



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

MINDFULNESS Y YOGA INFANTIL, EL CAMINO HACIA UN MODELO DE EDUCACIÓN INTEGRAL EN EDUCACIÓN INFANTIL

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

AUTOR: ENRIQUE CARRERA ALONSO

TUTOR: MARIANO PUENTE GARCÍA

PALENCIA, 2022

Resumen

Este Trabajo de Fin de Grado versa sobre el diseño e implementación de una propuesta de trabajo, a modo de Unidad Didáctica, para el primer curso del segundo ciclo de Educación Infantil. Esta propuesta incide en el tratamiento del mindfulness y el yoga infantil. Por tanto, en este Trabajo de Fin de Grado se expondrán actividades que trabajen dichos elementos, así como objetivos y su correspondiente fundamentación teórica, recogida de diferentes fuentes de información.

Abstract

This End-of-Degree Project deals with the design and implementation of a work proposal, as a Didactic Unit, for the first year of the second cycle of Early Childhood Education. This proposal focuses on the treatment of mindfulness and children's yoga. Therefore, in this Final Degree Project, activities that work on these elements will be presented, as well as objectives and their corresponding theoretical foundation, collected from different sources of information.

Palabras clave

Mindfulness, yoga infantil, unidad didáctica, educación integral.

Key words

Mindfulness, children's yoga, Didactic Unit, integral Education.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN.....	4
1. JUSTIFICACIÓN.....	6
2. OBJETIVOS.....	7
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
1.- Concepto de mindfulness.....	8
2.- Relación del mindfulness con la educación.....	10
3.- Concepto de yoga.....	12
4.- Relación del yoga con la educación.....	14
5.- Relación del mindfulness y yoga con el currículo de la etapa de Educación Infantil.....	16
6.- Relación del mindfulness y el yoga con el RD 122/2007, de 27 de diciembre.....	18
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	21
Título.....	23
Justificación.....	23
Contenidos.....	24
Objetivos.....	26
Metodología.....	26
Temporalización.....	26
Desarrollo de las sesiones.....	27
Evaluación.....	35
5. CONCLUSIONES.....	37
6. BIBLIOGRAFÍA.....	39
7. ANEXOS.....	42

0. INTRODUCCIÓN

Este documento pone el colofón a mi trayectoria como estudiante de Magisterio de Educación Infantil. En él, se plasmarán conocimientos, metodologías y recursos aprendidos durante mi formación universitaria. Concretamente, en este Trabajo de Fin de Grado se plantea una Unidad Didáctica en la que se trabajan los elementos del mindfulness y del yoga infantil, relacionados ambos elementos con la psicomotricidad y con el bloque de contenidos de “Conocimiento de sí mismo” del currículo vigente de Educación Infantil.

Primeramente, se justificará la elección de la temática del Trabajo de Fin de Grado. Esta justificación tendrá dos visiones: una visión más íntima e intrapersonal y una visión enfocada profesionalmente hacia la educación. Ambas visiones explican la elección de los contenidos del mindfulness y el yoga infantil.

Avanzando al siguiente punto, nos encontramos con los objetivos. En este apartado se pretende encauzar la propuesta, estableciendo los propósitos con los que se implementa esta Unidad Didáctica en el ámbito de la educación formal.

Una vez expuestos los objetivos, llega el apartado de fundamentación teórica, en el que se expone, recogiendo información de diferentes fuentes y obras, toda aquella teoría necesaria para comprender y poder trabajar los contenidos de mindfulness y yoga infantil. Comenzamos con una aproximación teórica al concepto de mindfulness, después se pasa por el concepto de yoga y se relacionan ambos conceptos. Posteriormente, se relaciona cada concepto con la educación, y finalmente, con la actual ley vigente: LOMLOE.

Si avanzamos en el documento, encontramos el apartado de Diseño de propuesta. Este apartado explica la intervención que se va a llevar a cabo con este Trabajo de Fin de Grado; como hemos mencionado anteriormente, será una Unidad Didáctica. Y, de esta manera, concluye el documento con el apartado de conclusiones, en el que se comprobará

la consecución de aquellos objetivos propuestos para este trabajo.

En las últimas páginas del documento se recoge la bibliografía recogida para la elaboración del Trabajo de Fin de Grado y el apartado de los anexos, donde se incluyen fotografías y tablas de información.

1. JUSTIFICACIÓN

La preferencia por este tema en la elaboración del Trabajo de Fin de Grado es muy sencilla. Si interpretamos desde un punto de vista intrapersonal y referido a mi recorrido académico como estudiante de Magisterio, mi formación como profesor de Educación Primaria ha sido determinante en esta decisión. Me especialicé en la mención de Educación Física, por lo que todo aquello referido a movimiento, ejercicio, bienestar físico y mental, me atrae especialmente y me hace trabajar con motivación y dedicación. Además, practico yoga como forma de ocio en mi tiempo libre y conozco los beneficios de este a nivel personal. Experimentarlos, hace que sea más fácil poder transmitirlos en el aula a todo el alumnado.

Además de una justificación a nivel personal y profesional, hay que tener en cuenta la justificación legal, que será transcendental en el desarrollo de este Trabajo de Fin de Grado, ya que el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, nos marca las líneas de actuación sobre las que podemos trabajar y elaborar la propuesta de intervención. Esta propuesta de intervención se enfoca especialmente en uno de los bloques de contenido que aparece en el currículo: Conocimiento de sí mismo. Teniendo en cuenta este bloque conceptual, se pretende desarrollar una propuesta que tenga en cuenta al alumnado en su integridad, abordando la motricidad y la educación emocional como componentes clave de la Unidad Didáctica planteada.

2. OBJETIVOS

Este apartado resulta crucial a la hora de establecer las bases sobre las que pivotará la propuesta de Trabajo de Fin de Grado. El diseño de objetivos bien sea a nivel general, o a nivel específico, nos permitirá evaluar y rediseñar la propuesta en un futuro, como plan de mejora.

El **objetivo general** de este Trabajo de Fin de Grado es:

- 🏹 Diseñar, y poner en práctica en un contexto concreto, una Unidad Didáctica para trabajar los contenidos del mindfulness y el yoga infantil.

Dicha propuesta tendrá como **objetivos específicos**:

- 🏹 Ayudar a canalizar la energía rebotante entre el alumnado de infantil.
- 🏹 Ofrecer técnicas que permitan el desarrollo de la relajación y concentración en los alumnos.
- 🏹 Crear hábitos mentales y físicos saludables.
- 🏹 Permitir una introspección hacia el interior de uno mismo, fomentando el autoconocimiento y el autocontrol.
- 🏹 Propiciar la educación emocional, a través de la regulación y gestión de las emociones.
- 🏹 Favorecer la movilidad articular del alumnado mediante diferentes posturas de yoga infantil.
- 🏹 Aumentar el rango de flexibilidad, así como la coordinación y propiocepción corporal.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.- Concepto de mindfulness.

La palabra mindfulness es una traducción al inglés de un término pali, acuñado como “*sati*”. Implica conciencia, atención y recuerdo (Simón, 2011). “*Sati*” podría interpretarse como aquel estado de conciencia pura que acontece cuando se es consciente y que permite dar cuenta de algo en menos de un segundo, de forma instantánea. Básicamente sería ser consciente de que se está siendo consciente. No existe una traducción exacta al español del término mindfulness, por lo que es usual encontrarse referencias a este como “conciencia plena” o “atención plena”. Debido a esto, se ha relacionado con el término de meditación, y a raíz de ello ha derivado en cientos de prácticas y conceptualizaciones de diferente índole; muchas de ellas alejadas de la esencia que constituye la propia meditación. Por ello, se prefiere utilizar el término mindfulness dentro de los contextos científicos o académicos, ya que su significado se mantiene más acotado, facilitando describirlo y abordarlo con mayor precisión desde la ciencia (Simón, 2011).

El concepto de mindfulness proviene del budismo. Consiste en ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el presente, con aceptación, con ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión, abiertos, de este modo, a la experiencia del aquí y del ahora (Parra-Delgado, 2011). Se puede definir también como un método para apaciguar la mente, centrando la atención en las sensaciones corporales, emociones y pensamientos que acontecen en el momento presente. Desde el punto de vista científico, algunos autores definen el mindfulness como un estado en el que el practicante es capaz de mantener la atención centrada en un objeto por un periodo de tiempo teóricamente ilimitado (Almansa et al., 2014). Bien sea tanto en el contexto científico como en el cultural, o incluso en el cotidiano, la definición más sonada es la que explica el mindfulness como la capacidad de prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el presente y sin juzgar (Simón, 2011).

A continuación veremos diferentes interpretaciones del concepto de mindfulness según diferentes autores:

“El mindfulness captura una cualidad de la conciencia que se caracteriza por la claridad y vivencia de la experiencia y del funcionamiento actual en contraste con estados de menor conciencia, menos despiertos, del funcionamiento automático o habitual que puede ser crónico para muchas personas” (Brown y Ryan, 2003).

“Mindfulness es la conciencia de la experiencia presente con aceptación” (Germer, 2005). El mismo autor propone otra definición sobre este concepto “El mindfulness es la conciencia momento a momento”.

“Una forma de conciencia centrada en el presente no elaborativa, no juzgadora en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocida y aceptada tal y como es” (Bishop et al., 2004).

“Mindfulness es mantener viva la conciencia en la realidad del presente” (Thich Naht Hahn, 1975).

“Tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas y externas en el contexto de una postura de aceptación y no enjuiciamiento hacia esas experiencias” (Cardiaciotto et al. 2008).

Como bien se puede apreciar, resulta innegable relacionar el concepto de mindfulness con la conciencia y el presente. A pesar de existir diferentes puntos de vista e interpretaciones, estos dos conceptos resultan el factor común que los une. Es por esto por lo que, tratando de realizar una aproximación teórica de manera personal, interpreto el mindfulness como la capacidad de focalizar la atención de una tarea y de abstraerse de todo lo ajeno a ella para poder involucrarnos de lleno de forma consciente.

2.- Relación del mindfulness con la educación.

Como se ha mencionado anteriormente, el mindfulness se ha convertido en una herramienta muy popular en el campo de la psicología, la medicina, la neurociencia y de la educación, debido a la repercusión en el bienestar físico y emocional de las personas que lo practican (Stahl, et al., 2010). Según autores como Lavilla, Molina y López (2008), el mindfulness en el aula permite reducir las distracciones, la ansiedad y la impulsividad, y permite aumentar la concentración, así como potenciar la autoconciencia.

Existen diferentes estudios que muestran los efectos de la práctica del mindfulness en el ámbito educativo; mejora en el rendimiento académico, en los niveles de creatividad, regulación de las emociones (inteligencia emocional), disminución de la ansiedad, incremento de la atención y modificación de conductas agresivas (Parra et al., 2012). En definitiva, el mindfulness es una vía que puede abrir paso a un cambio del estado de conciencia, no solo a nivel individual, sino también a nivel colectivo (Simón, 2010).

Aparte, existe suficiente evidencia empírica que demuestra la utilidad de enseñar a practicar la atención plena a los niños desde edades tempranas, de manera que cuenten con una herramienta eficaz que les ayude a afrontar la vida de una manera más consciente y plena. Tal y como indica Arguís (2014), la práctica de mindfulness en el ámbito educativo puede contrarrestar el estrés diario de forma que se puedan vivir las experiencias de un modo más atento y consciente, permite asimilar la nueva información de manera más serena y relajada, aprendiendo mejor y aportando elementos para el desarrollo personal, social y la promoción del bienestar en los centros educativos, complementando así los aprendizajes académicos tradicionales.

Existen dos formas de poder llevar el mindfulness a la práctica. Una manera más formal, que consiste en emplear el tiempo necesario para permanecer sentado, tumbado o de pie, centrando la atención en diferentes estímulos externos o internos; en la respiración, los sonidos, sensaciones corporales, estímulos sensoriales percibidos por los órganos sensoriales, pensamientos o emociones. Por otra parte, la manera informal consiste en prestar atención plena (mindfulness) en las actividades cotidianas (comer, hacer

ejercicio...). (Stahl et al., 2010). De cualquier manera, lo realmente importante y la intención principal del mindfulness es ir progresivamente llevando nuestra atención a cada una de las actividades que llevemos a cabo, de modo que nos permita estar más conscientes y presentes en nuestra propia vida (Segú-Jensen, 2014).

3.- Concepto de yoga.

El concepto de yoga proviene del sánscrito “*yug*” y significa yugo, es decir, algo así como unión. Designa en efecto a un conjunto de prácticas destinadas a la unión o vinculación con el cosmos y la divinidad, de las cuales los ejercicios físicos parece que constituyen una excelente práctica de elasticidad y relajación. Yoga es unión de cuerpo, mente y alma. El yoga es un arte, una ciencia y una filosofía. Afecta a todos los niveles de la vida humana, tanto física, mental como espiritualmente. Es un método práctico para dar sentido a la propia vida y convertirla en útil y noble (Iyengar, 2007). Se ha convertido en una necesidad específica de nuestro tiempo, pues procura claves, prescripciones, métodos y técnicas para el autoperfeccionamiento, el bienestar integral y la evolución de la conciencia.

El yoga es, incluso, considerado como una ciencia de la salud integral, ya que procura el bienestar real del cuerpo y de la mente. Si bien es cierto que lo usual es conocer el discurso de la salud corporal (cuidar el cuerpo con ejercicio físico, mantenerse en forma...), el cuidado de la mente es aún si cabe más relevante, ya que esta es el origen de todo y todo se fundamenta en base a esta. De tal forma que si el cuerpo y la mente operan armónicamente la envoltura física se convertirá en un benéfico aliado en la senda hacia lo inefable.

El yoga se sustenta en 5 principios, propuestos por Armendia (2010):

- ▲ Ejercicio físico adecuado, dinámico y estático.
- ▲ Respiraciones completas y técnicas de respiración.
- ▲ Relajación física, mental, emocional y espiritual.
- ▲ Alimentación natural, adecuada y equilibrada.
- ▲ Pensamiento positivo o actitud mental positiva (aceptación, concentración, meditación).

A pesar de la variedad de interpretaciones que tiene el concepto de yoga, diferentes autores, entre ellos Garfinkel y Schumacher (2000); Subramanyam (1989); Telles, Gaur y Balkrishna (2009) coinciden en la descripción del yoga como una disciplina y conjunto de técnicas que ayudan al bienestar de una persona.

Guin (2009) define el yoga como un conjunto de técnicas aplicadas al desarrollo integral del ser humano, métodos y actividades, mediante las cuales es posible desarrollar el “estado de yoga”, es decir, unión entre cuerpo, mente, espíritu y el mundo que le rodea.

Existen diferentes tipos de yoga, diferenciados en las intencionalidades de cada uno de ellos. No existe un tipo de yoga mejor que otro, sino que todos ellos tienen sus componentes positivos. Hay tipos de yoga más centrados en el físico, es decir, en el cuerpo, en el que se realizan y se entrenan diferentes posturas. Por otro lado existen tipos de yoga centrados en la mente, orientados a la limpieza del estrés y conocimiento de uno mismo.

4.- Relación del yoga con la educación.

Los estudiantes que llegan a un centro por primera vez presentan inquietud, inseguridad, estrés y falta de hábitos; esto influye en la práctica profesional y en el rendimiento escolar (Boman y Yates, 2001). Ante esta situación, es importante que el docente sea optimista y transmita optimismo a sus estudiantes, es decir, es importante que sepa aprovechar los medios con los que cuenta, saber motivar y animar a los estudiantes y conseguir que aprendan, ya que esto será crucial para que estos puedan superar el estrés y los desafíos que se plantean a diario y encontrar un ambiente en clase más acogedor y cálido que les proporcione seguridad y tranquilidad (Marujo, Neto y Perlorio, 2003).

Los docentes deben enseñar a los estudiantes ante la incertidumbre y el conflicto, y asumir una práctica creativa para el desarrollo de la motivación, la esperanza y el optimismo en los estudiantes, porque los niños pueden comunicar o mostrar sentimientos de infelicidad y tristeza, incluso en algunos casos pueden presentar cuadros depresivos (Janzen et al., 2001). Por ello, es importante desarrollar habilidades de autorregulación desde edades tempranas para el desarrollo integral de los niños (Whitebread y Basilio, 2012). En relación con esta argumentación, Tonucci (1997) denuncia que con frecuencia la escuela enseña todo a los estudiantes, excepto lo que les interesa a ellos mismos. Nisbet (1986) acompaña esta afirmación señalando que el conocimiento más importante es el de uno mismo. Y este tipo de conocimiento se inicia en la Educación Infantil.

El yoga como disciplina física y mental contribuirá en el estudiante a hacer frente al estrés, proporcionándole herramientas para resolver situaciones conflictivas y mejorará su capacidad de concentración. (Paz, 2012). Bendriss (2015) completa esta visión añadiendo que el yoga permite al alumnado mejorar la seguridad que tienen en sí mismos, mostrándolos más sociables y menos agresivos, incrementando de esta manera la alegría y espontaneidad.

Si bien es cierto que el objetivo de la práctica del yoga varía en función de los intereses de los practicantes, en este caso, introduciéndolo en la educación, el objetivo que se perseguirá es obtener la relajación, descanso y equilibrio para desarrollar la mente del

alumnado y aumentar la capacidad de concentración mediante el conocimiento de sí mismo, así como aprovechar de una forma más eficiente su potencial. Además, otro objetivo que se persigue con el yoga es aprender a controlar la respiración.

La práctica del yoga en el aula favorece la salud física y emocional del alumnado desde muy pequeños, y esto influirá en su progreso escolar e integración social. Gracias al yoga, los alumnos disminuirán su ansiedad, aumentarán la capacidad de enfrentar situaciones estresantes ayudando a mejorar la salud y a conservarla (Bendriss, 2015).

5.- Relación del mindfulness y yoga con el currículo de la etapa de Educación Infantil.

Teniendo en cuenta la evolución histórica de la educación en los primeros años de vida – Educación Infantil – podemos considerar que hoy, la finalidad de esta etapa es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo y social e intelectual de los niños (Sanchidrián, 1991).

Partimos de la base de que los niños viven y disfrutan completamente del presente. A medida que crecen es cuando comienzan a preocuparse por cuestiones del pasado y del futuro, es decir, dejan de disfrutar del momento y empiezan a condicionarse por experiencias pasadas o repercusiones que llegarán en un futuro. Esta es la principal razón de peso por la que se debe introducir el mindfulness en la etapa de Educación Infantil. Conforme se avanza en el desarrollo personal, se va avanzando también en el descubrimiento de nuevas (y más complejas) emociones. (Germer, 2014).

Esta técnica plantea una nueva forma de entender los procesos de enseñanza-aprendizaje que coloca en el centro de estos la indagación introspectiva, la amabilidad y la aceptación. Además, proporciona al alumnado un mejor autocontrol, una mayor aceptación de la experiencia tal y como es un mejor manejo de los sentimientos difíciles, un mejor mantenimiento de la calma, compasión, empatía y menos síntomas depresivos. (Davis y Hayes, 2011).

Trabajar el mindfulness en la etapa de Educación Infantil permite al niño asentar los conocimientos que va adquiriendo, organizándolos de tal forma que se facilite el aprendizaje significativo y además, le permite mantenerse en calma y focalizar la atención en las tareas concretas que se le solicitan, lo que desembocará en una mejora directa de la capacidad de concentración a nivel escolar.

Los estudiantes en edades tempranas tienen una increíble sensibilidad e inteligencia. Tienen una potencialidad aún intacta y una vitalidad incansable, a la vez que muestran gran curiosidad, deseo y capacidad de aprender (Morelli, 2010), por ello, la práctica del yoga es buena para que sus mentes descansen e interioricen lo aprendido.

Según indica Céspedes (2008), el adulto ha ignorado por siglos el papel que juega la construcción de la emocionalidad sana en el logro de objetivos que fija para sus niños. En efecto, los seres humanos son personas conscientes donde las emociones juegan un papel imprescindible en niños y niñas en la infancia. Para que los niños y niñas sean felices deben desarrollar su capacidad para reconocer y gestionar sus emociones, reacciones, sentimientos... Casassus (2006) indica que la capacidad emocional es la fuerza que nos impulsa a adaptar y a transformar nuestros entornos. Está en el centro de nuestra capacidad de evolucionar. Debido a ello, es necesario que se reconozca su importancia de la misma forma que las habilidades intelectuales.

En definitiva, nos encontramos ante un elemento didáctico con mucha carga educativa, ya que no solo favorece un estilo de vida saludable, implicando la práctica de actividad física, sino que además “nutre” al alumnado y permite potenciar en su máximo exponente el desarrollo integral; objetivo principal de la educación.

6.- Relación del mindfulness y el yoga con el RD 122/2007, de 27 de diciembre.

Tomando como referencia el REAL DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, trataremos de hacer una aproximación curricular de los conceptos del mindfulness y del yoga, para demostrar la relación y la relevancia que adquieren estas dos prácticas a nivel legal en el proceso de educación.

En el *Artículo 3.- Finalidad* podemos observar en el punto número 2: En el segundo ciclo se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio. Además se facilitará que niñas y niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal.

Como se ha mencionado en puntos anteriores, tanto el mindfulness como el yoga pretenden elaborar una imagen de sí mismo positiva y equilibrada, añadiendo autonomía en sus acciones y favoreciendo la convivencia y las relaciones interpersonales, ya que se trata de eliminar todo tipo de prejuicio con la práctica de estos dos contenidos.

De la misma manera se relaciona con el *Artículo 4.- Objetivos*: La Educación Infantil contribuirá a desarrollar en las niñas y niños las capacidades que les permitan:

- a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- b) Construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo y desarrollar sus capacidades afectivas.
- c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales
- e) Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, con especial atención a la igualdad entre niñas y niños, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

Centrando un poco más la atención en el yoga, destacamos el apartado E, en el que se menciona la resolución pacífica de conflictos. Como se ha explicado antes, este punto precisamente es uno de los aspectos más relevantes que se trabajan en el yoga, donde pueden conocerse a sí mismos y controlar sus emociones, desarrollando en ellos la inteligencia emocional.

Observando el *Artículo 5.- Áreas*, en su punto 5: Los métodos de trabajo se basarán en las experiencias, las actividades y el juego y se aplicarán en un ambiente de afecto y confianza, para potenciar su autoestima e integración social; podemos referenciar que la práctica tanto del mindfulness como del yoga pretenden crear un clima de trabajo y respeto, acompañándolo de un clima cálido de confianza y afecto.

Avanzando apartados redactados en el currículo de Educación Infantil, llegamos a los *Anexos*, donde se muestran los principios metodológicos generales, y aquí: “La experiencia que reciba el niño en el segundo ciclo de la Educación infantil, va a influir en su percepción sobre la escuela, sobre la tarea escolar y sobre los modos de aprender. Para que esta percepción y la respuesta del niño hacia lo escolar y los aprendizajes sean positivas, se propone una escuela rica en estímulos, que atienda sus necesidades e intereses y que le dote de competencias, destrezas, hábitos y actitudes necesarias para su posterior incorporación a la Educación primaria”. Gracias a la práctica del mindfulness “crearemos” seres más tolerantes a la frustración, más resilientes e inteligentes emocionalmente hablando, lo que permitirá un óptimo desarrollo como estudiantes de las siguientes etapas educativas, y ya no solo eso, sino como personas que se tendrán que desarrollar en entornos susceptibles de provocar estrés, ansiedad e incluso frustración. Como acuñan Mayer et al. (2000) “La inteligencia emocional, junto con la atención plena (mindfulness), permite percibir emociones, regular y manejar estados emocionales e integrar las emociones en el pensamiento”.

Con respecto a las áreas del segundo ciclo de Educación Infantil, destaca principalmente el área de “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”, ya que la práctica que se propone en este trabajo de fin de grado versa principalmente de una educación integral,

en la que el alumnado pueda conocerse mejor. Se citarán aquellos apartados del currículo en los que se muestre una estrecha relación con lo propuesto:

“A través de las sensaciones y percepciones procedentes de su medio físico, natural y social, de las respuestas recibidas de los otros con los que se comunica y relaciona y del progresivo y simultáneo desarrollo cognitivo, lingüístico, afectivo y social, va configurando una imagen de sí mismo y tomando conciencia de su propia competencia.

De este modo, el niño comienza a describirse y valorarse a través de un conjunto de características que dependen, en gran medida, de cómo percibe e interpreta las respuestas de los otros para con él, pudiendo esto incidir en su conducta presente o futura. Será entonces necesario, desde la práctica educativa, favorecer el desarrollo de una imagen positiva y ajustada de sí mismo y una buena autoestima.

Otro aspecto importante del desarrollo personal es la identificación, expresión, reconocimiento y control de los propios sentimientos y emociones. En este período, además de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, sorpresa, etc.) ya presentes en el ciclo de 0-3 años, aparecen otras emociones más complejas, entre ellas, la vergüenza, el orgullo y la culpa, muy relacionadas con el desarrollo del yo, con la relación con los otros y con la adaptación a las normas.

El sentimiento personal experimentado depende, en gran medida, del nivel de conocimiento de las normas y valores sociales desarrollados, de la capacidad para evaluar su propia conducta en relación con ellos y de sentirse responsable del éxito o fracaso obtenido. Por todo ello, es preciso favorecer un ambiente que posibilite las manifestaciones emocionales y afectivas ajustadas, ya que suponen otra importante dimensión de la personalidad infantil.”

La etapa de Educación Infantil es clave para la autonomía personal del alumnado y en su futura independencia de los adultos. Es la etapa ideal para fomentar hábitos de vida saludables, conductas positivas y/o técnicas y recursos didácticos significativos que permitan al alumnado alcanzar el complejo desarrollo integral que la educación pretende.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En el apartado de metodología se expondrá el recurso didáctico empleado para el desarrollo de esta propuesta de trabajo de fin de grado. En este caso, se trata de una Unidad Didáctica.

En base a lo establecido en el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, la tarea docente no supone una práctica de métodos únicos ni de metodologías concretas, y cualquier decisión que se tome en este sentido debe responder a una intencionalidad educativa clara.

Uno de los principios que orientan la labor docente en este ciclo es que el niño realice aprendizajes significativos, para lo cual es necesario que éstos sean cercanos y próximos a sus intereses. Deben propiciarse múltiples relaciones entre los conceptos para que, de manera activa, el niño construya y amplíe el conocimiento estableciendo conexiones entre lo que ya sabe y lo nuevo que debe aprender, y dé significado a dichas relaciones. En esta construcción individual del conocimiento, el lenguaje como medio de comunicación, representación y regulación, y la mediación social, serán decisivos para la interiorización de los contenidos.

Como se puede interpretar, en la Educación Infantil existe libertad para poder proponer actividades siempre y cuando se garantice una intencionalidad educativa, algún tipo de contenido significativo que permita al alumno desarrollarse integralmente. De esta manera, a continuación se presentará la Unidad Didáctica para trabajar mindfulness y relajación con alumnado del primer curso de Educación Infantil: 3 años.

El contexto en el que se va a implementar esta Unidad Didáctica es en el aula de 3 años B del CEIP Nuestra Señora del Villar, que cuenta con un total de 15 alumnos que no precisan de necesidades de apoyo educativas.

Este centro es de titularidad pública, por lo que pertenece a la administración pública y es sostenido con los impuestos. Es un centro de línea 3 con sección bilingüe inglesa. Abarca desde el primer curso del segundo ciclo de la Educación Infantil hasta el sexto curso de la Educación Primaria.

Las familias que matriculan a sus hijos en este centro suelen ser matrimonios jóvenes, mayormente pertenecientes al sector servicios. El centro está ubicado en un pueblo que cuenta con más de 22.000 habitantes, de la cual, el 30% se encuentra escolarizada actualmente; se trata de una población joven.

En cuanto a las instalaciones que presenta el centro, y concretamente aquellas que van a ser relevantes en esta propuesta de fin de grado, se encuentra la sala de psicomotricidad. Se trata de un aula destinada a realizar tareas y sesiones de psicomotricidad, por lo que está dotada de material para cumplir con su funcionalidad.

Concretando aún más el contexto del centro, y aproximándonos a la realidad sobre la que se trabajará con esta propuesta, el aula en el que se implementará la Unidad Didáctica es el aula de primero de Educación Infantil B, con alumnado de 3 años. Hay 10 niños y 5 niñas, que hacen un total de 15 alumnos. Ninguno de los alumnos presenta necesidades de apoyo educativo ni adaptaciones curriculares.

Título.

“Inspiro, me concentro, y abro las puertas de mi mundo”

Justificación.

Actualmente los niños viven rodeados de estímulos, sumergidos en una sociedad basada en la ociosidad y en la inmediatez de los resultados. Con un solo clic tienes acceso a infinidad de información. Esto se debe a que la tecnología crece a pasos agigantados, y antes resultaba un privilegio disfrutar de ella, pero en estos momentos el extraño es aquel que no disfruta de ella.

El uso de la tecnología ha provocado un cambio radical en la vida cotidiana de las personas, incluyendo a los más pequeños. Esta realidad es muy diferente a la que han vivido generaciones pasadas, de hecho, son comúnmente reconocidos como nativos digitales. Esto implica que utilicen los aparatos tecnológicos de manera automatizada; lo cual se convierte en una herramienta de doble filo, con sus componentes positivos y negativos. Interpretando tanto el lado positivo como el lado negativo a la vez, en ambos casos existe una sobreestimulación del niño. Un bombardeo de información y de estímulos que mantienen al cerebro funcionando en todo momento sin dejar apenas descanso. Aquí precisamente es donde nace la importancia de la UD. Trabajar el mindfulness nos va a permitir alejarnos de tanto estímulo para centrar nuestra atención en un estímulo concreto, en acercarnos a la calma y a la concentración. En la misma línea, trabajar el yoga infantil, aparte de los beneficios que ofrece a nivel físico, permitirá al alumnado conectar con su yo interior, ofreciendo al alumnado un momento de calma y desconexión.

Contenidos.

Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.

1.1. El esquema corporal.

- 🏹 Exploración del propio cuerpo y reconocimiento de las distintas partes; identificación de rasgos diferenciales.
- 🏹 Representación gráfica de la figura humana con detalles que le ayuden a desarrollar una idea interiorizada del esquema corporal.

1.2. Los sentidos.

- 🏹 Reconocimiento de los sentidos.

1.3. El conocimiento de sí mismo.

- 🏹 Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo y de las posibilidades y limitaciones propias.
- 🏹 Valoración adecuada de sus posibilidades para resolver distintas situaciones y solicitud de ayuda cuando reconoce sus limitaciones.

1.4. Sentimientos y emociones.

- 🏹 Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios en distintas situaciones.
- 🏹 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 2. Movimiento y juego.

2.1. Control corporal.

- 🏹 Progresivo control postural estático y dinámico.
- 🏹 Dominio sucesivo del tono muscular, el equilibrio y la respiración para que pueda

descubrir sus posibilidades motrices.

2.2. Coordinación motriz.

- ▲ Exploración de su coordinación dinámica general y segmentaria.
- ▲ Valoración de sus posibilidades y limitaciones motrices, perceptivas y expresivas y las de los demás.
- ▲ Iniciativa para aprender habilidades nuevas, sin miedo al fracaso y con ganas de superación.

2.3. Orientación espaciotemporal.

- ▲ Nociones básicas de orientación temporal, secuencias y rutinas temporales en las actividades de aula.

2.4. Juego y actividad.

- ▲ Descubrimiento y confianza en sus posibilidades de acción, tanto en los juegos como en el ejercicio físico.
- ▲ Comprensión, aceptación y aplicación de las reglas para jugar.

Bloque 3. La actividad y la vida cotidiana.

- ▲ Regulación de la conducta en diferentes situaciones.
- ▲ Interés por mejorar y avanzar en sus logros y mostrar con satisfacción los aprendizajes y competencias adquiridas.
- ▲ Disposición y hábitos elementales de organización, constancia, atención, iniciativa y esfuerzo.
- ▲ Planificación secuenciada de la acción para resolver pequeñas tareas cotidianas.
- ▲ Valoración del trabajo bien hecho de uno mismo y de los demás.

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.

Objetivos.

Los objetivos que se persiguen con esta Unidad Didáctica son:

- 🏹 Diferenciar entre momentos de acción y momentos de relajación.
- 🏹 Respetar los tiempos de calma.
- 🏹 Realizar de forma correcta y adecuada las posturas de yoga planteadas.
- 🏹 Fomentar la capacidad de concentración y de atención en una tarea concreta.
- 🏹 Potenciar el conocimiento de uno mismo, favoreciendo así la educación emocional entre el alumnado.

Metodología.

Al trabajarse de manera combinada el mindfulness y el yoga infantil, se llevará a cabo varias formas de actuar en el aula, es decir, varias metodologías en la enseñanza de estos contenidos.

Con respecto a la parte del mindfulness, se planteará una rutina de relajación/meditación previa al momento de trabajo (ficha de grafomotricidad, manualidad, tarea propuesta por el profesor...). Y en cuanto a la parte del yoga, se emplearán los viernes para su realización. El desarrollo de las sesiones de yoga infantil consistirá en la narración de un cuento motor, donde el profesor contará una historia y, con ayuda de la pizarra digital, proyectará imágenes/gif/vídeos de cómo realizar la postura correspondiente.

Temporalización.

La Unidad Didáctica se llevará a cabo en el tercer trimestre, a la vuelta de vacaciones de Semana Santa. Tendrá una duración de 5 sesiones. Se desarrollará los viernes, por tanto, se abarcará parte del mes de abril y del mes de mayo. La última sesión tendrá un carácter evaluador.

Desarrollo de las sesiones.

La Unidad Didáctica tendrá dos componentes, es decir, se dividirá en dos partes. La primera estará relacionada con el mindfulness, y la segunda, con el yoga infantil.

Sesiones de mindfulness.

Para las sesiones de mindfulness se plantearán diferentes tipos de actividades, de breve duración, conocidas como “cuñas motrices”. Las “cuñas motrices”, según Vaca (2007), consisten en la introducción en la jornada escolar, a modo de corte publicitario, una práctica corporal entre dos situaciones educativas en las que el cuerpo de los escolares pase desapercibido. Estas cuñas tienen un doble cometido. Por una parte, procuran el descanso introduciendo en la vida escolar una actividad más tolerante con los intereses, deseos y necesidades corporales, y, por otra parte, hacen posible el desarrollo de procesos de enseñanza-aprendizajes centrados en la educación corporal. Gracias a ellas, los maestros pueden modificar el vaivén entre la exigencia y la tolerancia corporal, buscando la mayor disponibilidad e implicación del alumnado en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Actividad 1 – Triángulo.

Se utilizará un triángulo musical para esta actividad. Los alumnos deberán prestar atención al sonido del instrumento. Se utilizará este instrumento ya que emite un sonido que permanece vibrando en el aire, por lo que tarda en desaparecer por completo hasta recuperar el silencio. La actividad consiste en que los alumnos deben escuchar el sonido del triángulo (que el profesor tocará) hasta que se disipe el sonido por completo. Una vez se disipe, los alumnos levantarán la mano cuando dejen de escucharlo. Será necesario estar concentrado y atento en el sonido, por lo que es una buena actividad para iniciarse en el mindfulness.

La puesta en práctica de esta actividad fue un éxito rotundo, a pesar de mis sospechas de que quizás no pudiese funcionar por la acústica del aula (las puertas deben estar abiertas por protocolo COVID). Los alumnos prestaron mucha atención a la

explicación de la actividad (Considero que gran parte del éxito de esta proviene de la forma en la que introduzcas la actividad con el alumnado), e incluso se mostraron predispuestos a realizar la actividad. Se creó un ambiente de silencio y trabajo que resultaba placentero, armonioso y sosegador. Si bien es cierto que algún alumno en pequeños momentos concretos pretendía dinamitar la actividad haciendo ruiditos o buscando molestar al compañero de su lado, fue en vano, se consiguió mantener el orden.

Tras la actividad fui pasándome por las sillas de los alumnos a apoyarles la mano sobre su pecho, para notar si habían conseguido relajarse. Como apunte añadiré que hay alumnos que, desde primera hora, vienen con una frecuencia cardíaca elevadísima. El resultado que obtuve fue bastante variado. En algunos alumnos sí que se notaba relajación y en otros no era tan notorio a nivel interno (circulación), pero sí a nivel externo (manteniéndose sentado, escuchando con atención). Por tanto, puedo considerar la actividad un éxito, respaldándome en estos resultados para corroborarlo.

Actividad 2 – La paciencia de la rana.

El alumnado permanecerá sentado en el sitio. Esta actividad consiste en ser consciente de la respiración, fijándose en el movimiento que hace nuestra barriga cuando respiramos. Las ranas son animales que consiguen dar grandes saltos y energéticos, pero también son animales que permanecen inmóviles y relajados para conservar energía y acumularla para dar esos tipos de saltos. Se podrán añadir sonidos ambientales de fondo (con el ordenador de la clase) para entrar en dinámica y profundizar mejor la atención en la actividad.

En el desarrollo de esta actividad hubo alguna dificultad más, ya que el día en el que la introduje era un día en el que estaban muy alterados y alborotados. La parte positiva de ello es que así pude observar más tarde si realmente funciona una actividad así para garantizar la calma y favorecer la concentración. Y efectivamente, el nivel de alboroto que había en la clase se redujo sustancialmente, teniendo en cuenta que no dejan de ser niños pequeños, y su cuerpo les pide movimiento y gasto de energía.

Siendo esta la segunda actividad, y habiendo observado resultados positivos, me motiva

y me anima a seguir introduciendo en el aula la UD. Es un buen comienzo, ya que los alumnos muestran atención y predisposición a participar en las actividades. De hecho, observé una muy buena conducta mientras realizaban la tarea después de grafomotricidad. Todo ello sin haber incluido los sonidos que mencioné en el desarrollo de la actividad, que puede que hubiesen favorecido aún más el desarrollo de la actividad.

Actividad 3 – La respiración de la abeja.

El alumnado se encuentra sentado en el sitio. Los alumnos cerrarán los ojos y enfocarán su atención en la respiración. Cuando cojan aire tratarán de inflar todo su pecho, y al echar el aire, tapan sus oídos con sus dedos índices e imitarán el sonido de las abejas (“hmmmm”). Sentirán las vibraciones del cuerpo por dentro, lo cual produce una sensación de placer y relajación.

Esta actividad encantó al alumnado, ya que el día anterior habíamos salido al huerto del colegio y vieron abejas en él. Fue el momento ideal para introducir esta actividad. Partía con la motivación plena del alumnado. Además, justo después iban a realizar una manualidad, que resultó ser muy llamativa finalmente. Hacer manualidades les encanta, por lo que relajarse y lograr concentrarse mejor en ella, gracias a la actividad de las abejas, les vino genial.

En vista a la introducción de las actividades de mindfulness para poder favorecer la concentración y tratar de relajarse un poco, considero que están viniendo muy bien. Se observan conductas positivas que, poco a poco, pueden ser la semilla que germine en una educación emocional de calidad.

Sesiones de yoga infantil.

Sesión 1.

Antes de iniciar los cuentos motores, en los que se deban realizar diferentes posturas de acuerdo con los animales que vayan apareciendo en la historia, se hará una sesión introductoria al yoga infantil. En ella, los alumnos deberán sentarse en el suelo con la

espalda recta y sus piernas cruzadas, una sobre la otra. Las manos se colocarán a la altura del pecho y las palmas se enfrentarán. Cerrarán los ojos y deberán concentrarse en su respiración. El profesor propondrá al alumnado que se imaginen en su sitio favorito con su persona favorita.

Una vez se termine este ejercicio, se tumbarán y tratarán de hacer dibujos en el techo con su dedo índice. Es muy importante el clima de respeto y silencio que se debe crear para lograr realizar estas actividades de forma exitosa.

El desarrollo de esta actividad sorprendió a los alumnos, que en un principio andaban un poco dispersos porque no conocían exactamente en qué consistía el yoga. Tras una breve explicación de lo que era y en qué consistía, los alumnos se mostraron interesados y curiosos por descubrir cómo se practicaba yoga.

Los alumnos no dejan de tener 3 años, por lo que conseguir que estén quietos en todo momento es algo complejo, pero sorprendentemente, el comportamiento en general fue muy bueno y positivo. Si bien es cierto que los alumnos que trataban de dinamitar las sesiones de mindfulness son los mismos que trataron de dinamitar esta sesión, pero se solucionó colocándose a su lado mientras se explicaba el desarrollo de la actividad.

Sesión 2.

Cuento motor de los animales del mar.

Somos unos piratas en un barco que buscamos un tesoro. Disponemos de un mapa para encontrarlo, pero deberemos conseguir el permiso de los guardianes del mar para poder avanzar en nuestra aventura hacia el tesoro. Todos estamos muy contentos porque conseguiremos un tesoro gigante que contiene un montón de juguetes dentro de él.

Nuestra aventura comienza con nosotros subidos en nuestro barco pirata, donde podemos notar los movimientos oscilantes que hace el barco por el efecto del mar.

- 🦎 El primer permiso que debemos obtener es el de la guardiana tortuga, que nos ofrece unas indicaciones para poder seguir avanzando. Nos dará unas

indicaciones: hacer la postura de la tortuga durante 15” un total de 3 veces. Una vez consigamos su aprobación, continuaremos nuestro camino.

El mar está en calma, de vez en cuando notamos el choque de alguna ola...

- ▲ El siguiente guardián es el cangrejo, que nos ofrece sus indicaciones para poder seguir avanzando con nuestra aventura. Las indicaciones: realizar la postura del cangrejo durante 5” un total de 3 veces.

Ahora nos adentraremos en el mar, por lo que echaremos el ancla de nuestro barco para que no se lo lleve el mar.

- ▲ Es el momento del guardián tiburón, que, como los anteriores guardianes, nos ofrece indicaciones para seguir avanzando en la aventura. Las indicaciones: realizar la postura del tiburón durante 10”, 3 veces.

Seguimos buceando un poquito más hasta llegar al último tramo de la búsqueda del tesoro.

- ▲ El último guardián que nos espera es la estrella de mar. Nos indica cómo hacer su postura, que realizaremos durante 20”, 2.

Tras despedirnos de la estrella de mar, avistamos el tesoro y encontramos un montón de juguetes dentro de él.

Esta actividad fue un triunfo en todos los aspectos. Los alumnos adoran los animales, y curiosamente, los animales de mar les hacen mucha gracia y despiertan mucho su interés, así que se consiguió involucrar a todo el grupo sin ningún caso de interrupciones o malos comportamientos. Se sintió como si estuviesen en el sofá viendo la tele, ensimismados. Hace mucho la entonación y la regulación de la voz para cautivar e introducir a los alumnos en la actividad.

Sesión 3.

Cuento motor de los animales de la granja.

Hoy nos convertiremos en pequeños granjeros de la granja (Nombre del colegio). Para comenzar nuestras andaduras, nos colocamos el atuendo de granjero y nos preparamos para el día de hoy.

- 🐾 En primer lugar nos recibe Tobey, nuestro gran amigo el perro. Es muy juguetón, y quiere que hagamos su postura junto a él. 3 veces durante 5”.

Menuda energía tiene Tobey, no parece cansarse nunca, pero nosotros tenemos que trabajar en la granja como buenos granjeros que somos. Lo primero que haremos será recoger nuestro tractor y guardarlo junto a nuestra casa. Menuda sorpresa nos llevamos cuando al bajar del tractor, recibimos una inesperada sorpresa.

- 🐾 Se aproxima Tani, un gatito muy sigiloso que apenas hace ruido, con ganas de que lo acariciemos y hagamos su postura junto a él. 5 veces durante 3”.

Tras haber jugado con Tobey y tras haber acariciado a Tani, nos disponemos a ir a alimentar a las vacas de la granja, que con mucho hambre nos esperan.

- 🐾 Las vacas se llaman Flora y Fila, que se ponen muy contentas cuando nos ven aproximarnos hacia ellas. Nos piden que hagamos su postura junto a ellas, para que así se terminen toda su comida. 3 veces durante 10”.

Estas vacas comen de lo lindo, se van a hacer gigantes. Gracias a nosotros, los granjeros de (Nombre del colegio), tanto las vacas como la granja, están de maravilla.

Ya va siendo hora de empezar a recoger todo, así que guardamos todos los trastos y utensilios en el pajar, y según salimos nos encontramos con una pequeña y hermosa mariposa.

- 🐾 Realizaremos la postura de la mariposa durante 5” un total de 3 veces.

Así es como ponemos fin a este divertido día en la granja.

Al igual que la anterior actividad fue un éxito, esta actividad tuvo algún que otro parón por interrupciones. Algunos alumnos, al hablar de perros y gatos, querían participar diciendo el nombre de sus mascotas, interrumpiendo alguna que otra vez, pero no fueron situaciones que desembocasen en caos o descontrol de la clase. El cuento siguió su desarrollo y, finalmente, fue una buena actividad que involucró al alumnado.

Sesión 4.

Cuento motor de los animales del zoo.

Hoy me he levantado más contento... Resulta que en el cole hoy tenemos excursión, pero no una excursión cualquiera... ¡Nos vamos al zoo! Con lo que me gustan a mí los animales, ¡Cuánto voy a disfrutar!

Cuando llegamos al zoo, vemos un gran cartel con las imágenes de muchos animales. Menuda ilusión de verlos a todos.

- 🦎 El primer animal que veremos será la serpiente de cascabel. Se llama así porque tiene un cascabel en la cola y hace ruido. Realizaremos su postura durante 10" un total de 3 veces.

Estamos todos mis compañeros y yo entusiasmados porque estamos disfrutando mucho de nuestra visita al zoo. Ya mismo queremos ver el siguiente animal.

- 🦍 Llegamos a la jaula de los monos. Estos simpáticos animales nos invitan a hacer su postura 3 veces durante 5".

Nadie podía imaginarse que los monitos fuesen a decirnos adiós con la mano ¡como si fuesen humanos!

- 🦁 Ya casi llegamos a la jaula de los leones, los animales más poderosos de todos. Nos reciben con un fuerte rugido, y nos invitan a hacer su postura. 2 veces durante 10".

Nos sorprende cómo los leones no acaban afónicos después de dar tantos rugidos...

- 🦁 El último animal que visitaremos serán los flamencos. Menudo animal más singular. Realizaremos su postura durante 5", un total de 4 veces.

Se nos hace tarde, debemos volver al bus y regresar a casa. ¡Anda que no tenemos historias para contar a nuestros papás cuando los veamos!

Sesión 5.

Cuento motor de los caballeros.

Somos unos poderosos caballeros que viven en un enorme castillo. Tiene dos grandes torres y una gran muralla. También tenemos una gran compuerta para recibir visitas. Es el sueño de todo caballero.

- 🦁 Para estar listos y saber desenfundar nuestra espada, debemos entrenar a diario. Por lo que realizaremos la pose del caballero durante 15" un total de 2 veces.

Esto nos sirve para entrar en calor y poder vigilar nuestro castillo para que no ocurra nada extraño. Y hablando de entrar en calor...

- 🦁 Realizamos la postura de la vela. 4 veces durante 10".

Paseando por el castillo, nos asomamos a una de las torres, y podemos divisar a lo lejos un montón de árboles verdes y bien frondosos.

- 🦁 Realizamos la postura del árbol 3 veces durante 5".

Nuestro castillo está en orden, no hay de qué preocuparse. Como somos tan buenos caballeros, no hay nada que temer, así que nos dirigimos a nuestra habitación para echarnos una buena siesta.

- 🦁 Realizaremos la postura del niño durante 20" un total de 2 veces.

Evaluación.

El proceso de evaluación se realizará en tres momentos diferentes:

- ▲ Evaluación inicial. En la asamblea se realizarán preguntas para descubrir conocimientos previos del alumnado con respecto al yoga y el mindfulness (meditación).
- ▲ Evaluación continua. Presente en todo momento del proceso de enseñanza-aprendizaje. Se llevará a cabo a través de la observación directa, de preguntas en asambleas y de los resultados en las actividades propuestas. Resulta imprescindible para este tipo de evaluación conocer el punto de partida de cada alumno para poder evaluar y conocer el progreso que ha logrado durante el desarrollo de las actividades.
- ▲ Evaluación final. Se llevará a cabo entre todos mediante preguntas y coloquios en la asamblea, pero también se registrará en una lista de control, para plasmar resultados objetivos.

Además se realizará con diferentes instrumentos de evaluación. El principal y más importante: la observación directa. El profesor observará a los alumnos y anotará en su cuaderno del profesor observaciones que considere necesarias y oportunas. En el Anexo 2 se encuentra el modelo de cuaderno de profesor que se va a emplear.

Otro de los instrumentos que vamos a utilizar es una lista de control, donde aparecerán una lista de ítems que servirán para evaluar la práctica tanto del mindfulness como del yoga infantil. En el apartado de Anexos, en concreto en el Anexo 3, se encuentra el modelo de lista de control que se empleará.

Además de estos dos instrumentos de evaluación, se completará el procedimiento de evaluación con otro instrumento, que es un registro anecdótico, donde se recogerán anécdotas o información puntual durante el desarrollo de las sesiones. Se adjunta un modelo de registro anecdótico en el apartado de Anexo 4.

En último lugar, pero no menos importante, se utilizará una escala de estimación de grado

con diferentes ítems que permitirán la evaluación de los discentes durante la realización de las actividades planteadas en la Unidad Didáctica. En el apartado de Anexo 5 se adjunta el modelo de escala de estimación de grado que se utilizará.

5. CONCLUSIONES

Este apartado consiste en la comprobación de la consecución de los objetivos planteados, así como de observaciones y apuntes que se consideren necesarios y oportunos sobre el desarrollo de la Unidad Didáctica.

Retomando el objetivo general con el que se partía en este Trabajo de Fin de Grado, que decía así: Diseñar, y poner en práctica en un contexto concreto, una Unidad Didáctica para trabajar el mindfulness y el yoga infantil, tenemos ya la clave para comprobar la consecución de los objetivos. De esta manera, se especificó un contexto concreto para implementar la Unidad Didáctica; aula de 3º de Educación Infantil B, del CEIP Nuestra Señora del Villar. Al trabajar el bloque conceptual de “Conocimiento de sí mismo” durante las sesiones que se plantean en la Unidad, y más importante aún, en horario escolar, garantizo el cumplimiento de que el ámbito educativo sea el formal. De esta manera, podemos corroborar que el objetivo general del Trabajo de Fin de Grado es satisfactorio.

El resto de los objetivos específicos consisten en procedimientos que habían de introducirse entre el alumnado, tales como crear hábitos mentales y físicos saludables, que a corto plazo pueden mostrar resultados positivos y favorables, pero donde realmente adquirirán valor y peso será a largo plazo. La intención es “plantar la semilla del mindfulness y el yoga” en Educación Infantil, para que, a lo largo de las etapas como estudiantes puedan seguir desarrollándola y “germinándola”.

Y en base a esto, acompañado de la teoría que se ha recogido en “Fundamentación teórica”, no resulta atrevido afirmar que la Educación Infantil es la atmósfera ideal para introducir hábitos de vida saludables, sea aquel que sea. Los niños en esas edades funcionan gracias a las rutinas, por lo que crear una rutina en la que estén presentes el mindfulness y el yoga permitirá seguir manteniéndola en sus futuros años como estudiantes.

La Unidad Didáctica planteada en este Trabajo de Fin de Grado se ha introducido en el

aula de forma parcial. Por tanto, los resultados y conclusiones obtenidos no son tan completos como si se hubiese introducido al completo. Si bien es cierto que este tipo de “mejoras” conductuales y psicológicas son fruto del trabajo continuo durante un periodo prolongado de tiempo. Es por esto por lo que considero que puede ser un buen punto de partida para poder llegar a lograr un modelo de educación inclusivo, en el que la educación emocional está presente y permita al alumnado desarrollarse de manera integral. Toda inversión en la educación es positiva, más aún si se trata de un modelo de educación que fomente el conocimiento de uno mismo, descubriendo herramientas para gestionar y tolerar el estrés al que serán sometidas todas las personas en su recorrido académico. Se ha podido observar que los niños son conscientes de lo importante que son las emociones en el día a día, así como la necesidad de gestionarlas y/o ser conscientes de ellas; en enfados, llantos, etc...

Este Trabajo de Fin de Grado, por último y para poner el broche final, pone fin a una etapa de mi vida muy relevante, mi etapa universitaria. Es ahora momento de poner en práctica toda la teoría, técnicas, consejos y claves que he ido aprendiendo y recopilando durante mis años de formación como docente.

6. BIBLIOGRAFÍA

Almansa, G. et al. (2014). *Efecto de un programa de mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación primaria*. Revista de Educación, Motricidad e Investigación.

<http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-moti-on/article/view/2449>

Armendia, J. L. (2010). *Yoga unificado*. Arrasate (edición no publicada).

Bishop, S. et al. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition*. Clinical Psychology: Science and Practice.

Brown, K. y Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. Journal of Personality and Social Psychology.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12703651/>

Boman, P. y Yates, G.C. (2001). Optimism, hostility, and adjustment in the First year of high school. British Journal of Educational Psychology.

Cardaciotto, L. et al. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. Epub.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18187399/>

Casassus, J. (2006). *La educación del ser emocional*. Santiago. Índigo | cuarto propio.

Céspedes, A. (2008). *Educar las emociones, educar para la vida*. Chile. Ediciones B.

Davis, D. M. y Hayes, J. A. (2011). *What are the benefits of mindfulness? A practice review of Psychotherapy-related research*. Psychotherapy.

Germer, C. K. (2005). Mindfulness and Psychotherapy. En Germer, C. K., Siegel, R. D. y Fulton, P. R. (Eds). *Mindfulness. What is it? What does it matter?* New York: Guilford Press.

- Germer, C. K. (2014). *El poder del mindfulness*. Barcelona. Paidós.
- Guin, J. (2009). *Karma yoga, una vida saludable*. Londres. Editorial Blume.
- Iyengar, B.K.S. (2007). *Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali*. Barcelona. Kairós.
- Janzen, H. L. et al. (2001). *Depresión en los niños*. National Association of School Psychologist.
- Lavilla, M, Molina, D. y López, B. (2008). *Mindfulness. O cómo practicar el aquí y el ahora*. Barcelona. Paidós.
- Marujo, H. Á., Neto, L. M., y Perlorio, M. F. (2003). *Pedagogía del optimismo. Guía para lograr ambientes positivos y estimulantes*. Madrid. Narcea.
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. (2000). *Models of emotional intelligence*. R.J. Sternberg. Nueva York: Cambridge University Press.
- Nisbet, J. (1986). *Estrategias de aprendizaje*. Madrid. Santillana.
- Parra-Delgado, M. (2011). *Eficacia de la Terapia Cognitiva basada en la Conciencia Plena (Mindfulness) en pacientes con Fibromialgia* (Tesis doctoral). Universidad de Castilla la Mancha, Albacete.
- Parra, M., et al. (2012). *Conociendo mindfulness. Ensayos*. Revista de la facultad de Educación de Albacete.
- Paz, R. (2012). *Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas*. Perú. Ediciones Mirbet.
- Sanchidrián, B. C. (1991). *Monografía. Historia de la Educación Infantil*. Historia de la Educación. Vol. 10.
- Simón, V. (2010). *Mindfulness y psicología: presente y futuro*. Recuperado de <http://www.vicentesimon.com/pdf/presentefuturo2010.pdf>
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.

Stahl, B., et al. (2010). *Mindfulness para reducir el estrés*. Barcelona. Karios.

Tonucci, F. (1997). *La ciudad de los niños*. Madrid. Fundación Germán Sánchez Ruiperez.

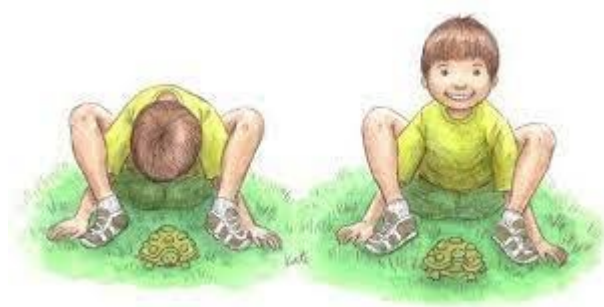
Vaca, M. (2007). De la educación psicomotriz al tratamiento pedagógico de lo corporal.

Whitebread, D. y Basilio, M. (2012). *Emergencia y desarrollo temprano de la autorregulación en niños preescolares*. Profesorado. Revista de Currículum y Formación del Profesorado.

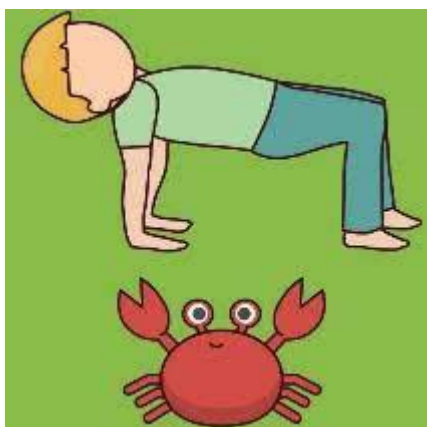
7. ANEXOS

Anexo I. Posturas de yoga infantil.

Cuento motor de los animales del mar.



Postura de la tortuga.



Postura del cangrejo.



Postura del tiburón.

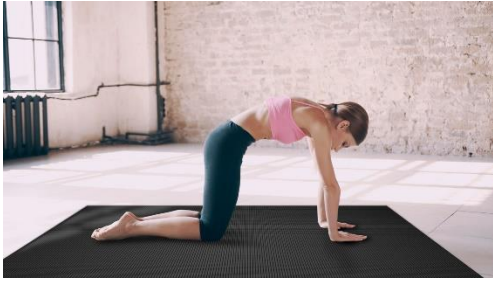


Postura de la estrella de mar.

Cuento motor de los animales de la granja.



Postura del perro.



Postura del gato.

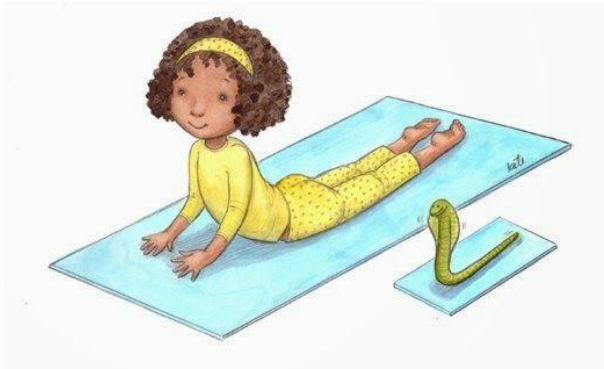


Postura de la vaca.



Postura de la mariposa.

Cuento motor de los animales del zoo.



Postura de la serpiente.



Postura del mono.



Postura del león.

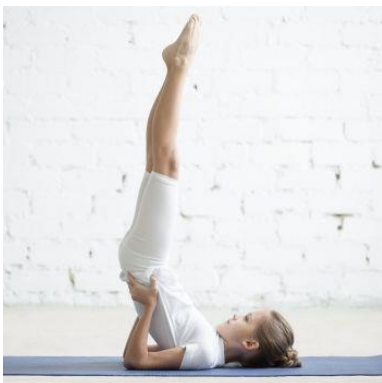


Postura del flamenco.

Cuento motor de los caballeros.



Postura del caballero.



Postura de la vela.



Postura del árbol.



Postura del niño.

Anexo II. Cuaderno del profesor.

	Paciencia	Calma	Interés	Respeto.
Alumno 1.				
Alumno 2.				
Alumno 3.				
Alumno 4.				
Alumno 5.				
Alumno 6.				
Alumno 7.				
Alumno 8.				
Alumno 9.				
Alumno 10.				
Alumno 11.				
Alumno 12.				
Alumno 13.				
Alumno 14.				
Alumno 15.				
Alumno 16.				
Alumno 17.				
Alumno 18.				
Alumno 19.				
Alumno 20.				

Anexo III. Lista de control.

Ítems	Sí	A veces	No	Observaciones
Han seguido las instrucciones para realizar las posturas en su debido momento.				
Respetar los tiempos de calma.				
Muestra interés por las actividades propuestas.				
Diferencia entre tiempo de acción y tiempo de relajación.				

Anexo V. Escala de estimación de grado.

	Siempre	Con frecuencia	A veces	Casi nunca	Nunca
Muestra interés por las actividades planteadas					
Se percibe cambio en su relajación					
Respeto los turnos de palabra					
Respeto a los compañeros					
Realiza las tareas motrices exigidas					