



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

Mindfulness en las aulas: un futuro prometedor



Autor: Mario Cordero Cabellos

Tutor académico: Myriam de la Iglesia

Curso académico 2020/21

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
2. OBJETIVOS.....	6
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO: RELEVANCIA DEL MISMO Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.....	7
4. METODOLOGÍA.....	10
5. MARCO TEÓRICO	11
5.1 ¿Qué es la ansiedad?.....	11
5.2 Tipos de ansiedad.....	13
5.3 La ansiedad en la sociedad actual.....	14
5.4 La ansiedad en la infancia.....	16
5.5 Algunas técnicas de control de la ansiedad	19
5.6 El <i>Mindfulness</i> (atención plena).....	21
5.7 <i>Mindfulness</i> : intervenciones en el aula.....	24
6. Propuesta de intervención	28
6.1 Título: Vamos a sentirnos bien	28
6.2 Justificación	28
6.3 Objetivos didácticos.....	28
6.4 Contenidos didácticos.....	29
6.5 Destinatarios y contexto.....	30
6.6 Metodología.....	30
6.7 Temporalización	31
6.8 Actividades para la intervención	31
6.9 Atención a la diversidad	39
6.10 Recursos.....	39
6.11 Evaluación.....	40
7. Conclusiones y resultados esperados	41

8. Alcance, oportunidades, limitaciones y prospectiva	43
9. Bibliografía y referencias	45
ANEXOS	52
Anexo 1: Secuenciación de objetivos por áreas	52
Anexo 2: Secuenciación de contenidos por áreas	57
Anexo 3: Entrevista a los profesores y tabla de observación	64
Anexo 4: Cuestionario para las familias	67
Anexo 5: Termómetro emocional (El planetario de la diversidad, 2020).....	68
Anexo 6: Cuaderno de observación de los alumnos	69
Anexo 7: Ficha Mandala (Elaboración propia, 2021)	72
Anexo 8: Tabla 9 Consecución de objetivos generales de la propuesta.....	73

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Diferencias entre ansiedad normal y patológica (Hernández et al., 2007, p.5)	14
Tabla 2 Definiciones de <i>mindfulness</i> ordenadas cronológicamente (Vásquez-Dextre, 2016, p.43).....	21
Tabla 3 Ensayos clínicos (Poblete y Soto, 2020)	27
Tabla 4 Secuenciación de objetivos específicos a través del 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 (Elaboración propia, 2021)	53
Tabla 5 Secuenciación de objetivos específicos a través del 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 (Elaboración propia, 2021)	58
Tabla 6 Sesiones con sus objetivos, contenidos, criterios de evaluación y actividades (Elaboración propia, 2021)	32
Tabla 7 Resumen de instrumentos e informantes para la evaluación de la propuesta de intervención (Elaboración propia, 2021)	41
Tabla 8 Observación de los criterios de evaluación de las sesiones (Elaboración propia, 2021)	65
Tabla 9 Consecución de objetivos generales de la propuesta.....	73

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Prevalencia de ansiedad crónica en población de 15 y más años según sexo y grupo de edad (%) en España 2017 (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2017, p.5).....	15
--	----

RESUMEN

Este trabajo de fin de grado está basado en el *mindfulness*, y en la capacidad de esta técnica como herramienta para reducir la ansiedad en el entorno escolar. La primera parte del trabajo contiene la justificación y una búsqueda de información de multitud de autores sobre la ansiedad, el *mindfulness* y sus beneficios, intervenciones con *mindfulness* en Educación Primaria, etc... Después de este marco teórico, continuaré con la propuesta de intervención en el aula formada por ocho sesiones breves, con unas actividades y metodologías muy sencillas y fáciles de implementar, sin necesidad apenas de recursos, lo cual incrementa su viabilidad y utilidad en el entorno escolar. Con este trabajo se pretende que los alumnos mantengan esta práctica en su día a día, y así puedan reducir la ansiedad y mejorar su atención.

PALABRAS CLAVE

Mindfulness, ansiedad, Educación Primaria, propuesta de intervención, beneficios.

ABSTRACT

This Degree Final Project is based on *mindfulness*, and on the capacity of this technique as a tool to reduce anxiety in the school environment. The first part contains the justification of the project and an exhaustive research of information from numerous authors about anxiety, *mindfulness*, and its benefits, *mindfulness*' interventions in Primary Education, etc... After this theoretical framework, I will continue with the intervention proposal in the classroom composed of eight brief sessions with some activities and methodologies that are very simple and easy to implement, without barely resources which improves its viability and utility in the scholar atmosphere. This Degree Final Project pretends that students maintain this practice daily, and then, they could reduce and manage their anxiety and enhance their attention on their own.

KEYWORDS

Mindfulness, anxiety, Primary Education, intervention proposal, benefits.

1. INTRODUCCIÓN

En primer lugar, debemos hacer una aclaración sobre el término *mindfulness*, ya que éste es un anglicismo que no se encuentra incluido en el Diccionario de la Real Academia Española. La RAE (2020) recomienda traducir el término por expresiones como “atención plena”, “conciencia plena” o “atención consciente”. A partir de aquí comenzaremos a señalar en cursiva el término por esta razón.

¿Sabemos enseñar a los niños a manejar sus emociones? De hecho, ¿sabemos hacerlo nosotros?

Lograr una buena regulación emocional, unos niveles de ansiedad normales y mejorar la capacidad de atención de los alumnos, puede mejorar de forma significativa el rendimiento académico de estos. Preocuparse por la situación emocional de los niños es vital para mejorar la calidad educativa, y a su vez, tiene un carácter preventivo, ya que podemos evitar el fracaso escolar de los alumnos. Otorgar a los niños herramientas sencillas con las que poder mejorar la manera de enfrentarse a las situaciones y problemas de la vida diaria es una gran forma de ayudarlos.

2. OBJETIVOS

Objetivo general:

- Trabajar la posible ansiedad haciendo uso de técnicas como la atención plena (*Mindfulness*)

Objetivos específicos:

- Investigar acerca de la ansiedad en Educación Primaria, y técnicas para su manejo.
- Comprobar, mediante el estudio de la literatura previa, la eficacia del *Mindfulness* como técnica de disminución de ansiedad en alumnos de Educación Primaria.
- Elaborar una serie de actividades que ayuden al alumnado a ser capaz de mejorar su nivel de concentración.
- Establecer un material con el que proponer al alumnado, en función de la literatura previa, herramientas sencillas para disminuir sus niveles de ansiedad.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO: RELEVANCIA DEL MISMO Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

La elección de este tema de trabajo está basada en un interés tanto personal como profesional. Con respecto al *nivel personal*, soy consciente de lo duro que supone tanto tener ansiedad, como conocer a personas que la padezcan. Es un problema difícil que trastoca a la persona que lo sufre en multitud de ámbitos de su vida, tanto personal como profesional. Cuesta hacer vida normal, disfrutar, relajarse, concentrarse, estar activo...

Tal y como comentaremos posteriormente, en la sociedad actual, a raíz de tener unas exigencias más altas, un futuro más incierto, unas expectativas que no son realistas agravadas por el masivo uso de las redes sociales, los jóvenes cada vez tenemos más ansiedad. Es por ello que, a nivel personal, estoy muy interesado en investigar sobre el tema, para tener conocimientos y herramientas con el objetivo de ayudar al resto de personas que me rodean, e incluso a mí mismo.

A *nivel profesional*, veo sumamente necesario poder llevar al aula técnicas de control como el *mindfulness* (atención plena), que ayuden a los alumnos a disminuir su nivel ansiedad y a desarrollar la capacidad de concentrarse plena y conscientemente en el presente, con los beneficios que esto conlleva.

El *Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales* y la *ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria* incluyen las competencias que la asignatura Trabajo de Fin de Grado ha de desarrollar.

De acuerdo con la *Memoria de plan de estudios del título de Grado Maestro o Maestra en Educación Primaria*, realizada por Marbán (2008), hay una serie de competencias generales y específicas que voy a trabajar de forma concreta en mi Trabajo de Fin de Grado. Estas son:

Competencias generales:

1- Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio. Esta competencia se concretará en el conocimiento y comprensión para la aplicación práctica de:

- b. Características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo.
- c. Objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación, y de un modo particular los que conforman el currículo de Educación Primaria.
- d. Principios y procedimientos empleados en la práctica educativa.

2- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

- a. Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.
- b. Ser capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos.
- c. Ser capaz de integrar la información y los conocimientos necesarios para resolver problemas educativos, principalmente mediante procedimientos colaborativos.

3- Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

a. Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa.

c. Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea

4- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado. Esta competencia conlleva el desarrollo de:

d. Habilidades interpersonales, asociadas a la capacidad de relación con otras personas y de trabajo en grupo.

5- Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. La concreción de esta competencia implica el desarrollo de:

d. La capacidad para iniciarse en actividades de investigación.

e. El fomento del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión.

A continuación, pasamos a nombrar las competencias específicas que van a ser atendidas durante el trabajo.

Competencias específicas:

A. Módulo de Formación básica:

Materia: Aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad.

1. Conocer y comprender las características del alumnado de Educación Primaria, sus procesos de aprendizaje y el desarrollo de su personalidad, en contextos familiares sociales y escolares. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

b. Conocer las características del alumnado de Educación Primaria, así como las características de sus contextos motivacionales y sociales.

e. Identificar y planificar la resolución de situaciones educativas que afectan a estudiantes con diferentes capacidades y distintos ritmos de aprendizaje.

2. Conocer, valorar y reflexionar sobre los problemas y exigencias que plantea la heterogeneidad en las aulas, así como saber planificar prácticas, medidas, programas y acciones que faciliten la atención a la diversidad del alumnado. Esta competencia se concretará en:

b. Conocer los fundamentos psicológicos, sociales y lingüísticos de la diversidad del alumnado.

h. Potenciar la adquisición de actitudes y hábitos de reflexión e indagación ante los problemas que plantea la heterogeneidad en las aulas y centros escolares.

3. Conocer en profundidad los fundamentos y principios generales de la etapa de Educación Primaria, así como diseñar y evaluar diferentes proyectos e innovaciones, dominando estrategias metodológicas activas y utilizando diversidad de recursos. Esta competencia se concretará en:

f. Conocer y aplicar experiencias innovadoras en Educación Primaria.

C. Módulo de Practicum y Trabajo de Fin de Grado:

1. 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 se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

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.

4. METODOLOGÍA

Para la investigación bibliográfica, he realizado una búsqueda de artículos científicos en bases de datos como *Google académico*, *Dialnet*, etc. incluyendo en las búsquedas términos como “ansiedad”, “*mindfulness*”, “propuesta de intervención”, “Educación Primaria”, etc. Gracias a las referencias de algunos de los artículos revisados, conseguía

obtener nuevas fuentes de información y como consecuencia nuevos contenidos con los que poder ampliar mi estudio. Los idiomas sobre los cuales he leído y recopilado información son el español y el inglés, pudiendo haber sido una búsqueda más amplia de no haber tenido esta limitación de únicamente dos idiomas.

Además, se asistió a un curso-webinar *online* monográfico sobre ansiedad infantil con la experta en el campo de las emociones infantiles en general y en ansiedad infantil en particular, Dra. M^a Victoria del Barrio (Del Barrio y Noguerol, 2021).

5. MARCO TEÓRICO

5.1 ¿Qué es la ansiedad?

Es necesario aclarar el concepto de ansiedad, ya que es un término del cual las personas tienden a abusar en el día a día y que se puede malinterpretar en muchos casos, además de confundirse con otro tipo de situaciones de respuesta emocional a las que estamos expuestos.

Bastida de Miguel expone, (2011, citado en Frago y Revilla, 2020, p.8) “Se tiende a confundir ansiedad con otros problemas, ya que es complicado encontrar el límite que separa el miedo, ansiedad y la fobia, esta frontera depende de la edad, la situación que lo provoca, la intensidad, frecuencia, etc.”.

Es preciso revisar algunas *definiciones* de ésta con el fin de comprenderla un poco mejor. Podemos observar que hay múltiples definiciones para un mismo concepto, porque no es fácil marcar los límites entre lo que sería ansiedad y lo que podría ser otro tipo de reacción o estado. He seleccionado varias, aunque hay muchas más:

El término ansiedad proviene del latín *anxietas*, y se refiere a un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo (Real Academia Española, 2020, definición 1).

Por su parte, Torrents et al. (2013, p.1) indican que se trata de una “reacción emocional ante la percepción de peligro caracterizada por ser anticipatoria, activadora y facilitadora de la respuesta del individuo, pudiendo interferir en su capacidad para superar las dificultades, situación o entorno causantes si esta ansiedad es elevada y persistente.”

Según Sierra, Ortega y Zubeidat (2003, p.22) es “una reacción emocional ante la percepción de un peligro o amenaza, manifestándose mediante un conjunto de respuestas

agrupadas en tres sistemas: cognitivo o subjetivo, fisiológico o corporal y motor, pudiendo actuar con cierta independencia”

Según Navas y Vargas (2012) la ansiedad se produce en situaciones que pueden ser ambiguas y provoca en el individuo determinadas reacciones cognitivas, conductuales y fisiológicas. Es una respuesta que se da en multitud de situaciones cotidianas de la vida, pero cuando la ansiedad es desproporcionada con la situación, a la par que duradera, se convierte en patológica.

Sierra et al. añaden (2003, p.15): “ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico”.

Los síntomas de la ansiedad, de acuerdo con Maté et al. (2004), pueden ser somáticos (corporales), cognitivos y conductuales. Algunos ejemplos de cada uno de ellos:

- Somáticos: Alteración del ritmo cardíaco, disnea (dificultad respiratoria), náuseas, mareos, cefalea, sudoración, temblores, cansancio, insomnio, disminución de la libido, etc.
- Cognitivos: Pensamientos negativos, distorsionados y recurrentes, catastrofismo, sobregeneralización, magnificación de los aspectos negativos y minimización de los aspectos positivos, sentimientos de culpa, miedo a perder el control, etc.
- Conductuales: Aislamiento social, evitación de los estímulos temidos, irritabilidad, verborrea, hiperactividad, inquietud interna, etc.

La ansiedad se manifiesta como un estado de evaluación del riesgo, que lleva a la persona a un momento de tensión, a la inhibición comportamental y a una más que posible evitación de esa situación (Sierra et al., 2003). El miedo es una respuesta emocional que aparece como reacción a una amenaza. Esta puede ser inminente, real o imaginaria, pero la ansiedad es una respuesta anticipatoria ante una amenaza futura (Morrison, 2015). En el caso del miedo extremo (e.g. fobias), el comportamiento varía según la distancia del peligro, si es lejano, la persona se siente un poco más segura, pero si el peligro es cercano, se adoptan estrategias de huida, amenaza y lucha, derivadas por el sentimiento de pánico (Becerra-García et al., 2010).

En conclusión, el término ansiedad es una construcción que históricamente se ha utilizado, y se utiliza, de forma no precisa. Es por esto, que es necesaria la revisión del concepto, y que no se debe considerar la ansiedad como un problema en sí misma, ya que, como veremos ahora en el siguiente punto, cuando es adaptativa es beneficiosa para el individuo.

5.2 Tipos de ansiedad

Como hemos visto previamente, la ansiedad es una emoción que se produce en situaciones ambiguas, en las que la persona se prepara ante una posible amenaza, adaptándose a ésta a través de una serie de reacciones de tipo cognitivo, fisiológico y conductual (Navas y Vargas, 2012). Hay veces en las que la ansiedad no produce una mejor adaptación a la situación, sino que crea falsas alarmas ante situaciones que en realidad no son amenazas. O, también puede ocurrir, que se vea la amenaza como mucho más grave de lo que en realidad se trata, es decir, que se magnifique la situación y, por tanto, se provoquen unos niveles excesivamente altos de ansiedad (Cano-Vincel, Dongil-Collado, Salguero y Wood, 2013). La ansiedad se convierte en patológica cuando es desproporcionada para la situación, demasiado prolongada y produce una serie de manifestaciones funcionales, emocionales y cognitivas, que generan un malestar y una dificultad en la actividad diaria de la persona que la padece (Vila, 1984).

Podemos distinguir entonces entre ansiedad normal o ansiedad patológica. Los trastornos de ansiedad se diferencian del miedo o de la ansiedad normal propia del desarrollo en función de si son excesivos o persisten en el tiempo más de los periodos apropiados. Suelen tener una duración de 6 o más meses, aunque este criterio sólo es una guía general y pueden presentarse periodos más cortos (Morrison, 2015).

Según Hernández, Horga y Navarro (2007), una de las diferencias más importantes es que la persona que padece ansiedad patológica centra su atención de forma excesiva en el tipo de respuesta que produce frente a los estímulos, y distorsiona la realidad de esa reacción o teme porque el resto de las personas puedan pensar que su comportamiento es anormal. Por ejemplo, si tienen un aumento de la frecuencia cardíaca centran en ésta su atención. En la Tabla 1, podemos comparar de forma más directa las diferencias entre los dos tipos de ansiedad mencionados.

Tabla 1

Diferencias entre ansiedad normal y patológica (Hernández et al., 2007, p.5)

Ansiedad normal	Ansiedad patológica
Mecanismo de defensa frente amenazas de la vida diaria	Puede bloquear una respuesta adecuada a la vida diaria
Reactiva a una circunstancia ambiental	Desproporcionada al desencadenante
Función adaptativa	Función desadaptativa
Mejora nuestro rendimiento	Empeora el rendimiento
Es más leve	Es más grave
Menor componente somático	Mayor componente somático
No genera demanda de atención psiquiátrica	Genera demanda de atención psiquiátrica

Como podemos observar, la ansiedad normal es beneficiosa, puesto que ayuda a la persona a adaptarse de forma adecuada como respuesta a amenazas del día a día, mejora nuestro rendimiento y es más leve que la patológica. Ésta, en cambio, nos puede dejar bloqueados, es más grave ya que empeora nuestro rendimiento, nuestra forma de reaccionar, etc. En estos casos es necesaria la intervención, que tendrá un componente clínico.

5.3 La ansiedad en la sociedad actual

En este punto trataré acerca de la importancia y existencia de la ansiedad en jóvenes y adultos, para posteriormente adentrarme en el tema específicamente en la etapa de la infancia.

Mundialmente, alrededor de una de cada cuatro consultas que atienden los Médicos en los Servicios de atención primaria son debidas a problemas de salud mental, en su mayoría por ansiedad y depresión. En España, este dato cambia ligeramente a uno de cada cinco consultas (Latorre Postigo et al., 2012).

Como expresan Navas y Vargas (2012), los trastornos de ansiedad son la principal enfermedad mental entre la población y va en aumento. En el caso de las mujeres, se duplica el porcentaje frente a los hombres. Esto podría deberse a una falta de diagnóstico de los casos masculinos, en los que todavía impera una mentalidad que tiende a ver las enfermedades mentales como síntoma de fragilidad o debilidad (Navas y Vargas, op. cit.).

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud (ENSE, 2017), casi un 7% de los adultos tiene ansiedad crónica. El 92 % de personas de más de 15 años que sufren esta patología son mujeres y el 4% hombres. Es la enfermedad mental que ocupa el puesto número 10 en el ranking de los 32 problemas mentales con más prevalencia en la población (ver Figura 1).

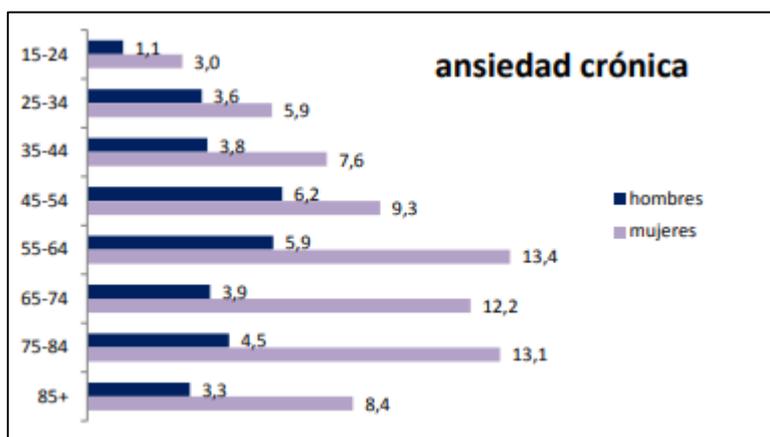


Figura 1: Prevalencia de ansiedad crónica en población de 15 y más años según sexo y grupo de edad (%) en España 2017 (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2017, p.5).

Como podemos observar en la Figura 1, la franja de edad más afectada por la ansiedad crónica es la de las personas con una edad entre 55 y 64 años, siendo más del doble de casos en mujeres que en hombres. Esta tendencia prevalece en todas las franjas de edad representadas.

Por otro lado, en la actualidad, la sociedad está más concienciada acerca de los problemas mentales como la ansiedad. Esto es en gran parte gracias a que cada vez hay más famosos, cantantes y actores que hacen públicos sus dificultades con la ansiedad. Como justificaremos posteriormente teóricamente, esta clase de personas tiene muchísima influencia en redes sociales, por lo que con sus palabras logran que la gente que les sigue

entienda un poco mejor lo que significa la ansiedad, y de esta forma animan a las personas a abrirse hablando de ello.

Tal y como indica Sánchez (2019), a día de hoy las personas saben qué es la ansiedad, y por tanto tienen más cuidado emocional y aumenta la probabilidad de ir al psicólogo. Se está eliminando el tabú sobre la salud mental, lo cual es muy beneficioso para la sociedad.

Los jóvenes de hoy en día padecen más ansiedad que los de hace años. Esto se puede achacar a que pedimos a los jóvenes unos niveles de exigencia y de perfeccionismo muy altos, y eso hace que también aumente la ansiedad entre ellos (Gonzales, García y Lozano, 2007).

Según Vidal, Ramos-Cejudo y Cano-Vindel (2008), hay elementos en la sociedad actual que favorecen la aparición de la ansiedad en los jóvenes. Como, por ejemplo, tener un futuro y un proyecto de vida más confuso, estar continuamente observados, exigencias poco realistas... Lozano et al. (2007), comparten la perspectiva de Vidal et al. (op. cit.) respecto la continua exposición de los jóvenes y lo relaciona con el uso de las redes sociales. En el pasado también existían unos cánones de belleza y un estatus social difíciles de alcanzar, pero en cambio, no había un instrumento siempre a mano para recordárnoslo y compararnos con los demás como es el caso de las redes sociales. Lozano (op. cit.) recalca que son un instrumento muy útil y valioso, pero que el problema está en su uso compulsivo, que puede generar algunos problemas como la ansiedad.

Cramer y Inkster (2017), en un estudio de la *Royale Society of Public Health* en colaboración con la Universidad de Cambridge, exponen que el 91% de los jóvenes entre 16 y 24 años hacen uso de las redes sociales, y que éstas están relacionadas con las tasas de crecimiento de problemas como la ansiedad, la depresión o el insomnio. Según esta investigación, las ratios de ansiedad y depresión han aumentado un 70% en los últimos 25 años.

5.4 La ansiedad en la infancia

Tayeh, Agámez y Chaskel (2016) exponen que, durante la infancia y adolescencia, los trastornos de ansiedad son habituales, teniendo una prevalencia de entre un 4% y un 32% dependiendo de la fuente que realiza la investigación. Además, está más presente en el género femenino. Este tipo de problema puede afectar a la autoestima, al rendimiento académico, a las relaciones sociales, etc.

Según Del Barrio y Noguero (2021), los niños tienen una intensidad emocional muy elevada, bastante más alta que los adultos, se enfadan mucho, se divierten mucho, se angustian mucho, etc. No tienen los instrumentos de inhibición emocional que tienen los adultos. Un niño empieza a controlar mejor sus emociones a partir de los siete años, que es cuando empiezan a ser capaces de regular las emociones, antes no.

Bertoglia (2005) señala que, a la hora de realizar una tarea simple, y que se pueda hacer de una forma más mecánica, la ansiedad puede favorecer en el rendimiento del alumno, ya que le adapta para la situación. Pero, en una tarea más compleja y que requiera un mayor nivel de originalidad y creatividad, la ansiedad afecta negativamente al rendimiento del niño.

Explican Del Barrio y Noguero (2021) que los niños tienen una ventaja a la hora de regular las emociones: aunque sean muy intensas, son de corta duración, por lo que pueden sentir unos niveles de tristeza muy elevados, y al poco tiempo ser capaces de divertirse.

Los padres que padecen trastornos de ansiedad, además de influir genéticamente a la hora de que sus hijos padezcan ansiedad, tienden a criarlos de una forma que aumenta el riesgo de éstos de tener problemas de ansiedad. Esto fomenta respuestas poco adaptativas en los niños, así como conductas intrusivas y controladoras (Tayeh et al., 2016). Para Del Barrio y Noguero (2021), si ante un niño que padece ansiedad, y que por tanto está muy alterado, reaccionamos de forma nerviosa con él, estamos haciéndole entender con nuestro comportamiento que no tiene ningún tipo de control sobre sus emociones, ya que nosotros, que somos sus figuras en las que fijarse, no mantenemos tampoco el control.

“En los infantes (0-18 meses), es común que se presente ansiedad ante los extraños y ante la separación de las figuras de apego” (Tayeh et al., 2016, p.7). La ansiedad de separación es un “miedo evolutivo”, es uno de los tipos de ansiedad que con más frecuencia se presenta en los niños, ya que existe un gran apego mayormente por la figura de la madre, por lo que al llegar a la escuela se produce el detonante de la ansiedad, por ser el momento en el que se aleja al niño de su madre. La ansiedad producida por ir al colegio durante los primeros minutos del día del primer mes de clase es totalmente normal ya que cumple con una función adaptativa (Del Barrio y Noguero, 2021).

La ansiedad puede llegar a interferir notoriamente en el adecuado funcionamiento de los niños, ya que pueden intentar evitar aquellas situaciones que les generan ansiedad. “Cuando el grado de angustia del niño evocado por un peligro es considerado extremo en relación con el de sus pares, la ansiedad es calificada como anormal” (Tayeh et al., 2016, p.7).

Según Del Barrio y Noguero (2021), hay un 30% de los niños que superan unos niveles normales de ansiedad. En estos casos se trata de dar consejos a los padres sobre cómo manejar las situaciones para enseñar a sus hijos a tranquilizarse. De siete años en adelante, a través de técnicas de relajación. Con los menores de siete años es más efectivo el juego. También existe un 5% de niños que padecen unos niveles ya muy elevados, considerados “ansiedad patológica”, y en estos casos hay que buscar ayuda de un profesional.

Hay una tendencia en los padres a sobreproteger a los hijos cuando tienen ansiedad, intentan resolver los problemas por ellos y así los niños se acomodan con la situación ya que no tienen que esforzarse. Esto lo que provoca es alargar y agravar el problema. Hay que normalizar el problema, aceptarlo y darles voz a los niños para poder expresar sus emociones, apoyarlos, pero dándoles independencia para fomentar que pueda resolver por él mismo los problemas y consiga autonomía (Del Barrio y Noguero, 2021). Si queremos que el tratamiento sea eficaz, hay que trabajar de forma coordinada con la familia, ya que su papel es fundamental. La terapia en la que se enseña y se dan pautas a los padres muestra unos resultados muy exitosos que consiguen reducir los niveles de ansiedad en sus hijos (García-Fernández, Inglés, Martínez-Monteagudo y Redondo, 2008).

La prevención de las alteraciones emocionales en la infancia puede ser determinante para evitar problemas en la edad adulta (Ochando y Peris, 2017). Tanto Noguero como Del Barrio (2021), coinciden en que el tratamiento con medicamentos en casos de ansiedad infantil ha de ser excepcional para poder disminuir el nivel de activación emocional patológica, y siempre acompañado de terapia psicológica.

Conocer los tipos de ansiedad más recurrentes en los niños es muy útil de cara a poder entender mejor su situación y así actuar de la forma más adecuada para ayudarlos. Según Morrison (2015), algunos de los trastornos de ansiedad que pueden presentarse en los niños, adolescentes y adultos, son los que presentamos a continuación resumidos.

Algunos de ellos tienen una prevalencia muy reducida en niños en comparación con la población general y sólo se observan a partir de la adolescencia tardía:

- Trastorno de ansiedad de separación: Se produce unos niveles de ansiedad excesivos de acuerdo al nivel de desarrollo del niño y relacionado con la separación de su hogar o de las figuras en cuanto al apego. Es normal sufrir cierto nivel de ansiedad de separación entre los siete meses y los seis años de edad.
- Trastorno de ansiedad social: En este tipo de trastorno se produce una gran ansiedad e incluso ataques de pánico debido a la exposición a situaciones sociales como hablar en público, asistir a reuniones, hablar con desconocidos, comer en público, etc. Los niños que padecen este tipo de problema tienen una preocupación constante con ser juzgados, evaluados negativamente y ser avergonzados. Esta serie de pensamientos los lleva a una situación de angustia intensa, y a una serie de síntomas tales como enrojecimiento del rostro, mareo, aturdimiento, malestar... Si este trastorno no es tratado, puede llevar al niño a no querer ir al colegio, al fracaso escolar, a que ese futuro adulto tarde o falle en el ingreso en la vida laboral, etc.
- Fobias específicas: Estos miedos irracionales, excesivos y persistentes producen generalmente ansiedad en forma de ataques de pánico en quien las padece. En los niños, se suelen manifestar llantos, pataletas, que se queden bloqueados... Además de otros síntomas fisiológicos como sudoración, hiperventilación, aumento de la frecuencia cardíaca, etc.
- Mutismo selectivo: Incapacita al niño para hablar en situaciones sociales en las que deba hacerlo, o haya expectativas para que lo haga. Esto es un problema importante ya que puede influir de manera significativa en el rendimiento académico y en las relaciones sociales del niño.

5.5 Algunas técnicas de control de la ansiedad

Conforme la literatura previa, una de las terapias que mejor funcionan para el control de la ansiedad es la meditación con conciencia plena, ya que tiene numerosos y significativos beneficios para el día a día, como el control y manejo del estrés, de la emotividad y de las conductas problemáticas (Parrado, 2008; Stahl, Goldstein, Kabat-Zinn y Santorelli, 2010; Vásquez-Dextre, 2016).

Hay numerosas técnicas para la disminución de los niveles de ansiedad, pero por su facilidad a la hora de llevarlas a cabo en el aula, y sus numerosos beneficios sin efectos adversos producidos en el individuo, me voy a centrar en explicar algunas técnicas de relajación. Según Sánchez, Rosa y Olivarez (1998), los efectos de estas técnicas engloban tres niveles principales:

- Psicofisiológico: produce cambios psicofísicos a nivel visceral, somático y cortical.
- Conductual: con respecto a las conductas y comportamientos del individuo.
- Cognitivo: sobre los pensamientos del sujeto.

De acuerdo con Rodríguez (2018), las técnicas de relajación tienen numerosos beneficios, como reducir los niveles de activación, disminuir la sensación de ansiedad, mejorar la motivación, el sueño y el control del estrés. Las más usadas son: el entrenamiento en las diferentes técnicas de respiración, y la Técnica de relajación progresiva de Jacobson (1938), pero también debo mencionar otras técnicas como el Yoga, el entrenamiento autógeno de Schultz (1959, citado en Sánchez, Calderón, Montenegro, Calderón. y Moyano, 2014), y por supuesto el *Mindfulness* (atención plena), del que hablaré con detenimiento en los siguientes puntos.

A continuación, procedo a explicar brevemente algunas de éstas:

- Entrenamiento en respiración: Como reflejan Beltrán y Abad (2011), técnicas como la respiración diafragmática son muy interesantes y eficaces debido a su sencillez y utilidad. Aprender a respirar con el diafragma nos produce unas mejoras a nivel fisiológico y psicológico en un breve periodo de tiempo. Este tipo de técnicas podemos realizarlas en cualquier lugar y resultan muy sencillas, lo que nos permite enseñárselas a prácticamente personas de cualquier grupo de edad.
- Técnica de relajación progresiva de Jacobson (1938, citado en Rodríguez, 2018): Consiste en sentarse o tumbarse, realizar una respiración profunda y completa, e ir tensando 10 segundos y relajando 15 segundos distintos grupos musculares cada vez. Debemos concentrarnos únicamente en la tensión o relajación de un grupo muscular cada vez (Rodríguez, 2018).

- Yoga: Gallego, Aguilar-Parra, Cangas, Rosado y Langer (2016) indican que las prácticas como el yoga, tratan de conectar cuerpo, respiración y mente, a través de ejercicios posturales, de meditación, y de control de la respiración.
- Entrenamiento autógeno de Schultz (1959 citado en Sánchez et al., 2014): Consiste en inducir una serie de sensaciones corporales de pesadez y calor, complementada por un conjunto de ejercicios respiratorios y cardíacos en el individuo, para provocar la desconexión orgánica (Sánchez et al., 2014).

Es necesario hacer también referencia a algunas técnicas tan modernas e innovadoras como es el *Neurofeedback*, sobre el que algunos autores como Barrera, Gómez y Prieto (2013) afirman que ha sido efectivo para el tratamiento de depresión, ansiedad, Trastorno Obsesivo Compulsivo, etc. Es una técnica no invasiva que pretende corregir algunas ondas cerebrales que se encuentren alteradas en el encefalograma.

5.6 El *Mindfulness* (atención plena)

Como podemos observar en las distintas definiciones que presentamos a continuación, en la Tabla 2, todas coinciden en la premisa de llevar la atención al momento presente y aceptar la situación sin juzgar de ninguna forma.

Tabla 2

Definiciones de *mindfulness* ordenadas cronológicamente (Vásquez-Dextre, 2016, p.43).

Definición	Autor
Mantener la propia conciencia en contacto con la realidad presente	Hanh (1976, Citado en Vásquez-Dextre, 2016)
Llevar la propia atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándoles sin juzgar.	Kabat-Zinn, (1990, Citado en Vásquez-Dextre, 2016)
Forma de atención no elaborativa, que no juzga, centrada en el presente, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional es reconocida y aceptada tal y como es.	Bishop et al., (2004, Citado en Vásquez-Dextre, 2016)

Tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas en un contexto de aceptación de esas experiencias sin juzgarlas.	Cardaciotto, (2005, Citado en Vázquez-Dextre, 2016)
Conciencia de la experiencia presente con aceptación.	Germer, (2005, Citado en Vázquez-Dextre, 2016)
Capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.	Simón, (2007, Citado en Vázquez-Dextre, 2016)

El *mindfulness* (atención plena) tiene su origen en la tradición budista, que desde hace 2500 años enseña el ejercicio de meditación a través de diferentes técnicas (Simón, 2006). A través de la meditación, la persona es consciente y observa lo que ocurre en su cuerpo y en su mente, y lo acepta como es. Tal y como indican Sarmiento y Gómez (2013), Buda enseñaba la meditación con el fin de eliminar el sufrimiento y las emociones que lo producen ya que, para el budismo, el sufrimiento y la felicidad únicamente dependen de nuestra mente.

Las publicaciones acerca de *mindfulness* comenzaron a aparecer en los años 70 del siglo pasado y siguieron aumentando hasta los años 90. De ahí en adelante se produjo un incremento todavía mayor que nos llega a día de hoy de forma exponencial (Black, 2010).

Nuestra mente se evade del momento presente, y funciona como si de un piloto automático se tratase. Nos bombardea con multitud de pensamientos y de juicios sobre los que no tenemos control. A través del *mindfulness*, intentamos concentrarnos plenamente y de forma voluntaria en el momento presente, aceptando nuestros sentimientos y emociones, dejando nuestra mente libre y abierta. Mediante la práctica, conseguiremos mejorar nuestra habilidad de regular nuestra atención, de enfocarnos en el momento presente, y así tratar de dejar a un lado esos pensamientos, reacciones y sentimientos que nos invaden de forma automática (Laguna y De las Heras, 2020).

Según Pérez y Botella (2006), los componentes del *mindfulness* son los siguientes que menciono aquí resumidos:

- Atención al momento presente: Para evitar rumiaciones con respecto al pasado o expectativas y temores del futuro.
- Apertura a la experiencia: Se trata de observar las experiencias como si fuera la primera vez que ocurren, para así hacer juicios de las situaciones que ocurren con nuestras creencias previas.
- Aceptación: Experimentar las situaciones sin poner ningún tipo de resistencia o defensa ante ellas, simplemente tratar de aceptar que las experiencias en la vida son temporales y ocasionales.
- Dejar pasar: El ser humano cree de forma errónea que cuanto más posea más felicidad tendrá. Pero en realidad no debemos aferrarnos, ya que todo lo material en la vida es temporal, permanece durante un tiempo y después desaparece (Simón, 2014).
- Intención: Es el objetivo personal que tiene cada persona cuando practica *mindfulness*.

Como bien indican Laguna y De las Heras (2020), debemos tener paciencia y compromiso con la práctica de forma regular del *mindfulness*, ya que los resultados no son inmediatos, sino que, cuanto más practiquemos, más aumentaremos nuestra habilidad para regular nuestra atención. Es importante tener siempre una actitud de aceptación ante las sensaciones con el entrenamiento en *mindfulness* para no caer en la frustración.

El *mindfulness* se ha convertido en un recurso muy utilizado en psicología, educación, empresas, etc. Esto se debe a la multitud de beneficios que tiene tanto físicos como emocionales (Stahl et al., 2010).

Vásquez-Dextre (2016), basándose en las revisiones e investigaciones de numerosos estudios, enumera que las principales aplicaciones clínicas del *mindfulness* son la reducción de estrés, el alivio síntomas depresivos, disminución de la severidad de la somatización, ayuda a actuar contra el abuso de sustancias, contra trastornos alimenticios, trastornos de ansiedad, dolor, trastornos de personalidad, mejorar la calidad de vida de pacientes con cáncer, y algunas otras aplicaciones.

Vøllestad, Sivertsen y Nielsen (2011) analizaron un total de 19 estudios sobre la efectividad de Intervenciones Basadas en *Mindfulness* (IBM) aplicadas a distintos

trastornos de la ansiedad, y concluyeron que hubo una reducción significativa en los síntomas de la ansiedad y síntomas depresivos comórbidos.

Tanto la Reducción del Estrés Basado en *Mindfulness* (MBSR son las siglas en inglés), como la Terapia cognitiva Basada en *Mindfulness* (MBCT) son efectivas en los trastornos de ansiedad. Evans et al. (2008), evaluaron a 11 pacientes con Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) que utilizaron MBCT y observaron una reducción significativa de los síntomas ansiosos y depresivos. Hoge et al. (2013), también concluyeron que MBSR es un entrenamiento efectivo para tratar el TAG, ya que, tras 8 semanas, el grupo de 39 pacientes consiguió una reducción significativa de los síntomas ansiosos.

Como instrumento para medir los efectos del *mindfulness* se utilizan cuestionarios como el FFMQ (*Five Facet Mindfulness Questionnaire*, versión original de Baer et al., 2008). Un estudio realizado por Cebolla et al. (2012), valida que el FFMQ funcionaba en una muestra en España con 462 sujetos de entre 18 y 63 años. Este tipo de cuestionario sirve para medir *mindfulness* basándose en cinco facetas que son Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad.

Por la temática de este Trabajo Fin de Grado, a continuación, vamos a centrarnos en las evidencias clínicas de los beneficios del *mindfulness* en la prevención de la ansiedad en la escuela.

5.7 *Mindfulness*: intervenciones en el aula

Técnicas como el *mindfulness* son muy útiles en el ámbito educativo, ya que tienen beneficios como la reducción de estrés, agresividad, ansiedad y depresión. Todo esto a su vez conlleva una mejora en el rendimiento académico. Hay que tener en cuenta que los resultados se observan a largo plazo y mediante la práctica de manera constante (Mañas et al., 2014). Después de una sesión de *mindfulness* los alumnos están más descansados, son más positivos y su estrés comienza a desaparecer (Kaiser-Greenland, 2013).

Según algunos autores, antes de incorporar la enseñanza de *mindfulness* en el aula, los profesores deben ser competentes con su propia práctica con el fin de asegurar su eficacia (Arthurson, 2015).

Greenland (2010) expone siete principios que deben tener en cuenta los profesores para llevar eficientemente el *mindfulness* al aula; motivación, perspectiva, sencillez, juego y

diversión, integración, colaboración entre todos los profesionales de *mindfulness* y estrategia.

Según Goleman (2013), el uso de *mindfulness* en distintas propuestas educativas ha supuesto un alto rendimiento en el control cognitivo de los alumnos.

Un estudio realizado por Cuevas-Toro, Díaz-Batanero, Delgado-Rico y Vélez-Toral (2017), concluyó que la aplicación de un programa de corta duración de *mindfulness* en alumnos que se encuentran en un momento de mayor ansiedad, como es el periodo de exámenes, supuso una mejor satisfacción vital.

Soriano et al. (2020) realizaron una investigación exhaustiva sobre la relación existente entre la práctica del *mindfulness* y la influencia que tiene en los síntomas de la ansiedad. En su metaanálisis lograron unos resultados que muestran una mejoría en el bienestar de los sujetos (niños y adolescentes), y en la reducción de sus niveles de ansiedad. Fueron siete los estudios seleccionados en los que se utilizó la ansiedad como una variable de intervención, y en los que se observan mediciones pre y post tratamiento. En seis de los estudios se observó una reducción de la ansiedad, mientras que en el restante no se apreciaron cambios. Soriano et al. (2020) concluyen que el diseño de técnicas y los programas de intervención han de ser duraderos con el tiempo para que sean más eficaces, y recomiendan su puesta en práctica debido a su sencillez, cercanía y disponibilidad.

Uno de los estudios analizados es el de Liehr y Díaz (2010), el cual cuenta con niños de edad entre nueve y 10 años y se desarrolla a lo largo de dos semanas, 15 minutos cada día de lunes a viernes. Las actividades se centran en el control de la respiración y ejercicios de control y movimiento consciente del propio cuerpo (*mindful movement*). Este estudio muestra resultados positivos en cuanto a la disminución de la ansiedad tras el programa de intervención, pero señalan que los resultados no fueron significativos probablemente debido al pequeño tamaño de la muestra, de un total de 18 niños, nueve en el grupo control y otros nueve en el grupo de tratamiento. Otro de los estudios del metaanálisis es el propuesto por Semple, Lee, Rosa, y Miller (2010), en el cual realizan una prueba del programa *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children* (MBCT), llegando a la conclusión de que era un programa de intervención prometedor, que ofrecía resultados positivos en cuanto a problemas de atención, de comportamiento, y además llevaba a una reducción de los niveles de ansiedad en los niños. El programa MBCT, está diseñado para

niños de entre ocho y 12 años, se divide en 12 sesiones con ejercicios de corta duración, las tres primeras sesiones son introductorias y de explicación de la importancia de mantener los hábitos de la atención plena también en casa, así como ejercicios de respiración y concentración sobre el cuerpo. Las sesiones desde la 4ª a la 10ª están orientadas a ejercicios sensoriales que ayuden a explicar a los niños que mediante sus pensamientos, emociones y sensaciones del cuerpo pueden aumentar o disminuir su ansiedad. Y por último las dos últimas sesiones están orientadas al fomento del uso del *mindfulness* en la vida diaria. Los ejercicios de este programa incluyen prácticas basadas en los sentidos, respiración, sentados, ejercicios de escanear el cuerpo, visualización, dibujo... (Semple y Lee, 2007). En cuanto a los ejercicios de dibujo, Arigita-García, Sánchez-Cabrero y Barrientos-Fernández (2018), concluyen que los mandalas pueden influir de forma notoria en la mejora de la autonomía, creatividad, autoestima, autocrítica, iniciativa y control emocional.

Otros metaanálisis como el realizado por Martínez-Escribano, Piqueras y Salvador (2017), llegan a la conclusión de que los programas de intervención en los que se incluyen técnicas de *mindfulness* en niños y adolescentes son eficaces en la reducción de síntomas de ansiedad. Pero añaden que los estudios específicos sobre la reducción de los niveles de ansiedad en niños y adolescentes a través del *mindfulness* son limitados y escasos, algunos carecen de grupo control o utilizan muestras pequeñas. De hecho, solo 3 de los estudios investigados en este metaanálisis realizaron un seguimiento (Biegel, Brown, Shapiro y Schubert., 2009; Chan, 2014; Semple et al., 2010), con lo cual no se pueden generalizar los resultados o afirmar que se mantengan en el tiempo, por lo que los autores recomiendan un mayor volumen de investigaciones para obtener unos datos más concluyentes.

Poblete y Soto (2020) realizan una investigación sobre propuestas de intervención basadas en *mindfulness* en niños y adolescentes. A continuación, mostramos algunos datos en forma de tabla. De esta manera será posible comparar más fácilmente los resultados obtenidos y las características de esos ensayos (ver Tabla 3).

Tabla 3

Ensayos clínicos (Poblete y Soto, 2020)

Autor	Nº	Edad	Tiempo de intervención	Resultados ansiedad
Semple, Reid y Miller (2005)	5	7 a 8 años	6 semanas	Prometedores como tratamiento para la ansiedad
Napoli, Krech y Holley (2005)	194	6 a 9 años	24 semanas	Mejorías no significativas
Biegel et al. (2009)	104	14 a 18 años	8 semanas	Mejorías no significativas
Liehr y Díaz (2010)	18	Promedio 9,5 años	2 semanas	Mejorías no significativas
Sibinga et al. (2011)	26	13 a 21 años	9 semanas	Mejorías no significativas

Como podemos observar en la Tabla 3, la gran parte de los estudios muestran mejorías, pero no significativas. Poblete y Soto (2020) señalan que hay debilidades metodológicas en los estudios, como la falta de grupo control, asignación no aleatoria o un reducido número de participantes y que, por tanto, no permiten hacer generalizaciones con los resultados.

Para evaluar los niveles de ansiedad previos y posteriores a la intervención con *mindfulness*, se utilizan diversos cuestionarios adaptados a los niños, siendo bastante común el uso del cuestionario *The State-Trait Anxiety Inventory for Children* (Spielberg, 1973; citado en Liehr y Díaz, 2010; Semple et al., 2005). Pero como este es un trabajo

educativo, no centraremos la atención en instrumentos clínicos, sino en materiales como *The Feely Faces* (Semple et al., 2005), que permiten una medición gráfica de las emociones que sienten los niños mediante caras que representan dichas emociones, tal y como veremos más adelante, en el apartado correspondiente a la evaluación de la propuesta de intervención. Con el fin de complementar la información y tener una mayor comprensión de la realidad estudiada. Es muy útil para la triangulación de los datos, pues de esta forma combinamos la información desde distintas fuentes, siendo recomendables para ello la realización de entrevistas y cuestionarios con diferentes informantes (Aguilar y Barroso, 2015).

6. Propuesta de intervención

6.1 Título: Vamos a sentirnos bien

6.2 Justificación

Como he explicado previamente en el apartado de *Justificación del tema elegido*, este trabajo tiene su punto de partida basado en el estudio durante el Grado de la importancia del trabajo de gestión de las emociones básicas en el aula, en este caso en concreto del miedo, con el objetivo de la prevención de la ansiedad patológica.

Es objetivo del título de Grado en Educación Primaria lograr la capacitación adecuada para afrontar los retos del sistema educativo y adaptar las enseñanzas a las nuevas necesidades formativas y para realizar sus funciones bajo el principio de colaboración y trabajo en equipo. En este trabajo quiero reflejar la capacidad de hacer frente a los retos que presenta la heterogeneidad de un aula de *Educación Primaria*, pero en concreto, la capacitación para hacer frente a la prevención de trastornos de ansiedad.

Entiendo la implementación de un programa de intervención basado en *mindfulness* como una oportunidad para demostrar la valía de unos contenidos que no se encuentran de manera explícita todos ellos en el currículo educativo, pero que, por su sencillez de implantación, veo como una herramienta muy útil que hay que tener en cuenta para llevar a nuestras aulas.

6.3 Objetivos generales

A continuación, presentamos los objetivos generales de la propuesta de intervención. Basándonos en la estructura propuesta por Semple et al. (2007). Estos son:

- 1. Enseñar a los alumnos herramientas para mejorar la concentración y enfocarse en el momento presente a través de la técnica del *mindfulness*.
- 2. Explicar a los niños ejercicios de respiración y concentración sencillos y cercanos para la reducción de ansiedad y mejora de su bienestar y rendimiento académico.
- 3. Fomentar el uso del *mindfulness* en la vida diaria, puesto que la práctica constante mejora los resultados.

Además, he realizado una selección y secuenciación de estos objetivos (ver Tabla 4 en anexo 1) de las diferentes áreas que voy a trabajar en mi propuesta de intervención a partir del *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*.

6.4 Contenidos didácticos

Siguiendo la eficacia del MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children*), demostrada por Semple et al. (2007), veo necesario para la correcta resolución de la intervención la implementación de los siguientes contenidos:

- 1- Introducción y explicación para mantener los hábitos de atención plena en casa con ejercicios de respiración y concentración.
- 2- Ejercicios sensoriales que ayuden a explicar a los niños que mediante sus pensamientos, emociones y sensaciones del cuerpo pueden aumentar o disminuir su ansiedad
- 3- Fomento del *mindfulness* en la vida diaria.

Además, he realizado una selección y secuenciación de los contenidos (ver Tabla 5 en anexo 2) de las diferentes áreas que voy a trabajar en mi propuesta de intervención a partir del *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*.

6.5 Destinatarios y contexto

La propuesta de intervención está dirigida a los 20 alumnos de 4º de Educación Primaria del CEIP Martín Chico (Segovia). En este curso, los alumnos están en un rango de edad de entre ocho y nueve años. Precisamente hemos revisado investigaciones que observan una mejoría o resultados prometedores en cuanto a la aplicación de programas de intervención basados en *mindfulness* en este rango de edad (Liehr y Díaz, 2010; Napoli et al., 2005; Semple et al., 2005).

Con respecto al *contexto* del centro, el CEIP Martín Chico se encuentra situado en el barrio de San Lorenzo, perteneciente a la ciudad de Segovia. Este barrio tiene un atractivo especial para sus integrantes, debido al aspecto que tiene, como si de un pequeño pueblo insertado dentro de la ciudad se tratase. En su origen fue un barrio de hortelanos y de artesanos, mientras que, en la actualidad, sus gentes se dedican principalmente al sector servicios y a los pequeños negocios familiares. En estos últimos años, el barrio ha experimentado una gran llegada de inmigración de personas de otros países, en su mayoría búlgaros, marroquíes y polacos, lo que ha supuesto para el barrio un enriquecimiento cultural importante. La gran mayoría de los alumnos pertenecientes al CEIP Martín Chico son de clase media-baja. El porcentaje de alumnos de origen extranjero matriculados en el centro es de un 20%. Aunque se prevé que esta cifra siga subiendo, con cifras como estas nos damos cuenta de la diversidad cultural tan grande que se vive día a día en el colegio. Uno de cada cinco alumnos del centro es extranjero, y la mitad de todos estos son de nacionalidad búlgara.

Sobre la generalización de los aprendizajes en el hogar familiar: El colegio está estructurado en *Comunidades de Aprendizaje*, por lo que están acostumbrados a trabajar de forma cooperativa entre todos los miembros de la comunidad educativa. Profesores, alumnos y padres están en continuo contacto y colaborando de forma conjunta, por lo que será sencillo llevar a cabo un seguimiento con triangulación de la información (Aguilar y Barroso, 2015). Las sesiones se llevarán a cabo en el aula, pero con un claro propósito de incentivar a los niños que tomen el *mindfulness* como un hábito que llevar y mantener en casa.

6.6 Metodología

Para el correcto funcionamiento de la propuesta, es requisito que los docentes hayamos practicado también *mindfulness* (Arthuron y Kathy, 2015), apliquemos los siete principios

que expone Greenland (2010), y tengamos presente que los estudios reportan mayores beneficios al mantener y desarrollar el hábito de la atención plena (Mañas et al., 2014). Por ello, las sesiones estarán basadas en la sencillez, motivación y diversión de los ejercicios propuestos, con el fin de fomentar su uso y mantenimiento en el día a día.

6.7 Temporalización

En el apartado de este Trabajo Fin de Grado *Mindfulness*: Intervenciones en el aula, podemos observar las temporalizaciones más frecuentes en las intervenciones. Fruto del estudio realizado en dicho punto, para este trabajo, vamos a tomar la estructura utilizada por Semple et al. (2007), de dividir las temáticas de las sesiones en:

- Introdutorias y con la explicación para mantener los hábitos de atención plena en casa con ejercicios de respiración y concentración (1ª, 2ª y 3ª sesión).
- Ejercicios sensoriales que ayuden a explicar a los niños que mediante sus pensamientos, emociones y sensaciones del cuerpo pueden aumentar o disminuir su ansiedad (4ª, 5ª y 6ª sesión).
- Fomento del *mindfulness* en la vida diaria (7ª y 8ª sesión).

En el trabajo de Semple et al. (2007) se divide la propuesta en 12 sesiones, pero nosotros vamos a trabajar con ocho sesiones al igual que lo realizan Liehr y Díaz (2010), que también encontraron mejoría en su intervención con una intervención más breve. Las sesiones han de ser cortas, de unos 15 minutos de duración (Liehr y Díaz, 2010), y repartidas entre lunes, martes, jueves y viernes durante dos semanas.

6.8 Actividades para la intervención

Las actividades se han diseñado en consonancia con los siete principios propuestos por Greenland (2010) para poder llevar el *mindfulness* al aula de forma efectiva.

Las temáticas de las actividades están organizadas en las que proponen Semple et al. (2007) en sus talleres, y con la temporalización planteada por Liehr y Díaz (2010), autores que han sido revisados en el apartado de Fundamentación teórica de este trabajo. Estas actividades han sido integradas en la Tabla 6.

Tabla 6

Sesiones con sus objetivos, contenidos, criterios de evaluación y actividades
(Elaboración propia)

Sesión (Nº)	Objetivos (entre paréntesis el nº en el que está basado según los Objetivos generales de la intervención)	Contenidos (entre paréntesis el nº en el que está basado según los Contenidos didácticos de la intervención)	Criterios de evaluación	Actividades
1	Introducir al alumnado en el concepto del <i>mindfulness</i> (1 y 3)	Importancia del hábito de <i>mindfulness</i> (3) Desarrollo de técnicas y hábitos de atención plena (1)	Comprende el concepto de <i>mindfulness</i> y la importancia de su mantenimiento en el día a día	<p>1- Breve introducción (5 minutos) sobre el hábito del <i>mindfulness</i> (beneficios e importancia).</p> <p>2- Rellenar “<i>termómetro emocional</i>”, ver anexo 5 (2 minutos)</p> <p>3- <i>Escuchar sonidos</i> (3 minutos): con un triángulo, escuchar y mantener la concentración en el sonido de éste. Levantando la mano cuando lo dejen de oír.</p> <p>4- <i>Por parejas</i> (3 minutos): se colocan cada dos alumnos y mientras uno respira con el estuche sobre el abdomen, el otro se concentra en cómo sube y baja el estuche al ritmo de la respiración. Después intercambian los papeles.</p>

				5- Rellenar “ <i>termómetro emocional</i> ”, ver anexo 5 (2 minutos)
2	Introducir técnicas de respiración y concentración (1 y 2)	Técnicas de relajación y concentración mediante la respiración. Entrenamiento en respiración, técnica de relajación progresiva de Jacobson, entrenamiento autógeno de Schultz, etc. (1 y 2)	Sigue las técnicas explicadas correctamente Conoce la función de las técnicas practicadas	1- Rellenar “ <i>termómetro emocional</i> ”, ver anexo 5 (2 minutos) 2- <i>Respiración de la abeja</i> (4 minutos): los alumnos se tapan los oídos con los dedos e imitan el sonido de las abejas con la boca. 3- <i>Respiración de la rana</i> (4 minutos): los alumnos imitarán la respiración de las ranas, siendo conscientes del movimiento que realizan con el abdomen, concentrándose plenamente en ésta. 4- <i>A saltar</i> (3 minutos): Los niños saltarán durante un minuto en su sitio, para posteriormente sentarse con los ojos cerrados, concentrándose en su respiración y latidos del corazón.

				5- Rellenar “ <i>termómetro emocional</i> ”, ver anexo 5 (2 minutos)
3	Explicar hábitos de <i>mindfulness</i> que puedan generalizar en el hogar familiar (3)	Ejercicios de <i>mindfulness</i> para la vida cotidiana (1 y 3)	Realiza los ejercicios adecuadamente y práctica el hábito hacia casa	<p>1- Rellenar “<i>termómetro emocional</i>”, ver anexo 5 (2 minutos)</p> <p>2- Explicación actividad “<i>Volviendo a casa</i>” (5 minutos): Los alumnos deberán andar de forma consciente y fijándose en los sonidos que van encontrando en el camino, así se concentrarán en el momento presente, en concreto en un elemento auditivo.</p> <p>3- <i>Pintar mandalas</i>, ver anexo 7 (6 minutos)</p> <p>4- Rellenar “<i>termómetro emocional</i>”, ver anexo 5 (2 minutos)</p>

4	Enseñar ejercicios de relajación para disminuir la ansiedad (2)	Técnicas de relajación corporales (2)	<p>Sigue las técnicas explicadas correctamente</p> <p>Conoce la función de las técnicas practicadas</p>	<p>1- Rellenar “<i>termómetro emocional</i>”, ver anexo 5 (2 minutos)</p> <p>2- <i>Relajación progresiva de Jacobson</i> (10 minutos): Deberán sentarse o tumbarse, realizar una respiración profunda y completa, e ir tensando 10 segundos y relajando 15 segundos distintos grupos musculares cada vez.</p> <p>3- Rellenar “<i>termómetro emocional</i>”, ver anexo 5 (2 minutos)</p>
5	Enseñar ejercicios <i>sensoriales</i> para la regulación de la ansiedad (2)	Ejercicios sensoriales y visualización (2)	<p>Sigue las técnicas explicadas correctamente</p> <p>Conoce la función de las técnicas practicadas</p>	<p>1- Rellenar “<i>termómetro emocional</i>”, ver anexo 5 (2 minutos)</p> <p>2- <i>Escuchar</i> (5 minutos): concentraremos la atención en los ruidos más lejanos que podamos (con las ventanas abiertas), después dirigiremos la atención hacia los sonidos de dentro de la clase y por último hacia los sonidos de nuestro propio cuerpo.</p> <p>3- <i>Visualización</i> (5 minutos): comenzaremos por imaginar en nuestra mente una pantalla entera del color que prefiramos, realizaremos unas respiraciones profundas y prolongadas y por cada vez que expulsemos el aire nos imaginaremos ese color un poco más oscuro</p>

				<p>hasta llegar al negro. Después realizaremos el mismo patrón, pero imaginándonos un círculo muy pequeño del color que queramos que se irá agrandando con cada espiración.</p> <p>4- Rellenar “<i>termómetro emocional</i>”, ver anexo 5 (2 minutos)</p>
6	<p>Proporcionar ejercicios sensoriales y de concentración en el momento presente a los alumnos (1 y 2)</p>	<p>Ejercicios sensoriales y de concentración (1 y 2)</p>	<p>Sigue las técnicas explicadas correctamente</p> <p>Conoce la función de las técnicas practicadas</p>	<p>1- Rellenar “<i>termómetro emocional</i>”, ver anexo 5 (2 minutos)</p> <p>2- <i>Escucha de cuenco tibetano</i> (3 minutos)</p> <p>3- <i>Escáner corporal</i> (8 minutos): Nos sentaremos en una posición con la espalda recta, pero con una postura cómoda y cerraremos los ojos escuchando las instrucciones del profesor acerca de hacia donde debemos dirigir la sensación. Comenzaremos por sentir la frente y poco a poco iremos bajando, cuello, hombros, espalda, etc., hasta llegar a los dedos de los pies.</p> <p>4- Rellenar “<i>termómetro emocional</i>”, ver anexo 5 (2 minutos)</p>

7	Fomentar el <i>mindfulness</i> como estilo de vida (3)	Ejercicios para el mantenimiento del programa en la vida diaria (3)	<p>Sigue las técnicas explicadas correctamente</p> <p>Conoce la función de las técnicas practicadas</p>	<p>1- Rellenar “<i>termómetro emocional</i>”, ver anexo 5 (2 minutos)</p> <p>2- <i>La manzana</i> (5 minutos): Se trata de comerse una manzana lentamente, observando todos los detalles, concentrándose en cada paso que damos para comérsela, en el sabor, en las sensaciones que produce, olerla, observar su color, su textura y masticarla suavemente.</p> <p>3- <i>Globos</i> (2 minutos): Por cada vez que inspiramos deberemos pensar en algo que nos resulte agradable e hinchar el globo de forma lenta.</p> <p>4- <i>Silencio del mar</i> (3 minutos): Nos quedaremos callados escuchando un vídeo con las olas del mar, tratando de visualizarnos allí. Edy G. (1 de mayo de 2020). <i>Olas del mar y sus sonidos naturales (Meditación) HD 1080</i>. [Vídeo]. YouTube. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=5BjdG3_BH8M</p> <p>5- Rellenar “<i>termómetro emocional</i>”, ver anexo 5 (2 minutos)</p>
---	--	---	---	---

8	Fomentar la aceptación para la mejora de nuestro bienestar (2)	Ejercicios para promover la aceptación a uno mismo (2)	<p>Sigue las técnicas explicadas correctamente</p> <p>Conoce la importancia de la aceptación de uno mismo</p>	<p>1- Rellenar “<i>termómetro emocional</i>”, ver anexo 5 (2 minutos)</p> <p>2- <i>Nuestras habilidades</i> (5 minutos): Tendrán que escribir en un papel cuatro cosas que se les da bien hacer, y cuatro que se les da peor, pero quieran mejorar.</p> <p>3- <i>Nos dibujamos</i> (5 minutos): Es momento de que los alumnos se dibujen a sí mismos con el fin de que tengan una reflexión sobre cómo son mientras piensan en su imagen.</p> <p>4- Rellenar “<i>termómetro emocional</i>”, ver anexo 5 (2 minutos)</p>
---	--	--	---	---

6.9 Atención a la diversidad

Debemos tener en cuenta la atención a la diversidad del alumnado de la etapa. Los profesores tenemos que saber adaptarnos al ritmo de aprendizaje de los alumnos en función a sus necesidades educativas especiales, altas capacidades intelectuales, su desconocimiento parcial o total del idioma, dificultades específicas de aprendizaje, problemas en cuanto al nivel socioeconómico, etc.

Teniendo en cuenta toda la diversidad cultural que ya explicamos en el punto Destinatarios y contexto, y que las familias son en su mayoría de clase media-baja y con un alto índice de alumnado de origen inmigrante, hemos diseñado la propuesta en base a ello, siendo escasos los recursos materiales que han de obtener las familias de los alumnos para poder seguir la propuesta con éxito. Es muy importante que las actividades escolares promuevan la coordinación entre todos los miembros de la comunidad educativa para lograr una educación equitativa y de calidad, así como una utilización creativa y eficaz de los recursos disponibles (Hontangas y De la Puente, 2010).

Para ello, adoptaremos una serie de medidas organizativas basadas en la prevención de estos problemas, teniendo en cuenta la estructura de las sesiones, recursos necesarios y metodologías de estas. Las sesiones deben ser aptas para que todos los alumnos las puedan seguir con fluidez, y que no dependan del nivel socioeconómico de su familia, para que puedan seguir con los hábitos trabajados en el Centro también en el hogar familiar.

Por tanto, la propuesta de intervención será simple y sencilla, sin el requerimiento de recursos externos que las familias de los alumnos no posean ya en sus casas, o no puedan asumir. Además, las actividades son muy gráficas y simples, por lo que un desconocimiento parcial o total del idioma no impide su realización, ya que, a través de la imitación de los iguales, se pueden seguir todas las actividades.

Para dar respuesta a la diversidad existente, se establecerán los mecanismos de flexibilización del tiempo de las actividades que sean necesarios para adaptarnos a los ritmos de aprendizaje de los alumnos, y se tomarán medidas de refuerzo de los aprendizajes y mecánicas a través de la observación y guía constante del profesor sobre el grupo.

6.10 Recursos

Los recursos humanos serán los tutores, quienes implementarán la propuesta, los alumnos y las familias. Además, los recursos materiales necesarios para las sesiones son: ficha de la entrevista (ver anexo 3), cuestionarios para las familias (ver anexo 4), fichas del

termómetro emocional (ver en anexo 5), triángulo (instrumento), cuaderno de observación (ver anexo 6), fichas de mandala (ver en anexo 7), cuenco tibetano, manzanas, globos y altavoz.

6.11 Evaluación

Como he mencionado previamente en el apartado *Mindfulness: Intervenciones en el aula*, basaré mi método de evaluación teniendo muy presente la triangulación (Aguilar y Barroso, 2015) entre los distintos elementos de la comunidad educativa: alumnos, profesores y familia. Para ello, los instrumentos de evaluación planteados serán:

1- Entrevista pre y post intervención con los profesores del aula (Anexo 3), con el fin de valorar la efectividad de la propuesta, así como una tabla de observación con los criterios de evaluación para facilitar el trabajo a los docentes.

2- Un cuestionario a las familias con el fin de evaluar las habilidades adquiridas por los alumnos, así como su constancia y mantenimiento en casa. Les facilitaremos los criterios de evaluación para hacer un seguimiento más preciso de la propuesta.

3- En un cuaderno de observación, registraré si los alumnos han cumplido con los criterios de evaluación durante las sesiones. De esta forma, gracias a tener varios informantes (Tutor, profesores y familias) bajo los mismos criterios, será más eficiente la triangulación de la información

4- Con el fin de conocer las sensaciones de los alumnos utilizaré un método de medición gráfica de sus emociones basado en *The Feely Faces* (Semple et al., 2005) pero adaptado a mi propuesta, en concreto será un termómetro emocional con el que los niños expresarán sus emociones rellenando la ficha antes y después de las sesiones (ver Anexo 5), dado que es una escala creada *ad hoc* para este trabajo, carece de estudios de validación.

A continuación, presento un resumen de los instrumentos de evaluación y sus informantes en la Tabla 7:

Tabla 7

Resumen de instrumentos e informantes para la evaluación de la propuesta de intervención

Entrevista a los profesores y tabla de observación de los criterios de evaluación en Tabla 8 Informante: Profesores	(ver Anexo 3)
Cuestionario para las familias Informante: Familias	(ver Anexo 4)
Termómetro emocional Informante: Alumnos	(ver Anexo 5)
Cuaderno de observación Informante: Tutor	(ver Anexo 6)
Consecución de objetivos generales de la propuesta en Tabla 9 Informante: Tutor	(ver Anexo 8)

Los criterios de evaluación de las sesiones son los siguientes: Comprende el concepto de *mindfulness* y la importancia de su mantenimiento en el día a día; Sigue las técnicas explicadas correctamente; Conoce la función de las técnicas practicadas; Realiza los ejercicios adecuadamente y practica el hábito hacia casa; Conoce la importancia de la aceptación de uno mismo. Se pueden observar de forma gráfica a través de la Tabla 8, incluida en el anexo 3.

Con el fin de valorar la consecución de los objetivos generales de la propuesta de intervención, he diseñado la Tabla 9, incluida en el anexo 8.

7. Conclusiones

Tal y como hemos ido evidenciando mediante los estudios precedentes en esta temática, podemos afirmar que la aplicación del *mindfulness* en las aulas tiene múltiples beneficios, ya que es una herramienta muy útil para enseñar a los niños qué pueden hacer para lograr concentrarse mejor en una tarea, cómo pueden mantener la calma ante situaciones difíciles o desconocidas, aprender a aceptarse a uno mismo y a los demás, conocer nuestros pensamientos y sensaciones, etc. La sencillez de su aplicación, la brevedad de sus sesiones y los pocos recursos necesarios para poder llevar a cabo esta técnica hacen de la propuesta un recurso altamente efectivo y prometedor.

En relación con los Objetivos específicos de este trabajo:

- *Investigar acerca de la ansiedad en Educación Primaria, y técnicas para su manejo.*

Se ha cumplido este objetivo, ya que se ha realizado una revisión bibliográfica gracias a la cual podemos saber que la ansiedad afecta entre un 4 y un 32% en la infancia y adolescencia, conocemos que es más común en el género femenino, algunos tipos de ansiedad que pueden padecer los niños, etc. (Del Barrio y Noguerol, 2021; Morrison, 2015; Tayeh et al., 2016).

- *Comprobar, mediante el estudio de la literatura previa, la eficacia del Mindfulness como técnica de disminución de ansiedad en alumnos de Educación Primaria.*

He comprobado mediante el estudio de diversas investigaciones y metanálisis que el *mindfulness* es un tratamiento efectivo en cuanto a la reducción de los síntomas de la ansiedad en alumnos de Educación Primaria (Liehr y Díaz, 2010; Martínez-Escribano et al., 2017; Semple et al., 2005; Soriano et al., 2020), y que mejora sus efectos con la práctica prolongada (Mañas et al., 2014).

- *Elaborar una serie de actividades que ayuden al alumnado a ser capaz de mejorar su nivel de concentración.*

En la propuesta de intervención se han diseñado actividades que fomentan en el alumnado una mejora de la concentración a través del *mindfulness* (Laguna y De las Heras, 2020), como bien específico en el apartado Objetivos generales de la propuesta de intervención, y posteriormente expongo en el diseño de las sesiones en el punto Actividades para la intervención.

- *Establecer un material con el que proponer al alumnado, en función de la literatura previa, herramientas sencillas para disminuir sus niveles de ansiedad.*

El diseño de las actividades se ha basado en los principios de Greenland (2010), en los que una de las premisas que se exponen, es que la sencillez en las actividades es fundamental. Por lo tanto, este objetivo específico también se ha cumplido.

LOS RESULTADOS ESPERADOS EN BASE A LA LITERATURA PREVIA serán de una mejora moderada en cuanto a la reducción de los niveles de ansiedad de los alumnos

al igual que obtuvieron Liehr y Díaz (2010), cuya investigación también duraba dos semanas y con participantes de una edad similar. Puede que los resultados no vayan a ser muy significativos a corto plazo, pero si conseguimos que los alumnos mantengan una práctica habitual de *mindfulness*, podremos esperar unos resultados mayores (Mañas et al., 2014), y su capacidad de atención, rendimiento y bienestar mejorará significativamente. Es por ello, que la intención con esta propuesta es que los alumnos mantengan esta práctica con el tiempo, ya que, ante una práctica prolongada, el *mindfulness* parece ser un programa de tratamiento para la reducción de ansiedad prometedor (Semple et al., 2005).

La investigación acerca de los beneficios de técnicas como la atención plena en el aula con el fin de manejar la ansiedad ha sido un éxito. Además, he conseguido elaborar una serie de actividades que puedo poner en práctica en el futuro de forma sencilla. Los alumnos obtendrán a través de esta propuesta unas herramientas muy simples, breves y fáciles de entender con las que controlar sus niveles de ansiedad y mejorar su capacidad de concentración.

8. Alcance, oportunidades, limitaciones y prospectiva

Es necesario indicar que, al inicio del trabajo, dada la situación de pandemia mundial debida al COVID-19, enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2 (OMS, 2020), se optó por realizar una propuesta de intervención que, aunque no haya podido ser puesta en práctica, se procurará llevar a cabo en un futuro, puesto que ya está diseñada y considero que tiene una gran utilidad. Pienso que la propuesta de intervención es muy interesante, y que por su sencillez de llevar a cabo es una gran oportunidad para que podamos introducir metodologías como el *mindfulness* en nuestras aulas, aunque también es una herramienta muy recomendable para familia y docentes.

Algunas de las limitaciones que he encontrado a la hora de hacer el trabajo han estado relacionadas con la búsqueda de estudios que investiguen acerca de la eficacia del *mindfulness* para la reducción de la ansiedad en Educación Primaria. He encontrado más fácilmente estudios con adultos como participantes de la investigación, aunque seguramente haya muchos más artículos que encontraría con una ampliación en otras bases de datos y sin limitaciones al idioma inglés o español.

También he sido consciente, a partir de la realización de este trabajo, de la necesidad de una mayor investigación en este campo, puesto que hay algunos estudios con debilidades metodológicas, por lo que un mayor volumen de datos, con una duración más larga en los programas de intervención, facilitarían la generalización de los resultados. Es por ello que se abre para mí esta nueva línea de trabajo, en la que procuraré poner en práctica estas cuestiones detectadas.

9. Bibliografía y referencias

- Aguilar, S., & Barroso, J. M. (2015). La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa. *Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 47, 73-88.
- Arigita-García, A., Sánchez-Cabrero, R., & Barrientos-Fernández, A. (2018). Incorporación del uso integrado de mandalas y mapas mentales en el desarrollo de las competencias básicas de Primaria en la Comunidad de Madrid. *Saberes. Revista de Ciencias Sociales, Artes y Lenguas (2018-actualidad)*, 1, 2-15.
- Arthurson, K. (2015). Teaching *mindfulness* to year sevens as part of health and personal development. *Australian Journal of Teacher Education (Online)*, 40(5), 27.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet *mindfulness* questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Barrera, L., Gómez, E., & Prieto, L. F. (2013). *Efectividad del tratamiento con neurofeedback en trastornos del estado del ánimo, ansiedad y fibromialgia: una revisión de literatura* (Doctoral dissertation), Universidad del Rosario, Colombia.
- Bastida de Miguel, A. (2011). Psicoterapia aplicada a un caso de terrores nocturnos con ansiedad generalizada provocada por múltiples fobias. *Psicología.com*. 2-21
Recuperado de <https://docplayer.es/19138494-Psicoterapia-aplicada-a-un-caso-de-terrores-nocturnoscon-ansiedad-generalizada-provocada-por-multiples-fobias.html>
- Becerra-García, A. M., Madalena, A. C., Estanislau, C., Rodríguez-Rico, J. L., Dias, H., Bassi, A., ... & Morato, S. (2010). *Ansiedad y miedo: su valor adaptativo*. 39(1), 75-81.
- Beltrán, M. J. C. & Abad, P. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásF: revista digital de educación física*, 13, 19-31.
- Bertoglia, L. (2005). La ansiedad y su relación con el aprendizaje. *Psicoperspectivas*, IV, 14-18.
Recuperado de <http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewfile/18/18>

- Biegel, M., Brown, W., Shapiro, L. & Schubert, M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*, 855-866.
- Black, D. S. (2010). Hot Topics: A 40. years publishing history of mindfulness. *Mindfulness Research Monthly, 1*(5), 1-2.
- Cano-Vincel, A., Dongil-Collado, E., Salguero, J. M., & Wood, C. M. (2013). Intervención cognitivo-conductual en los trastornos de ansiedad: una actualización. *Informació Psicològica, 102*, 4-27.
- Cebolla, A., Garcia-Palacios, A., Soler, J., Guillén, V., Baños, R., & Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *The European Journal of Psychiatry, 26*(2), 118-126.
- Chan, P. T. (2014) *Children with generalized anxiety disorder: developing a mindfulness intervention* (Tesis Doctoral). Boston University, Estados Unidos.
- Cramer, S., & Inkster, B. (2017). Social media and young peoples' mental health and wellbeing. *Royal Society for Public Health*, mayo 2017, 1-32.
- Cuevas-Toro, A. M., Díaz-Batanero, C., Delgado-Rico, E., & Vélez-Toral, M. (2017). Incorporación del *mindfulness* en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica, 16*(4), 1-13.
- 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. *Boletín Oficial de Castilla y León*. 25 de julio de 2016, No 142, 34184-34734 (2016). Recuperado de <https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-26-2016-21-julio-establece-curriculo-regula-implant>
- Del Barrio, V. & Noguero, V. (2021). *Webinar sobre la ansiedad infantil con la experta en el campo de las emociones infantiles Dra Victoria Del Barrio*. 16-03-2021. Centro de Psicología Noguero. Madrid, España.
- Edy G. (1 de mayo de 2020). *Olas del mar y sus sonidos naturales (Meditación) HD 1080*. [Vídeo]. YouTube. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=5BjdG3_BH8M
- Evans S, Ferrando S, Findler M, et al. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *J Anxiety Disord. 2008; 22*(4), 716-21.
- El planetario de la diversidad. (2020). El termómetro de las emociones. Recuperado de <https://elplanetariodeladiversidad.wordpress.com/2016/03/08/el-termometro-de-las-emociones/>

- Frago, P., & Revilla, A. (2020). *Arteterapia y ansiedad infantil: un programa de intervención educativa para gestionar la ansiedad en Educación Infantil*. Huesca: Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Rosado, A., & Langer, A. I. (2016). Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: un estudio controlado. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 87-101.
- García-Fernández, J. M., Inglés, C. J., Martínez-Monteagudo, M. C., & Redondo, J. (2008). Evaluación y tratamiento de la ansiedad escolar en la infancia y la adolescencia. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 16(3), 413-437.
- Greenland, S.K. (2010). *The mindful child: How to help your kid manage stress and become happier, kinder, and more compassionate*. Nueva York: Simon and Schuster.
- Goleman, D. (2013). *Focus: Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. Barcelona: Kairós
- Gonzales, L., García, E., & Lozano, I. (2007). *Cuestionario Educativo-Clinico: Ansiedad y Depresión*. Madrid: TEA.
- Hernández, M., Horga, J. F., & Navarro, F. (2007). *Trastornos de ansiedad y trastornos de adaptación en Atención Primaria*. Centro de Salud de Novelda, Alicante.
- Hoge EA, Bui E, Marques L, et al. (2013) Randomized controlled trial of *mindfulness* meditation for generalized anxiety disorder: effects on anxiety and stress reactivity. *J Clin Psychiatry*. 74(8), 786-92.
- Hontangas, A., & de la Puente, B. (2010). Atención a la diversidad y desarrollo de procesos educativos inclusivos. *Prisma social*, 4, 1-37.
- Jacobson, E. (1938). Progressive muscle relaxation. *J Abnorm Psychol*, 75(1), 18.
- Kaiser-Greenland, S. (2013). *El niño atento*. Bilbao: Editorial. Desclée de Brouwer
- Laguna, P. & De las Heras, A. (2020). *Mindfulness para profesores. Teoría de apoyo a la práctica*. Madrid: Centro de Estudios Financieros.
- Latorre Postigo, J. M., Navarro Bravo, B., Parra Delgado, M., Salguero, J. M., Mae Wood, C., & Cano Vindel, A. (2012). Evaluación e intervención de los problemas de Ansiedad y Depresión en Atención Primaria: Un Problema sin resolver. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 5(1), 37-45.
- Liehr, P., & Diaz, N. (2010). A pilot study examining the effect of *mindfulness* on depression and anxiety for minority children. *Archives of Psychiatric Nursing*. 24(1), 69–71

- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). *Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes*. Madrid: Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación.
- Marbán Prieto, J. M. (2008). *Memoria de plan de estudios del título de Grado Maestro o Maestra en Educación Primaria*. Valladolid: Universidad de Valladolid
- Martínez-Escribano, L., Piqueras, J. A., & Salvador, C. (2017). Eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena (*mindfulness*) para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes: una revisión sistemática. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 25(3), 445-463.
- Maté, J., Hollenstein, M.F. & Gil, F.L. (2004). Insomnio, ansiedad y depresión en el paciente oncológico. *Psicooncología*. 1, 211-230.
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2017). Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017. Madrid: Autor.
- Morrison, J. (2015). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales DSM-5® Guía para el diagnóstico clínico*. Madrid; El Manual Moderno.
- Napoli, M., Krech, P., & Holley, L. (2005). Mindfulness Training for Elementary School Students. *Journal Of Applied School Psychology*, 21(1), 99-125
- Navas, W. & Vargas, M. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. *Revista médica de Costa Rica y Centroamérica*, 604, 497-507. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2012/rmc125k.pdf>
- Ochando, G. & Peris, S. (2017). Actualización de la ansiedad en la edad pediátrica, *Pediatría integral*, 21, 39-46.
- ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*. 29 de diciembre de 2007, No 312, 53747-53750 (2007). Recuperado de https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2007-22449
- Organización Mundial de la Salud (2020a). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). En Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Parrado, F. A. (2008). *Ansiedad (aspectos conceptuales) y Trastornos de ansiedad en niños y adolescentes. Módulo II*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.

- Pérez, M. & Botella, L. (2006) Conciencia plena (*mindfulness*) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*. 17 (66-67), 77-120.
- Poblete, C. L. P., & Soto, A. E. E. (2020). Tratamientos Basados en Mindfulness en la Población Infanto-Juvenil con Sintomatología Ansiosa. Una Revisión Sistemática. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 10(2), 123-142.
- Real Academia Española. (2020). Ansiedad. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de <https://dle.rae.es/ansiedad?m=form>
- Real Academia Española. [@RAEinforma]. (19 de abril de 2020). *El anglicismo «mindfulness» puede traducirse por expresiones como «atención plena», «conciencia plena», «atención consciente» u otras similares, que, de hecho* [Tweet]. Twitter. <https://twitter.com/RAEinforma/status/1251803648402866176>
- Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales. *Boletín Oficial del Estado*. 31 de octubre de 2007, No 260, 2-24 (2007). Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2007-18770>
- Rodríguez, E. (2018). Técnicas de relajación en el paciente con ansiedad. *Psiquiatría.com*, 5, 1-8. Recuperado de <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-1-2018-23-pon3>
- Sánchez, A. R., Calderón, C. E., Montenegro, A. F. H., Calderón, E. E., & Moyano, A. R. (2014). Beneficios de la psicoeducación de entrenamiento en técnicas de relajación en pacientes con ansiedad. *Enfermería Docente*, 1(102), 7.
- Sánchez, E. (2019). ¿Los jóvenes padecen más ansiedad que antes? *Verne EL PAÍS*. Recuperado de https://verne.elpais.com/verne/2019/12/19/articulo/1576750298_899932.html
- Sánchez, J., Rosa, AI. & Olivarez, J. (1998). Las técnicas de relajación en el campo de la psicología clínica y de la salud en España: Una revisión meta-analítica. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de enlace*, nº45/46, 21-36.
- Sarmiento M & Gómez A. (2013). *Mindfulness*: Una propuesta de aplicación en rehabilitación neuropsicológica. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 31(1), 140-155. Bogotá, Colombia.
- Schultz, J. H. (1959). *El entrenamiento autógeno*. Barcelona: Científico Médica.
- Semple, R., Reid, E., & Miller, L. (2005). Treating Anxiety With Mindfulness: An Open Trial of Mindfulness Training for Anxious Children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(4), 379-39

- Semple, R. J., & Lee, J. (2007). *Mindfulness-based cognitive therapy for anxious children: A manual for treating childhood anxiety*. Oakland: New Harbinger Publications
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of child and family studies*, *19*(2), 218-229.
- Sibinga, E., Kerrigan, D., Stewart, M., Johnson, K., Magyari, T., & Ellen, J. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction for Urban Youth. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *17*(3), 213-221.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, *3*(1), 10-59.
- Simón, V. (2006) *Mindfulness* y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*. *17*(66-67), 5-30.
- Simón, V. (2014) *Aprender a practicar mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Soriano, J. G., del Carmen Pérez-Fuentes, M., del Mar Molero-Jurado, M., Gázquez, J. J., Tortosa, B. M., & González, A. (2020). Beneficios de las intervenciones basadas en la atención plena para el tratamiento de síntomas ansiosos en niños y adolescentes: Metaanálisis. *Revista iberoamericana de psicología y salud.*, *11*(1), 42-53.
- Spielberger, C.D. (1973). *State-Trait Anxiety Inventory for Children: Preliminary manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
- Stahl, B., Goldstein, E., Kabat-Zinn, J., & Santorelli, S. (2010). *Mindfulness para reducir el estrés*. Barcelona: Karios.
- Tayeh, P., Agámez, P., & Chaskel, R. (2016). Trastornos de ansiedad en la infancia y la adolescencia. *Precop SCP*, *15*(1), 6-18.
- Torrents, R., Ricart, M., Ferreiro, M., López, A., Renedo, L., Lleixà, M., & Ferré, C. (2013). Ansiedad en los cuidados: una mirada desde el modelo de Mishel. *Index de Enfermería*, *22*(1-2), 60-64.
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). *Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas*. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, *79*(1), 42-51.
- Vidal, J., Ramos-Cejudo, J., & Cano-Vindel, A. (2008). Perspectivas cognitivas en el tratamiento de la fobia social: Estudio de un caso clínico. *Ansiedad y Estrés*, *14*(2-3), 289-303.
- Vila, J. (1984). Técnicas de reducción de ansiedad. En J. Mayor y J. F. Labrador (Eds.), *Manual de modificación de conducta*. Alhambra: Madrid. 229-264.

Vøllestad, J., Sivertsen, B. & Nielsen, G. H. (2011). *Mindfulness*-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 281-288.

ANEXOS

Anexo 1: Secuenciación de objetivos por áreas

Tabla 4

Secuenciación de objetivos específicos a través del 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.

	Decreto 26/2016	Objetivos secuenciados
Ciencias de la Naturaleza	1. Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, adoptando estilos de vida saludables (alimentación, higiene, ejercicio físico y descanso), sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida.	1. Adoptar hábitos saludables que mejoren el estilo de vida
Ciencias Sociales	1. Desarrollar la responsabilidad, la capacidad de esfuerzo y la constancia en el estudio.	1. Desarrollar constancia en la práctica de técnicas beneficiosas para la salud como el <i>mindfulness</i> .

Matemáticas	1. Superar bloqueos e inseguridades ante la resolución de situaciones desconocidas y reflexionar sobre las decisiones tomadas, aprendiendo para situaciones similares futuras.	1. Lograr una reducción del miedo y estrés ante situaciones adversas o desconocidas.
Educación musical	1. Utilizar la escucha musical activa para indagar en las cualidades y posibilidades del sonido de manera que sirvan como marco de referencia para creaciones propias. 2. Adquirir capacidades expresivas, creativas, de coordinación y motrices que ofrecen la expresión corporal y la danza valorando su	1. Utilizar la escucha musical activa con el fin de lograr una relajación. 2. Adquirir capacidades de expresión y conocimiento de los sentimientos y emociones de uno mismo y de los demás.

	<p>aportación al patrimonio y disfrutando de su interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos y emociones.</p>	
<p>Educación física</p>	<p>1. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p> <p>2. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales</p>	<p>1. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, y una actitud de compromiso y respeto hacia las técnicas mostradas en la intervención.</p> <p>2. Reconocer los efectos positivos de las técnicas utilizadas durante las sesiones, como ejercicios posturales, de respiración, de concentración, etc.</p>

	sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	
Valores sociales y cívicos	1. Estructurar un pensamiento efectivo e independiente empleando las emociones de forma positiva y expresándolas sin temores.	1. Estructurar los pensamientos hacia una mentalidad positiva y relajada.

Anexo 2: Secuenciación de contenidos por áreas

Tabla 5

Secuenciación de contenidos a través del 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.

	Decreto 26/2016	Contenidos secuenciados
Ciencias de la Naturaleza	<p>1. Hábitos de prevención de enfermedades y accidentes, en el aula, en el centro y en la utilización de diversos materiales, teniendo en cuenta las normas de seguridad y conocimiento de los protocolos de actuación en caso de necesidad.</p> <p>1.1 Técnicas de estudio y trabajo. Desarrollo de hábitos de trabajo. Esfuerzo y responsabilidad.</p> <p>2. Conocimiento de sí mismo y de los demás. La</p>	<p>1. Hábitos de prevención de ansiedad y de manejo del miedo.</p> <p>1.1 Desarrollo de técnicas y hábitos de atención plena.</p> <p>2. Conocimiento de sí mismo y de las emociones existentes.</p>

	identidad y la autonomía personal.	
Ciencias Sociales	1. Técnicas de trabajo intelectual. Elaboración de esquemas, resúmenes, memorización y estructuración de la información recibida.	1. Técnicas de concentración en el momento presente.
Matemáticas	1. Participación y colaboración activa en el trabajo en equipo y el aprendizaje organizado a partir de la investigación sobre situaciones reales. Respeto por el trabajo de los demás.	1. Participación, respeto y constancia hacia el hábito de atención plena.
Expresión artística	1. La percepción. Descripción oral y escrita de sensaciones y	1. Percepción de sensaciones así como descripción y expresión de estas.

observaciones.
 Características del entorno próximo y del imaginario.
 Códigos artísticos.
 Asimilación de claves como medio de expresión de sentimientos e ideas.
 Criterios para el desarrollo de un pensamiento estético en la comunicación oral y escrita.

Educación musical

1. La relajación. Conocimiento y respiración. realización de diferentes técnicas. La respiración.

1. La relajación. Conocimiento y realización de diferentes técnicas. *Mindfulness*. La

Educación física

2. Toma de conciencia e interiorización de las sensaciones corporales y discriminación e

2. Toma de conciencia e interiorización de las sensaciones corporales y discriminación e identificación de las sensaciones.

identificación de las sensaciones asociadas al movimiento.

2.1 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.

6. Interés y gusto por el cuidado del cuerpo.

6.1 Reconocimiento y valoración de los efectos

2.1 Toma de conciencia de la capacidad de control voluntario de la respiración; experimentación y dominio de la relajación global del cuerpo asociada a la respiración.

Tipos de respiración.

6. Interés y gusto por el cuidado del cuerpo y de la mente.

6.1 Reconocimiento y valoración de hábitos saludables como el *mindfulness*.

beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.

Valores sociales y cívicos

1. La reestructuración cognitiva y la resiliencia. Expresar sentimientos y emociones. Afrontar los fracasos.

1.1 Educación emocional. La motivación grupal: ideas que animan, ideas que desaniman; los mensajes positivos. Los sentimientos: sentimientos conflictivos (envidia, rencor, pesimismo) y buenos sentimientos

1. La reestructuración cognitiva y la resiliencia. Expresar sentimientos y emociones. Afrontar los fracasos. Aceptación de emociones.

1.1 Educación emocional. Conocerse a uno mismo.

(admiración, gratitud,
optimismo).

Anexo 3: Entrevista a los profesores y tabla de observación

Título: Entrevista a los profesores

Instrumento de evaluación: Entrevista y observación

Informante: Profesores

Nombre y apellidos del profesor:

Curso:

PRE-INTERVENCIÓN:

¿Cómo crees que funcionará un programa de *mindfulness* en tu aula?

¿Qué estrategias utilizas para lograr calmar a los alumnos?

¿Sabrías dar herramientas a los alumnos para que sean capaces de controlar su ansiedad?

Para poder observar el correcto funcionamiento de las sesiones, incluyo en la Tabla 8 los criterios de evaluación de las sesiones con el fin de comprobar si se han cumplido o no. Marcar con una cruz.

Tabla 8

Observación de los criterios de evaluación de las sesiones

Criterios de evaluación	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Comprende el concepto de <i>mindfulness</i> y la importancia de su mantenimiento en el día a día				
Sigue las técnicas explicadas correctamente				
Conoce la función de las técnicas practicadas				
Realiza los ejercicios adecuadamente y practica el hábito hacia casa				
Conoce la importancia de la aceptación de uno mismo				

POST-INTERVENCIÓN:

¿Has notado cambios durante el programa de *mindfulness*?

¿Crees que los niños están más relajados tras las sesiones?

¿Observas una mejoría en el comportamiento de los alumnos? ¿Y en su capacidad de concentración?

¿Les ha gustado a los alumnos el programa?

¿Consideras seguir con este tipo de técnicas durante el curso?

Anexo 4: Cuestionario para las familias

Título: Cuestionario para las familias

Instrumento de evaluación: Cuestionario

Informante: Familias

Nombre y apellidos del padre/madre/tutor:

Nombre y apellidos del alumno/a:

A continuación, rodee la opción correcta en su caso:

- | | |
|--|--------------|
| ¿Comprende su hijo/a el significado de <i>mindfulness</i> ? | SI/NO |
| ¿Ha seguido su hijo/a las recomendaciones de seguir utilizando técnicas de <i>mindfulness</i> en el día a día? | SI/NO |
| ¿Conoce su hijo/a la función de las técnicas practicadas? | SI/NO |
| ¿Ha mejorado la capacidad de atención de su hijo/a? | SI/NO |
| ¿Sabe si su hijo/a ha notado una mejora en su bienestar? | SI/NO |

Anexo 5: Termómetro emocional (El planetario de la diversidad, 2020)

Título: Termómetro emocional

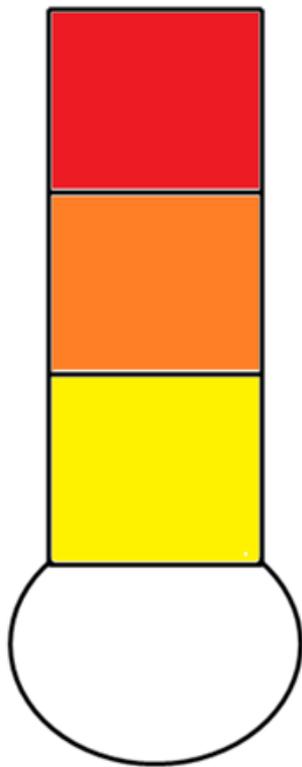
Instrumento de evaluación: Termómetro emocional

Informante: Alumnos

Nº de la sesión

NOMBRE:

MARCA CÓMO TE SIENTES CON UNA X



		SUPER CONTENTO
		MUY CONTENTO
		CONTENTO
		SUPER TRISTE
		MUY TRISTE
		TRISTE
		FURIOSO
		MUY ENFADADO
		ENFADADO
		SUPER NERVIOSO
		MUY NERVIOSO
		NERVIOSO

Anexo 6: Cuaderno de observación de los alumnos

Título: Cuaderno de observación

Instrumento de evaluación: Observación

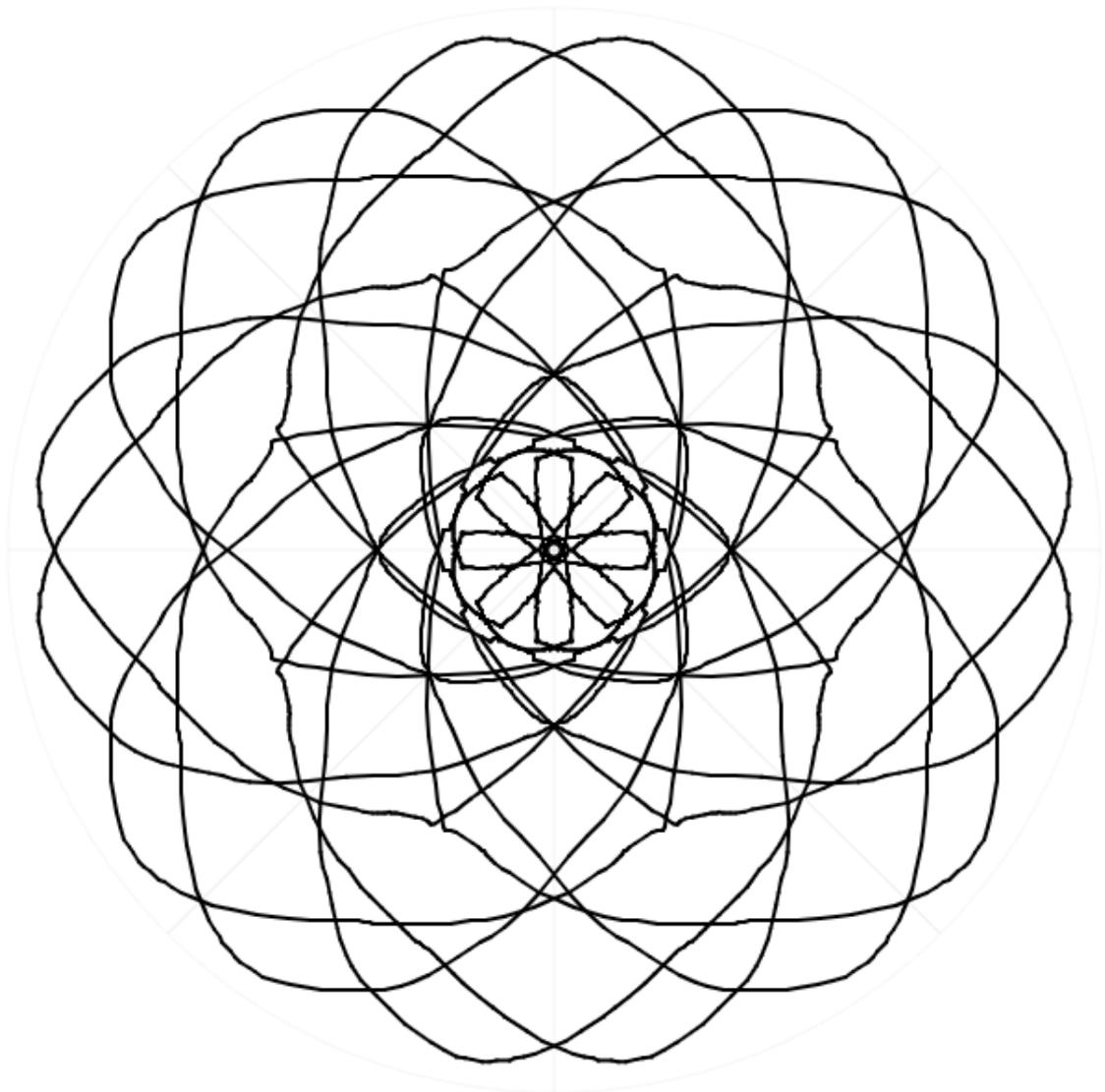
Informante: Tutor

Rellenar en cada sesión mediante “Nada”, “Poco”, “Bastante” y “Mucho”. En las sesiones en las que haya dos criterios, separar la calificación con una barra diagonal, siguiendo el orden en el que aparecen los criterios en cada columna. Por ejemplo: Bastante / Mucho.

Nombre del alumno	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8
	<i>Comprende el concepto de mindfulness y la importancia de su mantenimiento en el día a día</i>	<i>Sigue las técnicas explicadas correctamente Conoce la función de las técnicas practicadas</i>	<i>Realiza los ejercicios adecuadamente y practica el hábito hacia casa</i>	<i>Sigue las técnicas explicadas correctamente Conoce la función de las técnicas practicadas</i>	<i>Sigue las técnicas explicadas correctamente Conoce la función de las técnicas practicadas</i>	<i>Sigue las técnicas explicadas correctamente Conoce la función de las técnicas practicadas</i>	<i>Sigue las técnicas explicadas correctamente Conoce la función de las técnicas practicadas</i>	<i>Sigue las técnicas explicadas correctamente Conoce la importancia de la aceptación de uno mismo</i>

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anexo 7: Ficha Mandala (Elaboración propia, 2021)



Anexo 8: Tabla 9 Consecución de objetivos generales de la propuesta

Tabla 9

Título: Consecución de objetivos generales de la propuesta

Informante: Tutor

Escala valorativa: 0 (Nada), 1 (Poco), 2 (Bastante) y 3 (Mucho).

Objetivos generales de la propuesta de intervención	0	1	2	3
Enseñar a los alumnos herramientas para mejorar la concentración y enfocarse en el momento presente a través de la técnica del <i>mindfulness</i> .				
Explicar a los niños ejercicios de respiración y concentración sencillos y cercanos para la reducción de ansiedad y mejora de su bienestar y rendimiento académico.				
Fomentar el uso del <i>mindfulness</i> en la vida diaria, puesto que la práctica constante mejora los resultados.				

