



**MINDFULNESS Y EDUCACIÓN INFANTIL:
UN PROGRAMA INCLUSIVO PARA LA MEJORA DE LAS
CONDUCTAS DISRUPTIVAS DEL ALUMNADO CON TDAH Y
EL RESTO DE LA CLASE**

Trabajo Fin de Grado

Grado en Educación Infantil

Curso 2021 - 2022

Paula Cortés Márquez

Tutor: D. José Francisco Lozano Oyola

Diseño de propuestas formativas: propuesta de intervención

Resumen

El trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH) es un trastorno cuya aparición se ha incrementado de manera considerable en los últimos años. Los niños con este trastorno sufren un mayor riesgo de fracaso escolar, problemas de comportamiento y dificultades en las relaciones sociofamiliares. Además, presenta una alta comorbilidad (40%-60%) con otros problemas de conducta y/o emocionales. El objetivo del presente trabajo es examinar la eficacia del método mindfulness en las conductas disruptivas y de desobediencia de un niño con TDAH y problemas de conducta, así como en el resto de niños de su aula. La intervención se lleva a cabo en el contexto escolar a través de sesiones diarias en las que se trabaja con todo el alumnado conjuntamente. Los resultados muestran una leve eficacia de la intervención en el contexto escolar no solo con el niño con TDAH sino con toda la clase. Ante la falta de programas de mindfulness dedicados a la etapa de educación infantil, la principal aportación de este trabajo demuestra que una intervención, específica y adaptada, puede ofrecer resultados significativos y mejorar el clima de trabajo a largo plazo en un aula en la que los problemas de conducta, desobediencia y estrés están presentes.

Palabras clave: mindfulness, TDAH, conducta, inclusión, intervención.

Abstract

Attention/hyperactivity disorder (ADHD) is a disorder whose onset has increased considerably in recent years. Children with this disorder suffer an increased risk of school failure, behavioral problems, and difficulties in social and family relationships. In addition, it presents a high comorbidity (40%-60%) with other behavioral or emotional problems. The objective of this work is to examine the effectiveness of the mindfulness method in the disruptive and disobedience behaviors of a child with ADHD and behavioral problems, as well as in the rest of the children in their classroom. The intervention is carried out in the school context through daily sessions in which we work with all the students together. The results show a slight efficacy of the intervention in the school context not only with the child with ADHD but with the whole class. In the absence of mindfulness programs dedicated to the stage of early childhood education, the main contribution of this work shows that an intervention, specific and adapted, can offer significant results and improve the long-term work climate in a classroom in which problems of behavior, disobedience and stress are present.

Key words: mindfulness, ADHD, behavior, inclusion and intervention.

ÍNDICE

1.	Introducción y justificación	4
2.	Marco teórico	5
2.1.	Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)	
2.1.1.	Breve aproximación histórica del TDA/TDAH	5
2.1.2.	Introducción y definición del TDAH.	6
2.1.3.	Criterios diagnósticos para TDAH	9
2.1.4.	Síntomas definitorios y su evolución desde la infancia a la vida adulta	11
2.1.5.	Un trastorno comórbido	12
2.2.	Mindfulness	13
2.2.1.	Origen y desarrollo del Mindfulness	13
2.2.2.	Conceptualización del Mindfulness	14
2.2.3.	Mindfulness y educación	15
2.2.4.	Mindfulness en el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad	17
2.2.5.	Mindlessness: nuestro modo mental habitual	17
3.	Objetivos del TFG	18
4.	Metodología del TFG	18
4.1.	Fases de la realización del TFG	18
4.2.	Acciones realizadas para la búsqueda bibliográfica	19
4.3.	Descripción del contexto de intervención	20
4.4.	Diagnóstico de una necesidad educativa en un contexto concreto	21
4.5.	Pautas seleccionadas para el diseño de la intervención	22
4.6.	Sistema de evaluación	22
4.7.	Propuesta de intervención	23
4.7.1.	Descripción general de la intervención	23
4.7.2.	Objetivos	23
4.7.3.	Contenidos	24
4.7.4.	Competencias clave	24
4.7.5.	Metodología	25
4.7.6.	Distribución temporal de la intervención	25
4.7.7.	Sesiones a realizar	26
4.7.8.	Recursos	26
4.7.9.	Evaluación	26
5.	Resultados y discusión	28
6.	Conclusiones	35
7.	Referencias bibliográficas	37
8.	Anexos	40

1. Introducción y justificación

El período de prácticas del que pude disfrutar el pasado año y en el que, actualmente vivo inmersa, ha sido clave para centrar mi Trabajo de Fin de Grado en un tema tan necesario como es el trabajo con alumnado diagnosticado con Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, en adelante TDAH, y problemas de conducta asociados, a través de la práctica de mindfulness. Durante estos cuatro años de formación en la Facultad de Ciencias de la Educación de Sevilla he conocido innumerables herramientas de trabajo, recursos variados, pautas, protocolos de actuación, he cursado asignaturas específicas... Sin embargo y pese a todo ello, no fue hasta el momento en el que entré al aula cuando me planteé una pregunta clave de la cual ha partido mi trabajo: ¿Estamos los docentes realmente preparados para afrontar casos de TDAH de manera satisfactoria en el aula? Y en relación con la misma ¿seríamos capaces de llevar a cabo técnicas o estrategias que se alejen de la metodología tradicional basada en los castigos y métodos punitivos y que verdaderamente funcionen?

El TDAH, “con una prevalencia del 6,8% en España en niños y adolescentes” (Loro et al., 2009), es uno de los trastornos más frecuentes en la infancia. Esto lo convierte en un trastorno común en la sociedad con el que conviven muchos docentes, pero no por ello se convierte en un trastorno con el que se trabaje de forma correcta y apropiada. Con frecuencia los docentes emiten comentarios estereotipados sobre estos niños como “es que no para”, “qué hago con él”, “no tiene remedio”, entre otros, que son un reflejo del nivel de estrés y frustración que sienten hacia los alumnos con TDAH en clase. El docente es el encargado de dar respuesta a las necesidades educativas dentro del aula, de modo que es de suma importancia sus actitudes hacia el alumnado. Tener un alumno con TDAH y con problemas de conducta asociados en el aula es un reto, sin embargo, la actitud del docente así como las herramientas y recursos de los que se sirva son de suma importancia para la correcta evolución y desarrollo del alumno.

Llegados a este punto, el mindfulness juega un papel realmente importante. El alto nivel de estrés, frustración e incluso violencia que experimentan los docentes ante esta situación unidos a los problemas de autorregulación de las emociones, de la atención y de pensamientos del alumnado con TDAH son contrarrestados con la práctica de mindfulness en el aula. Es por ello que decidí intervenir en el aula a través del mindfulness, ya que tengo la certeza de que ayudará a mejorar el clima general del aula así como beneficiará muy positivamente la conducta y el comportamiento del alumno con TDAH.

2. Marco teórico

2.1. Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)

El TDAH, es “uno de los trastornos psiquiátricos infantiles más prevalentes en la actualidad” (Lavagnino et al., 2018) que interfiere a lo largo de la vida del niño en su contexto educativo, familiar y social así como en las diferentes etapas de la misma (Quintero y García, 2019). Debido a su elevada prevalencia en niños y adolescentes es necesaria la conceptualización de dicho trastorno para llegar a entender la relevancia del mismo en el contexto escolar, que es el que nos ocupa.

2.1.1. Breve aproximación histórica del TDA/TDAH

Las primeras referencias que aluden a este trastorno, las encontramos en el libro *An Inquiry Into the Nature and Origin of Mental Derangement: Comprehending a Concise System of the Physiology and Pathology of the Human Mind* escrito por el médico escocés Sir Alexander Crichton (Chacón et al., 2018). Más tarde, en Alemania, de la mano del popular libro infantil *Der Struwwelpeter*, publicado en 1845 por el médico Heinrich Hoffmann, se incluía la historia de Fidgety Philip (*Zappelphilipp*) (traducido como “Felipe el enredador”), personaje del cuento caracterizado por su comportamiento hiperactivo-impulsivo y no poder quedarse quieto ni hacer caso a nada de lo que le decían. “A lo largo del tiempo a los niños con TDAH se les reconocía como aquejados por el *Zappelphilipp-Syndrom*” (Chacón et al., 2018, p. 91), es por ello por lo que diversos autores consideran que esta historia incluye una “definición temprana” de la sintomatología en niños con TDAH (Chacón et al., 2018).

A comienzos del siglo XX, en la década de 1940, se le denominó “lesión cerebral mínima” (Chacón et al., 2018). En 1952, se publica el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 1* (DSM-I), el cual ya incluye el TDAH, donde Leon Eisenberg, psiquiatra infantil, social y educador médico participa en la descripción del TDAH (Chacón et al., 2018). Con la publicación del DSM-II, esta condición pasa a denominarse como “reacción hiperkinética de la infancia”, pero no fue hasta la cuarta versión del DSM cuando en 1994 el síndrome fue denominado “trastorno por déficit de atención e hiperactividad” (Chacón et al., 2018).

Actualmente, “el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH, ADHD en inglés *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) está tipificado según el DSM-5 como un trastorno psiquiátrico” (Lavagnino et al., 2018, p. 2).

2.1.2. Introducción y definición del TDAH.

El **Trastorno por déficit de atención e hiperactividad** es un “trastorno del neurodesarrollo que se caracteriza por dificultades de atención, hiperactividad e impulsividad” (Quintero, 2019, p. 29). Estos niveles problemáticos de inatención, desorganización y/o hiperactividad-impulsividad, como son descritos en el DSM-5, son definitorios del síndrome, dichos síntomas serán desarrollados más adelante. Desde la rama de la psiquiatría, el TDAH es tipificado como un síndrome, ya que está determinado a partir de un conjunto de síntomas (Lavagnino et al., 2018)

El DSM-5 señala que “los estudios de prevalencia poblacional sugieren que el TDAH ocurre, en la mayoría de las culturas, en un 5% de los niños y en alrededor del 2,5% de los adultos” (DSM-5, 2014, p. 61). La prevalencia a nivel mundial cambia en función de la zona geográfica, variando las cifras de Asia con un 1.6 a un 12.3%, con Europa, que van del 3 al 8%, o Estados Unidos con una frecuencia del 15.66% (Chacón et al., 2018), entre otras.

En relación a su etiología, el TDAH “no es un trastorno con una única causa” (Soutullo y Díez, 2007, p. 15). Se cree que se origina por múltiples causas o factores, entre los que se encuentran los factores genéticos, neurobiológicos, cognitivos, psicosociales y ambientales (Frutos, 2020).

En su manual, Soutullo y Díez (2007) hacen alusión a la existencia de diversas causas que ocurren durante el embarazo (prenatales) o cerca del nacimiento del niño (perinatales) que pueden tener lugar y contribuir en el desarrollo del trastorno, estas pueden llegar a ser posibles factores de riesgo de padecer TDAH, y son: que el padre o la madre tengan TDAH, bajo peso al nacer, la adversidad psicosocial y el consumo de tabaco o alcohol por parte de la madre durante el embarazo. Dichas situaciones pueden llegar a multiplicar el riesgo de padecer TDAH en un 3, 4, o incluso un 8,2% (en caso de causa genética) (Soutullo y Díez, 2007).

Además, existen numerosos informes que hablan acerca de la relación entre el sistema dopaminérgico y el temperamento en el TDAH que tratan de afianzar la idea de que dicho síndrome tiene bases biológicas. Una gran parte de las investigaciones en neurobiología sobre el TDAH se basan en la *teoría de dopamina del TDAH* formulada por Levy (1991)

(Lavagnino et al., 2018). Esta teoría sugiere la existencia de un “vínculo entre el TDAH y el neurotransmisor dopamina, de forma tal que una falla en el metabolismo de dopamina sería la causa fisiológica del TDAH” (Lavagnino et al., 2018, p. 11), es decir, Levy relaciona los comportamientos que caracterizan al TDAH con el déficit de dopamina respecto a los parámetros normales. Esta teoría propuesta por Levy nace a raíz de la formulada anteriormente por Paul Wender en 1971 conocida como teoría de catecolaminas (Lavagnino et al., 2018). La dopamina es “una catecolamina que cumple funciones de neurotransmisor en el sistema nervioso central” (Gaxiola, 2020, p. 42) que activa cinco tipos de receptores de dopamina: D1, D2, D3, D4 y D5, los cuales desempeñan un papel muy importante en el TDA/H, sobre todo, añade Gaxiola (2020), están relacionados con la motivación, la recompensa y la inhibición conductual. Soutullo y Díez (2007) sostienen que, “el gen llamado DRD4*7, que está en el cromosoma 11 es el responsable de producir el receptor D4 del neurotransmisor dopamina” (p. 17). Los neurotransmisores “sirven para que las neuronas se comuniquen entre ellas por todo el sistema nervioso” (Soutullo y Díez, 2007). Las variaciones de dopamina respecto a los parámetros normales afectan a “la parte anterior de la corteza frontal del cerebro” y guardan relación con “la atención, el enfoque, la impulsividad, el estado de ánimo y la motivación, que son los síntomas principales del TDAH” (Gaxiola, 2020, p. 42). Por tanto, ambas teorías mencionadas intentan vincular “los genes relacionados con el metabolismo de la dopamina y los comportamientos que caracterizan al TDAH, explicando a éstos últimos en función del déficit de dopamina” (Lavagnino et al., 2018, p. 12).

Atendiendo a las causas biológicas del TDAH, en su tratamiento, se incluye el “uso de medicación y el apoyo psicosocial, concretamente algunos tipos de psicoterapia; apoyo en el colegio y psicoeducación con la familia” (Soutullo y Díez, 2007, p. 77). En relación al uso de medicación como tratamiento del TDAH, es cierto que existe controversia entre los expertos por el uso de la misma, sin embargo, “es la intervención más usada en la actualidad para tratar el TDAH” (Frutos, 2020, p. 198). Los tratamientos farmacológicos más usados son el metilfenidato como estimulante y la atomoxetina como no estimulante, aunque también se utilizan antidepresivos en el tratamiento del TDAH (Frutos, 2020). En contraposición, hay una serie de autores, entre ellos, Marino Pérez, que afirma “no existe. El TDAH es un diagnóstico que carece de entidad clínica, y la medicación, lejos de ser propiamente un tratamiento es, en realidad, un dopaje”. (Pérez, 20148, p. 1)

Para Pérez (2018), el TDAH es consecuencia de una “patologización de problemas normales de la infancia, convertidos en supuestos diagnósticos a medicar” (p. 1), por lo que prefiere hablar de las causas del TDAH haciendo alusión al “temperamento y las formas de vida referidas a los estilos parentales y ritmos cotidianos” (Pérez, 2018, p. 113). Pérez explica que, si desde pequeños los niños que se caracterizan por “un temperamento irritable se crían en contextos parentales inconsistentes, inefectivos o negligentes más probablemente exacerbarán tal temperamento al extremo tal vez de cualificar como síntomas de TDAH” (Pérez, 2018, p. 114-115). Pérez (2018) alude a la importancia de las pautas de crianza y los estilos parentales en la conducta de los niños, ya que los padres son los encargados de reconducir la situación y mejorar así el comportamiento del niño, sin embargo el problema que tienen los propios padres es que “están sometidos a los ritmos hiperactivos de la vida actual [...] por lo que a menudo necesitan entretenerlos como sea incluyendo tabletas con videojuego y dibujos animados” (p. 116), es, por tanto, la propia sociedad en la que vivimos la que “propicia estos modos y estilos de comportamiento” (p. 117). La solución, que sería por parte de la sociedad, “tolerar, prevenir o reconducir el comportamiento «intolerable» apuesta por “convertirlo en conductas síntomas de una supuesta enfermedad: TDAH” (p. 117). De esta forma se culpabiliza y se diagnostica a un niño por caracterizarse por un modo de ser que debería ser comprendido por la sociedad. Sin embargo, es necesario tener en cuenta que este “modelo pedagógico”, como así lo denomina Frutos (2020), en el que influyen factores psicosociales y ambientales “no parece tener influencia en el origen del trastorno” sino más bien “sobre el desarrollo y transcurso de la intensidad de los síntomas” (p. 120).

Existe una tercera postura, alejada del contexto clínico y pedagógico, propuesta en el ámbito psicológico, que trata de explicar el origen y las causas del TDAH a través de factores cognitivos y conductuales (Frutos, 2020). Diferentes autores dentro de este modelo sostienen la idea de que las dificultades a las que se exponen estos alumnos se deben a problemas en la inhibición conductual y en el autocontrol motor y de la frustración. Frutos (2020) expone las funciones o capacidades cognitivas complejas que se ven afectadas por el TDAH, y son: activación, concentración, esfuerzo, emoción, memoria y acción (como se citó en Brown, 2006); dichas dificultades a las que se exponen los niños con TDAH hacen que su conducta sea “explosiva” y su frustración cada vez mayor, lo que les empuja a comportarse de esa forma tan característica (Frutos, 2020).

Sea cual sea la causa, debemos entender que “no toda la etiología sería de origen genético o hereditario” (Frutos, 2020, p. 118) sino que el origen del TDAH se debe a

“múltiples causas de diferente índole y cada una contribuiría de distinta manera en el desarrollo y manifestación del trastorno” (p. 118).

En relación a otras formas de tratamiento del TDAH, son muchos los autores que coinciden en la idea de que para potenciar la efectividad del farmacológico, se recomienda su aplicación junto con otros tratamientos no farmacológicos, conocido como tratamiento multimodal. Dentro de este tratamiento multimodal, las técnicas “más exitosas y populares son las cognitivo conductuales [...] dirigidas a diversos ambientes como el hogar, la escuela e instituciones” (Espino y Yerba, 2019, p. 20). Es a partir de la década de los 90 cuando empiezan a surgir diferentes estrategias de tratamiento que “combinan las estrategias conductuales con la aceptación basada en las filosofías budistas y zen” (p. 20), denominadas “tercera generación de estrategias” entre las que se encuentra el mindfulness, práctica que se desarrolla con más detenimiento unos apartados más adelante.

2.1.3. Criterios diagnósticos para TDAH

Según los criterios diagnósticos incluidos en el DSM-5, el TDAH se caracteriza por:

A. Patrón persistente de inatención y/o hiperactividad-impulsividad que interfiere con el funcionamiento o el desarrollo, que se caracteriza por (1) y/o (2):

1. Inatención: Seis (o más) de los siguientes síntomas se han mantenido durante al menos 6 meses en un grado que no concuerda con el nivel de desarrollo y que afecta directamente las actividades sociales y académicas/laborales:
 - Con frecuencia falla en prestar la debida atención a detalles o por descuido se cometen errores en las tareas escolares, en el trabajo o durante otras actividades.
 - Con frecuencia tiene dificultades para mantener la atención en tareas o actividades recreativas.
 - Con frecuencia parece no escuchar cuando se le habla directamente.
 - Con frecuencia no sigue las instrucciones y no termina las tareas escolares, los quehaceres o los deberes laborales.
 - Con frecuencia tiene dificultad para organizar tareas y actividades.
 - Con frecuencia evita, le disgusta o se muestra poco entusiasta en iniciar tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido.

- Con frecuencia pierde cosas necesarias para tareas o actividades.
- Con frecuencia se distrae con facilidad por estímulos externos.
- Con frecuencia olvida las actividades cotidianas.

2. Hiperactividad e impulsividad: Seis (o más) de los siguientes síntomas se han mantenido durante al menos 6 meses en un grado que no concuerda con el nivel de desarrollo y que afecta directamente a las actividades sociales y académicas/laborales:

- Con frecuencia juguetea con o golpea las manos o los pies o se retuerce en el asiento.
- Con frecuencia se levanta en situaciones en que se espera que permanezca sentado.
- Con frecuencia corretea o trepa en situaciones en las que no resulta apropiado. (Nota: En adolescentes o adultos, puede limitarse a estar inquieto.)
- Con frecuencia es incapaz de jugar o de ocuparse tranquilamente en actividades recreativas.
- Con frecuencia está “ocupado,” actuando como si “lo impulsara un motor”.
- Con frecuencia habla excesivamente.
- Con frecuencia responde inesperadamente o antes de que se haya concluido una pregunta.
- Con frecuencia le es difícil esperar su turno.
- Con frecuencia interrumpe o se inmiscuye con otros.

B. Algunos síntomas de inatención o hiperactivo-impulsivos estaban presentes antes de los 12 años.

C. Varios síntomas de inatención o hiperactivo-impulsivos están presentes en dos o más contextos (p. ej., en casa, en la escuela o en el trabajo; con los amigos o parientes; en otras actividades).

D. Existen pruebas claras de que los síntomas interfieren con el funcionamiento social, académico o laboral, o reducen la calidad de los mismos.

E. Los síntomas no se producen exclusivamente durante el curso de la esquizofrenia o de otro trastorno psicótico y no se explican mejor por otro trastorno mental. (American Psychiatric Association, 2014, p. 33-36)

Es importante especificar si es del tipo presentación combinada, presentación predominante con falta de atención o presentación predominante hiperactiva/ impulsiva. Así como la gravedad actual: leve, moderada o grave.

2.1.4. Síntomas definitorios y su evolución desde la infancia a la vida adulta

El *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales V* (DSM-5 *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5*) señala que el TDAH:

[...] es un trastorno del neurodesarrollo definido por niveles perjudiciales de falta de atención, desorganización y/o hiperactividad-impulsividad. La desatención y la desorganización implican incapacidad para sostener una tarea, parecer no escuchar y perder materiales en niveles que son inconsistentes con la edad o nivel de desarrollo. La hiperactividad-impulsividad implica sobreactividad, inquietud, incapacidad para permanecer sentado, inmiscuirse en las actividades de otras personas e incapacidad para esperar; síntomas que son excesivos para la edad o el nivel de desarrollo. (American Psychiatric Association, 2014, p. 32)

El TDAH se caracteriza por tanto, por la tríada sintomática: **déficit de atención, impulsividad e hiperactividad**; dichos síntomas aparecen “siempre en un grado inapropiado para la edad de quien lo padece y con interferencia en el normal funcionamiento del sujeto en al menos dos entornos de su vida cotidiana” (Quintero y García, 2019, p. 30) como pueden ser el entorno escolar, familiar o social, este último, como añaden dichos autores “afecta de manera frecuente a la construcción del autoconcepto y autoestima de quien padece un TDAH” (p. 30).

“Hasta no hace mucho tiempo, el TDAH era considerado únicamente como un trastorno infantil” (Frutos, 2020, p. 45) pensando incluso que los síntomas irían desapareciendo al iniciarse la pubertad, sin embargo, con la publicación del DSM-5 (2014) se amplía el trastorno hasta la edad adulta, de hecho, dicho manual data que el 2,5 % de adultos sigue padeciendo TDAH, por lo que, actualmente, “una de las características del TDAH [...] sería la persistencia de los síntomas hasta la edad adulta en un alto porcentaje de los casos” (Frutos, 2020, p. 70), en relación a este último dato, Quintero y García (2019) añaden “un

75% de niños con TDAH serán adolescentes con TDAH y, de estos adolescentes, un 50 % serán adultos con TDAH” (p. 31).

Aunque los síntomas varían a lo largo del desarrollo del niño, al principio son más frecuentes “las conductas relativas al exceso de actividad e impulsividad” (Frutos, 2020, p. 70), siendo las conductas relacionadas con la atención, las que aparecen más tarde coincidiendo con los problemas y exigencias laborales, sociales y académicas, ambas conductas se mantienen, una vez que aparecen, a lo largo del tiempo (Frutos, 2020). Cuando el niño o la niña con TDAH llega a la adolescencia “este trastorno del neurodesarrollo adquiere una importancia adicional” (Quintero y García, 2019, p. 31) ya que la adolescencia “se presenta como una ventana de oportunidad, pero también como un espacio crítico en la vida del TDAH” (Quintero y García, 2019, p. 29). En los adolescentes con TDAH, la región prefrontal, encargada del manejo de las emociones y de la modulación de la conducta, no se encuentra suficientemente madura, por lo que es la parte emocional del cerebro la que se encarga del control de los comportamientos, creando actitudes instintivas e impulsivas (Quintero y García, 2019).

En la época adulta, los síntomas de hiperactividad se manifestarían a través de percepciones internas de inquietud, dificultad para relajarse y ansiedad al tener que permanecer quietos, además de tendencia a la verborrea y tono elevado de voz. (Frutos, 2020, p. 47)

En cuanto a la falta de atención, Frutos (2020) expone que los adultos con TDAH tienen problemas y dificultades relacionadas con la planificación, concentración, tareas que requieran una “atención sostenida” e incluso manifiestan la “pérdida de objetos de manera continua” (p. 47).

2.1.5. Un trastorno comórbido

“El TDAH no suele aparecer solo, y es frecuente que se acompañe de otros problemas psiquiátricos en los niños, que se denomina comorbilidad” (Soutullo y Díez, 2007, p. 57). Aunque las cifras varían, “más del 70% de los diagnósticos de TDAH cumplen criterio de, al menos, otro trastorno psiquiátrico añadido” (p. 68), lo cual hace muy infrecuente encontrar un TDAH puro. Entre los trastornos comórbidos más usuales están el trastorno del espectro autista; problemas motores; dificultades específicas del aprendizaje; tics; trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo; trastornos de conducta y oposicionistas; ansiedad; depresión; trastornos de aprendizaje (verbal y no verbal) (Soutullo y Díez, 2007). Según datos ofrecidos por el DSM-5 (2013), el trastorno negativista desafiante concurre con

el TDAH en aproximadamente la mitad de los niños con presentación combinada. También aparece frecuentemente asociado a otros problemas como fracaso escolar, problemas emocionales o consumo de sustancias (Quintero y García, 2019). Siguiendo las palabras de Soutullo y Díez (2007), será más probable que aparezcan trastornos comórbidos si no se diagnostican y se tratan a tiempo los casos de TDAH, de hecho, Frutos (2020) explica que los niños que padecen TDAH asociado a otros trastornos “siguen una evolución más desfavorable que los niños con TDAH sin comorbilidad”. (Frutos, 2020, p. 69)

Cuando un niño que padece TDAH no recibe un tratamiento adecuado, “tarde o temprano presentará una disminución del rendimiento académico que desemboca en fracaso escolar” (Soutullo y Díez, 2007, p. 57). Con frecuencia los niños con TDAH que padecen los síntomas de hiperactividad e inatención encuentran grandes problemas para seguir el curso de la clase normal, interrumpen al docente y a sus compañeros, se levantan constantemente, no hacen caso de las normas... Esta situación provoca que el docente esté continuamente llamando su atención, le riña e incluso le castigue. Además, los comportamientos disruptivos no permiten avanzar con normalidad la clase, lo que “afecta también al desarrollo social y emocional del niño”, con frecuencia hacen bromas o comentarios “sin pensar en las consecuencias”, “esto, unido a su constante actividad motora, hace que algunos de ellos se conviertan en los «graciosos», los «pesados» o los «payasos» de la clase” (Soutullo y Díez, 2007, p. 57). Todas estas características propias de los niños con TDAH son las causantes de sus problemas a la hora de establecer relaciones sociales o en su desarrollo emocional, psicológico y académico. Es por ello que el mindfulness se presenta como la práctica correcta para disminuir y mejorar los comportamientos disruptivos que ocurren en el aula y la falta de atención que caracteriza a este tipo de alumnado.

2.2. Mindfulness

2.2.1. Origen y desarrollo del Mindfulness

La palabra mindfulness es una traducción del término sati de la extinta lengua pali, idioma en que se escribieron originariamente los relatos y enseñanzas de Buda (Parra et al., 2012).

El origen del mindfulness se sitúa hace unos 2.500 años en la tradición budista con la figura de Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, que fue el iniciador de esta tradición religiosa y filosófica extendida por todo el mundo y cuya esencia fundamental es la práctica de

mindfulness, procedimiento que, parece ser, recibió de otros maestros y él perfeccionó. (Parra et al., 2012, p. 30)

La palabra mindfulness, también traducida como atención plena, significa atención pura, conciencia centrada en el presente. No debemos pensar en el mindfulness como una práctica actual y novedosa sino que sus raíces se remontan en la meditación budista hace miles de años. Fue en 1979 cuando el doctor Jon Kabat-Zinn, conocido por ser el primer impulsor e investigador promotor del mindfulness en Occidente, introdujo por primera vez en la sociedad la atención plena. Creó el programa de reducción del estrés basado en el Mindfulness, en la Clínica de Reducción del estrés de la Universidad de Massachusetts. Debido a su efectividad, el MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ha ido ganando prestigio y ha demostrado su efectividad.

En los últimos años ha habido un crecimiento exponencial de publicaciones sobre mindfulness. Un estudio de tipo bibliométrico realizado por los investigadores Baminiwatta y Solangaarachchi (2021) reflejó que actualmente existen 16.581 investigaciones sobre mindfulness publicadas entre 1966 y 2021 (14.682 artículos y 1.899 revisiones). El número de publicaciones se mantuvo por debajo de las 100 por año hasta 2006, y desde entonces ha habido un crecimiento exponencial de publicaciones sobre mindfulness, llegando a 2808 publicaciones en 2020 (Anuradha e Indrajith, 2021).

2.2.2. Conceptualización del Mindfulness

El Mindfulness, como añade Alidina (2015), “es lo contrario al modo de vida automático basado en los hábitos” (p. 30). Bishop et al., (2004) diferencian dos componentes del mindfulness: la auto-regulación atencional y la adopción de una actitud curiosa.

Cuando se habla de mindfulness aludiendo a una forma de meditar, se refiere fundamentalmente a la Meditación Vipassana (Awareness or Insight Meditation) (Parra et al., 2012) que se configura como la principal técnica utilizada para desarrollar la atención consciente dentro de la práctica formal. Siguiendo a Parra et al. (2012), “la práctica de la meditación mindfulness se puede organizar en dos categorías: formal e informal” (p. 36). Entendemos como entrenamiento formal aquel que nos permite experimentar el mindfulness a niveles “más profundos” y además se requiere de un compromiso de entrenamiento durante al menos 45 minutos al día (Parra et al., 2012). Por su parte, la práctica informal alude a la aplicación de las habilidades mindfulness en las diversas actividades cotidianas como comer, caminar, fregar el suelo, etc.

Alidina (2015) define cada una de las actitudes necesarias para lograr esa atención plena tan deseada. En primer lugar es necesario prestar atención de manera intencionada, esto quiere decir “el mindfulness es una atención activa, no pasiva. Una atención activa, o deliberada, requiere una elección y cierto grado de esfuerzo” (p. 31) por lo que es realmente importante “elegir estar presente”. Seguidamente, “la atención es la conciencia concentrada”, el hecho de estar concentrado de manera consciente “en las experiencias internas, como los pensamientos y las emociones, sin dejarse arrastrar por ellas (en la medida de lo posible)” (p. 32) es también mindfulness. Pero el mindfulness es algo más que prestar atención “se trata de prestar atención con la actitud adecuada. Existen siete actitudes relacionadas con la práctica de la atención plena. Dichas actitudes constituyen los principales soportes de la práctica y son definidas por Kabat-Zinn (2012). La primera de ellas trata de *no juzgar*, es decir, observar y retroceder asumiendo una postura de observador imparcial para así poder ver mejor la realidad sin estar vinculada emocionalmente con ella; en segundo lugar la *paciencia*, entender y aceptar el hecho de que a veces las cosas deben desarrollarse en su propio tiempo; seguida de *mente del principiante*, se trata de estar dispuesto a contemplar las cosas de una nueva forma, como si fuéramos un niño, sin prejuicios; en cuarto lugar la *confianza*, es preferible confiar en uno mismo, aunque se cometan errores que buscar ayuda del exterior o seguir siempre a los demás. Las últimas actitudes son *no esforzarse* (se entiende como “no hacer, simplemente ser”); *aceptación*, tomar las cosas como vienen, admitiéndolas y no intentar cambiarlas y *ceder*, dejar que las cosas sean como son, sin aferrarse a ellas.

Además de estas siete actitudes hay otras como la generosidad, la gratitud, el dominio de uno mismo, el perdón, la amabilidad, la compasión, la ecuanimidad, etc. Todas ellas “se desarrollan mediante el cultivo de las siete actitudes fundamentales” (Kabat-Zinn, 2012, p. 81).

2.2.3. Mindfulness y educación

En los últimos años, el interés en realizar cambios en la educación que ayuden a satisfacer las nuevas necesidades del alumnado ha crecido de manera exponencial. Entre muchas de las iniciativas que se plantean, el mindfulness está cobrando fuerza en el terreno educativo, aunque es cierto que dicha práctica comenzó a utilizarse en el contexto clínico, como tratamiento a diferentes enfermedades o trastornos. De hecho, la aplicación del *Mindfulness* en el contexto educativo surge, como afirma Loro et al. (2019), porque “hay una necesidad urgente de capacitar integralmente a estudiantes, familias y maestros, con la

creación de nuevos programas que mejoren sus habilidades de comunicación, sociales y emocionales” (p. 148).

Es sabido que “los docentes son uno de los grupos profesionales más afectados por problemas psicológicos”, (p. 148). Si el docente se encuentra más relajado, con una actitud positiva y una buena disposición, influirá de manera inconsciente y beneficiosa en sus alumnos. Schoberlein (2011) sostiene que el mindfulness beneficia a los profesores de la siguiente forma:

- Mejora el enfoque y la consciencia.
- Aumenta la receptividad ante las necesidades de los alumnos.
- Fomenta el equilibrio emocional.
- Apoya la gestión y la reducción del estrés.
- Favorece la buena salud de las relaciones personales en el trabajo y en casa.
- Mejora el clima del aula.
- Favorece el bienestar general. (p. 27)

Siguiendo a Schoberlein (2011) los beneficios de esta práctica en el alumnado son nueve:

1. Favorece la “disposición para aprender”.
2. Fomenta el rendimiento académico.
3. Refuerza la atención y la concentración.
4. Fomenta la autorreflexión y el autososiego.
5. Mejora la participación en el aula favoreciendo el control de los impulsos.
6. Aporta herramientas para reducir el estrés
7. Mejora el aprendizaje social y emocional.
8. Fomenta las conductas prosociales y las relaciones personales sanas.
9. Apoya el bienestar holístico. (p. 27)

García et al. (2017) añaden que el mindfulness ayuda al alumnado a “alcanzar un aprendizaje más óptimo, mejorar las relaciones interpersonales con sus compañeros y enriquecer su forma de estar en el mundo y actuar con él” (p. 97). Es por ello que la práctica del mindfulness en el contexto educativo se convierte en una herramienta fundamental de trabajo que ayudará a mejorar el rendimiento académico y a mejorar el bienestar personal tanto del alumnado como del profesorado.

2.2.4. Mindfulness en el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

“En el ámbito escolar, los niños y los adolescentes con TDAH muestran problemas relacionados con la falta de atención al maestro y suelen presentar problemas de comportamiento en el aula” (García et al., 2017, p. 310). Como se adelantó anteriormente, la medicación es una de las estrategias usadas con más frecuencia, de hecho, “en el presente se estima que más del 70 por ciento de niños y adolescentes diagnosticados con TDAH reciben medicación” (Espino y Yerba, 2019, p. 28). Sin embargo, con la llegada de las terapias de tercera generación, se proponía un tratamiento multimodal en el que se incluía el mindfulness, ya que se trata de uno de los tratamientos efectivos para la reducción de los principales síntomas asociados al TDAH, como son la impulsividad, falta de atención, problemas en el rendimiento académico o en el autocontrol.

Hablar de mindfulness y TDAH parece contradictorio pues es pedir a un niño que no puede parar ni centrar su atención que por un periodo de tiempo piense detenidamente y sea consciente de lo que está ocurriendo. Todos los niños se distraen a causa de estímulos tanto internos (sus propios pensamientos, fantasías, imaginación) como externos (sonidos ambientales, el ruido de los compañeros en el aula...), “la piedra angular del mindfulness es el darse cuenta de cuándo uno está distraído, estar consciente del distractor y regresar la atención al foco de atención necesario” (Espino y Yerba, 2019, p. 29). Por ello, ambos autores añaden que se debe entender el mindfulness como un “entrenamiento” en el que los niños sin TDAH, y con más esfuerzo aún, con dicho trastorno sean “enseñados a observar sus estímulos internos y externos y sean conscientes de ello” (p. 29).

2.2.5. Mindlessness: nuestro modo mental habitual

Probablemente, “tu estado mental normal durante tus actividades rutinarias es un estado rutinario, de mindlessness” (Alidina, 2015, p. 27). Schoeberlein (2011) añade que es “la cualidad de perder la consciencia de lo que está pasando dentro de ti y a tu alrededor” (p. 25). En los momentos en que se es mindful, se está en el aquí y ahora del momento presente, sin juzgar o rechazar lo que está ocurriendo (Parra, Montañés y Montañés, 2012). Una característica de nuestra mente es su tendencia a vagar, con frecuencia vive entre el pasado y el futuro, no dejándonos poner la atención en el momento presente (Segura, 2017). Este vagar, esta falta de atención hace referencia a que la mente se encuentra “mindless” (Parra, Montañés y Montañés, 2012).

El cerebro está diseñado para crear hábitos, añade Alidina (2015), dichos hábitos presentan inconvenientes como: no estar atento a la experiencia presente, perder poder de decisión y el tan conocido estrés (Alidina, 2015). Referida a la actitud de falta de atención, Schoeberlein (2011) escribe una frase muy significativa “cuando los alumnos están allí de verdad, el aula está cargada de aprendizaje, y su trabajo brilla. Cuando están desconectados o distraídos... bueno, entonces es más probable que el aula sea aburrida y caótica (p. 26).

3. Objetivos del TFG

Acorde con el marco teórico presentado, el objetivo principal sería diseñar un programa de intervención inclusivo que mejore las conductas disruptivas y de desobediencia de un alumno con TDAH así como del resto de los alumnos de la clase, a través de la práctica de sesiones diarias de mindfulness. En relación a este, los **objetivos específicos** son:

- Introducir al alumnado en la práctica del mindfulness.
- Mejorar la conducta desobediente del alumno con TDAH.
- Crear un ambiente tranquilo, cómodo y favorable de trabajo en el aula.
- Desarrollar la capacidad de concentración en el alumnado.
- Potenciar el autocontrol personal de cada alumno, en especial del alumno con TDAH.
- Reducir el estrés, la ansiedad y frustración que sienten tanto el alumnado como el profesorado en el aula.
- Desarrollar la capacidad de atención en el alumno con TDAH, así como en el resto de alumnos.
- Fomentar y potenciar la interacción social, el equilibrio emocional y la motivación entre el alumnado.

4. Metodología del TFG

4.1. Fases de la realización del TFG

Para la elaboración de mi Trabajo de Fin de Grado he llevado a cabo cinco fases.

En la primera fase pensé y seleccioné el tipo de trabajo que quería realizar. En mi caso, un Diseño de Propuestas Formativas: propuesta de intervención. Para decantarme por esta opción, previamente analicé la viabilidad de poder llevar a cabo un programa de intervención en el aula en el que estoy realizando las prácticas. Posteriormente, tras realizar

una búsqueda sobre temas relacionados con la línea temática de mi tutor, decidí elegir TDAH y Mindfulness en la etapa de Educación Infantil. Una vez elegido el tema, me hice con una primera lista de bibliografías relacionadas con el tema y redacté un boceto del resumen de mi TFG para aclarar mis ideas y saber sobre qué iba a tratar realmente mi TFG.

En la segunda fase realicé una amplia búsqueda bibliográfica en diferentes buscadores como google académico, bases de datos como dialnet o psycinfo y utilicé también el catálogo de la biblioteca de la Universidad de Sevilla, FAMA para encontrar diferentes manuales y libros que me ayudaran con la realización del marco teórico. Tras una lectura general, empecé a redactar el marco teórico, utilizando aquellos manuales y artículos académicos que consideraba más actuales y relevantes para mi tema en cuestión. En esta segunda fase, también he redactado la introducción y justificación de mi TFG, así como los objetivos que pretendo alcanzar a través del mismo.

La tercera fase comprende el diseño del programa a partir del diagnóstico de la necesidad educativa encontrada en el contexto de intervención elegido. Para ello se realiza la descripción general de la intervención, así como la redacción de sus objetivos, contenidos, competencias clave y metodología elegida. También se realiza un cronograma para conocer la distribución temporal de la intervención y se elabora una lista de recursos materiales y espaciales necesarios para la realización del proyecto. Por último, se expone el sistema de evaluación escogido para el mismo.

En la cuarta fase de realización del trabajo, se lleva a cabo el programa de intervención en el contexto seleccionado. Para ello, se realizan las sesiones tal y como se han programado, se preparan los recursos materiales y espaciales necesarios y se desarrolla siguiendo la metodología escogida.

En la quinta y última fase, se redactan los resultados y la discusión, fruto del análisis y evaluación de la propuesta de intervención llevada a cabo, realizando además una autoevaluación de la misma. También se redactan las conclusiones y se describen las propuestas de mejora. Por último, se revisa que la bibliografía esté correctamente referenciada y se perfecciona y finaliza el resumen y las palabras clave que realicé de manera provisional en la primera fase del trabajo.

4.2. Acciones realizadas para la búsqueda bibliográfica

Las acciones realizadas para la búsqueda bibliográfica se pueden dividir en tres fases bien diferenciadas.

En un primer momento, tras elegir el tema del trabajo, realicé una primera búsqueda general con la que pretendía valorar si existía bastante información sobre la temática elegida; esta fue a través del buscador *Google Académico*. Una vez que comprobé la viabilidad del tema elegido con la información existente, anoté las fuentes bibliográficas que me habían parecido interesantes en este primer momento. También investigué en el catálogo de la biblioteca de la Universidad de Sevilla, *FAMA*, si se habían realizado trabajos con la misma línea temática que la mía.

En segundo lugar realicé una búsqueda bibliográfica mucho más rigurosa, por lo que empecé consultando el catálogo *FAMA*, a través del cual encontré el título de varios manuales que me serían de gran ayuda. Además, acudí a la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Educación de Sevilla para retirar los manuales y hojear otros títulos de libros que me ayudaran a realizar la propuesta de intervención.

Por último, en esta tercera fase, procedí a buscar en otras fuentes de información como blogs de educadores, artículos de periódicos y artículos de revistas de educación, entre otros, para contrastar y aumentar la información encontrada para la realización del marco teórico así como para anotar todas las ideas interesantes para la realización de las actividades sobre mindfulness.

4.3. Descripción del contexto de intervención

La intervención se realiza en el CEIP Aníbal González ubicado en Sevilla capital, concretamente en uno de sus barrios perteneciente al Distrito Sur, conocido como El Plantinar. Los alumnos y alumnas que acuden al centro, proceden del propio barrio de El Plantinar y otros barrios como La Juncal, Nervión, Tiro de Línea y La Oliva. A nivel socioeconómico, educativo y cultural, el grado de analfabetismo no es elevado, ya que las familias que componen el centro son de clase media y el nivel de paro no es alto en la mayoría de las zonas de las que procede el alumnado. Sin embargo, las familias provenientes de barrios más desfavorecidos, como es el caso de Las Tres Mil Viviendas, presentan altos índices de exclusión social, además de elevadas tasas de desempleo, nivel socioeducativo bajo y altas tasas de absentismo y abandono escolar temprano.

El centro se caracteriza por la enorme diversidad presente en las familias y en los propios alumnos y alumnas. Todo ello hace que el centro acoja una serie de necesidades educativas y de estructuras familiares muy distintas entre sí. Este contexto general del centro refleja a la perfección la situación del aula en la que se va a realizar la intervención. Se trata

de un aula muy heterogénea tanto a nivel socioeconómico como en cuestiones académicas (referentes a los diversos ritmos de aprendizaje existentes). El aula está compuesta por 25 niños y niñas, de 5 años de edad, correspondiente al segundo ciclo de la etapa de Educación Infantil. Del total del alumnado, dos niñas son de origen marroquí, una es de origen africano, otra de origen rumano y otra niña es de origen vietnamita, este hecho refleja a la perfección esa diversidad cultural existente que he mencionado anteriormente. En cuanto a necesidades específicas de apoyo educativo, en el aula hay un alumno diagnosticado con TDAH de tipo combinado.

La palabra que mejor define al grupo clase es activo. Es un grupo tremendamente movido, que aunque parece una característica positiva, se convierte en un aspecto negativo por los motivos que paso a comentar. Se trata de una clase muy charlatana, a la que le cuesta aceptar y acatar las normas básicas de comportamiento como saber escuchar, respetar el turno de palabra, tener una buena higiene postural, respetar a los compañeros/as... de hecho, son frecuentes las interrupciones y las riñas, tanto es así, que el ritmo habitual de la clase se ve afectado por las mismas. Además es un grupo que, de manera general, pierde muy rápido la atención y la concentración, por lo que el trabajo individual diario se prolonga en el tiempo, haciéndose duradero y cansado para ellos, algo que no debería ser así en una clase de educación infantil. Sin embargo, es un grupo lleno de niños y niñas risueños, a los que les motiva realizar actividades nuevas y diferentes, muy inteligentes y con buena disposición para el trabajo.

4.4. Diagnóstico de una necesidad educativa en un contexto concreto

Este programa de intervención parte de una necesidad real: mejorar el clima de un aula en la que el ruido, la falta de obediencia, atención y de escucha y el no cumplimiento de las normas de comportamiento están presentes de manera constante y continuada. Este clima influye en las conductas disruptivas y de desobediencia del alumno con TDAH, las cuales en el último año escolar, aumentan en niveles cada vez más preocupantes. Esta situación en el aula interrumpe e imposibilita la rutina diaria de trabajo con el alumnado por lo que el aula en general y el alumno con TDAH, en particular, se beneficiaría de un programa basado en sesiones de mindfulness que ayude a centrar la atención, reducir el estrés y mejorar las conductas prosociales dentro del aula, ya que como se ha puesto en relieve, son muchos los beneficios reales que proporciona esta práctica en el alumnado.

Es necesario destacar que el programa de intervención se basa en la hipótesis de que si mejora el clima del aula mejorarán las conductas disruptivas y de desobediencia del alumno con TDAH, así como el autocontrol de sus impulsos y el auto sosiego.

4.5. Pautas seleccionadas para el diseño de la intervención

El programa diseñado se compone en su totalidad de veintiún sesiones programadas durante la última semana de abril hasta el viernes veintisiete de mayo. Dichas sesiones se realizan de manera diaria, como si de una nueva rutina en el aula se tratase. El hecho de que sean diarias se debe a que el clima de trabajo en el aula ha llegado a un punto tan preocupante que resulta más que necesario realizar todos los días una sesión de mindfulness para centrar la atención y calmar tanto la mente como el propio cuerpo. Aunque las sesiones sean diarias y rutinarias, no se realizan todos los días a la misma hora, ya que hay que tener en cuenta que el alumnado recibe dos días en semana clases de inglés y religión/valores sociales, hecho que afecta a la distribución de las sesiones de mindfulness.

Estas sesiones están repartidas en cuatro bloques de contenido, que siguen un orden lógico que va desde una introducción a la nueva rutina al aprendizaje de habilidades como respirar, escuchar activamente, prestar atención o controlar las emociones. Además, la duración de las sesiones también va en aumento, ya que al ser una nueva rutina, el alumnado debe acostumbrarse progresivamente, teniendo en cuenta también que al tratarse de una clase tan movida y activa, el hecho de relajarse, les cuesta trabajo de por sí.

Por último, decidí utilizar el sonido de una campana tibetana como seña e invitación a cada sesión de mindfulness, así cada vez que el alumnado escuche la campana relaciona que comienza la sesión y que debe adoptar una actitud de escucha, atención, y silencio para poder disfrutar de la sesión.

4.6. Sistema de evaluación

El sistema de evaluación de la propuesta de intervención consta de tres momentos diferenciados pero complementarios entre sí. He decidido realizar de esta forma la evaluación ya que en la etapa de Educación Infantil, debe ser “global, continua y formativa” (BOJA, 2008, p. 52). Por tanto, el sistema de evaluación se compondrá de una evaluación inicial, en la que se realizará un cuestionario personal a cada alumno/a para conocer su estado actual de mindfulness, el cual se realizará justo al comienzo del programa de intervención. Seguida a esta evaluación inicial, se realizará una evaluación continua basada en la observación sistemática, que permite recoger todos los datos necesarios para la evaluación del alumnado y

además se realizará una hoja de control a través de la cual se conocerá el progreso, o no, del alumnado a lo largo de las distintas sesiones desarrolladas en clase. Esta evaluación continua será clave para conocer el desarrollo y la evolución del alumnado, así también como para recoger información relevante del proceso de enseñanza-aprendizaje. Al final del programa de intervención, se realizará una evaluación final en la que se valorará por un lado el grado de satisfacción del alumnado con las sesiones (a través de una asamblea de reflexión) y se volverá a pasar el cuestionario inicial, para conocer hasta qué punto han avanzado los alumnos y alumnas del aula.

Por otro lado, antes de comenzar con las sesiones, las familias deberán cumplimentar un cuestionario inicial sociodemográfico a través del cual se podrán evaluar y tener en cuenta diferentes aspectos relacionados con la educación y las rutinas de los alumnos/as de la clase fuera del aula. Este cuestionario será clave para conocer la perspectiva de las familias en relación a sus propios hijos.

4.7. Propuesta de intervención

4.7.1. Descripción general de la intervención

La intervención a realizar se basa en la práctica de sesiones diarias de mindfulness o atención plena a través de las cuales se pretende reducir y mejorar las conductas disruptivas y de desobediencia de un alumno con TDAH, así como las del resto del grupo clase. Dichas sesiones, veintiuna en total, se desarrollarán en un periodo de cinco semanas durante los meses de abril y mayo. Estas están repartidas en cuatro bloques de contenido, cada uno de ellos se centra en un aspecto concreto del mindfulness, como es la respiración o la atención consciente, entre otras, por lo que, al terminar las sesiones se habrá practicado mindfulness desde diferentes perspectivas (relajación, control de los impulsos, respiración consciente...).

La propuesta de intervención es totalmente inclusiva, es decir, todo el alumnado realizará conjuntamente las sesiones de mindfulness y no habrá ningún tipo de diferenciación entre el alumno con TDAH y el resto.

4.7.2. Objetivos

A través de esta propuesta de intervención, se pretende conseguir una serie de objetivos estrechamente relacionados entre sí.

En relación con los **objetivos generales de la etapa** de Educación Infantil, la propuesta de intervención tendrá como prioridad desarrollar la capacidad de construcción de

la propia identidad del niño, así como la formación de una imagen positiva de sí mismo y el establecimiento de “relaciones sociales satisfactorias [...] teniendo en cuenta las emociones, sentimientos y puntos de vista de los demás” (BOJA, 2008, p. 21-22)

Con respecto a las tres **áreas de Educación Infantil**, este programa de intervención pretende alcanzar una serie de objetivos diferenciados. Del área de *Conocimiento de sí mismo y la autonomía personal*, se pretenderá que el alumnado, a través de la interacción con sus iguales, sea capaz de “reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, intereses y necesidades” (BOJA, 2008, p. 24) y muy importante, que aprenda a disfrutar de posibilidades “sensitivas, de acción y de expresión de su cuerpo” (p. 24) todo ello en actuación y colaboración con sus iguales. En relación al área de *Conocimiento del entorno* se pretende desarrollar la capacidad de relación interpersonal de manera “cada vez más equilibrada y satisfactoria [...], interiorizando progresivamente las pautas y modos de comportamiento social y ajustando su conducta a ellos”. (BOJA, 2008, p. 30). Por último en cuanto al área de *Lenguajes: Comunicación y representación* se pretende que el alumno/a sea capaz de utilizar el lenguaje como forma de expresión de emociones, sentimientos e ideas así como “instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute” (BOJA, 2008, p. 38-39).

Los **objetivos didácticos** propios de la propuesta de intervención, dado que están estrechamente relacionados con los contenidos de la misma, se recogen formulados como objetivos en el [Anexo I](#).

4.7.3. Contenidos

De acuerdo con los objetivos fijados, los contenidos de la propuesta de intervención se definen en el [Anexo II](#).

4.7.4. Competencias clave

Aunque en el currículo de Educación Infantil no se mencionan las competencias clave como sí que ocurre en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, he de decir que dichas competencias están implícitas en la práctica educativa diaria durante esta etapa, por lo que de manera breve justificaré cuál de entre las siete competencias que se definen por ley, se trabajan de manera especial a través de mi propuesta de intervención.

La *competencia en comunicación lingüística* se encuentra presente ya que el alumnado está continuamente comunicándose e interaccionando tanto con sus compañeros/as como con los docentes que intervienen en las sesiones. Además, se requiere el uso de la comunicación tanto verbal como no verbal en todas y cada una de las sesiones, ya que la expresión oral se fomenta de manera considerable en el alumnado. También se trabaja la competencia de *aprender a aprender* ya que a través del interés y la motivación, el alumnado consigue interiorizar sus aprendizajes y desarrollar habilidades que le resultarán útiles en la resolución y el manejo de situaciones futuras. Las *competencias sociales y cívicas* cobran mucha importancia a lo largo del programa de intervención ya que son necesarias en la vida diaria tanto para interactuar con otras personas acorde a las normas sociales establecidas como para resolver conflictos y tomar decisiones.

4.7.5. Metodología

Se llevará a cabo una metodología consecuente con los principios básicos de la Educación Infantil tomando como base el enfoque globalizador que caracteriza esta etapa y favoreciendo el aprendizaje significativo del alumnado. Se utilizará el juego como herramienta motivadora y de aprendizaje, pues a través del mismo, el alumnado se aproxima al conocimiento del medio que le rodea, al pensamiento y a las emociones propias y de los demás, además le permite expresar y comprender normas.

En esta etapa, es necesario que los niños y niñas aprendan haciendo, por lo que se desarrollará una metodología en la que el alumnado observe, experimente y reflexione acerca de lo que ocurre a su alrededor, en la que se sienta parte de su propio proceso de aprendizaje. Además, será esencial crear un ambiente de confianza, cálido, acogedor y seguro en el que los niños y niñas se sientan queridos y capaces.

En cuanto a las estrategias metodológicas, las sesiones están enfocadas a trabajar mediante la asamblea. La asamblea desempeña un papel fundamental en la Educación Infantil porque ayuda a conseguir objetivos y contenidos, además de ayudar a desarrollar y adquirir las competencias básicas. Además, este espacio nos permite crear ese ambiente cálido y seguro que se pretende conseguir.

4.7.6. Distribución temporal de la intervención

La propuesta de intervención se desarrollará durante cinco semanas comprendidas entre los meses de abril y mayo. Las sesiones se realizan diariamente y tendrán una duración aproximada de entre quince y treinta minutos, teniendo en cuenta que las primeras sesiones

serán unos minutos más cortas para facilitar la adaptación del alumnado a esta nueva rutina de clase. El cronograma y la distribución de las sesiones en sus respectivos bloques de contenidos se encuentra en el [Anexo III](#). El resumen de las mismas se puede ver en el [Anexo IV](#).

4.7.7. Sesiones a realizar

Todas las sesiones que componen esta propuesta de intervención, siguen un mismo patrón, dichas sesiones están repartidas en diferentes bloques de contenido que se acompañan además, de una breve explicación de los contenidos o las habilidades que se van a trabajar en él. De cada sesión se describe el número de sesión, la duración y los objetivos de la misma, las actividades a realizar y su descripción y por último, los recursos materiales y espaciales necesarios. El desarrollo de las mismas se encuentra en [Anexo V](#), y algunas de las fotografías tomadas durante su realización se pueden ver en el [Anexo VI](#).

4.7.8. Recursos

4.7.8.1. Materiales

Para realizar las diferentes sesiones de mindfulness necesitaremos materiales diversos. Estos están especificados en el desarrollo de cada actividad (ver [Anexo V](#)), sin embargo he elaborado una lista total de materiales necesarios que se puede ver en el [Anexo VII](#).

4.7.8.2. Espaciales

La mayor parte de las sesiones se realizan en el lugar destinado en el aula a la asamblea, ya que es un espacio donde el alumnado se encuentra cómodo y seguro. Concretamente, en el aula donde se va a llevar a cabo la intervención, se trata del lugar idóneo, ya que se encuentra alejada de las mesas de trabajo y está cerca de la pizarra digital y de los rincones de juego, por lo que permite tener una variedad de recursos materiales útiles y a fácil alcance. Además se contará también como recurso espacial necesario el patio del recreo, lugar idóneo para realizar algunas sesiones que precisen de un contacto con la naturaleza mayor.

4.7.9. Evaluación

La evaluación en esta propuesta de intervención se desarrollará en tres momentos con la finalidad de comprobar la evolución, el progreso y el desarrollo del alumnado a lo largo del período de intervención.

En primer lugar se realizará una evaluación inicial con la que se conocerá el punto de partida del alumnado en cuanto a su estado de mindfulness. Para ello, he adaptado el cuestionario *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM) (Ruiz, 2016) al vocabulario y la comprensión del alumnado de educación infantil, ya que dicho cuestionario “se ha utilizado en niños y adolescentes con edades comprendidas entre 9 y 18 años” (Ruiz, 2016, p. 499). Para interpretar dicho cuestionario hay que sumar la puntuación (comprendida entre 0 y 4) de los diez ítems que lo componen, sin embargo, en el cuestionario adaptado, he diferenciado ocho ítems y tres estados: nunca, a veces o siempre y tres emoticonos asociados respectivamente: carita verde, amarilla y roja (ver [Anexo VIII](#)). Para conocer el estado inicial de mindfulness de los niños, en lugar de sumar las diferentes puntuaciones obtenidas en cada ítem, se sumará la cantidad de caritas verdes obtenidas, a mayor número de estas, más estado de mindfulness. Es importante mencionar que, debido a la edad del alumnado, es conveniente leer y explicar detenidamente cada ítem y pasar el cuestionario niño por niño, durante la primera semana de intervención, ya que de esta forma se recogerá la información de la manera más eficaz y real posible. Dicho cuestionario se pasará también al final de la intervención para evaluar los posibles progresos o cambios.

Por otro lado, la evaluación continua de la intervención será una parte muy importante de la misma. Se realizará una observación sistemática en cada sesión y para recoger la información obtenida en cada sesión, se cumplimentará una lista de control individual (ver [Anexo IX](#)). La lista de control es un instrumento de evaluación que recoge una serie de conductas y actitudes a evaluar fácilmente observables. En la lista que he elaborado se recogen nueve conductas a observar. También he añadido un apartado de observaciones en el que se anotarán los sucesos más relevantes y que merezca la pena comentar de la sesión realizada en ese día.

También será necesaria la evaluación del programa por parte del alumnado. Para dicha evaluación se realizará una diana de evaluación (ver [Anexo X](#)), un sistema de evaluación visual en el que se llevará a clase una diana, dibujada con tres círculos concéntricos de varios tamaños, divididos por una línea horizontal y otra vertical que dividen dichos círculos en cuatro secciones. Cada sección representa un aspecto a evaluar con una puntuación del 1 al 3, las secciones son: a) Puedo relajarme y volver al presente cuando estoy distraído; b) Soy capaz de permanecer en silencio cuando se pide; c) He aprendido cosas nuevas que antes no sabía y d) Me ha gustado hacer las actividades. Los dos primeros ítems a evaluar se refieren a las habilidades que han debido desarrollar los alumnos y alumnas a través de las sesiones de

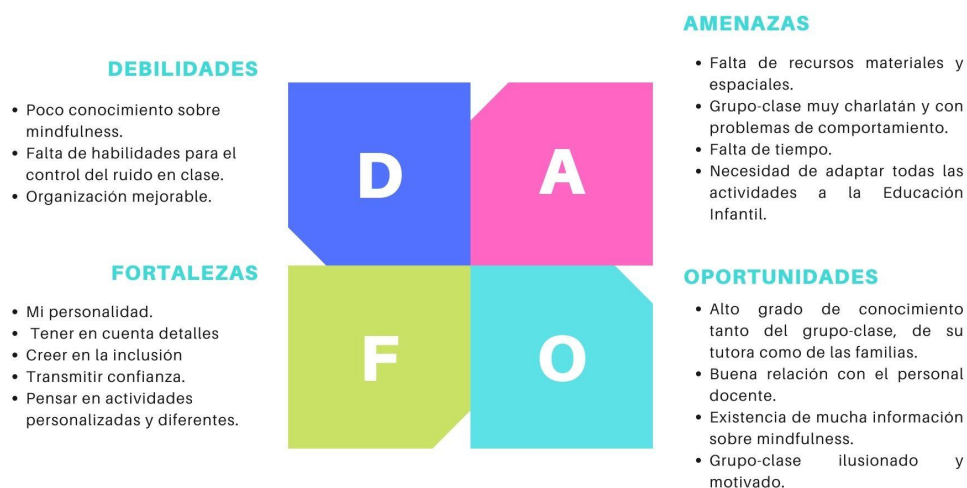
mindfulness, en las que se incluye la escucha activa, la atención y concentración... y los dos últimos ítems aluden directamente a las sesiones en sí, si les han resultado útiles y si eran de su agrado. Para que cada niño pueda dar su opinión, se repartirán gomets a cada uno. A continuación se pedirá que coloquen un gomets en el círculo que consideren (1, 2 o 3), teniendo en cuenta que 3 sería el máximo de puntuación (referente a si el niño/a ha conseguido el ítem en su totalidad) y 1 el mínimo, ya sea o bien, porque no ha conseguido el objetivo o porque el grado de satisfacción con las sesiones no ha sido bueno. La evaluación se hará ítem por ítem para que no haya errores a la hora de puntuar.

Por último, también se realizará una evaluación en el ámbito familiar de cada alumnado a través de un cuestionario inicial sociodemográfico con el que se pretende recoger y posteriormente, analizar y relacionar, información general sobre los hábitos, comportamientos, rutinas y actividades, entre otras, que realiza el alumnado fuera del aula y así poder tener una idea general de los mismo antes de comenzar las sesiones (ver [Anexo XI](#)).

5. Resultados y discusión

Después de llevar a la realidad el programa de intervención que he diseñado es más que necesario una autoevaluación del mismo. Para ello, he realizado un análisis exhaustivo a través de la herramienta D.A.F.O. (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades) que permite estudiar las citadas variables de un proyecto para poder mejorar dicho proyecto en un futuro. El análisis D.A.F.O. de mi propuesta de intervención se recoge en la Fig. 1.

Fig. 1 Análisis D.A.F.O. de mi propuesta de intervención (elaboración propia).



Empezando por las debilidades de mi proyecto, he de decir que desde que elegí el tema para realizar la propuesta de intervención, lo que más me hacía dudar era mi capacidad para llevar a cabo la práctica del mindfulness ya que no soy profesional y no tengo muchos conocimientos sobre dicha técnica, por lo que una de las grandes debilidades corresponde a mi bajo conocimiento sobre la técnica. Sin embargo, esta debilidad ha sido suplida por mi personalidad ya que he trabajado duro para informarme, leer diferentes libros y artículos científicos, visionar vídeos, buscar material a través del cual he ampliado mi conocimiento sobre la técnica y he recogido diferentes consejos para su puesta en práctica. El hecho de que exista tanta información sobre mindfulness ha influido positivamente en mi debilidad.

En cuanto a las fortalezas internas de mi proyecto, me gustaría destacar que mi personalidad ha jugado un papel muy importante en la puesta en práctica del programa, ya que el trato que brindo al alumnado, mi manera de hablar y de transmitir confianza a los niños y niñas, así como la forma en la que he introducido las sesiones como nueva rutina, ha calado en ellos, de hecho me sorprendí con la acogida tan buena que tuvo la primera sesión. También he estado muy atenta a pequeños detalles, es decir, el hecho de conocer al alumnado con el que he realizado la intervención me ha facilitado pensar en actividades y meditaciones que se adaptan a sus gustos y necesidades, por lo que han disfrutado de unas sesiones casi “personalizadas”, un aspecto que considero muy positivo en la etapa de Educación Infantil. Por otro lado, que yo crea en la inclusión real ha hecho que desde el principio de la elección del tema de trabajo y más tarde, a la hora de programar y proponer las actividades de las diferentes sesiones, no haya tenido duda en que toda la clase debía realizar dichas actividades y no solo el alumno con TDAH, ya que es una práctica de la que se pueden beneficiar todos y todas.

Por otro lado, atribuidas al entorno, he encontrado una serie de amenazas que han dificultado la puesta en práctica de mi programa. La principal amenaza y por la cual se ha realizado este programa es el preocupante estado del alumno con TDAH y de la clase en general. El niño con TDAH es tremendamente desobediente y ha adoptado, en este último curso, una actitud disruptiva, además de agresiva, que llama la atención del profesorado y que me hizo pensar en la idoneidad del programa ante esta situación. Además, la clase, como ya comenté anteriormente, no beneficia a este alumno, pues los niveles de ruido, estrés, actividad y mal comportamiento, empeoran aún más la actitud de dicho alumno. Esta situación, se une a otra de las grandes amenazas: la falta de recursos tanto materiales como espaciales del centro. La clase donde se ha realizado la intervención es muy pequeña para los 25 alumnos/as que

alberga, no hay apenas espacio para nada, hecho que ha dificultado la puesta en práctica de algunas sesiones. Tampoco hay grandes recursos materiales, o los que existen, están en mal estado. El tiempo es otra amenaza que ha jugado en contra del proyecto. Por una parte, el poco tiempo del que he dispuesto para poder llevar a cabo la intervención y observar mayores resultados, y también, el hecho de que el alumnado se encuentre en la clase de cinco años hace que los últimos meses del tercer trimestre, tenga el horario ocupado con ensayos de bailes de fin de curso, grabación de diferentes vídeos finales... que han influido de manera negativa en la programación diaria de las actividades. En último término, es necesario comentar que, pese a que existan muchos documentos, libros e información acerca del mindfulness, son muchos menos los que hay publicados en relación a la etapa de Educación Infantil, por lo que es una necesidad que se creen más libros dedicados a acercar esta práctica a los más pequeños.

Por último, las oportunidades existentes en el entorno han sido claves para que el proyecto haya podido salir adelante. Entre ellas, la más positiva es el hecho de que este es el segundo curso que realizo prácticas con el mismo grupo de alumnos/as. Esto facilitó la puesta en práctica del proyecto, ya que no partía de un contexto nuevo o desconocido. También, poder tener contacto con las familias y conocerlas en estos dos años ha favorecido el intercambio de información real a través del cuestionario inicial.

Una vez comentados los puntos fuertes y débiles de mi propuesta, realizaré un pequeño análisis acerca del ajuste a lo planificado. Las sesiones comenzaron la última semana de abril, tal y como estaba estipulado, con una muy buena acogida por parte del alumnado. Sin embargo, a lo largo del transcurso de las tres primeras sesiones me fui dando cuenta de que el tiempo planificado siempre se extendía debido a las continuas interrupciones y llamadas de atención del alumnado, por lo que los veinte o treinta minutos que debía durar la sesión se alargaban en treinta y cinco o cuarenta minutos. Otro inconveniente a destacar fue la semana de feria, en la que programé la creación del *rincón de la calma*. Esta semana solo eran lectivos jueves y viernes, pero asistieron a clase siete alumnos únicamente, un número muy pequeño para mi sorpresa, por lo que, aunque la sesión se llevó a cabo el jueves, no se pudo culminar el viernes, debido a que la afluencia de niños fue aún menor y además, la dirección del colegio organizó una fiesta flamenca que ocupó prácticamente toda la jornada escolar.

En relación a dichos percances, me gustaría comentar que lo planificado siempre sufre modificaciones por diversos motivos; los niños y niñas no se encuentran de la misma manera todos los días, hay días en los que tienen ganas de trabajar y el clima del aula es muy positivo

y sin embargo hay días en los que las actividades de trabajo individual se hacen eternas, es por ello que, aunque planificar sea completamente necesario y beneficioso, cada día es un reto nuevo y se presenta de una forma diferente, por lo que a veces me he visto obligada a modificar sesiones (realizar una de otro día en lugar de la de ese día), acortarlas, alargarlas... La puesta en práctica de las mismas se ha visto muchas veces influida por la “improvisación” (entendida como un cambio ligero y controlado) que tanto caracteriza esta etapa de la educación.

A continuación realizaré un análisis de los resultados obtenidos a través de los diferentes cuestionarios y hojas de control realizadas a lo largo de mi propuesta de intervención.

En primer lugar, comentaré los resultados extraídos del *Cuestionario inicial sociodemográfico* realizado a las veinticinco familias que componen el aula. De estas veinticinco familias, he obtenido respuesta de un total de diecisiete. No tengo constancia de la razón por la que las familias restantes no han respondido. Lejos de analizar preguntas que no son tan relevantes, comentaré aquellas que sean objeto de discusión.

Comenzando con los estilos parentales que definen las familias encuestadas, a la pregunta *¿Qué tipo de padre o madre considera que es en relación a la educación de tu hijo?* El 94,1% de los padres admite ser democráticos. Si ahora analizamos las respuestas en relación a la pregunta referente a las *características que mejor definen a sus hijos/as*, agrupadas por mí en características positivas (comprensivo, acepta los castigos o riñas, presta atención y respetuoso) y características negativas (caprichoso, se enfada con facilidad, tiene rabietas, desobediente, nervioso, llora con facilidad y le cuesta mantener la atención), el cuestionario advierte que del total, el 58,9% de los niños poseen características definidas como negativas, de las cuales el nerviosismo y la irritabilidad suponen el 29,4% del total de características negativas.

En relación a la pregunta *¿pasa mucho tiempo con su hijo?* En total cuatro familias reconocen que no pueden pasar el tiempo que desearía con sus hijos debido a su situación (largas jornadas de trabajo, problemas familiares, cansancio...). Sobre el tiempo dedicado a los hijos, la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles (ARHOE) arrojó en 2020 los datos de un cuestionario realizado a las familias que trataba precisamente este tema y que pretendía resolver la pregunta de *¿cuánto tiempo compartimos con nuestros hijos?* “El 58,49% de las familias pasan menos tiempo con sus hijos del que considerarían

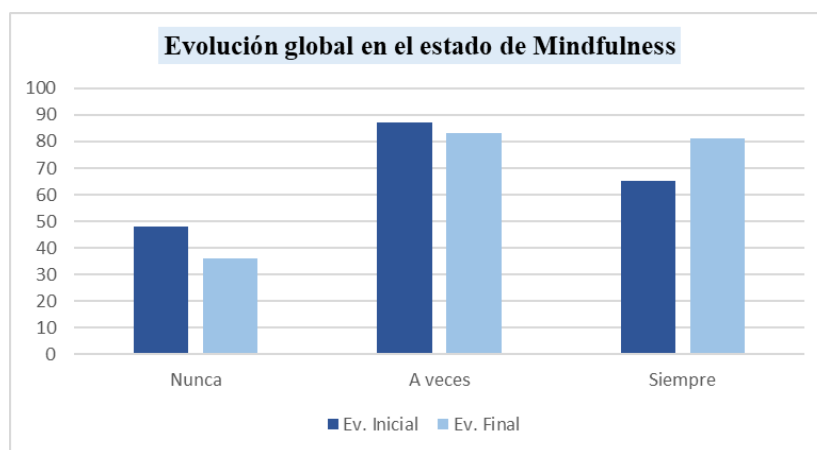
necesario” (ARHOE, 2020, p. 14). Si los padres no pasan tanto tiempo con sus hijos... ¿En qué invierten entonces sus hijos el tiempo?

Las dos características predominantes en los niños (nerviosismo e irritabilidad) y el lugar donde invierten su tiempo los hijos, pueden encontrar su respuesta en la pregunta *¿Cuánto tiempo pasa su hijo viendo la televisión, jugando con la Tablet o móvil y demás dispositivos electrónicos?* El 58,8% de los niños **pasan entre 1 y 2 horas al día viendo** la televisión, jugando con la tablet o móvil o con otros **dispositivos electrónicos**, lo cual me parece una cifra escalofriante ya que según el informe publicado en la revista *Healthy Children* por la Academia Americana de Pediatría (2016) los niños en edades comprendidas entre los dos y los cinco años no deben pasar más de una hora al día delante de las pantallas. Pero, siguiendo con los hábitos fuera de horario escolar, el 41,2% no practica ningún deporte frente al 58,8% que sí lo practica. La Academia Americana de Pediatría (2016) aconseja que los niños y niñas deben realizar al menos una hora de deporte al día.

Todos estos datos recogidos a través del cuestionario sociodemográfico nos llevan a una conclusión y es que los padres, ante el insuficiente tiempo que pueden dedicar a sus hijos e hijas, ven en los dispositivos electrónicos la alternativa “ideal” para la distracción y diversión de los mismos. Sin embargo, el informe de conclusiones publicado por ARHOE (2019) publicó que un cuarto de los padres encuestados eran conscientes de que desconectándose de los dispositivos digitales podría dedicar más tiempo a sus hijos. ¿Hasta qué punto hemos llegado hoy en día? Es muy triste que casi el 30% de los padres tenga la oportunidad de pasar más tiempo con sus hijos y sin embargo, utilice este valioso tiempo por estar conectado en línea. Aunque el trabajo, y la vida tan estresante que vivimos actualmente sea el mayor problema que sufren los progenitores, el uso abusivo de la tecnología digital ocupa un porcentaje muy alto del total y se convierte en un problema real y severo. ARHOE (2019) preguntó a los propios niños y niñas su opinión respecto a esta situación y la mayoría piensan que la solución al problema sería que sus padres redujeran su jornada laboral, de hecho llegan a señalar que “el trabajo es más importante para sus progenitores que ellos mismos” (p. 41). Esta percepción es real ya que en la clase en la que he realizado mi propuesta de intervención he visto niños y niñas llorar porque echan de menos pasar más tiempo con sus padres y además anoté un comentario de una niña en especial que al intentar explicarle que el trabajo era necesario para poder venir al colegio, vestirse, comer, tener juguetes... me respondió “ya tengo suficiente, no quiero más dinero, quiero estar con mi padre”.

Por otra parte, antes y después de realizar la intervención, realicé un cuestionario al alumnado (ver [Anexo XI](#)) que pretendía medir el grado de mindfulness del mismo. Debido a que todos los cuestionarios estaban pensados para ser aplicados en edades superiores, decidí realizar una adaptación del *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM) (Ruiz, 2016), como expliqué en apartados anteriores. Ya que las tres variables del cuestionario (nunca, a veces y siempre) son cualitativas, he realizado una tabla de datos que recoge la frecuencia absoluta y absoluta acumulada de los mismos para poder generar un gráfico que muestre la evolución entre el cuestionario realizado al inicio y el realizado al final de la intervención. La Fig. 2 muestra dichos resultados.

Fig. 2 Gráfico sobre la evolución global en el estado de mindfulness



Se puede comprobar que una vez realizadas las sesiones de mindfulness, el alumnado, que en la mayoría de los casos ha conseguido los objetivos propuestos o está en proceso de conseguirlos, ha evolucionado positivamente en preguntas relacionadas con las habilidades de pensar en cómo se sienten en el momento presente, regular las emociones, prestar algo más de atención, pararse a pensar en sus sentimientos, y eso es un gran paso para el poco tiempo que han tenido de aprendizaje. Sí es cierto que en aquellas habilidades más complejas como entender nuestras emociones y pensamientos y poder por tanto, autorregularlos y gestionarlos, la evolución ha sido mucho menor ya que se requiere de más tiempo y trabajo para conseguir un grado mayor de cambio. Esta pequeña evolución de la que hablo, también la he podido observar gracias a la lista de control que he llevado diariamente sobre las sesiones. Dicha lista me ha servido en gran medida para darme cuenta cómo han ido cambiando sus comportamientos y actitudes a medida que se han sucedido las sesiones. El alumno con TDAH, que al principio se negaba a participar en las sesiones cada vez se ha involucrado más en las mismas, notando una leve mejoría en su control de los impulsos. Hay otros alumnos

que eran incapaces de estar un minuto en silencio con los ojos cerrados, y a medida que hemos realizado diferentes meditaciones, cada vez podían aguantar más. De hecho, estos resultados positivos de los que hablo, se pueden comprobar en la propia evaluación que han realizado los alumnos y alumnas de sus aprendizajes a través de la diana de evaluación que diseñé (ver [Anexo X](#)).

Analizando las respuestas obtenidas en dicha diana de evaluación, referente al primer ítem *puedo relajarme y volver al presente cuando estoy distraído*, ningún alumno ha señalado el número 1, por lo que todos en general han avanzado en la habilidad para ser capaces de “controlar su mente” y prestar atención, unos lo han conseguido totalmente (11) y otros (14) siguen en proceso positivo. Respecto a *soy capaz de permanecer en silencio cuando se me pide*, uno de los ítem más difíciles teniendo en cuenta la situación de este aula, los niños y niñas han respondido, bajo mi criterio, de forma muy objetiva ya que 4 de ellos afirma tener dificultades para permanecer en silencio, 8 siguen en proceso, y 13, por su parte, son capaces de estar en silencio y escuchar activamente cuando se requiere. Estos dos ítems, referidos a objetivos propuestos en mi intervención (aprender a relajarme a través de la respiración y desarrollar y mejorar la capacidad de escucha activa) muestran la evolución en cuanto a las capacidades del alumnado. Por otro lado, en relación a los dos ítems referidos a cómo han percibido las sesiones, el alumnado en su totalidad (25) señaló *he aprendido cosas nuevas que antes no sabía*, valorando con un 3. Veintitrés de los veinticinco niños valoraron también con un 3 el ítem *me ha gustado hacer las actividades*. Ante estos resultados me encuentro muy satisfecha con mi propuesta de intervención ya que he podido comprobar que realmente funciona, y aunque para que los resultados fueran todavía mejores, necesitaría mucho más tiempo de trabajo, me he dado cuenta de que el mindfulness es una herramienta ideal para trabajar con el alumnado no solo con TDAH u otros problemas, sino con toda la clase.

Por último, me gustaría realizar una revisión del grado de adquisición de los objetivos de la intervención por parte del alumnado para así cerrar este punto de análisis de resultados. Gracias a las veintiún sesiones de mindfulness el alumnado se ha acercado y además, se ha adaptado, a dicha práctica de manera satisfactoria, también he podido comprobar cómo a través de las actividades, el alumnado ha aprendido a controlar su respiración y a utilizarla como método de volver a la calma, es más, ha habido ocasiones, fuera del momento de las sesiones, en la que los niños me han pedido realizar la respiración de la abeja para calmarse. En cuanto a las normas de comportamiento y la escucha activa, pienso que son objetivos que necesitan trabajarse mucho más para conseguir mejores resultados, ya que, a pesar de haberlos

trabajado en todas las sesiones, el alumnado no muestra una evolución en este aspecto. En el objetivo que sí he notado una leve mejoría es en el desarrollo de una higiene postural correcta, ya que a raíz de la sesión he utilizado como recurso la actividad de *subir la cremallera* para invitar a la buena higiene postural, y funciona. Los objetivos que mejor se han alcanzado son aquellos relacionados con la expresión de las emociones, el reconocimiento y gestión de las mismas. Desde el primer momento las sesiones sobre este tema eran de un elevado interés por todo el alumnado, ya que se han sentido escuchados, comprendidos y se han desahogado mucho. En relación con los objetivos que tratan sobre mejorar la capacidad de atención y de concentración, les ha servido mucho una frase que he usado con ellos que es la siguiente: “¿sabéis que podéis controlar vuestra mente? Cuando queráis que vuelva del sitio al que se ha ido decidle: ¡mente vuelve! Tenéis que hablarle a vuestra mente”. Desde que escucharon que tenían que hablar con su mente, he notado que muchos de ellos, cuando se encuentran distraídos repiten en voz baja estas palabras.

En general, el grado de adquisición de los objetivos ha sido el esperado por mi parte, ya que en un período corto de tiempo los objetivos que deben trabajarse a largo plazo como pueden ser mejorar la atención, la escucha activa y la concentración, pilares básicos en la práctica del mindfulness, no pueden mejorar notablemente, y mucho menos en un alumno con TDAH en una situación de comportamiento preocupante, pero la intervención sí que sirve para asentar las primeras bases y para dotar de herramientas no solo materiales sino también mentales, al alumnado para que pueda ser capaz de gestionar sus emociones y desarrollar habilidades cognitivas tan necesarias.

6. Conclusiones

Crear un programa de intervención para abordar una necesidad real no siempre es fácil, de hecho, resulta más bien complejo llegar a realizar una propuesta que realmente beneficie y sea útil para el contexto elegido. Desde que decidí relacionar mindfulness, educación y TDAH no he parado de aprender sobre esta práctica y lo tan beneficiosa que puede llegar a ser en cualquier ámbito de nuestra vida. Han sido muchas las limitaciones que me he ido encontrando tanto previamente como durante la intervención, pero a pesar de todas aquellas limitaciones que he comentado con anterioridad considero que he conseguido crear una propuesta realmente inclusiva, en la que la mejoría del grupo sea el motor de cambio de la actitud de un niño en particular. Un programa que diseñé con el corazón y con el más sincero

deseo de que realmente funcionase, pero con el que he aprendido que se necesita tiempo, dedicación y esfuerzo para recoger verdaderos frutos. Es por ello que una de mis propuestas de mejora de cara al futuro, sería claramente, ampliar el programa de intervención durante todo el año, para así poder realizar una intervención integral y completa, y no con pequeñas pinceladas.

Aún así, el balance general, en mi opinión, es positivo y me invita a querer seguir formándome en esta práctica y formando a los niños en una cultura de paz y tranquilidad, alejados de este mundo de caos y estrés en el que vivimos y por el que estamos tan desconectados de las cosas verdaderamente importantes de la vida. Evidentemente la conducta de mi alumno con TDAH no ha mejorado notablemente, es imposible que así sea en tan poco tiempo, pero he podido observar cómo ha disfrutado y se ha beneficiado de cada sesión; ha pasado de negarse a realizar la sesión a estar pendiente de cuándo sonaba la campana para sentarse en el lugar de asamblea. Lo mismo ocurría con el resto de alumnos y alumnas de la clase. He comprobado que, aunque esta propuesta no haya cumplido fielmente su objetivo principal de mejorar las conductas disruptivas y de desobediencia de un alumno con TDAH y del resto de alumnos/as de la clase, sí que podría cumplirse a largo plazo, ya el simple hecho de que el aula en su totalidad se haya adaptado a una nueva rutina, haya respondido tan bien y se observen ligeros cambios, me hace pensar que solo ha faltado tiempo.

Sin embargo, estoy satisfecha de lo conseguido hasta el final de la intervención ya que sí se han logrado la mayoría de los objetivos específicos propuestos como introducir al alumnado en la práctica del mindfulness, enseñar al alumnado a ser consciente de lo que está realizando en un momento determinado, reducir el estrés, la ansiedad y frustración que sienten tanto el alumnado como el profesorado en el aula, fomentar la interacción social entre el alumnado, potenciar el equilibrio emocional, desarrollar la capacidad de concentración en el alumnado, aumentar la motivación del alumnado y desarrollar la capacidad de atención en el alumno con TDAH, así como en el resto de alumnos. Aquellos objetivos más ambiciosos como mejorar la conducta desobediente del alumno con TDAH, crear un ambiente tranquilo, cómodo y favorable de trabajo en el aula y potenciar el autocontrol personal de cada alumno, en especial del alumno con TDAH, se encuentran en proceso, por lo que necesitan más tiempo y dedicación hasta su consecución definitiva.

Como conclusión final a mi trabajo, a raíz de mi intervención, me gustaría formarme mucho más acerca del mindfulness y su aplicación a la educación porque me he dado cuenta

lo importante que es enseñar a los alumnos y alumnas desde bien pequeños a ser conscientes de su momento presente, a prestar atención a lo que sucede, a escuchar, a saber mirar y no solo ver y a detenerse a reflexionar sobre todo lo que ocurre a su alrededor. Me gustaría que crezcan felices y en paz, con actitud y pensamientos mindful y no aturullados por un mundo caótico y desordenado.

Hay que apoyar y dar más importancia a aquellas prácticas que buscan el beneficio del alumnado lejos de los tratamientos farmacológicos, y que, aunque requieran de mayor constancia, esfuerzo, trabajo y dedicación, serán tremendamente agradecidas por los niños, adolescentes y adultos del futuro. Esforcémonos por ellos, por los niños, que un día serán el futuro y el modelo para otros muchos niños más.

7. Referencias bibliográficas

- Alidina, S. (2015). *Vencer el estrés con mindfulness: programa de ocho semanas para fomentar la salud, la felicidad y el bienestar*. Editorial Paidós.
- Aguilera, P. (2021, 27 de octubre). *Mindfulness en el aula: La campana como metodología de atención plena* [blog]. Recuperado de <https://blog.vicensvives.com/mindfulness-la-campana-como-metodologia-de-atencion-plena-en-el-aula/>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Association. http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20%28%20PDFDrive.com%20%29.pdf
- Baminiwatta, A. & Solangaarachchi, I. (2021). Trends and Developments in Mindfulness Research over 55 Years: A Bibliometric Analysis of Publications Indexed in Web of Science. *Revista Mindfulness*, 12, 2099-2116. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01681-x>
- Barros, C. (2020). *Cuento el Monstruo de Colores #Aprende las Emociones* [vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=n1ZqVrJ1G6I>
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed

- operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), pp. 230–241.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Chacón, O., Riaño, M. E., Valmore, M. D., Quintero, M., Hernández, J. D. y Mendoza, M. I. (2018). *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 13(2), 89-97.
<https://www.redalyc.org/journal/1702/170263334005/html/>
- Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles (ARHOE) (2020). *Informe del programa Carta a mis papás*. Madrid. Edita ARHOE.
<https://horariosenespana.com/wp-content/uploads/2019/07/Informe-Programa-Carta-a-mis-pap%C3%A1s-2019.pdf>
- Cuentos en la nube (2019). *Cuentos infantiles- Cierra los ojos Ona (completo)* [vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LoKO8fGuDYU>
- Espino, Y. I. y Yerba, L. M. (2019). *Programa de Mindfulness “Aulas Felices” aplicado a estudiantes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad-TDAH* (Tesis doctoral, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa).
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8744>
- Flores, P., Coffin, N., Jiménez, M. d. L., y Miralrio, C. (2018). Mindfulness en la psicología. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(3), 1137-1164. [MINDFULNESS EN LA PSICOLOGÍA | Flores Ordóñez | Revista Electrónica de Psicología Iztacala \(unam.mx\)](https://doi.org/10.1016/j.reps.2018.05.001)
- Frutos, J. (2020). *Caminando a través del TDAH*. Editorial Pirámide.
- García, J., Demarzo, M. y Modrego, M. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Alianza Editorial.
- Gaxiola, K. G. (2020). Alteración de la emoción y motivación en el TDAH: una disfunción dopaminérgica. *Revista Grafías*, 28, pp. 39-50.
<https://revistas.ucp.edu.co/index.php/grafias/article/view/1309/1318>
- Healthy Children (2016). La American Academy of Pediatrics publica nuevas recomendaciones para el consumo mediático de los niños. *Healthy Children*.
<https://www.healthychildren.org/Spanish/news/Paginas/aap-announces-new-recommendations-for-childrens-media-use.aspx>
- Kabat, J. (2013). *Mindfulness para principiantes* (González, D., Trad.). Editorial Kairós. Obra original publicada en 2012)

- Kaiser, S. (2018). *Juegos mindfulness*.
<http://www.iesramoncarande.com/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-nino@s-y-adolescentes.pdf>
- Lavagnino, N. J., Barbero, S. y Folguera, G. (2018). Caracterización, alcances y dificultades de las "bases biológicas" del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Un enfoque desde la Filosofía de la Biología. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 28(1), 1-32. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312018280110>.
- Loro, M., Quintero, J., García, N., Jiménez, B., Pando, F., Varela, P., Campos, J. A. y Correas-Lauffer, J. (2009). Actualización en el tratamiento del TDAH. *Revista de Neurología*, 49(5), 257-264.
https://www.uma.es/media/files/Actualizacion_en_el_tratamiento_del_tdah_1.pdf
- Luciano, M. C. y Valdivia, M. S. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (Act). Fundamentos, características y evidencia. *Revista Papeles del Psicólogo*, 27(2), 79-91.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827203>
- Nhat, T. (2015). *Plantando semillas: la práctica del mindfulness con niños*. Editorial Kairós.
- Neuromindset (2020). *[Práctica] Mindfulness en el sonido que desaparece* [vídeo]. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=xDX9TY8nmlg>
- Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, 169, de 26 de agosto de 2008, pp. 17-53. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2008/169/3>
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, 25, de 29 de enero de 2015, pp. 1-18.
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2015/BOE-A-2015-738-consolidado.pdf>
- Parra, M., Montañés, J., Montañéz, M. y Gutiérrez, B. (2012). Conociendo mindfulness. *Ensayos. Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29-46.
<http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>
- Pérez, M. (2018). *Más Aristóteles y menos Concerta©: Las cuatro causas del TDAH*.
<https://elibro--net.us.debiblio.com/es/ereader/bibliotecaus/121514>

- Quintero, F. J. y García, N. (2019). Actualización en el manejo del TDAH. En AEPap (ed.). *Congreso de Actualización Pediatría*, 14 de febrero de 2019, Madrid, pp. 29-36. Recuperado de https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._29-36_actualizacion_en_el_manejo_de_l_tdah.pdf
- Ruiz, P. J. (2016). Mindfulness en niños y adolescentes. En: AEPap (ed.). *Curso de Actualización Pediatría*, 5 de febrero de 2016. Madrid, pp. 487-501. https://www.aepap.org/sites/default/files/4t4.6_mindfulness_en_ninos_y_adolescentes.pdf
- Sainz, P. (2015). *Mindfulness para niños. Cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*. Editorial Zenith.
- Segura, M. S. (2017). La atención consciente, ¿es una opción? *Revista de Mediación*, 10, 1-7. <https://revistademediacion.com/wp-content/uploads/2017/06/Revista19-e6.pdf>
- Schoeberlein, D. (2009). *Mindfulness para enseñar y aprender: estrategias prácticas para maestros y educadores*. Editorial Neo Person.
- Snel, E. (2010). *Tranquilos y atentos como una rana*. <https://colaboraeducacion30.juntadeandalucia.es/educacion/colabora/documents/1440955/1663609/TRANQUILOS+Y+ATENTOS+COMO+UNA+RANA/f3489dbc-7247-4ece-b1ca-2ebfe696dc15?version=1.0&previewFileIndex=>
- Zylowska, L. (2019). *Mindfulness para el TDAH en la edad adulta. Un programa de ocho pasos para fortalecer la atención, manejar las emociones y lograr tus objetivos*. Editorial Desclée de Brouwer.

8. Anexos

ANEXO I

Tabla 1

Tabla de objetivos didácticos de la propuesta de intervención

<ol style="list-style-type: none"> 1. Acercar e introducir al alumnado en la práctica del mindfulness. 2. Conocer y practicar la respiración como método para calmar nuestra mente. 3. Ser capaz de controlar nuestra respiración. 4. Aprender y practicar la respiración de la abeja. 5. Recordar las normas de comportamiento. 6. Desarrollar una higiene postural correcta. 7. Reconocer emociones básicas y complejas. 8. Ser capaz de gestionar y regular las emociones propias. 9. Aprender a gestionar los pensamientos intrusivos que aparecen en nuestra mente. 10. Construir una botella de la calma. 11. Conocer y poner en práctica la técnica del STOP. 12. Elaborar caminos a partir de regletas de madera. 13. Explorar, reconocer e identificar objetos/alimentos a través de los sentidos. 14. Valorar y respetar las emociones propias y ajenas. 15. Mostrar interés por los pensamientos de los compañeros/as. 16. Tomar conciencia de la importancia de expresar sentimientos, emociones y pensamientos. 17. Respetar los pensamientos ajenos. 	<ol style="list-style-type: none"> 19. Crear el “<i>rincón de la calma</i>” en la clase. 20. Dibujar inspirado por una melodía. 21. Confeccionar un mural. 22. Representar diferentes situaciones y roles a través del movimiento corporal. 23. Crear un equipo de clase que ayude al alumnado a cumplir las normas del aula. 24. Dibujar sobre piedras. 25. Realizar fotografías mentales y llevarlas a la realidad a través del dibujo. 26. Mostrar interés por la nueva rutina del aula: sesiones de mindfulness diarias. 27. Pensar y ser consciente de mi estado presente (cómo me siento en el momento presente). 28. Tomar conciencia de los movimientos que puede realizar nuestro cuerpo. 29. Desarrollar una escucha activa y consciente. 30. Mejorar la capacidad de atención y concentración. 31. Aprender a controlar la mente. 32. Interiorizar los valores sociales y comportamentales propios del aula. 33. Realizar un examen de conciencia personal. 34. Desarrollar la capacidad de evaluación.
---	--

18. Apreciar la naturaleza y los elementos que la componen.	
---	--

Fuente: elaboración propia.

ANEXO II

Tabla 2*Tabla de contenidos didácticos de la propuesta de intervención*

Conceptuales	<ul style="list-style-type: none"> - La práctica del mindfulness. - La respiración como método para calmar nuestra mente. - Conocimiento de la respiración de la abeja. - Normas de comportamiento. - Higiene postural. - Reconocimiento de emociones básicas y complejas. - Gestión y autorregulación emocional.
Procedimentales	<ul style="list-style-type: none"> - Construcción de una botella de la calma. - Elaboración de caminos a través de regletas. - Creación del rincón de la calma. - Confección de un mural. - Representación de roles. - Elaboración de una lista de “cosas que me hacen feliz”. - Dibujo sobre piedras. - Realización de fotografías mentales.
Actitudinales	<ul style="list-style-type: none"> - Interés por la nueva rutina en el aula. - Desarrollo de la capacidad de escucha activa. - Interiorización de los valores sociales y comportamentales dentro del aula. - Valoración de las emociones propias y ajenas. - Interés por escuchar a los compañeros y compañeras. - Toma de conciencia de la importancia de expresar sentimientos, emociones y pensamientos. - Actitud de respeto y comprensión hacia los pensamientos ajenos. - Apreciación de la naturaleza y los elementos que la componen.

Fuente: elaboración propia.

ANEXO IV

Tabla 4

Resumen de sesiones y actividades que componen la propuesta de intervención

Nº de semana	Sesión/es correspondiente/s	Bloque al que pertenece	Actividades
Semana 1	Sesión 1	Introducción al mindfulness	Actividad 1: La mente en una jarra Actividad 2: Construimos nuestra propia botella de la calma
	Sesión 2	Bloque I: Respiración y atención consciente	Actividad 1: ¡Saltemos! Actividad 2: Aprendiendo a controlar mi respiración (I)
	Sesión 3		Actividad 1: Subir la cremallera Actividad 2: Aprendiendo a controlar mi respiración (II)
	Sesión 4		Actividad 1: ¿Qué ves? Actividad 2: Prestar atención a los sonidos: El sonido que desaparece.
	Sesión 5		Actividad 1: Videocuento <i>Cierra los ojos, Ona</i>

			Actividad 2: La práctica del STOP
Semana 2	Sesión 6	El rincón de la calma	Actividad 1: ¡Un nuevo rincón en la clase! (I)
	Sesión 7		Actividad 1: ¡Un nuevo rincón en la clase! (II)
Semana 3	Sesión 8	Bloque II: Escucha activa: estar en el momento presente	Actividad 1: Cierra los ojos y escucha Meditación <i>Llenarte de tu color favorito</i>
	Sesión 9		Actividad 1: Charla de marcianos Actividad 2: Pintar la música: <i>Danzaterapia Colorida</i>
	Sesión 10		Meditación de <i>La relajación de la cascada</i>
	Sesión 11		Actividad 1: Las 3 PPP
	Sesión 12	Bloque III: Tomar conciencia de nuestro cuerpo	Meditación: <i>Un paseo atento</i>
Semana 4	Sesión 13		Actividad 1: Explorar con los sentidos
	Sesión 14		Actividad 1: Despierto a mis amigos

			<p>Actividad 2: Saludo a los puntos cardinales</p> <p>Actividad 3: ¡Mueve el esqueleto!</p>
	Sesión 15	Bloque IV: Las emociones y la autorregulación emocional	<p>Actividad 1: Conociendo nuestras emociones</p> <p>Actividad 2: Cómo me siento hoy: El parte meteorológico personal</p>
	Sesión 16		<p>¡Mente, cuerpo, ya!</p> <p>Actividad 1: Escucha profunda en parejas</p>
	Sesión 17		<p>Actividad 1: Las cosas que me hacen feliz</p>
Semana 5	Sesión 18	Bloque V: Estar en contacto con la naturaleza. Ser conscientes.	<p>Actividad 1: Encuentra tu piedra</p> <p>Actividad 2: Dibujos sobre piedras</p>
	Sesión 19		<p>Actividad 1: La cámara humana</p> <p>Actividad 2: Mi fotografía favorita</p>
	Sesión 20		<p>Meditación <i>El árbol de los deseos</i></p>
	Sesión 21		<p>Actividad de sesión de evaluación: La diana de evaluación</p>

Fuente: elaboración propia.

ANEXO V

Tabla 5*Desarrollo de las sesiones de mindfulness*

INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS	
Este bloque se compone de una única sesión ya que con él se pretende que el alumnado empiece a tomar contacto con la práctica del mindfulness.	
Sesión 1	
Temporalización	Lunes 25 de abril: de 13.00 a 13.30 h.
Duración	30 minutos.
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Acercar e introducir al alumnado en la práctica del mindfulness. - Mostrar interés por la nueva rutina del aula: sesiones de mindfulness diarias. - Desarrollar una escucha activa y consciente. - Mejorar la capacidad de atención y concentración. - Mostrar interés por los pensamientos de los compañeros/as. - Reflexionar acerca de nuestros pensamientos diarios. - Aprender a gestionar los pensamientos intrusivos que aparecen en nuestra mente.

	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y practicar la respiración como método para calmar nuestra mente. - Construir la botella de la calma.
<p>Actividades a realizar y su descripción</p>	<p>Antes de comenzar con las actividades propuestas para esta sesión, es necesario explicar a los niños y niñas de la clase que a partir de esta semana realizaremos diariamente actividades y ejercicios que van a ayudarles a estar en calma, paz y tranquilidad. Para ello, se reproducirá el sonido de una campana tibetana (a partir de ahora, siempre será el mismo para cada inicio de sesión) y cuando se consiga la atención de los niños, les explicaremos que cada vez que escuchen dicho sonido, deberán dejar lo que están haciendo, levantarse e ir a la asamblea en completo silencio.</p> <p>Se volverá a escuchar el sonido de la campana para comprobar si han comprendido el mensaje. Tras la invitación a la campana (a partir de ahora, cada vez que aparezca esta frase, se hace alusión a la rutina que debe seguir el alumnado tras escuchar la campana), en la asamblea, realizaremos las siguientes actividades:</p> <p><u>Actividad 1: La mente en una jarra</u></p> <p>Nhat (2015) adapta y propone esta actividad en su libro como forma de invitar a la meditación sentado, por lo que resulta ideal para comenzar a trabajar en la práctica de mindfulness con niños.</p> <p>Nos colocamos en círculo en la asamblea.</p> <p>Se prepara una jarra grande y transparente, se llena de agua y se coloca en medio del círculo con los niños. A su lado, se habrán preparado previamente varios botes de purpurina. A continuación diremos al alumnado (las oraciones escritas en cursiva son tomadas de Nhat, 2015, pp. 18-19):</p> <p><i>El vaso de agua es nuestra mente, y la purpurina son nuestros pensamientos y sentimientos.</i></p> <p><i>¿Qué piensas cuando te levantas?</i> (se pregunta niño por niño).</p>

Una vez escuchados todos los pensamientos de los niños, se pedirá a un niño que empiece a remover el agua. Explicaremos que, todos esos pensamientos que tienen desde que se levantan y a lo largo del día, están representado por la purpurina.

A ver, ¿qué pensáis cuando venís al cole?

Cuando los niños respondan y muestren sus sentimientos (alegría, tristeza, emoción, desilusión...), iremos añadiendo puñados de purpurina y les explicaremos:

Así es como está nuestra mente cuando nos sentimos irritados, apresurados, estresados, angustiados o molestos ¿Se puede ver en este estado las cosas de forma clara? ¿Estamos a gusto así?

Se pedirá al niño que deje entonces de remover.

¿Qué podemos hacer para que nuestra mente no esté tan revolucionada?... RESPIRAR y CALMARNOS

Esto es lo que sucede a nuestra mente cuando meditamos, cuando estamos aquí, cuando estamos atentos al momento presente, el que estamos viviendo, y no estamos pensando en otros momentos.

¿Cómo está ahora el agua? (Clara y tranquila)

Aunque los pensamientos y los sentimientos no se van, siguen en nuestra mente, tenemos que aprender a controlarlos respirando. Podemos elegir el tipo de pensamientos y sentimientos que queremos agitar en nuestra mente. Es importante tomar conciencia de nuestros pensamientos para así controlarlos como queremos... ¿Queréis aprender a controlar vuestros pensamientos?

(Nhat, 2015, pp. 18-19)

Actividad 2: Construir nuestra propia botella de la calma

Una vez reflexionado acerca de cómo controlar los pensamientos intrusivos que invaden nuestra mente, realizaremos una botella de la calma que nos ayude a relajarnos. Para ello, se divide la clase en cuatro equipos, cada equipo creará de manera conjunta una botella de la calma. Para

	<p>su realización preparamos los materiales necesarios en cuencos (ver apartado recursos), uno para cada equipo, que contendrán la misma cantidad de adornos.</p> <p>A continuación, pedimos a los equipos que cojan un bote y lo llenen de agua hasta la mitad aproximadamente. Después, deben completar el bote con aceite de girasol, dejando cuatro dedos de diferencia hasta el tapón del bote.</p> <p>Por último, pediremos que echen al bote todos los adornos que se han preparado previamente.</p> <p>Mientras elaboran la botella de la calma, se irá recordando cómo nuestra mente se ve llena de pensamientos que están agitados y que para ver más claros todos esos pensamientos, debemos respirar y calmarnos, dejar nuestra mente quieta.</p> <p>Una vez que hayan echado todos los materiales en la botella de la calma, se colocará un trozo de cinta adhesiva en el tapón, para evitar que el contenido se derrame.</p> <p>A continuación, cada equipo mostrará su botella de la calma y se dejará un tiempo para que el alumnado juegue, disfrute y explore con ella.</p> <p>Antes de cerrar la sesión, se propondrá a los alumnos y alumnas que pueden realizar su propia botella de la calma en casa. Para ello, se mandará a las familias una hoja informativa acerca de cómo realizar dicha botella (ver Anexo XII). Los niños que deseen hacerla en casa, también podrán traerla a la clase durante el tiempo que se estén realizando las sesiones de mindfulness.</p>
Recursos	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sonido de campana tibetana. - Jarra con agua. - 3 botes de purpurina de colores diferentes. - Cuchara para remover.

	<p>Para realizar la botella de la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 botellas de plástico de 1L. - Colorante alimentario. - 500 ml de agua. - 300 ml de aceite de girasol (aproximadamente). - Purpurina, estrellitas, pompones... (adornos pequeños y brillantes). - Cinta adhesiva.
	<p>Espaciales</p> <p>Esta sesión se realizará en el aula, en el lugar de asamblea.</p>
<p>BLOQUE I: RESPIRACIÓN Y ATENCIÓN CONSCIENTE</p> <p>En este primer bloque, dividido en cuatro sesiones, los niños aprenderán a controlar su respiración jugando con ella. También se darán cuenta de que pueden ser capaces de controlar su atención si se concentran en ello.</p>	
<p>Sesión 2</p>	
Temporalización	Martes 26 de abril de 10 a 10.30 h.
Duración	20 minutos.

Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y practicar la respiración como método para calmar nuestra mente. - Mejorar la capacidad de atención y concentración. - Pensar y ser consciente de mi estado presente (cómo me siento en el momento presente). - Aprender la respiración de la abeja. - Ser capaz de controlar nuestra respiración.
Actividades a realizar y su descripción	<p><u>Invitación a la campana</u></p> <p><u>Actividad 1: ¡Saltemos!</u></p> <p>Pedimos a los niños que salten sin parar durante un minuto. Pasado el tiempo, deberán tumbarse en el suelo con los ojos cerrados y llevar sus manos a su pecho para sentir los latidos de su corazón. Deberán estar en completo silencio para poder escuchar también el ritmo de su respiración. Realizarán una escucha atenta de dos minutos. Una vez pasados, preguntaremos al alumnado si han sido capaces de escuchar sus latidos, si se han distraído, si no han escuchado nada... Realizaremos una pequeña reflexión acerca del motivo por el cual hay alumnos que sí han conseguido escuchar su cuerpo y otros no. Tras esta reflexión, pediremos de nuevo que se repita la actividad, para que aquellos alumnos que no han conseguido escuchar su corazón o su respiración, puedan concentrarse en ello.</p> <p><u>Actividad 2: Aprendiendo a controlar mi respiración (I)</u></p> <p>A continuación, realizaremos juegos con pompas para que los niños aprendan a controlar su respiración de manera lúdica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¡Hacemos pompas de jabón! <p>Nos colocamos en círculo sentados en el suelo. Se reparten cinco pomperos de manera aleatoria entre los niños y niñas. A continuación se</p>

realizan las siguientes preguntas:

- ¿Qué pasa si soplamos muy fuerte?
- ¿Qué pasa si lo hacemos con más calma?
- ¿Qué pasa cuando cogemos mucho aire y soplamos?
- ¿Qué pasa cuando cogemos poco aire y soplamos?

Por cada pregunta que se realiza, se dejará un momento de investigación en el que los niños que tienen los pomperos realizan la acción y los demás intentan contestar a la pregunta en función de lo que están observando. Una vez que se ha comprobado lo que ocurre, se realiza otra pregunta y se intercambian los pomperos. De esta forma todos los alumnos podrán experimentar qué es lo que ocurre con las pompas si soplamos de una forma o de otra.

A continuación realizaremos otros juegos con pompas. Primero, vamos a intentar hacer pompas, de 1 en 1, lo más grande posible sin que se rompan, para ello los niños deberán darse cuenta de que tienen que controlar muy bien su respiración si no quieren que salgan más pompas. Luego, pediremos que se levanten y coloquen sus brazos detrás de su espalda. Se repartirán los cinco pomperos y pediremos a los alumnos que tengan pompero que hagan pompas sin parar, mientras tanto, los demás deben intentar que las pompas no caigan al suelo. Para ello, solo podrán soplar, no se podrán tocar. Los pomperos se irán intercambiando para que todos y todas realicen ambos papeles en el juego.

Para terminar la sesión, aprenderemos **la respiración de la abeja o *Bhramari***, una forma de respirar que les ayudará a entrar en calma después de las actividades.

Para realizar la respiración de la abeja, nos sentaremos en el suelo, en círculo, en posición de meditación (cruzando nuestras piernas y poniendo los brazos encima de los muslos, con el dedo índice y pulgar juntos). Realizaremos tres respiraciones profundas para calmar y centrar la atención. A continuación, pediremos al alumnado que coloque su dedo índice de cada mano en sus oídos para taparlos. Inspiramos y al espirar, pediremos que emitan el zumbido que realiza una abeja.

	Repetiremos tres veces esta nueva forma de respiración y se terminará la sesión.
Recursos	Materiales - 5 pomperos
	Espaciales Las actividades se realizarán al aire libre, en el porche del colegio.
Sesión 3	
Temporalización	Miércoles 27 de abril de 10 a 10.30, antes de realizar el trabajo diario.
Duración	25 minutos
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar una higiene postural correcta. - Conocer y practicar la respiración como método para calmar nuestra mente. - Ser capaz de controlar nuestra respiración.
Actividades a realizar y su descripción	<u>Invitación a la campana</u>

Subir la cremallera

Este pequeño juego ha sido descrito por Kaiser (2018) para ayudar a los niños y niñas a mantener una buena postura cara a la meditación y a la práctica de mindfulness, por lo que es una manera muy interesante para predisponer al alumnado en esta nueva sesión.

Imaginamos que tenemos una cremallera que asciende por el cuerpo para ayudarnos a mantener la espalda erguida y los músculos relajados. Sin tocar el cuerpo, coloca una mano por delante del ombligo y la otra mano a la altura de la espalda baja, de la siguiente manera (se les mostrará cómo hacerlo colocando una mano por delante del ombligo y la otra mano en el tercio inferior de la espalda). A continuación nos subimos la cremallera elevando las manos a lo largo de la columna y el pecho, pasando la barbilla y la cabeza, y terminando con las manos en el aire. Ahora que hemos subido la cremallera, vamos a realizar juntos unas cuantas respiraciones con el cuerpo bien estirado y recto. (Kaiser, 2018, p. 21)

Actividad 1: Aprendiendo a controlar mi respiración (II)

En esta sesión, realizaremos dos actividades que forman parte de “aprendiendo a controlar mis respiración”.

- **¡Jugamos con globos!**

En círculo y sentados, se reparte un globo a cada niño/a. A continuación, de manera guiada, se pedirá al alumnado que infle el globo de diferentes formas y ritmos. Primero, intentaremos inflarlo soplando muy rápido, luego más lento; controlando nuestros soplos, de manera desordenada; haciendo pausas, sin parar; cogiendo la boquilla del globo, sin cogerla... Una vez realizadas las diferentes espiraciones, pediremos al alumnado que reflexione acerca de lo que ha vivido: cuándo les ha costado más inflar el globo, cuándo menos, cómo les parecía más fácil, cuándo se inflaba mejor...

- **¡Carrera de bolitas!**

Se pide a los niños y niñas que se coloquen por parejas. Para realizar esta actividad, solo hace falta bolitas de papel seda y una pajita. En el suelo, pedimos a las parejas que construyan una “especie” de carretera con regletas de madera para marcar el camino. Se colocan las dos

	<p>bolitas de papel en un extremo del camino y, con una pajita, cada niño deberá soplar su bola, con mucho cuidado, para que recorra el camino hasta llegar al otro extremo de la mesa. Se irán cambiando los caminos, así como la dificultad de los mismos.</p> <p>Finalmente, para relajarnos tras esta sesión tan activa, realizaremos la respiración de la abeja.</p>
Recursos	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> - 25 globos (tantos como niños hay en el aula) - Papel de seda para hacer bolas. - 25 pajitas.
	<p>Espaciales</p> <p>La sesión se realizará en el aula, en el lugar de asamblea.</p>
Sesión 4	
Temporalización	Jueves 27 de abril de 9.25 a 10.30 h.
Duración	20 minutos.
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar una escucha activa y consciente. - Mejorar la capacidad de atención y concentración.

	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a controlar la mente. - Pensar y ser consciente de mi estado presente (cómo me siento en el momento presente).
Actividades a realizar y su descripción	<p><u>Invitación a la campana</u></p> <p><u>Actividad 1: ¿Qué ves?</u></p> <p>Esta actividad se basa en la propuesta de Zylovska (2019). Se proyectará en la pizarra digital la ilusión visual denominada El Jarrón de Rubin con la que se muestra la interacción entre la atención y la conciencia.</p> <p>Se dejará unos segundos observar al alumnado y se le preguntará: ¿Qué es lo primero que habéis visto al observar esta imagen? ¿Un jarrón? ¿Dos caras? ¿Un jarrón y dos caras?</p> <p>Les explicaremos que pueden ser capaces de controlar su mente y les invitaremos a ello. Pediremos que intenten centrar su atención solo en el jarrón y que comenten qué es lo que les ocurre: ¿han desaparecido las caras?; ahora pediremos que intenten pensar solo en las caras... ¿Ha desaparecido el jarrón? ¿Qué ha ocurrido? Se les explicará que lo primero que han visto es aquello en lo que han fijado su atención. Al fijar su atención en una parte de la imagen, solo ven esa parte y olvidan el resto o casi les parece desapercibido. Para que experimenten por ellos mismos qué pasa cuando centramos nuestra atención solo en un punto fijo, se les mostrará ahora la ilusión visual creada por Ludwig Wittgenstein (1892) ¿Qué ves, un conejo o un pato?.</p> <p>Vamos a poner en práctica lo aprendido en esta actividad, realizando otra en la que deberemos fijar nuestra atención lo máximo posible para lograr escuchar aquello que se nos pide.</p> <p><u>Actividad 2: Prestar atención a los sonidos: El sonido que desaparece</u></p>

	<p>Para esta actividad necesitaremos estar en completo silencio y calma, por lo que antes de comenzar con su desarrollo, realizaremos 3 respiraciones profundas. Después reproduciremos un sonido de campana* que gradualmente irá desapareciendo; explicaremos a los niños y niñas que deberán tener los ojos cerrados en todo momento y que cuando sientan que el sonido ha desaparecido, ya no lo escuchan, deberán levantar la mano y esperar. Para aquellos que sientan que se han perdido en sus pensamientos, o que no están concentrados, les pediremos que abran los ojos y esperen a que finalice la actividad. Una vez que el sonido ha desaparecido para todos, se procederá a reflexionar si les ha costado mantener la atención, diferenciar cuándo desaparecía el sonido, si su mente se ha distraído y la razón...</p> <p>En el caso de que haya habido niños que se hayan distraído y no hayan conseguido realizar la actividad, escucharemos el sonido una segunda vez. Previamente realizaremos otras tres respiraciones profundas. Finalmente, reflexionaremos si esta vez lo han conseguido, al resto le preguntaremos si el sonido ha tardado más en irse, si ha tardado menos, cómo se han sentido esta segunda vez...</p> <p>*Neuromindset (2020), a partir del minuto 1:35.</p> <p>Terminaremos la sesión realizando tres respiraciones profundas.</p>
Recursos	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pizarra digital. - Altavoces. - Sonido
	<p>Espaciales</p> <p>Esta actividad se realizará en el aula, en el lugar de asamblea.</p>

Sesión 5	
Temporalización	Viernes 29 de abril de 9.45 a 10.30 h.
Duración	30 minutos.
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y practicar la respiración como método para calmar nuestra mente. - Ser capaz de controlar nuestra respiración. - Desarrollar una escucha activa y consciente. - Mejorar la capacidad de atención y concentración. - Conocer y poner en práctica la técnica del STOP.
Actividades a realizar y su descripción	<p><u>Invitación a la campana</u></p> <p><u>Actividad 1: Videocuento: <i>Cierra los ojos, Ona</i></u></p> <p>Se proyectará en la pizarra digital el video cuento* del libro <i>Cierra los ojos, Ona</i> (Piñero, 2018). Tras la visualización del mismo, se realizarán algunas preguntas sobre su contenido para que el alumnado reflexione acerca del mismo, ya que dicho cuento enseña de una manera muy bonita la importancia de cerrar los ojos y respirar para ver el mundo de otra forma, para calmarnos, para gestionar nuestras emociones entre otros muchos beneficios más. Tras unos minutos de reflexión, enseñaremos a los niños y niñas a poner en práctica lo aprendido a través de una nueva herramienta.</p>

*Cuentos en la nube (2019)

Actividad 2: La práctica del STOP → 10 min

Para terminar la sesión, se enseñará a los niños *la práctica del STOP* (Zylowska, 2019), una práctica que les servirá en cualquier momento del día para “tomar una mayor conciencia del momento presente” (Zylowska, 2019, p. 130).

En primer lugar, se presentará al alumnado una lámina como una señal de STOP; comentaremos con el alumnado si la conocen, qué indica esta señal... Después, se explicará el significado de las siglas STOP:

- S: STOP (o haz una pausa).
- T: Tómate un respiro y relájate.
- O: Observa en el momento presente
 - ¿Qué sonidos reconozco?
 - ¿Cómo está mi respiración en este instante?
 - ¿Cómo se siente mi cuerpo en este preciso momento?
- P: Prosigue
 - ¿Dónde estaba mi atención antes del STOP? ¿Coincidió con mi intención o con lo que yo quería hacer?
 - ¿Continué con lo que estoy haciendo o hago algo diferente? (Zylowska, 2019, p. 130)

Una vez que se ha presentado la práctica del STOP al alumnado, realizaremos una prueba de la misma entre toda la clase. Además, colocaremos nuestra lámina de STOP en la clase, para recordar qué debemos hacer cuando queremos recobrar nuestra atención en el momento presente (ver [Anexo XIII](#)). Dicha lámina estará distribuida por la clase en varios lugares, para recordar a los niños y niñas que pueden utilizar

	esta herramienta cuando lo necesiten.
Recursos	Materiales <ul style="list-style-type: none"> - Pizarra digital. - Altavoces. - Videocuento “<i>Cierra los ojos, Ona</i>”. - Lámina “<i>práctica del STOP</i>”
	Espaciales <p>La sesión se realizará en el aula, en el lugar de asamblea.</p>
EL RINCÓN DE LA CALMA <p>Debido a que esta semana es la Feria de Sevilla y por lo tanto, es festivo, solo hay clase el jueves 5 y el viernes 6. Para no romper con la rutina y con la dinámica que se ha ido creando desde el inicio de las sesiones, veo conveniente dedicar estas dos sesiones a crear el rincón de la calma. El rincón de la calma se configurará como un espacio físico en la clase al que los niños y niñas pueden acudir, no para realizar las sesiones de mindfulness, sino en los momentos que se encuentren alterados, desconcentrados y necesitan, por tanto, relajarse.</p>	
Sesión 6	
Temporalización	Jueves 5 de mayo, de 10 a 10.30 h.

Duración	30 minutos.
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Pensar y ser consciente de mi estado presente (cómo me siento en el momento presente). - Crear el “<i>rincón de la calma</i>” en la clase.
Actividades a realizar y su descripción	<p><u>Invitación a la campana</u></p> <p><u>Actividad 1: ¡Un nuevo rincón en la clase! (I)</u></p> <p>En círculo, antes de comenzar con la actividad, empezaremos hablando de cómo nos sentimos en el día de hoy. Tras unos minutos de charla, se preguntará:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Creéis que a la clase le falte algo? - ¿Qué cosas os gustaría que hubiera en la clase? - ¿Y os gustaría que hubiera un lugar al que poder ir cuando estáis nerviosos? - ¿Cómo lo podríamos llamar? - ¿Qué objetos podría haber en él? - ¿Qué os gustaría poder hacer en ese rincón? <p>A partir de estas preguntas y de las respuestas del alumnado, se realizará una lista con los objetos que a los niños y niñas les gustaría que hubiera en el rincón de la calma. Se pensará la viabilidad de llevar esos objetos al aula y se les invitará a traer aquellos objetos personales que les gustaría que estuvieran en dicho rincón.</p>

Sesión 7	
Temporalización	Viernes 6 de mayo, de 13 a 13.30 h.
Duración	30 minutos.
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Crear el “<i>rincón de la calma</i>” en la clase.
Actividades a realizar y su descripción	<p><u>Invitación a la campana</u></p> <p><u>Actividad 1: ¡Un nuevo rincón en la clase! (II)</u></p> <p>En la sesión anterior, se elaboró un listado de posibles objetos y recursos necesarios para crear nuestro rincón de la calma en clase. Durante la sesión de hoy invitaremos al alumnado a realizar carteles en relación al nombre del rincón que hayan elegido, dibujos para decorarlo... mientras que la tutora y yo preparamos el lugar elegido para establecer el rincón (este lugar será consensuado por todos los alumnos y alumnas). Antes de terminar la sesión, se recogerán los carteles y dibujos que han creado y se colocarán en el lugar del rincón, serán las primeras decoraciones del mismo.</p>
Recursos	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Folios blancos. - Rotuladores y colores.

	<ul style="list-style-type: none"> - Tijeras. - Pegamento. - Tesafix.
	<p>Espaciales</p> <p>La sesión se realizará en el aula, en el lugar de asamblea.</p>
<p>BLOQUE II: ESCUCHA ACTIVA: ESTAR EN EL MOMENTO PRESENTE</p> <p>A través de este bloque, el alumnado aprenderá una habilidad básica, necesaria y tremendamente importante: la escucha activa. Es fundamental practicar la escucha activa para poder desarrollar habilidades como la atención y la concentración, ya que es la base para estar realmente presente. Es por ello que a través de diferentes actividades se trabajará dicha habilidad.</p>	
<p>Sesión 8</p>	
Temporalización	Lunes 9 de mayo, de 13 a 13.30 h.
Duración	15 minutos.
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar una escucha activa y consciente. - Mejorar la capacidad de atención y concentración. - Valorar y respetar las emociones propias y ajenas.

	<ul style="list-style-type: none"> - Mostrar interés por los pensamientos de los compañeros/as. - Respetar los pensamientos ajenos.
<p>Actividades a realizar y su descripción</p>	<p><u>Invitación a la campana</u></p> <p><u>Actividad 1: Cierra los ojos y escucha</u></p> <p>Pedimos al alumnado que se coloque en la posición que le parezca más cómoda y que durante un minuto cierre los ojos y escuche atentamente todos los sonidos o ruidos que sea capaz de percibir en ese tiempo. Cuando pase el minuto, deberá abrir los ojos y enumerar los sonidos que ha escuchado. Se hará una ronda de preguntas para comprobar la atención de cada niño.</p> <p>Antes de realizar la siguiente actividad, realizaremos tres respiraciones profundas, ya que se necesita de concentración y de calma para la misma.</p> <p><u>Meditación <i>Llenarte de tu color favorito</i></u></p> <p>Ya que esta sesión se realiza después del recreo, hora en la que los alumnos y alumnas se encuentran bastante cansados y dispersos, he recogido una meditación propuesta por Sainz (2015) que les ayudará a entrar en calma y relajarse:</p> <p><i>Acuéstate sobre tu espalda.</i></p> <p><i>Siente el contacto con el suelo.</i></p> <p><i>Siente como si estuvieras sacando raíces que se insertan en la tierra.</i></p> <p><i>Siéntete enraizado.</i></p>

Imagina que eres una pequeña isla en el mar.

Una pequeña isla con palmeras bajo el cielo azul.

Tu cuerpo es esa isla con sus cabos, sus golfos y sus pequeños arroyos.

El bosque es tu pelo, y tus dos ojos, dos hermosos lagos.

Entre tus dedos hay unos lindos y pequeños puertos.

Imagina que oyes el sonido de las olas en la playa; las olas son tu respiración.

Cuenta siete olas o respiraciones de las que estás oyendo...

Una... Dos... tres... cuatro... cinco... seis... siete...

Cuando termines, imagina que está flotando sobre tu isla y la ves desde arriba.

estás sonriendo, con la brisa del mar en tu pelo.

Estás flotando y llegas hasta un arcoíris.

Te vas a bañar en los colores del arcoíris.

Elige en qué color prefieres bañarte.

Rojo, imagínate que estás lleno del color rojo y que estás flotando en medio del rojo.

Naranja, amarillo, verde, azul, púrpura, dorado... (pausa)

Voy a repetir los colores y tú vas a elegir el que quieras. Rojo, naranja, amarillo, verde, azul, rosa, púrpura, dorado...

Ahora imagina que sigues bañándote en tu color favorito mientras permaneces acostado en el suelo.

Estás respirando el color. Inspiro...

	<p><i>Cuando sueltes el aire, ese color pinta todo tu cuerpo. Espiro...</i></p> <p><i>Mientras sueltas el aire, el color va llenando tus brazos, se mueve por tus piernas, por tus pies. Llena tu cabeza y tu cuello...</i></p> <p><i>Ahora siente que la cualidad de tu color favorito está dentro de ti. El color te ha dado su cualidad.</i></p> <p><i>Cuando te levantes, vas a permanecer en esa cualidad.</i></p> <p><i>Te vas a sentir tan hermoso y tan fresco como tu color favorito.</i></p> <p><i>Tal vez mañana seas un color diferente, pero en este momento báñate en tu color favorito de hoy.</i></p> <p><i>Lentamente deja esa imagen.</i></p> <p><i>Siente qué bien estás.</i></p> <p><i>Recuerda alguna vez en la que te sentiste muy feliz porque aprendiste algo agradable. Algo difícil que te costó mucho conseguir y que al final pudiste lograrlo, y recuerda también, lo feliz que te sentiste porque al final lo conseguiste, pudiste aprenderlo. Vas a mantener contigo esa sensación.</i></p> <p><i>Lentamente, mueve los dedos de las manos.</i></p> <p><i>Lentamente, mueve todo el cuerpo.</i></p> <p><i>Abre tus ojos, y siéntate.</i></p> <p>Tras el momento de meditación, hablaremos con el alumnado sobre cómo se ha sentido, si les ha costado mantener la atención, si se han perdido en algún momento, si su mente se ponía a pensar en otros asuntos... También se preguntará acerca del contenido de la meditación: si han conseguido imaginarse un color que le invada, cuál era... Tras la reflexión, despediremos la sesión.</p>
Recursos	Materiales

	<ul style="list-style-type: none"> - Texto impreso de Sainz (2015).
	<p>Espaciales</p> <p>La sesión se realizará en el aula, en el lugar de asamblea.</p>
Sesión 9	
Temporalización	Martes 10 de mayo, de 10 a 10.30 h.
Duración	25 minutos.
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Dibujar inspirado por una melodía. - Confeccionar un mural. - Representar diferentes situaciones y roles a través del movimiento corporal. - Desarrollar una escucha activa y consciente. - Conocer y practicar la respiración como método para calmar nuestra mente.
Actividades a realizar y su descripción	<p><u>Invitación a la campana</u></p> <p>Antes de comenzar con las actividades, realizaremos también tres respiraciones profundas.</p>

Las dos actividades que componen la sesión están recogidas en el libro sobre mindfulness de Sainz (2015).

Actividad 1: Charla de marcianos

Nos colocamos en parejas, uno enfrente del otro. Pedimos a los niños que hablen moviendo todos los músculos de la cara y diciendo cosas que no existen. Se trata de “su lenguaje secreto”, por lo que tienen que hablar, cantar y comunicarse con su pareja de una manera diferente. Pueden mover la boca, sacar la lengua, cerrar los ojos, hablar como quieran, gesticular mucho.... Tiene que ser un idioma irreconocible. El objetivo de esta charla “de marcianos” es establecer una conversación irreal con el compañero, respondiendo a su lenguaje con nuestro lenguaje inventado, esta charla les hará reír y liberar tensiones.

Después de pasar un rato divertido, realizaremos una segunda actividad, propuesta también, como adelanté anteriormente por Sainz (2015), que he adaptado ligeramente.

Actividad 2: Pintar la música: Danzaterapia Colorida

Antes de comenzar a “pintar la música”, se pondrá a los niños la obra musical *Vals de las Flores* Tchaikovsky (1891) y dejaremos que se dejen llevar por ella, que bailen libremente. Una vez que estén motivados, les explicaremos que vamos a hacer un juego: ¡Vamos a pintar la música! A continuación, extenderemos un gran trozo de papel continuo blanco y les pediremos que se coloquen a su alrededor. Les proporcionaremos pinturas de diferente color. Deberán pintar aquello que les sugiera la música, la cual volveremos a poner desde el principio. Una vez haya finalizado la música y el mural esté terminado, nos sentaremos a su alrededor. Tomaremos un tiempo de reflexión en el que compartiremos cómo nos hemos sentido, qué hemos dibujado, por qué, si nos ha gustado la obra musical... Será muy importante que todos los niños y niñas participen.

	Terminaremos la sesión realizando 3 respiraciones profundas.
Recursos	Materiales <ul style="list-style-type: none"> - Pizarra digital. - Altavoces. - Obra musical <i>Vals de las Flores</i> de Tchaikovsky.
	Espaciales La sesión se realizará en el aula, en el lugar de asamblea.
Sesión 10	
Temporalización	Miércoles 11 de mayo, de 13 a 13.30 h.
Duración	15 minutos
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar una escucha activa y consciente. - Conocer y practicar la respiración como método para calmar nuestra mente. - Pensar y ser consciente de mi estado presente (cómo me siento en el momento presente).

<p>Actividades a realizar y su descripción</p>	<p><u>Invitación a la campana</u></p> <p><u>Meditación de <i>La relajación de la cascada</i></u></p> <p>Esta meditación está recogida en Nhat (2015) y ayuda a los niños y niñas a aprender a relajarse, por lo que es ideal para los días en los que la atención del alumnado en la clase se encuentre más dispersa o sean días más.</p> <p>Imagina que sobre ti cae una hermosa cascada de luz blanca. Cae sobre tu cabeza y la relaja. Siente cómo tu cabeza se relaja. La cascada de luz, llega ahora a tu cuello y tus hombros. Suelta y relaja toda tensión que albergue tu cuello y tus hombros. Y siente, cuando la cascada desciende por tus brazos, cómo tus brazos se relajan sin que tengas que hacer, para ello, nada especial. La cascada llega ahora a tu espalda, que se suelta y se relaja. Y, cuando la cascada llega a tu pecho y a tu estómago, notas que también se sueltan y se relajan. Siente cómo tu pecho y estómago se relajan, despojándose de toda ira, daño y tristeza. La cascada llega ahora a tus piernas y tus pies, que igualmente se sueltan y se relajan. Esa hermosa cascada de luz blanca fluye por todo tu cuerpo, mientras tú estás cada vez más tranquilo y relajado. Déjate atravesar unos instantes por esa cascada de luz y siente cómo todo tu cuerpo se relaja y sana. (Nhat, 2015, p. 97)</p> <p>Aprovechando la relajación y la calma que brinda esta pequeña meditación, se despide la sesión reflexionando con el alumnado acerca de la misma.</p>
<p>Recursos</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Texto impreso <i>La relajación de la cascada</i>. <p>Espaciales</p> <p>La sesión se realizará en el aula, en el lugar de asamblea.</p>

Sesión 11	
Temporalización	Jueves 12 de mayo, de 9.45 a 10.30 h.
Duración	30 minutos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar una escucha activa y consciente. - Conocer y practicar la respiración como método para calmar nuestra mente. - Pensar y ser consciente de mi estado presente (cómo me siento en el momento presente). - Mejorar la capacidad de atención y concentración. - Valorar y respetar las emociones propias y ajenas. - Mostrar interés por los pensamientos de los compañeros/as. - Tomar conciencia de la importancia de expresar sentimientos, emociones y pensamientos. - Respetar los pensamientos ajenos.
Actividades a realizar y su descripción	<p><u>Invitación a la campana</u></p> <p><u>Actividad 1: Las 3 PPP</u></p> <p>Aguilera (2021) propone esta actividad para que los alumnos aprendan a “entrenar su atención y concentración de manera paulatina dentro de una dinámica regularizada en el día a día de clase” ayudándose del sonido de la campana. Después de diez sesiones, el alumnado tiene más</p>

que interiorizado el sonido de la campana como invitación a las sesiones de mindfulness, sin embargo, con esta actividad, además, se utilizará la campana como forma de “posar la atención en el momento presente de nuestro cuerpo, mente y corazón”. Para ello la actividad se divide en tres fases:

- Presente para mi cuerpo: Con el primer sonido de la campana los niños pondrán la atención en el cuerpo mientras respiran conscientemente. Al poner atención al cuerpo, toman consciencia de sus sensaciones, de las tensiones que puedan sentir, cómo sienten el cuerpo en este momento presente. Al poner atención relajan el cuerpo de las tensiones que observan en él.
- Presente para mi mente: Al invitar la campana por segunda vez, los alumnos enfocarán su atención en la zona de la cabeza. Tomarán consciencia de las sensaciones, si ésta está muy sobrecargada, si hay formaciones mentales difíciles o de dispersión, o si su mente está relajada, concentrada y fresca. Se tratará de relajar esta zona para sentir más calma.
- Presente para mi corazón: Con el tercer toque de campana, los niños pondrán la atención en la zona del corazón. Podrán enfocarse en los latidos, en las sensaciones agradables, difíciles o neutras en este momento del aquí y el ahora. Se tratará de calmar esta zona y sentir paz y tranquilidad.

A través de esta actividad, el alumnado aprenderá a volver al momento presente y a reconocer cómo se siente en ese mismo instante.

Tras la actividad, realizaremos una pequeña charla-reflexión en la que hablaremos sobre **cómo nos sentimos hoy**. Es muy importante que los niños y niñas aclaren su mente y sus pensamientos y reflexionen acerca de qué están sintiendo en el día de hoy, en el momento presente. Es por ello que pediremos que, de manera ordenada y respetuosa, cuenten cómo se sienten hoy y que intenten explicar la razón por la que se sienten de esta forma.

Nos despedimos con **3 respiraciones profundas**.

Recursos	Materiales
	Espaciales La sesión se realizará en el aula, en el lugar de asamblea.
BLOQUE III: TOMAR CONCIENCIA DE NUESTRO CUERPO	
Sesión 12	
Temporalización	Viernes 13 de mayo, de 13 a 13.30 h.
Duración	20 minutos.
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar una escucha activa y consciente. - Mejorar la capacidad de atención y concentración. - Representar diferentes situaciones y roles a través del movimiento corporal.
Actividades a realizar y su descripción	<p><u>Invitación a la campana</u></p> <p><u>Meditación: <i>Un paseo atento</i></u></p> <p>Nhat (2015) propone esta meditación para ayudar a los niños a “tomar conciencia del modo en que sus cuerpos se mueven en diferentes situaciones y de cómo pueden expresar su sentimientos”. (p. 99) He escogido las partes de la meditación que he considerado más interesantes</p>

para realizar con los niños.

Antes de comenzar la actividad, pediremos a los niños y niñas que se pongan de pie y que mientras caminen, escuchen atentamente el relato, ya que van a tener que caminar de una forma determinada, según se vaya escuchando.

Imagínate caminando por la nieve y dejando huellas profundas; imagínate caminando cuidadosamente sobre el hielo tratando de no romperlo [...] Camina como una persona muy ocupada, como una bestia peluda, como un globo, como un soldado, como un jabalí o como un robot. Imagina que llevas una corona o un balde de agua sobre la cabeza e imagínate corriendo y observa cómo cambia, en cada caso, tu forma de moverte. [...] Camina con grandes zancadas y hazlo luego con pasos pequeños. [...] Camina ahora lentamente, consciente del mayor número posible de detalles de tu paso. Observa cómo tu pie se separa del suelo. Respira profundamente. Inspira ahora cada vez que levantes el pie y espira cada vez que lo apoyes. Sigue caminando de este modo durante otro minuto y avanza lentamente. (Nhat, 2015, p. 100)

El relato de esta meditación debe ser pausado ya que a medida que se va contando los niños y niñas deben representar lo que están escuchando en ese momento.

Terminaremos esta actividad “**Caminando como si...**” una idea propuesta por García et al. (2017) en la que los niños y niñas deberán representar situaciones como:

- Camina como si fueras “un policía persiguiendo a un ladrón”.
- Camina como si fuera “un bombero que se dirige a un incendio”.
- Camina como si fueras “un jardinero regando las plantas”.
- Camina como si fueras “un detective buscando pruebas”. (p. 398)

Tras la meditación y esta pequeña actividad, dejaremos al alumnado que se mueva libremente por el espacio, para que tome conciencia de los

	<p>diferentes movimientos que puede realizar su propio cuerpo.</p> <p>Terminaremos la sesión realizando 3 respiraciones profundas.</p>
Recursos	Materiales
	<p>Espaciales</p> <p>La sesión se realizará en el patio exterior del colegio.</p>
Sesión 13	
Temporalización	Lunes 16 de mayo, de 13 a 13.30 h.
Duración	30 minutos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la capacidad de atención y concentración. - Explorar, reconocer e identificar objetos/alimentos a través de los sentidos.
Actividades a realizar y su descripción	<p><u>Invitación a la campana</u></p> <p>Antes de comenzar la actividad, realizaremos tres respiraciones profundas que nos ayuden a concentrarnos y a tomar conciencia del momento presente.</p>

	<p><u>Actividad 1: Explorar con los sentidos</u></p> <p>Esta actividad, cuya idea parte de Nhat (2015) trata de poner a prueba nuestros sentidos y nuestra atención consciente. Se dividirá el grupo clase en tres grupos más pequeños. Cada grupo experimentará con un sentido diferente, siendo el tacto, el olfato y el oído los tres sentidos escogidos para realizar las pruebas.</p> <p>Se vendará los ojos a los niños para evitar que miren los objetos, ya que si miran, la actividad pierde totalmente su sentido.</p> <p>En el grupo del olfato, haremos pasar una bandeja con: plastilina, una naranja, vinagre y limón.</p> <p>En el grupo del tacto, se pasará una esponja, algodón, un trozo de cartón y papel film.</p> <p>En el grupo del oído, haremos sonar unas palmas, un chasquido, el sonido de un lápiz sobre la mesa y el sonido del tecleo de las teclas del ordenador.</p> <p>Cada grupo deberá adivinar qué ha olido, qué ha tocado y qué ha escuchado sin abrir los ojos y sin realizar comentarios con su compañero. Cuando todos hayan respondido a la pregunta, se podrán quitar la venda y comprobar si estaban en lo cierto, si realmente habían prestado atención a los estímulos táctiles, sonoros y olorosos.</p> <p>Nos despedimos de la sesión realizando 3 respiraciones profundas.</p>
Recursos	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plastilina. - Una naranja.

	<ul style="list-style-type: none"> - Vinagre. - Un limón. - Una esponja. - Algodón. - Un trozo de cartón - Papel film. - Lápiz. - Ordenador.
	<p>Espaciales</p> <p>La sesión se realizará en el aula, en las mesas de trabajo.</p>
<p>Sesión 14</p>	
<p>Temporalización</p>	<p>Martes 17 de mayo, de 10 a 10.30 h.</p>
<p>Duración</p>	<p>30 minutos.</p>
<p>Objetivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia de los movimientos que puede realizar nuestro cuerpo. - Pensar y ser consciente de mi estado presente (cómo me siento en el momento presente).

	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar una escucha activa y consciente. - Mejorar la capacidad de atención y concentración. - Aprender y practicar la respiración de la abeja.
Actividades a realizar y su descripción	<p><u>Invitación a la campana</u></p> <p><u>Actividad 1: Despierto a mis amigos</u></p> <p>Sainz (2015) propone esta actividad para tomar conciencia de nuestro cuerpo desde el momento en el que nos levantamos y en cualquier otro momento, por lo que es ideal para tomar conciencia del estado de nuestro cuerpo en el presente.</p> <p>Vamos dando golpecitos por nuestro cuerpo, como si estuviéramos despertando a nuestros amigos, a nuestro pie, a nuestra rodilla... Con los dedos, manos o puños. Despierta tu cuerpo de fuera hacia dentro. Cada golpecito que le das produce ondas que recorren el agua que eres. Y resuena todo dentro de ti, como pequeñas olas dentro de tu cuerpo. Comienza con el pie izquierdo, la rodilla, la pierna, el pie derecho, la otra rodilla, los brazos, la tripa, el pecho, el cuello, la cara, la cabeza... (Sainz, 2015)</p> <p><u>Actividad 2: Saludo a los puntos cardinales</u></p> <p>Esta actividad es propuesta por Sainz (2015) para tomar conciencia de los movimientos que podemos producir con nuestro cuerpo.</p> <p>De pie y con los pies juntos, une las manos arriba entrelazadas y ahora:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saluda al este. Y llevas tu cuerpo hacia el este, sí, hacia allí, hacia donde sale el sol. Inclina tu cuerpo hacia ese lado, estirando con tus manos y extendiendo tus brazos todo lo que puedas hacia esa dirección. - Saludo al oeste. Igual, pero hacia el oeste.

- Extensión hacia atrás. Puede ser el **saludo al norte**.
- Flexión hacia delante. Puede ser el **saludo al sur**. Y dejas caer tu cuerpo hacia delante, como si dejaras caer un saco de patatas. Ya verás qué gustito da en la columna, en la espalda. Se queda totalmente relajada. (Sainz, 2015)

Actividad 3: ¡Mueve el esqueleto!

Kaiser (2018) propone la siguiente actividad para mover el cuerpo, “descargar energía y concentrarnos” (p. 24)

Vamos a fingir que ponemos un pegamento mágico en las plantas de los pies para pegarlas al suelo (hacemos como si pusiéramos pegamento en la planta de un pie, que se adhiere al suelo; lo mismo con el otro pie). Los niños te imitarán. ¿Puedes mover ligeramente las rodillas de un lado a otro manteniendo los pies pegados al suelo? Mueve ligeramente las rodillas de un lado a otro con los pies adheridos al suelo como si estuvieran clavados en él. Ahora, vamos a mover el cuerpo al son del tambor, manteniendo los pies pegados al suelo. Realizaremos movimientos amplios cuando suba el volumen [...] y movimientos pequeños cuando baje el volumen. [...] Cuando el tambor suene rápido [...] «moverme rápido». ¿Y si suena lento? Tócalo despacio y los niños te responderán: «moverme lento». [...] Detente cuando el tambor deje de sonar. Alternaremos entre tocar rápido, lento, alto o bajo y los niños se deberán detener cuando pares. Vamos a relajarnos y a sentir la respiración durante unos momentos y, a continuación, jugaremos de nuevo. Inicia de nuevo el ejercicio después de hacer una pausa para que los niños se calmen. (Kaiser, 2018, p. 24)

Para terminar la sesión, realizaremos la respiración de la abeja.

BLOQUE IV: LAS EMOCIONES Y LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Conocer y reconocer las emociones que sentimos es una parte muy importante dentro del mindfulness, ya que saber cómo nos sentimos en el momento presente nos ayuda a calmar la mente y a saber gestionar de manera correcta las situaciones. Es por ello que dedicaré un bloque entero a trabajar las emociones: su reconocimiento y regulación. Recordemos además, que los alumnos con TDAH tienen problemas graves en el manejo de las emociones, por lo que será muy beneficioso que

aprendan a controlarlas y gestionarlas en la medida de lo posible.	
Sesión 15	
Temporalización	Miércoles 18 de mayo, de 13 a 13.30 h.
Duración	30 minutos.
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Pensar y ser consciente de mi estado presente (cómo me siento en el momento presente). - Valorar y respetar las emociones propias y ajenas. - Mostrar interés por los pensamientos de los compañeros/as. - Tomar conciencia de la importancia de expresar sentimientos, emociones y pensamientos. - Respetar los pensamientos, emociones y sentimientos ajenos. - Reconocer emociones básicas y complejas.
Actividades a realizar y su descripción	<p><u>Invitación a la campana</u></p> <p>Se realizarán 3 respiraciones profundas para comenzar la sesión.</p> <p><u>Actividad 1: Conociendo nuestras emociones</u></p>

Para hablar de nuestras emociones, se recordará el libro de *El Monstruo de Colores* de Anna Llenas a través de un video cuento*. Esta versión del cuento es muy visual y ayudará mucho al alumnado en el reconocimiento de dicha emoción. Cada vez que se vaya descubriendo una emoción, se parará el vídeo y se preguntará al alumnado acerca de qué les provoca dicha emoción (ejemplo: “¿qué os provoca rabia? Que me quiten mis juguetes”). Una vez que termine el videocuento, se recordará al alumnado la primera sesión en la que hablamos de calmar la mente y construimos la botella de la calma; se cogerá la botella de la calma y recordaremos que nuestra mente puede estar pensando y sintiendo muchas emociones a la vez, pero que gracias a nuestra respiración podemos ser capaces de ordenar cada una de nuestras emociones.

*Barros, C. (2020).

Una vez terminada esta actividad, se dará paso a una segunda que guarda una estrecha relación.

Actividad 2: Cómo me siento hoy: El parte meteorológico personal

Snel (2010) en su libro *Tranquilos y atentos como una rana*, propone esta actividad de reconocimiento emocional:

Siéntate cómodamente, cierra los ojos o déjalos entornados, como prefieras. Tómate el tiempo que necesites para descubrir cómo te sientes en este momento. ¿Qué tiempo está haciendo dentro? ¿Te sientes relajado y brilla el sol? ¿O está el cielo encapotado, cubierto de nubes y a punto de caer un chaparrón? ¿O quizás hay una tormenta? ¿Qué sientes realmente? [...]

Preguntamos al alumnado cómo se siente, en relación a los fenómenos atmosféricos:

- Alegría: mi día está soleado.
- Tristeza: está lloviendo.
- Rabia, enfado: hay tormenta dentro de mí
- ...

	<p>Seguimos diciendo:</p> <p><i>Y cuando sepas cómo te sientes en este mismo instante, lo dejas tal cual, exactamente como es, no precisas sentirte de otra manera distinta a como te sientes ahora. ¿Verdad que no puedes cambiar el tiempo exterior? Permanece así, experimentando esta sensación por un momento. De forma amable y curiosa, observas las nubes, la luz brillante del cielo o los colores oscuros de la tormenta que se avecina... Es simplemente lo que hay, el humor no puede cambiarse así como así. Igual que no puede cambiarse el tiempo. Puede ser que en otro momento del día el tiempo cambie, pero ahora es como es. Y así está bien. Los estados de ánimo cambian. Pasan por sí mismos. No tienes que hacer nada para ello. Y esto hace las cosas más fáciles. (Snel, 2013, p. 72)</i></p> <p>Es importante que el alumnado entienda que sentirse triste también está bien, y que no hay que cambiar las emociones, sino que es importante reconocerlas y saber gestionarlas. No pasa nada si un día no estás alegre, todos los días no pueden ser alegres y felices.</p> <p>Realizamos 3 respiraciones profundas para terminar la sesión.</p>
Recursos	<p>Materiales</p> <p>- Texto impreso libro <i>Tranquilos y atentos como una rana</i>.</p>
	<p>Espaciales</p> <p>La sesión se realizará en el aula, en el lugar de asamblea.</p>
Sesión 16	
Temporalización	Jueves 19 de mayo, de 9.45 a 10.30 h.

Duración	30 minutos.
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Pensar y ser consciente de mi estado presente (cómo me siento en el momento presente). - Valorar y respetar las emociones propias y ajenas. - Mostrar interés por los pensamientos de los compañeros/as. - Tomar conciencia de la importancia de expresar sentimientos, emociones y pensamientos. - Respetar los pensamientos, emociones y sentimientos ajenos. - Reconocer emociones básicas y complejas. - Desarrollar una escucha activa y consciente.
Actividades a realizar y su descripción	<p><u>Invitación a la campana</u></p> <p>Antes de comenzar con la actividad de la sesión, realizaremos un pequeño juego para activar la mente y hacernos volver al momento presente.</p> <p><u>¡Mente, cuerpo, ya!</u></p> <p>Kaiser (2018) propone este juego como método de concentración y es por ello que es ideal para realizarlo antes de la actividad del día.</p> <p>Nos sentamos en círculo en el suelo. Hacemos rodar una pelota de un lado a otro al tiempo que mencionamos una sensación física y una emoción que estemos experimentando en este preciso instante, por ejemplo: “mi cuerpo está relajado y siento alegría”. Al principio el ritmo será más lento y se irá incrementando conforme se vaya desarrollando. Todos los compañeros y compañeras deben haberse pasado la pelota al menos una vez y haber expresado cómo se sienten. Comenzará el juego la docente para que los niños entiendan lo que deben decir. Las</p>

emociones y sensaciones físicas pueden ir cambiando en los niños, ya que el momento también va cambiando y pueden desarrollarse nuevas emociones y sensaciones durante su transcurso.

Actividad 1: Escucha profunda en parejas

En la sesión anterior se trabajó la escucha personal, saber cómo nos sentimos en este preciso instante, sin embargo, como añade Nhat (2015) “es tan importante escuchar a los demás como saberse escuchar a uno mismo. En realidad, solo podemos escuchar realmente a los demás, cuando sabemos escucharnos a nosotros” (p. 200). En esta actividad vamos a trabajar la escucha a otra persona, por lo que, siguiendo la idea de Nhat (2015) en un primer momento anotaremos en la pizarra “las cualidades que, según los niños, definen la escucha” (p. 200). Para ayudar a definir estas cualidades se propondrán ejemplos, se ayudará a definir la palabra exacta que expresa su explicación... Una vez que se anoten las palabras que definen la escucha, se pedirá al alumnado que forme parejas y se les dará a elegir entre dos temas posibles para hablar y escuchar. El primer tema será contar algún problema que les preocupe o tengan en mente y el segundo, algo que les haga feliz (un hecho, una persona...) y la razón por la que le hace feliz. Tras escuchar la campana, la pareja debe entablar un diálogo en el que uno de la pareja debe estar escuchando atentamente y la otra persona, hablando. Cuando se vuelva a escuchar la campana, se intercambian los roles. Una vez que la pareja ha hablado y escuchado, nos sentaremos en círculo para reflexionar:

- ¿Te has sentido escuchado por tu pareja?
- ¿Quién de los dos ha mostrado más interés en escuchar lo que estabas contando?
- ¿Te has sentido cómodo ?¿Incómodo?
- ¿Ha sido fácil prestar atención a lo que te estaban contando? ¿Difícil?
- ¿Cómo te sentías mientras estabas contando tu problema o alegría?

Tras estas preguntas de reflexión, realizamos tres respiraciones profundas y se concluye la sesión.

Recursos	Materiales - Pelota
	Espaciales Esta sesión se realizará en el patio exterior para facilitar el juego con pelota y una mayor amplitud para poder conversar tranquilamente en la actividad por parejas.
Sesión 17	
Temporalización	Viernes 20 de mayo, de 12.45 a 13.30 h.
Duración	45 minutos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Crear un equipo de clase que ayude al alumnado a cumplir las normas del aula. - Interiorizar los valores sociales y comportamentales propios del aula. - Aprender a gestionar los pensamientos intrusivos que aparecen en nuestra mente. - Recordar las normas de comportamiento. - Ser capaz de gestionar y regular las emociones propias.
Actividades a realizar y su	<u>Invitación a la campana</u>

descripción	<p>Realizaremos 3 respiraciones profundas.</p> <p><u>Actividad 1: Hay un amigo en mí</u></p> <p>Cuando nos encontramos inmersos en una emoción, en la mayor parte de los casos, actuamos de manera impulsiva, y a veces, esos actos provocan comportamientos negativos, como portarse mal, no escuchar... fruto de la frustración que sentimos al no saber gestionar nuestras emociones. Esta actividad cooperativa será ideal para aprender a gestionar y controlar nuestras emociones.</p> <p>Para comenzar con la actividad, hablaremos sobre cómo nos sentimos hoy. Tras esto, se preguntará a los niños: ¿Qué pasa cuando una emoción invade nuestra mente? ¿A alguien se le ocurre? ¿Cómo actuamos cuando estamos muy enfadados? Se irán lanzando preguntas hasta que lleguemos a la conclusión de que en ocasiones, nuestras emociones nos hacen actuar de manera negativa. Entonces se les preguntará: ¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos así? ¿Podríamos pedir ayuda? ¿Y si nos ayudara alguien a darnos cuenta de cómo estamos actuando? Todas estas preguntas tendrán como objetivo llegar a la idea de formar un equipo (que es toda la clase) que se encargue de estar atento a las conductas que se están produciendo en clase. Para crear este equipo serán necesarios varios pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ponerle un nombre al equipo que va a representar a toda la clase. 2. Establecer las normas del equipo. 3. Establecer un lugar de reflexión al que deben acudir los componentes del equipo si se portan mal. 4. Escribir en trozos de folio, con ayuda, las normas consensuadas por toda la clase. 5. Colorear nuestro muñeco, que nos representará en el mural del equipo.* <p>*En función del nombre de equipo que elijan los alumnos/as, se sacará un tipo de muñeco representativo u otro.</p> <p>Una vez que estén escritas las normas y el nombre del equipo, se pegarán en un trozo de papel continuo, asimismo se pegarán también los muñecos identificativos de cada alumno/a, los cuales llevarán incluida una fotografía de cada alumno.</p> <p>Una vez que esté terminado el mural, se colocará en el lugar de la clase visible para todos y se leerán y recordarán las normas del equipo en</p>
--------------------	---

	voz alta. Se explicará al alumnado que deben estar muy atentos para poder darse cuenta de qué niño/a no está cumpliendo las normas. El hecho de “abandonar” el equipo si no cumplimos las reglas, fomentará en el alumnado un cambio de actitud.
Recursos	Materiales <ul style="list-style-type: none"> - Papel continuo. - Folios blancos. - Tijeras. - Pegamento. - Colores. - Fotografías de los alumnos/as.
	Espaciales <p>La sesión se realizará en el aula, tanto en las mesas de trabajo como en la asamblea.</p>
BLOQUE V: ENTRAR EN CONTACTO CON LA NATURALEZA. SER CONSCIENTES.	
Sesión 18	
Temporalización	Lunes 23 de mayo, de 13 a 13.30 h.

Duración	30 minutos.
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Apreciar la naturaleza y los elementos que la componen. - Explorar, reconocer e identificar objetos/alimentos a través de los sentidos. - Desarrollar una escucha activa y consciente. - Mejorar la capacidad de atención y concentración. - Dibujar sobre piedras.
Actividades a realizar y su descripción	<p><u>Invitación a la campana</u></p> <p>Antes de comenzar la sesión, tomaremos tres respiraciones profundas que nos ayudarán a tomar conciencia del lugar en el que nos encontramos (en este caso el patio exterior) y nos harán conectar con el entorno.</p> <p><u>Actividad 1: Encuentra tu piedra</u></p> <p>Esta actividad es propuesta por Nhat (2015) en su libro para tomar conciencia de nuestros sentidos, estar atentos y presentes en el momento.</p> <p>Nos sentaremos en círculo en el patio. Pediremos al alumnado que cierre los ojos y abra la palma de la mano. Se colocará una venda a cada niño en los ojos para asegurarnos de que no abren los ojos. A continuación se les dará una piedra a cada uno de ellos; serán un poco diferentes entre sí para facilitar la actividad. Les dejaremos un tiempo en el que podrán explorar su piedra, tocarla, incluso olerla... Una vez pasados unos minutos, se les retirará la piedra y se colocará en el centro del círculo. Pediremos entonces que abran los ojos y acudan a identificar su piedra del resto de piedras. Se dejará un tiempo para que encuentren su piedra, pasado dicho tiempo, pediremos que vuelvan a su sitio y preguntaremos: ¿Habéis encontrado vuestra piedra? ¿Cómo lo habéis hecho? ¿En qué os habéis fijado? ¿Qué tenía de diferente vuestra piedra? ¿Quién no la ha encontrado? ¿Por qué?</p>

	<p>Una vez que cada alumno tenga su piedra, pasaremos a la siguiente actividad.</p> <p><u>Actividad 2: Dibujos sobre piedras</u></p> <p>Antes de comenzar con la actividad propiamente en sí, realizaremos un momento de reflexión acerca de las piedras. Cómo llegan hasta nosotros, cuántos años llevan aquí en la Tierra, cómo pueden formarse, su función... una pequeña reflexión sobre el origen de las mismas desde la concepción del alumnado de educación infantil. A continuación, les pediremos que formen un círculo y se sienten lo más cómodos posible. Les explicaremos que vamos a pintar aquello que más nos guste de la naturaleza. Para ello, antes de comenzar a pintar, podrán darse una vuelta por el patio, recordar alguna excursión que hayan hecho al campo... La única regla es que deben dibujar sobre la piedra algún elemento de la naturaleza que les guste, que les atraiga, sea por la razón que sea. Cada niño/a tendrá a su disposición témperas y pinceles diferentes para poder pintar su dibujo.</p> <p>Se dejará un tiempo para su elaboración y una vez terminado, enseñaremos nuestros dibujos y conversaremos sobre ellos.</p> <p>Para terminar la sesión, recordaremos la respiración de la abeja y realizaremos tres respiraciones profundas.</p>
Recursos	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Piedras. - Témperas de colores. - Pinceles. <p>Espaciales</p> <p>La sesión se desarrollará en el patio exterior del colegio.</p>

Sesión 19	
Temporalización	Martes 24 de mayo de 9.45 a 10.30 h.
Duración	30 minutos.
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar fotografías mentales y llevarlas a la realidad a través del dibujo. - Apreciar la naturaleza y los elementos que la componen. - Respetar los pensamientos y producciones ajenas. - Desarrollar una escucha activa y consciente. - Mejorar la capacidad de atención y concentración.
Actividades a realizar y su descripción	<p><u>Invitación a la campana</u></p> <p><u>Actividad 1: La cámara humana</u></p> <p>Nhat (2015) propone esta actividad en su libro a la que he realizado algunas modificaciones.</p> <p>Se divide a los niños y niñas en parejas; uno de ellos deberá hacer de fotógrafo y otro de cámara. El fotógrafo se coloca detrás de su cámara” y, con las manos sujetando los hombros de su compañero, va dirigiéndole cuidadosamente, mientras este permanece con los ojos cerrados. Cada cual deberá tomar dos fotografías. Puede orientar su cámara hasta llegar al lugar correcto y mover la cabeza arriba y abajo hasta conseguir el ángulo adecuado. Cuando esté preparado, presiona suavemente los hombros de su compañero, que deberá</p>

	<p>entonces abrir los ojos unos instantes para “tomar la fotografía” y cerrarlos. Al cabo del segundo disparo, se intercambian los papeles.</p> <p>Reflexión: ¿De qué cosas has tomado fotos? ¿Cómo te has sentido siendo el fotógrafo? ¿Y siendo la cámara? ¿Qué papel te ha gustado más desempeñar? ¿Por qué? (Nhat, 2015, p. 159)</p> <p><u>Actividad 2: Mi fotografía favorita</u></p> <p>Una vez que hemos reflexionado acerca de las fotografías tomadas, se repartirá medio folio blanco en el que pediremos a los niños y niñas que dibujen la fotografía mental que más le ha gustado y que la intenten reproducir como la recuerden, lo más fielmente posible a la realidad que ellos mismos han visto. Cada niño se podrá colocar en el lugar que prefiera para dibujar, el lugar que más le atraiga o le inspire. Pasado un tiempo, se llamará al alumnado y les pediremos que enseñen los dibujos; deberán explicar qué foto han dibujado, los detalles de la misma, por qué han escogido esa fotografía, también hablaremos sobre si les ha costado recordar la fotografía, si habían prestado atención al lugar de la fotografía...</p> <p>Para terminar la sesión, dedicaremos un minuto a escuchar en completo silencio, los sonidos naturales que se pueden apreciar. Una vez pasado el minuto, damos gracias a la naturaleza por regalarnos estos sonidos y nos despedimos.</p>
<p>Recursos</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lápiz. - Goma de borrar. - Lápices de colores. - Folios blancos A4.

	<p>Espaciales</p> <p>La sesión se desarrollará en el patio exterior del colegio.</p>
<p>Sesión 20</p>	
<p>Temporalización</p>	<p>Miércoles 25 de mayo, de 13 a 13.30 h.</p>
<p>Duración</p>	<p>30 minutos.</p>
<p>Objetivos de la sesión</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar una escucha activa y consciente. - Mejorar la capacidad de atención y concentración. - Aprender a controlar la mente. - Mostrar interés por los pensamientos de los compañeros/as. - Tomar conciencia de la importancia de expresar sentimientos, emociones y pensamientos. - Respetar los pensamientos ajenos.
<p>Actividades a realizar y su descripción</p>	<p><u>Invitación a la campana</u></p> <p>Realizaremos tres respiraciones profundas para ayudar a concentrarnos para la meditación que se va a realizar seguidamente.</p> <p><u>Meditación <i>El árbol de los deseos</i></u></p>

Snel (2013) propone este ejercicio de meditación para aprender a “conocer la paciencia, la confianza y el soltar. También hace visibles sus deseos y les enseña a confiar en los cambios” (p. 112) lo cual es una forma muy bonita de acabar las sesiones de mindfulness.

Siéntate cómodamente, con la espalda bien recta. Cierra los ojos. Y ahora que estás así sentado puedes darte cuenta de que estás respirando y de que tu respiración es algo muy especial. Te lleva al ahora y al aquí. Aquí, en donde ahora estás sentado. En este lugar. Permanece un momento con tu atención en la respiración. Tómate el tiempo necesario para sentir el familiar movimiento de tu respiración. La respiración entra y sale..., entra y sale, una y otra vez. Dirígete ahora a un hermoso lugar en plena naturaleza. Quizás se trata de un lugar en el que has estado alguna vez o de un lugar de tu fantasía... Tómate un momento para ver dónde estás ahora. En este lugar te encuentras muy a gusto, tranquilo. Tienes una vista magnífica, puedes ver hasta la lejanía sin ningún esfuerzo. ¿Qué es lo que ves? Si miras bien, verás que a lo lejos hay un viejo árbol. Ve hacia él. Es un árbol hermoso y centenario. Un árbol muy especial. Se trata de un árbol de los deseos y tiene más de 100 años. Es grande y fuerte, con un tronco muy grueso, sus ramas, anchas y abiertas, están repletas de hojitas de un verde nuevo, primaveral. Si te fijas bien, verás que en las ramas del árbol hay unas palomas blancas. Unas están juntitas, otras más distantes. Hay muchas. Cada paloma puede cumplir uno de tus deseos. No ahora mismo, sino cuando llegue el momento oportuno. No todos ellos, sino aquellos que procedan realmente de tu corazón y que para ti son muy importantes. Cada vez un deseo. Tómate ahora todo el tiempo que necesites para que desde tu corazón aflore un deseo. No necesitas pensar en él, límitate a esperar tranquilamente a que este se manifieste por sí mismo. También puede ser un sentimiento o una idea. Puede ser algo de lo que nunca hayas hablado con nadie. ¿Qué es lo que te viene a la cabeza? Si ya lo sabes, puedes llamar muy bajito a una de las palomas, sin que nadie más lo oiga. Deja que se pose en tu mano y acércala a tu corazón para que sepa cuál es ese deseo ferviente. Ella lo comprenderá. Dale tu deseo a la paloma y abriendo la mano suéltala y déjala ir. Observa cómo se aleja volando, más y más lejos. Va de camino a cumplir tu deseo. No hoy o mañana, posiblemente tampoco la próxima semana. Pero confía en que siempre hay algo que puede cambiar. No siempre será exactamente como tú querías, ni quizás las cosas sucedan tan rápidamente como desearías. Pero confía y deja ir ese deseo y las imágenes que se corresponden con él. Poco a poco abre nuevamente los ojos y quédate sentado aún unos instantes. (Snel, 2013, p. 112)

Tras esta meditación, que será leída de manera pausada y clara, se realizará una pequeña reflexión con el alumnado acerca de sus deseos, de cómo se han sentido con la meditación, en qué han pensado... Será un momento de apertura personal muy importante y beneficioso para el grupo-clase.

	Nos despedimos de la sesión realizando tres respiraciones profundas.
Recursos	Materiales - Texto impreso de <i>El árbol de los deseos</i> .
	Espaciales
Sesión 21	
Temporalización	Jueves 26 de mayo, de 9.45 a 10.30 h.
Duración	30 minutos.
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar un examen de conciencia personal. - Desarrollar la capacidad de evaluación.
Actividades a realizar y su descripción	<p><u>Invitación a la campana</u></p> <p><u>Actividad de sesión de evaluación: La diana de evaluación</u></p> <p>En esta última sesión, el alumnado realizará la evaluación de las diferentes sesiones que hemos ido trabajando a lo largo de los meses de abril y mayo. Para realizar la evaluación, se presentará al alumnado la diana de evaluación (ver Anexo X) y se explicará su funcionamiento. Ítem</p>

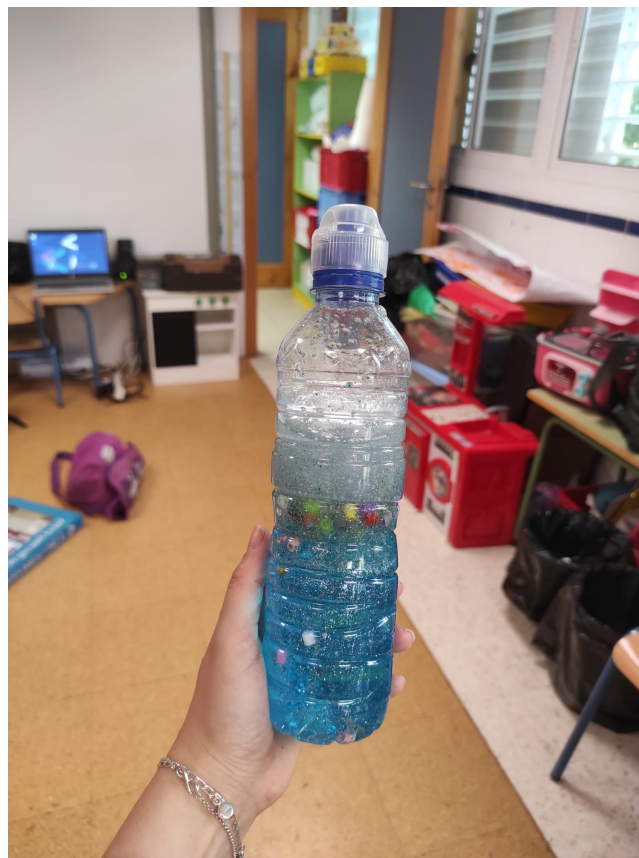
	<p>por ítem, se preguntará al alumnado el grado de satisfacción o de utilidad del mismo. Los ítems a evaluar son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puedo relajarme y volver al presente cuando estoy distraído. - Soy capaz de permanecer en silencio cuando se pide. - He aprendido cosas nuevas que antes no sabía. - Me ha gustado hacer las actividades. <p>Para la comprensión de cada ítem se realizarán preguntas o aclaraciones como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Sois ahora capaces de utilizar la respiración para relajarnos? ¿Os distraéis menos? ¿Podéis controlar mejor vuestra mente? - ¿He aprendido a escuchar atentamente? ¿He aprendido a estar atento cuando se me pide? <p>Se pedirá al alumnado que coloque un gomets en el círculo de la diana que corresponda. Para facilitar la comprensión de la actividad al alumnado, se realizará de manera guiada y pautada, para que así no haya error. De esta forma, para cada ítem pediremos que, antes de colocar el punto en el lugar que corresponda, levanten la mano en función de si van a puntuar con 1, 2 ó 3, y así establecer turnos, evitando fallos.</p> <p>Una vez que se hayan evaluado todos los puntos, estableceremos una charla en la que el alumnado reflexionará acerca de qué han aprendido, qué les gustaría saber, qué les queda por aprender... Esta charla será muy beneficiosa para conocer la opinión del alumnado de educación infantil.</p>
Recursos	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lámina diana de evaluación. - Gomets.
	<p>Espaciales</p>

	La sesión se realizará en el aula, en el lugar de asamblea.
--	---

Fuente: elaboración propia.

ANEXO VI

Fotografías tomadas durante la realización de sesiones mindfulness



Actividad de construir la botella de la calma.

Arriba a la derecha: fotografía perteneciente a la botella creada por una alumna en su casa.



Aprendiendo a controlar la respiración



Danzaterapia Colorida



ANEXO VII




Tabla 6

Listado de material necesario para la puesta en práctica de las sesiones

<ul style="list-style-type: none"> - Sonido de campana tibetana. - Jarra con agua. - Cuchara para remover. - Botellas de plástico - Colorante alimentario. - Agua. - Aceite de girasol. - Purpurina, estrellitas, pompones... (adornos pequeños y brillantes). - Cinta adhesiva. - Plastilina. - Alimentos. - Diferentes objetos. - Pinceles y témperas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pomperos. - Globos. - Regletas de madera. - Papel de seda. - Pajitas. - Pizarra digital. - Altavoces. - Videocuento "<i>Cierra los ojos, Ona</i>". - Lámina "<i>práctica del STOP</i>". - <i>Colores</i>. - Texto impreso <i>La relajación de la cascada</i>. - Texto impreso <i>el árbol de los deseos</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Texto impreso de Sainz (2015). - Pelota. - Lápiz. - Goma de borrar. - Lápices de colores. - Folios blancos A4. - Obra musical <i>Vals de las Flores</i>. - Tijeras. - Pegamentos. - Ordenador. - Papel continuo. - Fotografías de los alumnos/as. - Piedras.
---	---	--

ANEXO VIII

Cuestionario de evaluación inicial/final para el alumnado (elaboración propia)

Nombre:	 Nunca	 A veces	 Siempre
1. NO ENTIENDO LO QUE ME PASA (por ejemplo: hay veces que no sé explicar a la seño lo que me pasa, no sé ponerle nombre a lo que me pasa)			
2. ESTOY CONCENTRADO CUANDO HAGO LAS TAREAS DEL COLE (por ejemplo: no pienso en jugar con mis amigos, hablar con ellos... mientras hago los deberes)			
3. TENGO TIEMPO PARA PENSAR CÓMO ME SIENTO (por ejemplo: cuando estáis jugando en el patio... ¿Sois conscientes de que lo estáis pasando bien?)			
4. ME DIGO A MÍ MISMO: ¡NO DEBERÍAS SENTIRTE ASÍ! (por ejemplo: cuando estoy llorando me digo: ¡no deberías llorar!)			
5. QUITO/APARTO DE MI MENTE LOS PENSAMIENTOS QUE NO ME GUSTAN Si voy a pensar algo feo, intento borrar ese pensamiento de mi mente.			
6. SOY CAPAZ DE PRESTAR DE ATENCIÓN CUANDO SE ME PIDE (por ejemplo: cuando la seño está hablando, yo NO hablo con el compañero de al lado en vez de escuchar a la seño).			
7. ME ENFADO CONMIGO MISMO CUANDO TENGO ALGUNOS PENSAMIENTOS (por ejemplo: cuando me enfado con algún compañero/a y pienso cosas feas sobre él, cuando algún compañero hace algo malo y pienso en chivarme a la seño)			
8. SOY CAPAZ DE PARAR LOS SENTIMIENTOS QUE NO ME GUSTAN (por ejemplo: si tengo ganas de llorar, me relajo, pienso y paro mis ganas de llorar).			

ANEXO IX

Lista de control diario de sesiones (elaboración propia)

HOJA DE CONTROL

SESIÓN NÚMERO:

FECHA:

Criterio de evaluación	Escucha las indicaciones del docente	Muestra interés/motivación por la actividad	Realiza las actividades correctamente	Interrumpe	Se muestra relajado/a, en calma	Respeto a sus compañeros/as	Acude a la asamblea tras escuchar la invitación a la campana	Participa activamente	Se muestra atento/a, concentrado/a.
OLGA									
ENZO									
LUIS									
JONATHAN									
VALERIA									
SUSANA									
MAIALEN									
MANUEL									
SONIA									
VALENTINA									
SARA									
LUCÍA									
DARÍO									
ANNY									
MYRIAM									
MIGUEL									
ALEJANDRA									
DYLAN									
CARMEN									
MARTÍN									
MARTA									
LINA									
MASSENI									
JIMENA									
PATRICIA									

OBSERVACIONES:

ANEXO X

Diana de evaluación final (elaboración propia)



ANEXO XI

Enlace a cuestionario inicial sociodemográfico para las familias:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe_sWCt4XxKr-laLiD-VD4tzMfVc_LXmT0RaKsMcJEpMbxT0Q/viewform?usp=sf_link

ANEXO XII

Hoja informativa: cómo crear una botella de la calma casera (elaboración propia)

CÓMO HACER UNA BOTELLA DE LA CALMA CASERA

¡HOLA FAMILIAS! A CONTINUACIÓN OS MUESTRO LOS PASOS PARA REALIZAR UNA BOTELLA DE LA CALMA. A LOS NIÑOS LES ENCANTA Y ES SÚPER RELAJANTE:

MATERIALES:

- UNA BOTELLA DE PLÁSTICO.
- COLORANTE (OPCIONAL).
- ACEITE CORPORAL O DE GIRASOL.
- PURPURINA, ESTRELLITAS, OBJETOS PEQUEÑOS...
- SILICONA CALIENTE.



1. LLENAMOS MEDIA BOTELLA CON AGUA.
2. PODÉIS ECHAR UNAS GOTAS DE COLORANTE (OPCIONAL SI QUEREMOS COLOREAR EL AGUA).
3. AÑADIMOS: PURPURINA, PERLITAS, ESTRELLITAS, FIGURAS PEQUEÑAS (CUALQUIER MATERIAL PEQUEÑO QUE SEA ATRACTIVO ES VÁLIDO).
4. AÑADIMOS ACEITE CORPORAL O DE GIRASOL (DEBEMOS DEJAR UNOS 4 DEDOS DE LA BOTELLA SIN RELLENAR PARA QUE SE PUEDA MOVER EL CONTENIDO).
5. CERRAMOS LA BOTELLA (PARA QUE QUEDE BIEN SELLADA, PODÉIS PONER UNAS GOTAS DE SILICONA CALIENTE EN EL TAPÓN, ASÍ NO SE DERRAMARÁ).
6. ¡A DISFRUTAR Y RELAJARSE!

ANEXO XIII

Cartel *La práctica del STOP* (elaboración propia)