



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**LA RELAJACIÓN EN EDUCACIÓN
ESPECIAL. PROPUESTA DE UN TALLER DE
MINDFULNESS PARA UNA CLASE
HETEROGÉNEA**

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

EDUCACIÓN ESPECIAL

Alumna: Lucía Villoria Gómez
Tutora académica: Ana Martín Romera

Valladolid, julio de 2020

RESUMEN

El trabajo de la atención, base del aprendizaje, en ocasiones es olvidado en las aulas. Hoy en día gracias al *Mindfulness* o atención plena es posible realizarlo de una manera beneficiosa para los alumnos. En el presente trabajo se propone un taller de *Mindfulness* basado en las técnicas TREVA (2013), programa desarrollado por Luis López con gran éxito en nuestro país. Dicho taller está pensado para un grupo de Educación Especial concreto con Necesidades Educativas Especiales determinadas y trastornos como Discapacidad Intelectual y Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. A través de una serie de actividades se pretende conseguir una mejora de la atención sostenida a la vez que aportar a los alumnos herramientas para el autocontrol. Finalmente, se incluyen pautas dirigidas al docente y varias propuestas de mejora para tener en cuenta antes de llevar a la práctica la intervención.

PALABRAS CLAVE

Relajación, respiración, atención plena, Educación Especial, programa TREVA, propuesta de intervención, Taller de *Mindfulness*.

ABSTRACT

Attention's work, the base of knowledge, is sometimes forgotten at school. Nowadays it can make in a beneficial way to the students thanks to *Mindfulness*. In this work, is carried out a *Mindfulness* workshop based on TREVA techniques (2013), a program developed by Luis Lopez with great success in our country. This workshop is designed for a specific Special Education group with specific Special Educational Needs and disorders such as Intellectual Disability and Attention Deficit and Hyperactivity Disorder. Through a series of activities it is intended to achieve an improvement of sustained attention while providing students with tools for self-control. Finally, it includes guidelines addressed to the teacher and several proposals for improvement to consider before implementing the intervention.

KEY WORDS

Relaxation, breath, Special Education, TREVA's program, intervention, *Mindfulness* workshop.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	5
2.	OBJETIVOS	8
3.	JUSTIFICACIÓN DEL TEMA	9
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	13
4.1.	Concepto de relajación y sus finalidades	13
4.1.1.	Concepto	13
4.1.2.	Finalidades de la relajación	14
4.2.	Tipos de relajación	15
4.3.	Técnicas de relajación	17
4.4.	La relajación en la escuela	21
4.4.1.	Beneficios de la relajación para el aprendizaje	22
4.4.2.	<i>Mindfulness</i> , una de las técnicas más exitosas en la escuela	23
4.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	34
5.1.	Introducción	34
5.2.	Contextualización y características de los alumnos	34
5.3.	Objetivos	37
5.4.	Temporalización	38
5.5.	Metodología	40
5.5.1.	Pautas para el docente	42
5.5.2.	Organización del espacio y elementos permanentes para el aula	42
5.6.	Actividades	43
5.7.	Evaluación	55
6.	CONCLUSIONES	57
6.1.	Oportunidades, limitaciones y propuestas de mejora	57
6.2.	Grado de consecución de los objetivos propuestos	58
6.3.	Grado de consecución de las competencias del grado	59
6.4.	Consideraciones finales	60
7.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
8.	ANEXOS	68

Índice de figuras

Figura 1. Técnicas TREVA. Figura recuperada de López (2013).....	41
--	----

Índice de tablas

Tabla 1	11
----------------------	----

Tabla 2	29
----------------------	----

Tabla 3	36
----------------------	----

Tabla 4	39
----------------------	----

Tabla 5	40
----------------------	----

Tabla 6	55
----------------------	----

1. INTRODUCCIÓN

La idea de realizar este trabajo surge tras el breve periodo que permanecí realizando la asignatura del Prácticum II. Fui destinada a un colegio específico de Educación Especial ubicado en Valladolid. El centro, de titularidad pública, alberga a alumnos con diferentes Necesidades Educativas Especiales en los niveles de Educación Infantil, Educación Básica Obligatoria y Transición a la Vida Adulta. Sus recursos, tanto humanos como materiales, permiten la intervención con alumnos que presentan distintas dificultades. Allí pude observar, en una clase de Educación Básica Obligatoria 1 (EBO 1), la relevancia que tiene dedicar unos minutos de la mañana a la relajación y los beneficios que proporciona a los alumnos.

Un problema real que existía en el grupo era el exceso de energía, hiperactividad, impulsividad, falta de atención y de concentración. A lo largo de la mañana, la tutora dedicaba una gran parte de su esfuerzo para reconducir a todos los alumnos hacia sus explicaciones. Pero todo esto cambiaba cuando volvían del recreo, apagaban la luz y comenzaban a relajarse. Como si se tratara de un truco de magia, los alumnos se calmaban y participaban en la dinámica de la relajación, siguiendo en todo momento las indicaciones de la maestra.

Ella conseguía con este recurso que los alumnos bajaran el ritmo, hecho que tiene más dificultad después del tiempo de recreo, pues es uno de los momentos de mayor activación en la jornada escolar. Los alumnos se concentraban en la música, en la voz de la profesora, en el sonido del agua... y tras un momento con los ojos cerrados y respirando pausadamente, se disponían en un círculo. Aún seguían en la relajación, pero comenzaban a realizar pequeñas actividades de memoria auditiva, de atención, expresión oral o secuencias. Los alumnos respondían adecuadamente a la demanda de la maestra, que se ajustaba siempre a las características de cada uno. Además, cabe destacar el interés y satisfacción de los alumnos ante esta actividad.

Por esta razón elegimos la relajación como temática del Trabajo de Fin de Grado, pues sería una oportunidad para indagar acerca de un tema no estudiado en ninguna de las asignaturas de la mención de Educación Especial del grado de Educación Primaria. La finalidad de este trabajo es aportar un taller de *Mindfulness* a una clase de Educación Especial con el que puedan trabajar la atención y el autocontrol y mejoren así

tanto estos dos aspectos como el clima general del aula. El trabajo tanto de la atención como del autocontrol son dos aspectos muy importantes en una clase en la que todos los alumnos presentan Necesidades Educativas Especiales, pues la mayoría de ellas suelen estar relacionadas con la hiperactividad, impulsividad, bajo poder de concentración, desconocimiento de las emociones y de su manejo o dificultad en las funciones ejecutivas (atención, memoria, planificación...). A través de distintas actividades de *Mindfulness* se pretende cohesionar al grupo y crear una relación entre ellos y con la maestra que permita el desarrollo personal de los alumnos y el aprendizaje.

El primer paso para la realización de este trabajo fue la lectura de distintas investigaciones y estudios realizados sobre la relajación. Gracias a este ejercicio se han podido conocer sus beneficios y finalidades y ahondar en los tipos y técnicas de la misma.

Tras lo anterior, hemos decidido centrarnos en la atención plena o *Mindfulness* debido a su gran influencia en la escuela y por la cantidad de programas educativos que se han llevado a cabo. Uno de los más importantes en nuestro país es el programa TREVA desarrollado por López (2013), en el cual nos basamos para la realización de la propuesta de intervención de este trabajo. Dicha intervención se concreta en un taller de *Mindfulness* aportando actividades y pautas dirigidas a los profesores para que puedan llevarlo a cabo de la manera más idónea posible.

El taller nos permite reforzar y trabajar de forma más extensa la relajación ya llevada a cabo en el grupo, pues los ejercicios realizados por la maestra suelen durar entre 5 y 10 minutos. Este taller ofrece la posibilidad de dedicar más tiempo a la relajación y da la opción a los alumnos de aprender ejercicios que puedan aplicar de forma individual. En cada actividad se facilitan pautas para que conozcan sus beneficios y cómo y en qué momento pueden llevarlas a cabo. Tanto los alumnos como la maestra están implicados en el mismo, y su finalidad es la de facilitar herramientas a los alumnos para relajarse y así mejorar su atención. Además, es importante que adquieran estas herramientas como un recurso que puede ser utilizado en su día a día y fuera del colegio cuando necesiten controlar su estado de agitación.

Finalmente, tiene cabida la reflexión acerca del alcance de esta creación, las limitaciones que se han dado y ciertas propuestas de mejora que pueden llevarse a cabo en un futuro.

2. OBJETIVOS

Se plantean dos objetivos generales que se pretenden lograr con la realización de este Trabajo de Fin de Grado, los cuales son los siguientes:

- Comprender el concepto de relajación, sus finalidades y beneficios a través de la revisión a la literatura.
- Diseñar una propuesta de intervención destinada a una clase de Educación Especial pero que sea adecuada a todas las etapas que se imparten en un centro específico.

Por otra parte, los objetivos anteriores se concretan con los siguientes ya que tienen un carácter más específico y se ajustan a lo que queremos conseguir con este trabajo en concreto:

- Conocer las diferentes técnicas de relajación desarrolladas a lo largo de los años y profundizar en aquellas que sean más adecuadas para alumnos con Necesidades Educativas Especiales.
- Analizar, a través de la lectura de distintas investigaciones, la relación que existe entre el *Mindfulness* y las discapacidades o trastornos más comunes en los alumnos de un centro específico (Discapacidad Intelectual y TDAH).
- Concretar la intervención en un taller de *Mindfulness*, siendo los alumnos los protagonistas, con el objetivo de brindarles herramientas útiles para gestionar su energía y trabajar así el autocontrol.
- Basar las actividades de intervención en las técnicas del programa TREVA (López, 2013).
- Facilitar una serie de pautas a los docentes para que su intervención se adecuada.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

Para que el aprendizaje y progreso de los alumnos sea posible, deben desarrollar ciertas habilidades cognitivas. De acuerdo con Goleman (2016), la atención es considerada la base del aprendizaje.

La atención en sus distintas variantes (sostenida, selectiva, visual, auditiva...) debe ser entrenada si pretendemos que los alumnos la desarrollen, y ha sido demostrado que la relajación es una de las herramientas más beneficiosas para conseguirlo. Además de en el aprendizaje, la atención es crucial para el rendimiento escolar, el desempeño académico, el control del estrés, la ansiedad y el autocontrol (Estrada, 2015).

Si nos centramos en niños con Necesidades Educativas Especiales, por ejemplo, con dificultades en la memoria visual o auditiva, problemas en la resolución de tareas, dificultad en las funciones ejecutivas (atención, memoria, procesamiento de la información...) o dificultad para adquirir estrategias de pensamiento, nos damos cuenta de la importancia que tiene en ellos la adquisición de estrategias para la resolución de problemas, para aprender y para poder desenvolverse en el día a día. Por ello, es crucial enseñarles a desconectar y a concentrarse, entrando aquí en juego la relajación.

El artículo 6 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, termina diciendo que “la acción educativa en Educación Primaria procurará la integración de las distintas experiencias y aprendizajes del alumnado y se adaptará a sus ritmos de trabajo” (p.7). Por ello, aparte de incluir la relajación en las aulas de Educación Especial, se debe adaptar la intervención a las características individuales de cada alumno.

Una de las maneras más exitosas de practicar la relajación con escolares es a través del *Mindfulness* o atención plena pues, como indican Mañas et al. (2014), sirve para aprender a ser conscientes y la consciencia tanto de lo que ocurre a nuestro alrededor como de lo que ocurre en nosotros mismos, es imprescindible. Son numerosos los autores que han evidenciado sus ventajas, como por ejemplo Estrada (2015) o Goleman (2016), y también se han dado varios programas educativos que han causado beneficios en los alumnos y profesores como son el programa TREVA, Aulas felices, CASEL o el proyecto HARA. Todo ello es expuesto en este trabajo de investigación.

Además de la conceptualización de los términos más relevantes acerca de esta temática, proporcionamos un programa de intervención en forma de taller de *Mindfulness* para su aplicación en centros específicos de Educación Especial. Aunque está pensado para una clase en concreto, uno de los puntos fuertes del trabajo es que puede extrapolarse a cualquiera de las etapas que se cursan en estos centros. El carácter transversal que tiene la relajación nos brinda la posibilidad de aplicar esta intervención con alumnos de cualquier nivel madurativo, simplemente se deben ajustar las explicaciones al nivel del grupo y, posiblemente, modificar los indicadores de evaluación ajustando así los objetivos a las posibilidades de consecución de los alumnos.

Se ha decidido concretar la intervención en un taller ya que las actividades que se plantean son totalmente prácticas, siendo los alumnos partícipes de él en cada momento. Como explica Campo (2015) “un taller es un proceso planificado y estructurado de aprendizaje, que implica a los participantes del grupo y tiene una finalidad concreta” (p.2). La finalidad del taller es proporcionar a los alumnos herramientas útiles que puedan utilizar en su día a día cuando necesiten calmarse, ya que es una problemática común a muchos de los alumnos a los que va dirigido el taller. Además, a nivel de aula, se pretende mejorar la atención en beneficio al aprendizaje y al clima de la clase.

Para la realización del taller se modifica la disposición del aula pues se lleva a cabo en el suelo de la clase o en el rincón de relax que se construye. Este es otro de los requisitos de un taller como apunta Ríos (2011), teniendo gran importancia en este caso, pues simplemente bajar las persianas es un indicio de que comienza el taller de *Mindfulness*.

Cabe destacar que el programa incluye indicaciones orientadas al docente que lleva a cabo el taller y también una serie de pautas para organizar el aula y así crear un clima idóneo para la relajación. Por otra parte, este trabajo pone el broche final a la adquisición de distintas competencias, hecho que se ha llevado a cabo durante los cuatro cursos que abarca el grado de Educación Primaria y, específicamente, durante el desarrollo de la mención de Educación Especial. En la Tabla 1 aparecen, de manera sintetizada, las competencias que esta propuesta permite trabajar.

Estas competencias, recuperadas de la guía didáctica del Trabajo de Fin de Grado de la mención de Educación Especial, perteneciente al grado de Educación Primaria de la Universidad de Valladolid, son trabajadas con la revisión bibliográfica pertinente y con la intervención que se propone.

Tabla 1

Competencias del grado de EP y de la mención de EE relacionadas con este trabajo.

Elaboración propia.

COMPETENCIAS DEL GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA
“Poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general”.
“Aplicar los conocimientos al trabajo o vocación de una forma profesional y poseer las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro del área de la Educación”.
“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”.
“Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
“Desarrollar aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía”.
“Desarrollar un compromiso ético que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos”.
COMPETENCIAS DE LA MENCIÓN DE EDUCACIÓN ESPECIAL
<p>“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”.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. “Adquirir conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma”. b. “Ser capaces 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”. c. “Controlar y hacer el seguimiento del proceso educativo y, en particular, de enseñanza y aprendizaje mediante el dominio de técnicas y estrategias necesarias”. d. “Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro” e. “Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente”.

- f. “Participar en las propuestas de mejora en los distintos ámbitos de actuación que un centro pueda ofrecer”.
- g. “Ser capaces de regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de estudiantes de 6-12 años”.
- h. “Ser capaces de colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social”.
- i. “Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en los estudiantes”.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En primer lugar se exponen, a partir de las aportaciones que han dado varios autores a lo largo de los años, distintos conceptos para el término de relajación y sus finalidades. De la misma manera, se comentan tanto los tipos de relajación como las técnicas más utilizadas hoy en día. Finalmente, en este trabajo se ha prestado especial relevancia al papel de la relajación en la escuela, y más concretamente del *Mindfulness* o atención plena, destacando aquí los beneficios que tiene, algunas experiencias educativas llevadas a cabo y su relación con el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y la Discapacidad Intelectual (DI), al ser estos los trastornos más comunes en los centros de Educación Especial.

4.1. Concepto de relajación y sus finalidades

4.1.1. Concepto

Si buscamos el término “relajación” en el diccionario de la Real Academia Española (DRAE, 23^a ed.), obtenemos la siguiente definición: “acción y efecto de relajar o relajarse”. Seguidamente, acudimos al término “relajar”. De todas las acepciones que se contemplan, la más adecuada es la que adjuntamos a continuación: “conseguir un estado de reposo físico u moral, dejando los músculos en completo abandono y la mente libre de toda preocupación”. Como se puede percibir, la definición destaca el papel que tiene tanto el cuerpo como la mente.

El concepto de relajación no ha sido unánime para todos aquellos autores que lo han investigado, sino que existen distintas definiciones para el mismo término dadas a lo largo del tiempo.

Gómez (2013) cita textualmente la definición que da Blay (1976) a la relajación: “es una puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo, erigiéndose como un paréntesis liberador entre la actividad y la agitación” (p. 36). En la última parte de esta definición, el autor concibe la actividad y la agitación como términos contrarios a la relajación. Hecho que respalda Díaz (2001), pues con su definición del término quiere darnos a entender que el fin de la relajación es el reposo eficaz.

También coincide con Blay (1976) otro autor, Abozzi (1997), pues defiende la importancia de la relajación para conocerse a uno mismo. Textualmente dice que “cuando nos relajamos establecemos una comunicación con nosotros mismos y restablecemos el equilibrio perdido” (p.15).

Por su parte, Guido (1980) define que este término “aúna la idea de alcanzar la calma y la imagen de abandonar cualquier tensión, tanto de la mente como del cuerpo” (Gómez, 2013, p. 36).

Recientemente otros autores han seguido aportando definiciones para el término de relajación. Valín (2010) ha querido recalcar que la relajación es una actividad que permite llegar al reposo a partir de la distensión de los músculos, y que esto es lo que nos ayuda al control tanto físico como mental.

En síntesis, la relajación permite conocernos a nosotros mismos, alcanzar un estado de calma corporal y mental y, además, como apunta en su artículo Escalera (2009), con la relajación “podemos llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos” (p.1).

4.1.2. Finalidades de la relajación

Al igual que sucede con la conceptualización de relajación, existen diferentes puntos de vista para cada autor sobre cuál es la finalidad de esta. A continuación se desarrolla una lista con los objetivos considerados más relevantes que persigue la relajación, todos ellos recuperados de Gómez (2013, p. 37):

- “Favorecer el control de la respiración, lo cual supone mejoras a nivel fisiológico y psicológico, constituyéndose esta como un elemento común a muchas de las técnicas de relajación más utilizadas” (Castellano, 2011).
- “Reducir el gasto energético y controlar la afectividad y las emociones” (Estrada et al., 1997).
- “La recuperación del organismo tras un esfuerzo intenso” (Molinero, 2010).
- “Facilita el “descanso” del sistema nervioso permitiendo un mayor control sobre el mismo” (Molinero, 2010).

- “Lograr una mayor concentración mental” (Lefébure, 2003).

4.2. Tipos de relajación

De forma general, podemos diferenciar dos grandes tipos de relajación como apunta Escalera (2009): la relajación estática y la relajación en movimiento.

Aunque en las investigaciones que se han realizado sobre el tema se ha descubierto que es oportuno crear un ambiente adecuado, que hay que atraer el interés y la atención de los alumnos, y que la música, la voz pausada y los ritmos tanto lentos como repetitivos son claves para la llegar a la relajación, no todos los alumnos se relajan de la misma manera. Algunos necesitan una relajación estática, el cese de movimiento, mientras que otros prefieren la dinámica, como por ejemplo, un movimiento lento de brazos.

A continuación explicamos los principales elementos de cada tipo de relajación de la misma forma que los desarrolla Escalera (2009).

a. Relajación estática

Como bien resume Francos (2015) en su Trabajo de Fin de Grado, la relajación estática es aquella práctica que se realiza para alcanzar un nivel de relax, pero que no requiere un movimiento excesivo. La manera más frecuente de realizarla es en una posición cómoda, ya sea tumbados o sentados. En este caso no le damos protagonismo al cuerpo, sino que se lo damos a la mente y a los sentidos.

Destacan varios factores que tienen importancia en este tipo de relajación, los cuales desarrollamos a continuación.

En primer lugar se habla de la música, afirmando textualmente que “el sonido de un solo instrumento, una flauta, una guitarra, un violín, tocando una melodía, nos transmite una sensibilidad afectiva que puede ser muy relajante” (Escalera, 2009, p. 5). Es necesario incidir en que con la música podemos estimular muchos aspectos de un ser humano como el cuerpo, la mente, el entorno social... ya que siempre está estrechamente relacionada con el afecto y las emociones.

Por otro lado, el canto de melodías transmite paz y amor, y la persona que canta transmite tranquilidad y da seguridad. Una buena opción para incluir en la relajación estática son las canciones de cuna. Lacárcel (1995) afirma que gracias a la conexión que un individuo mantiene con la canción de cuna le resulta más sencillo relajarse y calmar su inquietud, sobre todo los niños más pequeños. Además, Escalera (2009) expone que solamente con entonar una canción de cuna en forma de murmullo se pueden tratar trastornos del sueño en niños, siendo independiente el país o la cultura de la que procedan.

De la misma manera, la autora que venimos mencionando en todo el apartado cita a Swanwirck (1991), quien ha cambiado el enfoque y defiende que los niños ya no deben mantener un papel pasivo, sino que cree en los beneficios de hacerles partícipes para que se relajen creando, interpretando o participando en cuentos musicales.

Haciendo referencia a lo expuesto anteriormente, los títeres pueden ser un buen recurso para contar historias, cantar canciones o tocar instrumentos. Para dicha autora, pueden ser “compañeros de juego entrañables” para los niños, haciendo que entren en la dinámica y que mantengan una escucha activa.

Por último, la autora se basa en el método *Willems* y remarca el protagonismo de las campanas, las cuales son muy útiles con niños de más corta edad, pudiendo llegar a relajarse con ejercicios muy sencillos que se basan en la escucha del sonido que emite este instrumento.

b. Relajación en movimiento

En esta tipología de relajación, donde el movimiento es el protagonista, destacan la danza y el ejercicio de imaginación y movimiento, donde tienen cabida tanto el cuerpo como la mente. Escalera (2009) propone estos dos factores y cree en este tipo de relajación al igual que lo hizo el educador suizo Jaques-Dalcroze (1965), a quien cita señalando su idea “del compromiso rítmico y de la sensibilidad musical, sentir la música por medio del movimiento” (p.6).

En la relajación a través del movimiento podemos apostar por una danza sencilla que incluya movimientos leves y lentos, o también podemos crear algún juego en el que

se incluya el movimiento para lograr la sensibilidad musical. La autora apunta que todo esto ayuda a cultivar en los niños la atención para aprender a escuchar.

4.3. Técnicas de relajación

Tappe (2010) define técnica de relajación como “el conjunto de procedimientos y recursos de los que se sirve este arte, y métodos o procedimientos ordenados y sistemáticos para llevarlos a cabo” (p.4). Dicho autor, como apunta Rey (2015), considera que las técnicas de relajación son un procedimiento para conseguir el estado de calma.

A lo largo de los años han ido surgiendo distintas técnicas para la relajación, teniendo en cuenta distintos los factores propios de cada época. En este apartado desarrollamos algunas de las técnicas modernas de relajación aportadas por importantes autores.

En primer lugar, destacamos la “Técnica de la Relajación Progresiva” de Edmund Jacobson que desarrolla en 1929. Posterior a este autor, en 1932, Schultz crea el método conocido como “Relajación autógena”. Estas dos técnicas, las cuales han tenido y tienen gran importancia en la concepción y práctica de este término, se desarrollan a continuación. Además se explican otras proporcionadas por autores más actuales que se han basado en Jacobson y Schultz.

A continuación nos centramos concretamente en las técnicas de relajación profesionales. Siguiendo a Smith (2001), consideramos las siguientes como las técnicas nucleares:

- *Relajación Muscular Progresiva (RMP)*

Mientras realizaba distintas investigaciones sobre el tono muscular, Jacobson descubrió que la alteración nerviosa y ansiedad producían contracciones musculares (Valín, 2010). Se dio cuenta de que sería capaz de reducir tanto el nivel de ansiedad como el estrés eliminando estas contracciones. Para ello desarrolló un método que se basa en la contracción y relajación de los principales grupos musculares. Como añade textualmente Rey (2015), Jacobson “planteó que mediante la relajación muscular se rompe el círculo existente entre tensión corporal, sensación subjetiva de ansiedad y pensamientos negativos” (p.16).

Su forma de intervenir consistía en enseñar a los sujetos a ser conscientes de la tensión muscular de su propio cuerpo. Para ello dividía la técnica en dos fases, como explican Villada y Vizuet (2002). Primero se llevaba a cabo una relajación general eliminando la contracción de las extremidades, controlando la respiración y relajando la cara (frente, ojos y boca). Después, la segunda fase consistía en la relajación diferencial, contrayendo primero los músculos para después relajarlos.

Cada sesión se centraba en una parte del cuerpo, aprendiendo a relajar en cada una dos o tres grupos musculares. Para poder controlar todo el cuerpo, era necesario llevar a cabo muchas sesiones, por lo que se consideraba una “técnica pesada” y que tuvo poca repercusión en su época, como bien apunta Amutio (1999).

Basándose en esta técnica, Wolpe (1958) diseña una versión más reducida que asegura llegar a una relajación considerable desde la primera sesión. Consiste en contraer un determinado grupo muscular durante cinco o diez segundos y después relajarlo centrándose en la liberación de la tensión durante aproximadamente treinta segundos. Así lo explica Rey (2015), quien también objeta que en cada sesión se trabajan alrededor de dieciséis grupos musculares distintos y, según va avanzando el entrenamiento, se combinan grupos musculares diferentes hasta que se consigue la relajación del cuerpo en su totalidad sin ser necesario crear una tensión.

Existe otra versión más sintetizada que se basa en la técnica de Jacobson denominada relajación controlada por una señal (Russell y Mathews, 1975). Consiste en que el sujeto piense en una palabra que le transmita cierta relajación, como por ejemplo la palabra “calmado”. Debe pensar en ella inmediatamente después de la relajación progresiva. El fin de esta técnica es llegar al estado de relajación solamente con pensar en dicha palabra.

- *Entrenamiento Autógeno (EA)*

Schultz desarrolla esta técnica que, según Villada y Vizuet (2002) se basa en “la imaginación voluntaria de sensaciones corporales como calor y peso, así como en la concentración de la atención en las funciones respiratorias y cardíacas, llegando a una disminución generalizada del tono, a una vasodilatación y a una disminución de la respiración” (pp. 198-199).

Estos autores puntualizan que el entrenamiento autógeno se divide en dos ciclos: inferior y superior. En el ciclo inferior se trabaja la pesadez o calidez en las extremidades y en el tronco con el fin de introducir una sensación de frescor en la cabeza mediante ejercicios como experiencia de peso y de calor, actividad respiratoria o experiencia de frescor en la frente. Por otra parte, en el ciclo superior se trabajan “las respuestas del subconsciente, la visualización de objetos o la formulación de propósitos” (Rey, 2015, p. 21). Es necesario insistir sobre el primer nivel durante unos dos años para poder trabajar el segundo nivel.

La finalidad de esta técnica es lograr dicho estado autógeno imaginando las sensaciones físicas, ayudándose el sujeto de ciertas fórmulas verbales que repite. Este hecho, según Schultz, produce definitivamente la relajación.

- *Técnicas de Respiración*

Para Amutio (1999) la respiración se produce en cuatro fases. El primer paso es la inspiración: el aire se introduce en el organismo por las fosas nasales y llega hasta los pulmones. El diafragma se contrae y la cavidad torácica aumenta, dejando así que el aire entre a los pulmones. Posteriormente, el aire se desplaza hasta los alveolos y de allí a la sangre, repartiéndose así por todo el cuerpo. Después de la inspiración, los pulmones se mantienen en un estado de inflación durante una pausa y, tras la espiración, se producen una pausa mientras que los pulmones permanecen en reposo.

El ritmo al que se produzcan estas cuatro fases y, por tanto, la frecuencia de los movimientos de inspiración y espiración es lo que formará el ritmo respiratorio. Dependiendo de la profundidad de la inspiración se establecen tres tipos de respiración (Rey, 2015):

1. La respiración clavicular, que es la más corta y superficial.
2. La respiración torácica, en la que están implicados los músculos torácicos y la parte superior de los pulmones.
3. La respiración diafragmática es la más profunda, siendo protagonistas los movimientos del diafragma, que permiten la mayor expansión pulmonar posible y grandes niveles de oxigenación.

Se ha demostrado que la respiración es imprescindible y tiene mucha relación con los procesos de atención y la motivación de los niños. Además es un elemento crucial en el comportamiento y en las situaciones que le generan ansiedad (Villada y Vizúete, 2002).

- *Yoga*

El yoga es considerado un antecesor a las técnicas de relajación (Guerrero, 2005). Consiste en ir más allá del sujeto como individuo, en llegar a una profundidad mayor. Para ello se realizan unas determinadas posturas (asanas) y se trabaja la respiración.

El yoga es una disciplina muy amplia pues existen distintas tipologías cada una con unos objetivos diferentes como aumentar la flexibilidad o la fuerza.

La relajación y el control de la respiración están muy relacionadas con el yoga, pues con ambas se trabaja la interiorización y el control mental. Es este método la mente es la protagonista, y a partir de ella se va tomando conciencia de las distintas partes del cuerpo y las sensaciones que se tienen sobre ellas (Villada y Vizúete, 2002).

- *Técnicas de Visualización o imagería*

López (2010) define la visualización como la capacidad de representar de manera voluntaria objetos o escenas en nuestra mente. Por su parte, Pérez (2019), añade que están involucrados los sentidos y las sensaciones del sujeto.

Por consiguiente, y como Rey (2015) expone textualmente, este método consiste “en la imaginación de una escena relajante y la evocación de detalles como la temperatura, el tacto, los colores o los olores que esta situación produce” (p.25). Señala cuatro categorías de imagería útiles: de viajes (barcos, trenes, caballos), del exterior (montañas, bosques, jardines), del agua (ríos, lluvia, playas) e interior (castillo, cabaña, casa).

La imagería sensorial hace hincapié en las sensaciones, mientras que la imagería narrativa le da protagonismo a la actividad relajante en sí.

- *Meditación*

“Meditar es el acto de atender, enfocar, admirar, contemplar, abrirse al máximo, fijarse, concentrarse, interiorizarse...” (López, s.f., p. 9). Son necesarios tres requisitos para que se pueda llevar a cabo la meditación:

1. “Enfocar selectivamente un estímulo interno o externo (objeto de la atención)”.
2. “Permanecer en ello un tiempo determinado, a ser posible fijado con antelación”.
3. “Devolver la atención al objeto una y otra vez cuando aparezca la distracción, aceptándolo con normalidad”.

La meditación tiene importantes beneficios comunes a la relajación como son la reducción del ritmo cardiaco, metabólico y respiratorio (Franco, 2009). Además aumenta la capacidad perceptiva (Hussain y Bhushan, 2010) y tienen grandes ventajas para los niños con discapacidad, pues producen en ellos una mayor disposición tónico-emocional (Linares y Sánchez, 2010).

Según Rey (2015) se pueden diferenciar dos tipos de meditación: concentrativa y atencional.

- La meditación concentrativa se basa simplemente en prestar atención a un estímulo determinado, ya sea un mantra (meditación trascendental) o un objeto (Amutio, 1999).
- La meditación atencional, también denominada *Mindfulness* o atención plena, por el contrario no se centra en focalizar la atención en un objeto o sonido en concreto, sino que se debe prestar atención a cada momento, a cada estímulo según aparece y desaparece de la conciencia.

4.4. La relajación en la escuela

La relajación no es un contenido reciente en la escuela sino que forma parte de ella desde hace varias décadas. El término ha estado estrechamente relacionado con el tono muscular, pero como ya apuntaba Braza (1984), no siendo exclusivo a él, ya que también actúa sobre la personalidad y emociones.

Hoy en día la relajación aparece explícitamente en el DECRETO 26/2016, de 21 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, concretamente en las áreas de Educación física y Educación Artística.

En el área de Educación Física, la relajación tiene cabida en el bloque 2 denominado “conocimiento corporal”. El siguiente contenido está destinado al primer curso de la etapa: “toma de conciencia de la capacidad de control voluntario del tono muscular y de la respiración; experimentación y dominio de la relajación global del cuerpo y de los grandes segmentos, asociada a la respiración. Control de la respiración. Tipos de respiración”. Este contenido va sumando complejidad a lo largo de los cursos académicos, incluyendo el dominio de la relajación segmental, el control de los tipos y ritmos respiratorios o la relajación activa y voluntaria, pero siempre referida al control del tono muscular.

En el área de Educación Artística, la relajación aparece siempre junto a la danza y al movimiento, siendo el siguiente contenido uno de los reflejados en el documento dentro del tercer bloque del área, denominado “la música, el movimiento y la danza”: “práctica de técnicas básicas de movimiento y juegos motores acompañados de secuencias sonoras, canciones y piezas musicales e interpretación de danzas sencillas de diferentes estilos y culturas. Introducción a la relajación. La respiración”.

A pesar de que los documentos oficiales que regulan hoy en día los contenidos impartidos en la escuela se hayan olvidado de la importancia que tiene la relajación a nivel psicológico en los niños y en su aprendizaje, son muchos los estudios que han evidenciado su importancia, no solamente junto al cuerpo, sino para la mente. A continuación exponemos algunos de los más relevantes.

4.4.1. Beneficios de la relajación para el aprendizaje

La relajación, a través de las distintas técnicas que existen para llevarse a cabo, producen distintos beneficios en los individuos. En este apartado desarrollamos aquellos que están relacionados con el aprendizaje y el desarrollo.

Destacan estudios como el realizado por Linda Lantieri, quien a través de la utilización de técnicas concretas de relajación en niños de hasta once años, demostró que estas tienen beneficios en ellos como “la toma de consciencia y confianza en sí mismos, desarrollando la empatía y mejorando la capacidad para relacionarse con el mundo” (Vargas, 2010, p.22).

Además, como explica textualmente Casal (2018) citando a Linares y Sánchez (2010), “los beneficios también se vinculan al control tónico-emocional y al incremento de capacidades cognitivas como la percepción y la memoria visual” (p.92).

Otro de los aspectos fundamentales en el proceso de enseñanza-aprendizaje es la atención. Está directamente relacionada con la relajación, pues a través de distintas técnicas como la atención plena (*Mindfulness*), a la que daremos relevancia en apartados posteriores, se ha demostrado su mejora. Goleman (2016), uno de los autores actuales con mayor influencia, afirma que es necesario aprender a prestar atención, pues es la base del aprendizaje. El autor afirma que el entrenamiento de la atención ayuda a los niños a “gestionar mejor su mundo interior y potenciar el aprendizaje” (p. 20).

En la misma línea, Estrada (2015) apuesta por la introducción de esta técnica en las aulas, pues su entrenamiento es beneficioso para mejorar el rendimiento escolar, la autorregulación de emociones y el equilibrio emocional.

4.4.2. *Mindfulness*, una de las técnicas más exitosas en la escuela

El *Mindfulness* consiste en un entrenamiento de la atención para ser más conscientes. La diferencia que tiene con la relajación es que no siempre van de la mano. Puede realizarse relajación sin *Mindfulness*. Por otro lado, cuando practicamos la atención plena nos relajamos, por eso se considera una técnica de relajación, pero no siempre ocurre así, pues si por ejemplo, prestamos atención a nuestra ansiedad, nos sentimos ansiosos (Estrada, 2015).

El *Mindfulness* va más allá de simplemente relajarse, y debido a su gran difusión y aceptación que tiene hoy en día hemos decidido profundizar más sobre el término. A continuación desarrollamos el concepto y sus beneficios, y nos centramos en su importancia en la escuela y para los alumnos con Necesidades Educativas Especiales.

Qué es el Mindfulness y qué beneficios tiene

El *Mindfulness* o atención plena se puede definir como una actitud que, a través de la calma y la consciencia, nos facilita vivir de manera más intensa el momento presente (Bisquerra y Hernández, 2017).

Este término no ha sido originado actualmente, sino que procede del budismo, concretamente del budismo zen. Thich Nhat Hanh y Jon Kabat-Zinn son algunas de las personalidades más importantes que transfirieron esta técnica hacia occidente, aunque sin ningún significado religioso. Ellos, de forma muy sintetizada, transmiten que debemos vivir plenamente el momento presente pues es un milagro que no solemos apreciar, y que lo normal es que nuestra mente se encuentre en el pasado o en el futuro, nunca en el presente, perdiéndonos así muchos de los momentos que presenciamos y viviendo sin darnos cuenta de forma automática (Equipo SATI, 2012).

Refiriéndonos al significado que tiene el *Mindfulness* en la escuela, el equipo SATI añade textualmente que consiste en un conjunto de técnicas que ayudará a los alumnos a “vivir más conscientemente, a disfrutar más de la vida y a aprender mejor” (p.27).

Estrada (2015) argumenta que una manera de ser más conscientes de nuestras experiencias y así poder responder ante situaciones adversas de una manera efectiva y desde la quietud interior. Para ello debe prestarse atención sin juzgar, siendo así individuos más abiertos a experiencias y con mayor curiosidad.

Con la introducción del *Mindfulness* en el aula lo que se pretende es lograr que los estudiantes sean capaces de regular la atención entrenándose en ello. Puede ponerse en práctica desde edades muy tempranas, adaptando la explicación al nivel de conocimiento. Pero, sin duda, como apunta Estrada (2015), lo principal es que el profesor se aplique el *Mindfulness* en su vida ya que es un modelo para sus alumnos y que es más sencillo enseñarlo cuando tú mismo lo vivencias.

Como indica este autor, en primer lugar esta técnica se llevó a cabo como tratamiento médico y psicológico, y posteriormente se ha introducido en la escuela a través de distintos programas. Algunos de estas experiencias en el ámbito educativo son desarrollados en el siguiente apartado.

Son numerosos los beneficios demostrados que presenta el *Mindfulness* sobre múltiples ámbitos y, en especial, en la escuela, afectando tanto a profesores como a estudiantes. Algunos de ellos los han recogido Secanell y Núñez (2019) a partir de las aportaciones de numerosos investigadores y los han clasificado en las siguientes categorías:

- A nivel psicológico. Reduce los niveles de estrés, ansiedad, depresión, afecto negativo, cansancio, dolor y quejas psicósomáticas y, por otro lado, incrementa los niveles de afecto positivo.
- Aumento de sentimientos y constructos positivos. Sensación de calma, relajación, mejora del sueño, menor reactividad, autocuidado, autoconciencia, sentido de conexión con la naturaleza, mayor optimismo y mejor concepto de uno mismo.
- Regulación emocional. Claridad y conciencia emocional y autocontrol de emociones negativas.
- Función cognitiva. Mayores niveles de atención, aumento en la autorregulación y funciones ejecutivas, mejora del funcionamiento cognitivo, mayor procesamiento de la información, inteligencia práctica y creatividad.
- Ámbito social y escolar. Incremento de habilidades y conductas sociales, mejora de la inteligencia social y del comportamiento en el aula. Por otra parte, reducción de comportamientos disruptivos y de comportamientos propios del alumnado con TDAH. Reducción de niveles de agresión y mejora de la aceptación. Todo ello conlleva un mayor rendimiento académico.

Experiencias educativas del Mindfulness

Son muchos los programas educativos planteados y trasladados a las escuelas, sobre todo en Estados Unidos y Reino Unido, para la enseñanza de la atención plena en estudiantes y profesores. Algunos ejemplos son los siguientes:

➤ Inner Resilience Program

Es un estudio que se realizó de la mano de Linda Lantieri a partir del atentado del 11 de septiembre en Nueva York, pues causó consecuencias como miedo, traumas y fobias. Consistió en llevar al ámbito educativo técnicas de

meditación y relajación como son el yoga y el *Mindfulness*. Con este programa se consiguieron beneficios tanto en los alumnos como en los profesores, mejorando la toma de consciencia y la confianza en sí mismos (Vargas, 2010).

➤ **CASEL**

En 1994 por Daniel Goleman y otros autores fundaron este programa para la enseñanza de la inteligencia emocional y social en el aula. Se puso en práctica por primera vez en Estados Unidos, pero hoy en día se está incluyendo en escuelas de todo el mundo (Vargas, 2010).

El programa plantea la investigación de las emociones, la puesta en práctica en los centros educativos y, por último, asesoramiento y formación a nivel estatal para lograr estandarizar el programa (VOCA, 2020).

En nuestro país aún se está introduciendo el *Mindfulness* al contexto educativo y es necesario seguir realizando estudios para obtener resultados más fiables sobre todo en las edades más tempranas (Sánchez, 2017). No obstante se han dado varios programas beneficiosos como los que desarrollamos a continuación.

➤ **Programa Aulas Felices**

Con la finalidad de llevar a la escuela las aportaciones que tiene actualmente la Psicología Positiva, el equipo SATI propone este programa para aportar al profesorado una guía para poder poner en práctica esta corriente en el aula.

El programa puede aplicarse con alumnos desde 3 a 18 años, y pretende desarrollar la atención plena y las 24 fortalezas personales de Peterson y Seligman (2004). Su meta es conseguir que los alumnos dispongan de una mayor autonomía, que sean más capaces de desenvolverse en el día a día y, en último lugar, que sean más felices (Equipo SATI, 2012).

➤ **Programa TREVA**

El programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas al Aula) es desarrollado por Luis López y pretende, a través de la incorporación en el aula de la relajación, la meditación y el *Mindfulness*, mejorar el autoconocimiento y

desarrollar la inteligencia emocional. Se ha demostrado que el programa tiene beneficios tanto en alumnos como en profesores.

Algunos de los objetivos que plantea el programa son “disminuir el estrés de los docentes”, “favorecer el rendimiento escolar”, “mejorar el clima del centro y del aula”, “facilitar la educación emocional” o “aprender a autocontrolarse” (López, 2013, p. 37).

➤ **Programa Crecer respirando**

Este programa desarrollado por García y Luna (2017) tiene similitud con el ya explicado CASEL en sus contenidos y fundamentos. Su objetivo principal es regular la atención y la competencia socioemocional. Se utiliza el *Mindfulness* para desarrollar tres habilidades: atención, autorregulación y amabilidad (Santed y Segovia, 2018).

➤ **Proyecto HARA**

Este programa propio de los centros educativos pertenecientes a La Salle se imparte en todas las etapas educativas, desde Educación Infantil hasta Secundaria, y pretende que los alumnos sean reflexivos, adopten criterios éticos, sean conscientes de la realidad y trabajen la interioridad. Para ello utilizan el *Mindfulness*, la inteligencia emocional y la educación en valores.

En las sesiones se realizan distintas actividades en las que interviene el “trabajo corporal, la inteligencia emocional y la apertura a la trascendencia” (Sánchez, 2017, p.14).

Mindfulness y Educación Especial

En este apartado nos vamos a centrar en las necesidades educativas que tienen por consecuencia las discapacidades o trastornos más comunes en los centros de Educación Especial, pues la intervención que se desarrolla a continuación va dedicada a ellos.

En primer lugar definimos Necesidades Educativas Especiales (NEE) según lo hace el Ministerio de Educación y Ciencia: “un alumno/alumna tiene necesidades educativas especiales cuando presenta dificultades mayores que el resto de los alumnos

para acceder a los aprendizajes propios de su nivel y necesita, para compensar esas dificultades, adaptaciones en algunas áreas de aprendizaje” (p.20).

Todos los alumnos que acuden al Centro de Educación Especial presentan Necesidades Educativas Especiales permanentes asociadas a discapacidad psíquica y/o física y/o sensorial.

La mayoría de los alumnos de un centro específico, como se ha podido observar durante la estancia en prácticas en un centro de esta índole, presentan Discapacidad Intelectual en distintos grados, pero como mínimo, Discapacidad Intelectual Moderada. Otro trastorno muy común que se da en los centros específicos es el TDAH.

A continuación pasamos a exponer las características más comunes que presentan los alumnos con Discapacidad Intelectual y con TDAH, y posteriormente explicaremos los beneficios que tiene el *Mindfulness* antes estas dos problemáticas.

- Discapacidad Intelectual (DI)

La Discapacidad Intelectual, según la Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AAIDD) en 2011, “se caracteriza por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en la conducta adaptativa, que se manifiesta en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad se origina antes de los 18 años” (Jenaro y Flores, 2020, p. 160).

La clasificación DSM-5 (2013) de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) clasifica la Discapacidad Intelectual dentro de los trastornos de neurodesarrollo, y establece los siguientes criterios diagnósticos:

- A. “Déficit en el funcionamiento intelectual, tal como en razonamiento, solución de problemas, planificación, pensamiento abstracto, toma de decisiones, aprendizaje académico y aprendizaje a través de la propia experiencia, confirmado por evaluaciones clínicas a través de test de inteligencia estandarizados aplicados individualmente”.
- B. “Los déficits en el funcionamiento adaptativo que resultan en la no consecución de los estándares sociales y culturales para la independencia personal y la responsabilidad social. Sin el consiguiente apoyo, los déficits adaptativos limitan

el funcionamiento en una o más actividades de la vida diaria, tales como la comunicación, la participación social y la vida independiente, a través de múltiples entornos, tales como la casa, escuela, el trabajo y la comunidad”.

C. “Inicio de los déficits intelectuales y adaptativos durante el período de desarrollo”.

El DSM-5 distingue entre cuatro niveles de gravedad diferentes de Discapacidad Intelectual en función del área conceptual, el área social y el área práctica.

Tabla 2

Niveles de gravedad de la DI y afectación en las distintas áreas, recuperado de Jenaro y Flores (2020).

Nivel de gravedad	Área Conceptual	Área Social	Área Práctica
Leve	Presentan dificultades en el aprendizaje de habilidades académicas como la lectura, la escritura, la aritmética, el control del tiempo o del dinero. En adultos, presentan limitaciones en el pensamiento abstracto, la función ejecutiva (ej. planificación, establecer estrategias o prioridades y flexibilidad cognitiva), y la memoria a corto plazo, así como el uso funcional de las habilidades académicas (ej. lectura, manejo del dinero).	Presentan inmadurez en las interacciones sociales. Por ejemplo, pueden tener dificultades para percibir de una forma válida las claves de la interacción social con iguales. La comunicación, la conversación y el lenguaje son más concretos o inmaduros. Puede haber dificultades en la regulación de las emociones y la conducta. Hay una comprensión limitada de situaciones de riesgo en situaciones sociales y se corre el riesgo de ser manipulado (inocencia, credulidad).	Pueden necesitar algún apoyo en las tareas complejas de la vida diaria como hacer las compras de la comida, el transporte, la organización de la casa y del cuidado de los niños, preparación de una comida saludable, arreglar asuntos bancarios y el manejo del dinero. Generalmente necesitan apoyo para tomar decisiones sobre el cuidado de la salud o decisiones legales, y para aprender a ejecutar habilidades Vocacionales. También suelen necesitar apoyos para formar una familia.
Moderado	Para los preescolares, el lenguaje y las habilidades se desarrollan más lentamente. Para los niños en edad escolar, el progreso en lectura, escritura, matemáticas, y la comprensión del tiempo y el dinero ocurre más lentamente y es marcadamente limitada. Para los adultos, las habilidades académicas se desarrollan en un nivel elemental y requieren de apoyo para el uso de dichas habilidades en su vida cotidiana. En el día a día necesitan ayuda para completar las tareas conceptuales de la vida diaria.	Muestran una marcada diferencia con respecto a sus iguales en la conducta social y comunicativa. Muestran limitaciones en juicios sociales y en aptitudes para la toma de decisiones. Necesitan un apoyo significativo en situaciones sociales o de comunicación.	Pueden cuidar de sus necesidades personales como comer, vestirse, higiene personal, y de las tareas domésticas, aunque requieran de un período extenso de enseñanza. Pueden conseguir un trabajo independiente, con apoyos sustanciales, en empleos que requieran unas limitadas habilidades conceptuales y de comunicación. Necesitan apoyos importantes para tareas complejas como el transporte, los cuidados para la salud, y el manejo del dinero.

Grave	Suelen presentar una escasa comprensión del lenguaje escrito o de los números, el tiempo y el dinero. Requieren de apoyos intensos.	El lenguaje y comunicación es bastante limitado en términos de vocabulario y gramática. Está centrado en el aquí y el ahora de acontecimientos cotidianos.	Requiere apoyos y supervisión para todas las actividades de la vida diaria. La adquisición de estas habilidades precisa de un entrenamiento y apoyo extensos.
Profundo	Generalmente las habilidades conceptuales involucran al mundo físico más que procesos simbólicos. Pueden adquirir ciertas habilidades visoespaciales, tales como emparejamientos y clasificaciones basadas en características físicas.	Pueden comprender instrucciones o gestos sencillos. Suelen expresar sus deseos y emociones a través de la comunicación no verbal, no simbólica.	Suelen depender de otras personas para todos los aspectos del cuidado físico diario, la salud, y la seguridad.

- TDAH

Este trastorno es definido por Barkley (2002) como “trastorno del cerebro ejecutivo que provoca la incapacidad del niño para inhibir o retrasar sus respuestas, para organizar y controlar su atención, su conducta o sus emociones y para hacer frente a las demandas que se le presentan”, definición incluida en Cuervo (2009, p.12).

Los individuos con este trastorno presentan típicamente tres síntomas: déficit de atención, impulsividad e hiperactividad. Aquellos con déficit de atención parece que no escuchan cuando les hablan, se muestran distraídos, pierden cosas con facilidad y no se esfuerzan en las tareas escolares. En cambio, los que presentan problemas de hiperactividad están en continuo movimiento, son inquietos y revoltosos. Finalmente, los que tienen problemas de impulsividad muestran dificultad por guardar los turnos, se entrometen donde no les corresponde y se precipitan en las respuestas (Cuervo, 2009).

Las características generales que presentan estos sujetos son las siguientes, las cuales han sido establecidas por la clasificación DSM-5 (2013).

- Dificultad para mantener la atención en tareas.
- Dificultad para centrarse en una sola tarea.
- No prestan suficiente atención a los detalles, cometiendo errores en las tareas o trabajo.
- No siguen instrucciones y no finalizan las tareas o encargos.

- Parecen no escuchar.
- Tienen dificultades para organizar, planificar y completar tareas.
- Evitan tareas que requieran de un esfuerzo mental sostenido.
- Se distraen fácilmente.
- Presentan dificultades para dedicarse a distintas actividades.

Podemos clasificar el TDAH siguiendo dos criterios: el tipo de dificultad existente o el nivel de gravedad.

En función de las dificultades que presente el individuo, el DSM-5 establece las tres categorías siguientes:

- **Presentación combinada:** si presenta inatención e hiperactividad-impulsividad durante los últimos 6 meses.
- **Presentación predominante con falta de atención:** si presenta inatención pero no presenta hiperactividad-impulsividad durante los últimos 6 meses.
- **Presentación predominante hiperactiva/impulsiva:** si presenta hiperactividad-impulsividad pero no presenta inatención durante los últimos 6 meses.

Por otra parte, en función de la gravedad del trastorno, se pueden dar tres niveles diferentes:

- **Leve:** Se dan síntomas mínimos para efectuar un diagnóstico y el nivel de afectación es mínimo.
- **Moderado:** Presenta síntomas y un nivel de deterioro entre leve y grave.
- **Grave:** Presenta más síntomas de los necesarios, síntomas particularmente graves y deterioro notable en el funcionamiento social, laboral y académico.

- Beneficios del *Mindfulness* en DI y TDAH

❖ *Mindfulness* y Discapacidad Intelectual

Aunque los programas de *Mindfulness* se han puesto en práctica desde los años 80, hasta hace relativamente poco no se diseñó ninguno de forma específica para el tratamiento de personas con Discapacidad Intelectual.

Dos décadas más tarde, Singh et al. (2003) llevaron a cabo un estudio en el que participó un individuo que presentaba Discapacidad Intelectual moderada aparte de otros trastornos mentales. Como resultados, se obtuvo un “incremento en niveles de autocontrol, aumento de actividades físicas y sociales y la ausencia de conducta agresiva tras un año de seguimiento” (Ordóñez, 2018, p.26).

Otro de los estudios en el que se estudió la efectividad del *Mindfulness* en la DI fue el llevado a cabo por Singh (2011), siendo los participantes tres individuos con diagnóstico de Discapacidad Intelectual moderada con problemas de control emocional. A partir de la práctica de *Mindfulness* durante dos semanas se pudo observar un descenso en los niveles de furia y agresividad, y eso se mantuvo durante dos años.

Finalmente, otro de los estudios recientes realizado por Metz et al. (2013) con el objetivo de comprobar la efectividad de su programa denominado “aprender a respirar”, demostró que a través del *Mindfulness* se puede reducir el estrés y aumentar la regulación afectivo-emocional y conciencia y atención. En este estudio se tuvieron en cuenta y trabajaron la conciencia corporal, el pensamiento, los sentimientos, el autoconcepto y la vivencia plena del día a día.

❖ *Mindfulness* y TDAH

El *Mindfulness* consiste en una herramienta para trabajar la atención y las emociones (Teasdale et al., 2000) y, como textualmente argumentan Mariño, Sanz y Fernández (2017), “el TDAH es precisamente un trastorno que conlleva problemas de autorregulación de pensamientos, de la atención y de las emociones, que además puede ir asociado con estrés, ansiedad, depresión y déficits cognitivos” (p. 263).

En la revisión que realizan Mariño, Sanz y Fernández (2017) comparando distintos estudios, llegan a la conclusión de que a través del *Mindfulness* se mejoran algunos síntomas del TDAH como son dificultades de atención, la hiperactividad e impulsividad, el control emocional o la ansiedad.

Cabe destacar un estudio que estas autoras analizan, el único dedicado a los beneficios del *Mindfulness* en niños con TDAH, llevado a cabo por Carboni et al. (2013). Estos autores comprobaron que la atención plena causa una mejora en el rendimiento escolar.

También se ha demostrado que el *Mindfulness* puede actuar como una alternativa a la medicación en individuos que no quieran tomarla o que no les produzca beneficio. Janssen et al. (2015) defienden la atención plena frente a la medicación, pues reduce los síntomas del TDAH, mejora las funciones ejecutivas y promueve una actitud positiva.

Forcadell et al. (2016) por su parte realizaron una revisión de siete publicaciones sacados de una determinada base electrónica que trataban sobre *Mindfulness* y TDAH. Concluyeron que es un hecho que los síntomas del TDAH se disminuyen a través de prácticas basadas en la atención plena. Además añaden que es de gran importancia seguir investigando acerca del tema para poder sacar conclusiones más fiables y para comprobar los efectos que tiene el entrenamiento en *Mindfulness* a largo plazo.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. Introducción

La propuesta de intervención diseñada para este trabajo consiste en un Taller de *Mindfulness* dedicado a una clase de un centro específico de Educación Especial, con el objetivo de mejorar la atención, el autocontrol y el clima del aula.

El taller está diseñado para una clase de Educación Básica Obligatoria 1 (EBO 1) con alumnos muy heterogéneos entre sí, pero puede aplicarse a cualquier etapa de Educación Especial. Además queremos apuntar que este taller es independiente a la relajación que cada maestro lleve a cabo en su clase, pues la idea es que sea aplicable en todas las etapas del centro en forma de ampliación o apoyo.

Reúne una serie de pautas dedicadas a los docentes para facilitar su puesta en práctica, y también consejos sobre cómo aclimatar el aula y el espacio y elementos que se pueden introducir en la misma para el uso diario.

La propuesta se elabora a partir de algunas de las técnicas que propone el programa TREVA (Técnicas de relajación vivencial aplicada al aula) (López, 2013), desarrollando actividades adaptadas a las características individuales de los alumnos que conforman el grupo.

No ha surgido la posibilidad de poner en práctica el taller con los alumnos debido a la suspensión de la asignatura Prácticum II, por lo que no se han obtenido resultados ni se ha podido analizarlos. Asimismo, se plantea una evaluación para el taller y se comentan una serie de mejoras que pueden llevarse a cabo.

5.2. Contextualización y características de los alumnos

Aunque la intervención puede ser llevada a cabo con alumnos de distintas etapas educativas, en este caso se ha diseñado pensando en un grupo de Educación Básica Obligatoria 1 (EBO 1) con características muy diversas.

En la clase ya se practica la relajación, por lo que este taller se enfoca como una ampliación a esta práctica que realiza la maestra.

En este apartado aportamos de forma sintetizada las NEE de los alumnos que componen el grupo. De esta manera se pretende hacer ver que el taller es beneficioso para alumnos con distintas edades y características. Pero antes es pertinente destacar algunas características comunes al grupo.

El grupo está formado por nueve alumnos: una niña y ocho niños. Todos tienen entre ocho y once años. Presentan Necesidades Educativas Especiales permanentes, consecuencia de discapacidades intelectuales, físicas o plurideficiencias. Todos presentan Discapacidad Intelectual Moderada, y más de la mitad del grupo, TDAH.

La principal característica que define al grupo, en rasgos generales, es la gran cantidad de energía que presentan y su impulsividad. Esto hace que les resulte muy complicado prestar atención a la clase y concentrarse en las tareas.

En cuanto a la participación, en rasgos generales los alumnos están motivados hacia el aprendizaje. Participan activamente en las sesiones, están muy motivados con la música, y se prestan para ayudar a la tutora a desarrollar las tareas. En algunas ocasiones, ciertos alumnos se niegan a realizar tareas nuevas pero finalmente consiguen participar de ellas.

Los alumnos de la clase son muy distintos entre sí, cada uno tiene un ritmo de trabajo y de procesamiento de la información distinto. A nivel curricular también existen muchas diferencias, y a nivel comunicativo algunos no presentan problemática alguna, pero otros necesitan apoyo en forma de pictogramas o gestos. La heterogeneidad que caracteriza a este grupo dificulta, en ocasiones, el avance de las sesiones, pero también lo enriquece.

Entre ellos hay una relación de compañerismo. Interactúan y prestan su ayuda cuando algún compañero lo necesita. En ocasiones hay pequeñas peleas o piques pues algún alumno es desafiante y provoca a sus compañeros, entrando estos en el juego. Como ya se ha comentado, en el grupo hay distintos niveles madurativos. Esto hace que en ocasiones los alumnos que más nivel tienen imiten a los más pequeños teniendo así comportamientos infantilizados. Son mínimas las conductas disruptivas, pero se dan en alguna ocasión con la intención de llamar la atención de la profesora.

En la tabla que desarrollamos a continuación (Tabla 3) se exponen las características más relevantes de cada uno de los alumnos.

Tabla 3

Necesidades educativas más relevantes de los alumnos. Elaboración propia.

ALUMNO 1
Es capaz de mantener la atención en una actividad, aunque en ocasiones se distrae con cualquier estímulo externo a esta. A nivel motor, realizar conductas inapropiadas con sus manos. Presenta intención comunicativa, en ocasiones verborrea, pues necesita expresar en alto sus pensamientos. Debido a su impulsividad habla muy rápido y a veces no se le entiende. Presenta un comportamiento adecuado, aunque en ocasiones más infantilizado de lo normal. Muestra motivación por aprender y trabajar participando en cada momento. Suele autocontrolarse.
ALUMNO 2
No ha adquirido aún conceptos básicos como los números y letras. Presenta dificultad en actividades que requieren de la memoria auditiva y no tiene muy desarrollada la memoria a largo plazo. Muestra dificultad en la atención sostenida. Es capaz de seguir instrucciones, aunque necesita que se lo recuerden. Trabaja de forma autónoma con supervisión. Necesita un referente. Aún no tiene definida la lateralidad y presenta disgrafía. Muestra intención comunicativa aunque tiene dificultades en la expresión. Es capaz de identificar alguna palabra de forma global. Muestra interés por relacionarse con sus compañeros. Conoce las normas y rutinas de la clase. En ocasiones entra en las provocaciones de algún compañero y muestra comportamientos inadecuados.
ALUMNO 3
Su dificultad para mantener la atención e hiperactividad condicionan su comportamiento en la clase. Trabaja de manera autónoma. Habla frenética y dificultad para ordenar el discurso. En ocasiones no atiende a lo que le dicen, por lo que su respuesta no se adecúa a la pregunta. Risa nerviosa e incontrolada. Necesita focalizar la atención. A pesar de presentar hiperactividad, precisa un entorno tranquilo para funcionar. Baja tolerancia a la frustración. Necesita trabajar el autocontrol y poco a poco va aprendiendo estrategias. Necesita refuerzo social pues presenta baja autoestima. Por ello es perfeccionista.
ALUMNO 4
Es impulsivo. Está motivado por aprender y muestra intención comunicativa. Presenta problemas de articulación de algunos fonemas y en ocasiones errores sintácticos. Lectoescritura adquirida. Procesa la información de forma más lenta de lo normal. Presenta dificultad en actividades que requieren de memoria auditiva. Habilidades sociales adquiridas. Conocimiento y cumplimiento de las normas de la clase. Está pendiente y ayuda a sus compañeros cuando lo precisan. Participa en las sesiones y se muestra dispuesto a aprender.
ALUMNO 5
Muestra un interés menor por aprender, aunque está muy motivado en tareas que le gustan. En esto último pone todo su empeño, se presta voluntario y brinda su ayuda. Presenta intención comunicativa y ayuda a sus compañeros. Se comporta correctamente. Es espontáneo y alegre

ALUMNO 6

Tiene muy presente su mundo imaginario y en ocasiones no diferencia la realidad y la ficción. Dificultad en la atención selectiva, suele prestar atención a hechos menos relevantes. Atención sostenida limitada. A nivel comunicativo-lingüístico, en ocasiones no estructura bien el mensaje que quiere expresar. Habla impulsiva y frenética. Es capaz de leer de forma global algunas palabras. En ocasiones no es capaz de seguir la sesión y simplemente se levanta de la silla y, por ejemplo, se tumba en el suelo. Son pocas las ocasiones en la que esta conducta se convierte en disruptiva. Cuando esto ocurre, lo hace para llamar la atención de la profesora.

ALUMNO 7

Capacidad de atención sostenida y selectiva y memoria a largo plazo. Es capaz de seguir instrucciones. Presenta necesidad en estimulación sensorial, contacto físico, y apoyo de la palabra con gestos. Funciona a través del juego y precisa del movimiento. A nivel comunicativo lingüístico, es capaz de imitar sonidos y puede construir frases muy sencillas con apoyo visual o PECS. Muestra conciencia fonológica y silábica. Realiza asociación fonema-grafema. Comprende las órdenes. Se niega a cambios de actividad pero finalmente acaba participando. Destaca su manejo por las TICs. Muestra sus emociones con sonidos o movimientos repetitivos con las manos.

ALUMNO 8

Presenta baja autoestima. Necesita refuerzo positivo y motivación. Comportamiento más infantil. No tiene adquiridos conceptos básicos como letras o números. Dificultad en motricidad fina, grafomotricidad. Dificultad y negativa para desplazarse a algún otro sitio o para cambiar de actividad. Presenta intención comunicativa, pero su habla es difícil de comprender. Verbaliza palabras y frases muy cortas. Dificultad en la memoria de trabajo. Dificultad para mantener la atención y poca energía. Interactúa con sus compañeros y disfruta jugando con ellos. En ocasiones prefiere estar con un adulto.

ALUMNO 9

Discapacidad motora. Conocimiento de las normas. En ocasiones, negativa por llevar a cabo alguna acción. Interés por comunicarse y motivación por el aprendizaje. Participa en las sesiones y se presenta voluntario para contar vivencias propias. Formula frases correctas. Dificultades articulatorias y en la grafomotricidad.

5.3. Objetivos

Los objetivos planteados para que los alumnos consigan con esta intervención son los siguientes:

Objetivos generales

- Prestar atención a las indicaciones de la maestra.
- Ser capaz de seguir instrucciones.
- Respetar a los compañeros y profesores.

- Ser capaz de resolver conflictos a través del diálogo.
- Conocer los beneficios del *Mindfulness* de manera general.
- Mantener la atención sobre un objeto o actividad durante un tiempo determinado.
- Llegar a un estado de relajación.
- Conocer y utilizar de manera autónoma herramientas para la relajación cuando lo necesite.

Objetivos específicos

- Usar la respiración para relajarse.
- Ser capaz de prestar atención a su respiración.
- Llegar a un estado de relajación a través del movimiento.
- Ser capaz de relajarse a través de los sentidos.

Por otra parte, se plantean varios objetivos que el docente debe lograr con esta intervención:

- Mejorar la atención en alumnos con diversas Necesidades Educativas Especiales.
- Crear un clima en el aula de calma y respeto a través de la organización del espacio.
- Proporcionar a los alumnos herramientas para el autocontrol de sus emociones.
- Añadir elementos en el aula que puedan utilizar los alumnos para la relajación y autocontrol individual.
- Adecuar las actividades a las características y al nivel del grupo.
- Observar las dificultades y logros de los alumnos a lo largo del taller.

5.4. Temporalización

El taller que se propone está diseñado para ser llevado a cabo durante dos meses. Lo ideal es que se ponga en práctica en el primer trimestre, de esta manera podrá ampliarse en función de los resultados que tenga para el grupo existiendo así la

posibilidad de realizarlo durante todo el curso. Además, desde las primeras semanas de curso se podrá crear en los alumnos una rutina siendo así más idóneo este taller.

Es oportuno fijar el taller en un día de la semana determinado y realizarlo siempre el mismo día y a la misma hora. Así los alumnos sabrán cuándo toca relajarse y estarán más habituados a ello. Cada sesión durará 30 minutos aproximadamente.

En este caso, el taller de *Mindfulness* se realizará los jueves después del recreo, pues antes de este los alumnos tienen educación física. Al coincidir estos dos momentos de mayor actividad para los alumnos, después les cuesta más calmarse y volver a la dinámica del aula. Por ello se ha decidido fijar el taller en este momento.

Tabla 4

Ubicación del Taller en el horario del grupo destinatario. Elaboración propia.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:30-10:30				Asamblea y trabajo individual	
10:30-11:30					
11:30-12:30				Educación Física	
12:30-13:00	R E C R E O				
13:00-13:30				Taller de <i>Mindfulness</i>	
13:30-14:30				Taller de lectura	

El taller se lleva a cabo un día por semana durante dos meses, por lo que cuenta con un total de ocho sesiones. En ellas se lleva a cabo una o dos actividades, basándose en algunas de las técnicas de relajación vivencial aplicadas al aula (TREVA). En la Tabla 5 podemos encontrar el cronograma de las sesiones: número de sesión, actividades que se realizan y técnica en la que se basa.

La primera actividad consiste en la introducción del concepto *Mindfulness* y en la exposición hacia los alumnos de la consistencia del taller. Por su parte, la última actividad engloba varias de las técnicas trabajadas a lo largo del taller en modo de síntesis al mismo.

Tabla 5

Cronograma del taller de Mindfulness. Elaboración propia.

N.º de sesión	Actividad	Técnica TREVA
Sesión 1	Actividad 1: “¿Qué significa Mindfulness?”	
	Actividad 2: “Respirando me relajo”	Respiración
Sesión 2	Actividad 3: “Viajo con la mente”	Visualización
Sesión 3	Actividad 4: “La nube”	Silencio mental
Sesión 4	Actividad 5: “Respiramos como las abejas”	Voz y habla
	Actividad 6: “El poder de las vocales”	Voz y habla
Sesión 5	Actividad 7: “Mi globo”	Respiración y visualización
	Actividad 8: “Tengo un árbol y un cohete”	Respiración
Sesión 6	Actividad 9: “Botellas sensoriales”	Sentidos
Sesión 7	Actividad 10: “Nuestro rincón de relax”	Sentidos
Sesión 8	Actividad 11: “Nos movemos y respiramos”	Movimiento consciente y respiración
	Actividad 12: “El lago de la calma”	Visualización, respiración, autoobservación, sentidos

5.5. Metodología

Como ya se ha comentado anteriormente, el Taller de *Mindfulness* que proponemos está basado en las Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula (Programa TREVA). Aunque en el apartado dedicado a las experiencias educativas del *Mindfulness* (epígrafe 4.4.2) ya se comentó brevemente en qué consiste este programa,

aquí lo desarrollamos en profundidad para conocer sus características y el significado de cada técnica, y así poder dar sentido a las actividades propuestas.

Se ha decidido elegir este programa como base de nuestra propuesta porque aporta de forma clara unos objetivos y contenidos específicos que es posible conseguir a través de la realización del Mindfulness. Además, destaca su organización por bloques de objetivos y sus aportaciones para el docente.

El programa TREVA fue diseñado por Luis López como resultado de su tesis doctoral para su aplicación en la escuela con el fin de minimizar el estrés de los docentes y alumnos a través de la relajación (López, 2013).

Los objetivos del programa (ver Anexo 1) se organizan en tres grupos u objetivos principales: “educar para la salud, mejorar el rendimiento escolar y desarrollar la inteligencia emocional” (Ibídem, p. 37). Dentro de cada uno de ellos se determinan objetivos tanto específicos como terminales.

Los contenidos que se trabajan con dicho programa corresponden a doce técnicas: como indica el autor, nueve de ellas son fundamentales, dos son resultantes y la técnica denominada “focusing” se considera base del programa. En la siguiente figura se encuentra, de modo esquemático, las doce técnicas TREVA.



Figura 1. *Técnicas TREVA. Figura recuperada de López (2013).*

El programa se basa en la neurociencia y en la psicología experimental y también, en lo referido a la pedagogía, en las inteligencias múltiples, la educación

emocional, el clima del aula, la educación en valores, la educación centrada en la persona y la convivencia en los centros.

El programa presenta unos rasgos característicos determinados. En primer lugar, la interconexión. Aunque las técnicas incluidas se trabajan de manera independiente, todas influyen en las demás porque están muy relacionadas entre sí.

Otro de los rasgos característicos es que permite al docente organizar y trabajar las técnicas a partir de su propia creatividad. El programa define cada técnica y facilita ideas para trabajarlas (ver Anexo 2), pero es el docente quien decide cómo hacerlo. De esta manera, el programa resulta totalmente flexible y adaptable a las necesidades de cada alumno y a las características de cada grupo y del contexto.

Por otra parte, el programa trabaja de manera integral teniendo en cuenta lo mental, corporal y emocional, y se basa en el alumno y sus vivencias.

Por último, destaca su transversalidad e interdisciplinariedad, ya que se puede trabajar desde todas las áreas y con todos los currículos.

5.5.1. Pautas para el docente

El programa TREVA se completa con la “Guía TREVA”, donde se recogen numerosas orientaciones sobre cómo poner en práctica el programa dedicadas a los docentes, y ejemplos de actividades.

De la misma manera, en este trabajo queremos aportar una serie de indicaciones para los docentes con relación a este taller en forma de decálogo (ver Anexo 3). Algunas de las que queremos destacar y que son importantes para llevar a cabo esta propuesta son las siguientes: que el propio docente practique el *Mindfulness*, adaptar las actividades a las características del grupo, respetar los tiempos de aprendizaje de los alumnos, adoptar una actitud de calma y serenidad y aprovechar los beneficios que tenga esta práctica para llevar a cabo los pertinentes aprendizajes posteriores.

5.5.2. Organización del espacio y elementos permanentes para el aula

Para la realización de las actividades propuestas se acondicionará el aula de tal manera que sea un espacio cómodo, silencioso, con poca luz y una temperatura adecuada. En la primera sesión se explica a los alumnos estos aspectos de manera que se

vayan introduciendo en la dinámica simplemente con el hecho de apagar la luz o sentarse en el suelo.

A lo largo del taller se van explicando distintas estrategias para que los alumnos lleven a cabo. Algunas de ellas requieren materiales específicos como el cartel para el rincón de la respiración o las botellas sensoriales, explicadas ambas en el apartado actividades.

Una de las actividades consiste en la creación de un rincón de relax en el aula. Se organizan varios materiales en un espacio del aula, explicando a los alumnos su ubicación y la manera de utilizarlos. Los alumnos podrán acudir a este espacio cuando se noten agitados, nerviosos o enfadados. De esta manera se trabaja el conocimiento de emociones, el uso de estrategias y se proporciona herramientas a los alumnos para que sean autónomos. Será un recurso permanente en el aula durante todo el curso.

5.6. Actividades

A continuación se desarrollan las doce actividades propuestas para este taller teniendo en cuenta la técnica TREVA en la que se basan, los objetivos de cada una de ellas, las instrucciones pertinentes para realizarlas y los materiales o recursos requeridos.

✓ Actividad 1: “¿Qué es el *Mindfulness*?”

Justificación

Antes de comenzar a poner en práctica distintas técnicas, exponemos a los alumnos qué es lo que vamos a realizar durante las siguientes semanas de manera que ellos puedan comprender de forma sencilla el significado de *Mindfulness*. De esta manera se ubicarán mejor en el taller y podrán aprovecharlo mejor.

Objetivos

- Conocer el significado de *Mindfulness* de manera sencilla.
- Saber cuáles son sus beneficios.
- Conocer la temporalización y características más básicas del taller.
- Aprovechar al máximo las posibilidades del taller.

Desarrollo

En primer lugar introducimos el término “*Mindfulness*”, que significa atención plena, pues lo que vamos a hacer durante estas semanas es prestarnos atención a nosotros mismos, a nuestro cuerpo, nuestra respiración, los que percibimos, etc.

Explicamos que todas las semanas vamos a dedicar un rato a relajarnos y para ello vamos a realizar distintos ejercicios. Estos ejercicios nos van a ayudar a estar calmados, a apreciar todo lo que nos rodea, a trabajar mejor y a ser más felices.

Para este taller tenemos que preparar el aula de una manera diferente. En primer lugar apagaremos las luces y cerraremos las persianas. Esto nos ayudará a estar en calma. Tendremos que estar en silencio durante las actividades, escuchando las indicaciones que nos diga la maestra. También nos sentaremos en el suelo y cerraremos los ojos, y en ocasiones escucharemos melodías relajantes que nos ayudarán.

Después de esta breve explicación preguntaremos a los alumnos si tienen alguna duda y resolveremos aquellas que surjan.

✓ **Actividad 2: “Respirando me relajo”**

Justificación

Esta actividad se basa en la respiración. Con la propuesta se pretende trabajar una respiración profunda y consciente y coordinarla con el movimiento.

Objetivos

- Conocer qué es la respiración
- Ser conscientes de los beneficios de la respiración
- Ser capaces de centrar la atención en la respiración
- Facilitar técnicas de respiración que puedan utilizar los alumnos de forma independiente y así trabajar el autocontrol
- Crear un “rincón de respiración” en el aula
- Utilizar esta estrategia fuera del aula

Desarrollo

En primer lugar, introducimos a los alumnos el término respiración y explicamos su significado de forma muy sencilla. Ellos pueden aportar ideas de lo que creen que es la respiración. De forma sencilla exponemos que la respiración consiste en coger aire por la nariz y soltarlo por la boca: inspirar y expirar.

Explicamos que la respiración nos ayuda a calmarnos, y que cuando estemos nerviosos o agitados tenemos que tratar de respirar y poner nuestra atención en ello. Y para que sepan cómo se hace, vamos a enseñarles distintas maneras de hacerlo.

Ponemos música relajante y comenzamos con la práctica.

Un barco en mi barriga: Indicamos a los alumnos que se tumben boca arriba en el suelo. Deberán colocar un barco de papel que previamente han construido sobre su barriga. Entonces, al ritmo de las indicaciones de la maestra cogerán aire por la nariz y lo soltarán por la boca, observando cómo se mueve el barco lentamente en su barriga. Después lo realizarán de la misma manera, pero con los ojos cerrados e imaginándose que tienen el barco de papel en su barriga. Realizaremos esta técnica durante cinco minutos aproximadamente.

Huelo la rosa-soplo la vela: Indicamos a los alumnos que se coloquen sentados para realizar otra técnica diferente. Con los ojos cerrados deben imaginar que huelen una rosa cuando cogen aire por la nariz. Después, deben contar hasta tres aguantando la respiración y, finalmente, soplar una vela expulsando el aire por la boca. Deberán realizarlo varias veces al ritmo de las indicaciones de la maestra.

Para que les resulte más fácil utilizar esta técnica de manera independiente, por ejemplo, cuando alguno necesite calmarse en algún momento de la mañana, colocaremos en una pared de la clase un cartel (ver Anexo 4) en el que se indiquen estos dos pasos: oler la flor y soplar la vela. Les explicaremos su funcionamiento: con el dedo deberán dibujar el símbolo de “infinito”, que aparece en el cartel, mientras realizan los pasos. Podrán acudir a este espacio, que lo denominaremos “rincón de respiración” cuando lo necesiten, respirarán durante un momento y volverán a la actividad que estaban realizando.

Para que también puedan usar esta estrategia fuera del colegio, daremos a cada uno de los alumnos una reproducción de este cartel en tamaño cuartilla.

Materiales

- Barco de papel
- Cartel “rincón de la respiración”

✓ **Actividad 3: “Viaje con la mente”**

Justificación

Esta actividad tiene su base en la visualización, que es la habilidad de representar mentalmente cualquier objeto o escena.

Objetivos

- Prestar atención a las indicaciones de la maestra.
- Ser capaces de imaginar lugares, olores, sonidos y sensaciones.
- Prestar atención a los detalles
- Relajarse y llegar a un estado de calma.
- Facilitar estrategias de relajación a los alumnos para llevarlas a cabo en su día a día.

Desarrollo

Explicamos a los niños qué es la visualización y para qué sirve. Visualizar es ver con los ojos cerrados, es imaginar y sentir. Esta herramienta nos ayuda a relajarnos y estar en calma imaginando lugares bonitos que nos gusten.

Para ello utilizaremos diferentes imágenes que transmitan paz y calma, en las que los alumnos puedan observar los detalles. En primer lugar, pondremos una imagen y les indicaremos en qué tienen que fijarse. Por ejemplo, en la imagen 1 (ver Anexo 5), les indicaremos que se fijen en el color de los pétalos de la rosa, en que solamente hay una, y que el fondo de la imagen es verde. Después deberán imaginarse su olor. Tras realizar esto, cerrarán los ojos y se imaginarán lo mismo. Y se realizará lo mismo con otras imágenes (ver Anexo 5).

Después apagaremos la pantalla y los alumnos se tumbarán en el suelo. Entonces la maestra explicará a los alumnos que van a hacer un viaje con su mente. Con la ayuda de las indicaciones de la maestra, deberán adentrarse en un paisaje, por ejemplo, un bosque. Se imaginarán los árboles, el color del cielo, un río que pasa al lado, qué

sonidos de animales escuchan o cómo huelen los pinos. Después tendrán que imaginarse a ellos mismos caminando entre los árboles mientras disfrutan del calor que hace, del silencio que hay en el bosque o de los sonidos de los pájaros. Finalmente, saldrán del bosque y cada uno deberá imaginar que llega a un lugar donde se siente seguro y en calma (puede ser su casa, que esté su familia al final del bosque, la clase, etc.).

La maestra deberá guiar con una voz calmada y dulce a los niños en esta visualización. Cuantos más detalles les facilite, más completa será su visualización del paisaje. Es importante incluir olores, sonidos y sensaciones aparte de imágenes. Deberá trasladar a los alumnos que esta técnica se va mejorando con la práctica y que no pasa nada si no han conseguido imaginar todo a la primera.

Al final de la sesión la maestra le explicará que pueden hacer esta actividad en los momentos en los que necesiten calmarse. También pueden realizarla cuando no puedan dormirse o tengan alguna preocupación.

Materiales

- Pantalla o pizarra digital
- Imágenes que transmitan sensaciones

✓ **Actividad 4: “La nube”**

Justificación.

Esta actividad se basa en la técnica del silencio mental (habilidad de reducir el pensamiento y silenciar la mente), pero también están presentes otras como la respiración o la visualización.

Objetivos

- Intentar que los alumnos silencien su mente
- Inducir un estado de calma y relajación en los niños
- Facilitar estrategias de relajación para su uso individual
- Experimentar sensaciones

Desarrollo

Lo primero de todo será explicar el término silencio mental. Lo haremos de manera muy sencilla diciendo a los alumnos que consiste en no pensar en nada, en vaciar nuestra cabeza. De esta manera conseguiremos no pensar en nada y relajarnos. Debemos añadir que es una técnica complicada que no realizarán a la primera, pero que con las indicaciones que les daremos podrán llegar a relajarse.

Para ello los alumnos se tumbarán en el suelo, apagaremos la luz y cerrarán los ojos.

En esta actividad utilizaremos el video “la nube” (ver Anexo 6). Utilizamos este recurso para que los alumnos atiendan a otros estímulos que no sea solo la voz de la maestra y se relajen con la música y la voz que narra la meditación.

Mientras los alumnos van escuchando e imaginando cómo su cuerpo y respiración se van relajando y cómo la nube les ayuda y les da calor, pueden conseguir no pensar en nada más.

Materiales

- Reproductor de audio
- Video “la nube”

✓ **Actividad 5: “Respiramos como las abejas”**

Justificación

Actividad basada en la técnica voz y habla.

Objetivos

- Mostrar la importancia del sonido en la relajación
- Facilitar nuevas herramientas a los alumnos para relajarse
- Prestar atención a las indicaciones de la maestra y del video

Desarrollo

Como en todas las actividades, lo primero será introducir la importancia que tiene la voz y la realización de sonidos en la relajación. Pondremos como ejemplo las

sesiones anteriores, donde la maestra ha utilizado un tono de voz suave y pausado para que ellos se relajen.

Después, con la ayuda del vídeo “Respiración de la abeja” (ver Anexo 7), enseñaremos a los alumnos cómo realizarlo para calmarnos, y lo pondremos en práctica fijándonos en cómo lo hace la niña del video. Podrán experimentar cómo vibra el sonido dentro de su cuerpo.

Después lo realizaremos sin la ayuda del video. La maestra indicará que deben coger aire por la boca y soltarlo mientras hacen el sonido de la abeja por la nariz.

Material

- Proyector o pantalla
- Video de la abeja

✓ **Actividad 6: “El poder de las vocales”**

Justificación

La siguiente actividad se basa también en la voz y habla, además de en la respiración.

Objetivos

- Conseguir que los alumnos se relajen con la respiración y la voz
- Ser consciente de la vibración de la voz
- Prestar atención a las indicaciones de la maestra

Desarrollo

Los alumnos deberán coger todo el aire que puedan por la nariz (inspirar) y, durante el tiempo que dure la expiración, deberán articular una vocal, por ejemplo, la u. Se realizará con las cinco vocales, realizando así esta técnica durante cinco veces. Antes de soltar el aire, deberán mantener la respiración durante tres segundos, que se los indicará la maestra.

Mientras lo ponen en práctica, la maestra incidirá que los alumnos coloquen una mano sobre su garganta para que disfruten de la vibración que se produce al verbalizar estos sonidos.

Materiales

No es necesario ningún material para esta actividad.

✓ **Actividad 7: “Mi globo”**

Justificación

Basada en la respiración. Incidimos en enseñar nuevas técnicas de respiración porque es una de las maneras más efectivas para los niños de relajarse y no siempre les resulta sencillo de aprender. También tiene importancia la técnica de visualización.

Objetivos

- Ser capaces de centrar la atención en la respiración
- Facilitar técnicas de respiración que puedan utilizar los alumnos de forma independiente y así trabajar el autocontrol
- Centrar la atención en la visualización de un objeto

Desarrollo

En esta ocasión, los alumnos deben imaginarse que están hinchando un globo. Antes de comenzar a respirar, cada uno elegirá el modelo de globo que más le guste. Con sus manos recrearán el globo en su boca. Deberán realizar inspiraciones profundas, y con cada expiración el globo se hará un poco más grande. Mostrarán el tamaño del globo con las manos hasta que ya no puedan extender más los brazos. Se realizará durante tres o cuatro veces.

Materiales

No es necesario ningún material para esta actividad.

✓ **Actividad 8: “Tengo un árbol y un cohete”**

Justificación

Técnica basada en la respiración.

Objetivos

- Ser capaces de centrar la atención en la respiración
- Facilitar técnicas de respiración que puedan utilizar los alumnos de forma independiente y así trabajar el autocontrol
- Centrar la atención en la visualización de un objeto

Desarrollo

Este ejercicio consiste en acompañar la relajación con movimientos de los brazos. En primer lugar el niño debe imaginar un árbol. Comienza con los brazos pegados a su cuerpo, y mientras inspira por la nariz, va subiendo los brazos estirados formando la copa redonda del árbol. Mantiene la respiración durante tres segundos con las manos arriba y, mientras expira por la boca, dibuja el tronco del árbol con sus manos hasta llegar a estirar los brazos en la posición inicial. La respiración debe durar lo que dura el movimiento.

Después, nos imaginamos que vamos a hacer despegar un cohete con nuestra respiración. El niño comienza con sus brazos pegados al cuerpo. Mientras inspira junta las yemas de sus dedos a la altura de su pecho y representa el despegue lento del cohete subiendo las manos hacia su cabeza. Cuando ha llegado allí, mantiene el aire durante tres segundos y lo suelta por la boca muy rápido representando con sus brazos una nube muy grande de humo formada por el cohete.

✓ **Actividad 9: “Botellas sensoriales”**

Justificación

Se utiliza la técnica de conocimiento sensorial pues, a través de los sentidos podemos conseguir sensaciones relajantes.

Objetivos

- Proporcionar a los alumnos nuevos recursos para la relajación
- Conseguir que los alumnos se relajen a través del sentido de la vista
- Prestar atención a un objeto determinado durante un periodo de tiempo
- Desarrollar destrezas manuales

Desarrollo

En esta actividad crearemos unas botellas sensoriales (ver Anexo 8) con distintos materiales. Mientras lo hacemos mantendremos la calma en el aula escuchando música relajante de fondo.

Una vez que hayamos construido las botellas, realizaremos una puesta en práctica con las mismas. Cada alumno se sentará en su mesa y agitará la botella. La colocará en la mesa y observará durante un rato cómo se mueven las partículas que hay dentro de ella, por ejemplo, de purpurina.

Materiales

Botellas de plástico, agua, aceite, colorantes, purpurina, botones, bolas de gel, piezas de goma Eva, gomas de plástico, cuentas de madera, algodón...

✓ **Actividad 10: “Nuestro rincón de relax”**

Justificación

Relajación a través de los sentidos

Objetivos

- Utilizar los sentidos para llegar a un estado de calma y relajación
- Crear un espacio en el aula al que los alumnos puedan acudir cuando necesiten relajarse
- Conocer la utilidad de cada uno de los recursos
- Facilitar estrategias a los alumnos para el autocontrol
- Ser conscientes del estado de agitación

Desarrollo

Entre todos crearemos un rincón de la calma en la clase (ver Anexo 9). Para ello organizaremos diferentes recursos en una ubicación determinada. Mientras lo vamos preparando, iremos comentando la utilidad de cada objeto, y los alumnos pueden ir probando su utilidad.

Este espacio les permitirá actuar libremente, elegir el recurso que necesiten y utilizarlo el tiempo que consideren. Tomarán decisiones y serán conscientes de sus emociones y necesidades.

Incluiremos las botellas sensoriales creada en la sesión anterior y el rincón de la respiración, elementos táctiles como objetos con distintas rugosidades, botes con diferentes especias que transmitan olores agradables, un palo de lluvia para escuchar el sonido que hace, papeles o periódicos que puedan romper para liberar su estrés, etc.

Materiales

Botellas sensoriales, cartel de la respiración, elementos táctiles, botes con olores, palo de lluvia, papeles en sucio, almohadas, etc.

✓ **Actividad 11: “Nos movemos y respiramos”**

Justificación

Actividad basada en el movimiento consciente y en la respiración.

Objetivos

- Conseguir un estado de calma y relajación a través del movimiento
- Coordinar la respiración con el movimiento
- Facilitar a los alumnos técnicas para la relajación que pueden realizar también fuera del clase
- Mantener la atención y seguir las indicaciones para la realización de los movimientos

Desarrollo

Antes de comenzar, explicaremos a los alumnos que también es posible llegar a relajarnos realizando ciertos movimientos junto a la relajación.

Para realizar esta actividades utilizaremos uno de los videos de Gemma Sánchez en el que nos guía para realizar los movimientos (ver Anexo 10).

Cada alumno se colocará de pie o sentado, como prefiera, para realizar el ejercicio. Al ritmo del vídeo debemos ir realizando los movimientos que nos indica y respirando según nos lo explique.

Materiales

- Video de Gemma Sánchez
- Reproductor de audio
- Pantalla o proyector

✓ **Actividad 12: “El lago en calma”**

Justificación

Esta última actividad se basa en varias técnicas ya utilizadas a lo largo del taller: visualización, respiración, autoobservación, sentidos, siendo una especie de síntesis a las actividades anteriores.

Objetivos

- Conseguir un estado de calma y relajación en los alumnos
- Proporcionar herramientas para el autocontrol
- Realizar una breve meditación

Desarrollo

A lo largo del video la narradora se dirige en primera persona a los alumnos, comparando su mente con un lago: “Cuando está en calma, el agua es tan transparente que puedes ver el fondo. Si hubiera una tormenta, todo lo del fondo se movería y el agua se volvería oscura” (ver Anexo 11).

Esta es la comparación que hace el video con la mente cuando estamos enfadados o tenemos rabia. A través de esta meditación los alumnos pueden pensar en sí mismos y en cómo superan algunas situaciones. Está incluida la respiración, pues la narradora facilita indicaciones sobre cómo inspirar y expirar el aire.

Con esta meditación final se pretende aunar algunas de las técnicas trabajadas a lo largo del taller como la visualización, la respiración, la autoobservación, o los sentidos.

Materiales

- Video el lago de la calma
- Reproductor de audio

5.7. Evaluación

La evaluación se llevará en distintos momentos, existiendo una evaluación continua para evaluar el progreso de los alumnos y ajustar así la intervención. Además se realiza una evaluación final por parte de la maestra hacia los alumnos y hacia su propia práctica, y tanto ella como los alumnos evalúan el programa al finalizar el mismo.

La evaluación que se plantea para este programa se realiza en distintas direcciones. La maestra evalúa al alumnado, pero también su propia práctica y el programa. Por otra parte, los alumnos también evalúan el programa y a la maestra.

En primer lugar, para evaluar a los alumnos, la maestra tendrá en cuenta los indicadores de evaluación que se han determinado basándose en los objetivos del taller. En la Tabla 6 se encuentran dichos indicadores, diferenciando aquellos que presentan un carácter general de otros considerados más específicos.

Tabla 6

Indicadores de evaluación del taller. Elaboración propia.

INDICADORES DE EVALUACIÓN GENERALES
<ul style="list-style-type: none">• Presta atención a las indicaciones que proporciona la maestra.• Es capaz de seguir instrucciones sencillas.• Respeto a compañeros y profesores.• Es capaz de resolver conflictos a través del diálogo.• Conoce el significado de Mindfulness y sabe para qué puede utilizarlo.• Es capaz de mantener la atención sobre un objeto o actividad durante un tiempo determinado.• Consigue relajarse tras las sesiones del taller.• Cuando necesita calmarse, es capaz de utilizar de manera autónoma alguno de los recursos que han sido facilitados en el taller.

INDICADORES DE EVALUACIÓN ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none">○ Utiliza la respiración para relajarse.○ Es capaz de prestar atención a su respiración.○ Consigue llegar a un estado de relajación con el movimiento.○ Es capaz de utilizar los sentidos (vista, tacto, oído...) para relajarse.

Al final del taller, rellenará un cuestionario (ver Anexo 12) en el que aparecen estos indicadores y podrá determinar si cada alumno ha logrado los objetivos o si está en proceso de ello.

A lo largo de todo el programa la maestra deberá realizar una observación minuciosa y constante para así poder reconducir a aquellos alumnos que presenten más dificultades en ciertas actividades o prácticas.

En cuanto a su autoevaluación y a la evaluación del programa, la maestra rellenará una serie de ítems (ver Anexo 13) en los que se tendrá en cuenta si se han logrado los objetivos propuestos y si su práctica ha sido adecuada. También anotará los puntos fuertes y débiles del programa para su grupo.

Al final del taller, los alumnos rellenarán una ficha (ver Anexo 14) en la que colorearán una cara feliz o una cara triste en función de lo que les haya gustado las actividades. Los ítems son muy sencillos con el objetivo de que la evaluación sea accesible a todos los alumnos y para conocer de manera muy sencillas sus sensaciones hacia el programa, pues esto se completa con la observación de la maestra y el diálogo con los alumnos.

Finalmente, la maestra, mediante la entrevista con las familias, obtendrá información acerca de si su hijo ha practicado alguna de las técnicas en casa, si le notan más relajado y atento, si han notado algún cambio en ellos, etc. Esto podrá hacerlo a lo largo de la puesta en práctica del programa o cuando finalice.

6. CONCLUSIONES

Con este proyecto se ha pretendido sintetizar sobre lo más relevante acerca de la relajación y realizar una breve aportación a las intervenciones ya desarrolladas, de tal manera que se hable y se lea sobre la relajación conociéndose así sus beneficios. De esta manera, los docentes podrán contar con una herramienta más para aplicar en el aula y los estudiantes del grado de Educación Primaria tendrán la posibilidad de conocer la relevancia del tema.

A continuación se desarrollan las oportunidades, limitaciones y propuestas de mejoras referidas a este trabajo, el grado de consecución de los objetivos y de las competencias y las consideraciones finales hacia este proyecto.

6.1. Oportunidades, limitaciones y propuestas de mejora

Con la realización de este trabajo ha surgido la oportunidad de investigar acerca de la relajación, pues como ya se ha comentado, es un tema olvidado en las asignaturas que se imparten en el grado de Educación Primaria y no se tiene ninguna concepción acerca de ello hasta que se realizan las prácticas. También se han podido conocer importantes programas educativos puestos en práctica tanto en nuestro país como fuera de él. De esta manera hemos podido aproximarnos más a la práctica de la relajación y crear la intervención aquí propuesta.

Por otra parte, el desarrollo de este trabajo ha sufrido importantes limitaciones. Cabe destacar la crisis sanitaria que hemos vivido durante los meses que hemos trabajado en este proyecto. Por esta razón, no se ha podido llevar a la práctica la intervención y, por lo tanto, tampoco se ha podido comprobar si el taller de Mindfulness que proponemos causa beneficios, o simplemente, si es coherente con la realidad educativa.

Para la mejora de este trabajo es necesario ponerlo en práctica, pues así emergerán algunos errores que posiblemente no puedan ser comprobados leyendo este documento. En todo caso, se proponen a continuación algunas propuestas de mejora a considerar si en algún momento este programa se pone en práctica.

En primer lugar, es posible llevar a cabo el programa durante un curso escolar completo, pero para ello hay que repetir las sesiones. Una propuesta de mejora sería

desarrollar las demás sesiones, teniendo en cuenta el avance progresivo por las distintas técnicas de relajación.

Otro aspecto a mejorar sería la distribución de los objetivos y de las actividades en bloques de contenido. De esta manera diferenciaríamos las actividades destinadas a cada objetivo y podríamos incidir en aquello que más les cueste a los alumnos. También sería conveniente concretar más las pautas que se proporcionan al docente realizando una revisión más exhaustiva de los programas ya existentes.

Las familias podrían estar presentes en el programa, realizando una cierta formación hacia ellas en forma de charlas prácticas para que el *Mindfulness* pueda tener importancia también en los hogares.

6.2. Grado de consecución de los objetivos propuestos

Tras la realización de este trabajo se han logrado los objetivos generales propuestos que consisten en comprender el concepto de relajación, sus finalidades y beneficios y, por otra parte, diseñar una propuesta de intervención para una clase de un centro específico de Educación Especial.

Por el contrario, ha sido más complicado conseguir los objetivos específicos. Cabe destacar aquellos objetivos que se han logrado como “conocer las diferentes técnicas de relajación desarrolladas a lo largo de los años y profundizar en aquellas que sean más adecuadas para alumnos con necesidades educativas especiales” y “analizar, a través de la lectura de distintas investigaciones, la relación que existe entre el *Mindfulness* y las discapacidades o trastornos más comunes en los alumnos de un centro específico (Discapacidad Intelectual y TDAH)”. En cambio, al no haber tenido la oportunidad de poner el taller en práctica, no se ha podido comprobar si es funcional para el grupo al que va dedicado.

Finalmente, sí que se han propuesto actividades con el fin de mejorar la atención basadas en el programa TREVA (2013) y también se han facilitado pautas para los docentes.

6.3. Grado de consecución de las competencias del grado

En cuanto a las competencias, a continuación se expone cómo se ha logrado cada una de ellas.

“Poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general”. La realización de este trabajo ha permitido investigar de forma específica en un tema relacionado con la educación como es la relajación, además de la lectura de distintas investigaciones y aplicaciones del tema elegido en la escuela.

“Aplicar los conocimientos al trabajo o vocación de una forma profesional y poseer las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro del área de la Educación”. El desarrollo de este trabajo ha sido posible gracias a los conocimientos ya adquiridos durante todas las asignaturas del grado, sin los cuales no podría realizarse este proyecto final. Además, la elección del tema es argumentado y defendido desde el punto de vista educativo, demostrando la importancia que tiene.

“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”. Para la realización de la fundamentación teórica es necesario leer, sintetizar y comparar las afirmaciones de distintos autores.

“Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado. Esta competencia se lleva a cabo en la defensa de este trabajo, explicando el desarrollo del trabajo y mostrando al tribunal la importancia de esta aportación.

“Desarrollar aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía”. La entrega y defensa del Trabajo de Fin de Grado da por finalizada la carrera, y por lo tanto, da pie a estudios posteriores como puede ser un máster. La realización de este trabajo, aunque con la ayuda de un tutor, corre por tu cuenta y te proporciona un aprendizaje por descubrimiento individual y único que te ayudará a la realización de otros trabajos posteriores.

“Desarrollar un compromiso ético que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos”. Esta propuesta se ha llevado a cabo con la idea de proporcionar a los alumnos aquellos apoyos que necesitan, ajustándonos a sus necesidades y a aquello que resulta más beneficioso para ellos y desde la idea de la igualdad de oportunidades.

“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”. Esta competencia y las específicas que aparecen en la Tabla 1, correspondientes a la mención de Educación Especial, se han conseguido junto con la asignatura Prácticum II, pues gracias a ella se ha podido ubicar la intervención de este trabajo en una clase determinada. Además, en la realización del taller, y tras la revisión de la bibliografía, se ha tenido en cuenta aquellas técnicas más beneficiosas para el grupo.

6.4. Consideraciones finales

La realización de este trabajo nos ha brindado la posibilidad de ahondar sobre un tema olvidado en la formación inicial de los maestros de Educación Primaria como es la relajación.

A través de la revisión de distintas investigaciones y publicaciones sobre el tema, y del diseño de una propuesta para un grupo de Educación Especial se ha podido conocer la importancia que tiene este recurso dentro del aula y, como ya se ha especificado, concretamente con los alumnos con Necesidades Educativas Especiales. Estos alumnos suelen presentar grandes dificultades para prestar atención y para controlar sus emociones e impulsos, y con esta propuesta consideramos que aportamos un recurso para llevar a cabo y beneficiar a los alumnos en su etapa escolar.

Resulta complicado diseñar una propuesta de intervención para un grupo si poder ponerla en práctica, como ha sido el caso, y sin poder ver la eficacia que tiene o las mejoras que deben realizarse en su planteamiento. De todas formas este taller de Mindfulness que proponemos puede llevarse a cabo en un futuro participando así en la formación de otro grupo de alumnos.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abozzi, P. (1997). *La relajación creativa*. Martínez Roca.
- Amutio, A. (1999). *Teoría y práctica de la relajación*. Martínez Roca.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5ª. Ed.).
- Barkley, R. A. (2002). Psychosocial treatments for attention-deficit/hyperactivity disorders in children. *Journal of Clinical Psychiatry*, 63, 36-43.
- Blay, E. (1976). *Relajación y energía*. Elicen.
- Braza, P. (1984). Experiencias en psicomotricidad vivencial: la relajación en la escuela. *Tavira: revista de ciencias de la educación*, 1, 99-110. <https://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/7457/14018330.pdf?sequence=1>
- Candel, L. (2018). *Relajación para niños: La nube* [vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA&t=116s>
- Carboni, J. A., Roach, A. T., y Fredrick, L. D. (2013). Impact of mindfulness training on the behavior of elementary students with attention deficit/hyperactive disorder. *Research in Human Development*, 10(3), 234-251.
- Casal, L. (2018). La didáctica de la relajación con personas adultas con Discapacidad Intelectual en un taller de cantoterapia. *Siglo cero: revistas sobre discapacidad intelectual*, 49(4), 89-109. <http://dx.doi.org/10.14201/scero201849489109>
- Castellano, M. J. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 13, 19-31. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3814634.pdf>
- Cuervo, F. J. (2009). Déficit de atención: aspectos generales. Protocolo de intervención, diagnóstico y tratamiento. *Guía práctica. Gobierno de Aragón*. [http://feadah.org/docdow.php?id=834#:~:text=Para%20R.%20A.%20Barkley%20\(2002\)%2C,demandas%20que%20se%20le%20presentan.](http://feadah.org/docdow.php?id=834#:~:text=Para%20R.%20A.%20Barkley%20(2002)%2C,demandas%20que%20se%20le%20presentan.)

- Díaz, A. (2001). *Educación infantil. Cuerpo y movimiento*. Diego Marín.
- Equipo SATI: Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, S. y Salvador, M.M. (2012). Programa "AULAS FELICES". *Psicología Positiva aplicada a la Educación*. <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Escalera, A.M. (2009). La Relajación en Educación Infantil. *Innovación y experiencias educativas*, 16, 1-9. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/AGUEDA%20MARIA_ESCALERA_1.pdf
- Estrada, J. D. (2015, febrero 19). *Mindfulness en Educación: entrenamiento de la atención* [Podcast de audio]. <https://canal.uned.es/mmobj/index/id/24460>
- Estrada, J. D., Menéndez, F.J. y Conde, M. (1997). Reactividad psicofisiológica en deportistas y no deportistas y su modificación a través del biofeedback. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. <http://reme.uji.es/articulos/aestrj1982703101/texto.html>
- Forcadell, E. et al. (2016). Entrenamiento en Mindfulness para Pacientes con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH): una Revisión Descriptiva. *Revista De Psicoterapia*, 27(103), 203-213. <https://doi.org/10.33898/rdp.v27i103.54>
- Franco, C. (2009). Reducción de la percepción del estrés en estudiantes de Magisterio mediante la práctica de la meditación flúid. *Apuntes de Psicología*, 27(1). <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/viewFile/177/179>
- Francos, V. (2015). *Técnicas de relajación en el aula: propuesta teórica para desarrollar el autocontrol* (Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid, España). <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/13401>
- Fundación Sophia (2019). *Mindfulness para niños. Meditación de tranquilidad: El lago en calma* [vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=6z6IpP4c4EY>

- Goleman, D. y Senge, P. (2016). *Triple focus: un nuevo planteamiento de la educación*. Ediciones B.
- Gómez, A. (2013). La relajación en niños: principales métodos de aplicación. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 4(24), 35-43. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4692484.pdf>
- Guido, M. (1980). *Educación del Esquema Corporal*. Cincel.
- Hussain, D., y Bhushan, B. (2010). Psychology of Meditation and Health: Present Status and Future Directions. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(3), 439-451. <http://www.ijpsy.com/volumen10/num3/273/psychology-of-meditation-and-health-present-EN.pdf>
- Jaques-Dalcroze, E. (1965) *Le rythme, la musique et l'éducation*. Foetisch Frères éditeurs.
- Jenaro, C. y Flores, N. (2020). Capítulo 8: Trastornos del desarrollo neurológico: discapacidades intelectuales. En B. Arias y C. Imaz (2020), *Manual básico de psiquiatría de la infancia y adolescencia* (pp.160-177). Universidad de Valladolid. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/40393>
- Jenaro, C. y Flores, N. (2020). Capítulo 8: Trastornos del desarrollo neurológico: discapacidades intelectuales. En B. Arias y C. Imaz (2020), *Manual básico de psiquiatría de la infancia y adolescencia* (pp.160-177) [Tabla]. Universidad de Valladolid. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/40393>
- Janssen, L., Kan, C. C., Carpentier, P. J., Sizoo, B., Hepark, S., Grutters, J., Donders, R., Buitelaar, J. K. & Speckens, A. E. M. (2015). Mindfulness based cognitive therapy versus treatment as usual in adults with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *BMC Psychiatry*, 15(1), 216. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0591-x>
- Lacárcel, J. (2006). Importancia de los «arquetipos sonoros» en musicoterapia aplicada a niños con necesidades educativas especiales. *Eufonía: Didáctica de la música*, 37, 21-35. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1704133>

- La Salle (2020). *Proyecto HARA. Educación de la interioridad*.
<https://lasallemontemolin.es/proyecto-hara-educacion-la-interioridad/>
- Lefébure, F. (2003). *La respiración rítmica y la concentración mental*. Instituto de Fosfenología.
- Linares, P.L. & Sánchez, M.J. (2010). Psicopedagogía de la relajación en el ámbito de la discapacidad intelectual. *Polibea*, (97), 4-9.
- Lindsay, W. R. y Morrison, F. M. (1996). The effects of behavioural relaxation on cognitive performance in adults with several intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 4 (4), 285-290. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2788.1996.770770.x>
- López, L. (2010). *Disseny i desenvolupament d'un programa de relaxació vivencial aplicada a l'aula* (Tesis doctoral, Universidad de Barcelona, España).
https://tdx.cat/bitstream/handle/10803/2364/%20LLG_TESI.pdf?sequence=1
- López, L. (2011) *Relajación en el aula recursos para educación emocional*. Wolters Kluwer.
- López, L. (2013). El programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. *ISEP Science*, 35-46.
https://www.researchgate.net/publication/287999781_El_Programa_TREVA_tecnicas_de_Relajacion_Vivencial_Aplicadas_al_Aula_aplicaciones_eficacia_y_acciones_formativas
- López, L. (s.f.). *Introducción al estudio de la relajación, meditación y Mindfulness. Módulo 1: Persona e interioridad*.
https://www.academia.edu/29519166/INTRODUCCI%C3%93N_AL_ESTUDIO_DE_LA_RELAJACI%C3%93N_MEDITACI%C3%93N_Y_MINDFULNES
- Mañas, I. et al. (2014). Educación consciente: Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Soriano, R. L. y Cruz, P. (2014), *Alianza de civilizaciones*,

políticas migratorias y educación (pp. 193-229). Aconcagua libros.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4859791>

Mariño, V., Sanz, P. y Fernández, M.I. (2017). Efectividad del mindfulness en personas con TDAH: estudio de revisión. *ReiDoCrea*, 6 (21), 260-273.
<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/48549/6-21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Metz, S. et al. (2013). The Effectiveness of the Learning to BREATHE. Program on Adolescent Emotion Regulation, *Research in Human Development*, 10(3), 252-272. <https://doi.org/10.1080/15427609.2013.818488>

MiniPadmini (2020, abril 22). *Respiración de la abeja. MiniPadmini (Yoga para niños y niñas)* [vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=UHKEmTdVOQM>

Molinero, R. (2010). Una técnica muy saludable para el desarrollo de nuestro alumnado de primaria: La relajación. *Revista Digital, Transversalidad Educativa*, 32, 83-99.

Ordóñez, A., (2018). *Propuesta de intervención basada en Mindfulness en estudiantes de Formación Profesional Básica con Discapacidad Intelectual para la mejora de la atención sostenida* (Trabajo de Fin de Máster. Universidad de Valladolid, España). <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/32838>

Pérez, E., (2019). *Relajación a través de música y juego: proyecto pedagógico en el aula de Educación Infantil* (Trabajo de Fin de Grado. Universidad de Valladolid, España). <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/34900>

Real Academia Española (2019). Relajación. En diccionario de la Lengua Española, 23ª ed. <https://dle.rae.es/relajaci%C3%B3n>

Real Academia Española (2019). Relajar. En diccionario de la Lengua Española, 23ª ed. <https://dle.rae.es/relajar?m=form>

Rey, H., (2015). *Estudio de validación de una técnica breve autoaplicada de relajación*. (Tesis Doctoral. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=154618&orden=0&info=link>

- Ríos, A. (2011). ¿Por qué utilizar talleres en el aula?. *Revista digital innovación y experiencias educativas*, 39. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_39/ANGELA_RIOS_TOLEDANO_01.pdf
- Russell, R.K., & Matthews, C.O. (1975). Cue-controlled relaxation *in vivo* desensibilization of a snake phobia. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 6, 40-51.
- Sánchez, C. (2017). *Mindfulness en educación. Propuesta de intervención de Mindfulness en Educación Especial* (Trabajo de fin de grado. Universidad de Valladolid, España). <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/24613>
- Sánchez, G. (2018, mayo 8). *Movimientos conscientes para practicar mindfulness en casa.* Gemma Sánchez [vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=jRSgKAScBGo>
- Santed, M. A. y Segovia, S. (2018). *Mindfulness. Fundamentos y aplicaciones.* Ediciones Paraninfo.
- Secanell, I. y Núñez, S. (2019). Mindfulness y el Abordaje del TDAH en el Contexto Educativo. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 25(1), 175-188. <https://dx.doi.org/10.1590/s1413-65382519000100011>
- Singh, N., et al. (2011). Peer with intellectual disabilities as a mindfulness-based anger and aggression management therapist. *Research in Developmental Disabilities*, 32(6), 2690–2696. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2011.06.003>
- Singh, N., et al. (2003). Soles of the feet: a mindfulness based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. *Research in Developmental Disabilities*, 24(3), 158–169. [https://doi.org/10.1016/S0891-4222\(03\)00026-X](https://doi.org/10.1016/S0891-4222(03)00026-X)
- Swanwick, K. (1991). *Música, pensamiento y educación* (3ª ed.). Morata.
- Tappe, J. (2010). *Técnicas de Relajación.* <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

- Teasdale, J. D. et al. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615-623.
- Valín, A. (2010). *Expresión corporal. Teoría y práctica*. Librerías Deportivas Esteban Sanz Martínez.
- Vargas, M. (2010). *La Meditación y la Relajación en la Educación*. *Hipnológica*, 3, 22-23. https://www.hipnologica.org/wp-content/uploads/2019/11/La_meditacion.pdf
- Villada, P. & Vizuite, M. (2002). *Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física*. Secretaría General Técnica. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. <https://sede.educacion.gob.es/publiventa/los-fundamentos-teoricos-didacticos-de-la-educacion-fisica/investigacion-educativa/11041>
- VOCA (2020). *¿Qué es CASEL?*. <https://www.vocaeditorial.com/blog/que-es-casel/>

8. ANEXOS

➤ Anexo 1. Objetivos del programa TREVA, López (2013)

Tabla recuperada de: <https://n9.cl/wz4w>

1. Educar para la salud	
Objetivos específicos	Objetivos terminales
<ol style="list-style-type: none">1. Disminuir el estrés de los docentes.2. Desarrollar mecanismos de vida saludable a través de la atención al propio cuerpo.	<ul style="list-style-type: none">• Tomar conciencia de respiración, postura, sensaciones y emociones.• Disminuir estados de ansiedad y <i>burnout</i>.
2. Mejorar el rendimiento escolar	
Objetivos específicos	Objetivos terminales
<ol style="list-style-type: none">3. Favorecer el rendimiento escolar.4. Mejorar la práctica docente con métodos innovadores.5. Mejorar el clima del centro y del aula.6. Valorar la atención y el silencio como requisitos para el aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la atención y la concentración.• Dosificar los esfuerzos.• Procurar un clima adecuado en el estudio.• Favorecer el aprendizaje.• Integrar la experiencia en el aprendizaje.• Utilizar los sentidos en el aprendizaje.
3. Desarrollar la Inteligencia emocional	
Objetivos específicos	Objetivos terminales
<ol style="list-style-type: none">7. Humanizar la educación.8. Mejorar la convivencia y educar para la paz.9. Facilitar la educación emocional.10. Aprender a autocontrolarse.11. Mejorar el autoconocimiento.	<ul style="list-style-type: none">• Integrar la relajación en programas de educación emocional.• Escuchar, reconocer las propias emociones y aprender a transformarlas.

➤ Anexo 2. Las doce técnicas TREVA desarrolladas por López (2013)

Tabla recuperada de: <https://n9.cl/wz4w>

	Definición	Ideas clave	Tipos de ejercicio
1. Autoobservación	Capacidad de prestar atención a uno mismo a tres niveles: <i>mental, emocional y corporal</i> sin identificarse con aquello observado (disociación) y el entorno (observación).	Observación: 1) Sentir la gravedad; 2) Vincularse con objetos; 3) Expandir el cuerpo al infinito. Auto-observación: 1) Respiración profunda; 2) Inventarlo; 3) Recorrido de autopresencia.	Observación del entorno. Auto-observación. Percepción, propiocepción e interocepción. Espacio/ tiempo.
2. Respiración	Es una función orgánica y al mismo tiempo un recurso psicofísico del cual es necesario tomar conciencia. Resume el ciclo vital orgánico en relación al entorno.	Órganos y partes del cuerpo que intervienen. Fases. Ritmo respiratorio. Relación con el movimiento. Relación respiración-tensión. Relación respiración-pensamiento. Relación respiración-música.	Respiración profunda. Respiración consciente. Respiración conectada. Fases. Zonas respiratorias. Masaje respiratorio. Combinación con otras técnicas.
3. Visualización	Es la habilidad voluntaria de representarse mentalmente cualquier objeto o escena con objetivos diversos.	1. Introducción relajadora. 2. Tener el objetivo claro. 3. Representación mental. 4. Aumentar la calidad de la representación con todos los sentidos. 5. Cerrar ejercicio.	Orgánica. Creativa. Situacional. Cinestésica. Objetos. Personal. Objetivos. Fantasía.
4. Silencio mental	Es la habilidad de reducir el pensamiento obsesivo y silenciar la mente.	1. Respiración profunda. 2. Auto-observación del pensamiento. 3. Aplicar ejercicio sin forzar. 4. Conseguir ondas cerebrales lentas.	Cuenta atrás. Vaciar la mente. Encajonar el pensamiento. Fondo negro/blanco. El silencio mental. "Abrir" el cerebro, Sentir la lengua.
5. Voz y habla	Recurso psicofísico autosugestivo, expresivo, relajador y terapéutico muy diverso: voz <i>interna</i> y <i>externa</i> .	La lengua como centro vivencial: Relación <i>lengua-cerebro</i> y <i>lengua-cuerpo</i> . Relación <i>habla-personalidad-vivencia</i> . Relación entre voz e <i>identidad</i> . Relación entre voz y <i>respiración</i> .	(Interna/externa). Acompañamiento verbal de la acción. Mantras. Voz-guía. Espontaneidad. Afirmaciones. Armónicos. Onomatopeyas. Sonidos de vientre, guturales. Voz e identidad. Canto. Verbalizar emociones. Poner nombre a sensaciones.
6. Relajación	Es la capacidad de relajar los músculos. Habilidad de soltar toda la aprensión, no oponerse a la gravedad.	1. Soltar. 2. Dejarse caer. 3. Reposar. Se puede hacer con tensión antes de soltar.	Tensión-distensión. Con y sin objetos. Ejercicios de soltar. Favorecer la gravedad. De reposo. Posturales. Inventarios.

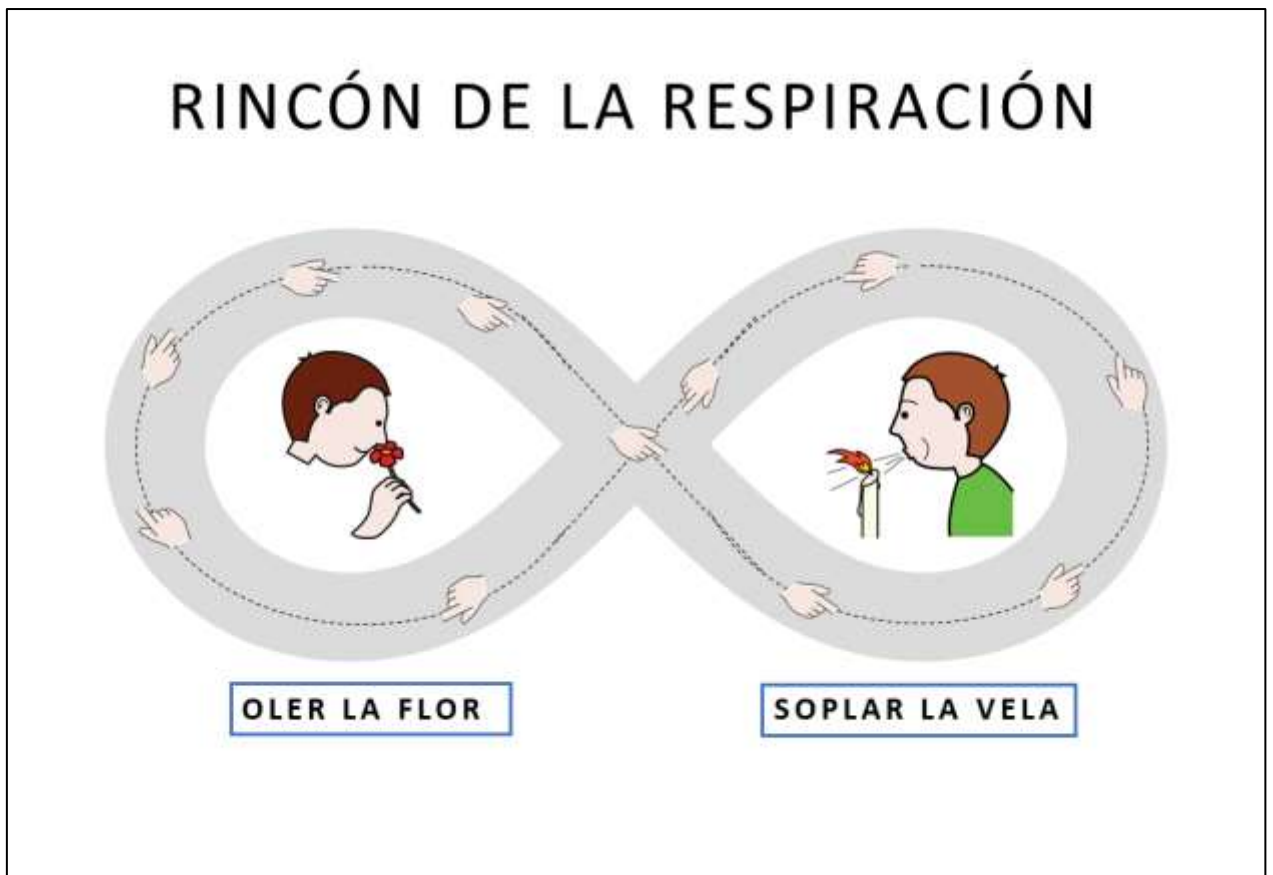
7. C. sensorial	Conjunto de percepciones a través de los sentidos. Desarrollo de la "alta fidelidad perceptual".	Los cinco sentidos. La <i>cinestesia</i> y sus relaciones intersensoriales. Los sentidos como ventanas abiertas al mundo. Apego y desapego sensorial.	Mezcla sensorial. Hervidero de sensaciones. El cuerpo como nariz, oreja, lengua... Gongs, campanas. Agudos-graves. Cinestias. Poner olores y tacto a los sonidos. Tacto consciente.
8. La postura	Forma de estar en el mundo, de afrontar una situación o realizar cualquier tarea humana.	1. Elementos de una postura sana: centro de gravedad, disposición palancas, músculos, tensión. 2. Uso corporal. 3. La postura como expresión global de la persona (autenticidad y expresividad).	Centro de gravedad. Eutonía. Musculatura agonista-antagonista, gravitatoria-antigravitatoria. Postura correcta. Uso corporal. Posturas expresivas. Cada momento, una postura. De postura a postura.
9. Energía corporal	Nivel extrafisiológico de flujo del "ki" del cual se puede tener conciencia y en el que se fundamenta la medicina china y algunas disciplinas orientales.	La lengua. El flujo energético. Centros y canales de energía. Bloqueos. Dinamismo energético.	Sentir la lengua. Percibir el flujo energético (ki). Puntos energéticos. El <i>hara</i> . Las <i>chakras</i> . Expresión luminosa, calorífica y pacificadora de la energía. Energía vs relajación. Energetización.
10. Movimiento consciente	Ralentización del movimiento. Traslado de una postura a otra con autopercepción absoluta.	Cabeza "como colgando". Pecho, hombros y vientre relajados. Piernas con ligera flexión. Enraizamiento de pies en el suelo. Conciencia de la respiración. Globalidad, lentitud, fluidez y armonía.	Movimiento-respirado. "Colgar de un hilo". Fluir. Caminar. Flotabilidad. Lentitud Movimientos cotidianos. Expresividad. Autenticidad del movimiento. Gozar del movimiento. Taichí.
11. Centramiento	Recurso que consiste en alinear las tres dimensiones: corporal, emocional y mental.	Trabajar los tres niveles en este orden: 1. Relajación corporal. 2. Empaquetamiento mental. 3. Enfoque emocional.	Centramiento preinterpretativo. Concentración. Dejarse centrar. Meditación. Predominio de un centro-canal.
12. Focusing	Método vivencial de autoconocimiento que consta de seis sencillos pasos y se basa en la escucha profunda y amable del propio cuerpo para aprovechar su sabiduría y hacernos más conscientes de cualquier experiencia.	El <i>felt-sense</i> . Los seis pasos: 1. Prepararse. 2. Sentir. 3. Expresar. 4. Comprobar. 5. Profundizar. 6. Cerrar para localizar y focalizar la <i>sensación-sentida</i> abriéndonos a espacios de transformación y liberalización en nuestro cuerpo.	Se aplica con éxito a la comunicación, el dolor, la creatividad, la inteligencia emocional, resolución de conflictos, relaciones interpersonales. Diseñar ejercicios de cada fase. Combinar con <i>Bioenergía</i> , <i>Gestalt</i> , <i>Enneagrama</i> .

➤ **Anexo 3. Decálogo para el docente. Elaboración propia**

DECÁLOGO PARA EL DOCENTE

- I. Introduce el *Mindfulness* en tu vida. Prácticalo antes de enseñarlo.
- II. Conoce las características del programa TREVA y ten en cuenta las pautas que facilita para los docentes.
- III. Adapta las actividades a las características individuales de tu alumnado. También hazlo con las narraciones y su nivel de comprensión.
- IV. Adopta una actitud de calma y serenidad para guiar al grupo por las actividades.
- V. Practica el taller junto a tus alumnos, actuando como modelo para ellos.
- VI. Respeta los tiempos y ritmos de aprendizaje del grupo.
- VII. Observa las dificultades que tienen los niños y también sus logros.
- VIII. Aprovecha los beneficios de esta práctica para el posterior aprendizaje.
- IX. Explica a las familias las estrategias que has enseñado a los alumnos para que puedan llevarlas a cabo en su casa.
- X. Modifica aquellos aspectos que consideres necesarios.

- Anexo 4. Cartel para el Rincón de la respiración. Elaboración propia



- Anexo 5. Imágenes ejemplo para la técnica de visualización

Imagen 1. Recuperada de: <https://n9.cl/8nj3>



Imagen 2. Recuperada de: <https://n9.cl/rd0o>



Imagen 3. Recuperada de: <https://n9.cl/gqhggt>



➤ **Anexo 6. Video utilizado para la Actividad 4: “La nube”**

Recurso recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA&t=3s>



➤ **Anexo 7. Video utilizado para la Actividad 5: “Respiramos como las abejas”**

Recurso recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=UHKEmTdVOQM>



➤ **Anexo 8. Ejemplo de botellas sensoriales**

Imagen recuperada de: <https://elevatingchildcare.wordpress.com/2015/10/09/sensory-bottles/>



➤ **Anexo 9. Ejemplo de rincón de la calma**

Imágenes recuperadas de: <http://aescoladossentimentos.blogspot.com/2017/11/como-preparar-un-rincon-de-la-calma.html>



- **Anexo 10. Video utilizado para la Actividad 11: “nos movemos y respiramos”**

Recurso recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=jRSgKAScBGo>



- **Anexo 11. Video utilizado para la Actividad 12: “El lago de la calma”**

Recurso recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=6z6IpP4c4EY>



➤ Anexo 12: Cuestionario para evaluar a los alumnos. Elaboración propia

CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL ALUMNO

Nombre: _____

	Indicadores de evaluación	N.A	E.P.	A.
Indicadores generales				
1	Presta atención a las indicaciones que proporciona la maestra			
2	Es capaz de seguir instrucciones sencillas			
3	Respeto a compañeros y profesores			
4	Es capaz de resolver conflictos a través del diálogo			
5	Conoce el significado de <i>Mindfulness</i> y sabe para qué puede utilizarlo			
6	Es capaz de mantener la atención sobre un objeto o actividad durante un tiempo determinado			
7	Consigue relajarse tras las sesiones del taller			
8	Cuando necesita calmarse, es capaz de utilizar de manera autónoma alguno de los recursos que han sido facilitados en el taller			
Indicadores específicos				
9	Utiliza la respiración para relajarse			
10	Es capaz de prestar atención a su respiración			
11	Consigue llegar a un estado de relajación con el movimiento			
12	Es capaz de relajarse a través de los sentidos			

N.A.: No adquirido

E.P.: En proceso

A.: Adquirido

- **Anexo 13: Autoevaluación del maestro y evaluación hacia el programa.**
Elaboración propia

AUTOEVALUACIÓN Y EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

	Aspectos a conseguir	SÍ	En proceso	NO
1	Se ha mejorado la atención de los alumnos			
2	Se ha mejorado el clima del aula			
3	Los alumnos han comprendido el significado de <i>Mindfulness</i>			
4	Los alumnos han participado en las actividades de forma activa			
5	El taller es adecuado al nivel del grupo			
6	El taller está basado en las técnicas TREVA			
7	Las explicaciones han sido claras y adecuadas a los alumnos			
8	Se han proporcionado herramientas a los alumnos para el autocontrol de las emociones			
9	Se han establecido materiales en la clase para ayudar a los alumnos a conseguir un estado de calma			

- Puntos fuertes del programa y mi práctica:

- Puntos débiles del programa y mi práctica:

- Anexo 14: Ficha para que los alumnos evalúen el taller. Elaboración propia

LO QUE MÁS ME HA GUSTADO ES...

ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE	 
ESCUCHAR LA VOZ DE LA PROFESORA	 
RESPIRAR A LA VEZ QUE ME MUEVO	 
EL RINCÓN DE RELAX DE LA CLASE	 
VIAJAR CON MI MENTE HACIA LUGARES BONITOS	 