



# Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

5º. PROGRAMA DE ESTUDIOS CONJUNTOS DE GRADO  
EN EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

*EL MIEDO Y LA ANSIEDAD DESDE EL  
ÁMBITO EMOCIONAL EN LA ETAPA  
DE 0 A 6 AÑOS*

*Propuesta de intervención educativa basada en Mindfulness para  
Educación Infantil*



Autora: Silvia de la Iglesia Zurrón

Tutora: Myriam de la Iglesia Gutiérrez

Curso: 2020/2021

## **RESUMEN:**

El presente Trabajo Fin de Grado abordará la ansiedad infantil adaptativa desde una perspectiva emocional. Se tratará desde dos grandes bloques: un primer bloque en el que se expondrá la parte teórica en base a diferentes fuentes bibliográficas y autores; y un segundo bloque en el que se diseña una propuesta de intervención educativa basada en la práctica *Mindfulness* en la etapa de Educación Infantil. Este estudio permitirá realzar la importancia de trabajar la interioridad desde la primera etapa escolar y sus beneficios en la construcción del niño.

**PALABRAS CLAVE:** Ansiedad infantil; *mindfulness*; Educación Infantil; conciencia; emoción.

## **ABSTRACT:**

This final degree project will approach adaptive child anxiety from an emotional perspective. It will be treated from two large blocks: a first block in which the theoretical part will be exposed based on different bibliographic sources and authors; and a second block in which a proposal for educational intervention based on the practice of Mindfulness in the Early Childhood Education stage is designed. This study will highlight the importance of working on the interior from the first school stage and its benefits in the construction of the child.

**KEY WORDS:** Childhood anxiety; mindfulness; Pre-School Education; consciousness; emotion.

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

ALGUNAS PRECISIONES SOBRE LA TERMINOLOGÍA UTILIZADA .....	6
<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>6</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>7</b>
<b>3. DISEÑO O METODOLOGÍA.....</b>	<b>7</b>
<b>4. JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>8</b>
4.1. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO .....	9
<b>5. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>10</b>
5.1. QUÉ ES LA ANSIEDAD .....	10
5.2. ANSIEDAD INFANTIL .....	11
5.2.1. Qué es la ansiedad infantil. Diferencia entre miedo y ansiedad.....	11
5.2.2. ¿Ansiedad adaptativa o patológica? .....	12
5.2.3. Causas de la ansiedad en niños y prevención desde el ámbito familiar y escolar. ....	13
5.2.4. Características de la ansiedad adaptativa en edades tempranas .....	15
5.3. <i>MINDFULNESS</i> COMO TÉCNICA DE PREVENCIÓN Y TRABAJO DE LA ANSIEDAD EN EL AULA.....	16
5.3.1. Definición de <i>Mindfulness</i> y su origen.....	16
5.3.2. Beneficios de la técnica del <i>Mindfulness</i> .....	17
5.3.3. <i>Mindfulness</i> en la escuela. Análisis de intervenciones en Educación Infantil.....	18
<b>6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA .....</b>	<b>27</b>
6.1. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA TEMÁTICA.....	27
6.2. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	27
6.3. CONTEXTUALIZACIÓN Y DESTINATARIOS.....	28
6.4. OBJETIVOS.....	29
6.5. CONTENIDOS .....	30
6.6. METODOLOGÍA .....	32
6.7. TEMPORALIZACIÓN.....	33
6.8. ACTIVIDADES (TÉCNICAS).....	34
6.9. RECURSOS .....	49
6.10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	49
6.11. EVALUACIÓN.....	50

<b>7. CONCLUSIONES FINALES.....</b>	<b>52</b>
7.1. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA .....	54
<b>8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>55</b>
<b>9. ANEXOS .....</b>	<b>59</b>
ANEXO I: PLANTILLA DE LA RUTINA DE PENSAMIENTO “VEO, PIENSO, ME PREGUNTO” .....	59
ANEXO II: IMAGEN PARA LA RUTINA DE PENSAMIENTO “VEO, PIENSO, ME PREGUNTO” .....	60
ANEXO III: TARJETAS PARA LA ACTIVIDAD “UNA RESPIRACIÓN DIVERTIDA” ..	61
ANEXO IV: EJEMPLO DEL MANDALA PARA LA SESIÓN 4 .....	63
ANEXO V: PLANTILLA DEL MANDALA PARA LA SESIÓN 4 .....	64
ANEXO VI: PIEZAS PARA EL PUZZLE DE LA SESIÓN 6.....	65
ANEXO VII: CUENTO ESCRITO PARA LA SESIÓN 6 (ADAPTADO DE SÁNCHEZ, 2017).	66
ANEXO VIII: FICHA DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL CON ESCALA VERBAL. EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL.....	68
ANEXO IX: ESCALA GRÁFICA PARA LA AUTOEVALUACIÓN .....	71
ANEXO X: FICHA DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL CON ESCALA VERBAL. EVALUACIÓN PROCESUAL.....	72

## Índice de Tablas

Tabla 1 <i>Definiciones de ansiedad según diferentes autores en orden cronológico (Elaboración propia)</i> .....	10
Tabla 2 <i>Definiciones de Mindfulness según diferentes autores en orden cronológico (Elaboración propia)</i> .....	16
Tabla 3 <i>Recopilación cronológica de beneficios de la práctica del Mindfulness según diversos autores (Elaboración propia)</i> .....	18
Tabla 4 <i>Análisis de intervenciones de propuestas Mindfulness en la etapa de Educación Infantil (Elaboración propia)</i> .....	20
Tabla 5 <i>Estudios que demuestran la práctica de la Atención plena o Mindfulness en el ámbito educativo (Pacheco et al., 2018, p. 110-112)</i> .....	22
Tabla 6 <i>Selección de los objetivos generales relacionados con la propuesta según el Decreto 122/2007 (Elaboración propia a partir del Decreto 122/2007)</i> .....	29

Tabla 7 Selección de los contenidos relacionados con la propuesta según el Decreto 122/2007 (Elaboración propia a partir del Decreto 122/2007) .....	30
Tabla 8 Temporalización total de las sesiones de la propuesta de intervención (Elaboración propia) .....	33
Tabla 9 Sesión 1. Introducción al Mindfulness (Elaboración propia) .....	34
Tabla 10 Sesión 2. Una respiración divertida (Elaboración propia) .....	36
Tabla 11 Sesión 3. Un paseo plenamente atento (Elaboración propia) .....	38
Tabla 12 Sesión 4. Mi mandala emocional (Elaboración propia) .....	41
Tabla 13 Sesión 5. Mindfulness sensorial (Elaboración propia) .....	43
Tabla 14 Sesión 6. Cuento motor Mindfulness (Elaboración propia) .....	45
Tabla 15 Sesión 7. Meditación de cuerpo (Elaboración propia) .....	47
Tabla 16 Información sobre la evaluación utilizada para esta propuesta educativa (Elaboración propia) .....	50

## **Índice de Figuras**

Figura 1 Plantilla “veo, pienso, me pregunto” (Crespo, 2017) .....	59
Figura 2 Dibujo de una persona meditando (Elaboración propia) .....	60
Figura 3 Dibujo de una serpiente (Elaboración propia) .....	61
Figura 4 Dibujo de un elefante (Elaboración propia) .....	61
Figura 5 Dibujo del viento (Elaboración propia) .....	62
Figura 6 Dibujo de una vela (Elaboración propia) .....	62
Figura 7 Mandala (Elaboración propia) .....	63
Figura 8 Plantilla para elaborar el Mandala (Elaboración propia) .....	64
Figura 9 Puzzle del cuento de las tres orugas (Adaptado de Sánchez, 2017) .....	65
Figura 10 Dibujo del semáforo (Elaboración propia) .....	71

## **ALGUNAS PRECISIONES SOBRE LA TERMINOLOGÍA UTILIZADA**

A lo largo del siguiente trabajo se van a utilizar términos en otros idiomas. Se empleará la palabra inglesa *Mindfulness*, ya que es el término más utilizado en las referencias consultadas. A su vez, se utilizará “atención plena” y “conciencia plena” como sinónimos del término *Mindfulness*.

Por otro lado, se nombran términos en masculino por ser mayoritario, aunque haga referencia a ambos sexos. Los casos que precisen distinción de sexos, aparecerán indicados.

### **1. INTRODUCCIÓN**

El presente Trabajo Fin de Grado de Educación Infantil tiene como objetivo principal analizar la ansiedad desde una perspectiva emocional. Además, se estudiará la importancia de utilizar técnicas *Mindfulness* para prevenir y lidiar con la ansiedad infantil y, por ende, el diseño de una propuesta de intervención educativa para Educación Infantil. Por un lado, haciendo referencia a la parte teórica, se contrastarán diferentes definiciones de ansiedad en función de diferentes autores. Se profundizará en la ansiedad infantil desde el punto de vista científico y se detallarán los factores o causas que pueden provocar este estado en los niños y la sintomatología más característica de la ansiedad infantil.

Asimismo, se analizará el *Mindfulness* como técnica para abordar la ansiedad y su aplicación educativa adecuada para prevenir o contrarrestar esta ansiedad en el aula, lugar donde los niños y niñas pasan más tiempo y, por lo tanto, la gran importancia que tiene trabajar la conciencia plena desde edades tempranas. Todo ello porque conocemos que, como veremos en profundidad más adelante, la práctica de *Mindfulness* logra aumentar la creatividad, incrementar el control corporal y, reducir la ansiedad e impulsividad (Tébar y Parra, 2015).

Por otro lado, se diseñará una propuesta de intervención educativa para Educación Infantil (0-6 años), que consistirá en una sucesión organizada y lógica de técnicas *Mindfulness*, partiendo de los beneficios de este tipo de recursos, en función de toda la literatura previa sobre estudios científicos revisados para este trabajo. La propuesta se plantea desde un nivel preventivo y dando cabida a la educación emocional para que, en un futuro, sirva de base para que los maestros lo lleven a la práctica.

A lo largo del trabajo se explorará la importancia de realizar nuevas investigaciones para encauzar los estados de ansiedad mediante técnicas *Mindfulness*, desde una perspectiva preventiva.

Para finalizar, se expondrá una serie de consideraciones finales, junto con la prospectiva, aportaciones y limitaciones del trabajo.

## 2. OBJETIVOS

El *objetivo general* de este proyecto es analizar la ansiedad desde una perspectiva emocional y proponer una intervención educativa basada en *Mindfulness* para alumnos de tercero de Educación Infantil.

Los *objetivos específicos* planteados para este trabajo se exponen en los siguientes puntos:

- Realizar y analizar un examen bibliográfico sobre la ansiedad infantil, así como las causas y la sintomatología característica.
- Valorar la importancia de la técnica *Mindfulness* como técnica adecuada para el trabajo emocional en el aula y prevenir y afrontar la ansiedad en niños.
- Diseñar y elaborar una propuesta de intervención educativa en Educación Infantil basada en la técnica del *Mindfulness*.
- Evaluar las conclusiones que se han extraído a partir de la fundamentación teórica y la propuesta de intervención.

## 3. DISEÑO O METODOLOGÍA

Para la elaboración de este proyecto, se ha comenzado con una revisión bibliográfica consultando diversas fuentes para la realización de definiciones como ansiedad, ansiedad infantil, *mindfulness*...

A continuación, se realizó otra revisión bibliográfica con base científica sobre la ansiedad adaptativa, así como sus causas y características más comunes. Para llevar a cabo esta búsqueda se han utilizado las palabras clave: “ansiedad”, “ansiedad infantil”, “prevención”, “miedo”, “*mindfulness*” ...

Además, se realizó una revisión y selección de diferentes estudios en los que se trabajase la técnica *Mindfulness* en Educación Infantil (concretamente el tercer curso), es decir, se

han escogido los más acordes a lo buscado en este trabajo y, los que tratan el tema desde la teoría hasta la práctica con niños y niñas.

Para finalizar, partiendo de la información obtenida de la revisión bibliográfica, se ha elaborado una propuesta de intervención para el tercer curso de Educación Infantil.

## 4. JUSTIFICACIÓN

Los motivos fundamentales que se han tenido en cuenta para escoger este tema ha sido la curiosidad que le suscita a la autora el ámbito emocional de la educación. También, han sido los numerosos estudios e investigaciones realizados sobre la temática en los últimos años, utilizados para afianzar la viabilidad de esta propuesta, basada en dichas experiencias previas y contrastadas científicamente.

Además, la meditación para liberarse de la ansiedad y vivir más conscientemente representa en la actualidad un tema de interés importante. No se pueden olvidar tampoco los visibles beneficios que, técnicas como *Mindfulness*, presentan a lo largo de nuestra vida, incluida la etapa de la infancia.

Un hecho evidente es la diversidad de capacidades y experiencias en que se encuentran los niños dentro de cada aula. Desde la intervención docente es preciso planificar actuaciones de adaptación para esta diversidad, de forma que se contribuya al desarrollo de cada alumno y puedan formar parte de una sociedad en la que las emociones están presentes en la construcción de la persona. Disponer de herramientas que le ayuden a identificar y gestionar situaciones de ansiedad va a repercutir de manera positiva en el desarrollo del alumno a lo largo de toda su vida. Asimismo, en un futuro podrán iniciarse en la vida adulta de forma consciente y equilibrada.

Esta temática está en relación directa con la educación emocional, pues si se transmite de una manera adecuada, se pueden prevenir numerosos problemas infantiles, como el estrés o la ansiedad desde edades tempranas. Constituye, por tanto, un elemento que es preciso conocer e incorporar a la Educación Infantil, por su utilidad en el autoconocimiento del niño y en la gestión de emociones básicas. Por ello, este es un trabajo de innegable utilidad para la educación en la infancia, tal y como veremos que concluyen todas las fuentes científicas consultadas.



Con este tipo de prácticas se aspira a que los niños actúen con más conciencia y consideración en cada momento. Por ello se ha diseñado una propuesta innovadora, donde se pretende enseñar a los niños a pensar sin suprimir su lado creativo, pero favoreciendo su desarrollo.

El último fin es formar personas sanas psicológicamente y equilibradas, para que puedan alcanzar el éxito y experimentarlo.

Se considera que el presente trabajo está formado por campos que se han trabajado a lo largo de todo el grado, en las diferentes asignaturas. Por ello, se quiere profundizar en este tema, entendiendo la educación, no solo como una parte académica, sino también como una parte emocional, donde poder formar niños de manera íntegra.

#### **4.1. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO**

Este Trabajo Fin de Grado guarda relación con algunas de las competencias del grado en Educación Infantil, expuestas en el Real Decreto 312 publicado en el BOE (2007). Las más destacables son:

1-Conocer los objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación de la Educación Infantil.

2-Promover y facilitar los aprendizajes en la primera infancia, desde una perspectiva globalizadora e integradora de las diferentes dimensiones cognitiva, emocional, psicomotora y volitiva.

5-Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada estudiante como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.

8-Conocer fundamentos de atención temprana y las bases y desarrollos que permiten comprender los procesos psicológicos, de aprendizaje y de construcción de la personalidad en la primera infancia.

## 5. MARCO TEÓRICO

### 5.1. QUÉ ES LA ANSIEDAD

A principios del siglo XX Freud ponía en manifiesto qué es la ansiedad y una clasificación para los diferentes tipos de ansiedad. Asimismo, Freud (como se citó en Klein, 1977) “estableció la hipótesis de que la ansiedad surge de una transformación de la libido” (p. 1); entendiendo la palabra “libido” como un deseo o una energía.

Más recientemente, Millet (2019) expone que la ansiedad es algo que siempre ha existido. Hasta hace relativamente pocos años, en nuestro país se creía que los trastornos psicológicos desaparecían con el tiempo y la edad; pero, hoy en día, estos trastornos de ansiedad son cada vez más tempranos y agresivos.

Muchos autores expresan que el término *ansiedad* ha sido y es “ambiguo”, así como difícil de definir, puesto que la gran mayoría de las referencias coinciden en que la ansiedad es subjetiva, es decir, no todas las personas sienten ansiedad por los mismos factores ni la misma intensidad.

Todos hemos sentido en algún momento ansiedad, y escuchamos hablar sobre esta, pero ¿cuál es la definición de ansiedad teniendo en cuenta diferentes bibliografías? (véase Tabla 1)

Tabla 1

*Definiciones de ansiedad según diferentes autores en orden cronológico (Elaboración propia)*

AUTOR	DEFINICIÓN
Miguel (1990, p. 310)	“La ansiedad es una respuesta emocional o patrón de respuestas, que engloba aspectos cognitivos, displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos”.

Echeburúa (1993)	Este autor define la ansiedad como una reacción adecuada y normal de las personas cuando se enfrentan a amenazas. Es esta respuesta la que hace que el organismo se ponga en marcha, puesto que detecta un estado de alarma.
Rojas (2014)	Rojas define la ansiedad haciendo alusión a su diferencia con el miedo. Según el autor, el miedo no posee un antecedente tan concreto, mientras que la ansiedad es una experiencia de intranquilidad ante situaciones confusas o preocupantes.
RAE (2020)	“Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo”
Del Barrio y Noguero (2021)	La ansiedad es una emoción o alteración que se produce ante determinadas circunstancias y por un determinado modo de ser.

Realizando una *definición propia*, en base a las anteriores definiciones de Klein, Millet, Miguel, Echeburúa, Rojas y la RAE, se puede decir que la ansiedad es un estado o emoción incómoda en la que el cuerpo detecta una amenaza o una situación con dificultades de resolución. Esta sensación provoca intranquilidad y tensión y es subjetiva, es decir, no todas las personas presentan ansiedad por las mismas circunstancias ni en el mismo grado.

## 5.2. ANSIEDAD INFANTIL

### 5.2.1. Qué es la ansiedad infantil. Diferencia entre miedo y ansiedad.

La ansiedad no es un tema que afecte solo a las personas adultas, sino a personas de diferentes edades, incluidos los niños y niñas. Los casos de ansiedad infantil han incrementado en los últimos años y son muchos los afectados en todos los niveles (Ruiz, 2016).

Los niños viven las emociones de una manera más intensa, aunque pueden variar con mucha frecuencia y en un periodo reducido de tiempo, es decir, puede sentirse muy triste en un momento concreto y, al poco tiempo, estar alegre y contento. Según la autora, hasta los 7 años no se puede alcanzar un nivel óptimo de regulación de las emociones, es por ello que, cuando se observa una rabieta en un niño de tres años se ve como algo común.

Sin embargo, si esta rabieta es de un niño de siete años, ya no lo vemos tan normal (del Barrio y Noguero, 2021).

El miedo es una respuesta emocional a una amenaza inminente, real o imaginaria, mientras que la ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura. Es evidente que ambas respuestas se solapan, aunque también se pueden diferenciar, estando el miedo frecuentemente asociado a accesos de activación autonómica necesarios para la defensa o la fuga, pensamientos de peligro inminentes y conductas de huida, y la ansiedad está más a menudo asociada con la tensión muscular, vigilancia en relación a un peligro futuro y comportamientos cautelosos o evitativos. (APA, 2013, p. 189)

Por lo que, haciendo una distinción propia, se puede concluir que, el miedo es una emoción que se percibe ante una sensación de peligro y, por otro lado, la ansiedad es la anticipación a peligros que puedan existir en el futuro, es decir, intentar evitar ese peligro.

### **5.2.2. ¿Ansiedad adaptativa o patológica?**

A posteriori de una revisión bibliográfica sobre la ansiedad, es considerable la cantidad de fuentes que coinciden en que la ansiedad puede ser adaptativa o patológica. Así como que, esta misma, en cierto grado, es beneficiosa y puede ayudar a la superación de metas. Sin embargo, al llegar a unos límites vinculados con la duración, la frecuencia y la intensidad, se pasa a considerar ansiedad patológica, en vez de ansiedad adaptativa, tal y como se comentará a continuación.

Además, hay una relación estrecha entre la ansiedad adaptativa y la ansiedad patológica, pero carecer de la misma es un aspecto negativo. Así lo muestra Echeburúa (1993) cuando indica que: “la ansiedad desempeña un papel protector en la preservación del individuo y de la especie. Desde esta perspectiva, la existencia de respuestas de ansiedad - dentro de ciertos límites - es más un signo de salud que una señal de enfermedad” (p. 15).

En esta misma línea la autora Millet (2019) afirma:

La ansiedad *per se* no es negativa. Puede ser una buena aliada para lograr cosas en la vida, grandes y pequeñas. Está vinculada a la atención: nos pone en alerta, nos hace pensar más deprisa, ser más ágiles y relacionar conceptos. (p. 97)

Hay gran cantidad de autores que concuerdan con los anteriores, entre ellos, Campbell (como se citó en Echeburúa, 1993), quien expone que “si se mantiene dentro de ciertos

límites, esta ansiedad es un mecanismo protector heredado que defiende al niño pequeño de los peligros de los primeros años de vida” (p. 49).

Por otro lado, Rodríguez (2011) define los trastornos adaptativos como problemas que surgen a lo largo de la vida, cuyas causas abarcan una gran variedad de situaciones, como puede ser la pérdida de seres queridos, una ruptura familiar...

La ansiedad, como se ha podido leer hasta ahora, está muy ligada al mundo de las emociones y así es que lo enuncia Azkargorta (2011):

La alegría, la ira, la tristeza o el miedo, por citar algunas de las emociones básicas, son reacciones psicofisiológicas que nos ayuda a adaptarnos a la realidad que nos rodea. Sin embargo, una inadecuada gestión de las mismas puede provocar un resultado muy distinto. (p. 26)

Esta autora habla sobre algunas situaciones que conllevan estrés y ansiedad adaptativa, siendo de intensidad leve y duración inferior a seis meses, como pueden ser unas vacaciones o un cambio de domicilio (Azkargorta, 2011).

En definitiva, como refiere Millet (2019), la ansiedad puede ser una aliada o una rival. Los extremos de no tener ansiedad o tenerla en exceso puede ser un problema a la hora de tomar decisiones y estar equilibrados emocionalmente. La autora muestra un ejemplo sobre las fechas de exámenes, en las que puede haber menos apetito o trastocar el sueño, algo que se considera adaptativo. Por el contrario, si esto perdura o afecta considerablemente en la salud o el contexto social de forma negativa, ya no se trata de una ansiedad adaptativa, sino de una ansiedad patológica.

### **5.2.3. Causas de la ansiedad en niños y prevención desde el ámbito familiar y escolar.**

El siguiente apartado del proyecto se va a tratar desde la perspectiva que compete a la autora, es decir, desde el ámbito escolar y desde un enfoque centrado en la prevención.

Son abundantes las causas por las que los niños se someten a situaciones ansiosas, sin embargo, no hay mejor tratamiento que la prevención, y tener en cuenta estos parámetros para evitar que la ansiedad pase a ser un trastorno o patología y afecte de manera perjudicial en el desarrollo del niño.

En este sentido, “los distintos y variados acontecimientos y experiencias de la vida –como el colegio, la familia, la separación de los padres, los amigos, un accidente, las películas...- pueden ser o no ser fuentes de ansiedad infantil” (Millet, 2019, p. 51).

Desde el ámbito familiar, resulta interesante concienciar a padres, madres y tutores de la importancia de actuar de una manera u otra para la prevención de la ansiedad en sus hijos e hijas.

La Academia Americana de Pediatría (como se citó en del Barrio, 2010), “recomienda a los padres preocuparse por cómo sus hijos van en la escuela, su relación con otros niños y si son felices; es decir que, aparte de la salud física, debe vigilarse su salud intelectual, social y emocional” (p. 54).

Asimismo, los padres se tendrían que plantear la sobreprotección que le dan a sus hijos e hijas, en especial por la inseguridad que genera y la repercusión negativa que provoca la ausencia de autonomía en plena etapa de desarrollo evolutivo (del Barrio, 2011).

Por ejemplo, según Pons y del Barrio (1995) “Los estudios realizados con muestras clínicas consideran que los niveles altos de ansiedad son una reacción habitual de los hijos ante la ruptura familiar” (p. 490). Por lo que se puede decir que también se ven afectados los niños o niñas que han atravesado una separación o divorcio.

En este sentido, varios autores coinciden en que en el origen de la ansiedad infantil influyen factores externos, como el estilo educativo de los padres, la escuela, un divorcio, etc. Y a su vez existen factores internos, como la personalidad o temperamento de cada persona, su entorno y circunstancias (Echeburúa 1993; Millet, 2019).

Por otro lado, desde el ámbito escolar hay que procurar que los niños y niñas se desarrollen en un ambiente y contexto emocionalmente equilibrado, por lo que del Barrio (2011) recomienda: “los niños han de ser formados en la autoeficacia y en la asertividad para desarrollar una inteligencia emocional que les permita resolver los problemas de interacción social” (p. 41).

Resulta interesante elogiar las conductas adecuadas, así como hacerlas predominantes frente a lo inadecuado o erróneo. Las expectativas excesivas solo generan inseguridad y malestar emocional, por lo que se recomienda ofrecer o promocionar únicamente aquello que es realmente posible. Potenciar el refuerzo positivo y utilizar técnicas como la

relajación, son algunas de las prevenciones que se pueden llevar a cabo desde la escuela (del Barrio, op. cit).

Del Barrio (2011) propone un ambiente saludable en la escuela para la prevención de ansiedad infantil y, según la autora, “el cariño, la aceptación y la protección son esenciales para la estabilidad infantil” (p. 38).

El modo de vida al que estamos acostumbrados en la actualidad es progresivamente más agitado y, desafortunadamente, los niños se ven afectados por este estilo de vida. Se exige más de lo que se puede dar, hay obsesión por los resultados académicos favorables de manera precoz, y todo ello conduce a los pequeños a un estado de ansiedad y desmotivación considerable (Millet, 2019).

En conclusión, desde la escuela hay una serie de prevenciones que están al alcance de cualquier maestro. Son herramientas que se ofrecen a los alumnos y alumnas para prevenir y lidiar con la ansiedad. Seis aspectos muy importantes son el descanso, una alimentación saludable, disminución del tiempo dedicado a los dispositivos electrónicos, aumento del contacto con la naturaleza, llevar una vida menos ajetreada y mostrar cariño (Millet, 2019).

#### **5.2.4. Características de la ansiedad adaptativa en edades tempranas**

Es imprescindible conocer desde el ámbito escolar algunos de los signos más comunes de la ansiedad adaptativa para valorarlo, no descuidarlo y, de nuevo, actuar preventivamente evitando así una ansiedad infantil patológica.

No obstante, se confirma que descubrir la ansiedad en edades tempranas resulta más complicado que hacerlo en la adultez, ya que los niños y niñas se encuentran en pleno desarrollo de habilidades emocionales vinculadas a la gestión y expresión de sentimientos y, en ocasiones, puede resultarles complicado conocer el grado o intensidad de las mismas (Echeburúa, 1993).

Uno de los medios más utilizados para la detección de signos de ansiedad infantil es la observación directa.

En este sentido, Millet (2019, pp. 102-104) plasma en un listado los síntomas ante los que familia y maestros deben estar alerta:

- “Dolores de cabeza y estómago”
- “Rechazo a eventos o lugares habituales de la infancia”
- “Bloqueo en situaciones académicas o deportivas”
- “Preocupaciones constantes o exageradas”
- “Alteración del sueño y hambre”
- “Más irascibilidad, oposicionismo y comportamientos disruptivos o antisociales”

### **5.3. MINDFULNESS COMO TÉCNICA DE PREVENCIÓN Y TRABAJO DE LA ANSIEDAD EN EL AULA**

#### **5.3.1. Definición de *Mindfulness* y su origen**

Tal y como se ha comentado al inicio del trabajo, el término *Mindfulness* proviene de la lengua inglesa y se traduce al español como “atención plena” o “conciencia plena”.

El origen del *Mindfulness* se sitúa en el budismo, basándose en prácticas de meditación del mundo oriental.

La palabra *Mindfulness* en lengua inglesa es la traducción de “*Sati*”, vocablo de la lengua *pali* que significa consciencia, atención y recuerdo. Cuando somos capaces de reconocer lo que está ocurriendo dentro de nosotros en lo referente a emociones, sensaciones... o en el exterior, en lo referente a personas, sonidos... se puede decir que “somos conscientes” (Mañas, Franco, Gil y Gil, 2014).

Pero, ¿cuál es la definición de *Mindfulness* según diversas fuentes? (véase Tabla 2).

Tabla 2

*Definiciones de Mindfulness según diferentes autores en orden cronológico (Elaboración propia)*

AUTOR	DEFINICIÓN
Campos, Cebolla, y Mira (2015, p. 128)	“Habilidad de prestar atención de una manera determinada: de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar”.



Zabat-Zinn (2003, como se citó en Arrojo, 2016, p.3)	“La conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente en el momento presente, y sin juzgar cómo se despliega la experiencia momento a momento”.
Nhat (2015, como se citó en Arrojo, 2016)	La autora define <i>Mindfulness</i> como una práctica o facultad en la que cobra importancia la respiración y cómo somos conscientes de la misma. Es por ello que esta práctica puede ser realizada por todas las personas.
Bishop et al. (2004, como se citó en Pacheco, Canedo, Manrique y García, 2018)	Conocimiento y aceptación de lo que se vive en el presente, así como el interés por vivenciar y experimentar sensaciones nuevas.

Son numerosas las referencias que tratan de clasificar distintos componentes que conjuntamente crean el *Mindfulness*.

Por un lado, un grupo de autores expone que hay dos tipos de elementos involucrados en la práctica de *Mindfulness*. Uno se trata de la autorregulación de la atención y el otro elemento es la orientación hacia la experiencia, es decir, experimentar la relación con el momento actual, el presente que se está viviendo (Mañas et al., 2014).

Por otro lado, como explican Hooker y Fodor (2008, como se citó en Arrojo, 2016):

No hay que confundir el *mindfulness* con la meditación, pues se considera que las distinciones entre ambos son significativas. Ya que el objetivo del *mindfulness* no es llegar a alcanzar un estado superior de conciencia o distanciarse de la experiencia presente, sino por el contrario tener una mayor conciencia del momento presente. (p. 4)

### 5.3.2. Beneficios de la técnica del *Mindfulness*

A partir de la realización de una revisión bibliográfica sobre los resultados obtenidos, se puede afirmar que la práctica del *Mindfulness* presenta notables beneficios que se presentarán en la siguiente Tabla 3 según diferentes autores:

Tabla 3

*Recopilación cronológica de beneficios de la práctica del Mindfulness según diversos autores (Elaboración propia)*

<b>AUTORES</b>	<b>BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL <i>MINDFULNESS</i></b>
Mañas et al. (2014, p. 208)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor rendimiento académico</li> <li>• Mejor autoconcepto</li> <li>• Reducción de la agresividad</li> </ul>
Campos et al. (2015, p. 129)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor bienestar</li> <li>• Regulación de la atención, conciencia corporal y regulación emocional</li> </ul>
Tébar y Parra (2015)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reducir distracciones, ansiedad e impulsividad</li> <li>• Disfrutar el presente</li> <li>• Mejorar la creatividad y regulación de emociones</li> <li>• Aumentar el control corporal</li> </ul>
Ruiz (2016, p. 4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuir la tensión muscular y mental</li> <li>• Reducir la ansiedad</li> <li>• Mejorar el sueño</li> <li>• Aumentar la memoria y concentración</li> <li>• Alcanzar un estado de bienestar general</li> </ul>
Pacheco et al. (2018, pp. 109-110)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrarrestar el estrés diario</li> <li>• Asimilar información de manera serena y relajada</li> <li>• Recibir elementos para el desarrollo personal y social</li> <li>• Afrontar la vida de una manera más consciente y plena</li> </ul>

En definitiva, y como elaboración propia, se puede concluir que la técnica del *Mindfulness* según los anteriores autores presenta grandes beneficios relacionados con el aumento del control corporal, la regulación emocional, la memoria y atención, dando cabida a la parte emocional, aceptando y regulando las emociones, teniendo una mayor conciencia.

### **5.3.3. *Mindfulness* en la escuela. Análisis de intervenciones en Educación Infantil.**

Para comenzar este apartado, haremos referencia a la siguiente cita de Mañas et al. (2014): “Sólo un educador consciente puede educar de forma consciente. Un educador consciente estará atento, tranquilo, relajado, en paz consigo mismo y con los demás” (p. 195).

La anterior cita refiere que un maestro es el modelo de los alumnos, por lo que para poder transmitir algo, es el maestro el que debe tenerlo también presente, por el contrario, no se hará una transmisión plena.

Lo anteriormente expuesto apuesta por la introducción planificada y sistemática de prácticas *mindfulness* en el ámbito educativo. Existen suficientes evidencias que justifican su introducción en el contexto escolar y educativo. Sin duda, son muchas las ventajas que su inclusión en el ámbito educativo formal de la escuela proporciona a los niños, tal y como veremos a continuación.

Para la siguiente tabla, ordenada cronológicamente, se ha buscado, estudiado y analizado información, con el fin de recopilar, de manera propia, un análisis de intervenciones que servirán de base teórica a la propuesta de intervención educativa. Se han escogido estudios concretos de la etapa de Educación Infantil, por ser la que se atiende, intentando elegir entre los más similares a la propuesta que aparece en el siguiente apartado del trabajo (véase Tabla 4).

Además, se refleja a continuación de la Tabla 4, otro análisis extraído de Pacheco et al. (2018), donde se pueden observar numerosos estudios acerca de la práctica de *Mindfulness* y así aportar solidez a la propuesta de intervención (véase Tabla 5).

Tabla 4

*Análisis de intervenciones de propuestas Mindfulness en la etapa de Educación Infantil (Elaboración propia)*

<b>Autores</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Muestra</b>	<b>Número de sesiones</b>	<b>Temporalización por sesión</b>	<b>Método</b>	<b>Aspectos a destacar</b>
Tébar y Parra, 2015	Adaptación y evaluación de actividades para la práctica de <i>Mindfulness</i> .	25 alumnos de 3.º de Educación Infantil	7 sesiones	15 – 35 minutos	Metodología cualitativa, basada en la investigación evaluativa y se evalúa a partir de la observación sistemática y medidas cualitativas	Las actividades resultan de agrado para los niños. Los resultados analizan el efecto que ha tenido la práctica del <i>Mindfulness</i> , y confirma que proporciona calma y atención. Los jueces confirman que la mayoría de las actividades son motivadoras y adecuadas en tiempo de ejecución.
Moreno, Luna y Cejudo, 2019	Evaluar un programa de <i>Mindfulness</i> y los efectos que	118 alumnos de entre 5 y 6 años.	144 sesiones: 6 sesiones semanales	15 minutos. Se llevan a cabo al principio de la jornada.	Cuasi-experimental. Pretest-postest.	Mejora significativa en la adaptación escolar. Los resultados apuntan a que los programas de atención plena

---

	tiene sobre la adaptación escolar y los problemas conductuales.					pueden mejorar los resultados escolares.
Sánchez, Adelantado, Huerta y Breso, 2020	Analizar el efecto de un programa de <i>Mindfulness</i> sobre el bienestar emocional y la atención y rendimiento escolar.	25 alumnos de 3° de Educación Infantil	12 semanas, una actividad por semana.	Cada día a primera hora de la mañana.  10 minutos cada sesión	Metodología mixta, cualitativa y cuantitativa.	Los alumnos muestran gran motivación por las actividades. Ayudó a los alumnos a gestionar estados de ánimo y aumentó la atención.

---

Tabla 5

*Estudios que demuestran la práctica de la Atención plena o Mindfulness en el ámbito educativo (Pacheco et al., 2018, p. 110-112)*

<b>Estudio</b>	<b>Participantes</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Foco</b>	<b>Programa de intervención</b>	<b>Resultados</b>
Snel (2013)	Niños de 5 a 10 años y a sus padres.	La meditación mediante historias y ejercicios.	Cómo enseñar a los niños a meditar y adquirir una atención plena	Método de Mindfulness desarrollado por Jon Kabat-Zinn	Los niños duermen mejor, están más concentrados y serenos y se sienten más seguros.
Mañas, Franco, Gil y Gil (2014)			Contribuir a la introducción y expansión del Mindfulness en el ámbito educativo.	Para maestros/profesores: - Mindfulness- Based Wellness Education.  -Cultivating Awareness and Resilience in Education.  -Stress Management and Relaxation Techniques.	

				Para los alumnos/estudiantes:	
				-Inner Kids Program	
				-Inner Resilience Program	
				-Learning to BREATHE	
				-Mindfulness in Schools Project.	
Lozano y Vélez (2008)	Alumnos de 2 años	La observación sistemática del educador.	Cómo identifican y expresan sentimientos y emociones los niños de dos años, y así mejorar sus habilidades sociales.	-Evaluación inicial: -Desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje: -Evaluación final:	Se considera de gran importancia la incorporación de la educación emocional en las aulas del primer ciclo de educación infantil.
Nhat (2015)		Actividades didácticas	Manual para que los adultos usen y compartan con los		

			niños, invita a practicar la plena consciencia.		
Arrojo (2015)	Niños y niñas de 5 años	Cuestionario inicial, evaluación continua y final	Introducir en prácticas de Mindfulness o atención plena al alumnado de Educación Infantil.	Basado en la práctica de Mindfulness para la mejora de la conciencia plena del alumnado de Educación Infantil.  Metodología activa, lúdica, globalizadora y participativa.	No se ha puesto en práctica, pero se espera que los resultados sean beneficiosos y positivos.
Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé (2012)			Introducción al Mindfulness. Mecanismos psicoterapéuticos que subyacen a la práctica de Mindfulness.		
Tébar y Parra (2015)	25 alumnos de entre 5 y 6 años	-Semáforo de las emociones para los niños.	La adaptación y evaluación de una serie de actividades para la práctica de Mindfulness en el aula de tercer curso de Educación Infantil	Metodología cualitativa, basada en una investigación evaluativa en la cual prima principalmente la labor de evaluar las actividades realizadas de práctica de atención plena a	Se logra el objetivo.



		-Cuestionario de evaluación para las actividades.		través de una observación sistemática y de medidas cuantitativas por parte de los niños participantes y de dos jueces.
Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012)	Docentes de Educación Infantil	321 actividades para utilizar en el aula de infantil.	Aportar al profesorado un manual que le permita conocer los fundamentos de la psicología positiva y le facilite estrategias y propuestas de actividades que pueda utilizar en las aulas.	Perspectiva amplia, comprendiendo diversos ámbitos de intervención y teniendo en cuenta todas las edades de los niveles educativos anteriores a la Universidad.
Alvear (2015)	Dirigido a participantes experimentados, para iniciados, así como para las personas que quieran mejorar	Actividades, meditaciones y relajaciones.	Enseña lo académico y lo experimental, lo teórico y lo práctico y establece un diálogo entre la sabiduría universal y novedosas teorías científicas.	

---

los aspectos  
positivos del ser  
humano.

---

Una vez analizadas las Tablas 4 y 5, se pueden confirmar diversos aspectos que se tendrán en cuenta para el diseño de la propuesta educativa, tal y como comentaremos en el siguiente apartado.

## **6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

### **6.1. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA TEMÁTICA**

Tal y como se ha puesto de manifiesto en el estudio de numerosas asignaturas del Grado, puede considerarse imprescindible atender no solo los ámbitos académicos, sino resaltar un elemento esencial en el desarrollo del niño como son las emociones básicas.

Del mismo modo que se ha expuesto en el apartado de “justificación”, con esta propuesta se pretende prevenir la ansiedad patológica, así como intentar que, a posteriori de la práctica *Mindfulness*, los estudiantes destinatarios vivan de forma más consciente.

### **6.2. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

A partir del estudio realizado en la tabla 4 del anterior epígrafe del trabajo, podemos indicar que:

La estructura de sesión que se va a seguir es la propuesta por Tébar y Parra (2015) al haber obtenido como resultado de su trabajo efectos positivos, y será la siguiente:

- Trabajo del concepto de *Mindfulness* (en la primera actividad) y recordar qué se ha hecho en la sesión anterior.
- Desarrollo de la actividad planificada.
- Evaluación de la actividad y reflexión sobre la práctica.

En cuanto al momento en el que desarrollar las sesiones de *Mindfulness*, se ha podido observar en la tabla cómo autores como Sánchez et al. (2020) y; Moreno et al. (2019), comparten que el momento idóneo para la práctica es a primera hora de la mañana, es decir, al comienzo de las jornadas escolares.

Además, según los análisis de intervenciones que se muestran en la anterior Tabla 4, se puede concluir que, según Tébar y Parra (2015) con 7 sesiones de práctica de *Mindfulness* ya se pueden observar mejoras notables y, en cuanto a la temporalización de cada sesión,

según los autores Moreno et al. (2019) y Tébar y Parra (2015), se ha demostrado que sesiones de 15 minutos de duración es ideal para actividades de *Mindfulness* en niños de tercero de Educación Infantil.

En lo que respecta a la evaluación se utilizará triangulación de fuentes e informantes, y la evaluación consta de:

- Una autoevaluación en cada sesión. Según Tébar y Parra (2015), “una autoevaluación hace que sean más críticos con ellos mismos desarrollando emociones tales como el orgullo, la autoestima, la vergüenza y la culpabilidad” (p. 88).
- Una evaluación *inicial*, una evaluación del *proceso* y una evaluación *final*. Análisis de estudios como el de Pacheco et al. (2018), afirman que la evaluación debe hacerse al inicio y al final de la propuesta, para comprobar los cambios y logros alcanzados, así como una evaluación del proceso en cada actividad, donde no solo importa el resultado, sino todo el procedimiento.
- Sánchez et al. (2020) aseguran que el instrumento de evaluación más eficaz para este tipo de propuestas es una ficha de observación individual con escala verbal. También, estos autores están de acuerdo en que la técnica de evaluación a seguir en estos casos, es la observación directa (p. 137).

En lo que respecta a la metodología, Arrojo (2015, como se citó en Pacheco et al., 2018) expone que la metodología de estas propuestas de *Mindfulness* en Educación Infantil debe ser lúdica, activa, participativa y globalizadora.

### **6.3. CONTEXTUALIZACIÓN Y DESTINATARIOS**

La previsión de la propuesta es trabajar con toda la clase conjuntamente, aunque alguna actividad se hará de manera individual y otras en grupos (a continuación está especificado en cada actividad). Habrá colaboración por parte de las familias en alguna actividad, como también se expone en el apartado de “Actividades”.

Los destinatarios son alumnos y alumnas del tercer curso de Educación Infantil (5-6 años) y se llevará a cabo, principalmente, en el aula en la que se encuentran de manera ordinaria, aunque alguna sesión se puede llevar a cabo en el exterior u otro lugar (especificado en el apartado de “Recursos espaciales”), procurando que sean lugares tranquilos, donde exista el menor número posible de distracciones para los niños.

## 6.4. OBJETIVOS

Se ha realizado una selección de los *objetivos generales* que se pretenden abordar en la siguiente propuesta, extrayéndose del currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la comunidad de Castilla y León, perteneciente al *Decreto 122/2007, del 27 de diciembre*. (Véase Tabla 6)

Además, se han diseñado una serie de *objetivos didácticos o específicos* de cada actividad, derivados de los anteriores, que se encuentran dentro del apartado de “Actividades”.

Tabla 6

*Selección de los objetivos generales relacionados con la propuesta según el Decreto 122/2007 (Elaboración propia a partir del Decreto 122/2007)*

---

### OBJETIVOS Decreto 122/2007

---

#### I: CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL

---

1. Conocer y representar su cuerpo, diferenciando sus elementos y algunas de sus funciones más significativas, descubrir las posibilidades de acción y de expresión y coordinar y controlar con progresiva precisión los gestos y movimientos.

2. Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades, preferencias e intereses, y ser capaz de expresarlos y comunicarlos a los demás, respetando los de los otros.

3. Lograr una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de su reconocimiento personal y de la interacción con los otros, y descubrir sus posibilidades y limitaciones para alcanzar una ajustada autoestima.

9. Descubrir la importancia de los sentidos e identificar las distintas sensaciones y percepciones que experimenta a través de la acción y la relación con el entorno.

---

#### II: CONOCIMIENTO DEL ENTORNO

---

7. Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, ajustar su conducta a las diferentes situaciones y resolver de manera pacífica situaciones de conflicto.

---

---

8. Actuar con tolerancia y respeto ante las diferencias personales y la diversidad social y cultural, y valorar positivamente esas diferencias.

---

### III: LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN

---

1. Expresar ideas, sentimientos, emociones y deseos mediante la lengua oral y otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.

---

## 6.5. CONTENIDOS

Del mismo modo que en el apartado anterior, se han seleccionado del *Decreto 122/2007, del 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil*, una serie de contenidos vinculados con la propuesta (véase Tabla 7).

En el apartado de “Actividades” se reflejan los contenidos específicos de cada actividad.

Tabla 7

*Selección de los contenidos relacionados con la propuesta según el Decreto 122/2007 (Elaboración propia a partir del Decreto 122/2007)*

---

### CONTENIDOS Decreto 122/2007

---

#### I: CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL

---

Bloque 1: El cuerpo y la propia imagen

- Exploración del propio cuerpo y reconocimiento de las distintas partes; identificación de rasgos diferenciales.
  - Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo y de las posibilidades y limitaciones propias.
  - Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades.
  - Identificación de los sentimientos y emociones de los demás y actitud de escucha y respeto hacia ellos.
  - Desarrollo de habilidades favorables para la interacción social y para el establecimiento de relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales.
-

---

### Bloque 3: La actividad y la vida cotidiana

- Disposición y hábitos elementales de organización, constancia, atención, iniciativa y esfuerzo.

---

### Bloque 4: El cuidado personal y la salud

- Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan el bienestar propio y el de los demás.
- Práctica de hábitos saludables en la higiene corporal, alimentación y descanso.
- Actitud de tranquilidad, colaboración y de superación en situaciones, enfermedad y pequeños accidentes.

---

## II: CONOCIMIENTO DEL ENTORNO

---

### Bloque 2: El acercamiento a la naturaleza

- Identificación de algunos elementos y características del paisaje.
- Valoración del medio natural y de su importancia para la salud y el bienestar.
- Actitudes de colaboración en la conservación y cuidado del entorno.
- Interés y gusto por las actividades de exploración y juego que se realizan al aire libre y en contacto con la naturaleza.

---

### Bloque 3: La cultura y la vida en sociedad

- Regulación de la propia conducta en actividades y situaciones que implican relaciones en grupo.
- Valoración de las normas que rigen el comportamiento social como medio para una convivencia sana.

---

## III: LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN

---

### Bloque 1: Lenguaje verbal

- Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información. Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás.
  - Interés por realizar intervenciones orales en el grupo y satisfacción al percibir que sus mensajes son escuchados y respetados por todos.
-

- 
- Respeto a las normas sociales que regulan el intercambio lingüístico (respetar turno de palabra).
  - Escucha y comprensión de cuentos
- 

#### Bloque 2: Lenguaje audiovisual y tecnologías de la información y la comunicación

- Iniciación en la utilización de medios tecnológicos como elementos de aprendizaje, comunicación y disfrute.
- 

#### Bloque 3: Lenguaje artístico

- Expresión y comunicación, a través de producciones plásticas variadas, de hechos, vivencias, situaciones, emociones, sentimientos y fantasías.
  - Audiciones musicales que fomenten la creatividad. Actitud de escucha e interés por la identificación de lo que escuchan.
- 

#### Bloque 4: Lenguaje corporal

- Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación.
  - Expresión de los propios sentimientos y emociones a través del cuerpo, y reconocimiento de estas expresiones en los otros compañeros.
  - Utilización del cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y relajación. Posibilidades motrices del propio cuerpo con relación al espacio y al tiempo.
- 

## 6.6. METODOLOGÍA

La metodología en la que se basa esta propuesta es la citada por Pacheco et al. (2018), es decir, una metodología lúdica, activa, participativa y globalizadora, como se indica con anterioridad en el apartado 6.2.

Se utilizará una metodología *lúdica*, por la presencia de actividades que contienen juegos, por ejemplo, el puzzle que se realizará en una de las sesiones.

Además, será *participativa*; los alumnos serán partícipes de su aprendizaje durante todo el proceso, potenciando que todos los niños participen de manera activa. Por ejemplo, en numerosas actividades se promueve el diálogo, y actividades conjuntas.



La propuesta cuenta con una metodología *globalizadora* puesto que se trabajan contenidos desde un enfoque globalizado. Aunque el objetivo principal sea la atención plena, se trabajarán a su vez contenidos como el abecedario, animales, elementos de la naturaleza...

Por último, se apuesta por una metodología *activa*, basada en la participación e interacción entre el maestro y el alumno, así como entre alumnos. Se pretende que el estudiante sea el protagonista del aprendizaje, buscando soluciones constructivas y resolutivas.

Otra metodología que se ha utilizado en una de las actividades son las rutinas de pensamiento, que se utilizan para que los niños y niñas puedan estructurar su pensamiento y hacerlo visible (Perkins & Ritchhart, 2003).

## 6.7. TEMPORALIZACIÓN

A partir de la Tabla 4, presentada en el punto “*Mindfulness* en la escuela. Análisis de intervenciones en Educación Infantil”, pueden observarse las temporalizaciones más frecuentes en las intervenciones *Mindfulness* en Educación Infantil. Por esta razón, para esta propuesta se va a diseñar un programa de 7 sesiones de 15 minutos aproximadamente cada una. Asimismo, cada sesión se llevará a cabo a primera hora de la mañana siguiendo las sugerencias de Sánchez et al. (2020) y Moreno et al. (2019).

En la siguiente tabla 8 se muestra un esquema de la temporalización de cada sesión.

Tabla 8

*Temporalización total de las sesiones de la propuesta de intervención (Elaboración propia)*

<b>SESIÓN</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN TOTAL</b>
SESIÓN 1: Introducción al <i>Mindfulness</i>	20 minutos
SESIÓN 2: Respiración divertida	15 minutos
SESIÓN 3: Un paseo plenamente atento	20 minutos
SESIÓN 4: Mi mandala emocional	20 minutos
SESIÓN 5: <i>Mindfulness</i> sensorial	15 minutos

SESIÓN 6: Cuento <i>Mindfulness</i>	15 minutos
SESIÓN 7: Meditación de cuerpo	15 minutos

## 6.8. ACTIVIDADES (TÉCNICAS)

Tébar y Parra (2015) proponen un diseño de sesiones, del que se va a extraer tanto el número de sesiones, que serán 7 en total, como la estructura de las mismas.

Asimismo, las actividades (ver más abajo tablas 9-10-11-12-13-14-15) están basadas en Tébar y Parra (2015) en lo que respecta al orden de las mismas, aunque cambia la actividad en su totalidad, adaptándola a la realidad de la propuesta, tras una revisión bibliográfica de prácticas *Mindfulness* (véase en el apartado “*Mindfulness* en la escuela. Análisis de intervenciones en Educación Infantil”).

En la tabla de cada actividad, en los apartados de contenidos y objetivos, se relacionarán con los objetivos generales y con el bloque de contenidos expuestos anteriormente en los puntos 6.4 y 6.5 del trabajo.

Tabla 9

### *Sesión 1. Introducción al Mindfulness (Elaboración propia)*

<b>SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS</b>	
<b>ACTIVIDAD 1</b>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>Se comenzará la sesión preguntando a los niños si conocen el término <i>Mindfulness</i> o “atención plena” y a qué les suena ese término.</p> <p>Se llevará a cabo la rutina de pensamiento “Veo, pienso, me pregunto” a partir de una imagen en la que aparece una persona meditando.</p> <p>Encontrarán pegada en la pizarra un folio tamaño DIN A-3 plastificado, en el que aparecen las tres partes de la rutina.</p>

	<p>El maestro cuestiona a los alumnos qué ven en la imagen y, podrán salir a escribir o decir a los compañeros lo que ven.</p> <p>A continuación, se pregunta qué detalles observan en la imagen, qué pensamientos vienen a su cabeza al verla, qué sucede en la imagen... También saldrán a escribirlo o a comentarlo.</p> <p>Por último, en la parte “me pregunto”, el docente cuestiona qué preguntas les surgen después de ver la imagen y qué detalles de la misma hacen que se cuestionen eso. Saldrán a escribirlo o comentarlo.</p> <p>Para finalizar, se hace una puesta en común de la lluvia de ideas que ha surgido y se aclararán esas preguntas encontradas en la columna “me pregunto”. Además, es en este momento en el que se realizará la evaluación (ver más abajo).</p>
<p><b>OBJETIVOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la curiosidad y exploración a través de una imagen (Área I, objetivo 9)</li> <li>- Conocer el concepto <i>Mindfulness</i> y cuál es la finalidad de manera cooperativa (Área I, objetivo 3)</li> </ul>
<p><b>CONTENIDO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El término <i>Mindfulness</i> y la finalidad de su práctica (Área I, bloque 4)</li> </ul>
<p><b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce el concepto <i>Mindfulness</i> y cuál es su finalidad.</li> <li>- Respeto y acepta las características de los demás sin discriminación.</li> <li>- Confía en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas, acepta las pequeñas frustraciones y muestra interés y confianza por superarse.</li> <li>- Muestra actitudes de ayuda y colaboración.</li> <li>- Participa con gusto en los distintos tipos de juegos y regula su comportamiento y emoción a la acción.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpreta y etiqueta imágenes, carteles, fotografías, pictogramas y cuentos.</li> <li>- Muestra interés por jugar con las letras y escribir palabras utilizando mayúsculas y minúsculas.</li> <li>- Comunica por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.</li> <li>- Escucha con atención y respeto las opiniones de los demás.</li> </ul>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	20 minutos
<b>RECURSOS</b>	<p><u>Materiales:</u> la plantilla de la rutina de pensamiento “Veo, pienso, me pregunto” plastificada (véase en el ANEXO I), la imagen impresa que se va a utilizar para dicha rutina (véase en el ANEXO II) y un rotulador de pizarra, para poder escribir encima de lo que está plastificado.</p> <p><u>Personales:</u> un maestro</p> <p><u>Espaciales:</u> el aula en la que se encuentran normalmente.</p>

Tabla 10

*Sesión 2. Una respiración divertida (Elaboración propia)*

<b>SESIÓN 2: UNA RESPIRACIÓN DIVERTIDA</b>	
<p>A modo de asamblea, se recuerda qué se ha hecho en la sesión anterior. (5 minutos)</p> <p>Posibles preguntas respecto a la sesión anterior:</p> <p>¿Os acordáis qué era <i>Mindfulness</i>?</p> <p>¿Qué pretendemos conseguir practicando <i>Mindfulness</i>?</p> <p>¿Recordáis cómo os sentisteis después de la actividad del otro día?</p>	
<b>ACTIVIDAD 2</b>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>Los niños se sentarán en el suelo en círculo, con suficiente espacio entre ellos y, en el centro encontrarán 4 tarjetas con</p>

	<p>una imagen diferente en cada una de ellas: un elefante, una vela, el viento y una serpiente (véase en el Anexo III).</p> <p>Se explica que saldrá un alumno aleatorio a coger una tarjeta y se les invita a respirar como lo que aparece en la imagen. Se repetirá el mismo procedimiento con todas las tarjetas.</p> <p>La primera respiración que se hará será la diafragmática. Se tumbarán en el suelo y pondrán un objeto sobre su estómago, harán 5 inspiraciones y 5 espiraciones, y verán cómo el abdomen levanta el objeto al inspirar.</p> <p>En las demás respiraciones se harán 5 inspiraciones y otras 5 espiraciones, pensando que en ese momento son lo que aparece en las imágenes y respirarán imitándolo.</p> <p>Para finalizar, se hará la evaluación y una puesta en común de lo que ha supuesto la actividad y cómo se han sentido realizándola.</p>
<p><b>OBJETIVO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer y atender a la respiración desde diferentes puntos, así como su consecuente relajación biológica y emocional (Área I, objetivo 1)</li> </ul>
<p><b>CONTENIDOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La respiración diafragmática (Área I, bloque 4)</li> <li>- La relajación a partir de la respiración consciente (Área I, bloque 4)</li> <li>- Asociación imagen-sonido/respiración (Área III, bloque 3)</li> </ul>
<p><b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce y atiende a la respiración desde diferentes puntos.</li> <li>- Respeta y acepta las características de los demás sin discriminación.</li> <li>- Confía en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas, acepta las pequeñas frustraciones y muestra interés y confianza por superarse.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa con gusto en los distintos tipos de juegos y regula su comportamiento y emoción a la acción.</li> <li>- Interpreta y etiqueta imágenes, carteles, fotografías, pictogramas y cuentos.</li> <li>- Comunica por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.</li> <li>- Escucha con atención y respeto las opiniones de los demás.</li> </ul>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	10 minutos
<b>RECURSOS</b>	<p><u>Materiales:</u> tarjetas (Anexo III)</p> <p><u>Personales:</u> un maestro</p> <p><u>Espaciales:</u> el aula ordinaria o cualquier lugar abierto o cerrado que esté tranquilo.</p>

Tabla 11

*Sesión 3. Un paseo plenamente atento (Elaboración propia)*

<b>SESIÓN 3: UN PASEO PLENAMENTE ATENTO</b>	
<p>A modo de asamblea, se recuerda qué se ha hecho en la sesión anterior. (5 minutos)</p> <p>Posibles preguntas respecto a la sesión anterior:</p> <p>¿Alguien recuerda qué hicimos en la sesión del otro día?</p> <p>¿Qué animales imitamos mientras respirábamos?</p> <p>¿Cuál os pareció el más difícil de hacer?</p>	
<b>ACTIVIDAD 3</b>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>Esta actividad está planteada para llevarse a cabo en la naturaleza o un parque.</p> <p>Una vez que nos encontremos en el lugar, se les invitará a hacer 3 respiraciones profundas, y que sientan cómo los</p>

	<p>pies están apoyados en el suelo, percibiendo el peso del cuerpo sobre los pies.</p> <p>Irán caminando despacio por el espacio delimitado, experimentando cómo los pies van apoyándose en el suelo, y pendientes de la respiración mientras caminamos. Se harán varias pausas, y se les propondrá que observen a su alrededor y que cierren los ojos y escuchen los sonidos. Continuarán caminando y sintiendo.</p> <p>Al finalizar, nos colocaremos en círculo sentados en el suelo y se hará una puesta en común sobre qué han sentido al caminar, qué sonidos han escuchado, olores, sensaciones y qué han podido ver mientras caminaban y en cada parada que se ha hecho. Se aprovechará este momento para hacer la evaluación.</p>
<p><b>OBJETIVO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activar los sentidos mientras se camina en el entorno (Área I, objetivo 9)</li> <li>- Tomar conciencia del cuerpo y la respiración (Área I, objetivo 1)</li> <li>- Respetar el entorno y a sus compañeros (Área II, objetivos 7 y 8)</li> </ul>
<p><b>CONTENIDOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La respiración y su relación con el movimiento (Área I, bloque 1)</li> <li>- Sonidos y elementos de la naturaleza (Área II, bloque 2)</li> <li>- La concentración en el propio cuerpo (Área I, bloques 1 y 4)</li> </ul>
<p><b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activa los sentidos mientras está caminando.</li> <li>- Toma conciencia del cuerpo y la respiración.</li> <li>- Respeto y acepta las características de los demás sin discriminación.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Confía en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas, acepta las pequeñas frustraciones y muestra interés y confianza por superarse.</li> <li>- Muestra actitudes de ayuda y colaboración.</li> <li>- Participa con gusto en los distintos tipos de juegos y regula su comportamiento y emoción a la acción.</li> <li>- Reconoce las situaciones de peligro y actúa adecuadamente ante ellas.</li> <li>- Reconoce algunos elementos del paisaje e identificar los cambios que se producen en el entorno próximo en función del tiempo y de las estaciones.</li> <li>- Actúa con respeto y colabora en el mantenimiento de espacios limpios y cuidados.</li> <li>- Comunica por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.</li> <li>- Escucha con atención y respeto las opiniones de los demás.</li> </ul>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	15 minutos (sin incluir el tiempo de traslado)
<b>RECURSOS</b>	<p><u>Materiales:</u> en esta actividad no se necesita material.</p> <p><u>Personales:</u> un maestro y algunos padres o madres que se ofrezcan voluntarios, quienes acompañarán durante el proceso de traslado centro-entorno, vigilarán que nadie corra peligro en el espacio que se ha delimitado, y ayudarán en la actividad siempre que sea necesario.</p> <p><u>Espaciales:</u> un lugar abierto en el que se encuentren agentes naturales como árboles, césped... Lo ideal sería el campo, en el que apenas existan riesgos. Pero en caso de no poderse, otra opción sería un parque.</p>



Tabla 12

*Sesión 4. Mi mandala emocional (Elaboración propia)*

SESIÓN 4: MI MANDALA EMOCIONAL	
<p>A modo de asamblea, se recuerda qué se ha hecho en la sesión anterior. (5 minutos)</p> <p>Posibles preguntas respecto a la sesión anterior:</p> <p>¿Qué emociones hemos sentido durante el paseo por el parque/campo?</p> <p>¿Recordáis qué sonidos escuchamos?</p> <p>¿Cómo os sentíais al caminar despacio y siendo conscientes de cada paso que dábamos?</p>	
ACTIVIDAD 4	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>Los alumnos se colocarán donde más cómodos se encuentren, en el suelo sentados o tumbados, en una mesa...</p> <p>A continuación, se explicará que vamos a hacer un mandala, solo que esta vez no hay solo que colorearlo, sino que van a ser ellos quien hagan el dibujo (véase un ejemplo en el Anexo IV).</p> <p>Se les entregará una caja de pinturas tipo <i>Manley</i> y una cartulina blanca tamaño DIN A-3, en la que encontrarán dibujado un círculo vacío por dentro (véase en el Anexo V).</p> <p>Se pondrá la canción Acuña (2018) titulada “<i>Om Mani Padme Hum</i>”, y mientras la escuchan, crearán el mandala.</p> <p>Para finalizar, se hará la evaluación y se pondrán en común las sensaciones que han surgido al realizar la actividad. Además, se invitará a que voluntariamente expliquen qué han dibujado y por qué.</p>
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciar la concentración y atención (Área I, objetivo 9)</li> <li>- Dar cabida a la creatividad y originalidad de los niños y niñas (Área III, objetivo 1)</li> </ul>

<p><b>CONTENIDOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El mandala como técnica de relajación y concentración (Área III, bloque 3)</li> <li>- Expresión de sentimientos y emociones (Área I, bloque 1 y Área III, bloque 3)</li> <li>- El trabajo de la motricidad fina (Área III, bloque 3)</li> <li>- La música como elemento mediador (Área III, bloques 2 y 3)</li> </ul>
<p><b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantiene atención y concentración durante la actividad.</li> <li>- Realiza una producción creativa y original.</li> <li>- Respeta y acepta las características de los demás sin discriminación.</li> <li>- Participa con gusto en los distintos tipos de juegos y regula su comportamiento y emoción a la acción.</li> <li>- Comunica sentimientos y emociones espontáneamente por medio de la expresión artística.</li> <li>- Identifica los colores primarios y sus mezclas.</li> <li>- Tiene interés y respeto por sus elaboraciones plásticas, por las de los demás, y por las obras de autores de prestigio.</li> <li>- Comunica por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.</li> <li>- Escucha con atención y respeto las opiniones de los demás.</li> </ul>
<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b></p>	<p>15 minutos</p>
<p><b>RECURSOS</b></p>	<p><u>Materiales:</u> pinturas tipo <i>Manley</i>, un dispositivo en el que poner la música y la plantilla de cartulina para el Mandala (véase en el Anexo V)</p> <p><u>Personales:</u> un maestro</p> <p><u>Espaciales:</u> el aula ordinaria</p>

	<p>La canción que se va a utilizar pertenece a Acuña (2018) y se titula “<i>Om Mani Padme Hum</i>”.</p> <p>Se ha escogido una canción en un idioma diferente al castellano para evitar que la letra condicione lo que van a representar.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabla 13

*Sesión 5. Mindfulness sensorial (Elaboración propia)*

<b>SESIÓN 5: MINDFULNESS SENSORIAL</b>	
<p>A modo de asamblea, se recuerda qué se ha hecho en la sesión anterior. (5 minutos)</p> <p>Posibles preguntas respecto a la sesión anterior:</p> <p>¿Os acordáis del mandala que hemos dibujado?</p> <p>¿Qué sentimos al terminar de pintar?</p> <p>¿Nos ayudó a relajarnos?</p>	
<b>ACTIVIDAD 5</b>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>La actividad se realizará por parejas, que asignará el maestro de manera aleatoria.</p> <p>Cada pareja buscará un espacio en el que se encuentren cómodos, y un miembro de la pareja (sujeto 1) se tumbará en el suelo boca abajo, mientras que la otra persona (sujeto 2) se mantendrá sentado a su lado.</p> <p>Cuando comience la música, el sujeto 2 tendrá que, en silencio, dibujar letras al compañero en la espalda con el dedo índice y el sujeto 1 tendrá que, en voz baja, adivinar de qué letra se trata. El compañero le dirá sí o no, dependiendo si ha acertado o no.</p> <p>Al cabo de 5 minutos, se cambiarán los roles y será el sujeto 1 quien dibuje letras en la espalda del sujeto 2, siguiendo los mismos pasos.</p>

	Para concluir, se hará la evaluación y se reflexionará sobre las sensaciones vividas.
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir conciencia física y corporal a través de la escritura (Área I, objetivo 1)</li> <li>- Unir el cuerpo y la mente desde el trabajo sensorial (Área I, objetivo 9)</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploración corporal a partir de la práctica sensorial (Área III, bloque 4)</li> <li>- Repaso del abecedario de una manera diferente (Área III, bloque 4)</li> <li>- El sentido del tacto (Área I, bloque I)</li> </ul>
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquiere conciencia física y corporal mediante la escritura.</li> <li>- Realiza un trabajo sensorial óptimo.</li> <li>- Reconoce los sentidos e identifica las distintas sensaciones y percepciones que puede experimentar con ellos.</li> <li>- Respeta y acepta las características de los demás sin discriminación.</li> <li>- Muestra actitudes de ayuda y colaboración.</li> <li>- Participa con gusto en los distintos tipos de juegos y regula su comportamiento y emoción a la acción.</li> <li>- Muestra interés por jugar con las letras y escribir palabras utilizando mayúsculas y minúsculas.</li> <li>- Comunica por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.</li> <li>- Escucha con atención y respeto las opiniones de los demás.</li> </ul>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	10 minutos
<b>RECURSOS</b>	<u>Materiales:</u> un dispositivo en el que poder poner la música <u>Personales:</u> un maestro

	<p><u>Espaciales</u>: el aula ordinaria o cualquier lugar que esté tranquilo.</p> <p>Se utilizará una canción de Margeirsson (2012), titulada “<i>Mythical hero</i>”.</p> <p>Cabe destacar que se puede utilizar otro tipo de música. En función del contexto, se utilizará la que se crea que mejor se adapta al mismo.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabla 14

*Sesión 6. Cuento motor Mindfulness (Elaboración propia)*

<b>SESIÓN 6: CUENTO MOTOR MINDFULNESS</b>	
<p>A modo de asamblea, se recuerda qué se ha hecho en la sesión anterior. (5 minutos)</p> <p>Posibles preguntas respecto a la sesión anterior:</p> <p>¿Recordáis la actividad de la última sesión?</p> <p>¿Qué sentíais mientras el compañero dibujaba letras en vuestra espalda?</p> <p>¿Estabais relajados haciendo la actividad?</p>	
ACTIVIDAD 6	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>La actividad consiste en el visionado de un vídeo de un cuento que trata sobre tres orugas de Sánchez (2017).</p> <p>Mientras van escuchando el cuento, podrán ir moviéndose tranquilamente por el espacio, imitando los movimientos que la lectora va exponiendo.</p> <p>Por ejemplo: cuando se escucha que va volando la mariposa, se tendrá que simular con los brazos ir volando por el espacio.</p> <p>Al terminar de escuchar el cuento, se colocarán los niños en círculo en el centro del aula y, habrá unas piezas de puzle. Entre todos tendrán que hacerlo.</p> <p>Se finalizará con la evaluación y la puesta en común.</p>
<b>OBJETIVOS</b>	<p>- Fomentar la escucha activa (Área I, objetivo 9)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar conciencia de los movimientos corporales, la respiración (Área III, objetivo 1)</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El cuento como herramienta para la práctica <i>Mindfulness</i> (Área III, bloques 1 y 2)</li> <li>- Representación corporal del cuento (Área III, bloque 4)</li> <li>- La importancia de vivir el presente, tal cual somos (Área I, bloque 2 y área II, bloque 3)</li> </ul>
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escucha de manera activa</li> <li>- Es consciente de los movimientos corporales y la respiración.</li> <li>- Respeta y acepta las características de los demás sin discriminación.</li> <li>- Confía en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas, acepta las pequeñas frustraciones y muestra interés y confianza por superarse.</li> <li>- Participa con gusto en los distintos tipos de juegos y regula su comportamiento y emoción a la acción.</li> <li>- Interpreta y etiqueta imágenes, carteles, fotografías, pictogramas y cuentos.</li> <li>- Manipula las herramientas tecnológicas que tiene el centro de forma apropiada y emplea materiales (audiovisuales, multimedia...) adecuados a su edad.</li> <li>- Escucha con atención y respeto las opiniones de los demás.</li> <li>- Comunica por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.</li> </ul>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	10 minutos
<b>RECURSOS</b>	<p><u>Materiales:</u> un dispositivo en el que reproducir y visualizar el cuento y las piezas para el puzle (véase Anexo VI)</p> <p><u>Personales:</u> un maestro</p>

	<p><u>Espaciales</u>: el aula ordinaria o cualquier lugar que cuente con el dispositivo que se necesita.</p> <p>El vídeo que se va a utilizar para contar el cuento pertenece a Sánchez (2017) y se titula: El cuento de las orugas: <i>mindfulness</i> para niños.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabla 15

*Sesión 7. Meditación de cuerpo (Elaboración propia)*

<b>SESIÓN 7: MEDITACIÓN DE CUERPO</b>	
<p>A modo de asamblea, se recuerda qué se ha hecho en la sesión anterior. (5 minutos)</p> <p>Posibles preguntas respecto a la sesión anterior:</p> <p>¿Alguna vez habéis sentido cambios en vuestro cuerpo?</p> <p>¿Creéis que influyen nuestros pensamientos y emociones en las decisiones que tomamos?</p> <p>¿Qué trataba de decirnos el cuento que escuchamos en la sesión anterior?</p>	
ACTIVIDAD 7	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>Los alumnos estarán colocados en un círculo en el suelo, en la postura que más cómodos se encuentren.</p> <p>Se comenzará la sesión con tres respiraciones profundas pautadas: 5 segundos de inspiración, un segundo manteniendo el aire y otros 5 segundos expulsando el aire.</p> <p>A continuación, con los ojos cerrados, irán poniendo atención en la parte del cuerpo que el maestro, lentamente, va mencionando: ojos, boca, hombros, manos, dedos, pies, piernas...</p> <p>Los niños se mantendrán en reposo mientras realizan varias respiraciones guiadas, de la misma manera que al principio de la sesión.</p>

	<p>Para finalizar, se hará una puesta en común sobre qué han sentido, si han experimentado alguna tensión en alguna parte del cuerpo, por qué creen que existe esa tensión... Es en este momento en el que se realizará la evaluación.</p>
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer la tensión corporal en cada parte del cuerpo (Área I, objetivo 1)</li> <li>- Identificar las causas de la tensión corporal (Área I, objetivo 1)</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El reconocimiento, aceptación y gestión de tensiones corporales (Área I, bloque 1)</li> <li>- La asimilación de cada una de las partes del cuerpo fuera del conjunto (Área I, bloque 1)</li> </ul>
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconoce la tensión corporal de las distintas partes del cuerpo.</li> <li>- Identifica posibles causas de la tensión corporal.</li> <li>- Respeta y acepta las características de los demás sin discriminación.</li> <li>- Confía en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas, acepta las pequeñas frustraciones y muestra interés y confianza por superarse.</li> <li>- Participa con gusto en los distintos tipos de juegos y regula su comportamiento y emoción a la acción.</li> <li>- Comunica por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.</li> <li>- Escucha con atención y respeto las opiniones de los demás.</li> </ul>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	10 minutos
<b>RECURSOS</b>	Esta sesión no precisa recursos <u>materiales</u> , a excepción de que se desee acompañar la relajación con una música de fondo.



---

Personales: un maestro

Espaciales: el aula ordinaria o cualquier lugar que sea tranquilo.

---

## **6.9. RECURSOS**

Los recursos materiales, espaciales y personales que se necesitan para llevar a cabo la propuesta, se encuentran en cada una de las sesiones, en el apartado de “Actividades”.

Asimismo, para la mayor parte de actividades, se pueden utilizar, de manera opcional, esterillas o colchonetas para que se encuentren más cómodos si tienen que colocarse en el suelo.

Por último, para la asamblea inicial de todas las sesiones, donde se recuerda la sesión anterior, se utilizará una pelota de espuma, que será la que dé el turno de palabra. Cuando un niño quiere intervenir, levantará la mano y, el compañero que posee la pelota, se la envía. Solo hablará la persona que tiene la pelota en sus manos. Esto tiene la finalidad de que empiecen a conocer la importancia que tiene respetar el turno de palabra y escuchar a los demás compañeros.

## **6.10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

En función del contexto social, cultural, socioeconómico o las limitaciones físicas o mentales se diseñarán unas adaptaciones concretas para esa persona o grupo de personas que se ven afectadas por ese factor.

En el caso particular de la propuesta, se van a tener dos adaptaciones presentes, aunque en función de dónde se lleve a la práctica, esto requerirá de otras adaptaciones diferentes.

Hay que tener en cuenta que algunos alumnos de tercero de Educación Infantil, aún no saben escribir, por lo que en las actividades que contengan parte de lenguaje escrito, se cambiará por lenguaje oral, es decir, los niños que saben escribir lo harán, sin embargo, los que todavía no escriben lo harán a través del lenguaje oral y, o bien sus compañeros o bien el maestro, lo transcribirá.

Por último, otra adaptación que se tendrá en cuenta, dependiendo del contexto socioeconómico en el que se desarrolle la propuesta, es el uso de dispositivos electrónicos. Puede que no cualquier centro cuente con este tipo de dispositivos. Es por esto por lo que, en la actividad 6 “Cuento motor *Mindfulness*” se adjunta en anexos (véase Anexo VII) el cuento escrito, para que el maestro pueda leerlo a los niños.

## 6.11. EVALUACIÓN

La mayoría de las evaluaciones se realizarán mediante la técnica de observación directa, pues es uno de los métodos que los autores Sánchez et al. (2020) recomiendan para este tipo de propuestas sobre la técnica del *Mindfulness* (véase en el apartado de “*Mindfulness* en la escuela. Análisis de intervenciones en Educación Infantil”). Estas evaluaciones se registrarán mediante fichas de observación.

Además, se realizará una autoevaluación mediante un autoinforme, que se registrará en una escala gráfica.

Véase en la Tabla 16 la información organizada acerca de la evaluación de la propuesta educativa.

Tabla 16

*Información sobre la evaluación utilizada para esta propuesta educativa (Elaboración propia)*

Evaluación	Informantes	Instrumentos
<b>Para la propuesta de intervención (evaluación inicial y final)</b>	Familias	Ficha de observación individual con escala verbal (ANEXO VIII)
Autoevaluación	Alumnos	Escala gráfica (ANEXO IX)
<b>Para los alumnos</b> Evaluación procesual (al finalizar cada sesión)	Maestro	Ficha de observación individual con escala verbal (ANEXO X)

Por un lado, se realizará una evaluación inicial y una final para *evaluar la propuesta de intervención* (véase en el apartado de “*Mindfulness* en la escuela. Análisis de intervenciones en Educación Infantil”). Los informantes serán las familias y esta evaluación está orientada a cumplimentarse en el domicilio propio. El instrumento será una ficha de observación individual con escala verbal (véase Anexo VIII), en la que aparecen los objetivos de elaboración propia que se pretenden alcanzar con esta propuesta. Se podrá contrastar el punto de partida de los alumnos y, a posteriori de la propuesta, lo que se ha cumplido o no, así como el cumplimiento de los objetivos de la propuesta.

Por otro lado, se llevará a cabo una autoevaluación al finalizar cada sesión (véase en el apartado de “*Mindfulness* en la escuela. Análisis de intervenciones en Educación Infantil”). Esta autoevaluación se hará en el lugar donde se ha realizado cada sesión y, de manera individual. Los informantes serán los alumnos.

Para esta autoevaluación, el instrumento que se utilizará será una escala gráfica, por resultar sencilla y visual, por lo que es accesible para el tercer curso de Educación Infantil. La plantilla de autoevaluación se encuentra en el Anexo IX, la cual se imprimirá y cada alumno tendrá la suya, donde tendrá que colocar diferentes *gomet* en cada una de las celdas pertenecientes al número de sesión que se ha llevado a cabo. Deberán escoger entre:

- Un *gomet verde* si se ha sentido cómodo en la sesión, ha aprendido y se ha divertido.
- Un *gomet amarillo* si se ha sentido algo incómodo o no cómodo completamente, ha aprendido poco o no se ha divertido mucho.
- Un *gomet rojo* si se ha sentido incómodo, se ha aburrido y no ha aprendido nada.

Por último, se realizará una evaluación procesual para *evaluar a todo el alumnado*, el docente valorará al alumno al finalizar cada sesión en base a los criterios de evaluación correspondientes a cada una de las sesiones. El instrumento que se utilizará será una ficha de observación individual con escala verbal. Esta evaluación se realizará en el aula y se valorará a cada alumno. Con esta evaluación se pretende comprobar el aprendizaje y desenvolvimiento de cada niño en las diferentes actividades. Los criterios de evaluación están correlacionados con los objetivos generales y los objetivos específicos de cada actividad

que, a su vez, estos últimos surgen de los objetivos generales establecidos en el Decreto 122/2007, por lo que todo está relacionado (véase Anexo X).

## 7. CONCLUSIONES FINALES

Son numerosos los aspectos que se abordan a lo largo de la etapa escolar. Sin embargo, a veces la educación emocional cae en el olvido. En cambio, este aspecto en ocasiones excluido de la educación presenta numerosos beneficios.

Abordar la gestión de las emociones significa contribuir a la construcción de niños equilibrados, capaces de identificar, reconocer y gestionar sus emociones básicas para, de esta manera, prevenir la ansiedad patológica (del Barrio, 2011).

En el trabajo hemos hecho referencia a del Barrio (2011), quien asegura que la ansiedad se puede prevenir desde el afecto, la protección, el cariño y dedicación a los niños y niñas. Si nos apoyamos en esta afirmación, debemos tener en cuenta que el ámbito educativo y el familiar deben tener un objetivo común y, por ende, estar formados y contar con herramientas para ayudar a los niños desde edades tempranas con lo relacionado con la educación emocional. Otros autores coinciden en que son varios los factores que afectan a la ansiedad infantil, factores tanto internos como externos. Debemos hacer todo lo que esté de nuestra mano para poder ayudarlos.

El objetivo principal de todos los maestros debe ser formar de una manera íntegra a todos los alumnos, y esto implica que se traten temas de manera subjetiva, dando cabida a la parte emocional. La sobreprotección, por preocupación a que el niño pueda sufrir si está triste o siente miedo (del Barrio, 2011), es considerablemente peor a largo plazo, porque los niños deben conocer las emociones para, de esta manera, poder identificarlas y gestionarlas. Además, esta sobreprotección puede generar mucha inseguridad en ellos, tal y como lo expone del Barrio (2011).

Los objetivos específicos que se planteaban al principio del trabajo se han ido cumpliendo de la siguiente manera:

Para el primero: *Realizar y analizar un examen bibliográfico sobre la ansiedad infantil, así como las causas y la sintomatología característica*, se ha elaborado una definición propia partiendo de la revisión bibliográfica de diversos autores. Se ha entendido la ansiedad como un estado o emoción en la que el cuerpo detecta un peligro o amenaza. Además, algunas de las características de la ansiedad adaptativa según autores como

Millet (2019) son: Rechazo a lugares o acciones correspondientes a la infancia, preocupaciones prolongadas en el tiempo y constantes, comportamientos negativos...

Para el segundo objetivo: *Valorar la importancia de la técnica Mindfulness como técnica adecuada para el trabajo emocional en el aula y prevenir y afrontar la ansiedad en niños*, ya vimos que Pacheco et al. (2018) presentan algunos de los beneficios por los que es importante la técnica *Mindfulness* como, por ejemplo, reducir el estrés diario, afrontar situaciones desde la serenidad o lograr un mejor desarrollo personal y social.

Para el tercer objetivo: *Diseñar y elaborar una propuesta de intervención educativa en Educación Infantil basada en la técnica del Mindfulness*, se ha propuesto una serie de sesiones basadas en la práctica *Mindfulness*, justificadas en función de la literatura científica revisada en todos sus aspectos (metodología, número de sesiones, duración por sesión...), a partir un riguroso análisis personal de estudios de diferentes autores que han investigado sobre este tipo de prácticas.

Para el último objetivo: *Evaluar las conclusiones que se han extraído a partir de la fundamentación teórica y la propuesta de intervención*, se hace referencia a este apartado en el que se mencionan los puntos fuertes del mismo, focalizando la atención en el marco teórico y las pautas que algunos estudios ofrecen para técnicas *Mindfulness* en Educación Infantil.

Se considera importante que, para formar a los niños en la inteligencia emocional (del Barrio, 2011), los maestros deben estar formados en esta inteligencia, así como estar emocionalmente equilibrados, para poder transmitírselo al alumnado.

Sería interesante llevar a cabo algunas de estas propuestas de este trabajo en los centros educativos para facilitar la educación emocional y fomentar la prevención de la ansiedad patológica.

#### RESULTADOS ESPERADOS EN FUNCIÓN DE LA LITERATURA PREVIA:

De este trabajo se espera una puesta en práctica que consiga unos resultados positivos como los que se han obtenido en estudios como el de Moreno et al. (2019). La aplicación de esta aportación teórica busca una visible mejoría en la adaptación escolar, así como en los resultados escolares.

En el mismo sentido, y en lo que respecta a la utilidad del trabajo, se ha podido comprobar que la puesta en marcha de prácticas de este tipo puede tener un gran impacto positivo en

el ámbito escolar, puesto que autores como Sánchez et al. (2020) demuestran evidencia de la repercusión positiva en la motivación por parte del alumnado, la gestión de los estados de ánimo y el aumento de la atención.

Aunque esta propuesta no se haya llevado a la práctica hasta el momento, resulta de gran viabilidad, puesto que se han tomado de referencia diseños como el de Tébar y Parra (2015) para elaborarla. Además, los contenidos y objetivos están ajustados a la etapa que se atiende, por ser extraídos del Decreto 122/2007, es decir, el currículo encargado del segundo ciclo de Educación Infantil, así como de estudios que se centran también en el tercer curso (5-6 años).

Por último, se considera que es una propuesta innovadora para la educación, por la metodología que se utiliza, siendo activa, participativa, lúdica y globalizadora. Además, se trata de un tema a veces olvidado en la educación y que no se centra directamente en el aspecto académico, sino que se focaliza en su bienestar emocional y físico como una herramienta más para su construcción como alumno, pero también como persona. Así pues, entendiendo este bienestar emocional que se menciona como “el reflejo de un funcionamiento psicológico óptimo” (Hervás, 2009, p. 33).

## **7.1. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA**

Una de las mayores limitaciones que ha tenido este proyecto ha sido la imposibilidad de llevar a la práctica la propuesta, debido a la situación de pandemia mundial provocada por el COVID-19, enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2 (OMS, 2020). Por ello, se ha optado por reforzar la parte de la propuesta de intervención.

Sin embargo, a pesar de las restricciones de este contexto, la propuesta está diseñada y lista para llevarla a cabo en un aula próximamente.

Además, este trabajo se concibe en un tiempo y un número de páginas limitado que no han permitido abordar todos los aspectos de este tema. La educación emocional y la ansiedad adaptativa en edades tempranas abarca gran cantidad de aspectos, pero se han escogido únicamente algunos de ellos para que el contenido de este trabajo se adaptase al tiempo y extensión propuestos.

Algunas de las *futuras líneas de investigación* en relación con el presente trabajo son la relación de *Mindfulness* y la superación de situaciones de miedo y ansiedad más extremas, como pueden ser el duelo tras la pérdida de un ser querido, la violencia física, verbal o

sexual u otros tipos de traumatismos. Probablemente, estas líneas de investigación podrían ser un recurso para que los maestros puedan acompañar en el tiempo escolar a los niños que sufren o que han sufrido situaciones similares.

Como prospectiva, sería interesante fomentar la implementación de estas prácticas en los centros educativos, por los presentes beneficios que ofrecen.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acuña, P. (2018). Om Mani Padme Hum. En *Minipadmini: Yoga es unión* [Formato online]. Madrid: Minipadmini: Yoga es Unión. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=-1ihy3IH-Uo>

American Psychiatric Association (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5)*, 5ª ed. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría (or. ingl., 2013). Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.

Arrojo, S. (2016). *Programa de Mindfulness aplicado a Educación Infantil* (Trabajo fin de grado). Universidad de Granada, Granada.

Azkargorta, A. (2011). Depresión y ansiedad hoy. ¿Patología o normalidad? *Crítica*. 974, 25-30.

Campos, D., Cebolla, A. y Mira, A. (2015). *Mindfulness* como estrategia de regulación emocional. *Ágora de salut*. 1, 127-138.

Crespo, J. A. (2017). *Visualthinking, rutinas de pensamiento y mejora de la atención* [fotografía]. Maestros y familias. Recuperado de <http://alju37.blogspot.com/2017/05/visualthinking-rutinas-de-pensamiento-y.html>

Decreto 122/2007, de 27 de diciembre de 2007, por el que se establece el *Currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León*. *Boletín Oficial de Castilla y León*. 2 de enero de 2008, N° 1, 6-16 (2008). Recuperado de

<https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-122-2007-27-12-establece-curriculo-segundo-ciclo-ed>

- Del Barrio, V. (2010). La depresión infantil a la altura de nuestro tiempo. *Información Psicológica*. 100, 49-59.
- Del Barrio, V. (2011). Los trastornos afectivos en la infancia y la adolescencia. *Crítica*. 974, 37-41.
- Del Barrio, V. y Noguerol, 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 Noguerol. Madrid, España.
- Echeburúa, E. (1993). *Trastornos de ansiedad en la infancia*. Madrid: Pirámide.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 23-41.
- Klein, M. (1977). Sobre la teoría de la ansiedad y la culpa. En M. Klein *Obras Completas. Envidia y gratitud* (pp. 34-51). Barcelona: Paidós.
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D. y Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 10, 193-229.
- Margeirsson, V. (2012). Mythical Hero. En *Position Music - Orchestral Series Vol. 08 - Rise Above* [Formato online]. Islandia: Rise above.
- Mayor, J. y Pinillos, J. L. (Ed.). (1990). *Tratado de psicología general. Volumen 3. Motivación y emoción*. Madrid: Alhambra.
- Millet, E. (2019). *Niños, adolescentes y ansiedad*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Moreno, A., Luna, P. y Cejudo, J. (2019). Promoting school success through mindfulness-based interventions in early childhood. *Revista de Psicodidáctica*. 25(2), 136-142.
- 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 Infantil. *Boletín Oficial del Estado* n° 312, 27 de diciembre de 2007. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/o/2007/12/27/eci3854>

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>

Pacheco, D. I., Canedo, A., Manrique, A. y García, J. N. (2018). Mindfulness: Atención plena en Educación Infantil. *El papel de la psicología hoy*, 1, 105-114.

Parra, M., Montañés, J., Montañés, M. y Bartolomé, R. (2012). Conociendo Mindfulness. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29-46.

Perkins, D. y Ritchhart, R. (2003). Making thinking visible. *New horizons for learning*, 8, 1-7.

Pons, G. y del Barrio, V. (1995). El efecto del divorcio sobre la ansiedad de los hijos. *Psicothema*. 7 (3), 489-497.

Real Academia Española (2001). Diccionario de la lengua española (22.<sup>a</sup> ed.). Recuperado de <https://www.rae.es/>

Rodríguez, C. (2011). Pacientes con ansiedad y depresión. La atención en los servicios públicos de salud. *Crítica*, 974, 47-50.

Rojas, E. (2014). *Cómo superar la ansiedad*. Barcelona: Editorial Planeta.

Ruiz, R. (2016). *Intervención para la mejora del estrés y ansiedad en niños de Educación Infantil* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de La Laguna, San Cristóbal de la Laguna.

Sánchez, G. (2017). *Las tres orugas* [fotografía]. Gemma Sánchez. Recuperado de <https://gemmasanchez.com/el-cuento-de-las-orugas-ains-sere-oruga/>

Sánchez, M., Adelantado, M., Huerta, M. y Bresó, E. (2020). Mindfulness en Educación Infantil: un programa para desarrollar la atención plena. *Revista Academia y Virtualidad*. 13 (2), 133-144.

Sierra, J. C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetivudade*. 3(1), 10-59.

Soriano, R. L. y Cruz, P. (Ed.). (2014). *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*. Sevilla: Aconcagua Libros.

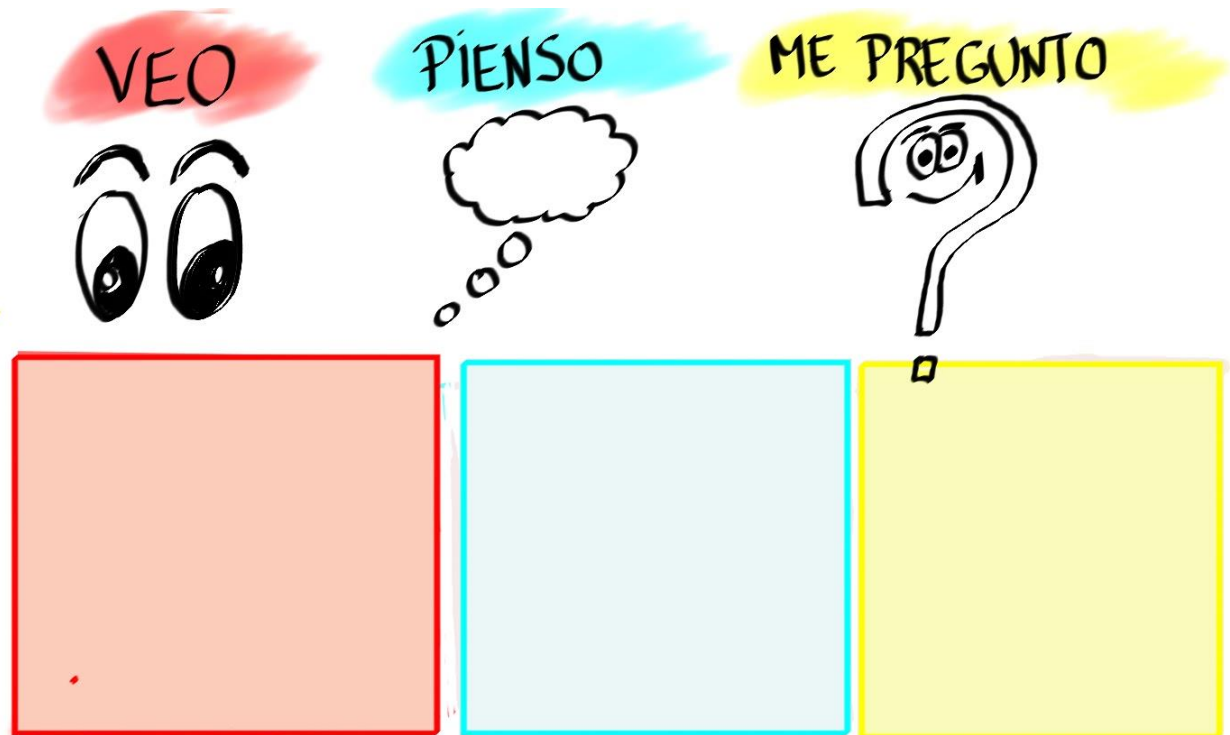
Tébar, S. y Parra, M. (2015). Practicando *Mindfulness* con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*. 30 (2), 85-97.

## 9. ANEXOS

### ANEXO I: PLANTILLA DE LA RUTINA DE PENSAMIENTO “VEO, PIENSO, ME PREGUNTO”

Figura 1

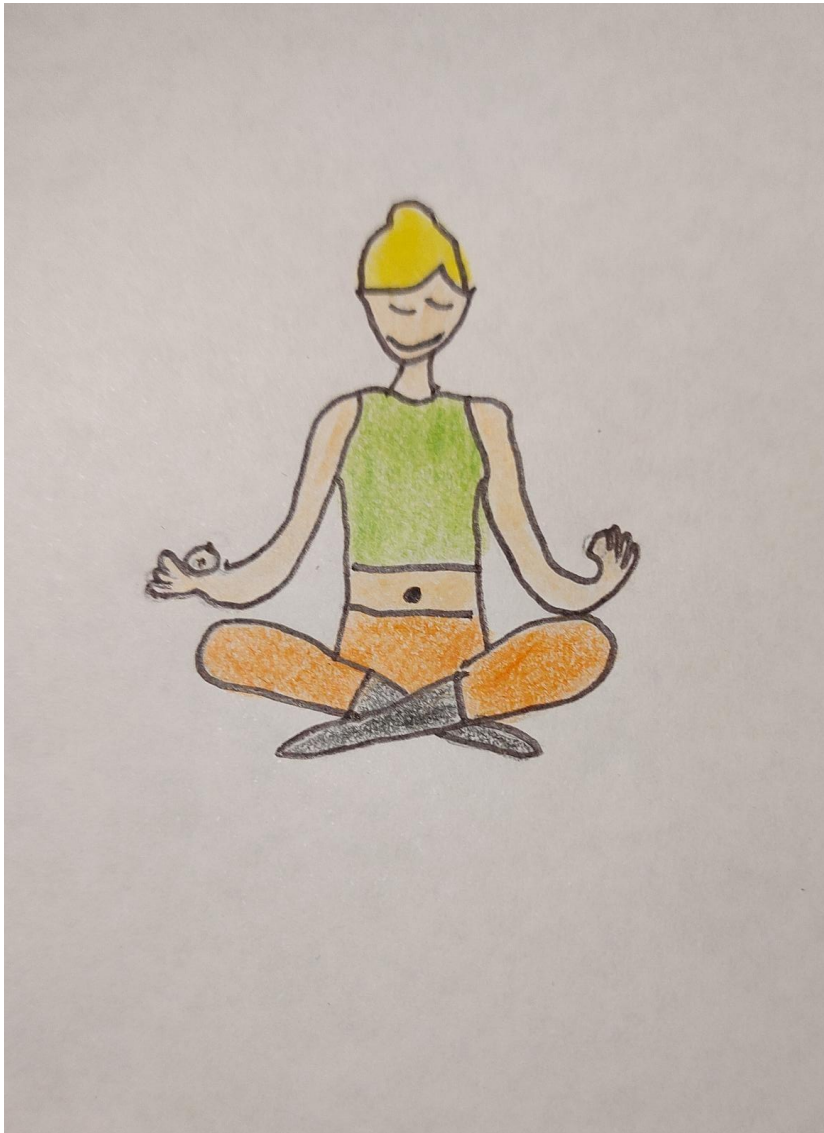
*Plantilla “veo, pienso, me pregunto” (Crespo, 2017)*



**ANEXO II: IMAGEN PARA LA RUTINA DE PENSAMIENTO “VEO, PIENSO, ME PREGUNTO”**

Figura 2

*Dibujo de una persona meditando (Elaboración propia)*



**ANEXO III: TARJETAS PARA LA ACTIVIDAD “UNA RESPIRACIÓN DIVERTIDA”**

Figura 3

*Dibujo de una serpiente (Elaboración propia)*



Figura 4

*Dibujo de un elefante (Elaboración propia)*



Figura 5

*Dibujo del viento (Elaboración propia)*

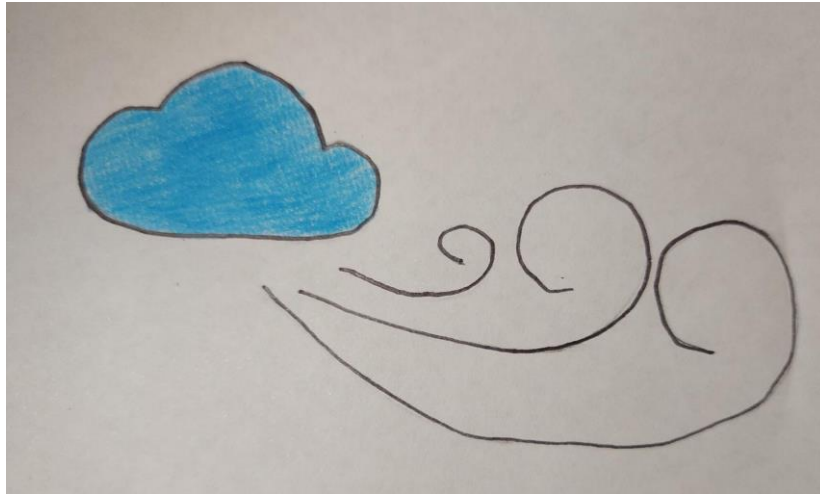


Figura 6

*Dibujo de una vela (Elaboración propia)*



**ANEXO IV: EJEMPLO DEL MANDALA PARA LA SESIÓN 4**

Figura 7

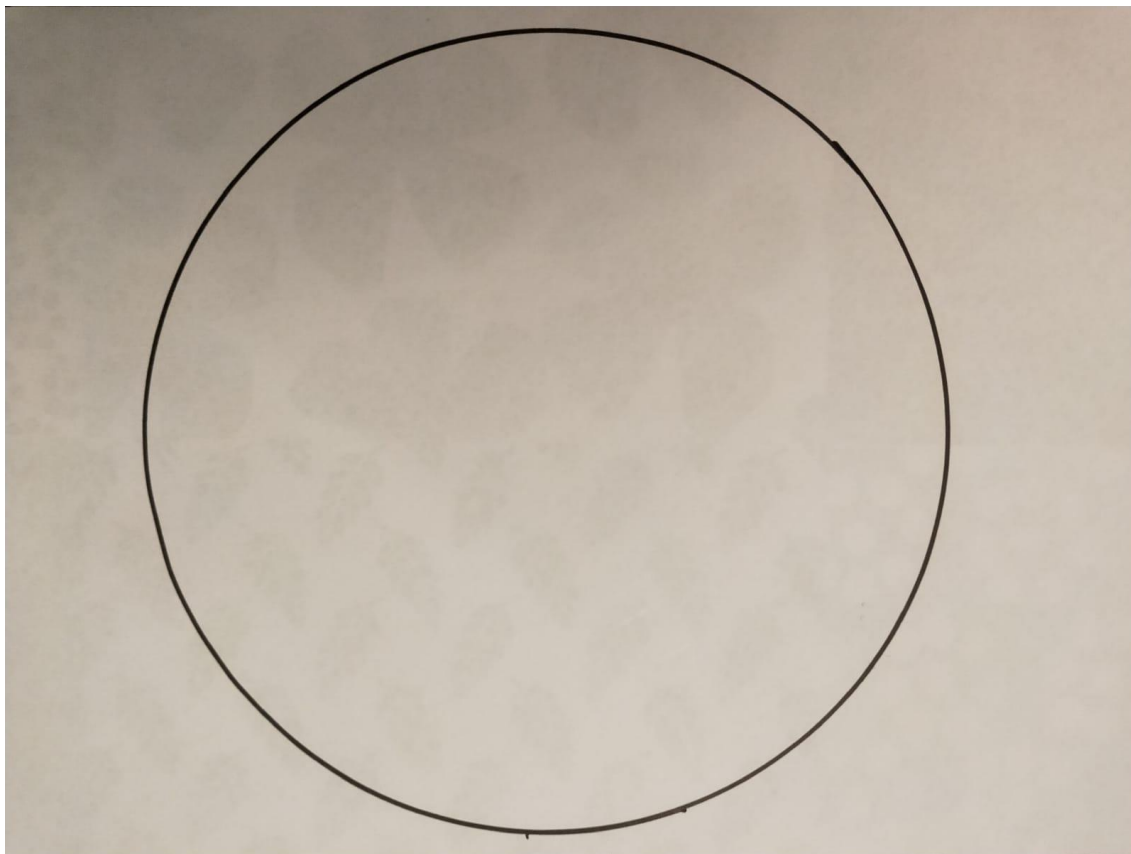
*Mandala (Elaboración propia)*



**ANEXO V: PLANTILLA DEL MANDALA PARA LA SESIÓN 4**

Figura 8

*Plantilla para elaborar el Mandala (Elaboración propia)*

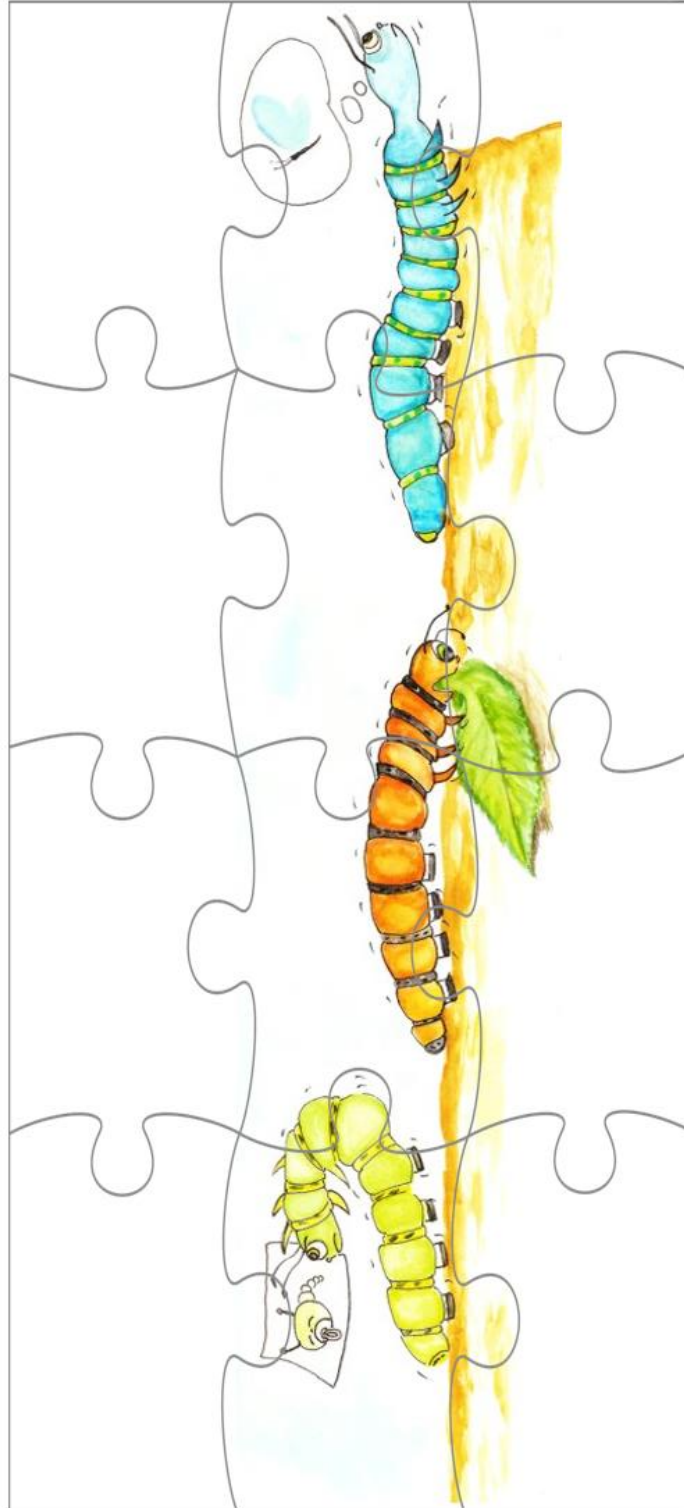




**ANEXO VI: PIEZAS PARA EL PUZZLE DE LA SESIÓN 6**

Figura 9

*Puzzle del cuento de las tres orugas (Adaptado de Sánchez, 2017)*



## **ANEXO VII: CUENTO ESCRITO PARA LA SESIÓN 6 (Adaptado de Sánchez, 2017)**

La primera oruga se llama Ains, lleva en una de sus patas una foto suya de bebé. Se queja constantemente diciendo:

- *Ains, siempre el pasado fue mejor. Ojalá poder volver a ser pequeña, qué bonita era, sin preocupaciones. Ahora me estoy poniendo gorda de tanto comer, siempre tengo que estar buscando hojas y caminando, vaya rollo.*

Las demás orugas se sorprendían de que avanzara algo mirando siempre para atrás a su foto de bebé y quejándose. La siguiente oruga se llama “Oruga”. Ella se dedica a vivir como una oruga, come hojas, camina, disfruta de la naturaleza, habla con las compañeras de camino... Piensa que de pequeña lo pasó bien, pero ya pasó, ahora es una oruga mediana y llegará a mariposa cuando llegue el momento. Pero el futuro tampoco le preocupa, sabe que cada paso que da y cada hoja que come es importante para estar sana y crecer y crecer.

Y la tercera oruga se llama “Seré”. Qué cuello más largo tiene, ¿sabéis por qué? Porque no para de mirar hacia delante, siempre está pensando en “cuándo seré mariposa... volaré por las nubes”. No come hojas porque piensa que así cuando sea mariposa será más esbelta y, lo peor, que no mira por dónde va, por eso no ha visto el hueco y se ha caído, no sé ni dónde, ¡vaya!

La oruga “Oruga” sigue su camino, salta el obstáculo y continúa, un poco apenada de la suerte que habrá corrido “Seré”, nunca se sabe, igual se salva. Ahora las dos orugas solas caminan por el tronco de un árbol y la oruga “Oruga” ve que hay dos caminos y al final de uno de ellos, hay una tela de araña. Decide ir por el camino que parece menos peligroso, avisa a su compañera de atrás:

- *Oye Ains, ten cuidado por dónde vas.*

Pero la oruga Ains le contesta:

- *Ainssss, no puedo concentrarme en ver el camino, estoy tan triste. Me gustaría tanto volver a ser como antes.*

Como Ains miraba todo el rato para atrás no pudo ver la tela de araña y se enredó en ella. La oruga Oruga vio de lejos a Ains pero no podía hacer nada para salvarla. Ella tenía que seguir comiendo y caminando. Al momento empezó a sentirse cansada y con mucho sueño así que se quedó profundamente dormida y enroscada en el troco del árbol (sentarse en el suelo y enroscarse como la oruga).

Alrededor de su cuerpo empezó a formarse una crisálida que la mantenía calentita y protegida, mientras se producía la metamorfosis. Y cuando ya estuvo la mariposa a punto y empezó a romper la tela (sacamos una pierna, luego la otra, la cabeza, el cuerpo, desplegamos nuestras alas...). La oruga Oruga ya no era oruga, ahora es una mariposa y seguía contenta.

Empezó a volar por todo el campo (volamos por la clase).

Reflexión:

Las orugas son maravillosas cuando son orugas. Las mariposas son maravillosas cuando son mariposas. Ains y Seré parece que no disfrutan de ser lo que son: orugas. Desean ser otra cosa. Cada uno de nosotros es diferente e irrepetible.

**ANEXO VIII: FICHA DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL CON ESCALA VERBAL. EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL**

Evaluación inicial:

Informante: Familias

Marque con una X el nivel de alcance de cada alumno ubicado las columnas.

	Muy bien	Bien	En proceso	Nunca	Observaciones
Se muestra agobiado por las situaciones de cada día					
Presta atención a lo que se realiza en cada momento					
Sabe gestionar momentos en los que se encuentra nervioso o enfadado					
Identifica sus emociones y las exterioriza					

Controla sus impulsos					
-----------------------	--	--	--	--	--

Evaluación final:

Informante: Familias

Marque con una X el nivel de alcance de cada alumno ubicado las columnas.

	Muy bien	Bien	En proceso	Nunca	Observaciones
Se muestra agobiado por las situaciones de cada día					
Presta atención a lo que se realiza en cada momento					
Sabe gestionar momentos en los que se encuentra nervioso o enfadado					
Identifica sus emociones y					

las exterioriza					
Controla sus impulsos					

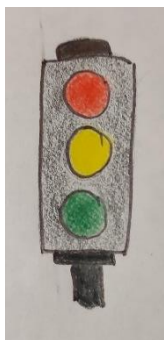
## ANEXO IX: ESCALA GRÁFICA PARA LA AUTOEVALUACIÓN

Informante: alumnos

SESIÓN	¿CÓMO ME HE SENTIDO? ¿HE APRENDIDO? ¿ME HE DIVERTIDO?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Figura 10

*Dibujo del semáforo (Elaboración propia)*



- Un gomet verde si se ha sentido cómodo en la sesión, ha aprendido y se ha divertido.
- Un gomet amarillo si se ha sentido algo incómodo o no cómodo completamente, ha aprendido poco o no se ha divertido mucho.
- Un gomet rojo si se ha sentido incómodo, se ha aburrido y no ha aprendido nada.

**ANEXO X: FICHA DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL CON ESCALA VERBAL.  
EVALUACIÓN PROCESUAL.**

Informante: el maestro

Una ficha por cada alumno a evaluar.

Marque con una X el nivel de alcance de cada alumno ubicado las columnas de todas las tablas.

<b>SESIÓN 1: Introducción al <i>Mindfulness</i></b>	En desacuerdo	Algo desacuerdo	De acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo
Conoce el concepto <i>Mindfulness</i> y cuál es su finalidad.					
Respeto y acepta las características de los demás sin discriminación.					
Confía en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas, acepta las pequeñas frustraciones y muestra interés y confianza por superarse.					
Muestra actitudes de ayuda y colaboración.					
Participa con gusto en los distintos tipos de juegos y regula su					



comportamiento y emoción a la acción.					
Interpreta y etiqueta imágenes, carteles, fotografías, pictogramas y cuentos.					
Muestra interés por jugar con las letras y escribir palabras utilizando mayúsculas y minúsculas.					
Comunica por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses					
Escucha con atención y respeto las opiniones de los demás					
Observaciones:					

<b>SESIÓN 2: Una respiración divertida</b>	En desacuerdo	Algo desacuerdo	De acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo
--------------------------------------------	---------------	-----------------	------------	---------------------	----------------

Conoce y atiende a la respiración desde diferentes puntos.					
Respeto y acepta las características de los demás sin discriminación.					
Confía en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas, acepta las pequeñas frustraciones y muestra interés y confianza por superarse.					
Participa con gusto en los distintos tipos de juegos y regula su comportamiento y emoción a la acción.					
Interpreta y etiqueta imágenes, carteles, fotografías, pictogramas y cuentos.					
Comunica por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses					

Escucha con atención y respeto las opiniones de los demás					
Observaciones:					

<b>SESIÓN 3: Un paseo plenamente atento</b>	En desacuerdo	Algo desacuerdo	De acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo
Activa los sentidos mientras está caminando.					
Toma conciencia del cuerpo y la respiración.					
Respeto y acepta las características de los demás sin discriminación.					
Confía en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas, acepta las pequeñas frustraciones y muestra interés y confianza por superarse.					

Muestra actitudes de ayuda y colaboración					
Participa con gusto en los distintos tipos de juegos y regula su comportamiento y emoción a la acción.					
Reconoce las situaciones de peligro y actúa adecuadamente ante ellas					
Reconoce algunos elementos del paisaje e identifica los cambios que se producen en el entorno próximo en función del tiempo y de las estaciones.					
Actúa con respeto y colabora en el mantenimiento de espacios limpios y cuidados.					
Comunica por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.					

Escucha con atención y respeto las opiniones de los demás.					
Observaciones:					

<b>SESIÓN 4: Mi mandala emocional</b>	En desacuerdo	Algo desacuerdo	De acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo
Mantiene atención y concentración durante la actividad.					
Realiza una producción creativa y original.					
Respeto y acepta las características de los demás sin discriminación.					
Participa con gusto en los distintos tipos de juegos y regula su comportamiento y emoción a la acción.					
Comunica sentimientos y emociones espontáneamente por					

medio de la expresión artística.					
Identifica los colores primarios y sus mezclas					
Tiene interés y respeto por sus elaboraciones plásticas, por las de los demás, y por las obras de autores de prestigio					
Comunica por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.					
Escucha con atención y respeto las opiniones de los demás.					
Observaciones:					

<b>SESIÓN 5: Mindfulness sensorial</b>	En desacuerdo	Algo desacuerdo	De acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo
------------------------------------------------	---------------	-----------------	------------	---------------------	----------------

Adquiere conciencia física y corporal mediante la escritura.					
Realiza un trabajo sensorial óptimo.					
Reconoce los sentidos e identifica las distintas sensaciones y percepciones que puede experimentar con ellos.					
Respeto y acepta las características de los demás sin discriminación.					
Muestra actitudes de ayuda y colaboración.					
Participa con gusto en los distintos tipos de juegos y regula su comportamiento y emoción a la acción.					
Muestra interés por jugar con las letras y escribir palabras utilizando mayúsculas y minúsculas.					
Comunica por medio de la lengua oral					

sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.					
Escucha con atención y respeto las opiniones de los demás.					
Observaciones:					

<b>SESIÓN 6: Cuento motor <i>Mindfulness</i></b>	En desacuerdo	Algo desacuerdo	De acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo
Escucha de manera activa.					
Es consciente de los movimientos corporales y la respiración.					
Respeto y acepta las características de los demás sin discriminación.					
Confía en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas, acepta las pequeñas frustraciones y					



muestra interés y confianza por superarse.					
Participa con gusto en los distintos tipos de juegos y regula su comportamiento y emoción a la acción.					
Interpreta y etiqueta imágenes, carteles, fotografías, pictogramas y cuentos.					
Manipula las herramientas tecnológicas que tiene el centro de forma apropiada y emplea materiales (audiovisuales, multimedia... ) adecuados a su edad.					
Escucha con atención y respeto las opiniones de los demás.					
Comunica por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.					

Observaciones:

<b>SESIÓN 7: Meditación de cuerpo</b>	En desacuerdo	Algo desacuerdo	De acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo
Reconoce la tensión corporal de las distintas partes del cuerpo.					
Identifica posibles causas de la tensión corporal.					
Respeto y acepta las características de los demás sin discriminación.					
Confía en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas, acepta las pequeñas frustraciones y muestra interés y confianza por superarse.					
Participa con gusto en los distintos tipos de juegos y regula su comportamiento y emoción a la acción.					

Comunica por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.					
Escucha con atención y respeto las opiniones de los demás.					
Observaciones:					