



Universidad de Valladolid

TRABAJO FIN DE GRADO

Propuesta de Intervención en Educación Física en Educación Primaria basada en Mindfulness

Alumna: Rebeca Marcos

Tutora: Cristina Rodríguez

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA. UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

ÍNDICE

1.RESUMEN.....	4
2. INTRODUCCIÓN.....	4
3 JUSTIFICACIÓN.....	6
4. OBJETIVOS.....	10
5. MARCO TEÓRICO.....	11
5.1. DEFINICIÓN.....	11
5.2 ORÍGENES MINDFULNESS.....	13
5.3.MINDFULNESS EN EDUCACIÓN (PROGRAMAS).....	14
5.4. BENEFICIOS.....	16
5.4.1. BENEFICIOS ASOCIADOS A LA EDUCACIÓN.....	18
5.4.2. BENEFICIOS ASOCIADOS A LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE.....	19
5.5. PAUTAS PARA IMPLEMENTAR MINDFULNESS.....	20
6.PROPOSTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA EN EDUCACIÓN FÍSICA.....	23
6.1. ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO EL PROGRAMA?.....	24
6.2. OBJETIVOS Y CONTENIDOS.....	24

6.3. RECURSOS, MATERIALES Y ESPACIOS.	28
6.4. CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS.....	29
6.5. METODOLOGÍA.....	30
6.6. TEMPORALIZACIÓN.	31
6.7. SECUENCIACIÓN DE ACTIVIDADES.	32
6.8. EVALUACIÓN.....	37
6.9. VIABILIDAD DE LA PROPUESTA Y CONCLUSIÓN.	41
7. CONCLUSIÓN	42
8.BIBLIOGRAFÍA.....	44

1. RESUMEN

El presente trabajo tiene como tema principal el Mindfulness como una herramienta útil para aplicar en las aulas de Educación Primaria, concretamente en el área de Educación Física. Realizo una revisión de lo que se conoce del tema actualmente, mencionado los programas más relevantes aplicados al ámbito educativo, así como sus beneficios. Por último, elaboro una propuesta de intervención aplicando el Mindfulness, técnicas de relajación, respiración y atención plena para llevar a cabo en las clases de Educación Física.

2. INTRODUCCIÓN

Vivimos en una sociedad cambiante, en la que estamos sobreexpuestos a un exceso de estímulos, que a menudo dificultan nuestra concentración. Además, gestionamos mal los sentimientos y emociones desagradables, lo que puede llevar en muchos casos a situaciones de estrés, frustración, apatía, ansiedad e incluso depresión ante las situaciones y dificultades encontradas en nuestro camino. Ayudar a gestionar las emociones negativas desde edad temprana, contribuirá a tener un mayor autocontrol ante las dificultades que se nos presenten en un futuro próximo. En relación a lo mencionado, el Mindfulness nos proporciona una serie de herramientas y técnicas que tienen la finalidad de mejorar nuestra calidad de vida, aumentar nuestro bienestar y la satisfacción vital (Mañas, Franco, Gil & Gil, 2014)

Desde nuestra labor como docentes, tenemos la responsabilidad de contribuir al desarrollo y evolución de los niños y niñas desde todos los ámbitos posibles: físico, social, cognitivo, emocional, etc. Los jóvenes que cuentan con habilidades reflexivas bien desarrolladas y con un

cerebro ejercitado en el Mindfulness, tienen efectos positivos a medida que crezcan. Siegel ha sido claro al respecto, afirmando que practicar técnicas de atención plena desde edades tempranas contribuye a tener una mayor flexibilidad en contextos nuevos y mejorara de sus relaciones interpersonales, lo que incrementará su sensación de bienestar (Siegel, 2012).

El objeto de este trabajo es una propuesta de intervención de Mindfulness en concreto en el área de Educación Física. Se relaciona directamente con los contenidos de relajación y respiración, convirtiéndose en un contenido transversal que busca el desarrollo integral de la persona (Beltrán, 2011).

Según Del Águila et al. (2009) la relación curricular entre el Mindfulness y la educación física es cercana, ya que esta técnica puede conseguir grandes avances en el desarrollo motriz del alumnado y a la vez mejorar la autoestima y la auto percepción del discente, los cuales son pilares importantes para lograr unos hábitos saludables (Gómez y De la cruz, 2013).

En el presente trabajo, realizo una revisión sobre lo que conocemos a día de hoy sobre el Mindfulness, mencionado a algunos autores relevantes que han realizado investigaciones sobre el tema. En primer lugar, justifico la elección del tema, expongo los argumentos que me han llevado a seleccionar el Mindfulness como tema de mi Trabajo Fin de Grado. Posteriormente, menciono los objetivos que pretendo conseguir con la realización del presente trabajo. En tercer lugar, hago una revisión teórica del tema. Cito a diferentes autores relevantes para adentrarnos en el concepto Mindfulness, así como sus principales beneficios y aportaciones a la educación en general y al área de educación física en particular. Para finalizar, he diseñado una Propuesta didáctica para poder llevar el Mindfulness a las aulas, concretamente en la asignatura de Educación Física.

3 JUSTIFICACIÓN.

En primer lugar, mencionar que la realización de este trabajo contribuye a la consecución de las competencias necesarias para la obtención del Grado en Educación Primaria. Se pone de manifiesto la capacidad para elaborar buenas prácticas de enseñanza- aprendizaje (mediante el diseño de la intervención didáctica del Mindfulness), haciendo referencia a contenidos del currículo de Educación Primaria, mediante el uso de una terminología educativa precisa propia de una futura maestra. También queda patente la capacidad de utilizar procedimientos para búsqueda de información, incluyendo recursos informáticos, así como la capacidad para iniciar actividades de investigación. A lo largo del presente trabajo, se puede observar habilidades de comunicación escrita, siendo capaz de transmitir los conocimientos relacionados con características psicológicas, sociológicas, pedagógicas de carácter fundamental del alumnado en diferentes etapas educativas así como analizar y argumentar tomas de decisiones relacionadas con conceptos educativos.

La sociedad actual nos hace estar expuestos a presiones y situaciones que dificultan nuestro día a día generándonos situaciones de estrés. Compaginar nuestra exigente vida laboral y académica, con nuestra vida familiar, nos limita de disponer tiempo para nosotros mismos, para nuestro ocio, descanso y enriquecimiento personal, lo que puede producirnos estrés y generar efectos negativos a un nivel físico, psicológico y emocional. El ritmo actual de vida, nos lleva a vivir deprisa, pensando en el mañana, en el futuro. Siempre tenemos en mente cómo será nuestra vida en unos años: logros académicos, mejor situación laboral, estabilidad emocional o

sentimental, tener más adquisiciones materiales, quizás incluso tener ese coche o esa casa soñada... Gran parte de esta culpa, la tiene la sociedad del consumismo con la más que evidente influencia de las redes sociales, las cuales nos venden estilos de vida lujosos al alcance de unos pocos privilegiados. Todo esto, supone una incertidumbre y en cierta ansiedad ante nuestro futuro, lo que puede llevar a unos sentimientos de frustración sobre nuestra realidad actual, sobre nuestra vida. Siempre pensar en el mañana, en alcanzar determinados objetivos, no solo puede generar frustración y descontento, sino puede conllevar pasar por alto momentos y situaciones que estamos viviendo ahora mismo, nuestro presente, y que muy a nuestro pesar, es posible que no se vuelvan a repetir. En definitiva, orientamos nuestra vida hacia la productividad y la consecución de bienes materiales y olvidamos nuestro bienestar emocional.

Todo lo descrito anteriormente, tiene una incidencia mayor en nuestros niños, cuyas capacidades están en pleno desarrollo, y el bombardeo constante de publicidad hacia ellos en la televisión, videojuegos, dispositivos electrónicos, uso de redes social... pueden provocar limitaciones en su desarrollo personal e incluso favorecer emociones desagradables ante tanta y tan variada información.

Aquí es cuando entra en juego el Mindfulness, la atención plena, que nos hace focalizar el momento presente. Valorar y apreciar las situaciones, lo que nos ocurre en el día, prestar atención a nuestro alrededor, disfrutar de nuestra realidad y poner el objeto del disfrute en el hoy, evitando emociones de angustia, estrés e incluso ansiedad preocupados en cómo será nuestra vida futura.

Alguna de las razones los que sería interesante incluir el Mindfulness en el aula, es por los beneficios que aporta su práctica, algunos de los cuales (citado en Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012, p 37):

- Produce cambios positivos a nivel psicológico.
- Logra controlar pensamientos, emociones y conductas negativas.
- Permite el disfrute del momento presente.
- Aporta beneficios físico favorables: relajación, regulación de la presión arterial, adaptación al esfuerzo requerido por la actividad, mejora del sistema inmune, mejora de la respiración....
- Disminuye automatismos y mejora la concentración.

Arguís et. al (2012), indica que si conseguimos que los niños desde edad tempranas aprendan a vivir de un modo más consciente, formaremos personas libres y responsables, con capacidad para gestionar su vida y lograr bienestar emocional.

Nos remite a nuestra legislación vigente (Ley 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, LOMCE) la cual recoge los siguientes fines de la educación:

- El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos.
- La educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, así como en la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos.

- La educación en la responsabilidad individual y en el mérito y esfuerzo personal.
- La formación para la paz, el respeto a los derechos humanos, la vida en común, la cohesión social, la cooperación y solidaridad entre los pueblos así como la adquisición de valores que propicien el respeto hacia los seres vivos y el medio ambiente, en particular al valor de los espacios forestales y el desarrollo sostenible.
- El desarrollo de la capacidad de los alumnos para regular su propio aprendizaje, confiar en sus aptitudes y conocimientos, así como para desarrollar la creatividad, la iniciativa personal y el espíritu emprendedor.
- La adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo, de conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y artísticos, así como el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte.
- La preparación para el ejercicio de la ciudadanía y para la participación activa en la vida económica, social y cultural, con actitud crítica y responsable y con capacidad de adaptación a las situaciones cambiantes de la sociedad del conocimiento.

Como podemos observar, la elección del Mindfulness o atención plena genera unos beneficios que contribuyen a la consecución de los fines que recoge la ley educativa actual (LOMCE) que regula el sistema educativo español.

Como he mencionado anteriormente, la necesidad de incluir en Mindfulness en el contexto escolar está amparado por la LOMCE y se concreta en el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, BOCyL de 25 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la

implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. En concreto, está recogido dentro de la asignatura de Educación Física, en el bloque 6: Actividad Física y Salud. Uno de los contenidos de dicho bloque, incluye el siguiente postulado: “...*Dosificación del esfuerzo y relajación*...”. Como he mencionado anteriormente, el Mindfulness nos ayuda a regular nuestra respiración ante situaciones de estrés, así como adaptarla al nivel de actividad física que requiera dicha actividad.

4. OBJETIVOS.

El presente trabajo tiene como objetivo fundamental realizar una revisión bibliográfica acerca de los beneficios del Mindfulness asociados a la educación en general, y al área de Educación Física en particular, y la realización de una propuesta didáctica para llevar a cabo en un aula.

Como objetivos específicos que llevan consecución del fundamental anteriormente citado, podríamos señalar los siguientes:

- Realizar una investigación y revisión bibliográfica acerca del Mindfulness.
- Elaborar un programa de intervención con actividades relacionadas con el Mindfulness para ponerlo en práctica en las clases de Educación Física.

- Investigar acerca de los programas Mindfulness que hay en la actualidad y sus beneficios asociados a la educación en general y al área de Educación Física en particular.

5. MARCO TEÓRICO.

5.1. DEFINICIÓN

Primero hemos de acercarnos al concepto *Mindfulness*. No existe una definición concreta, ya que es un término sobre el que han estudiado numerosos autores y cada uno le ha aportado unos matices propios. Aunque como tal, si hay algunas definiciones que han sido aceptadas universalmente. Mindfulness es un término que proviene del inglés, aunque con raíces orientales. Su traducción directamente de la lengua inglesa es “Atención Plena”. La palabra Mindfulness es también una de las primeras traducciones que se hicieron de la palabra "sati" en pali, un idioma vernacular. Sati es la nominalización del verbo "sarati" que significa recordar o recordar. Puesto que recordar es precisamente traer al presente, en su concepción última sati o mindfulness es la capacidad humana básica de poder estar en el presente y de "recordarnos" estar en el presente, es decir, constantemente estar volviendo al aquí y ahora. La clave del bienestar físico y mental se encuentra en el balance emocional y practicando técnicas Mindfulness vamos a cambiar nuestra mente, crear las condiciones necesarias para ver con claridad la realidad que nos rodea y solucionar los problemas que antes éramos incapaces de resolver (Simón, 2011). Esta palabra denota conciencia, atención y recuerdo (Mañas, Franco, Gil y Gil, 2014).

Kabat-Zinn (2005), hace referencia a la atención plena indicando: *“Bien podríamos decir que la atención plena es una consciencia sin juicios que se cultiva instante tras instante mediante un tipo especial de atención abierta, no reactiva y sin prejuicios en el momento presente”* (p. 115).

En Junio de 2003 se publicó un artículo en el cual, Brown y Ryan presentaban una primera propuesta de definición operativa de Mindfulness.

Según Brown y Ryan (2003) la consciencia comprende dos aspectos:

- *Awaraness* (traducido por Pérez y Botella, (2006) como percepción o de darse cuenta) que es el aspecto de fondo, el “radar” de la consciencia que está continuamente supervisando el entorno interno y externo y
- *Attention* (atención) que se entiende como *“un proceso de focalizar de manera consciente la percepción, proporcionando una elevada sensibilidad hacia un determinado aspecto de la experiencia”* (Parra-Delgado, 2011, p.32).

Brown y Ryan según lo expuesto anteriormente consideran al Mindfulness como una versión mejorada de rasgos propios inherentes a todos los individuos, en concreto de la atención y percepción.

Otro concepto del término Mindfulness es el registrado por Bishop et al. (2004), que recogen el concepto como: *“Un proceso de regulación atencional a fin de traer una cualidad de consciencia no elaborativa hacia la experiencia actual y relacionarse con la propia experiencia con una orientación de curiosidad, apertura y aceptación”* (p.234).

En resumen, el término Mindfulness tiene relación con una actitud ante la vida. Dicha disposición, incluye técnicas que favorecen un planteamiento de vida basado en la consciencia; disfrutando el momento presente y gestionando nuestros sentimientos con calma y actitud positiva.

5.2 ORÍGENES MINDFULNESS.

Como he mencionado anteriormente, la palabra Mindfulness es una de las primeras traducciones que se hicieron de la palabra "sati" en pali, un idioma vernacular. Sati es la nominalización del verbo "sarati" que significa recordar o recordar. Dicha técnica tiene su origen en el pensamiento budista que se originó hace dos mil quinientos años. Durante los últimos treinta años, esta práctica se ha secularizado y simplificado para adaptarse a un contexto occidental (Weare, 2012), cuyo propósito es tratar de aliviar el sufrimiento causado por formas disfuncionales de comportamiento (López-Hernández, 2016).

Uno de los autores más relevantes del Mindfulness es Jon Kabat-Zinn. En la década de los setenta, el doctor Kabat-Zinn, desarrolló el programa denominado Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Dicho programa, estructurado en ocho semanas, obtuvo resultados muy positivos a nivel psicológico, reduciendo la angustia y obteniendo algunas mejoras físicas, como alivio en pacientes que experimentaban dolor severo y crónico (Kabat-Zinn, 2005).

Las técnicas de Mindfulness provocan el desarrollo de la atención plena, que puede definirse como una consciencia sin juicios que se desarrolla instante tras instante, momento a momento, mediante un tipo de atención no reactiva, abierta y sin prejuicios en el momento presente (Kabat-Zinn, 2007).

5.3.MINDFULNESS EN EDUCACIÓN (PROGRAMAS).

A pesar de sus enormes potenciales en el campo de la salud física y mental (mejora la concentración, regula nuestra capacidad respiratoria y adaptación al esfuerzo, favorece la autoestima, etc.) hay muy pocos programas de intervención y estudios que evalúen la implementación de la atención plena en las sesiones de educación física (Lu, Tito y Kentell, 2019)

Pese a lo expuesto anteriormente, y debido a los beneficios que aporta el Mindfulness, existen numerosos programas diseñados para alumnos en edades escolares, tanto a nivel nacional como internacional.

Mañana y Colaboradores (2014) destacan los siguientes programas a nivel nacional:

- Programa TREVA: Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula (López, 2009). Se compone de doce unidades de contenidos, que son los recursos básicos para relajarnos y que cada individuo dependiendo del momento y el propósito, combina de forma diferente. Los resultados muestran cómo la aplicación del programa correlaciona positivamente con la capacidad de relajación del alumnado, el clima del aula, la competencia emocional y el rendimiento académico. El programa promueve la formación del profesorado para poder aplicar técnicas en el aula.
- Programas Aulas Felices: Se centra en contenidos de psicología positiva para el alumnado de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria (Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2010). Destacan como objetos de investigación: las fortalezas

personales y la práctica del Mindfulness. El contenido a trabajar es la atención consciente y plena, como medio sobre el cual se ha de potenciar otras cualidades como la calma, la potenciación y el desarrollo personal, la disminución de automatismos y la capacidad consciente.

- Educar con Co-Razón: es un conjunto de procedimientos, que no emplean directamente técnicas de Mindfulness, pero se basa en una filosofía que deriva de este planteamiento: respiración o consciencia corporal (Toro, 2005).
- PINEP: Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena (Ramos, Recondo y Enriquez, 2008). Se trata de un programa que ha probado la eficacia del Mindfulness como herramienta para mejorar la satisfacción vital y la realidad emocional, la empatía, la atención y la disminución de pensamientos intrusivos en preadolescentes.

También cabe destacar el proyecto HARA, cuyo objetivo es trabajar la interioridad desde la inteligencia emocional, el Mindfulness y la educación en valores. Este proyecto se ha puesto en práctica desde el año 2000 en las aulas de la red de centros educativos La Salle.

A nivel internacional, existen numerosos programas para introducir el Mindfulness en el aula, siendo Estados Unidos el país más destacado en cuanto a su implantación se refiere.

A continuación, se menciona algunos de los proyectos destacados (Davidson, R.,2012) :

- Learning to Breathe (EEUU): Entre sus contenidos destacan instruir Mindfulness y generar bienestar emocional, favorecer la atención plena, adquirir habilidades de

gestión del estrés... Su objetivo principal es trabajar contenidos de aprendizaje social y emocional a través del programa MBSR.

- Inner Kids Program (EEUU): sus objetivos son mejorar la conciencia de la experiencia interna, externa y de ambas experiencias juntas.
- Inner Resilience Program (EEUU): dicho programa está orientado hacia alumnos de niveles de educación primaria, docentes y personas que conformen la comunidad educativa. Tiene como finalidad mejorar el aprendizaje social y emocional mediante prácticas contemplativas.

5.4. BENEFICIOS.

Los beneficios del Mindfulness tal y como he mencionado a lo largo de este trabajo son muy diversos. Prestar atención al momento presente, a nuestra realidad, en contraposición a vivir angustiado por el estrés y las exigencias del día a día mejora nuestra calidad de vida.

Con el fin de establecer una agrupación de las ventajas de su práctica, Shapiro, Brown y Astin (2008), los clasificaron en tres áreas sobre las que se experimentan beneficios:

- **El rendimiento cognitivo y académico:** donde se observa una mejora de las habilidades atencionales, un incremento de la habilidad cognitiva de procesar la información de forma rápida, con precisión y exactitud, así como una mejora del rendimiento académico.

- **La salud mental y el bienestar psicológico:** se observan una clara disminución de los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Así mismo se observa una mejora en la autorregulación emocional.
- **El desarrollo integral u holístico de la persona:** donde se observa el desarrollo de la creatividad, la mejora en el desarrollo de las habilidades necesarias para las relaciones interpersonales, así como la empatía.

Brown y Ryan (2004) afirman como beneficio del Mindfulness el cambio del comportamiento del individuo en su vida diaria, “aportando una presencia consciente no sólo respecto a sus eventos internos, sino también en su mundo cotidiano, social y físico” (p.246)

Destacan según Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012) como beneficios, “Aumentar la concentración, disminuir automatismos, lograr un mejor control de pensamientos y emoción, efectos físicos saludables...” (p.37)

Además de los anteriores, el Mindfulness:

- Ayuda a regular nuestra respiración y adaptarnos a situaciones de estrés.
- Mejora el descanso y la calidad del sueño.
- Mejora las habilidades sociales, estudios realizados por Jon Kabat-Zinn entre otros, apuntan que experimentar el momento presente con una actitud abierta y tolerante puede favorecer la adopción de un comportamiento más flexible y adaptable.

5.4.1. BENEFICIOS ASOCIADOS A LA EDUCACIÓN.

De los numerosos efectos positivos de la práctica del Mindfulness que he mencionado en el punto anterior, se puede observar algunos que van asociados directamente con mejoras en el ámbito educativo.

A continuación, desarrollo algunos de los más relevantes:

- **Reduce los niveles de estrés.** Está demostrado que la práctica del Mindfulness contribuye a reducir los niveles de estrés, tanto a los alumnos como a los profesores. En este caso, practicar técnicas de atención plena, ayudan a gestionar síntomas del estrés (Kabat-Zinn, 1992). El estrés está directamente relacionado con emociones y sentimientos negativos, que pueden llevar a angustia, ansiedad, apatía, frustración y dificultad para dormir correctamente. Se asocia positivamente el sueño profundo con la capacidad de fijar los conocimientos adquiridos durante el día (Mora Teruel, F., 2018)
- **Mejora del rendimiento académico.** Al reducir los niveles de estrés, que pueden conllevar sentimientos negativos de frustración ante la escuela, los resultados académicos mejoran. El Mindfulness fomenta sensación de calma y reduce la ansiedad (Kabat-Zinn, 1992). Además, su práctica mejora la memoria y la atención y concentración, lo que se traduce en aumento del rendimiento académico.

- **Contribuye a la regulación emocional y mejora de las relaciones interpersonales.** El Mindfulness contribuye a la regulación de nuestras emociones y mejora las habilidades para las relaciones interpersonales.

5.4.2. BENEFICIOS ASOCIADOS A LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE.

De los beneficios de la práctica del Mindfulness en general y de los asociados directamente con la educación, se pueden extraer los que producen efectos positivos en el área de Educación Física y el deporte. Entre los numerosos beneficios cabe destacar los siguientes:

- **Regulación la respiración.** La práctica del Mindfulness incluye un control de la respiración, lo cual es necesario para la adaptación del cuerpo al esfuerzo físico, así como para su vuelta a la calma tras una actividad física. Tener control sobre nuestra respiración está directamente relacionado con un bienestar físico y emocional, como regulación de nuestra respuesta no solo ante un esfuerzo físico, sino ante una situación estresante.
- **Conciencia del momento presente.** La práctica de la atención plena favorece la concentración y focalización ante la actividad que realizamos.
- **Mejora la autorregulación emocional.** Los efectos positivos de la práctica del Mindfulness, están relacionados con una mayor autoestima, imagen y una percepción positiva de nosotros mismos. Con una mejor autoimagen y seguridad en nosotros mismos, estaremos preparados para realizar nuevos retos relacionados con la actividad física que se nos planteen. Además, una buena gestión de las emociones nos prepara

ante posibles sensaciones de frustración asociadas en este caso a la realización de la actividad física.

- **Mejora la interacción con los demás.** La incidencia positiva en la mejora de las relaciones interpersonales, es muy necesaria en el área de Educación Física, ya que existen numerosas prácticas y deportes que hay que realizar en equipo.

5.5. PAUTAS PARA IMPLEMENTAR MINDFULNESS.

Diversos autores, han establecido una serie de pautas o términos sobre las que realizar el Mindfulness. Germer (2005) señala una serie de principios a tener en cuenta para lo que él denomina “momentos mindfulness” (Mañas et al., 2014; Parra et al, 2012):

- **No conceptual:** Mindfulness es consciencia sin quedar absortos en los procesos de pensamiento.
- **Centrado en el presente:** para practicar Mindfulness debemos concentrarnos únicamente en el momento presente, sin pensar en experiencias pasadas o futuras.
- **No condenatorio:** es la capacidad de poder vivir las experiencias de cada momento sin hacer un juicio de valor, sin decir si está bien o mal, si es positivo o negativo, etc.
- **Intencional:** hace referencia a la capacidad de poder fijar nuestra atención hacia un objeto y redirigirla si dicho objeto se desvía hacia otro lado.

- **Participante:** consiste en experimentar la mente y el cuerpo más íntimamente.
- **No verbal:** la experiencia Mindfulness no puede ser expresada mediante palabras, hay que experimentarla, ya que la consciencia ocurre antes de que las palabras aparezcan en la mente.
- **Exploratorio:** la consciencia realiza una investigación de los distintos niveles de percepción.
- **Liberador:** se produce una liberación de los sentimientos condicionados por nuestra consciencia.

Referente a la implantación del Mindfulness en el ámbito educativo, y según Bristow, J., (2015) director de Mindfulness Initiative (iniciativa británica dedicada a la investigación y aplicación de la atención plena en la sociedad como política pública), existen cuatro aspectos fundamentales:

1. **Entender la diferencia entre concentración y Mindfulness.** El Mindfulness se distingue de la relajación y concentración porque es una actitud permanente del profesorado y el alumnado de consciencia y calma, un enfoque hacia nuestra realidad, nuestro presente, el día a día.
2. **Que el profesorado se forme y practique el mindfulness.** Bristow apuesta por una formación extensa de docentes por parte de un profesional especializado en el Mindfulness. La formación consiste en ocho semanas y seis meses de práctica personal, en

el caso de no ser posible, la introducción del Mindfulness en el aula debe basarse en contenidos de audio y vídeo, para que alumnado y profesorado puedan aprender juntos.

3. **Que su implementación no se imponga.** Ha de ser voluntario y no tener un carácter obligatorio. El docente ha de tener motivación para instruirse en el Mindfulness mediante profesionales, para que pueda transmitir esos conocimientos a sus alumnos.
4. **Conseguir la implicación de la comunidad educativa.** Como he mencionado anteriormente, su práctica ha de ser voluntaria, pero requiere la implicación y el apoyo de las partes beneficiadas y también del equipo directivo y las familias.

Por otro lado, Rechtschaffen (2017) establece una serie de propuestas Mindfulness en distintos niveles educativos y los categoriza de la siguiente manera:

- Incorporación: tiene como finalidad tomar consciencia de las sensaciones y emociones que está experimentando tanto nuestro cuerpo como el estado en el que está nuestra mente.
- Atención: ejercicios relacionados con la atención a la respiración.
- Corazón pleno: se basa en ejercicios de imaginación donde se visualizan situaciones con otras personas y se toma consciencia de cómo estas nos afectan.
- Interconexión: ejercicios de meditación que centran en la atención a los fenómenos exteriores (sonidos, olores, etc.) y cómo estos nos afectan a nivel interno.
- Inteligencia emocional: ejercicios para trabajar nuestras emociones.

- Comunicación mindful: observar nuestras intenciones subyacentes y los efectos de nuestros actos hacia los demás.

6.PROPUUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA EN EDUCACIÓN FÍSICA.

He diseñado esta propuesta de intervención, con unas actividades para iniciar en el proceso del Mindfulness al alumnado de primaria. En concreto, me ha parecido apropiado orientarlo hacia el curso de primero de primaria, ya que si queremos que el alumnado se familiarice con su práctica, es conveniente realizarlo desde edades tempranas.

Las actividades diseñadas están pensadas para un total seis sesiones, lo cual corresponderían a dos semanas de clase del alumnado y se recogerían en la Programación de Aula. Dichas actividades las he planteado de una manera sencilla y lúdica (dado el curso para el cual han sido pensadas) y serán puestas en práctica en el área de Educación Física, mediante contenidos propios de la asignatura como son la respiración y la relajación. Partimos de la base de que los alumnos desconocen estos contenidos a tratar, por ello vamos a tener un lenguaje muy sencillo y cercano, partiendo desde cero, introduciéndoles el concepto y sus beneficios. Es por este motivo, que al ser algo desconocido para ellos, he preferido realizar una propuesta de seis sesiones, para que se vayan familiarizando con los nuevos contenidos, quizás el algunos casos, bastante alejados

de lo que han tratado hasta el momento. La clave es que conozcan el Mindfulness y quizás en cursos superiores se pueda ir ampliando su práctica.

6.1. ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO EL PROGRAMA?

La propuesta está diseñada y planteada para que la lleve a cabo el alumnado del primer curso de Educación Primaria. La clase está compuesta por 22 niños y niñas, y no presenta alumnado con necesidades educativas especiales. No ha sido posible ponerla en práctica, debido a la situación actual de suspensión de clases en todo el territorio nacional.

6.2. OBJETIVOS Y CONTENIDOS.

- Enseñar a los alumnos qué es el Mindfulness.
- Iniciar a los alumnos en la práctica del Mindfulness, enseñándoles técnicas para su aplicación tanto en el ámbito escolar como en su vida cotidiana.
- Gestionar las emociones negativas.
- Hacer al alumnado consciente del momento presente y de la realidad.
- Practicar la atención plena.
- Gestionar positivamente las situaciones de estrés.
- Trabajar la respiración y la adaptación al esfuerzo físico.
- Valorar positivamente el momento presente.
- Empatizar con los demás compañeros.

- Respetar las aportaciones y opiniones de todos los compañeros, y reforzar el sentimiento de grupo.
- Mejorar la imagen que tienen los alumnos de sí mismos, tras la realización de juegos que permiten la integración y participación del alumnado tanto de forma individual como en agrupaciones variadas.
- Respetar y valorar las normas del juego, así como cuidar y respetar los materiales.

De los objetivos anteriormente mencionados, podemos establecer los siguientes contenidos a tratar:

- Conocimiento de nuestro cuerpo.
- Participación activa en el proceso de aprendizaje.
- Técnicas Mindfulness: respiración.
- Consciencia y momento presente.
- Control de la respiración.
- Gestión correcta de las emociones.

A continuación relaciono los objetivos que busco con esta propuesta, con los estándares de aprendizaje (conductas observables) y concretando éstos en los criterios de evaluación recogidos (para el primer curso de Educación Primaria) por el Real Decreto 26/2016, de 21 de julio, BOCyL de 25 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

OBJETIVOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Conocimiento de nuestro cuerpo.	<p>2.3. Ser capaz de percibir diferentes sensaciones corporales.</p> <p>2.4. Conocer, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica</p>	<p>2.3.1 Reconoce y expresa de forma oral sensaciones que el ejercicio produce en su cuerpo: calor, fatiga, sed.</p> <p>2.4.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase,</p> <p>2.4.2. Valora el esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.</p>
Participación activa en el proceso de aprendizaje.	4.2 Participar y disfrutar en el juego ajustando su actuación, tanto en lo que se refiere a aspectos motores, como a aspectos de relación con los compañeros.	<p>4.2.2 Acepta desempeñar diferentes roles en las situaciones de juego.</p> <p>4.3.2 Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones</p>

		<p>4.3 Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a si mismo y a los otros, en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciática individual y trabajo en equipo.</p>	<p>con deportividad.</p> <p>4.3.3 Acepta las normales y reglas establecidas.</p>
Técnicas respiración	Mindfulness:	<p>2.3. Ser capaz de percibir diferentes sensaciones corporales.</p> <p>3.2. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades en relación con la salud</p>	<p>2.3.1 Reconoce y expresa de forma oral sensaciones que el ejercicio produce en su cuerpo: calor, fatiga, sed.</p> <p>3.2.1 Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud,</p> <p>3.2.2 Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de</p>

	6.1 Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud.	duración de la actividad 6.1.1 Mantiene una postura adecuada.
Gestión correcta de las emociones.	1.1 Opinar coherentemente con actitud crítica, tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.	1.1.3 Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable. 1.1.4 Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.

6.3. RECURSOS, MATERIALES Y ESPACIOS.

Para la realización de esta propuesta no se necesita un material específico ni sofisticado, como muestra de que no hace falta invertir gran cantidad de dinero ni para realizar actividades y

juegos, ni para la práctica del Mindfulness. Únicamente, necesitaremos una tiza, un triángulo y material audiovisual de la clase para ponerles unas diapositivas en la presentación del tema y para que puedan escuchar música relajante.

Respecto a los espacios, contaremos con el gimnasio, la clase y el patio para vivir experiencias relacionadas con el espacio natural.

6.4. CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS.

La Educación Física contribuye activamente al desarrollo de las Competencias, al igual que esta propuesta. Considero que de las siete Competencias que recoge la LOMCE, en concreto se desarrollan contenidos de las siguientes: Competencia en comunicación lingüística, Competencia para Aprender a aprender y Competencias Sociales y Cívicas

- Competencia en comunicación lingüística CCL: A través de la gran amplitud de intercambios comunicativos, del uso de un vocabulario específico, del respeto de las normas de juego así como las explicaciones concretas sobre las actividades propuestas por el docente.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología : Mediante la orientación espacial, calculando o estimando distancias.

- Competencia para Aprender a aprender : Contribuye al desarrollo de esta área mediante el mayor conocimiento de uno mismo y en situaciones de trabajo cooperativo con el resto de compañeros.
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor : Contribuye a desarrollar esta competencia generando un mayor autoconocimiento y autoestima, así como manteniendo la iniciativa y generando interés.
- Competencias Sociales y cívicas : A través de la participación en la toma de decisiones democráticas a todos los niveles.

6.5. METODOLOGÍA.

La metodología propuesta es principalmente no directiva de carácter participativo, propiciando la interacción y participación de los alumnos como método de aprendizaje. La integración de todos los alumnos es fundamental para favorecer acciones de enseñanza-aprendizaje, favoreciendo la autoestima, mejorando la imagen de sí mismos y reforzando el sentimiento de grupo.

Se persigue también una metodología lúdica que permita a través del juego como elemento primordial un aprendizaje mucho más entretenido, activo y eficaz. A través de este elemento motivador, genera una predisposición positiva ante la realización de diversas actividades y hacia el aprendizaje como objetivo en sí mismo.

6.6. TEMPORALIZACIÓN.

Los niños en primero de Educación Primaria cuentan con dos horas y media por semana de Educación Física. A continuación muestro el horario de un grupo de primer curso:

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉR	JUEVES	VIERNES
De 9 a 10	EF	CS	EF	CN	MAT
De 10 a 11	MAT	MAT	MAT	MAT	LENGUA/ EF
De 11 a 12	ING	PL	MU	VSC/RL	CN/CS
De 12 a 12.30	RECREO				
De 12.30 a 13.00	LENGUA	LENGUA	LENGUA	VSC/RL	ING
De 13.00 a 13.30	LENGUA	LENGUA	LEC 30'	LENGUA	ING
De 13.30 a 14.00	LEC 30'	LEC 30'	ING	LEC 30'	LECT30'

Como podemos observar, lo subrayado en amarillo corresponde con el área de Educación Física.

De esta manera, nuestra propuesta consta de seis sesiones, que se corresponden con dos semanas naturales. La sesión 3 y 6, tendrán una duración de treinta minutos, mientras que el resto serán de una hora respectivamente. Hace referencia a que, los tiempos se ven reducidos ya que hay que bajar al grupo al gimnasio o al patio, explicarles la actividad y recoger antes, para permitirles el tiempo suficiente de aseo. De esta forma, las sesiones 1,2,4 y 5, tendrán una duración aproximada de 40 minutos, mientras que la 3 y 6 de unos 20 minutos cada una.

6.7. SECUENCIACIÓN DE ACTIVIDADES.

Sesión 1.

Objetivos:

- Aprender el significado de Mindfulness.
- Trabajar la respiración.

Para la primera sesión, como introducción del Mindfulness, se hará una puesta en común de ideas y conocimientos previos. Se les preguntará que creen que significa y si alguno ha oído hablar del tema (cada vez más niños en edades tempranas, escolarizados en educación infantil, practican técnicas de atención plena). Se les explicará en qué consiste, su significado, para qué sirve... y haremos referencia a lo que vamos a trabajar en las próximas sesiones: control respiratorio, atención plena y relajación. Nos valdremos de ejemplos y material audiovisual para acompañar nuestras explicaciones.

Después de la introducción de la sesión, se les pedirá a los alumnos que cierren los ojos y que empiecen a respirar siendo en todo momento conscientes del proceso. Prestamos atención a cómo introducimos el aire por la nariz e hinchamos nuestros pulmones y abdomen y como, permitimos salir muy lentamente el aire por la boca. Se pueden poner una mano en el abdomen para ser conscientes de cómo se les hincha cuando cogen aire, y la sensación de vacío cuando lo expulsan. Este proceso se repetirá en varias ocasiones. Les explicamos como bien saben, que la respiración

es un proceso fisiológico que se realiza continuamente, también mientras dormimos, pero que no somos conscientes de que lo estamos realizando.

Por último, se hará una puesta en común en la que les preguntemos cómo se han sentido, si han estado más relajados, si alguna vez habían sentido la respiración así, siendo conscientes en todo momento de cómo el aire llena nuestros pulmones y su posterior vaciado, etc. Se hace especial referencia a que el control de la respiración no solo sirve cuando hacemos actividad física, como adaptación del cuerpo al esfuerzo realizado. Cuando nos sentimos enfadados, agobiados, estresados, podemos practicar la respiración, lenta, profunda y consciente tal y como les hemos explicado.

Sesión 2.

Objetivos:

- Practicar atención plena.
- Trabajar el equilibrio

En esta segunda sesión, trabajaremos la atención plena y saldremos con los niños al patio. Les pediremos que se repartan por el mismo y se coloquen separados entre sí sobre las líneas pintadas en el suelo que delimitan los campos. Primero deberán intentar memorizar dónde está colocada la línea pintada del suelo y a continuación, deberán cerrar los ojos e intentar andar muy despacito por encima de ella, a poder ser sin salirse de la misma. Deberán prestar atención en todo momento a las sensaciones que le producen el realizar este proceso. A continuación, deberán repetir la actividad con los ojos abiertos, siendo conscientes de cómo cambia nuestra percepción con los ojos abiertos, las experiencias que hemos vivido, cómo nos hemos sentido...

Para finalizar la sesión, les contaremos a los niños que se imaginen que vienen de otro mundo, y es la primera vez que han salido a la calle. Se repartirán por todo el patio y deberán prestar mucha atención a todo lo que están viendo, siendo conscientes de detalles que nunca antes habían percibido de la misma forma. Los colores de los árboles, la textura del tronco, cómo el viento mueve las hojas, la arena del patio, cómo se ven y qué forma tienen las nubes del cielo...

Por último se hará una puesta en común, en la que cada niño cuente cómo ha vivido la experiencia, si alguna vez lo había percibido de esta manera....

Sesión 3.

Objetivo:

- Practicar atención plena y técnica Mindfulness.

Para la realización de esta actividad, requiere una previa animación y motivación por parte del maestro. Les tenemos que indicar que van a ser un animal muy conocido y querido por todos: el perro. Primero les animaremos a realizar los movimientos que realiza esta simpática mascota cuando se despierta, cómo se estira, cómo camina y se tumba a descansar... tienen que ser muy conscientes de los movimientos que realizan, sentir que estiran los músculos de su cuerpo, cómo ven lo que les rodea desde esta nueva perspectiva...

Sesión 4.

Objetivos:

- Practicar atención plena y técnica Mindfulness.
- Trabajar técnicas de respiración.

En esta sesión realizaremos varias actividades. Se utilizará música relajante de fondo y nos valdremos de un triángulo para marcar tiempos. En un primer lugar, se agrupará la clase en parejas. Se pide a los alumnos que se den golpecitos en la cabeza con una mano, mientras con la otra realizan círculos en la espalda del compañero. Deberán coordinar los movimientos. Luego se invierten los papeles.

En la segunda actividad, esas mismas parejas se colocarán juntando las espaldas, sentados en el suelo. Hay que mantener el silencio para intentar escuchar la respiración de nuestro compañero e incluso intentar acompañarla con la nuestra.

Por último, valiéndonos del triángulo para esta tarea, se deja a los alumnos moverse libremente por el espacio, la intensidad de la actividad irá variando en función de lo que decida el profesor, graduando progresivamente la intensidad del ejercicio. Al sonido del triángulo, deberán tumbarse en el suelo y ponerse una mano en el pecho. Han de ser conscientes que sus pulsaciones han aumentado debido a la actividad física realizada. Valiéndose de las técnicas de respiración y relajación trabajadas anteriormente (inspiramos por la nariz, expulsamos lentamente por la boca), irán experimentando cómo sus pulsaciones van bajado. Al sonido del triángulo, volverán a caminar por el espacio, cada vez más energicamente según las indicaciones.

Sesión 5.

Objetivos:

- Practicar atención plena y técnica Mindfulness.
- Trabajar técnicas de respiración.
- Gestionar los sentimientos

Para la realización de esta actividad, dividiremos a la clase en grupos de máximo cuatro alumnos cada uno. Se les dará unas breves orientaciones, cada grupo ha de ponerse de acuerdo y elegir un tema. Se les da a escoger entre las siguientes situaciones: están pasando un día de vacaciones en la playa con sus padres, son unos animales que viven en la naturaleza, se van de excursión al monte, son extraterrestres de visita a nuestro planeta, han ido a visitar un castillo con sus abuelos, están en un parque de atracciones con su mejor amigo...y dentro de cada vivencia, deberán escoger un sentimiento: si están alegres, asustados, nerviosos, enfadados, emocionados, tristes...

Entonces cada grupo elegirá una situación y una emoción y toda la clase deberá experimentarla. Esta actividad hay que realizarla en el patio, para que tengan más recursos naturales en los que fijarse. Deberán vivir a sensación que han elegido sus compañeros plenamente, prestando atención a lo que nos rodea, sin juzgar el momento presente. Por ejemplo, si han elegido un día de playa con sus padres con el sentimiento de alegría cómo se sienten, si hace calor, si quemaba la arena, cómo olía el mar, el ruido de las olas...

Finalmente, se hace una puesta en común sobre cómo se han sentido realizando dicha actividad, que seguramente no ha dejado indiferente a ningún alumno. Se les indica si han elegido un sentimiento negativo como la tristeza, cómo han vivido la experiencia, si ha sido menos agradable que si hubieran estado emocionados, y según ellos, que podrían hacer para cambiar ese sentimiento en alguno positivo.

Sesión 6.

Esta sexta y última sesión la realizaremos en el aula. Haremos una puesta en común de lo que les ha parecido, cómo han vivido esta nueva experiencia, si lo habían hecho con anterioridad, qué es

lo que más le ha gustado y qué menos (explicada en el apartado 6.8.). Se les da una hoja de evaluación (explicada en el apartado 6.8. evaluación) Además, se les formula tres preguntas, a las que el alumno deberá contestar por escrito:

- ¿Qué actividades te han servido para estar más atento?
- ¿Qué tareas te han supuesto más esfuerzo? ¿Por qué?
- Explica qué es el Mindfulness y pon un ejemplo con alguna actividad hecha en clase.

6.8. EVALUACIÓN.

Como método de evaluación de esta propuesta, he considerado oportuno tomar como referencia el modelo de evaluación es (Bisquerra Alzina, R., Martínez Olmo., Obiols Soler, M. & Pérez Escoda, N. 2006), un método 360° con el objetivo de favorecer la puesta en práctica de actividades en el desarrollo de competencias. He utilizado ítems que ellos proponen y algunos que he añadido para ajustarlos con mi propuesta. Cada alumno será evaluado por él mismo, por el maestro y por el madre o madre. Además he realizado una adaptación para la hoja de evaluación de los alumnos.

Ítems propuestos por Bisquerra (2000):

A=2

B=1

C=0

Se elige la respuesta apropiada, siendo A= siempre, B= algunas veces, C= nunca

1. Manifiesta el conocimiento de sus emociones	A	B	C
2. Controla su impulsividad	A	B	C
3. Sabe controlar la respiración después de un esfuerzo	A	B	C
4. Demuestra tolerancia a la frustración	A	B	C
5. Mantiene buenas relaciones con sus compañeros	A	B	C
6. Es capaz de dosificar el esfuerzo	A	B	C
7. Tiene buena relación con la familia	A	B	C

8.Tiene buena relación con sus profesores	A	B	C
9.Comprende las emociones básicas	A	B	C
10.Colabora en las actividades	A	B	C

Esta propuesta será para los adultos, a continuación se muestra la ficha que se dará a los alumnos, ya que era necesaria una adaptación para facilitar su comprensión:

1. ¿Sabes distinguir cuando estás enfadado de cuando estás contento o triste?

- a. siempre
- b. casi siempre
- c. pocas veces/nunca

Esta respuesta sirve para los ítems 1 y 9.

2.¿Piensas antes de hablar?

- a. siempre
- b. casi siempre
- c. pocas veces/nunca

3¿Sabes recuperar la calma después de haber corrido mucho?

- a. siempre

b. casi siempre

c. nunca

4. ¿Te enfadas si algo te sale mal o si pierdes?

a. pocas veces/nunca

b. casi siempre

c. siempre

5. ¿Tienes buena relación con tus compañeros?

a. siempre

b. casi siempre

c. pocas veces/nunca

6. ¿Sabes reconocer cuando estás cansado?

a. siempre

b. casi siempre

c. pocas veces/nunca

7. ¿Tienes buena relación con tu familia?

a. siempre

b. casi siempre

c. pocas veces/nunca

8. ¿Tienes un buen comportamiento en el colegio y colaboras en las actividades?

a. siempre

b. casi siempre

c. pocas veces/nunca

Este ítem tiene relación con las preguntas 8 y 10 respectivamente.

6.9. VIABILIDAD DE LA PROPUESTA Y CONCLUSIÓN.

A pesar de que no ha sido posible llevar a cabo esta intervención debido a la supresión del curso académico, se puede afirmar que es perfectamente factible que se pueda aplicar en cualquier colegio en el área de Educación Física.

Creo que puede ser muy novedoso y atractivo para los alumnos realizar estas actividades, como iniciación en la práctica Mindfulness y que puedan llevar a su vida cotidiana las estrategias y técnicas aprendidas. Trabajar los sentimientos, gestionar situaciones de estrés, controlar la respiración como recurso para tranquilizarse antes situaciones adversas, va a ser muy práctico para su día a día.

El método de evaluación elegido es apropiado para obtener información sobre cómo se comportan los alumnos en casa, implicar a los padres en los contenidos que se trabajan en el colegio y para los docentes, mediante la obtención de datos por los que contrastar ambas fuentes. Además, las preguntas realizadas al alumnado, nos muestran si debemos mejorar algún aspecto, si los objetivos que pretendíamos han surtido efecto, etc.

7. CONCLUSIÓN

Como reflexión personal del tema y como cierre del trabajo, considero el Mindfulness una herramienta útil para ser puesta en práctica en las aulas de Educación Primaria. Presenta numerosos beneficios tal y como he expuesto a lo largo de este Trabajo Fin de Grado, que son muy necesarios para la sociedad actual. Formar a los alumnos en valores, técnicas para la relajación y mantener la calma, liberar a los alumnos de carga emocionales y ofrecerles procedimientos para que puedan gestionar posibles situaciones de estrés son fundamentales y muy útiles. Desde nuestra labor como docentes, y concretamente como docentes de Educación Física, es responsabilidad formar al alumnado en todos los niveles, físico, psicológico, emocional... para contribuir a educar a los adultos del mañana y entre todos, tener una sociedad más responsable, con mejores valores y conciencia.

Siempre he sentido curiosidad por el Mindfulness y he de reconocer que me ha supuesto un reto la realización de este trabajo. En un primer momento y sin haberme adentrado mucho en el tema, tenía cierto temor al tratar el tema desde Educación Física, pues consideraba que quizás no era capaz de proponer actividades físicas. Simplemente desde mi desconocimiento, lo veía más orientado hacia la gestión de emociones. Sin embargo, he podido comprobar que se puede adaptar perfectamente al área de Educación Física e incluso desde mi punto de vista lo considero muy recomendable, ya que se pueden tratar contenidos básicos de la asignatura como la lateralidad o el equilibrio de una forma menos convencional y más novedosa y atractiva. Todo esto además, de contenidos mencionados en el presente trabajo como por ejemplo la respiración o

higiene postural. Creo que con el instrumento de evaluación seleccionado he acertado ya que involucra a los padres informándoles de lo que hacen los niños en el aula y la práctica del Mindfulness de una forma regular va a ser muy positiva para el alumnado tanto a nivel académico, como personal, como en sus relaciones con amigos y familiares. Los resultados positivos harán que el niño tenga una mejor relación con su familia y un carácter más relajado y tranquilo, además de mejorar sus momentos de ira (entre otros), y que las familias lo agradecerán notablemente.

Otro punto a destacar y sobre el que no he hecho alusión es que el Mindfulness es una técnica a la que podemos tener acceso cualquier persona, de cualquier edad y nivel físico. No se requiere de un equipamiento especial, ni mucho menos costoso, ni de una formación, ni siquiera de un espacio en particular donde realizarlo... se puede adaptar a cualquier momento y situación. En la sociedad actual marcada por el consumismo, estamos acostumbrados a tener que gastarnos grandes cantidades de dinero en material, en cursos, cuotas mensuales para practicar deporte... en este caso, el Mindfulness, equipara las clases sociales. Todo el mundo es bienvenido y tiene acceso a practicarlo, no se discrimina a nadie por ningún motivo. Incluso, como hemos visto, se puede llevar a la práctica en actividades físicas.

Por todo lo expuesto anteriormente, lo considero altamente recomendable en el ámbito educativo. Sin duda el día de mañana, cuando ejerza como maestra, intentaré practicarlo con mis alumnos.

8.BIBLIOGRAFÍA

Arguís, R., Bolsas, A. Hernández, S., Salvador, M. (2012). *Programas Aulas Felices*. Psicología positiva aplicada a la educación, pp 37-42.

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

Bishop, S., Lau, S., Shapiro, S., Carlson, S., Anderson, n., Carmody, J., y Segal, Z. (2004). Mindfulness: A proposed Operational Definition. *Clinical Physiology: Science and Practice*, 11 (3), 230-241.

Bristow, J., (2015), *The Mindfulness Initiative, Secretariat to the UK Mindfulness All-Party Parliamentary Group*, citado en Martín, A., 2017 <https://www.esmindfulness.com/2017/05/llevar-mindfulness-a-la-escuela-de-forma-adecuada-no-es-facil/>

Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). *The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

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

Cardiotto, L.A. (2005). *Assessing mindfulness: The development of a bi-dimensional measure of awareness and acceptance*. Tesis Doctoral no publicada presentada en la Universidad de Drexel

DECRETO 26/2016, de 21 de julio, BOCyL de 25 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Del Águila, J., Mañas, I., Clemente, F., Gil, C. y Montoya, M. (2009) *Programas Basados en Mindfulness para Atletas*. En A. J. Cangas, J. Gallego y N. Navarro (Eds.), *Actividad física y deporte adaptado* (Vol. 2, pp. 149-158). Granada: Alborán Editores.

Davidson, Richard; Dunne, John; Eccles, Jacquelynne S.; Engle, Adam; Greenberg, Mark; Jennings, Patricia; Jha, Amishi; Jinpa, Thupten; Lantieri, Linda; Meyer, David; Roeser, Robert W.; Vago, David (2012). "Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education." *Child Development Perspectives* (2): 146-153, citado en Rodríguez, E., 2018, <https://elefantezen.com/15-programas-de-mindfulness-en-la-escuela/>

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

Gardner, F. L., y Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Beaver therapy*, 35(4), 707-723.

Germer, C.K. (2005). Mindfulness and Psychotherapy. In Germer, C.K., Siegel, R. D. y Furlton, P.R. (Eds). *Mindfulness. What is it? What Does it Matter?* (pp.3-27). New York: Guilford Press.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., and Walach, H. (2004). *Mindfulness-based stress reduction and health benefits*. A meta-analysis. *J. Psychosom. Res.*

Kabat-Zinn, J., Beall, B., y Rippe, J. (1985). *A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers*. Artículo presentado en World Congress in Sport Psychology en Copenhagen.

Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future*. *Psychol. Sci. Pract.* 10, 144–156. Recuperado desde: <https://elefantezen.com/beneficios-del-mindfulness/>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based intervention in context: Past, present and future. *Clinical Psychology, Science and Practice*, 10, 144- 156.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness*. New York: Hyperion. p.115.

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

López-Hernández, L.(2016) *Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes*. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*,

vol.27, núm. 1, enero-abril, 2016, pp. 134-136. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulp.oa?id=338246652009>

Manzano y A. García (Eds.), *Propuestas de actividades y metodologías específicas para la mejora del bilingüismo en ingeniería* (89-127). Editorial: Universidad de Almería. Recuperado desde:<https://elefantezen.com/beneficios-del-mindfulness/>

Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D. y Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En *Alianza de Civilizaciones, Políticas Migratorias y Educación* (197-233). Sevilla: Aconcagua Libros. Recuperado desde: <https://elefantezen.com/15-programas-de-mindfulness-en-la-escuela/>

Montoya, M. D., Mañas, I., Gil, C., Herrada, R. I. y Franco, C. (2012). Integrando el aprendizaje cooperativo y la atención plena (mindfulness) en el desarrollo de competencias.

Mora Teruel, F., (2018) *Neuroeducación*. Madrid: Alianza Editorial. Recuperado de: <https://elcultural.com/Neuroeducacion>

Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J. Montañés Sánchez, M. y Bartolomé, R. :*Conociendo Minfulness*”, en Ensayos. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, N°27, 2012.(pp 29-43) Recuperado de: <https://revistar.uclm.es/index.php/ensayos>.

Rechtschaffen, D.J. (2017). *Educación mindfulness: el cultivo de la consciencia y la atención para profesores y alumnos*. Madrid: Gaia. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/884/578>

Shapiro, S.L., Astin, J.A., Bishop, S.R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164-176.

Shapiro, S.L., Carlson, L., Astin, J.A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*. 62(3), 373-386.

Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.

Vallejo, M. A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*. Vol. 27(2), pp. 92-99.