la meditación basada en la Atención Plena, al igual que si realizamos ejercicio físico de forma continuada, podría reducir enfermedades o efectos desagradables como resfriados, reduciendo también los síntomas y la repercusión psicológica a la persona que lo padece.

Otro de sus beneficios en este nivel lo encontramos a la hora de dormir. Un estudio de la Universidad de Utah encontró que, practicando la Atención Plena, no sólo se consigue mejor control de nuestras emociones y estados de ánimo, sino que también **puede ayudar a dormir mejor** por la noche. La práctica de Mindfulness se asocia con una menor activación a la hora de acostarse, lo que podría tener beneficios para la calidad del sueño y la futura capacidad de manejar el estrés.

A nivel de rendimiento mental, **proporciona un mayor control de la activación del cerebro**. Ayuda a que éste tenga un mejor control sobre el procesamiento del dolor y de las emociones, y también ayuda a las personas a tener una mayor comprensión sobre las mismas, y una menor identificación con ellas.

La corteza prefrontal es una de las partes del cerebro que podría mejorar en sus funciones a largo plazo con la práctica continuada del Mindfulness. Está implicada en la toma de decisiones emocionales debido a su participación en el aprendizaje afectivo, la propensión al

riesgo y a la impulsividad. Sus conexiones con la amígdala, justifica que pueda poseer un papel de interconexión entre la cognición y la emoción y desempeñar una función fundamental en la regulación y control del comportamiento, mejorando las funciones ejecutivas y procesando la información de forma correcta.

Desde el punto de vista neurológico, nos permite llevar **“una marcha mental” distinta**, en la que podemos ver con claridad como son las cosas ahora y dar con respuestas creativas pertinentes y útiles.

Como se puede comprobar, la práctica de Mindfulness aporta numerosos beneficios a la persona que lo practica. Aunque somos conscientes de la existencia de la gran cantidad de ellos no nombrados (en ámbitos psicológicos, médicos, deportivos, laborales...), como por ejemplo, la ayuda que proporciona a que los procesos del cáncer sean menos estresantes, nos hemos querido centrar en el ámbito que nos incumbe, en este caso, el familiar, asociado a lo educativo.

Así pues, la atención plena mejora la calidad del vínculo y la intimidad entre las personas (Brown y Ryan, 2004). Y su práctica habitual muestra efectos positivos en las relaciones conyugales en cuanto a intimidad, vínculo, aceptación y reducción del estrés en la relación (Carson et al., 2004).

Promover la atención diaria en el contexto de la crianza y en la formación de los padres es una de las vías para mejorar la eficacia de los programas de crianza (Dumas, 2005).

Por último, aunque se han escrito ya muchos libros sobre Mindfulness en todos los idiomas, y también en español, apenas hay textos centrados en la importancia de la familia en Mindfulness y de cómo se puede practicar en ella. Existen algunos libros que intentan aplicar Mindfulness a las relaciones de pareja con una función terapéutica o que se enfocan en la aplicación de la Atención Plena en las relaciones interpersonales, pero desde la perspectiva de la familia, la literatura es escasa. Sin embargo, la familia es una de las aplicaciones más transversales de Mindfulness, porque tiene un importante papel en cualquiera de los contextos en los que se desenvuelven.

## Investigaciones sobre Mindfulness

Tras cuatro décadas de investigaciones sobre Mindfulness, que han demostrado su utilidad para el tratamiento de enfermedades médicas y psicológicas, cada vez disponemos de más evidencias científicas sobre sus beneficios en otros muchos ámbitos, entre los que destaca el de la educación. Según Palomero, P. (2016 p.12) Mindfulness ha acreditado su efectividad con profesores y alumnos, favoreciendo la transformación personal y convirtiéndose en un potencial aliado del cambio social. Por ello, la práctica del Mindfulness es un potencial aliado de una educación transformadora capaz de promover una remodelación subjetiva –un rotundo giro vital- y de generar una nueva conciencia social.

Durante los últimos años, ha crecido exponencialmente el número de publicaciones sobre Mindfulness. Aunque la mayoría de ellas están dedicadas a la investigación de sus efectos en contextos clínicos, se comienza a evaluar los efectos de algunos programas dirigidos a docentes, estudiantes y padres a diferentes niveles del sistema educativo.

A nivel de rendimiento mental, el NIH's Centro Nacional para Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM) realizó un estudio en 2011 en el que se afirma que la práctica de atención plena **mejora nuestra salud mental de manera generalizada**. Esto se observó en las imágenes de resonancia magnética de los cerebros de 16 participantes 2 semanas antes y después de los practicantes de meditación Mindfulness. A estos datos se les unieron los datos tomados por los investigadores del Hospital General de Massachusetts, el Bender Instituto de Neuroimagen en Alemania, y la Universidad de Massachusetts Medical School.

En cuanto a estudios con respecto a las familias, hemos encontrado evidencias muy recientes. Algunos de ellos son:

- *Efectos de una intervención basada en la atención plena sobre los trastornos psicológicos, el bienestar y la auto-eficacia de las madres en periodo de lactancia*, en el que las madres tenían niveles más altos en auto-eficacia, atención plena y auto-compasión, evidenciando una reducción en estrés, ansiedad y angustia psicológica en comparación con el grupo de control (Pérez-Blasco, Viguer y Rodrigo, 2013)
- *MBSR para padres/madres/cuidadores de niños con discapacidades del desarrollo*, en el cual también se observaron mejoras en atención plena, auto-compasión y bienestar, reduciendo significativamente el estrés, incluso dos meses después de su práctica (Bazzano, Wolfe, Zylowska, Wang, Schuster, Barrett y Lehrer, 2015).

- *Entrenamientos en Mindfulness para padres que esperan su primer hijo*: realizado en 2014, se observaron cambios positivos en cuanto a aceptación, conciencia, confianza y compromiso, aumentando la implicación por parte del hombre (Gambrel y Piercy, 2015).
- *Mindfulness basado en la reducción del estrés para padres de niños con retraso en el desarrollo*: similar a nuestra propuesta de intervención, fue publicado en 2014, mostrando mejoras incluso en los hijos (menos problemas de comportamiento, mejorando, entre otras cosas, su atención), después de que sus padres realizaron el tratamiento. Para los progenitores, supuso reducir el estrés y la depresión, así como una mayor satisfacción con la vida, en comparación con los padres del grupo control (Neece, 2014).
- *Evaluación de un Programa de Mindfulness basado en la Reducción de Estrés (MBSR) para los cuidadores de niños con enfermedades crónicas*: por el cual se observó la disminución de los niveles de estrés y de las alteraciones del estado del ánimo, siendo un éxito para los cuidadores (Minor, Carlson, Mackenzie, Zernicke y Jones, 2006).
- Por último, cabe destacar por su parecido a nuestra propuesta la *Introducción al Mindfulness para padres de niños con Trastornos del Espectro Autista*: publicado en la revista *Journal of Family Theory & Review*, que concluyó que, realizar Mindfulness con padres y sus hijos con TEA, promueve resultados positivos y fortalece la relación de pareja (Bluth, Roberson, Billen y Sams, 2013).

## Mitos sobre Mindfulness

Tras la práctica cada vez más extendida del Mindfulness, han surgido una serie de mitos, sobre todo en occidente, que es conveniente aclarar. Pérez, M. (2017):

### 1. *Mindfulness es sólo para orientales o budistas.*

Éste, constituye una terapia sin ninguna reminiscencia religiosa, y con una alta evidencia científica de su eficacia.

### 2. *Mindfulness es sólo para personas tranquilas.*

Mindfulness es una cualidad innata de la mente humana, que es preciso desarrollar y trabajar. Con su práctica, todas las personas, (ya sean muy dinámicas o inquietas), pueden

beneficiarse e integrar los principios y la práctica de Mindfulness en su vida.

**3. *En su práctica, la postura es un impedimento.***

Al contrario de lo que puede pensarse, y a diferencia de otras prácticas, no requiere ningún tipo de postura oriental, sino que se practica sentado en una silla con la espalda erguida, los pies y manos apoyados cómodamente y mirada relajada (puede ser con los ojos abiertos o cerrados). También puede practicarse tumbado o sentado en una colchoneta.

**4. *En Mindfulness, se requieren años de dedicación.***

Los estudios realizados confirman que, en unos tres meses, con una práctica de 15-20 min al día, se producen cambios importantes en la persona no sólo a nivel psicológico, sino a nivel biológico, como demuestran algunas pruebas realizadas de Neuroimagen.

**5. *Mindfulness es una técnica de relajación.***

La relajación suele ser una consecuencia, pero no un fin en sí mismo en la práctica de la Atención Plena.

## **Actitudes fundamentales para la práctica de Mindfulness**

Para poder llevar a cabo este proceso, algunas de las **actitudes** a tener presentes por parte de la familia son, según García Campayo, J. (2017):

- No juzgar.
- Paciencia.
- Aceptación.
- No tener resistencia (impermanencia).
- Mente de principiante.
- Amabilidad.

## 6. CONTEXTO

El colegio “María Montessori” es en el que se va a llevar a cabo esta intervención. Éste, es de carácter público-mixto. Está situado en la localidad de Renedo de Esgueva, al este de Valladolid, encontrándose en una céntrica semiurbana en la que predominan los chalets unifamiliares. La mayoría de los alumnos viven en la urbanización “Puerta de Casasola” situada a 2 km del pueblo, por lo que se desplazan mediante el transporte escolar ofrecido por el centro o los vehículos de sus familiares. La minoría de los alumnos, sin embargo, viven en las proximidades del centro y en la propia villa, por lo que no precisan de transporte.

Centrándonos en las personas en las que queremos intervenir, en este caso, en las familias de alumnos con algún tipo de autismo, utilizaremos para nuestra intervención dos familias de dos alumnos que se encuentran en **1º y 3º de Educación Infantil**, respectivamente. Los alumnos con esta sintomatología que encuentran en ambas clases, tienen **distintos ritmos de aprendizaje y de desarrollo**, pero según las etapas o periodos básicos del desarrollo de Piaget se encuentran en consonancia con la **Etapa Preoperacional** (2-7 años), la cual se caracteriza por la gran participación en el juego simbólico y por aprender a manipular los símbolos, así como a desarrollar el lenguaje. Con este último, reflejan lo que ya conocen y contribuye en cierto modo a la adquisición de nuevos conocimientos. En cuanto al pensamiento de los niños del aula, aún no entienden la lógica concreta.

También es característica la centración, ya que suelen tener dificultades para pensar en más de un aspecto de cualquier situación al mismo tiempo. Entre otros aspectos a destacar, el egocentrismo es típico en pensamiento y comunicación. La atención a la diversidad, se aplica según las necesidades educativas de los niños y niñas del aula. En este caso, nos encontramos **con dos niños de 3 y 5 años, cuyas patologías son trastorno autista de alto funcionamiento y trastorno autista**, respectivamente.

La elección de estos alumnos viene dada, principalmente, por los trastornos que padecen, ya que por sus características son idóneos para trabajar nuestra propuesta. Además, conociendo a las familias tras el vínculo estrecho que se ha de desarrollar en estos casos entre profesorado-familia, creemos imprescindible modificar algunas de las conductas que se dan en el seno familiar, para mejorar no sólo la calidad de vida del alumnado, sino también la de su entorno más próximo.

En el caso del niño de tres años con trastorno autista de alto funcionamiento, podemos



observar que predomina, en gran medida, el estilo parental negligente-indiferente. Los padres, por lo tanto, se caracterizan por ocuparse por sus propios problemas dejando a un segundo plano las tareas parentales, ya que aunque existió una preocupación inicial por el diagnóstico de su hijo, al tratarse de un caso de alto funcionamiento, estas preocupaciones con respecto al niño quedaron relegadas a un segundo plano, llegando a mostrar incluso rechazo hacia su sucesor. Por ello, proporcionan al alumno poco apoyo y afecto, y además establecen escasos límites de conducta. Este contexto, es poco apropiado para el desarrollo eficaz, sobre todo en los ámbitos emocional y personal del niño, ya que suelen tener influencias muy variadas y dispersas de adultos que se relacionan con ellos, añadido a las dificultades de relacionarse que presentan este tipo de personas.

Sin embargo, si nos centramos en el alumno de cinco años, el cual tras varios estudios desde su nacimiento fue diagnosticado de trastorno de autismo, nos encontramos con un estilo parental permisivo-indulgente, centrado en la tolerancia, ya que los padres responden a las peticiones de sus hijo de manera razonable, evitando la rutina conductual de los mismos. En ese seno familiar, existe muy poca imposición de reglas al pequeño, al igual que realizan pocas demandas para intentar encauzar el comportamiento del mismo. Se caracterizan por evitar el uso del castigo y tienden a ser tolerantes hacia muchas conductas, concediendo gran libertad de acción (algo que tampoco es muy positivo), ya que son padres sensibles y muy cariñosos. En este clima familiar, en el cual se da un bajo nivel de exigencia, el niño debe ser responsable y maduro para que, sin implicación de los padres, tenga unos hábitos y obtenga unos resultados positivos (cosa que no se da), puesto que en el alumnado de estas características es prácticamente imposible. Además, todavía se observa ciertas conductas que indican que se encuentran aún algo desbordados por la situación, pero mostrando cada vez más implicación en la causa.

## **7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **7.1 Justificación**

Las demandas de nuestra sociedad en la actualidad son constantes y perturbadoras, ya que exigen e impulsan a los adultos a actuar de una forma “multitarea”, llevando un ritmo de vida que nos produce dispersión mental, estrés, bajo rendimiento, desequilibrio físico y mental...

Esto, de forma involuntaria, afecta también a los hijos incluso con mayor intensidad, ya

que sus capacidades están en pleno proceso de desarrollo. Si a ello le añadimos las dificultades que las familias se pueden encontrar cuando existen casos de autismo en su entorno, todos estos problemas se incrementan considerablemente.

Por ese motivo, nosotros como futuros educadores debemos potenciar actitudes de plena consciencia y autocontrol que ayudará, en este caso, tanto a alumnos como a padres, a desarrollar en sí mismos de modo consciente las fortalezas que constituyen los rasgos positivos de su personalidad, centrándonos en lo verdaderamente importante y ayudándoles a vivir en paz.

Los niños, aprenden por imitación de forma innata. Por esto, copian todo lo que ven de los adultos, y si los padres están desbordados o estresados, ellos perciben perfectamente su estado emocional y se impregnan de él. Si además tenemos en cuenta que en este caso son niños a los que les cuesta comunicarse, todo esto se magnifica, llevando a problemas familiares que si no se trabajan a tiempo pueden ocasionar verdaderas dificultades en muchos ámbitos, tanto para los pequeños como para los adultos que los rodean.

Se trataría, entonces, de asimilar las experiencias y los sucesos lo más plenamente posible, y ser consciente de las diferencias entre lo que se está sintiendo y lo que se proyecta sobre lo que se siente.

Los objetivos propuestos para la puesta en marcha de este programa, se derivan de las necesidades de las familias en las cuales intervenimos: en el caso del niño de tres años, para eliminar el rechazo hacia su sucesor y aumentar su apoyo y afecto hacia él, aprendiendo a poner límites y mejorando los ámbitos emocional y personal del niño, entre otros. En el caso del alumno de cinco años diagnosticado de trastorno de autismo, se pretende instaurar pautas nuevas en el entorno familiar, estableciendo un nivel de exigencia acorde a las características del niño y ayudando a los progenitores a aceptar la situación. Con ambas familias, aspiramos a que exista cada vez más implicación en la causa, a través del método Mindfulness.

Por ello, esta intervención se dirigirá hacia las familias de los niños con autismo, pero en ella trabajarán simultáneamente los principales grupos del contexto educativo: profesores, estudiantes y familia, ya que está comprobado que de esta forma se multiplican los beneficios de esta práctica. Además de decantarnos por intervenir con la familia, se realizarán varias sesiones con el alumnado con NEE. Se pretende llegar con todos ellos a una Atención Plena en su vida diaria, para poder minimizar los síntomas que pueden aparecer y poder llevar una vida lo más normalizada posible.

Finalmente, esta propuesta podría aplicarse a otros alumnos con sintomatología similar u

otros centros, así como también ampliarse a otras etapas (como Educación Primaria) adaptándose siempre a las características del alumnado, además de a su edad para obtener resultados óptimos con su práctica.

## 7.2 Objetivos

### ❖ Generales:

- Reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión de los progenitores y familiares de niños con autismo a través de la práctica Mindfulness.
- Mejorar la relación parento-filial, la relación conyugal y la conducta de padres con algún hijo con autismo, favoreciendo así un clima óptimo en el ámbito familiar.

### ❖ Específicos:

- Aumentar la atención consciente y la capacidad de perspectiva del entorno próximo al niño autista.
- Reducir la aparición de problemas asociados a los síntomas que puedan padecer los familiares.
- Mejorar la actitud del niño autista, así como su calidad de vida.
- Aprender a regular las emociones, encontrando la tranquilidad y el equilibrio cuando los padres se sienten enfadados, angustiados, molestos...para sentirse más seguros.
- Mejorar las habilidades prosociales de la familia como la paciencia, la empatía, la alegría por el bienestar de los demás o la ecuanimidad.
- Desarrollar la resiliencia.
- Fomentar la diversidad y el respeto por todos y cada uno de las personas, haciendo especial hincapié en los alumnos con autismo, intentando así la cohesión del grupo y favoreciendo su inclusión.
- Disfrutar del momento presente.
- Desarrollar y trabajar los sentidos.

### 7.3 Finalidades

Con la consecución de los objetivos propuestos, se espera que, tras la práctica de Mindfulness por parte de las familias de los niños con autismo, reduzcan sus niveles de estrés, ansiedad y depresión, aumentando el nivel de atención consciente ante el mundo que los rodea a través de actividades guiadas y diálogo, dando lugar a las preguntas y experiencias de los participantes.

Como consecuencia, esto repercutirá, además, en la mejoría de la relación entre padres e hijos y la relación conyugal, así como al comportamiento del hijo autista.

Además, el Mindfulness también permite no permanecer “enganchado” a emociones negativas que pueden surgir tras la noticia del diagnóstico del niño, por lo que se cultiva, en su lugar, emociones positivas. Esto podría caracterizarse como un estado de presencia “con una ecuanimidad inalterable ante toda experiencia y estimulación” (Mañas, 2009, p. 21).

Algo muy característico de los familiares de niños autistas, es el preocuparse por lo que pasará en un futuro con sus hijos. La quietud que aporta esta práctica, conlleva a enfocarse en el momento presente, contrarrestando la “adicción” de las sociedades modernas hacia la sensación de progreso, lo que genera en las personas ansiedad y preocupación por el futuro o por lo que puede ocurrir en él (Kabat-Zinn, 2003).

Por ello, este programa que se va a llevar a cabo aplicado a las familias y al autismo, tiene como finalidad proporcionar a los familiares y alumnos seleccionados herramientas de autocontrol, ya que vivimos en un mundo complejo y acelerado, donde los individuos se distancian cada vez más de las interacciones humanas que la evolución han hecho necesarias para nuestros cerebros y que, sin embargo, ya no forman parte de nuestros sistemas educativos y sociales. Como está comprobado, esta práctica cambia la estructura y las funciones cerebrales. Con sus ejercicios, se logra aumentar la actividad de los circuitos frontoestriados, y se estimula el trabajo neuronal teniendo acción directa sobre el lóbulo frontal, encargado del control de la conducta y la capacidad de concentración, mejorando las funciones ejecutivas (planificación, organización y gestión de conflictos). Así mismo, se mejora el equilibrio emocional, se potencia los estados de ánimo positivos, y se favorece estilos de afrontamiento asertivos ante situaciones de estrés, además de potenciar la regulación de conducta, atención y la tranquilidad tanto en niños como adultos (que favorece la mejora en las relaciones intrapersonales e interpersonales con los entornos que los que interactúan, sin angustia ni frustración, por lo que, en caso de los niños, existirá mayor integración de este colectivo).

## 7.4 Metodología

Esta propuesta de intervención basada en Mindfulness se asienta sobre el constructivismo. Para que el aprendizaje por parte de las familias resulte eficaz, es necesario tener en cuenta los conocimientos previos sobre este tema, las aptitudes y la motivación hacia el aprendizaje. Por ello, será el docente quien actúe de guía y mediador en el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta práctica, estableciendo relaciones entre los conocimientos que ya se tienen y los que se vayan adquiriendo, alcanzando un aprendizaje significativo.

La metodología utilizada en todas las sesiones será lúdica e interactiva, en la que familia (y en ocasiones, los alumnos) se sitúan en el centro del aprendizaje en todo momento. Su enfoque se basa en el modelo crítico, en el que se valora todo el proceso, para posteriormente establecer los logros alcanzados de cada uno de los miembros de la familia. Se caracteriza por ser también activa y participativa, partiendo de un tema que interesa y de aquello que ya conocen, siguiendo una secuencia final con orden de dificultad ascendente, que concluye con la práctica de Mindfulness en el día a día y no sólo cuando se trabaja en el aula.

Además, se hará uso del aprendizaje basado en problemas, puesto que queremos que los implicados desarrollen el pensamiento crítico, mejoren las habilidades de resolución de problemas y aumenten, además, su motivación, teniendo mejor capacidad de transferir todo lo aprendido a nuevas situaciones.

El docente es en todo momento un guía que orienta, ayuda y aporta nuevas ideas, pero siempre dando la oportunidad a los padres de expresarse e incluso equivocarse, para poder así aprender de los errores.

## 7.5 Sesiones

Estas sesiones tendrán una duración de un curso académico (30 semanas), realizando una sesión a la semana los viernes, de 16:00h a 17:00h. Muchas de las actividades planteadas se repetirán, sobre todo las que tengan que ver con la respiración, ya que las experiencias surgidas en ellas varían en cada ocasión, algo muy importante de analizar.

Los alumnos con NEE, practicarán también Mindfulness de forma progresiva en momentos puntuales de la intervención, denominada “*Mindconsciencia*”.

Con respecto a los **contenidos** tratados en cada sesión, podemos encontrar:

- En las primeras sesiones:
  - o Regulación de la atención: sosteniendo la atención en distintos puntos.
- En las fases iniciales o intermedias:

- Conciencia corporal: sosteniendo la atención en las sensaciones corporales.
- En las sesiones intermedias o finales:
  - Regulación emocional: generar nuevas formas de reaccionar a las emociones, no juzgar, aceptar... (revalorización).
  - Regulación emocional (exposición, extinción y consolidación): exponerse a aquello que sucede en la conciencia, tomar distancia, no reaccionar a la experiencia interna...
- Como contenido transversal a todo el aprendizaje, con mayor énfasis en sesiones finales:
  - Cambios en la perspectiva: desapego a la imagen fija de uno mismo y de las personas que le rodean (en este caso, pareja e hijos con autismo).

Teniendo en cuenta todo lo anterior, las **sesiones** a realizar son las siguientes:

<b>ACTIVIDAD 1: RESPIRA</b>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar y tomar como hábito el Mindfulness.</li> <li>- Tomar conciencia de la respiración y las sensaciones corporales.</li> <li>- Aumentar la introspección del adulto, viendo más claramente lo que sucede en su interior y en su exterior (en los demás, en su entorno...)</li> <li>- Mejorar las habilidades prosociales, en este caso, la paciencia.</li> <li>- Respirar de forma consciente.</li> <li>- Encontrar la tranquilidad y el equilibrio.</li> <li>- Mejorar el aprendizaje y la atención.</li> <li>- Mejorar las relaciones parento-filiales.</li> </ul>
<b>Temporalización</b>	Una hora, aproximadamente. Esta actividad y todas las que conllevan respirar conscientemente es recomendable repetirlas, ya que es la base fundamental de esta intervención y en cada sesión se pueden experimentar sensaciones diferentes. En este caso, es recomendable repetirla al menos tres veces.
<b>Agrupamiento</b>	Individual-grupal, junto con los hijos.
<b>Lugar</b>	Aula ordinaria o sala de usos múltiples.
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sillas o colchonetas.</li> </ul>

## Descripción

Esta actividad, irá graduándose en dificultad a medida que se vaya trabajando y comprendiendo, por lo que nos ocupará varias sesiones de nuestra intervención.

En primera instancia, queremos enseñar a los adultos a respirar y tomar conciencia de las sensaciones corporales y emocionales, para que comprendan de qué trata la práctica Mindfulness.

Una vez que se haya trabajado y controlado esto, se irán introduciendo otros elementos, como realizarlo con los niños (paso a paso, en las primeras sesiones actuarán de espectador hasta que vayan comprendiendo la dinámica y se intente que trabajen la respiración junto a sus familiares).

En las dinámicas en las que estén presentes los alumnos, se realizará dicha respiración en posición de rana, para que resulte más lúdico y dinámico para los pequeños. Por ello, se les explica a los alumnos que la rana, es un animal que puede dar grandes saltos, pero también quedarse muy atenta y quieta, observando todo lo que pasa a su alrededor sin reaccionar de inmediato, respirando con mucha calma.

Su tripa, se hincha cuando entra el aire, y se deshinchas cuando el aire sale.

Así pues, los niños se sentarán y respirarán como la rana, así, la rana no se cansa y no se deja arrastrar por todos los planes interesantes que se le pasan por la cabeza. Durante un rato van a estar quietos como una rana, notando como la barriga se abulta un poco y después se hunde otra vez. Arévalo, T. (2015). E intentaremos que nos expresen sus sensaciones tras la práctica. A medida que pasen las sesiones, intentaremos que los niños trabajen la respiración desde otro tipo de posturas más naturales.

Con los adultos, desde las primeras sesiones, experimentaremos las sensaciones y comentaremos la importancia de respirar conscientemente en nuestro día a día.

Para ello, les haremos ver que es una función que a menudo lo realizamos de manera incompleta, por lo que no utilizamos correctamente nuestro sistema respiratorio. Deben tomar aire lentamente por la nariz, sintiendo como se mueve su tórax (sentados en una silla con el cuerpo relajado o en una colchoneta con las piernas cruzadas), reteniendo el aire durante 5 segundos (que pueden ir aumentando con la práctica) y luego expulsarlo, lentamente por la nariz, a la vez que están concentrados pensando sólo en la respiración. Cuando terminen, se les preguntará por sus experiencias, en las que seguro que tendrán más energía y se sentirán más tranquilos tras su práctica. Poco a poco, intentaremos que lo vayan practicando en casa.

Finalmente, en esta actividad se les enseñará también técnicas para fijarse en el presente (*Ver ANEXO I*).

## ACTIVIDAD 2: LA CAMPANA

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tomar conciencia de las sensaciones corporales, pensamientos y emociones, sin emitir juicios ni miedos.</li><li>- Mejorar las habilidades de introspección, encontrando tranquilidad y equilibrio en los peores momentos.</li><li>- Desarrollar la compasión, amabilidad y respeto hacia nosotros mismos.</li><li>- Trabajar la atención y conciencia plena, así como conectar con el aquí y el ahora.</li><li>- Practicar y tomar como hábito el Mindfulness.</li></ul>
<b>Temporalización</b>	Dos horas. Esta actividad y todas las que conllevan respirar conscientemente es recomendable repetirlas, ya que es la base fundamental de esta intervención. En este caso, puede repetirse como mínimo en dos ocasiones.
<b>Agrupamiento</b>	Individual.
<b>Lugar</b>	Aula ordinaria o sala de usos múltiples.
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Una campana (o cuenco tibetano).</li></ul>



<b>Descripción</b>	<p>Esta actividad, se subdivide a su vez en tres partes.</p> <p>En la primera, se les pide a los familiares que cierren los ojos cuando escuchen el sonido de la campana, y que pueden volver a abrirlos cuando la escuchen de nuevo.</p> <p>Mientras se mantienen con los ojos cerrados, vamos narrando lo siguiente:  <i>“Vas a imaginarte una situación estresante...por ejemplo, cuando nos levantamos por la mañana cuando todo son prisas, o cuando llegas a casa de mal humor, y de pronto, has echado una bronca a tu hijo que no deberías o que luego te arrepientes. Lo primero que hay que hacer es pararse, darse cuenta de cómo está tu cuerpo. A lo mejor hay tensión, pero tienes que reconocer qué emociones tienes (enfado, nerviosismo...) y aceptar cualquier pensamiento que te llegue (aunque sea del tipo... soy el/la peor padre/madre del Mundo, o... esto es insoportable). Todo eso hay que aceptarlo, observarlo y llevar tu atención a la respiración, tratando de respirar tres veces, y luego puedes llevar tu mano al corazón, o por lo menos fijar la atención en él, y te dices mentalmente algo tipo... Esto es muy duro, lo hago lo mejor que puedo... y después te comparas con el resto de las personas, y te puedes decir... todos cometemos errores, nadie es perfecto...”</i></p> <p>Tras terminar la narración, hacemos sonar la campana.</p> <p>En la segunda parte, se hace sonar de nuevo la campana y se pide a los familiares que escuchen la vibración del sonido de ésta. Cuando ya no oigan la vibración, deberán levantar la mano. Después, tienen que permanecer en silencio durante varios minutos, y centrar la atención en los sonidos que perciben en ese momento, tras detenerse el de la campana.</p> <p>Para finalizar, se compartirá grupalmente las experiencias, pidiendo a los padres que comenten qué escucharon durante el periodo de tiempo de la última actividad, así como las emociones y sensaciones que han sentido al realizar ambas.</p>
--------------------	--

### ACTIVIDAD 3: PAUTAS PARA APRENDER A PONER LÍMITES A LOS NIÑOS

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar las habilidades de introspección, encontrando tranquilidad y equilibrio en los peores momentos.</li> <li>- Ayudar a los alumnos a regular sus emociones y sentirse más seguros.</li> <li>- Encontrar la tranquilidad y el equilibrio en el ámbito familiar.</li> <li>- Instaurar nuevos hábitos y pautas en las relaciones familiares.</li> </ul>
<b>Temporalización</b>	Una hora, aproximadamente.
<b>Agrupamiento</b>	En grupo.
<b>Lugar</b>	Aula ordinaria.
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No se precisa ningún material.</li> </ul>

<b>Descripción</b>	<p>Para que esta intervención tenga mayores beneficios, se realizará una charla en la que se explicará a los padres los principales métodos para llevar a cabo con sus hijos para evitar llegar a situaciones tensas dentro del ámbito familiar. Por ello, se les hará ver que lo primero que tienen que hacer es, con ayuda del Mindfulness, pararse a pensar qué es lo que tiene que hacer el niño, cuándo lo tiene que hacer y, por último, aprender a establecer consecuencias, tanto para cuando lo hacen como para cuando no lo hacen. En esta actividad es muy importante que los padres tengan en cuenta la situación del alumno, y que sepan exigirles acorde a sus características y limitaciones. Por ello, hay que hacer conscientes a los alumnos, mediante pictogramas o como sea preciso, de las normas especificadas que se quieren llevar a cabo, para extrapolarlas al ámbito familiar. A los padres se les enseñará que dichas normas tienen que ser pocas, breves y muy concisas, y tienen que tener en cuenta que cuando ceden en numerosas circunstancias pensando que la situación sino va a peor es un gran error, ya que el niño aprende que basta con que la próxima vez haga algo con más intensidad hasta que lo consiga. Por ello, se debe enseñar a los familiares que cuando se cede en algo, se agrava y prolonga el problema en el tiempo. También se les enseña que cuando el niño tiene una rabieta o pataleta, lo mejor es retirar la atención y avisarle, en medida de lo posible, de que así no se les va a hacer caso.</p> <p>Tras la exposición de estas pautas, existirá una ronda para preguntas o sugerencias, y se les irá pidiendo que poco a poco intenten instaurarlas en el ámbito familiar.</p>
--------------------	--

#### ACTIVIDAD 4: ESCUCHA ACTIVA

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la escucha activa.</li> <li>- Tomar conciencia de las sensaciones corporales, pensamientos y emociones, sin emitir juicios ni miedos.</li> <li>- Mejorar las habilidades de introspección.</li> <li>- Desarrollar la compasión, amabilidad y respeto hacia nosotros mismos y hacia los demás.</li> <li>- Trabajar la atención y conciencia plena.</li> <li>- Desarrollar la memoria.</li> <li>- Desarrollar la empatía.</li> <li>- Mejorar el vínculo familiar, tanto entre los padres como parento-filial.</li> <li>- Practicar y tomar como hábito el Mindfulness.</li> </ul>
<b>Temporalización</b>	Una hora, aproximadamente.
<b>Agrupamiento</b>	Individual.
<b>Lugar</b>	Aula ordinaria.
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No se precisa de ningún material.</li> </ul>

## Descripción

Con esta actividad, lo que se pretende desarrollar es la escucha activa, siendo esta una forma de comunicación que requiere gran esfuerzo por parte de nuestras capacidades cognitivas y empáticas. En ella, el receptor no es sólo un receptor de las palabras del emisor. En la sociedad en la que vivimos, hace falta escuchar, y no solo oír.

Por eso, la escucha activa no es solo oír a la otra persona, sino estar inmensamente concentrados en el mensaje que el otro individuo intenta comunicar. Si además tenemos en cuenta que en muchas ocasiones los niños autistas aún no hacen uso del lenguaje, esta comunicación es esencial para trabajar con las familias. Significa estar aquí y ahora con conciencia plena, y no solo centrarnos en las palabras del emisor, sino también en lo que intenta éste transmitir a través de un lenguaje no verbal.

Para ello, es necesario ponerse por parejas. Lo ideal es que se pongan juntos los familiares, para reforzar así su vínculo afectivo.

Uno de ellos tiene cinco minutos para explicar una experiencia agradable de su vida, o la opinión sobre algún suceso, mientras el otro le escucha atentamente. La persona que escucha tiene que fijarse en qué dicen sus gestos, su mirada, si está orgulloso cuando lo cuenta, si transmite algún tipo de sentimiento...tras acabar el ejercicio, ambas personas cuentan su experiencia como oyentes activos. Luego se cambian los roles, la persona escuchada pasa a escuchar y viceversa.

Esta actividad puede repetirse durante varias sesiones. En las siguientes, se puede incluir al niño autista, intentando realizar el mismo ejercicio (en medida de lo posible). Las primeras sesiones introductorias para el alumno deben ser de forma pasiva, de tal manera que el niño entienda de forma externa la dinámica, para más tarde involucrarse en ella. Es importante que esto suceda, ya que como este tipo de actividades se quieren extraer a todos los ámbitos, el niño debe ser conocedor de ellas para respetar la actividad tanto fuera como dentro del centro.

### ACTIVIDAD 5: RESPIRAMOS COMO LA ABEJA

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Practicar y tomar como hábito el Mindfulness.</li><li>- Tomar conciencia de la respiración y las sensaciones corporales.</li><li>- Mejorar las habilidades prosociales, en este caso, la paciencia.</li><li>- Encontrar la tranquilidad y el equilibrio.</li><li>- Mejorar el aprendizaje y la atención.</li><li>- Mejorar las relaciones parento-filiales.</li><li>- Centrar la atención en la respiración.</li></ul>
<b>Temporalización</b>	Diez minutos, aproximadamente. Esta actividad puede repetirse en otras ocasiones o bien utilizarse para iniciar todas las sesiones en los primeros 5-10 minutos.
<b>Agrupamiento</b>	Individual-grupal, junto con los hijos.
<b>Lugar</b>	Aula ordinaria.
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sillas o colchonetas.</li></ul>
<b>Descripción</b>	En esta actividad en la que trabajarán tanto padres como alumnos, deben sentarse de forma cómoda (donde prefieran: en sillas, en colchonetas...). Tras ello, tienen que taparse las orejas con el pulgar y apoyar el resto de la mano sobre la cabeza, dejando los ojos cerrados e imitando el sonido de la abeja: “zzzzz”.

### ACTIVIDAD 6: CÍRCULO DE LA ATENCIÓN

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trabajar la atención y conciencia plena.</li><li>- Practicar la espera/paciencia del alumnado.</li><li>- Desarrollar la imaginación.</li><li>- Mejorar el vínculo familiar, tanto entre los padres como parento-filial.</li><li>- Practicar y tomar como hábito el Mindfulness.</li></ul>
<b>Temporalización</b>	Una hora, aproximadamente.
<b>Agrupamiento</b>	Individual.
<b>Lugar</b>	Aula ordinaria.
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Materiales diversos (una campana, un vaso lleno de agua, cascabeles...) y colchonetas para sentarse.</li></ul>

<b>Descripción</b>	<p>Esta actividad, se realizará en primer lugar con los adultos, para después trabajarlo conjuntamente con los niños. Además, una vez trabajado con estos últimos, se pueden realizar dos grupos (cada familia, un grupo) para potenciar su vínculo afectivo.</p> <p>Los participantes, deben sentarse en las colchonetas formando un círculo. La persona que dirige el juego, en este caso, la profesora, presenta un material que se deberá ir pasando unos a otros con mucho atención y cuidado (si se trata de una campana, debe pasarse de unas manos a otras sin que suene, si se trata del vaso de agua, sin que se derrame nada al suelo...). Se puede empezar con un objeto, e ir añadiendo más a la vez en distintas sesiones, para trabajar una mayor atención.</p> <p>Además, para que tanto niños como adultos desarrollen su imaginación, en posteriores sesiones serán ellos los que determinen qué objetos serán los que se pueden utilizar.</p>
--------------------	--

### ACTIVIDAD 7: TRABAJAMOS CON NUESTROS SENTIDOS

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a ser conscientes de nuestros sentidos.</li> <li>- Experimentar cada sentido por separado.</li> <li>- Tomar conciencia de las sensaciones corporales, pensamientos y emociones.</li> <li>- Mejorar las habilidades de introspección.</li> <li>- Trabajar la atención y conciencia plena, así como conectar con el aquí y el ahora.</li> <li>- Practicar y tomar como hábito el Mindfulness.</li> </ul>
<b>Temporalización</b>	Una hora, aproximadamente.
<b>Agrupamiento</b>	Individual.
<b>Lugar</b>	Aula ordinaria.
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No se precisa de ningún material.</li> </ul>

<b>Descripción</b>	<p>Con la consecución de estas actividades, se pretende que la práctica de Mindfulness se lleve a cabo no solo en el centro, sino que se vaya aplicando poco a poco en la vida cotidiana, llegando a trabajarse en todos los ámbitos. Por ello, esta es una actividad que se enseñará dentro del centro pero se les explicará a los padres que se puede aplicar a cualquier situación. Para realizarla, es necesario que sean conscientes de sus sentidos, experimentando cada uno por separado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En primer lugar, se les pedirá a los padres que observen dos cosas que pueden escuchar, que se centren en los sonidos de su alrededor. Para llevar a cabo este apartado, pueden cerrar los ojos, pudiendo llegar así a una mayor concentración. Un ejemplo puede ser el ruido del tráfico o los pájaros que pueda haber en el exterior.</li> <li>- En segundo lugar, se les pedirá que piensen en dos cosas que pueden ver. Que miren a su alrededor, y escojan algo en lo que normalmente no se suelen fijar. Un ejemplo de ello puede ser una grieta, las baldosas del suelo...</li> <li>- En tercer lugar, deben pensar en dos cosas que puedan sentir. Para ello, deben ser conscientes de lo que están sintiendo en el momento presente, como pueden ser las texturas de su ropa o la superficie en la que descansa su cuerpo.</li> <li>- En cuarto lugar, tienen que prestar atención a los olores de los que generalmente no son conscientes, y observar si son agradables o desagradables.</li> <li>- Para finalizar, se les pide que observen el sabor de su boca. Que se centren en el gusto del momento presente. Beber algo que tengan a mano, masticar un chicle, comer algo o incluso notar sabor sin ingerir nada.</li> </ul> <p>Como se trata de volver al presente con un estado de conciencia mejorado, esta actividad se puede realizar en varias sesiones aumentando el número de cosas a observar (comenzamos con dos, después tres, etc.) para irlo incorporando al día a día de cada persona, pudiéndolo realizar en cualquier momento.</p>
--------------------	--

### ACTIVIDAD 8: TRABAJAMOS CON LOS SENTIDOS II: EL GUSTO

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a ser conscientes de nuestros sentidos.</li> <li>- Experimentar cada sentido por separado.</li> <li>- Tomar conciencia de las sensaciones corporales, pensamientos y emociones.</li> <li>- Mejorar las habilidades de introspección.</li> <li>- Trabajar la atención y conciencia plena, así como conectar con el aquí y el ahora.</li> <li>- Practicar y tomar como hábito el Mindfulness.</li> </ul>
<b>Temporalización</b>	Una hora, aproximadamente.

<b>Agrupamiento</b>	Individual.
<b>Lugar</b>	Aula ordinaria.
<b>Materiales</b>	- Alimentos, a gusto de las familias (frutas, etc.).
<b>Descripción</b>	<p>En relación con la actividad anterior, se pretende desarrollar este sentido, ya que con el ritmo de vida que tenemos en la actualidad, no nos deja conectar con nosotros mismos, ni siquiera cuando comemos. Esto también ocurre porque prestamos más atención a la televisión, o estamos pensando lo que tenemos que hacer, etc.</p> <p>Por ello, se les hace ver a los familiares que la práctica de Mindfulness no sólo se puede practicar fuera del centro, sino que también esta puede ser llevada a cabo en actividades cotidianas.</p> <p>Se pretende, entonces, organizar un almuerzo o comida consciente, para enseñar a prestar atención plena a lo que van a comer.</p> <p>Enseñaremos a los padres a centrarse en el alimento que sostienen, a observar la sensación de lo que tienen de la mano, y una vez que sean conscientes de la textura, color, peso, etc. deben focalizar la atención en el olor. Por último, deben llevarse el alimento a la boca, pero lentamente y con conciencia plena, notando el sabor o textura a medida que se va deshaciendo en la boca. Esta actividad les puede servir para descubrir experiencias nuevas con alimentos que frecuentemente consumen, pero que nunca se habían parado a pensar en ellos.</p>

### ACTIVIDAD 9: MANTRAS

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer la concentración.</li> <li>- Trabajar la psicomotricidad gruesa y fina con el alumnado.</li> <li>- Tomar conciencia de las sensaciones corporales, pensamientos y emociones.</li> <li>- Mejorar las habilidades de introspección.</li> <li>- Trabajar la atención y conciencia plena, así como conectar con el aquí y el ahora.</li> <li>- Estimular y motivar a los alumnos a través de la música.</li> <li>- Practicar y tomar como hábito el Mindfulness.</li> </ul>
<b>Temporalización</b>	Dos horas, aproximadamente.
<b>Agrupamiento</b>	Individual.
<b>Lugar</b>	Espacio libre del aula ordinaria o sala de usos múltiples.
<b>Materiales</b>	- Reproductor de música y música mantra.

<b>Descripción</b>	<p>Aprovechando que a los niños les gusta la música, trabajaremos con los mantras, que emplean los mismos canales subliminales que la música y los anuncios publicitarios, aunque con fines saludables. Son utilizados como herramienta para liberar la mente de pensamientos, ayudando a focalizar la atención y proporcionando un estado de calma.</p> <p>Al estar la mente ocupada en repetir el texto continuamente, los mantras favorecen la concentración. Esconden mensajes positivos, que se almacenan en el subconsciente, llegando a cambiar el estado de ánimo.</p> <p>Por ello, esta actividad estará dividida en dos partes. En la primera, los niños junto a sus padres bailarán y cantarán un mantra (Ej: “I’m happy”), que podrá utilizarse también al finalizar o iniciar cada una de las sesiones, o en momentos puntuales en los que la maestra observe que se necesite, como cuña motriz.</p> <p>En la segunda parte de esta actividad, cada familia deberá pensar en frases que les hagan sentir bien y que transmitan un mensaje positivo, o en algo que refuerce su estado de ánimo o de calma ante alguna sensación desagradable (Ej.; me siento fuerte, me quiero mucho, pedir perdón me hace feliz, etc.).</p> <p>A esas frases, y con apoyo de música que les proporcionará la profesora, deberán añadirle una pequeña secuencia de movimientos (adecuados en cuanto a dificultad para cada niño).</p> <p>Finalmente, cada familia puede enseñar su mantra y aprender todos juntos las creaciones, siendo partícipes de su proceso de enseñanza-aprendizaje, algo que les motivará enormemente.</p>
--------------------	--

### ACTIVIDAD 10: COSTUMBRES “MINDCONSCIENCIA”

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a ser conscientes de nuestros sentidos.</li> <li>- Experimentar cada sentido por separado.</li> <li>- Tomar conciencia de las sensaciones corporales, pensamientos y emociones.</li> <li>- Mejorar las habilidades de introspección.</li> <li>- Trabajar la atención y conciencia plena, así como conectar con el aquí y el ahora.</li> <li>- Practicar y tomar como hábito el Mindfulness.</li> </ul>
<b>Temporalización</b>	Una hora, aproximadamente.
<b>Agrupamiento</b>	Individual.
<b>Lugar</b>	Aula ordinaria.
<b>Materiales</b>	Ficha del Anexo II.



<b>Descripción</b>	<p>A lo largo del día, desarrollamos variadas tareas y actividades de forma automática y regular, aprendidas a lo largo de los años y que en la actualidad, las hacemos de manera automática. Sin embargo, queremos que los padres aprovechen justo estos momentos para tener una pequeña pausa, un momento con ellos mismos, pensando en todas las situaciones que les ha tocado vivir recientemente, entre ellas, todas las que tengan que ver con su hijo.</p> <p>Por ello, queremos que reflexionen primero sobre actividades cotidianas y las comenten de forma grupal, contrastando opiniones. Después, se les pide que intenten recordar 7 cosas que vean a lo largo del día durante la semana. Con ello, se pretende que vayan percibiendo cada vez más cualidades de las cosas, sin juzgar, simplemente apreciando las características de todo lo que les rodea (incluido su hijo). Para ello, se ha elaborado una hoja de registro que los padres deberán completar, para trabajar sobre ella en la sesión siguiente. (Ver ANEXO II).</p>
--------------------	---

### ACTIVIDAD 11: EXPERIMENTAMOS EN LA NATURALEZA

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a ser conscientes de nuestros sentidos.</li> <li>- Tomar conciencia de las sensaciones corporales, pensamientos y emociones.</li> <li>- Mejorar las habilidades de introspección.</li> <li>- Trabajar la atención y conciencia plena, así como conectar con el aquí y el ahora.</li> <li>- Practicar y tomar como hábito el Mindfulness.</li> <li>- Experimentar la práctica Mindfulness en diferentes contextos.</li> <li>- Conectar con la naturaleza.</li> <li>- Realizar ejercicio.</li> <li>- Establecer relaciones entre las diferentes familias.</li> </ul>
<b>Temporalización</b>	Cinco horas, aproximadamente.
<b>Agrupamiento</b>	Individual- grupal.
<b>Lugar</b>	Aula ordinaria y exteriores del colegio (preferiblemente en naturaleza).
<b>Materiales</b>	No se precisa de ningún material, simplemente que las familias vayan ataviadas para realizar ejercicio (ropa deportiva, etc.).

<b>Descripción</b>	<p>Con esta actividad, se pretende trabajar la paternidad consciente en otros contextos que no sean en los que se ha llevado a cabo anteriormente. Por ello, se ha planificado una excursión a los alrededores del colegio donde llevarán a cabo no sólo actividades realizadas anteriormente (como la de respiración) sino podrán estar en contacto con la naturaleza y hacer deporte junto a familias que están en la misma situación, por lo que se espera que, en definitiva, sea una actividad muy beneficiosa en muchos sentidos.</p> <p>Tras realizar un paseo, se sentarán todos en círculo e intentarán que los pensamientos que ocupan su mente día a día pasen de largo, dirigiendo toda su atención hacia afuera y hacia lo que les rodea, que en este caso es la naturaleza. Con ello, deberán descubrir los pequeños detalles y sentir cómo inciden en su cuerpo. Es entonces cuando los padres percibirán que el camino que han recorrido hasta ahora ha sido sin prestar atención en él, y que éste, está lleno de detalles maravillosos. A la vuelta, se darán cuenta de que recorriendo el mismo camino con distinta actitud, podrán descubrir cosas completamente diferentes. Finalmente, queremos que entiendan el símil que existe entre el recorrido realizado en la excursión con el de su vida, en la que hay infinidad de detalles positivos más importantes que los negativos en los que nos fijamos diariamente.</p> <p>Tras esta actividad, se acudirá al aula ordinaria y se comentarán las hojas que debían de rellenar de la actividad anterior. Con ello, se resolverán las dudas oportunas y se finalizarán las sesiones de nuestra intervención.</p>
--------------------	--

Junto a las actividades anteriores, contamos con un blog de elaboración propia donde los padres pueden expresar todo lo que consideren necesario: sentimientos, sugerencias, lo que no se atreven a comentar en las sesiones, etc. para fomentar también el uso de las TIC's (algo esencial en la actualidad), y contribuir al desarrollo de habilidades y destrezas comunicativas entre docentes y familias.

En enlace al blog es el siguiente: <http://mindfulnessfamiliaautismotfg.blogspot.com/>

## 7.6 Evaluación

Para observar la **aceptación y viabilidad** de nuestro Programa de Intervención “*Mindconsciencia*”, se ha diseñado una valoración que rellenará cada padre, individualmente.

Esta **evaluación**, se realizará previamente al Programa de Intervención, en el ecuador de éste (a las 9 semanas) y al finalizar el mismo, para comprobar y contrastar los resultados de nuestra práctica (*Ver ANEXO III*).

Además de esta evaluación, se pasará a las familias un cuestionario con el objeto de conocer las opiniones y sensaciones finales en relación con la práctica de Mindfulness en el aula. Este cuestionario también sirve para hallar los posibles fallos o elementos que se deben mejorar por nuestra parte en futuras prácticas (*Ver ANEXO IV*).

## 8. CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

Tras la elaboración de esta propuesta de intervención en la que quedan reflejados tanto las competencias generales y específicas de Grado como la consecución de los objetivos propuestos, se han llegado a las siguientes conclusiones:

- Las características propias del Autismo provocan grandes niveles de estrés en los padres de quienes lo padecen, en comparación con otros desórdenes.
- A su vez, esto puede derivar en otros trastornos, como ansiedad o depresión. Es por esta situación que los progenitores se enfrentan a niveles de estrés, ansiedad, infelicidad y depresión mayores que los padres de niños sin ningún tipo de patología. Según estos factores, se encuentran entre los más relevantes en relación con situaciones y percepciones emocionales negativas, con lo que los padres con altos niveles en estas variables tienen más riesgo de actuar con sus hijos de forma inapropiada (Cerezo M. A, Salvador, G. P., Bernabé, G., 2005).
- Se hace necesario entonces tener en cuenta estas variables a la hora de tratar tanto a los niños como a sus padres, sin dejar de atender a las peculiaridades de cada familia y persona.
- Es muy importante que los docentes, el personal educativo que trabajan con este tipo de alumnado y las familias conozcan y acepten el trastorno que manifiestan los niños, ya que deben intervenir activamente y adecuadamente, mostrando su apoyo en todo momento a pesar de las dificultades, para otorgar mayor seguridad y confianza al niño y mejorar su porvenir.
- Los padres que posean niveles más bajos de estrés, serán padres que puedan responder de manera más eficiente a las necesidades de sus hijos, a la vez que ellos mismos tendrán mayores niveles de bienestar.
- No es necesario gran inversión económica o material para la realización de una intervención de forma satisfactoria. Además, teniendo en cuenta que trabajamos con niños de NEE, la propuesta es muy flexible, pudiendo adecuarse en todo momento a la situación,

lugar, o ritmos de aprendizaje distintos, lo que potencia aún más sus beneficios.

- Nosotros, como docentes, tenemos un papel clave para abordar de este trastorno. En muchos casos, los alumnos no están diagnosticados y somos los que tenemos que detectar los síntomas, recabar información a través de la observación directa y determinar su progreso o retroceso en su rendimiento escolar. Toda esta información obtenida es muy útil, ya que el contexto educativo es un ámbito más para el alumno, en el que se pueden observar sus progresos o dificultades desde una perspectiva diferente, llegando a conocer muy bien al alumnado. Por ello, los retos de nuestra profesión cada vez son más grandes hoy en día, entre otros motivos, por las difíciles condiciones en las que se tiene que desarrollar y por el alumnado tan diverso que encontramos en las aulas, así como las diversas relaciones que se dan con la familia. Aun así, no sólo tenemos que explicar contenidos, sino también comprender a nuestros alumnos y familias y tratarlos con afecto y con gran paciencia, a pesar de las circunstancias, en las que no se dispone de todos los recursos necesarios para atenderlos. Sin embargo, debemos hacer todo lo posible, ya que la sociedad está en constante cambio generando nuevas demandas, por lo que es esencial que el profesorado avance y, aunque es una tarea difícil, exigente y muy criticada, también tiene muchas recompensas y satisfacciones.
- Para llevar a cabo la Atención Plena en el aula, es imprescindible que el profesorado cuente con formación y competencias sobre el tema, para que sea más eficaz. La aplicación de Mindfulness en el contexto educativo por parte de profesores que conocen el desarrollo de los alumnos a la perfección y gestionan las aulas, incluyendo además a la familia, es una gran fuente de riqueza.
- Son muchos los requisitos y dificultades para la realización del Mindfulness en el aula, pero también se conoce que sus beneficios son múltiples. Por ello, esperamos que los avances en esta práctica y las investigaciones que se pueden hacer sobre ella contribuyan a eliminar las dificultades, y se pueda ir integrando este método tan arraigado a la par que novedoso progresivamente en el Sistema Educativo.
- Cuando los padres no colaboran en el proceso, la modificación del comportamiento del hijo autista corre el riesgo de ser más lenta y superficial. Sin embargo, cuando se procede, las actitudes de padres y familiares se transforman: pasan de la pasividad a la actividad, de la distante e ineficaz culpabilidad a los hábitos cooperativos y desculpabilizados y de la excesiva sobreexigencia a la estrecha colaboración con los especialistas. Por ello, esta Propuesta de Intervención es idónea, ya que todos ganan: niños, especialistas, y familias; y nadie pierde.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5ª ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Azkarraga, J. y Galliza, J. (2016). Mindfulness y transformación ecosocial. *Revista Interuniversitaria de formación al profesorado*, 87 (30.3), 123-133.
- Baron-Cohen, S. (2010). *Autismo y Síndrome de Asperger*. Madrid, España: Alianza.
- Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C., & Lehrer, D. (2015). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for parents and caregivers of individuals with developmental disabilities: A community-based approach. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 298-308.
- Bebkó, J. M., Konstantareas, M. M., y Springer, J. (1987). Parent and professional evaluations of family stress associated with characteristics of autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 17, 4, 565-576.
- Bravo, A., Mitja, S., Soler, J.M. (2011). Alumnado con trastorno de espectro autista. *Escuela inclusiva: alumnos distintos pero no diferentes*. Barcelona: Graó.
- Bristol, M (1979). *Maternal coping with Autistic children: the effect of child characteristics and interpersonal support*. Tesis doctoral no publicada. University of North Carolina, Chapel Hill. North Carolina.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.
- Bluth, K., Roberson, P. N., Billen, R. M., y Sams, J. M. (2013) A stress model for couples parenting children with autism spectrum disorders and the introduction of a mindfulness intervention. *Journal of family theory & review*, 5(3), 194-213.
- Cano González, R. (Coord.) (2013). *Orientación y tutoría con el alumnado y las familias*. Madrid. Biblioteca Nueva.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior therapy*, 35(3), 471-494.
- Cerezo, M, A., Salvador, G. P. y Bernabé, G. (2005). *Cambio y estabilidad en los factores que afectan negativamente a la parentalidad*. *Psicothema*, 17(1), 31-36.
- Cuxart, F. (1995) *Estrés y psicopatología en padres con hijos autistas*. Departamento de

Psicología de la Salud (tesis doctoral). Servicio de publicaciones de la Universidad Autónoma de Barcelona. Bellaterra (Barcelona).

- Davis, D. M. y Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- Diccionario Enciclopédico Ilustrado. (1990) Gispert, C. Barcelona: Océano.
- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of 43 automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(4), 779-791.
- Felici, M. S. (2010). *Intervenciones psicoeducativas en el espectro autista* (Tesis inédita de maestría). Universidad Internacional de Andalucía. España.
- Fresnillo Poza, V., Fresnillo Lobo, R. y Fresnillo Poza, M<sup>a</sup>. L. (2000). *Escuela de padres*. Madrid. Área de servicios sociales. Ayuntamiento de Madrid/Instituto Madrileño de Formación y Estudios Familiares (IMFEF).
- Gambel, L. E., y Piercy, F. P.(2015) Mindfulness-Based Relationship Education for Couples Expecting their First Child-Part.2: Phenomenological Findings. *Journal of marital and family therapy*, 41 (1), 25-41.
- García-Rubio, C., Luna, T., Castillo, R. y Rodríguez-Carvajal, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños. Un estudio piloto. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 87 (30.3), 61-74.
- Germer, C. K., Siegel, R.D. y Fulton, P.R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Gill, M. J., y Harris, S.(1991) Hardiness and social support as predictors of psychological discomfort in mothers of children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 21, 4, 407-417.
- Germer, C. K. (2011) *El poder del Mindfulness. Libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas*. Barcelona: Paidós.
- Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., y Hulland, C. (2010). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for primary school teachers. *Journal of child and family studies*, 19 (2), 184-189.
- González Ortiz, M (2015). *Trastorno de espectro autista: una perspectiva pedagógica dirigida al profesorado*. Universidad de Cantabria.
- Greenland, S.K. (2010). *The mindful child: How to help your kid manage stress and*

*become happier, kinder, and more compassionate.* Simon and Schuster.

- Gutiérrez de Pineda, V. (2000). *Cultura y familia en Colombia. Tipología, funciones y dinámica de la familia. Manifestaciones múltiples a través del mosaico cultural y sus estructuras sociales*, Medellín, Universidad de Antioquia.
- Jensen, P., Hinshaw, S., Kraemer, H. y otros (2001). “ADHA comorbidity findings from the MTA study: comparing comorbid groups”. *J. Am. Acad Child Adolesc Psychiatry*, núm. 40, 147-158.
- Justo, C. F. (2010) Intervención sobre los niveles de burnout y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (mindfulness)/ Mindfulness program for increasing resilience and preventing burnouts in secondary school teachers. *Revista Complutense de Educación*, 21 (2), 271.
- Justo, C.F, Ayala, E.S y Martínez, E.J (2010). Incidencia de un programa psicoeducativo de mindfulness (conciencia plena) sobre el autoconcepto y el rendimiento académico de estudiantes inmigrantes sudamericanos residentes en España. *Revista Iberoamericana de Educación*, 53(6), 3.
- Olivar Parra, J. (2016) *Trastorno del espectro autista*. [Apuntes] Psicopatología de la infancia y la adolescencia. Universidad de Valladolid.
- Kabat-Zinn, J (2003). Mindfulness-Based Interventions in context: Past, Present and Future. 2003. *Clinical psychology: Science and practice*, 10, 144-156.
- Kocovski, N. L., Segal, Z. V., y Battista, S.R. (2011). Mindfulness y psicopatología: formulación de problemas. En Didonna, F. (ed.), *Manual clínico de Mindfulness*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 179-200.
- Koegel, R., Schreibman, L., Loos, L., Dirlich-Wilhelm, H., Dunlap, G., Robbins, K., y Plienis, A. (1992) Consistent stress profile in mothers of children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 22, 2, 205-216.
- López-González, L., Amutio, A., Herrera, D., y Bisquerra, R. (2016). Validación de una escala de Habilidades y Estados de Relajación-Mindfulness para adolescentes. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 87 (30.3), 93-105.
- López-González, L., Amutio, A., Oriol, X. y Bisquerra, R. (2016) Mindfulness e investigación acción en educación secundaria. Gestación del programa TREVA. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 87 (30.3), 75-91.
- López, S., Rivas, R. M. y Taboada, E.M. (2009). Revisiones sobre el autismo. *Revista*

*Latinoamericana de Psicología*, 41 (3), 555-570.

- Mañas, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología clínica. *Gaceta de Psicología*, 50,13-29.
- Mañas, I., Franco, C. y Justo, E. (2011). Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días De Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de un Programa de entrenamiento en Mindfulness. *Clínica y Salud*, 22 (2), 121-137.
- Minor, H.G., Carlson, I. E., Mackenzie, M. J., Zernicke, K. y Jones, L. (2006). Evaluation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program for caregivers of children with chronic conditions. *Social work in health care*,43(1), 91-109.
- Mourao, A., Leonardo de Souza, E., Alves, M. P., Konigsberger, M., Copstein, J. O., Irigoyen de Freitas, B., Maia, W., De Fátima, R., Narciso, R., Ribeiro, L. F., Barbosa, M. Q. y Demarzo, M. (2016). Mindfulness en la Educación: experiencias y perspectivas desde Brasil. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 87 (30.3), 107-122.
- Nardone, G., Giannotti, E. y Rocchi, R. (2003), *Modelos de familia: conocer y resolver los problemas entre padres e hijos*. Herder, Barcelona, PPU.
- Neece, C. L. (2014) Mindfulness-based stress reduction for parents of young children with developmental delays: implications for parental mental health and child behavior problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27 (2), 174-186.
- Palomero Fernández, P. (2016). Mindfulness y educación. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, Volumen 87 (30.3), 11-168.
- Perez-Blasco, J., Viguer, P., & Rodrigo, M. F. (2013). Effects of a mindfulness-based intervention on psychological distress, well-being, and maternal self-efficacy in breast feeding mothers: results of a pilot study. *Archives of women's mental health*, 16(3), 227-236.
- Polaino Lorente, A., Doménech Llabería, E. y Cuxart, F. (1997). *El impacto del niño autista en la familia*. Navarra: Rialp.
- Roeser, R.W., Skinner, E., Beers, J. y Jennings, P. A. (2012). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives*., 6 (2), 167-173.
- Siegel, D.J (2015) *Cerebro y Mindfulness*. Barcelona: Paidós.
- Silverton, S. (2012), *Mindfulness, una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión*. Barcelona: Blume.



- Simón, V. (2003). El reencuentro científico con la compasión. En Cebolla, A., García-Campayo, J. y Demarzo, M. (coords.). *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza, 191-225.
- Soutullo, C. y Díez Suárez, A. (2007). *Manual de Diagnóstico y Tratamiento del TDAH*. Madrid: Panamericana.
- Sprich, S., Bierderman J., Crawford, M.H., Mundy, E. y Faraone, S.V (2000) Adoptive and biological families of children and adolescents with ADHD. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39, 1432-1437.
- Still, G. F. (1902), Some abnormal psychical conditions in childre. *Lancet*, 1, 1008-1012.
- Súnier Macías, A. (2016). *Beneficios del Mindfulness en la mejora del vínculo parento-filial aplicado a madres y padres de hijos/as con TEA y PCI*. Universidad de Valencia.
- Watson, D., Clark, L. A. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

## WEBGRAFÍA

- Albera, H. P. (2016) 12 Mitos sobre la práctica de Mindfulness. Recuperado de <https://rioabierto.ning.com/atencion-plena/12-mitos-sobre-la-practica-de-mindfulness>.
- Alcantud, F., Rico, D., y Lozano, L. (2012). *Trastornos del Espectro Autista: Guía para padres y profesionales*. Valencia: La Plaça. Recuperado de <http://roderic.uv.es/handle/10550/25487>.
- Ambrós, V. (2008) Programa de reducción de estrés (destrés). Recuperado de <http://programadestres.com/portfolio/reflexiones-sobre-mindfulness-para-educadores-y-padres/>.
- Arévalo, T. (2015). Ejercicios de Mindfulness para niños. Consejos para su práctica. Recuperado de <https://turelajacion.wordpress.com/2015/02/24/5-ejercicios-de-mindfulness-para-ninos-consejos-para-su-practica/>.
- Arévalo, T. (2015). Técnicas de relajación y desarrollo personal. Recuperado de <https://turelajacion.wordpress.com/2015/02/24/5-ejercicios-de-mindfulness-para-ninos-consejos-para-su-practica/>.
- Asociación de padres con hijos con autismo de Cataluña –APAFAC- (2016) Autismo y

- familia. *Proyecto Autismo la Garriga*. Recuperado de <http://www.autismo.com.es/autismo/autismo-y-familia.html>.
- Bellver, A. R., Juan, M. L., y Trillo, S. (s.f) Doble equipo. Autismo, familia y hogar. Valencia. Recuperado de <https://www.dobleequipovalencia.com/autismo-familia-estilos-educativos-desarrollo/>
  - Coordinación Trabajo fin de Grado de Educación Infantil (2018). Guía docente, asignatura Trabajo Fin de Grado. *Campus Virtual Uva*. Recuperado de <file:///C:/Users/MaríaJesús/Documents/UNIVERSIDAD/Cuarto%20curso/TFG/GUIA%20DOCENTE%20TFG%20EDUCACION%20INFANTIL%202015-16.pdf>.
  - De la Vega, J. (1995) Dos Obras, Dos Autores: una Época. Razón y Palabra, 1-10. Recuperado de <http://www.razonypalabra.org.mx/mcluhan/mcluhan.html>.
  - Díaz Caneja, P. (2015). Cómo pueden usar los padres el Mindfulness. *Guía infantil*. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/articulos/familia/padres/como-pueden-usar-los-padres-el-mindfulness/>.
  - García-Allen, J. (2018). Psicología y Mente. Recuperado de <https://psicologiymente.net/meditacion/actividades-mindfulness>.
  - García Campayo, J. (2017) Webmindfulness. Recuperado de <http://www.webmindfulness.com/que-es-mindfulness/>.
  - Guillén, J. C. (2015) Escuela con cerebro. Un espacio de documentación y debate sobre Neurodidáctica. Recuperado de <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2015/06/04/mindfulness-en-el-aula/>.
  - La familia: concepto, tipos y evolución. (2009). *Enciclopedia británica en español*. Recuperado de [http://cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/BV/S0103/Unidad%204/lec\\_42\\_LaFam\\_ConcTip&Ev.o.pdf](http://cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/BV/S0103/Unidad%204/lec_42_LaFam_ConcTip&Ev.o.pdf)
  - MacKillop, J., & Anderson, E. J. (2007). Further psychometric validation of the mindful attention awareness scale (MAAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(4), 289-293. Recuperado de [http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/186/cd/m1/tratamiento\\_multidisciplinar.html](http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/186/cd/m1/tratamiento_multidisciplinar.html).
  - María. P. (2011). ¿Por qué es tan importante prestar atención?. *CEIP Rocío (Vigo)*. Recuperado de <http://aescoladosentimientos.blogspot.com/2016/03/10-actividades-de->

mindfulness-para-ninos.html.

- Pérez, M. (2017). Nueces y neuronas. Recuperado de <http://www.nuecesyneuronas.com/mitos-sobre-mindfulness/>.

## 10. APÉNDICES

### (ANEXO I)

#### TÉCNICA STOP PARA ESTAR PRESENTE Y TÉCNICA RAIL PARA ENCARRILARSE EN EL PRESENTE



- S** Stop (párate)
- T** Toma conciencia de la respiración
- O** Observa lo que piensas, sientes y haces
- P** Participa (actúa) consciente



- R** Reconocer la experiencia
- A** Aceptarla
- I** Investigar la experiencia
- L** Liberarse, no identificarse

(ANEXO II)

HOJA DE REGISTRO “MINDCONSCIENCIA”



Nombre: \_\_\_\_\_

Día/Fecha	Práctica	Comentarios al finalizar la práctica <i>(Importante: evitar hacer comentarios, -bueno o malo-, sólo hablar de la experiencia)</i>
<b>Lunes</b> Fecha:	Nombre de la práctica:	
<b>Martes</b> Fecha:	Nombre de la práctica:	
<b>Miércoles</b> Fecha:	Nombre de la práctica:	
<b>Jueves</b> Fecha:	Nombre de la práctica:	
<b>Viernes</b> Fecha:	Nombre de la práctica:	
<b>Sábado</b> Fecha:	Nombre de la práctica:	
<b>Domingo</b> Fecha:	Nombre de la práctica:	

*Elaboración propia*

Elige una actividad cotidiana para hacerla con Atención Plena (Mindfulness). Esta actividad tiene que durar entre 1 y 5 minutos (o al menos, ese será el tiempo de atención que vas a dedicar para el ejercicio).

Actividad escogida: \_\_\_\_\_

Día/Fecha	Lo que experimenté al realizar la tarea con Atención Plena:
<b>1.</b> Fecha:	
<b>2.</b> Fecha:	
<b>3.</b> Fecha:	
<b>4.</b> Fecha:	
<b>5.</b> Fecha:	

*Elaboración propia*

**(ANEXO III)**

**“ESCALA DE AFECTO POSITIVO Y NEGATIVO –PANAS-” (Positive And Negative Affect, Watson, Clark y Tellegen, 1988)**

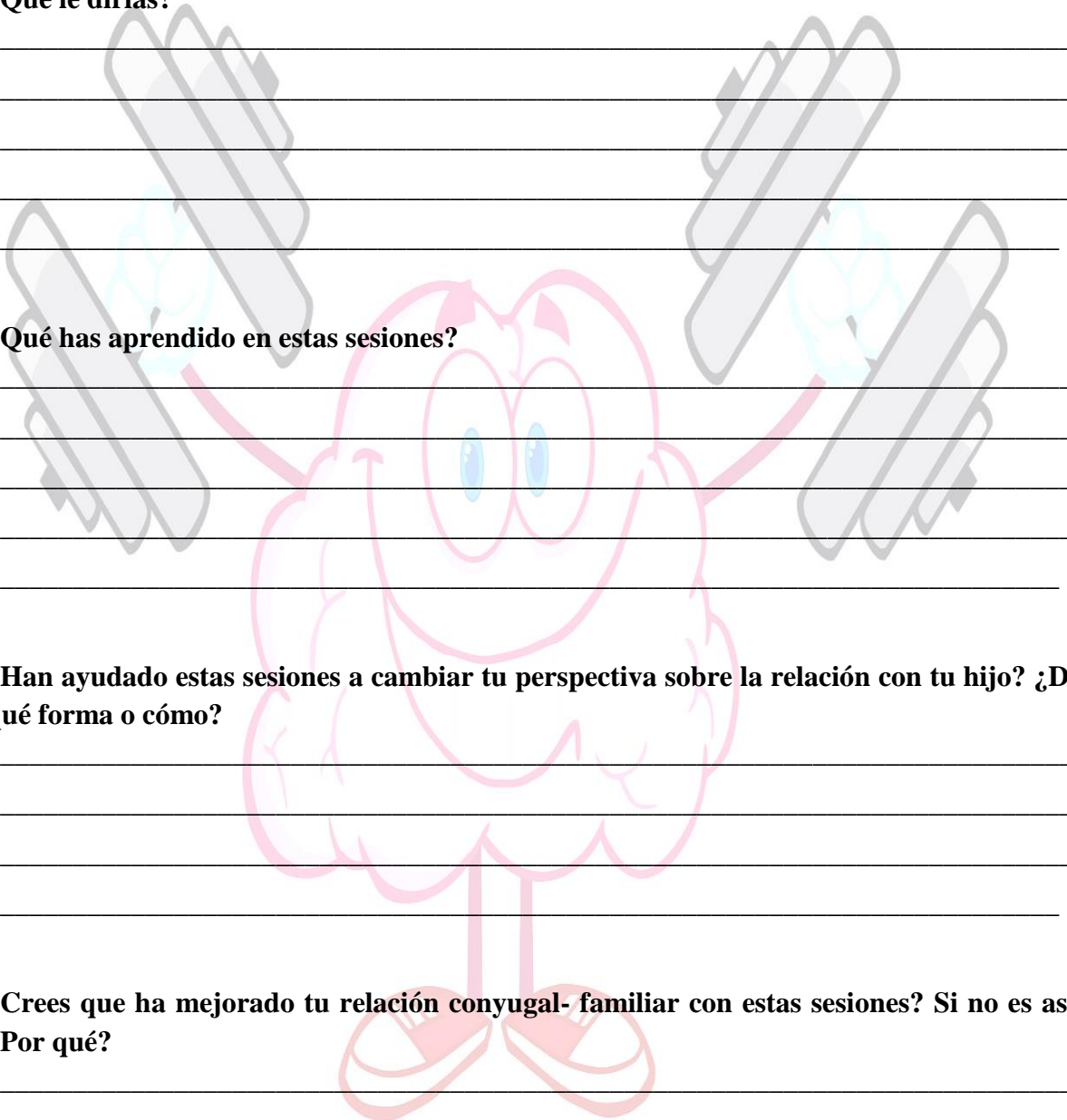
**Instrucciones:** a continuación, encontrarás una lista de palabras que describen sensaciones que tiene la gente. Por favor, lee cuidadosamente y marca la casilla que mejor describa como te has sentido en estos últimos días, incluyendo el día de hoy.

	<b>EN ABSOLUTO</b>	<b>UN POCO</b>	<b>BASTANTE</b>	<b>MUCHO</b>	<b>MUCHÍSIMO</b>
<b>Interesado</b>					
<b>Tenso</b>					
<b>Animado</b>					
<b>Molesto</b>					
<b>Enérgico</b>					
<b>Culpable</b>					
<b>Asustado</b>					
<b>Enfadado</b>					
<b>Entusiasmado</b>					
<b>Satisfecho</b>					
<b>Malhumorado</b>					
<b>Dispuesto</b>					
<b>Avergonzado</b>					
<b>Inspirado</b>					
<b>Nervioso</b>					
<b>Decidido</b>					
<b>Atento</b>					
<b>Preocupado</b>					
<b>Activo</b>					
<b>Con miedo</b>					
<b>Inquieto</b>					
<b>Incapaz</b>					
<b>Feliz</b>					
<b>Confundido</b>					
<b>Torpe</b>					
<b>Rencoroso</b>					
<b>Fatigado</b>					
<b>Rebelde</b>					
<b>Dolido por actos pasados</b>					
<b>Agitado</b>					
<b>Triste</b>					
<b>Furioso</b>					
<b>Eficiente</b>					
<b>Solo</b>					

**(ANEXO IV)**

**CUESTIONARIO FINAL SOBRE LA PRÁCTICA “MINDCONSCIENCIA” EN EL AULA**

- 1. Si tuvieras que explicar a alguien qué has hecho durante este curso en estas sesiones, ¿Qué le dirías?**



---

---

---

---

---

- 2. ¿Qué has aprendido en estas sesiones?**

---

---

---

---

---

- 3. ¿Han ayudado estas sesiones a cambiar tu perspectiva sobre la relación con tu hijo? ¿De qué forma o cómo?**

---

---

---

---

---

- 4. ¿Crees que ha mejorado tu relación conyugal- familiar con estas sesiones? Si no es así, ¿Por qué?**

---

---

---

---

---

5. ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Y lo que menos?

---

---

---

6. ¿Cómo podría mejorar las clases la profesora?

---

---

---

7. ¿Qué nota la darías? \_\_\_\_\_

8. ¿Te gustaría seguir recibiendo clases de este tipo los próximos cursos?

---

9. Pon algún ejemplo de alguna situación en la que hayas aplicado lo aprendido en estas sesiones en tu vida diaria.

---

---

---

---

---

10. ¿Qué nota le darías a estas sesiones en general?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**BUEN TRABAJO, ¡GRACIAS!**

