



**MINDFULNESS Y SU APLICACIÓN EN EL ALUMNADO
CON TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E
HIPERACTIVIDAD**

Grado en Educación Primaria

Curso 2019/2020

Pilar Carrera Macarro

Tutor: Verónica Cobano-Delgado Palma

Diseño de propuestas formativas

ÍNDICE

1.	Introducción y justificación.....	4
2.	Marco teórico.....	5
2.1.	Técnicas de relajación o meditación	5
2.2.	Mindfulness o Atención Plena.....	6
2.2.1.	Origen.....	6
2.2.2.	Definición	8
2.2.3.	Elementos	8
2.2.4.	Aplicaciones	9
2.2.5.	Mindfulness en el ámbito educativo.....	11
2.2.6.	De la teoría a la práctica	17
2.2.7.	Beneficios del mindfulness.....	18
2.3.	Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad	20
2.3.1.	Epidemiología	21
2.3.2.	Pronóstico.....	21
2.3.3.	Tratamiento	22
3.	Objetivos del Trabajo de Fin de Grado.....	24
4.	Metodología del Trabajo de Fin de Grado.....	25
4.1.	Propuesta de intervención	28
4.1.1.	Descripción general de la intervención.....	28
4.1.2.	Objetivos	29
4.1.3.	Contenidos.....	29
4.1.4.	Competencias clave	30
4.1.5.	Metodología.....	31
4.1.6.	Distribución temporal de la intervención.....	32
4.1.7.	Sesiones a realizar	35
4.1.8.	Recursos materiales y espaciales.....	35
4.1.9.	Evaluación.....	36
4.1.10.	Tratamiento de la diversidad	38
5.	Resultados y discusión	39
6.	Conclusiones	40
7.	Bibliografía	41
8.	Anexos	45

RESUMEN

En el presente Trabajo de Fin de Grado se desarrolla un diseño de intervención educativa, en el cual se presenta la práctica del Mindfulness o Atención Plena en aquellas aulas ordinarias de Educación Primaria donde podemos encontrar alumnado diagnosticado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. Con esto se pretende un aumento del bienestar, de la autoestima, de la atención y la impulsividad, entre otros, en aquel alumnado diagnosticado con dicho trastorno.

Para ello se plantean una serie de sesiones organizadas durante el tercer trimestre, donde se trabajará principalmente la atención, la percepción y expresiones de los pensamientos, la percepción sensorial, la comprensión e identificación de las emociones y la mejora de la aceptación.

ABSTRACT

In this Final Degree Project, an educational intervention design is developed, in which the practice of Mindfulness (also known in Spanish as *Atención Plena*) is presented in those ordinary classrooms of Primary Education where we can find students diagnosed with Attention Deficit and Hyperactivity Disorder. The aim is to increase the welfare, self-esteem, attention and impulsivity, among others, of students diagnosed with this disorder.

To this end, a series of sessions organized during the third trimester are planned, in which attention, perception and expression of thoughts, sensory perception, understanding and identification of emotions, and improvement of acceptance will be worked on.

PALABRAS CLAVE

Mindfulness, Atención Plena, TDAH, atención, impulsividad, inclusión, bienestar, técnica de meditación.

KEY WORDS

Mindfulness, “*Atención Plena*”, ADHD, attention, impulsivity, inclusion, well-being, meditation technique

1. Introducción y justificación

Actualmente vivimos en una sociedad donde prima la exigencia, la presión, las prisas y sin ser conscientes de ello, nos hacemos cómplices de esto, y además, como docentes, se les inculca a los alumnos. Sin haber necesidad, en cualquier aula ordinaria de Educación Primaria podemos encontrarnos niños estresados, tristes, malhumorados, perdidos, sin saber qué hacer, y hasta incluso llegamos a creer que puede ser normal. Estamos concienciados de la importancia de la educación académica, pero dejamos de lado la educación emocional, siendo ambas igual de importantes, y como docentes deberíamos tenerlo siempre en cuenta.

El objetivo principal de un docente debería ser el bienestar del alumno, por lo tanto deberíamos tener en cuenta la educación emocional, ya que uno de sus pilares fundamentales es el bienestar.

Por ello he decidido centrar mi Trabajo de Fin de Grado en el bienestar de los alumnos, concretamente en aquellos diagnosticados con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. Me centro concretamente en ellos porque creo que es el trastorno más infravalorado, y no se les ofrece las necesidades y apoyos que realmente necesitan. Como he comentado anteriormente, vivimos en una sociedad donde prima ir deprisa, y estos alumnos necesitan justo lo contrario para reducir y aminorar los síntomas de su trastorno. He añadir que, además, gracias a las prácticas realizadas en tercero de carrera, tuve la ocasión de trabajar con dos alumnos diagnosticados con TDAH en una misma clase. Sin duda, recuerdo el trabajo con estos dos alumnos frustrante, agobiante, cansado... porque principalmente no sabía demasiado sobre este trastorno, y además no sabía cómo abordarlo, como trabajar con ellos, cómo ayudarles a disminuir su hiperactividad y su concentración en clase, etc.

Por consiguiente pensé: ¿qué mejor técnica para mejorar la atención, la concentración y la relajación? El **Mindfulness** o **Atención Plena**, sin duda. Conozco esta técnica de meditación gracias a la Doctora en Neurociencias Esther Alberca, y he tenido la suerte de practicarlo en variadas ocasiones, pudiendo ser partícipe de los beneficios que este ofrece.

Por lo tanto, después de indagar un poco en el Mindfulness, conocer sus diferentes aplicaciones en el ámbito educativo, todos los beneficios que ofrece y averiguar por diferentes estudios las mejoras que podrían conseguir estos alumnos, pensé en la

realización de un programa de intervención donde se llevara a cabo la práctica de mindfulness. Gracias a esta técnica de meditación, se pueden trabajar las emociones, consiguiendo un control y gestión emocional, una mejora de la conducta, de las relaciones sociales, etc., consiguiendo reducir los síntomas producidos por el TDAH.

Por lo tanto y a modo de conclusión, considero que el Mindfulness o Atención Plena se trata de una técnica idónea para trabajar con este tipo de trastornos, sin embargo, se necesita mucha más difusión y conocimiento sobre esta y los beneficios que pueden llegar a obtenerse con ella. Por ello, intentaré aportar mi “granito de arena” difundiendo con este proyecto información sobre el Mindfulness y su aplicación en el alumnado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.

2. Marco teórico

2.1. Técnicas de relajación o meditación

Para Payne (2005), “la *“relajación”* o *“meditación”* tiene una dimensión tanto mental como física. Un punto de vista más global es el que se desprende de Sweeney (1978) que define a la relajación como “un estado o respuesta percibidos positivamente en el que una persona siente alivio de la tensión o de agotamiento”. (p. 13).

Algunos autores defienden lo siguiente:

Durante la meditación nos ubicamos en un estado que se caracteriza por la proyección de un solo conjunto de señales al mismo tiempo, de tal forma que la repercusión que ejerce esta situación sobre la estructura fisiológica del organismo se manifiesta en una clara tendencia a la normalización de las reacciones y un comportamiento fisiológico más relajado y saludable. De este modo, los índices de tensión y ansiedad se reducen, nuestro ritmo cardíaco y metabólico disminuye, y se produce un incremento de la atención y de la capacidad de concentración (LeShan, 2005). (Franco et al., 2009, p. 14).

Además, Castro (1998) destaca que “como consecuencia de la relajación, muchos sujetos experimentan también un incremento de la sensación de control y autoeficacia generada por la mejora en la autorregulación fisiológica provocada por la relajación” (pp. 191-192).

Con respecto a los tipos de meditación Franco et. al. (2009) nos dicen que “García Higuera (2007) establece que existen dos tipos de meditación: una meditación de concentración, que consiste en centrarse en un estímulo concreto; y otra muy distinta que se conoce como meditación de insight o awareness, que se limita a tomar conciencia de los estímulos que nos llegan” (p. 14).

Además, Dris Ahmed (2010) afirma lo siguiente:

El ***objetivo principal*** de las técnicas de relajación consiste en la producción, bajo control del propio sujeto, de estados de baja activación del sistema nervioso autónomo. Estos estados de baja activación se logran como una consecuencia del establecimiento de determinadas actitudes y actividades cognitivas. Su logro repercutirá en un mayor autocontrol de sus conductas emocionales, comportamentales e intelectuales (p. 2).

2.2. Mindfulness o Atención Plena

Dentro de todos los modelos de técnicas de relajación o meditación, en mi Trabajo de Fin de Grado, me centraré en la explicación de ***Mindfulness*** o también conocido según su traducción al español como ***Atención Plena***.

2.2.1. Origen

Vásquez-Dextre (2016) nos dice que:

Las publicaciones sobre *mindfulness* comenzaron a aparecer en la década del setenta y desde entonces su número no ha dejado de aumentar. El crecimiento se aceleró notablemente en los años noventa y en la actualidad nos encontramos con un crecimiento casi exponencial de dichas publicaciones (p.43).

Diferentes autores se han interesado en el estudio y práctica de mindfulness y esto hace que existan distintas definiciones (...). Cada una de las definiciones pone el énfasis en distintos aspectos. A continuación se presentan algunas de las más destacadas:

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

“Prestar atención de un modo particular: a propósito, en el momento presenta y sin establecer juicios de valor.” (Jon Kabat-Zinn, 1990).

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

“La observación no enjuiciadora de la continua corriente de estímulos internos y externos tal y como ellos surgen.” (Baer, 2003).

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

“Conciencia momento a momento.” (Germer, 2005).

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

“Es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.” (Simón, 2005).

(Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez, & Bartolomé Gutiérrez, 2012)

Como vemos, todas estas definiciones son variadas, sin embargo podemos observar que todas tienen en común la observación de la realidad en el momento presente con aceptación.

Asimismo, Vásquez-Dextre (2016), entiende que “Mindfulness es el denominador común que se encuentra en la base de diferentes corrientes de meditación derivadas de la tradición budista y que actualmente se han incorporado a diversos modelos de tratamiento en psicoterapia” (p.43).

Según Franco et al. (2014), el origen del *mindfulness* proviene de lo siguiente:

Mindfulness es la traducción al inglés de la palabra *Sati* (vocablo en lengua pali) que significa: *consciencia, atención y recuerdo*. En este contexto, decimos que

somos *conscientes* cuando nos percatamos o advertimos lo que está ocurriendo dentro de nosotros (pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc.) y/o fuera (olores, sonidos, personas, objetos...). La *atención* podemos entenderla como consciencia centrada en un estímulo (la respiración, el cuerpo, el sonido de la lluvia o una persona que nos habla). En cuando al *recuerdo* nos referimos al hecho de recordar ser conscientes y prestar atención, destacando la importancia de la *intención* en la práctica de mindfulness (y no al recuerdo de eventos pasados). (...) El origen del mindfulness es el budismo y constituye la vía o el método para la cesación del sufrimiento.

2.2.2. Definición

Por lo tanto y a modo de conclusión, una vez entendido de dónde viene el término *mindfulness*, según Parra (2012) el término mindfulness “consiste en ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el momento presente, con aceptación, sin juzgar, sin expectativas o creencias, tratándolos con bondad y compasión (p. 42).

2.2.3. Elementos

Kabat-Zinn (2003) señala siete elementos primordiales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena:

1. No juzgar. (...) Es importante limitarse a observar el ir y venir de pensamientos y juicios, no hay que actuar sobre ellos, ni bloquearlos, ni aferrarse, simplemente se observan y se dejan ir.
2. Paciencia. (...) Permitir que las cosas sucedan a su debido tiempo (...). Tener paciencia consiste sencillamente en estar totalmente abierto a cada momento aceptándolo como tal.
3. Mente de principiante. (...) Actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas potencialidades.
4. Confianza. El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte integrante del entrenamiento en mindfulness (...).
5. No esforzarse. (...) Cualquier esfuerzo por conseguir que la meditación tenga una finalidad no es más que un pensamiento más que está entorpeciendo la atención plena.

6. Aceptación. (...) Es mostrarse receptivo y abierto a lo que se siente, se piense y se vea, aceptándolo porque está ahí y en ese momento.
7. Ceder, dejar ir o soltar. Ceder significa no apegarse, es dejar de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y rechazar otros. (...) Lo único que se debe hacer es dejar la experiencia tal y como es.

Todos estos elementos se trabajan en el programa creado por este mismo autor, y que se denomina MBSR o *Mindfulness Based Stress Reduction*, del cual hablaremos con mayor profundidad posteriormente.

2.2.4. Aplicaciones

Bisquerra y Hernández (2017), nos cuentan que “en la actualidad, la práctica de *mindfulness* o *atención plena* está siendo promovida por psicólogos, médicos y educadores en diversos países y en múltiples contextos profesionales” (p. 61).

Con respecto a la eficacia del *mindfulness*, algunos autores destacan lo siguiente:

Numerosas investigaciones muestran la eficacia y utilidad del *mindfulness* en múltiples enfermedades médicas (cáncer, psoriasis, fibromialgia, hipertensión, asma, infarto de miocardio, SIDA), en diferentes trastornos psicológicos (ansiedad, depresión, trastornos de la personalidad, psicosis, trastorno obsesivo compulsivo, depresión, TDAH), para la reducción del estrés crónico (laboral, familiar, docente), para la mejora de la calidad de vida, el incremento del bienestar general y de la satisfacción vital. (Franco et al., 2014).

Kabat-Zinn (2000, como se citó en Delgado, 2009) destaca que “aunque *Mindfulness* proviene del contexto budista, su entrenamiento y práctica puede ser adoptado sin necesidad de identificarse con ninguna filosofía, religión, tradición cultural o vocabulario” (p. 76).

Según Bertolín (2015), “la primera intervención terapéutica que se desarrolló basada en la atención plena es el *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), o también conocido en español como *Reducción de Estrés Basado en Mindfulness*” (p. 290). Nos dice Pérez y Botella (2006) que “fue desarrollada en 1982 por Jon Kabat-Zinn”.

Según Mañas et al. (2014), “*MBSR* es un programa de entrenamiento general, no específico para ningún trastorno psicológico, cuya aplicación ha demostrado ser afectiva

en múltiples problemas tanto en el terreno de la salud mental como física, en pacientes así como también en poblaciones no clínicas”.

Pérez y Botella (2006) nos afirman que “el programa es tan popular que, desde hace unos 20 años, se imparte en más de 200 hospitales y clínicas de los Estados Unidos, habiéndose desarrollado adaptaciones para pacientes hospitalizados.

Con respecto a las actitudes a adoptar, Pérez y Botella (2006) nos cuentan lo siguiente:

Para poder afrontar el sufrimiento y el estrés, el MBSR propone adoptar unas actitudes concretas durante la práctica de los ejercicios integrados en el programa. Todas ellas provienen del Zen y son las siguientes: no juzgar, tener paciencia, adaptar una “mente de principiante”, tener confianza en la propia bondad y sabiduría básicas, no esforzarse por conseguir ningún propósito, aceptar y dejar pasar (no apegarse).

(Las cuales he definido en mayor profundidad con anterioridad, concretamente en la página 7).

Algunos autores nos cuentan que:

Además del programa MBSR existen decenas de terapias psicológicas que de algún modo u otro utilizan el mindfulness o que integran los principios del mismo (t et al., 2005 citados en (Franco Justo, Mañas Mañas, Gil Montoya, & Gil Montoya, 2014), como pueden ser por ejemplo: *Mindfulness Based Cognitive Therapy* o MBCT (Segal, Williams Y Teasdale, 2002); la *Dialectical Behavioral Therapy* o DBT (Lnehan, 1993); y la *Acceptance and Commitment Therapy* o ACT (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999; Wilson y Luciano, 2002). Números estudios muestran a eficacia de estas terapias (Franco et al., 2014).

Con respecto al *Mindfulness Based Cognitive Therapy* o MBCT, o también conocido en español como *Terapia cognitiva basada en Mindfulness*, Vásquez-Dextre (2016) añade que:

Sirve para prevenir recaídas en la depresión crónica (...). La MBCT entrena a los pacientes para cambiar el modo de relacionarse con sus pensamientos, para que tomen conciencia de sus pensamientos y emociones negativas con el cual se facilita el proceso de afronte llamado por ellos descentramiento (pp. 45-46).

En cuanto al *Acceptance and Commitment Therapy*, o también *Terapia de Aceptación y compromiso* (ACT), Vásquez-Dextre (2016) también añade lo siguiente:

Hemos de decir que comparte raíces filosóficas con el constructivismo y el constructivismo social. Se basa en la Teoría de los Marcos relacionales, según la cual la conducta verbal de los seres humanos está determinada por la habilidad aprendida de relacionar eventos de manera arbitraria y transformas las funciones de un estímulo en base a su relación con otros. (p. 45).

Delgado (2009) además, nos habla de otros programas:

También, existen otros programas que se basan o inspiran en los anteriores mencionados, como el tratamiento de prevención de recaídas en abusos de sustancias (*Mindfulness-based Relapse Prevention, MBRP*; Marlatt, 2005) inspirado en el MBRS y MCBT, o como el tratamiento de la ansiedad generalizada (*Acceptance-Based Behavior Therapy*; Roemer & Orsillo, 2002, 2005, 2007) basado en una integración de la propuesta de Borkovec, la ACT, DBT y MCBT.

Por último, existen diversas **aplicaciones clínicas de Mindfulness** que se han ido desarrollando e incrementando con el paso de los años, de las cuales se mencionan las siguientes consideradas más llamativas: dolor crónico, trastornos alimentarios, cáncer, abuso de sustancias, trastornos de ansiedad, etc.

2.2.5. Mindfulness en el ámbito educativo

Con respecto al mindfulness en el ámbito educativo, Parra et al. (2012), destacan lo siguiente:

En el **ámbito educativo** aparecen también nuevas **líneas de investigación** con el objetivo general de acercar a los diferentes agentes educativos; profesores, familia, estudiantes..., estos programas innovadores basados en la práctica de mindfulness para, de este modo, aportar una herramienta que sirva para potenciar y/o desarrollar diferentes competencias emocionales, valores humanos, habilidades sociales, prevenir el estrés, facilitar la regulación emocional o incrementar el rendimiento académico. (p. 42)

Rodríguez (2019) nos cuenta que “con la finalidad de probar los efectos de implementar este tipo de contenidos de mindfulness en la escuela se han puesto en marcha

muy diversos proyectos, tanto a nivel nacional como internacional que se encuentran desarrollando programas de Mindfulness en el contexto educativo”.

2.2.5.1. Proyectos de Mindfulness en las escuelas de España

Programa TREVA (*Técnicas de Relajación Vivencial Aplicada al Aula*)

López (2010) nos dice que “el programa TREVA, diseñado y evaluado por López González (2003) reúne profesores y alumnos en el aprendizaje y uso de la relajación como recurso psicopedagógico y de confrontación del estrés de docentes y alumnos”.

Se puede decir que “los resultados muestran como la aplicación del programa correlaciona positivamente con la competencia de relajación del alumnado, clima del aula, competencia emocional y rendimiento académico” (Rodríguez, 2019).

Según López (2010), los objetivos generales del programa son:

- 1) Educar para la salud
- 2) Mejorar el rendimiento escolar
- 3) Desarrollar la inteligencia emocional

El programa TREVA goza de una serie de **rasgos característicos**, de los cuales destacan los siguientes:

- Interconexión. Trabajando cualquier técnica influimos directamente en las otras ya que hay bastante interrelación entre ellas.
- Creatividad. (...) Será el docente quien, a través de su creatividad, diseñe sus propios ejercicios.
- Flexibilidad y adaptabilidad. Contempla las necesidades específicas del grupo-aula (...) y se utiliza en una aplicabilidad diversa (...).
- Integral. Responde a un modelo integral de educación (mental, corporal y emocional) y se basa en la vivencia del alumno y en una visión humanista de su cuerpo-persona (Gendlin, 1992, Keleman, 1997; Gimeno, 1977).
- Transversalidad. Está en conexión directa con la mayoría de los programas de innovación educativa y es transversal a los currículos.
- Interdisciplinariedad. Se pueden aplicar y se puede desde todas las áreas. (López González, 2010).

Programa Aulas Felices

Bisquerra y Hernández (2017) nos cuentan que “el programa “Aulas Felices” es elaborado por el Equipo SATI formado por Ricardo Arguís, Ana Bolsas, Silvia Hernández y Mar Salvador (...). Estos deciden crear un programa educativo que haga compatibles el aprendizaje de los contenidos escolares con el bienestar en las aulas” (p. 60).

“Se centra en contenidos de *psicología positiva* para alumnado de educación infantil, primaria y secundaria. Se trabaja la *atención consciente plena* para potenciar la capacidad consciente, calma, disminución de automatismos y potenciación del desarrollo emocional” (Rodríguez, 2019).

Arguís et al. (2012), afirman que “surge ante la necesidad de difundir entre el profesorado las aportaciones actuales de la *Psicología Positiva*, una corriente en auge en todo el mundo y con extraordinarias posibilidades para renovar la práctica educativa” (p. 3).

Además, Arguís et al. (2012) también nos afirman que:

Uno de los propósitos de la *Psicología Positiva* consiste en sentar las bases de una ciencia de la felicidad. De ahí que sus aportaciones puedan favorecer el objetivo esencial de todo educador: capacitar a los niños y jóvenes para desplegar al máximo sus aspectos positivos -sus fortalezas personales- y potenciar su bienestar presente y futuro. (p. 3).

A modo de síntesis, se refleja en el cuadro adjunto las características que definen el Programa “AULAS FELICES”:

Objetivos	Componentes del Programa	Elementos del currículo educativo en los que se integra	Niveles de intervención	Alumnado al que se dirige
<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado. - Promover la felicidad de los alumnos, los 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La Atención Plena. 2. La educación de las 24 fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004). 	<ul style="list-style-type: none"> - Competencias Básicas: autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana, y aprender a aprender. 	<ul style="list-style-type: none"> - Las aulas - Los equipos de ciclo o departamentos - El centro educativo 	<ul style="list-style-type: none"> - Alumnos de Educación Infantil Primaria y Secundaria

profesores y las familias.		- Acción tutorial - Educación en Valores	- La comunidad educativa	
----------------------------	--	---	---------------------------------	--

Por lo tanto, a modo de conclusión, Arguís et al. (2012), nos proponen que el Programa Aulas felices tienen las siguientes características básicas:

- Un modelo integrador que permite potenciar el desarrollo personal y social del alumnado.
- Unifica y estructura el trabajo que, en la actualidad, se está desarrollado en las escuelas en torno a la acción tutorial, la educación en valores y las competencias clave relacionadas con el desarrollo personal, social y el aprender a aprender.
- Un conjunto de recursos amplio y flexible aplicable con alumnos de 3 a 18 años, con posibilidad de aplicar a todas las áreas y en todas las situaciones escolares son tener la sensación de ser algo añadido.
- Tiene dos ejes, que son dos conceptos de especial relevancia dentro de la psicología positiva: la atención plena y la educación de las 24 fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004). Todo esto con el referente final de hacer al alumnado más autónomo, más capaces de desenvolverse en el mundo que les rodea y, en definitiva, más felices. (p.11)

Programa **PINEP (Programa Inteligencia Emocional Plena)**

Nos cuentan Ramos y Salcido (2017) que “el **Programa Inteligencia Emocional Plena** ha sido elaborado con la intención de desarrollar la inteligencia emocional a través de la herramienta *mindfulness*” (p. 206).

Además, Body et al. (2016) añaden lo siguiente:

Este programa permite a los participantes entrar en contacto con su propia experiencia emocional (tanto positiva como negativa), lo que posibilita el abordaje compasivo y la toma de cierta perspectiva (desidentificación) sobre la situación emocional a la que cada participante está siendo expuesto. Esto permite ganar cierta autonomía en la toma de decisiones, más allá de los condicionamientos y automatismos aprendidos. (p. 52)

“En este sentido, PINEP, a través de la práctica formal e informal de la meditación, ayuda al individuo a afrontar situaciones emocionales abordándolas con atención plena” (Ramos y Salcido, 2017).

2.2.5.1. Proyectos internacionales de Mindfulness en la escuela

Inner Kids Program

Con respecto a este proyecto, Rodríguez (2019), afirma que “el proyecto de mindfulness en la escuela The New ABCs (Attention, Balance and Compassion) está diseñado a niños de primaria” y además, Franco et al. (2014) añaden que “se enseña a través de juegos, actividades y lecciones”.

Franco et al. (2014) nos dice que “este programa se centra en el desarrollo de: 1) la consciencia de la experiencia interna (pensamientos, emociones y sensaciones físicas); 2) la consciencia de la experiencia externa (gente, lugares y cosas); y 3) la consciencia de sendas experiencias juntas, pero sin mezclarlas”.

“El programa consiste en 2 sesiones semanales de 30 minutos y cuenta con una duración de 8 semanas” (Rodríguez, 2019).

Inner Resilience Program (IRP)

Según Franco et al. (2014), “se trata de un programa americano, dirigido a niños de primaria y también a los profesores, padres y administradores”.

Además, Franco et al. (2014) añaden que “la misión del programa IRP es cultivar la vida interna de los estudiantes, profesores y las escuelas a través de la integración del aprendizaje social y emocional con las prácticas contemplativas”.

“Se hace énfasis en el tema de la neuroplasticidad, es decir, los cambios producidos a nivel de circuitería* y anatomía cerebral a partir del entrenamiento en habilidades atencionales, calma emocional, conciencia, *insight* y el cuidado de otros” (Rodríguez, 2019).

Learning to breathe

“El programa *Learning to Breathe* es un programa de prevención universal dirigido a adolescentes que integra principios de aprendizaje social y emocional con componentes mindfulness del programa MBSR (*anteriormente mencionado*)” (Franco et al., 2014).

Rodríguez (2019) añade que “sus **objetivos más específicos** se encaminan a: instruir en Mindfulness y proporcionar bienestar general; mejorar autorregulación emocional; potenciar la atención; adquirir habilidades de gestión del estrés; e integrar mindfulness en la vida diaria”.

Mindful School

También nos cuenta Franco et al. (2014) que “fue desarrollado en los Estados Unidos para estudiantes de primaria y secundaria (...). El programa implica la enseñanza directa a los estudiantes a través de educadores previamente entrenados.

“Se compone de los siguientes elementos: mindfulness de sonido, ejercicios de respiración, actividades con el cuerpo, gestión de las emociones, potenciación de valores como la generosidad, la apreciación hacia el otro, la amabilidad y el cuidado” (Rodríguez, 2019).

Stad Hakeshev (The Mindfulness Language)

Franco et al. (2014) afirman que “en esta ocasión el país que ha desarrollado este programa es Israel. Staf Hakeshev es hebreo, lo podemos traducir por *El Lenguaje Mindfulness*. Se dirige a estudiantes de entre 6 y 13 años, también a los padres y a los profesores”.

Además, según Rodríguez (2019), “los objetivos de la intervención se orientan al trabajo de la conciencia corporal y las prácticas cuerpo-mente para conseguir afianzar: el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales, la potenciación de la atención y la toma de conciencia de la experiencia y la adquisición como hábito de un descanso reparador para optimizar aprendizaje cognitivo”.

“Los contenidos específicos consisten en actividades relativas a la respiración, el conocimiento de los límites físicos del cuerpo, las sensaciones corporales, las posturas y movimientos de sonidos, las emociones y los procesos de visualización” (Rodríguez, 2019).

2.2.6. De la teoría a la práctica

Dada su novedad, hemos de ser prudentes a la hora de introducir mindfulness en contextos educativos. Palomero y Valero (2016) afirman lo siguiente:

Un primer obstáculo que podríamos encontrar sería la **dificultad para comprender el propio concepto mindfulness**. Las preconcepciones erróneas más habituales en la población general podrían ser que se relacione mindfulness con filosofías esotéricas, con experiencias paranormales o con estados de éxtasis inalcanzables para las personas corrientes. También se puede confundir con una forma de escapar de la realidad, con el pensamiento reflexivo o, por el contrario, con no pensar en nada. Conviene aclarar, por tanto, que mindfulness es accesible a la inmensa mayoría de las personas; no está vinculado a prácticas religiosas; no pretende poner a las personas en contacto con estados místicos, sino con su propia sabiduría interior; tampoco es una herramienta de control social ni de aislamiento, más bien al contrario.

Con respecto a las contraindicaciones de la práctica, algunos autores defienden lo siguiente:

Otro grupo de dificultades tendría que ver con las **posibles contraindicaciones de la práctica**. En los grupos educativos los participantes generalmente no han sido *cribados* para descartar a aquellos que padecen ciertas patologías, por lo que consideramos importante que los educadores valoren con prudencia la adecuación de la actividad para cada estudiante y cada grupo, solicitando asesoramiento en caso de duda (...). Dado que los conocimientos de los educadores en el campo clínico son muy limitados, entendemos que será necesaria la colaboración con profesionales sanitarios, aceptando los límites de la intervención educativa y derivando cuando sea conveniente. (Palomero y Valero, 2016).

También, hay que destacar el conflicto ideológico acerca de las habilidades que deben incluirse en el currículo y como se deben desarrollar, y Palomero y Valero (2016) lo defienden de la siguiente forma:

Un tercer grupo de dificultades se relaciona con el **posible conflicto ideológico acerca de las habilidades que deben incluirse en el currículo y cómo se deben desarrollar**. A grandes rasgos, en el mundo académico continúa predominando la creencia de que ser inteligente y competente significa saber lo que sucede fuera de

nosotros (Langer, 2000). La presión recibida por el profesorado para cumplir la programación escolar preestablecida y conseguir ciertos estándares relacionados con el conocimiento externo generarían la percepción entre los docentes de no tener tiempo para este tipo de actividades (Woloschin de Glaser y Serrabona, 2003). Para superar estas dificultades, Schoeberlein (2011) recomienda que se introduzca mindfulness de forma progresiva y respetuosa con los proyectos educativos.

Y para terminar con las dificultades que podemos encontrarnos, Palomero y Valero (2016), nos cuentan lo siguiente:

El último grupo de dificultades tiene que ver con **las competencias y formación del educador que va a dirigir las actividades**. Es necesario que el educador tenga una disposición positiva hacia mindfulness, pero también una sólida experiencia personal, un saber estar que generalmente requiere ser cultivado a lo largo de un dilatado periodo de formación (Kabat-Zinn, 2015). Además, los educadores necesitarán una importante dosis de creatividad (Woloschin de Glaser y Serrabona, 2003) para adaptar las actividades de manera que resulten significativas desde el punto de vista de los educandos. Para favorecer la motivación resultará apropiado presentarlas en forma de juego a los más pequeños.

2.2.7. Beneficios del mindfulness

Los autores Almansa et al. (2014) destacan lo siguiente:

Los niños de hoy en día son nerviosos, se distraen con facilidad y pierden la atención de forma constante. Todo ello se debe a la gran variedad de estímulos que les rodeas, tanto en el contexto escolar como en su día a día y esto hace que pierdan la atención y la concentración fácilmente. Padres y docentes se quejan de este problema que en multitud de ocasiones se refleja con estas frases: “se distrae mucho en clase”, “no atiende cuando se le habla”, “es muy despistado”. Todo esto se resumen en un único concepto: falta de atención. (p.121).

Además, Almansa et al. (2014) señalan que “con lo que respecta al ámbito escolar, la práctica del mindfulness se perfila como una poderosa herramienta educativa para

mejorar este déficit (...). Hay evidencias científicas sobre los beneficios que el mindfulness tiene sobre algunos de estos conceptos” (p.121).

Palomero (2016) nos cuenta que “tras cuatro décadas de investigaciones sobre mindfulness, que han demostrado su utilidad para el tratamiento de enfermedades médicas y psicológicas, cada vez disponemos de más evidencias científicas sobre sus beneficios en otros muchos ámbitos, entre los que sobresale el de la educación”.

Centrándonos en el ámbito educativo, podemos observar su **efectividad** tanto en profesores como en el alumnado.

En el caso del **profesorado**, destacamos los siguientes beneficios:

- “Propicia el desarrollo de la inteligencia emocional y el pensamiento positivo, incrementando el bienestar personal y la capacidad de resiliencia” (Palomero, 2016).
- “Les proporciona estrategias y habilidades para controlar y mejorar la conducta del grupo en clase” (Modrego-Alarcón et al., 2016).
- “Reduce los niveles de ansiedad, estrés, depresión y burnout” (Palomero, 2016).
- “La atención plena les facilita una visión holística del currículo y de los conceptos clave que tienen que enseñar” (Palomero, 2016).
- “Les permite el establecimiento de una relación de apoyo con los alumnos” (Palomero, 2016)

En cuanto al **alumnado**, según Palomero (2016) y Modrego-Alarcón et al. (2016), los beneficios más significativos son:

- Promueve el desarrollo integral.
- Refuerza el autoconcepto y la autoestima.
- Aumenta el nivel de satisfacción personal, incrementando el rendimiento cognitivo y los resultados académicos.
- Mejora el clima en el aula y las relaciones interpersonales.
- Fortalece la motivación por aprender.
- Reduce la agresividad, la violencia y los problemas de disciplina.
- Autorregulación de la atención y de las emociones, así como una amortiguación del efecto del estrés excesivo.

- Desarrollo de una mayor capacidad para transferir lo aprendido a situaciones nuevas y novedosas, una mayor creatividad y una capacidad para pensar de manera independiente.

2.3. Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

Con respecto al Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, Quintero y Castaño (2014) afirman lo siguiente:

El **Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad** ha sido descrito décadas antes que la mayoría de las categorías diagnósticas de la Psiquiatría contemporánea, y sus síntomas y clínica apenas han variado desde entonces. Lo que sí ha variado es la forma de agrupar los síntomas o cómo clasificarlos, incluso dónde se ponía el acento, aunque siempre ha sido la disfunción asociada a la presencia de los síntomas, la clave para el diagnóstico. (p. 608)

Además, Aguilar (2014) también afirma que El DSM-5 lo define como “el TDAH es un Trastorno del Neurodesarrollo definido por los niveles de deterioro a nivel atención, organizacional, y/o presencia de hiperactividad-impulsividad” (p. 52).

“La manifestación es evolutiva, de inicio en la infancia, aunque la disfunción asociada a los síntomas podría aparecer más tarde. Así mismo, marca la tendencia a oscilar en el tiempo y cambiar su expresión, tanto para mejorar como para empeorar” (Quintero y Castaño, 2016, p. 601).

Específicamente hablando, Aguilar (2014) indica que “la **inatención** y a **desorganización** tienen repercusiones a nivel escolar o académico como pudieran ser la apariencia de no escuchar, la pérdida de material, o la incapacidad para permanecer en el pupitre o lugar asignado de trabajo, entendiendo dichas actitudes como inapropiadas para su edad (...)” (p. 52).

En relación a la **hiperactividad-impulsividad**, Aguilar (2014) nos cuenta que “los aspectos más sobresalientes serían la actividad desmesurada, agitación, incapacidad para estar sentado, intrusión en la actividad de terceros e incapacidad de espera, aspectos igualmente no vinculantes a la edad del menos ni a su nivel de desarrollo” (p. 52).

Según Mariño et al. (2017) “este trastorno presenta una alta comorbilidad con otros trastornos. Algunos estudios indican que la mitad de los niños con TDAH suelen tener

asociados al menos otros dos trastornos, como pueden ser: el Trastorno Negativista Desafiante (TND), el Síndrome de Tourette, Trastornos de ansiedad, Tics o Dificultades de Aprendizaje como la Dislexia” (p. 261).

2.3.1. Epidemiología

Vásquez et al. (2014) afirman que “el TDAH es un trastorno relativamente común. Las estimaciones de su prevalencia varían, dependiendo, en gran medida, de las *técnicas de diagnóstico* (por ejemplo, cuestionarios o entrevistas) y de la *edad y naturaleza de la población* estudiada (clínica o población general)” (p. 14).

Con respecto a la prevalencia del TDAH, Pascual-Castroviejo (2008) nos afirma que:

A medida que ha pasado el tiempo se han ido incrementando los porcentajes de personas que padecen este cuadro, a la vez que ha ido disminuyendo la edad a la que puede ser diagnosticado. Si bien hace unos años se estimaba la prevalencia del TDAH en el 4%-6%, los últimos estudios rondan el 20% y hasta los más prudentes sitúan la prevalencia por encima del 10%. (p.140).

“En España se ha estimado una prevalencia global entre el 6% para niños y adolescentes, mostrando una mayor prevalencia en varones que en mujeres, con una proporción que oscila entre 2:1 y 4:1” (Quintero y Castaño de la Mota, 2014).

2.3.2. Pronóstico

Con respecto al diagnóstico, Pascual-Castroviejo nos afirma lo siguiente:

El pronóstico de las personas con este síndrome viene determinada por un alto número de factores, unos intrínsecos, que radican en las propias condiciones constitucionales del individuo y otros extrínsecos, provenientes de las condiciones ambientales en las que se desarrollan y se piensa que deben madurar. (p.145)

En marzo de 2013, algunos autores afirmaron lo siguiente:

En marzo de 2013, un estudio longitudinal, basado en el seguimiento de 5.718 niños, publicado en la revista “*Pediatrics*”, de los cuales 367 tenían el diagnóstico de TDAH, puso de manifiesto:

1. Un 29% de los niños con TDAH seguían con dicho trastorno en la edad adulta. De ellos, el 81% presentaba al menos un trastorno psiquiátrico.

2. La mortalidad era mayor en el grupo de TDAH (1.9% frente al 0.74% en el grupo control), siendo mayores las tasas de fallecimiento por suicidio.

Asimismo, es necesario tomar en cuenta los predictores de persistencia como historia familiar, adversidad psicosocial y comorbilidad, cuando se presenta esta última que es más la regla que la excepción, será más difícil la recuperación y el individuo tendrá mayor probabilidad de disfunción grave. Por tanto, es importante la detección y tratamiento oportuno, como la referencia a un especialista en un segundo o tercer nivel de asistencia (Vásquez et al., 2010, p. 17).

2.3.3. Tratamiento

Con respecto a los tratamientos, Vásquez et al. (2010) destacan lo siguiente:

Debido a que los problemas conductuales asociados al TDAH son muy diversos y crónicos, se requiere la implementación de una gran variedad de tratamientos. Para ello, es necesaria la intervención de profesionales de diversas disciplinas y distintos niveles de atención, como médicos generales y familiares, pediatras, psiquiatras generales, psiquiatras de niños y adolescentes, neurólogos, psicólogos, trabajadores sociales y profesores. Cada uno de ellos aporta su experiencia para abordar problemas específicos. La integración de todas las áreas se denomina **Tratamiento Multimodal**. (p. 19)

Vásquez et al. (2010) nos cuenta que “actualmente los tratamientos más efectivos están enfocados a reducir los síntomas clave. Los tratamientos para el TDAH son prolongados, solo controlan y disminuyen los síntomas, no curan” (p.19).

Teniendo en cuenta los tipos de tratamientos más efectivos, Mariño et al. (2017) destacan los siguientes:

Los tratamientos más usados y con mayor efectividad demostrada actualmente son: la **terapia cognitivo-conductual** y la **medicación** (...). No obstante, ambos tratamientos presentan ciertas limitaciones. En el caso de la terapia cognitivo-conductual, los efectos positivos presentan una baja generalización y son limitados a largo plazo. La medicación también tiene efectos positivos solo a corto plazo, además de que entre un 10 y un 20% de los niños con TDAH no responden positivamente, la adherencia al tratamiento en la adolescencia es baja y puede presentar serios efectos secundarios. (p.261)

Sin embargo, Forcadell et al. (2016) afirman que:

Ha surgido un interés en nuevas intervenciones no farmacológica para optimizar los resultados en aquellos pacientes que no responden a la farmacoterapia (o lo hacen parcialmente), para paliar algunos de los déficits de estos tratamientos, como el funcionamiento únicamente a corto plazo, los efectos secundarios y la baja adherencia. (p. 205)

Por lo tanto Forcadell et al. (2016) afirman que “en este sentido, el *mindfulness* ha surgido como una nueva aproximación prometedora para tratar los síntomas principales y las afectaciones relacionadas en personas con este trastorno” (p.205).

Siguiendo con el *mindfulness* como tratamiento para el TDAH, Mariño et al. (2017), nos cuentan lo siguiente:

El *mindfulness* es una práctica de autorregulación de la atención y de la emoción (Teasdale et al., 2000) y el TDAH es precisamente un trastorno que conlleva problemas de autorregulación de pensamientos, de la atención y de las emociones, que además puede ir asociado con estrés, ansiedad, depresión y déficits cognitivos. Por ello, considerando los resultados obtenidos en otros estudios, este puede ser un tratamiento alterativo o complementario efectivo para el tratamiento del TDAH. (p. 263).

Además, Scanell y Núñez (2019, como se citó en González, 2019) tenían en cuenta lo siguiente:

Dentro de las investigaciones podemos considerar importante cómo se reducen básicamente rasgos y comportamientos asociados con el TDAH, como niveles de agresión, mejora en el rendimiento académico y autoaceptación. Esto da excelente resultados y beneficios a nivel físico, emocional y cognitivo de los estudiantes, respecto a la conciencia de su cuerpo, la gestión y autocontrol de las emociones y la mejora de la concentración y estimulación de la creatividad.

Podemos decir entonces que, la práctica de *mindfulness* o *atención plena* ofrece a los niños y adolescentes múltiples oportunidades para estar más conscientes de sus pensamientos y sentimientos, así como la habilidad para mantener el foco de atención. Por lo tanto esta práctica puede mejorar la habilidad para regular las conductas impulsivas

y la hiperactividad de estos niños y niñas con *Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad*.

3. Objetivos del Trabajo de Fin de Grado.

En este apartado se pretende mostrar tanto objetivos generales, como específicos que se pretenden conseguir con este proyecto.

Objetivos generales:

- Investigar sobre la importancia de la práctica del *Mindfulness* en niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.
- Investigar acerca del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.
- Realizar una propuesta de intervención aplicando la práctica del *Mindfulness* con el fin de favorecer el bienestar y el desarrollo personal del alumnado con TDAH.

Objetivos específicos:

- Averiguar en qué consiste y cuál es el origen de la práctica de *Mindfulness*
- Analizar cuáles son las diferentes técnicas de *Mindfulness* aplicadas a la educación, tanto nacionales como internacionales.
- Saber cuáles son los beneficios que se pueden obtener con la práctica de *Mindfulness*.
- Averiguar cuáles son los problemas que nos encontramos a la hora de poner en práctica la Atención Plena en el ámbito educativo y las soluciones a estos.
- Conocer diferentes actividades que favorezcan el estado de *Mindfulness* del alumnado.
- Conocer en qué consiste el TDAH, su pronóstico y su tratamiento.

4. Metodología del Trabajo de Fin de Grado

- **Fases de la realización del TFG**

Para la elaboración de mi Trabajo de Fin de Grado, he llevado a cabo las siguientes fases:

Fase 1
- Selección del tipo de trabajo a realizar , y en este caso un Diseño de Propuestas Formativas: Diseño de una intervención. Posteriormente a esto, el tema elegido, siendo este el Mindfulness. - Búsqueda de manera general sobre el mindfulness para analizar la viabilidad del tema.
Fase 2
- Búsqueda bibliográfica para la realización el marco teórico. - Recopilación de información , contrastando diferentes fuentes y seleccionando las más idóneas y cercanas a lo que buscaba. - Desarrollo del marco teórico . Una vez seleccionada toda la bibliografía necesaria, se recoge la información de manera más detallada y concisa, con el fin de comprender, investigar y conocer mejor la Atención Plena. - Descripción de la justificación del proyecto. - Determinación de los objetivos que se pretender conseguir con este proyecto.
Fase 3
- A partir del marco teórico realizado, se describen las sesiones que constaría el proyecto, así como su temporalización. - Exposición de los objetivos propuestos, contenidos, competencias clave, metodología, recursos utilizados y evaluación. - Descripción de cuáles serían los resultados , así como la viabilidad de la propuesta en centros educativos
Fase 4
- Descripción de las conclusiones a las que he llegado una vez finalizando el proyecto. - Redacción del resumen y las palabras clave del trabajo.

- **Acciones realizadas para la búsqueda bibliográfica**

La búsqueda bibliográfica se podría dividir en 3 fases distintas:

- En un primer lugar, se realizó una búsqueda general, con el fin de averiguar y conocer con qué información contaba sobre el tema elegido. Esto sirvió, además de conocer qué información podría encontrar, para elegir diferentes fuentes bibliográficas que me pudieran servir para explicar diferentes puntos del marco teórico.
- En segundo lugar, se procedió a seleccionar aquellas fuentes más aptas para el desarrollo del marco teórico y buscar en estas, de manera más detenida, aquella

información que pudiera utilizar para explicar lo que se pretendía en el marco teórico. Estas fuentes se tratan de libros, artículos de revista, páginas web, etc., las cuales han sido encontradas mayoritariamente en la página web *Fama*, de la Biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Educación, y también el buscador *Google Academy*, donde he encontrado los artículos más importantes de mi proyecto.

- Por último, una vez elegidas todas las fuentes bibliográficas donde sacaba la información, también se procedió a la búsqueda de otras fuentes que me sirviesen para contrastar la información con la que ya contaba o bien para aumentar dicha información y poder tener un marco teórico completo y que contase con toda la información necesaria y fiable para la comprensión del *Mindfulness* o *Atención Plena*.
 - Hay que destacar que a la vez que utilizaba alguna fuente bibliográfica, automáticamente la añadía al apartado de *Bibliografía*, con el fin de poco a poco rellenarlo y sin el problema de tener que dejarme alguna fuente utilizada sin citar en este apartado.
- **Descripción del contexto de intervención**

La intervención se realizaría en el **CEIP Mariana de Pineda**, ubicado en el parque residencial “Las Naciones”, en Sevilla capital.

La estructura familiar que podemos encontrar en este centro es muy diversa, aunque predomina la tradicional, con **características económicas medias** mayoritariamente. Existe una gran diversidad cultural, ya que hay una gran variedad de alumnos que tienen diferentes raíces étnicas y culturales.

Nuestro Centro está compuesto por un edificio y un gran patio con zonas de patio de recreo (Infantil y Primaria), pistas deportivas. El edificio está destinado a las aulas y servicios complementarios del Centro.

En cuanto al **consejo escolar**, este está compuesto por 22 participantes, en los cuales nos podemos encontrar, el director/a, el jefe de estudios, maestros/as, padres, persona del ayuntamiento, el secretario, etc. La elección de los representantes de los distintos sectores de la comunidad educativa en el Consejo Escolar se realizará de forma que permita la representación equilibrada de hombres y mujeres, de conformidad con lo establecido en el artículo 19.2 de la Ley 9/2007, de 22 de octubre.

Además, el claustro de profesorado, el cual tiene la siguiente composición:

- Estará presidido por el director/a del centro y estará integrado por la totalidad de los maestros/as que presten servicios en el mismo.
- El secretario/a del centro ejercerá de la secretaría del Claustro de Profesores.

En cuanto a los servicios complementarios al horario lectivo destacamos los siguientes:

- Durante las 7.30 a 9:00 h de lunes a viernes se habilita una estancia del centro para prestar el servicio de aula matinal.
- El servicio de comedor escolar se presta de 14:00 a 16:00 h de lunes a viernes.
- Las actividades extraescolares se imparten de lunes a jueves de 16:00 a 18:00 h.
- Los talleres y actividades organizadas por la AMPA de lunes a jueves.
- Otro de los servicios con lo que el centro dispone son los programas de acompañamiento, la extensión escolar, el apoyo lingüístico a inmigrantes y las escuelas deportivas municipales. Se imparte de lunes a jueves de 16:00 a 18:00 h.

Por lo que concierne al aula donde se impartiría el programa de intervención, se trata de la clase de 3º A, con un total de 21 alumnos. El aula se trata de un espacio relativamente espacioso, teniendo en cuenta que aun estando sillas y mesas colocadas, se cuenta con espacio suficiente para realizar cualquier otra actividad.

Con respecto al alumnado, como se ha comentado anteriormente, hay un total de 21 alumnos (11 niños y 10 niñas), de los cuales entre ellos hay alumnos con NEE, Dislexia, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), problemas socioeconómicos, familiares...

- **Diagnóstico de una necesidad educativa en un contexto concreto**

Este proyecto parte de la necesidad de la gran diversidad que hay en el aula, no solo cultural, familiar, etc., sino de necesidades que tienen los alumnos, lo que hace en muchas ocasiones sea difícil trabajar.

Hay que destacar que aunque este proyecto está enfocado en aquellos niños con TDAH, todos ellos serán beneficiarios del mindfulness, ya que este, además de proporcionar todos los beneficios que se han destacado con anterioridad, creará el clima de bienestar,

concentración y atención que se necesita para trabajar de forma adecuada cualquier contenido.

- **Pautas seleccionadas para el diseño de la intervención**

Para el diseño de este programa, me he basado principalmente en la teoría de Kabat-Zinn, considerado como impulsor y promotor del método *Mindfulness* o *Atención Plena*.

- **Identificación del sistema de evaluación o creación de recursos didácticos.**

La **evaluación** a realizar en este programa será la siguiente:

- **Evaluación inicial.** Se realizará al principio del programa con el fin de averiguar qué saben los alumnos sobre el mindfulness y de qué bases parten estos.
- **Evaluación continua.** En todas las sesiones realizadas contaremos con una *Guía de Observación Diaria* (ver en *Anexo VI*), la cual nos ayudará para evaluar diariamente la actuación de los niños durante dichas sesiones.
- **Evaluación final.** Esta se realizará al final del programa y será la misma que la evaluación inicial, con el objetivo de comprobar si han aprendido sobre el tema y si ha aumentado el estado de mindfulness de los alumnos.
- **Evaluación al programa.** Esta se realizará durante la última sesión como una actividad más, y en ella podremos comprobar qué les ha parecido a los alumnos el programa, si se han divertido, si han aprendido...

4.1. Propuesta de intervención

4.1.1. Descripción general de la intervención

Para realizar la práctica de Mindfulness o Atención Plena, dividiremos todo el contenido en 6 bloques distintos (sin incluir la *Iniciación al Mindfulness*) durante un periodo de 10 semanas. Por cada bloque se desarrollarán 3 sesiones distintas repartidas a lo largo de la programación.

Cada bloque se centra en un aspecto concreto del mindfulness, por lo que al terminar las sesiones habremos practicado el mindfulness en su totalidad desde cualquiera de sus perspectivas.

Aunque el interés del cumplimiento de los objetivos está puesto en aquellos alumnos con TDAH, las sesiones diseñadas pueden realizarse por cualquier alumnado perteneciente al segundo ciclo de Educación Primaria.

4.1.2. Objetivos

- Transmitir de la manera más adecuada qué es el *mindfulness*.
- Transmitir diferentes actividades o ejercicios de *mindfulness* que podamos llevar a cabo en nuestra vida cotidiana.
- Saber reconocer las emociones y canalizarlas, tanto las propias como la de los demás.
- Aceptar la conducta y contribuir a su mejora.
- Potenciar la atención y concentración
- Disminuir los estados de ansiedad, estrés, frustración o fatiga.
- Mejorar el rendimiento académico
- Favorecer las relaciones sociales entre compañeros
- Crear un clima afectivo dentro del aula
- Procesar la información externa de la mejor manera posible
- Proporcionar herramientas para poder enfrentarse a situaciones de estrés y frustración.
- Fomentar la creatividad
- Fomentar el respeto hacia los compañeros
- Fomentar la autoestima de los estudiantes
- Mejorar a salud física y mental de los estudiantes
- Aumentar el estado de *mindfulness* en el alumnado.

4.1.3. Contenidos

De acuerdo con los objetivos visto anteriormente, se definen los siguientes contenidos:

- **Contenidos *conceptuales*:**
 - o Técnica de *Mindfulness* o Atención Plena.
 - o Las emociones.
- **Contenidos *procedimentales***
 - o El desarrollo de la atención y la memoria
 - o Reconocimiento y gestión de las emociones propias y ajenas
 - o Desarrollo de habilidades para la resolución de conflictos

- Mejora de la salud física y mental
- Conocimiento de técnicas de *mindfulness*
- Autoaceptación
- Procesamiento de la información exterior de la manera más adecuada posible
- **Contenidos actitudinales**
 - Pensamientos y emociones positivas
 - Relaciones saludables y empáticas entre compañeros
 - Participación activa en el aprendizaje
 - Creatividad

4.1.4. Competencias clave

Las **competencias clave** trabajadas en este programa de intervención son las siguientes:

- **Competencia en Comunicación Lingüística.** El alumnado está en completa interacción y comunicación con todos los miembros que participan en las sesiones (tanto alumnos como profesores). Además de que, continuamente, estaremos expresándonos de forma tanto verbal como no verbal durante el desarrollo de dichas sesiones. Destacamos también que en este proyecto se fomenta la expresión oral en muchos ámbitos.
- **Competencia digital.** Trabajamos dicha competencia ya que en muchas de las sesiones realizadas utilizamos la *Pizarra Digital Interactiva (PDI)*, con el fin de producir y presentar información útil para el desarrollo de dichas sesiones.
- **Competencia en Aprender a Aprender.** Esta competencia está presente durante todo el proyecto, ya que se pretende que el alumnado realmente interiorice el contenido para poder abordar situaciones futuras por sí mismo
- **Competencias sociales y cívicas.** Es indispensable esta competencia ya que en este proyecto, los alumnos están en completa interacción entre ellos, comprometiéndolos indirectamente a la participación y colaboración activa.
- **Competencia en Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor.** Con la realización de las actividades propuestas en este proyecto, se pretende que los alumnos adquieran una serie de herramientas y capacidades para transformar las ideas en actos, con el fin de alcanzar los objetivos que se propongan, teniendo en cuenta el contexto en el que se encuentran.

- **Conciencia y expresión cultural.** El alumnado podrá expresar ideas, experiencias y emociones a través de distintos medios.

4.1.5. Metodología

De forma general se llevará a cabo una **metodología** activa, flexible, participativa y lúdica, que permita al alumnado sentirse partícipe de su propio aprendizaje. Es fundamental la participación del alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, con el objetivo de conseguir los mejores resultados y beneficios en las actividades propuestas en el proyecto.

Como se podrá comprobar en el apartado de “*Sesiones a realizar*”, una de las actividades propuestas es la realización del *Rincón de la Calma*. Esto se trata de un lugar en el aula el cual ha sido creado con el objetivo principal de proporcionar un espacio específico para la realización de estas sesiones y una vez finalizas, para el continuo uso del mindfulness. Además, este espacio será favorecedor para la concentración y para evitar distracciones (ambos aspectos muy importantes para la práctica del mindfulness), ya que está especificado para este uso y está libre de elementos que puedan distraer durante las actividades.

Debemos utilizar un vocabulario sencillo, práctico y concreto para una mejor comprensión de lo que se pretende transmitir y conseguir.

Además, las actividades a realizar serán lúdicas y divertidas, de tal manera que los alumnos encuentren las sesiones atractivas y sean ellos mismos los que deseen realizarlas de una manera voluntaria. Asimismo, muchas de ellas podrán realizarlas cuándo y dónde sea, si así lo desean y/o necesitan, ya que son sencillas y de rápida aplicación.

Cabe destacar la importancia que tiene el tiempo dedicado a las sesiones, ya que se obtendrán mayores beneficios si estas se realizan en periodos cortos pero de manera continuada.

Finalmente, las actividades propuestas en este proyecto están enfocadas en aquellos alumnos con TDAH, pero sin duda alguna, pueden ser realizadas por toda la clase, sean cuales sean las diversidades que encontremos en esta. Las actividades pueden ser adaptadas para afrontar cualquier diversidad, y como ya se ha comentado, aunque están enfocadas en los alumnos con TDAH los beneficios que se obtendrán con la realización

de las actividades, les afectará a cualquiera de ellos, sean cuales sean sus posibilidades y sus limitaciones.

4.1.6. Distribución temporal de la intervención

La propuesta de intervención se desarrollará durante 10 semanas, y se realizarán 2 sesiones semanales (a excepción de la primera semana que se realizarán dos sesiones de *Iniciación al mindfulness*), las cuales tendrán una duración variada entre los 15 y 45 minutos.

Estas sesiones estarán divididas en los siguientes **bloques**:

- Iniciación al *mindfulness* (este bloque sólo se realizará en la primera y la segunda sesión para que los niños tomen contacto por primera vez con el *mindfulness*).
- Bloque 1: Trabajamos la *atención*
- Bloque 2: Percepción y expresión de las *experiencias y pensamientos*
- Bloque 3: Percepción *sensorial* y *concentración auditiva y visual*
- Bloque 4: Comprender e identificar *emociones*
- Bloque 5: Cultivar la *aceptación*
- Bloque 6: *Meditación*

Durante una semana, se realizarán sesiones de 2 sesiones que pertenecen a bloques distintos y la semana posterior a esta se realizarán 2 sesiones que pertenecen a bloques distintos a los ya realizados en dicha semana. Los 2 dos bloques restantes que nos quedan se realizarán en otras 2 sesiones la semana posterior a esta última, de tal manera que en 3 semanas habremos realizado sesiones de los 6 bloques con los que contamos. Así será progresivamente hasta acabar la temporalización completa. Hay que añadir que en la última semana realizaremos 3 sesiones, de las cuales 2 pertenecen a los bloques y la última pertenece a la evaluación del programa.

Mes	Días del mes																														
ABRIL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
											Primera semana							Segunda semana							Tercera semana						
MAYO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	3 ^o sem.			Cuarta semana						Quinta semana							Sexta semana							Séptima semana							
JUNIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Octava semana						Novena semana							Décima semana																	

Semana 1	SESIÓN 1	Iniciación al mindfulness Actividad 1: <i>Meditación guiada</i>
	SESIÓN 2	Iniciación al mindfulness Actividad 1: <i>El Rincón de la Calma</i>
Semana 2	SESIÓN 3	Bloque 1: Trabajamos la atención Actividad 1: <i>Las pompas de jabón</i>
	SESIÓN 4	Bloque 2: Percepción y expresión de las experiencias y pensamientos Actividad 1: <i>Las dos puertas</i>
Semana 3	SESIÓN 5	Bloque 3: Percepción sensorial y concentración auditiva y visual Actividad 1: <i>Sintiendo</i>
	SESIÓN 6	Bloque 4: Comprender e identificar las emociones Actividad 1: <i>¿Cómo me siento hoy?</i>
Semana 4	SESIÓN 7	Bloque 5: Cultivar la aceptación Actividad 1: <i>¿Quién soy yo?</i> Actividad 2: <i>Mis habilidades</i>
	SESIÓN 8	Bloque 6: Atención plena a nuestro cuerpo Actividad 1: <i>Respira</i>
Semana 5	SESIÓN 9	Bloque 1: Trabajamos la atención Actividad 1: <i>La voz nos calma</i>
	SESIÓN 10	Bloque 2: Percepción y expresión de las experiencias y pensamientos

		Actividad 1: <i>Aclarando la mente</i>
Semana 6	SESIÓN 11	Bloque 3: Percepción sensorial y concentración auditiva y visual Actividad 1: <i>Escucha con atención</i>
	SESIÓN 12	Bloque 4: Comprender e identificar las emociones Actividad 1: <i>¿Qué es esto que siento?</i>
Semana 7	SESIÓN 13	Bloque 5: Cultivar la aceptación Actividad 1: <i>Háblame de ti</i>
	SESIÓN 14	Bloque 6: Atención plena a nuestro cuerpo Actividad 1: <i>Nos movemos y respiramos</i>
Semana 8	SESIÓN 15	Bloque 1: Trabajamos la atención Actividad 1: <i>Observa atentamente...</i>
	SESIÓN 16	Bloque 2: Percepción y expresión de las experiencias y pensamientos Actividad 1: <i>Piensa y cuéntame</i>
Semana 9	SESIÓN 17	Bloque 3: Percepción sensorial y concentración auditiva y visual Actividad 1: <i>Agudizamos el oído</i>
	SESIÓN 18	Bloque 4: Comprender e identificar las emociones Actividad 1: <i>Ponte en su lugar</i>
Semana 10	SESIÓN 19	Bloque 5: Cultivar la aceptación Actividad 1: <i>Escribe en los post-its</i>
	SESIÓN 20	Bloque 6: Atención plena a nuestro cuerpo Actividad 1: <i>Meditamos</i>
	SESIÓN 21	Evaluación del programa Actividad 1: <i>Elige un color</i>

4.1.7. Sesiones a realizar

A continuación se muestran las 21 sesiones a realizar durante el período de tiempo seleccionado. En ella encontraremos:

- Número de la sesión
- Bloque al que pertenece
- Título de la actividad a realizar en dicha sesión
- Objetivos a conseguir con dicha actividad
- Temporalización
- Recursos materiales

El desarrollo de estas sesiones las podremos encontrar en *Anexo I*.

4.1.8. Recursos materiales y espaciales

- Temporales

Las sesiones diseñadas tendrán una duración aproximada de entre 30 y 45 minutos. Nunca se excederá este tiempo, ya que sobrepasarlo podría suponer el efecto contrario de lo que pretendemos conseguir. Se realizarán a lo largo del tercer trimestre, los martes y viernes, a excepción de que el viernes no haya clase y se pase al jueves. En ambos días se llevarán a cabo las sesiones después del recreo, ya que es el momento en el que los alumnos vienen más nerviosos y sin concentración, por lo que les vendrá bien y les servirá para realizar de forma exitosa lo que quede de clase ese día.

- Espaciales

El espacio seleccionado para la puesta en práctica del *mindfulness* debe ser un lugar tranquilo, un tanto espacioso y donde no se hayan muchas distracciones, con el fin de que la concentración del alumnado sea óptima.

Por lo tanto, se ha considerado importante la creación de un espacio dedicado solo a esto, el cual realizaremos en la sesión 2, denominado “*El Rincón de la Calma*”. Se trata de un espacio amplio, donde se puede sentar el alumnado al completo, bien iluminado porque se encuentra cerca de los ventanales de la clase y sin distracciones.

Hay que destacar que en algunas ocasiones se precisará salir al exterior (patio de recreo) para realizar algunas sesiones.

- Materiales

RECURSOS MATERIALES		
- Música que indica el inicio a la práctica del mindfulness	- Velcro	- Campana, claves y triángulo
- Materiales del <i>Rincón de la Calma</i>	- Pegatinas de decoración	- Cuento “ <i>El monstruo de colores</i> ”
- Folios	- Materiales <i>¿Cómo me siento hoy?</i>	- Globos
- Pompero	- Ficha <i>¿Quién soy yo?</i>	- Materiales del patio
- Cartulinas	- Cuento “ <i>Respira</i> ”	- Caja de las emociones
- Lápicos, colores o rotuladores	- Agua	- Post-its
- Plastilina	- Vaso y cuchara de plástico	- Cajas
- Slime	- Purpurina	- Bolas de colores

4.1.9. Evaluación

En este programa se realizará una **evaluación** con el fin de comprobar que los alumnos están evolucionando de una manera adecuada y cumpliendo los objetivos propuestos.

Para ello, llevaremos a cabo en primer lugar una **evaluación inicial**, con el fin de comprobar de dónde parten los niños y que saben ya acerca del Mindfulness. Esta evaluación inicial también la realizaremos al final del programa con el fin de comprobar si los niños han aprendido lo que se pretendía. Para su realización, hemos adaptado el cuestionario “*Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)*” (Ruiz, 2016), para que sea apto para los alumnos de 2º de Primaria. Este cuestionario adaptado (*ver en Anexo V*) consta de una serie de ítems, los cuales se deben responder poniendo una “x” en la casilla que crean más adecuada. Encontrarán 3 respuestas diferentes, cada una de un color, las cuales significan lo siguiente:

- La respuesta de color **verde** significará **siempre**, y tendrá una puntuación de **4 puntos**.
- La respuesta de colore **amarillo** significará **a menudo**, y tendrá una puntuación de **2 puntos**.
- La respuesta de color **rojo** significará **nunca**, y tendrá una puntuación de **0 puntos**.

Para la corrección de este cuestionario, se deben sumar la puntuación de todos los ítems y a menos puntuación total, más estado de *mindfulness*. Para que su realización sea más fácil para todos y no haya dudas sobre cómo realizarlo, se realizará con toda la clase a la

vez, mientras el maestro lee el ítem en voz alta y espera unos segundos a que todos los alumnos hayan respondido.

Además, realizaremos una **evaluación continua** mediante la observación del profesor con la ayuda de la “*Guía de observación diaria*” (ver en **Anexo VI**). Durante cada sesión se rellenará una, y al final tendremos un listado con todos los alumnos y su observación durante cada sesión. En esta encontraremos el listado de todos los alumnos que participan en el programa y una serie de ítems a evaluar. El objetivo de esta guía es marcar con una “x” la casilla de cada ítem, alumno a alumno, por lo tanto mientras más casillas rellenas tenga el alumno, mejor habrá realizado la sesión.

Una vez terminada la sesión y rellenado por completo la rúbrica, tendremos una lista con todos los alumnos que han realizado la sesión y la puntuación final de cada alumno. Esta puntuación, la deberemos sumar junto al resto puntuaciones finales de las rúbricas del resto de sesiones y hacer media al terminar todas las sesiones para comprobar la nota final del alumno en concreto.

Para terminar, realizaremos una **evaluación final**. En esta volveremos a pasar los cuestionarios realizados en la evaluación inicial, con el fin de comprobar si su estado de mindfulness ha aumentado, como indica uno de nuestros objetivos propuestos.

Además, y para concluir, realizaremos el último día de la programación, en la sesión 21, una actividad que servirá como **evaluación al programa** para comprobar qué les ha parecido los alumnos y si han aprendido algo con él. En esta actividad titulada “*Elige un color*” tendremos 3 cajas o baúles, las cuáles serán los ítems a preguntar a los alumnos. En cada caja, deberán meter una bola de un color, ya bien sea verde (mucho), amarilla (regular) o rojo (poco), según crea cada uno qué nivel ha conseguido con cada ítem. Los ítems que corresponden a cada caja son los siguientes:

- Caja 1: ¿Cuánto has aprendido sobre mindfulness?
- Caja 2: ¿Te has divertido realizando las actividades?
- Caja 3: ¿Crees que realmente tiene utilidad el mindfulness?
- Caja 4: ¿Te gustaría llevar a cabo la práctica del mindfulness después de esto?

De esta manera podremos comprobar en formas generales qué opinión tienen los alumnos acerca de esta práctica y si realmente hemos llegado a transmitir la importancia de practicar mindfulness.

4.1.10. Tratamiento de la diversidad

El planteamiento de la diversidad es un aspecto que debemos tener en cuenta como decentes a la hora de llevar a cabo nuestra puesta en marcha. Hay que tener en cuenta que cada centro es diferente, cada aula, cada alumno, etc., por lo tanto, a continuación se plantean una serie de medidas para que nuestro proyecto pueda ser apto tanto para cualquier centro, aula o alumno.

- **Sobre el papel del profesor/a:**
- Ayudar al alumno a ser protagonista de su propio aprendizaje, gracias a juegos, sorpresas, rincones, etc. para aumentar la implicación en la actividad educativa.
- Ofrecer ayuda personalizada, de tal forma que los niveles de intervención estén en función del grado de dificultad del alumno.
- Que haya flexibilidad en la programación, con el fin de que se pueda tener en cuenta en todo momento los intereses y necesidades de los alumnos.
- Crear un clima adecuado, con el fin de que se impregne en la dinámica de la clase y facilite el desarrollo de la autoestima y el respeto a los demás.
- Informar sobre el proceso de aprendizaje a los alumnos, sobre sus progresos y dificultades. Para ello es necesario una comunicación fluida, abierta, motivadora, positivista y esclarecedora.
- Colaborar con el resto del equipo docente, de tal manera que este coordinado con el resto de los miembros de la comunidad educativa. Esto ayudará a atender la diversidad y conseguir la inclusión de todos los alumnos.
- **Sobre las actividades de enseñanza-aprendizaje:**
- Han de posibilitar el disfrutar aprendiendo. Los juegos son un recurso adecuado para esto.
- Han de adaptarse al ritmo de trabajo y de aprendizaje del alumnado.
- Han de posibilitar que se aborden contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, par asegurar el desarrollo de las capacidades del alumnado.
- Tener en cuenta las diferentes necesidades de los alumnos, a la hora de la puesta en práctica de las actividades.

- **Sobre la organización del aula:**
- Realizar el agrupamiento heterogéneo, con el fin de facilitar la interacción e integración del alumnado que presenta diferentes necesidades educativas.
- Variar el tamaño de los agrupamientos (individual, pequeños grupos y gran grupo) en función de los contenidos y actividades que se planteen.
- Ha de haber una organización flexible de los espacios, que posibilite la atención de la clase sobre una persona, también en otros momentos trabajar simultáneamente en grupo, o también compatibilizar actividades en pequeños grupos con trabajos individuales.
- Que el alumno pueda organizar su tiempo con relativa autonomía.
- Diferentes formas de organizar el tiempo.
- Enseñar al alumnado a controlar su tiempo.
- **Sobre los recursos:**
- Adaptar los materiales de uso común y proporcionar otros alternativos en función de las necesidades que presenten los alumnos.
- Facilitar la utilización de todos los recursos para todo el alumnado.
- Que los recursos estén accesibles y centralizados.
- Implicar al alumnado en la organización y la responsabilidad de usos y mantenimiento de los recursos.

(Tranche, et al., 2014)

Tranche, et al., nos cuenta que “la diversidad y su respuesta educativa supone un reto en nuestro sistema, lo cual se ha de asumir y afrontar para poderse constituir una oferta educativa de calidad para todos y cada uno de los alumnos escolarizados” (2014).

5. Resultados y discusión

En primer lugar, hay que señalar que este programa no ha podido llevarse a cabo por diferentes razones. Una razón ha sido que no he contado con la oportunidad de trabajar o realizar las prácticas en ningún centro debido a la situación en la que nos encontramos actualmente debido al COVID-19, en la cual todos los centros han sido cerrados de manera temporal como medida de prevención a este virus. Además, el centro donde hubiera realizado las prácticas se trataría de un Centro de Educación Especial, con alumnos con diferentes necesidades pero ninguna de ellas se trataba del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.

Asimismo, me hubiera gustado poder llevarlo a cabo ya que considero que las características que nos podemos encontrar en cualquier aula ordinaria (cuente con alumnos con TDAH o no) reclaman de un programa donde se promueva la calma, la empatía, la concentración y la gestión emocional, entre otros, como en este programa.

Sin embargo, este programa en concreto podría llevarse a cabo en cualquier momento que fuese posible, siempre y cuando se tengan estas pautas en cuenta:

- Que se lleve a cabo a alumnos de primer ciclo o como mucho Tercero de Primaria.
- Aquella persona que desee realizarlo necesita una preparación o un conocimiento mínimo de *Mindfulness*.
- Aunque esté enfocado para comprobar si hay beneficios en aquellos alumnos que tienen TDAH, puede realizarse independientemente de las necesidades y/o características de los alumnos.
- Es recomendable un espacio amplio y óptimo para la concentración, ya que esta es el pilar fundamental del proyecto.
- Que exista un mínimo de tiempo disponible para su realización, aproximadamente de 2 horas semanales durante al menos un trimestre, para poder comprobar con seguridad si se obtienen beneficios o no.

6. Conclusiones

Con respecto a las conclusiones que he sacado tras realizar este programa, destaco principalmente lo aprendido sobre el *Mindfulness* o *Atención Plena*.

Ya conocía esta técnica de meditación, ya que tuve la ocasión de asistir a una conferencia de la Doctora en Neurociencias Esther Alberca sobre el *Mindfulness* y los problemas del sueño.

Gracias a este programa, he aprendido los numerosos beneficios que se obtienen con la práctica del *mindfulness*, y concretamente en el ámbito educativo y personalmente, me gustaría poder llevarlo a la práctica cuando ejerza de docente, ya que realmente creo en la posibilidad de este método.

Sin embargo, a lo largo de todo el diseño del programa y concretamente del marco teórico, he encontrado una serie de limitaciones que me gustaría destacar, como son por ejemplo la búsqueda de fuentes bibliográficas debido a la situación que nos encontramos.

Afortunadamente, existen numerosas fuentes donde encontrar información. No obstante, me he tenido que limitar a las que se encuentran únicamente en vía on-line, ya que no he podido acudir a ningún punto físico para conseguir aquellos ejemplares que encontré atractivos y que podrían serme útiles para el desarrollo del marco teórico.

Aún así, mi grado de satisfacción es notorio, ya que considero que he cumplido aquellos objetivos propuestos para este Trabajo de Fin de Grado, y que podría llevarse a cabo en cualquier centro si fuese posible.

7. Bibliografía

Aguilar Cárceles, M. M. (2014). *El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Aspectos jurídico-penales, psicológicos y criminológicos*. Madrid: Editorial DYKINSON, S.L.

Almansa, G., Budía, M., López, J. L., Márquez, M. J., Martínez, A., Palacios, B., . . . Sáenz-López, P. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en Educación Primaria. *Revista Educación, Motricidad e Investigación*, 120-133.

Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S., & Salvador Monge, M. (2012). *Programa "AULAS FELICES". Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Zaragoza.

Bertolín Guillén, J. (2015). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.*, 35 (126), 289-307. doi:10.4321/S0211-57352015000200005

Bisquerra Alzina, R., & Hernández Paniello, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo. Vol. 38 (1)*, 58-65. Obtenido de <http://www.papelesdelpsicologo.es>

Body, L., Ramos, N., Recondo, O., & Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), 47-59.

Castel-Branco, I. (2019). *Respira* (6 ed.). Akiara Books.

- Castro Rodríguez, M. (1998). Técnicas de relajación. *Revista de Comunicación, estrés y accidentabilidad*, 191-204.
- Cerdà Capllonch, R. (2016). Proyecto Mindfulness. *Red Internacional de Educación*.
- Delgado Pastor, L. C. (2009). *Correlatos psicofisiológicos de mindfulness y la preocupación. Eficacia de un entrenamiento en habilidades mindfulness*. Granada (Andalucía): Editorial de la Universidad de Granada.
- Dris Ahmed, M. (2010). Actividades de relajación en Educación Infantil y Primaria. *Innovación y Experiencias Educativas*, 1-9.
- Educaweb*. (6 de 11 de 2018). Obtenido de <https://www.educaweb.com/noticia/2018/11/06/beneficios-mindfulness-aula-18600/>
- Elena, A. d. (18 de septiembre de 2016). *YouTube*. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA&feature=emb_title
- Forcadell López, E., Astals Vizcaino, M., Treen Calvo, D., Chamorro López, J., & Batlle Vila, S. (2016). Entrenamiento en mindfulness para pacientes con Trastornos por Déficit de atención con Hiperactividad (TDAH): una revisión descriptiva. *Revista de Psicoterapia. Vol. 27. N° 103.*, 203-207.
- Franco Justo, C., Mañas Mañas, I., & Justo Martínez, E. (2009). Reduccion de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness. *REVISTA EDUCACIÓN INCLUSIVA VOL. 2, N° 3*, 11-22.
- Franco Justo, C., Mañas Mañas, I., Gil Montoya, M. D., & Gil Montoya, C. (2014). Educación consciente: Minfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes.
- Generalitat Valenciana . (2017). *Mindfulness, un recurso para aprender a gestionar emociones en el aula de Educación Primaria*. Comunidad Valenciana: REICO. Obtenido de http://www.ceice.gva.es/documents/162793785/165297328/Mindfulness_Primary_cas.pdf/eb2bd9d6-ec2f-4d73-8746-3ec8cda132ac
- Llenas, A. (2012). *El Monstruo de Colores*. Flamboyant.

- López González, L. (2010). El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. En *L'estrès laboral docent* (págs. 183-196). Barcelona.
- Manzano Moreno, T. (2016). *La práctica del mindfulness en el aula*. Enseñanza privada ACADE. Fundación Europea. Educación y libertad.
- Mariño Fontenla, V., Sanz Cervera, P., & Fernández Andrés, M. (2017). Efectividad del mindfulness en personas con TDAH. *Revista ReiDoCrea Vol. 6. Art. 21*, 260-273.
- Modrego-Alarcón, M., Martínez-Val, L., López-Montoyo, A., Borao, L., Margolles, R., & García-Campayo, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 31-46.
- Palomero Fernández, P., & Valero Errazu, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, vol. 30, nº 3.
- Palomero Pescador, J. E. (2016). Mindfulness y educación. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado (RIFOP)*, 11-13.
- Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J., Montañés Sánchez, M., & Bartolomé Gutiérrez, R. (2012). Conociendo Mindfulness. *ENSAYOS. Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29-46.
- Pascual-Castroviejo, I. (2008). Trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). *Protocolos Diagnóstico Terapéuticos de la AEP: Neurología Pediátrica*, 140-150.
- Payne, R. (2005). *Técnicas de relajación. Guía práctica*. Badalona (España): Editorial Paidotribo.
- Pérez, M., & Botella, L. (2006). Mindfulness y Psicoterapia. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista, S.L. Epoca II, Volumen XVI-Nº 66/67*.
- Quintero, J., & Castaño de la Mota, C. (2014). Introducción y etiopatogenia del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). *Revista de Pediatría Integral*, XVIII (9), 600-608.

- Ramos Díaz, N. S., & Salcido Cibrián, L. J. (2017). Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) aplicado a mindfulness para regular emociones. *Revista de Psicoterapia*, vol.28, nº107, 259-270.
- Rodríguez, E. (17 de 9 de 2019). *Elefantezen*. Obtenido de <https://elefantezen.com/15-programas-de-mindfulness-en-la-escuela/>
- Ruiz Lázaro, P. J. (2016). Mindfulness en niños y adolescentes. *AEPap. Curso de Actualización Pediatría*, 487-501.
- Tranche García, J. L., García, Á., & Rubio Carcedo, T. (2004). Orientaciones para el tratamiento de la diversidad en Educación Primaria. *Instituto para el Desarrollo Curricular y la Formación del Profesorado*. Obtenido de https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/inn_doc_esc_inclusiva/es_def/adjuntos/diversidad/120001c_Doc_EJ_Diversidad_Primaria_c.pdf
- Vásquez, J., Cárdenas, E. M., Feria, M., Benjet, C., Palacios, L., & de la Peña, F. (2010). *Guía clínica para el trastorno por déficit de atención e hiperactividad*. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente.
- Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev. Neuropsiquiatr* 79 (1), 42-51.

8. Anexos

Anexo I

Primera semana (13 – 17 de abril)

SESIÓN 1	
Iniciación al mindfulness	
Actividad 1 “Meditación guiada”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a ser conscientes de la propia respiración - Centrarse en la respiración - Practicar el silencio - Disfrutar de la meditación - Prestar atención a las indicaciones de la persona que guía la meditación - Entrar en contacto con la meditación, concretamente con el mindfulness
Temporalización	Martes 14 de abril (14/04/20)
Duración	Entre 10-15 minutos
Recursos	- Música que ayude al proceso de meditación, concretamente de sonidos relajantes como de la naturaleza o una melodía instrumental.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Al iniciar la actividad se pondrá un audio de música relajante a escoger, para hacer saber a los alumnos que da comienzo a la sesión de <i>Mindfulness</i>. Antes de cada actividad se hará el mismo procedimiento, de esta manera el alumnado se acostumbrará y lo harán una rutina. 2. La sesión empezará pidiendo alumnado que todos se sienten rectos, y en el caso de que se haga en un sitio amplio, pueden estirarse y tumbarse en el suelo. 3. Se les dirá a los alumnos que deben dejar sus partes del cuerpo relajadas, con las piernas separadas y las manos apoyadas. 4. Posteriormente, le pediremos que respiren y que centren la atención en su respiración. Deben inspirar y expirar. Habrá que repetirlo en una secuencia de unas 3 o 4 veces para que los niños y niñas sigan esa repetición. 5. Seguidamente, podemos permanecer unos segundos en silencio, para poder disfrutar de él, que puedan sentir la calma y escuchar los sonidos de la naturaleza. Una vez pasados unos minutos, recordamos a los niños que deben dejar fuera los problemas: “<i>sacamos los problemas de la cabeza y respiramos</i>”. De esta manera, se puede intentar evitar que los niños evadan preocupaciones que tengan en esos momentos. 6. Por último, llegando al final de la sesión podemos contar una pequeña historia que haga imaginarse a los niños y niñas que están en un bosque, felices y observando los diferentes animales y elementos, según los sonidos que se vayan escuchando el audio. 7. Finalmente, vamos bajando el audio y pedimos que vayan moviendo los pies muy lentamente, seguidamente las piernas, el torso, los brazos y las manos y por último la cabeza. Ahora es el momento en que pueden abrir los ojos

SESIÓN 2	
Iniciación al Mindfulness	
Actividad “El Rincón de la Calma”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Crear un lugar tranquilo con recursos donde el alumnado se sienta seguro y a gusto. - Ofrecer un espacio donde poder regular y gestionar nuestras emociones - Desarrollar la habilidad de control y regulación de las emociones - Buscar la tranquilidad, la calma y la resolución de conflictos
Temporalización	Viernes 17 de abril (17/04/20)
Duración	45 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Folios - Pinturas - Manta - Cojines - Bola de la respiración - Piedras de la respiración (plastilina) - Botella de la calma (buscar en anexo 4 figura 18) - Reloj de arena y de agua - Tarros de las emociones - Tarjetas reguladoras de conversaciones - Pelotas antiestrés o “slime” - Mandalas - Periódicos para romper - Botella con arena de diferentes colores
Desarrollo	<p>1. Comienza la sesión poniendo la melodía que indica el comienzo de la sesión de <i>mindfulness</i>.</p> <p>2. Para empezar, explicamos a los alumnos en qué consiste este rincón, dónde lo vamos a colocar, cómo lo vamos a utilizar y su función. También acordaremos unas normas de convivencia y unos acuerdos y consecuencias.</p> <p>3. Una vez finalizada esta parte, repartimos a cada alumno un folio indicándoles que tienen que dibujar un espacio en el que se sientan muy bien y les transmita calma y además, que añadan algún objeto que les ayude a sentirse tranquilos, para después poder ampliar los recursos del rincón con algunas de las ideas que ellos nos dan.</p>

	<p>4. A continuación mostramos los objetos que pondremos en el rincón y cómo usarlos. Colocamos el rincón juntos para que todos estén de acuerdo y hayan podido aportar ideas.</p> <p>5. Cuando finalmente todo esto esté establecido, pondremos un nombre al rincón, inaugurándolo como nuestro sitio especial. Es importante que no se les obligue, simplemente se les invita a acudir al rincón cuando creamos que lo necesitan para que poco a poco sean ellos mismos los que sepan cuándo ir y que lo hagan porque ellos quieren.</p> <p>6. Algunas de las ocasiones en las que se puede utilizar este rincón son, por ejemplo: en momentos de enfado o que se sientan nerviosos, cuando están tristes y no quieren intimidad, cuando sienten frustración, para escuchar su interior, para resolver conflictos entre compañeros, meditar, relajarse, etc.</p> <p>7. Las normas que se establecen en este rincón son, entre otras: mantener un ambiente de silencio y calma, utilizarlo sólo durante el tiempo necesario, máximo 3 personas en él, cuidar el material y recoger al acabar, etc.</p>
--	---

Segunda semana (20 – 24 de abril)

SESIÓN 3	
Bloque 1. Trabajamos la atención	
Actividad “Las pompas de jabón”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la capacidad de atención. - Identificar y trabajar diferentes tipos de atención. - Potenciar el control del impulso.
Temporalización	Martes 21 de abril (21/04/20)
Duración	20 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Pompero
Desarrollo	<p>1. Comienza la actividad con la música que indica que va a comenzar la sesión de <i>mindfulness</i>.</p> <p>2. Esta actividad la realizaremos en un espacio amplio, como puede ser el patio o el gimnasio. Llevaremos a cabo 3 modalidades distintas dentro de la misma actividad, con el fin de trabajar en cada una de ellas un tipo de atención:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajamos la atención abierta (centramos la atención en cualquier estímulo que nos llega a la conciencia): el juego consiste en que el alumnado se concentren conseguir estallar todas las pompas de jabón posibles. - La atención selectiva o focalizada (centramos la atención en un estímulo o tarea concreta, excluyendo los demás): cada uno de los alumnos elige una pompa de jabón y no puede perderla de vista. Puede moverse tras ella sin perderla, pero no puede tocarla. Sólo se centra en su pompa. En el momento en el que explota o desaparece vuelven a elegir una pompa y repiten el proceso.

	<ul style="list-style-type: none"> - La atención ejecutiva o autorreguladora y sostenida (capacidad para retomar la atención en el objeto una vez que la perdemos durante un largo tiempo): el alumnado se coloca en círculo y la regla que tienen que seguir es que no se pueden mover. Deben mantener la atención en las pompas que flotan pero sin poder tocarlas ni soplarlas en ningún momento. Si en algún momento pierde la atención tienen que volver a ella.
--	---

SESIÓN 4	
Bloque 2. Percepción y expresión de las experiencias y pensamientos	
Actividad “Las dos puertas”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y clasificar las emociones positivas y negativas. - Centrar la atención en los pensamientos y sentimientos.
Temporalización	Viernes 24 de abril (24/04/20)
Duración	30 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Dos cartulinas de color verde y rojo de grandes dimensiones - Papel - Lápices, colores o rotuladores
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se comienza la actividad con la canción que identifica el comienzo de la sesión de mindfulness. 2. A continuación les enseñaremos dos cartulinas a los alumnos, una de color roja y otra de color verde y se les indica que deben dibujar dos puertas gigantes cada una de las cartulinas. 3. Seguidamente, se les explica qué significado tienen las 2 puertas. Por una parte, la puerta de color rojo es donde se tienen que añadir las cosas que no les gustan de ellos mismos o las cosas que podrían mejorar. Por otra parte, la puerta de color verde es donde se añaden las cosas que les gustan de ellos mismos las cosas que les hacen felices. 4. El alumnado tiene que ir escribiendo en papeles las cosas que quieren añadir las dos puertas. Antes de escribir las cosas, se van a comentar entre todos para que así el profesor pueda corroborar que lo hacen de manera correcta y ayudarlos durante el proceso de reflexión dando ejemplos por si no se les ocurre nada.

Tercera semana (27 – 30 de abril)

SESIÓN 5	
Bloque 3. Percepción sensorial y concentración auditiva y visual	
Actividad “Sintiendo”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Centrar la atención en el tacto - Estimular el sentido del tacto - Disfrutar de la manipulación de diferentes texturas
Temporalización	Martes 28 de abril (28/04/20)
Duración	40 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Plastilina - Slime
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de empezar la actividad, se debe poner la canción que identifica que empieza la sesión de <i>mindfulness</i>. 2. El Alumnado debe sentarse cada uno en su silla con su mesa correspondiente. 3. Seguidamente, en esta sesión el alumnado escoge la música que les relaje. 4. La actividad por una parte se divide en construir figuras o formas con plastilina y, por otra parte, en experimentar con el slime. EL alumnado tiene que representar con la plastilina cosas de sus vidas que les hagan felices o que les gusten. 5. Para utilizar el slime, se divide un trozo de slime para cada uno. A continuación, se les pregunta por una parte sobre las sensaciones que tienen y Por otra parte las características del slime. De esta manera, sí podrán ver las diferentes sensaciones que un objeto de una determinada textura puede provocar. 6. Después de utilizar tanto la platina como el slime, se le pregunta al alumnado qué diferencia hay entre un objeto y otro en cuanto a características, color, olor y textura. 7. una vez acabada la actividad, se puede habilitar una zona dentro del Rincón de la calma donde el alumnado pueda poner las figuras de plastilina creadas por ellos.

SESIÓN 6	
Bloque 4. Comprender e identificar emociones	
Actividad “¿Cómo me siento hoy?”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las emociones - Centrar la atención en las propias emociones - Discriminar emociones
Temporalización	Jueves 30 de abril (30/04/20)
Duración	45 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Una cartulina - Velcro adhesivo - Pegatinas para decorar - Cubilete de cartón - Dibujos de emoticonos con emociones plastificados - Accesorios a escoger
Desarrollo	<p>1. Antes de comenzar la actividad, se debe poner la canción que identifica el comienzo de la sesión <i>mindfulness</i>.</p> <p>2. Cada alumno contará con una cartulina y en esta su nombre. En esta cartulina podremos encontrar diferentes ubicaciones donde pegaremos velcro, y pegados a este, emoticonos que expresan diferentes estados de ánimo. Además, en el lateral de la cartulina, encontraremos un cubilete donde meterán cada día el emoticono con el cual se identifiquen ese día.</p> <p>3. Se le explica al alumnado que van a construir un tablero de emociones, cómo se realizaría y se les muestra los materiales que van a utilizar.</p> <p>4. A continuación se enseña la plantilla con emoticonos al alumnado para que pueda identificar las diferentes emociones. En esta plantilla se recomienda que aparezcan los siguientes: emoticono contento, emoticono triste, emoticono dormido, emoticono enfermo, emoticono nervioso y emoticono sorprendido. Se le preguntaría al alumnado creen conveniente que se añada alguno más o si creemos según las circunstancias que debe añadirse algún otro.</p> <p>5. Posteriormente, una vez hayan visto los emoticonos, el alumnado tendrá que recortarlos y pegarles un trozo de velcro detrás para que se puedan colocar en el tablero. Mientras tanto, deberán guardarlos en una cajita para que se puedan utilizar cuando hayan acabado el tablero.</p> <p>7. Una vez acabado, se les realiza la explicación del uso del tablero. Esta es una de las explicaciones que se pueden utilizar: <i>Este tablero que hemos creado sirve para que podamos indicar cómo nos sentimos cada día. Cada uno de vosotros tendrá que poner un emoticono dentro del cubilete y explicar por qué lo ha escogido.</i></p> <p>(Ver en Anexo I una gráfica de lo que sería el tablero)</p>

Cuarta semana (4 – 8 mayo)

SESIÓN 7	
Bloque 5. Cultivar la aceptación	
Actividad 1 “¿Quién soy yo?”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre cómo somos - Aceptarnos tal y como somos - Poder ser críticos ante nuestra actitud - Estimular la autopercepción
Temporalización	Martes 5 de mayo (5/05/20)
Duración	20 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha <i>¿quién soy yo?</i> (Se puede encontrar en Anexos II). (Generalitat Valenciana , 2017)
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comienza la sesión con el sonido de la música que indica el inicio al <i>mindfulness</i>. 2. En primer lugar se le reparte a cada alumno la ficha que corresponde con esta actividad, titulada “¿quién soy yo?” (Añadir al anexo). 3. En esta ficha tendrán que reflexionar y concentrarse para poder describir cómo son ellos mismos. 4. En esta ficha encontraremos una serie de preguntas como por ejemplo: “<i>anota aspectos que indiquen cómo eres</i>”; “<i>cuáles de estas son positivas o negativas</i>”, etc. 5. El objetivo de esta ficha es que reflexionen y puedan percatarse sobre cómo se ven a ellos mismos y que se acepten sean como sean.
Actividad 2 “Mis habilidades”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre sus aspectos positivos - Aceptarnos tal y como somos - Poder ser críticos ante nuestra actitud - Estimular la autopercepción
Temporalización	Martes 5 de mayo (5/05/20)
Duración	20 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Papel donde dibujar - Lápices para pintar
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. En primer lugar, se reparte a cada alumno un trozo de papel donde poder dibujar, y mientras tanto, escucharán de fondo una música relajante para que puedan concentrarse y pensar con claridad. 2. En ese papel, primero de manera individual, deberán dibujar un árbol con 3 o 4 ramas y en cada una de ellas escribir o dibujar en cada una de estas las habilidades que consideran que tienen.

	<p>3. Una vez escritas estas habilidades, deberán reflexionar sobre ellas y pensar por qué realmente son buenos en eso y qué aportan esas habilidades al resto de personas.</p> <p>4. Una vez hecho esto, realizaremos grupos de 4 alumnos, y a cada grupo se le aportarán el dibujo de un gran árbol con 4 ramas y en cada una de ellas, cada alumno deberá poner su habilidad preferida, la habilidad que consideren que se les da mejor.</p>
--	---

SESIÓN 8	
Bloque 6. Atención plena a nuestro cuerpo	
Actividad “Respira”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el mundo de la meditación el alumnado - Aprender a tener conciencia plena en nuestra respiración - Fomentar la práctica y la aplicación de estos ejercicios en momentos que se precise - Comenzar a conectar con nuestro cuerpo a través de la respiración - Desarrollar el control de nuestra respiración para enfrentarnos adecuadamente las situaciones críticas
Temporalización	Viernes 8 de mayo (8/05/20)
Duración	45 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Cuento: “Respira” https://youtu.be/ibJFHBTWBDA (Castel-Branco, 2019) (Elena, 2016) - Barcos de papel
Desarrollo	<p>Al comenzar la sesión visualizaremos y escucharemos el cuento “Respira” en la pizarra digital a modo de inicio de los ejercicios de respiración que practicaremos después. Primero escuchamos el cuento entero prestando atención a las ilustraciones. Después escuchamos la mitad del cuento, de tal manera que después de cada ejercicio que salga en él, lo realizaremos todos juntos antes de proseguir y así sucesivamente hasta que terminemos el ejercicio de “<i>El árbol que crece</i>”. Los ejercicios que practicamos en esta sesión son los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La ola del mar: todos los alumnos se tumban boca arriba y colocamos un barquito de papel sobre la barriga y así mientras respiramos vamos observando cómo sube y baja el ritmo de nuestra respiración simulando que está navegando sobre las olas del mar. 2. Hinchando globos: cada alumno une los dedos correspondientes de cada mano delante de la boca. De esta manera, simulamos que tenemos un globo en el medio. En este momento realiza una inspiración-espiración. La siguiente la hará con las manos un poco más lejos de la boca y la próxima con los brazos más abiertos, etc., hasta que llega un momento en el que el globo explota y entonces el alumno dirá “¡PUM!”. Después, saca otro globo del bolsillo y vuelve a realizar todo el proceso, hasta que lo repite varias veces. Cuando este con el último globo, lo ata a un hilo y lo suelta dejándolo volar muy alto y despidiéndose de él.

	<p>Esto lo trabajamos de una manera que cuando hincha el globo está echando las emociones y sentimientos negativos y cuando acabado al soltar el globo se deshace toda esa carga y se libera.</p> <p>Con este ejercicio aumenta la capacidad pulmonar del alumno, además de hacer una comparación entre los pulmones y el globo que se hincha y se deshinch.</p> <p>3. Oler flores: el alumno cierra los ojos y empieza a imaginar diferentes olores que conozca y le gusten. Mientras hace esto, realiza el proceso de aspiración y exhalación de manera pausada. El tiempo exhalación debe ser el doble que de inhalación para llegar a un estado de relajación. También puede imaginar que sopla una vela, o empañar un vidrio, etc. Cada vez que inspire tiene que hacerlo lo más lentamente que pueda para abrir bien los bronquios y los pulmones. Además, se trabaja la imaginación del alumno y los sentidos.</p> <p>4. Como un cohete: los alumnos están de pie con los brazos doblados a la altura de los hombros y los dedos se tocan por delante del pecho. En el momento de inspirar junta las palmas de las manos y continúa subiendo las por encima de la cabeza hasta que no puede estirar más los brazos. Contamos hasta 5 mientras el alumno aguanta la respiración y la posición. Después se para los brazos estirados por cada lado, con la palma de la mano mirando hacia arriba simulando el momento de despegue del cohete formando una nube de humo.</p> <p>5. El árbol que crece: Nos colocamos de pie con las rodillas un poco flexionadas y los brazos a cada lado del cuerpo. Cuando el alumno inspira levanta los brazos un poco y espira en la misma posición. En la siguiente inspiración levanta un poco más los brazos hasta la altura de los hombros y espira. Por último, vuelve a inspirar levantando los brazos hasta arriba del todo y cuando expira dibuja un círculo por los lados acabando en la posición inicial. Se pueden hacer algunas variantes empezando en una posición más cerrada para trabajar la respiración abdominal. Con este ejercicio se consigue respirar con la totalidad de los pulmones.</p>
--	--

Quinta semana (11 – 15 de mayo)

SESIÓN 9	
Bloque 1. Trabajamos la atención	
Actividad “La voz nos calma”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Llevar la atención al momento presente - Disfrutar de un momento de paz - Perder la vergüenza por cantar delante de sus compañeros
Temporalización	Martes 12 de mayo (12/05/20)
Duración	45 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Apoyos visuales con dibujos de la colocación de las manos - Audios de meditación

Desarrollo	<p>1. Nos sentaremos en el “<i>Rincón de la Calma</i>” en círculo. Y les enseñaremos unos dibujos con posturas de las manos asociadas a las 5 vocales. Practicaremos varias veces hasta comprobar que se lo han aprendido. De todos modos, dejaremos el apoyo visual para que se sientan seguros.</p> <p>2. Cada postura de las manos va asociada a una zona del cuerpo (sentados en el suelo con las piernas cruzadas): La O en la zona de la pelvis; la A en la zona del pecho; la E en la zona de la garganta; la I entre las cejas y la U con los brazos hacia arriba. Y con cada postura y vocal, emitiremos el sonido de dicha vocal. Lo haremos 1º nosotros y luego les pediremos que se unan. Es posible que al principio les de vergüenza. Podemos poner música de relajación de fondo.</p> <p>3. Una vez hayamos practicado lo anterior, les explicaremos que 1º inspiramos y al espirar emitimos dicha vocalización. Lo pueden hacer de la duración que quieran, más agudo, más grave como a ellos les apetezca. Después de practicarlos varias veces, les haremos ver que así les es más fácil concentrarse en la respiración y en el momento presente. Así, podemos calmar nuestros pensamientos y centrarnos en el aquí y ahora.</p>
-------------------	---

SESIÓN 10	
Bloque 2. Percepción y expresión de las experiencias y pensamientos	
Actividad “Aclarando la mente”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer los pensamientos - Aprender qué es la calma - Desarrollar la capacidad de calmar nuestra mente.
Temporalización	Viernes 15 de mayo (15/05/20)
Duración	30 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Agua - Un vaso de plástico transparente - Purpurina de colores y bolitas pequeñas de colores - Una cuchara de plástico
Desarrollo	<p>1. Como en todos los comienzos de las sesiones, sonará la música que indica el comienzo de <i>mindfulness</i>.</p> <p>2. Seguidamente, vamos a mostrar los materiales al alumnado y le repartiremos los necesarios a cada uno de ellos.</p> <p>3. Una vez que los alumnos tengan el vaso de plástico lleno de agua y una cucharita de plástico, le indicamos que el resto de los materiales que tienen a su disposición (purpurina, bolas pequeñas de colores, pequeños utensilios, etc.) deberán introducirlo en el interior del vaso.</p> <p>4. Una vez que los alumnos introduzcan el contenido que deseen, le indicamos que ahora toca removerlo todo con la ayuda de la cucharita de plástico, viéndose de esta manera todos los elementos mezclados entre sí y estando el agua turbia.</p>

	<p>5. Mientras que los niños remueven el agua, el profesor deberá realizar la explicación de la actividad, el fin que esta tiene, la cual podría ser la siguiente: <i>“Imaginad que el agua es vuestra mente, y los elementos que hemos introducido en ella son aquellas cosas que os inquietan y os hacen sentir tristes, frustrados... Si le damos vueltas y vueltas a los elementos, el agua se vuelve turbia y no podemos ver con claridad; pues igual pasa con nuestra mente, si pensamos demasiado en nuestras inquietudes, no podremos pensar con claridad. Pero observad que si dejamos de darle vueltas al agua, todo se tranquiliza y podemos ver cómo el agua se vuelve nítida de nuevo. Por lo tanto, deberemos intentar hacer lo mismo con nuestra mente, no debemos darle demasiadas vueltas para pensar con más claridad y que podamos hallar una solución a nuestra inquietud.”</i></p> <p>6. Debemos intentar transmitir esta idea a nuestros alumnos.</p>
--	---

Sexta semana (18 – 22 de mayo)

SESIÓN 11	
Bloque 3. Percepción sensorial y concentración auditiva y visual	
Actividad <i>“Escucha con atención”</i>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar habilidades de atención y escucha - Practicar el silencio - Disfrutar de la práctica del silencio - Discriminar sonidos - Controlar el movimiento del propio cuerpo
Temporalización	Martes 19 de mayo (19/05/20)
Duración	30 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Campana - Claves - Triángulo
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de empezar la actividad, se debe poner la canción que identifica que empieza la sesión de <i>mindfulness</i>. 2. Para comenzar, nos sentaremos todos en círculo en el <i>“Rincón de la Calma”</i> y se les muestra a los alumnos una pequeña campana y le preguntaremos si saben lo que es y para qué se puede utilizar. 3. A continuación le pediremos que realicen unas respiraciones varias veces, lentamente: <i>“Inspirad y espirad varias veces, despacio. Notad como entra y sale el aire por vuestra nariz. Sentidla”</i>. 4. Cuando se encuentren relajados y más concentrados, iremos pasando la campana de uno en uno, para que puedan verla mejor, tocarla, sentirla... 5. Posteriormente, les pediremos que de una manera relajada y tranquilos, comiencen a caminar por toda el aula y cuando suene la campana deberán pararse y respirar 3 veces (3 inspiraciones y 3 espiraciones).

	6. Para aumentar la concentración, incluiremos, además de la campana, otros instrumentos como pueden ser el triángulo o las claves. Estos instrumentos tienen un sonido similar y deberán diferenciarlos cuando suenen porque solo deberán pararse con el sonido de la campana.
--	---

SESIÓN 12	
Bloque 4. Comprender e identificar emociones	
Actividad “¿Qué es esto que siento?”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las emociones - Clasificar emociones positivas y negativas - Ser capaz de centrar la atención en las emociones positivas - Modificar sentimientos negativos en positivos
Temporalización	Viernes 22 de mayo (22/05/20)
Duración	45 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Folios - Material para escribir - Cuentos sobre las emociones: “El monstruo de colores” (Ana Llenas) (Llenas, 2012) https://www.youtube.com/watch?v=_NmMOkND8g
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comienza la sesión con la música que indica el inicio de la sesión de <i>mindfulness</i>. De esta manera, lograrán una mayor concentración y desarrollarán de manera adecuada la actividad. 2. En la pizarra digital, visualizaremos el cuento “<i>El monstruo de colores</i>”. 3. Una vez terminado de ver el cuento, realizaremos preguntas a los alumnos sobre qué les provocan las emociones que han aparecido en el cuento (alegría, tristeza, rabia, miedo y calma) y qué cosas son las que provocan dichas emociones. 4. Una vez terminado este pequeño debate, le pediremos a los niños que dibujen cada uno de los 5 monstruos que hemos conocido y que los peguen en un cuaderno que utilicen mucho o que lleven mucho tiempo encima. 5. El objetivo de pegarlo en este cuaderno, es que cada vez que sientan alguna emoción, localicen los 5 monstruos y sepan identificar qué emoción están sintiendo en ese momento, y podrán apuntar junto al monstruo qué han sentido, por qué lo han sentido, cómo la han sobrellevado... 6. Posteriormente a esto, en grupos de 4 o 5 alumnos, realizan en un papel dos tipos de listas: en una lista escribirán las emociones que sienten en el colegio y en la otra lista, las emociones que sienten en casa. Podemos ayudarle sugiriendo preguntas como: “¿Cómo te sientes cuando tu mamá de un beso de buenas noches?; ¿Cómo te sientes cuando un amigo no quiere jugar contigo en el cole?; ¿Cómo te sientes cuando papá juega contigo a tu juego favorito?”

	7. Analizaremos ambas listas de todos los grupos, y observaremos de forma grupal si predominan las emociones positivas o negativas, y que aspectos son las que influyen en cada una de estas.
--	---

Séptima semana (25 – 29 de mayo)

SESIÓN 13	
Bloque 5. Cultivar la aceptación	
Actividad 1 “Háblame de ti”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar el autoconcepto de los alumnos - Ayudar a conocerse mejor a sí mismos - Fomentar el valor personal propio - Aceptar los defectos propios - Fomentar el querer mejorar aspectos que los alumnos consideren como negativo sobre sí mismos - Aceptar al resto de compañeros
Temporalización	Martes 26 de mayo (26/05/20)
Duración	30 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Globo verde - Globo rojo
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comienza la actividad poniendo la música que indica el inicio de la sesión de <i>mindfulness</i>. 2. Esta actividad la realizaremos en el rincón de la calma, donde dispondremos de más hueco para poder colocarnos todos en círculo. 3. Una vez estemos todos sentados, les mostraremos a los alumnos dos globos inflados, uno de color rojo y otro de color verde. Los alumnos deberán pasarse unos a otros estos globos por el aire sin que se caigan. 4. Aquel alumno que reciba el globo rojo, deberá compartir un aspecto sobre sí mismo que considere como negativo, y el alumno que reciba el globo verde tendrá que decir un aspecto positivo que le guste de él mismo. El profesor puede dar indicaciones sobre aquellos aspectos que se consideran negativos y positivos, por si a los alumnos no se les ocurre ninguna idea. 5. Así, uno a uno tendrán que ir pasando y cogiendo los globos, de tal forma que al final todos hayan dicho al positivo y negativo sobre ellos mismos. 6. Una vez que todos hayan comentado estos dos aspectos, se pasará a realizar una reflexión en forma de asamblea, en la que se verá como todos ellos tienen cosas tanto positivas como negativas, y que a su vez éstas pueden ser comunes entre algunos compañeros.

SESIÓN 14	
Bloque 6. Atención plena a nuestro cuerpo	
Actividad “Nos movemos y respiramos”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Dar espacio e importancia al cuerpo en el aula y aprender a controlar el movimiento - Desarrollar habilidades corporales, así como la motricidad fina y gruesa y ser capaces de seguir un ritmo determinado - Conocer las diferentes partes del cuerpo - Adquirir la atención consciente en el proceso de inspiración-espирación, siendo capaz de realizarlo en el momento establecido.
Temporalización	Viernes 29 de mayo (29/05/20)
Duración	20 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - El propio cuerpo del alumnado
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suena la música de inicio de la sesión de mindfulness, y nos colocamos en círculo en el Rincón de la Calma. 2. En primer lugar, uno de los alumnos debe realizar un movimiento con el cuerpo a la vez que inspira, y dejar el cuerpo relajado cuando termine este movimiento a la vez que espira. 3. A continuación, el resto de sus compañeros deben imitar el movimiento. 4. Una vez terminado esto, pasa el turno al compañero siguiente y repetimos la acción, y así hasta que lo hayan realizado todos los alumnos. 5. Podemos añadir dificultad a esta actividad de forma que en vez de realizar un nuevo movimiento, debes realizar primeramente el de los compañeros que lo han realizado antes que tú. Por lo tanto, deberán recordar y repetir todos los movimientos hechos anteriormente por todos antes de realizar el suyo propio.

Octava semana (1 – 5 de junio)

SESIÓN 15	
Bloque 1. Trabajamos la atención	
Actividad “Observa atentamente...”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la atención del alumnado - Proporcionar técnicas al alumnado para aumentar su atención - Aprender la importancia que tiene presta atención a la hora de realizar diferentes tareas - Fomentar la diversidad atención que utilizando el sentido de la vista
Temporalización	Martes 2 de junio (2/06/20)
Duración	45 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas

	<ul style="list-style-type: none"> - Piedras - Ramas - Material de educación física - Juguetes - Plantillas de mandalas
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esta sesión la realizaremos fuera del aula, en el patio de recreo. 2. Antes de comenzar, se les explicará a los alumnos que conformen vayan saliendo de la clase (por los pasillos hasta llegar al patio), deberán observar atentamente a su alrededor los diferentes colores que vayan encontrando por el camino y qué otros objetos han encontrado con los mismos colores. 3. Una vez explicado esto, los alumnos deberán formar filas para salir al patio de forma ordenada y en silencio. 4. Cuando lleguen al patio, se colocarán en círculo y entre todos, comentarán los colores que han podido observar y aquellos objetos que eran de esos mismos colores. 5. Una vez finalizada esta parte de la sesión, el profesor explicará la siguiente parte. Esta consiste en que primeramente, los alumnos en grupos de 4 o 5, deberán buscar objetos que sean de esos mismos colores que han visto anteriormente, como hojas, ramas, piedras, materiales, etc. y con ellos deberán formar un mandala. 6. En el caso de que los niños no sepan lo que es un mandala o no sepan cómo formarlos, el profesor llevará unas plantillas tamaño folio con mandalas fáciles que los alumnos podrán utilizar como apoyo o guía. Algunos ejemplos de estas plantillas se encuentran en <i>Anexo IV</i>. 7. Una vez finalizada esta segunda parte, todos los grupos visitarán todos los mandalas realizados por los diferentes grupos y estos deberán realizar una crítica constructiva sobre estos, con el fin de alabar y felicitar el trabajo de los compañeros.

SESIÓN 16	
Bloque 2. Percepción y expresión de las experiencias y pensamientos	
Actividad “Piensa y cuéntame”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar la escucha activa - Reflexionar sobre hechos pasados - Expresar en público experiencias vividas
Temporalización	Viernes 5 de junio (5/06/20)
Duración	20 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Los propios alumnos
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comienza la sesión con el sonido de una melodía que indica el inicio al mindfulness. 2. Para realizar esta actividad nos pondremos en parejas, y en esta fomentaremos la escucha activa.

	<p>3. Uno de los miembros de la pareja tiene unos entre 2 y 3 minutos aproximadamente para contar una experiencia agradable de su vida que le haya sucedido, mientras el otro miembro de la pareja escucha activamente.</p> <p>4. Antes de realizar esta parte de la actividad, se les explicará a los alumnos que la función es escuchar con atención lo que nos cuenta el compañero y debemos fijarnos en aspectos muy concretos cuando nos cuenta algo, como por ejemplo si está contento cuando habla, si sonríe, si está entusiasmado, o lo cuenta con melancolía, etc.</p> <p>5. Tras acabar uno de los miembros de contar su experiencia, pasa el turno al otro miembro de la pareja.</p> <p>6. Una vez acabado el ejercicio, ambos cuentan su experiencia entre ellos como oyentes activos, y posteriormente, con el resto de la clase.</p>
--	---

Novena semana (8 – 12 de junio)

SESIÓN 17	
Bloque 3. Percepción sensorial y concentración auditiva y visual	
Actividad “Agudizamos el oído”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la atención del alumnado - Proporcionar técnicas al alumnado para aumentar su atención - Aprender la importancia que tiene prestar atención a la hora de realizar diferentes tareas - Focalizar la atención en un aspecto en concreto
Temporalización	Martes 9 de mayo (9/06/20)
Duración	30 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de música u ordenador
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. En esta sesión no habrá música que indique el inicio de la sesión, ya que para esta necesitaremos completo silencio. 2. Se les pedirá a los alumnos que, sentados cada uno en su silla, se mantengan en silencio y escuchando con atención un pitido que se emitirá desde el ordenador o un equipo de música. 3. Este sonido irá disminuyendo de manera gradual y muy sutil hasta desaparecer. Los alumnos deberán cerrar los ojos y concentrarse en este pitido y cuando crean que ha desaparecido por completo, con los ojos aún cerrados, deberán levantar un brazo. 4. Una vez que todos los alumnos se hayan levantado, se procederá a la reflexión sobre la dificultad que han tenido para identificar cuando ha dejado de sonar el pitido. 5. En la segunda parte de esta sesión, pondremos un audio en el que aparecerán distintos sonidos de animales en la selva. 6. Los alumnos deberán escuchar con atención y, esta vez, escribir en un papel todos los animales que hayan conseguido escuchar y si estos aparecen más de una vez en la grabación. 7. Una vez finalizado esto, pondremos en común las respuestas de todos los alumnos sobre los animales que han escuchado, si estos se repetían...

SESIÓN 18	
Bloque 4. Comprender e identificar emociones	
Actividad “ <i>Ponte en su lugar</i> ”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Expresar de manera verbal y no verbal sus emociones - Conocer las emociones que sentimos en diferentes situaciones - Dar ejemplos sobre cómo resolver las situaciones problema
Temporalización	Viernes 12 de junio (12/06/20)
Duración	45 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Cajas de las emociones - Contenido que se encuentra dentro de las cajas donde aparecen escritas diferentes situaciones
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suena la música que indica el comienzo de la sesión de <i>mindfulness</i>. 2. Esta actividad la realizaremos en el <i>Rincón de la calma</i>. 3. Una vez estemos todos sentados en círculo, se les pedirá a los alumnos que guarden 1 minuto de silencio mientras disfrutan de la música que se puede escuchar de fondo, con el fin de aumentar la relajación y la concentración, y crear una buena predisposición hacia la actividad que realizaremos hoy. 4. Una vez terminado este minuto, se les explicará a los alumnos que disponemos de 5 cajas asociadas cada una a una emoción, y en cada de una ellas hay una situación diferente que deberán leer de manera individual y pensar qué harían ellos si se enfrentaran a esta situación. 5. Todos los alumnos deberán leer el contenido que se encuentra en las 5 cajas, pero no deben comentarlo con ningún compañero hasta que todos hayan leído el contenido de todas las cajas. De esta manera, trabajaremos también la impulsividad, pues el alumnado no podrá hablar hasta que todos hayan terminado de leer, provocando además, que los alumnos deban pensar su respuesta antes de decirla. 6. Una vez que todos hayan leído todas las situaciones, el docente procederá a preguntar si a alguien le ha sucedido algo parecido, cómo se sintió, como se sentirían si se tuvieran que enfrentar a ella, que harían para resolverlo... 7. De esta manera y en forma de asamblea, se realizará un debate sobre cómo resolverían ellos las circunstancias propuestas y cómo sería la mejor manera de abordarlas. 8. Para finalizar, se tumbarán ahora en el suelo y se dispondrán de manera que puedan darse las manos los unos a los otros y volverán a relajarse durante 1 minuto.

Décima y última semana (15 – 19 de junio)

SESIÓN 19	
Bloque 5. Cultivar la aceptación	
Actividad 1 “Escribe en los post-its...”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar el autoconcepto de los alumnos - Ayudar a conocerse mejor a sí mismos - Fomentar el valor personal propio - Aceptar los defectos propios - Fomentar el querer mejorar aspectos que los alumnos consideren como negativo sobre sí mismos - Aceptar al resto de compañeros
Temporalización	Martes 6 de junio (16/06/20)
Duración	45 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Post-its amarillos - Post-its azules - Lápiz - Cajita para guardar los post-its
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para el desarrollo de esta sesión se comenzará dándole a cada alumno dos post-its, en uno de ellos, color amarillo, escribirán algo en lo que se consideren que son los mejores y en el otro de color azul deberán escribir aquello que piensen que se les da peor. 2. Una vez hayan terminado todos los alumnos, se meterán todos en una caja y de manera aleatoria, cada uno cogerá uno de cada color y de esta manera, cada alumno tendrá 2 de algún compañero de forma anónima. 3. Posteriormente a esto, se procederá a leer todos los post-its de los compañeros, de tal forma que no sabremos a quién le ocurre lo que estamos leyendo y no lo tomaremos como algo personal, sino como algo que le pueden pasar a cualquiera incluso nosotros mismos. 4. Conforme vayan saliendo las cosas que se le dan mal a los alumnos, a aquellos que se les dé bien hacer lo que se ha comentado, debe dar un consejo para poder ayudar al compañero que le ocurra esto. 5. De esta manera intentaremos dar respuesta y consejos a todas aquellas cosas que se les dé mal a nuestros compañeros, por lo tanto todos tendrán alguna pauta a seguir para mejorar en lo que se les dé mal. 6. Además, esto hará que se establezcan lazos afectivos entre ellos

SESIÓN 20	
Bloque 6. Atención plena a nuestro cuerpo	
Actividad “ <i>Meditamos</i> ”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Dar espacio e importancia al cuerpo en el aula y aprender a controlar el movimiento - Desarrollar habilidades corporales, así como la motricidad fina y gruesa y ser capaces de seguir un ritmo determinado - Conocer las diferentes partes del cuerpo - Adquirir la atención consciente en el proceso de inspiración-espирación, siendo capaz de realizarlo en el momento establecido.
Temporalización	Miércoles 17 de junio (17/06/20)
Duración	30 minutos aproximadamente
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Lámina como apoyo visual - El rincón de la calma - Audio de música relajante
Desarrollo	<p>1. Les pediremos que se coloquen en una postura relajada, tumbados en el “<i>Rincón de la calma</i>” con los brazos paralelos al cuerpo, las manos apoyadas y las piernas separadas, mientras suena la música que da comienzo al inicio del <i>mindfulness</i>.</p> <p>2. Les pediremos que respiren y presten atención a esa respiración. Les pediremos que vayan centrando la atención en las partes de su cuerpo en el siguiente orden: Dedos del pie izquierdo, pie izquierdo, pierna izquierda, pelvis, dedos del pie derecho, pie derecho, pierna derecha, pelvis, zona lumbar, abdomen, parte superior de la espalda, pecho, hombros, dedos de las dos manos, los dos brazos, hombros, cuello y garganta, cara, parte de atrás de la cabeza y, por último, parte delante de la cabeza. Les Enseñaremos una lámina con un dibujo de un cuerpo tumbado con las partes numeradas, de forma que les ayude a seguir el recorrido más fácilmente.</p> <p>3. una vez que hayamos hecho el recorrido del cuerpo les pediremos que se imaginen que tenemos un agujerito en la parte superior y que al inspirar entre un chorro de aire por el que sale por los dedos de los pies y que en la siguiente respiración se cambia el orden: al inspirar el aire entra por los pies y al espirar sale por el agujerito de la cabeza. Repetimos 5 o 6 respiraciones y les pedimos que vayan despertando poco a poco las partes del cuerpo, que la sientan, que las muevan un poco, que contraigan los músculos y los relajen y que vayan abriendo los ojos para retomar la actividad del aula.</p>

SESIÓN 21	
Actividad “Elige un color”	
Objetivos	- Averiguar qué le ha parecido al alumnado el programa realizado
Temporalización	Jueves 18 de junio (18/06/20)
Duración	15 minutos aproximadamente
Recursos	- Cajas con los ítems - Bolas de colores (verde, amarillo y rojo)
Desarrollo	<p>1. En esta última sesión no se pondrá la música que indica el inicio de sesión de mindfulness, ya que no haremos nada relacionado con este. Directamente pasaremos a la explicación de la actividad.</p> <p>2. En esta actividad encontraremos 4 cajas distintas y en cada una de ellas encontraremos un ítem a evaluar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caja 1: ¿Cuánto has aprendido sobre mindfulness? - Caja 2: ¿Te has divertido realizando las actividades? - Caja 3: ¿Crees que realmente tiene utilidad el mindfulness? - Caja 4: ¿Te gustaría llevar a cabo la práctica del mindfulness después de esto? <p>3. Cada alumno deberá meter en cada una de las cajas una bola del color con el que se sienta identificado, siendo el significado de los colores el siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verde: mucho - Amarillo: regular - Rojo: nada <p>4. De esta manera, tendremos la valoración del alumnado sobre el proyecto en forma de bolas de colores y de una manera más general.</p>

Anexo II



Tablero Actividad "¿Cómo me siento hoy? (Sesión 6)

(Elaboración propia)

FICHAS DE CULTIVAR LA ACEPTACIÓN

Ficha 5.1 ¿QUIÉN SOY YO?

- Para un momento. Relaja tu cuerpo. Realiza 10 respiraciones.
- Hazte la pregunta "¿Quién soy yo?" y durante un minuto cierra los ojos y deja libre tu mente para que te diga respuestas (mínimo 5).
- Anota todas las que recuerdes, tanto si te gustan como si no:



.....
.....
.....

- ¿Cuáles crees que son positivas? (Escribe las 2 que te gusten más)

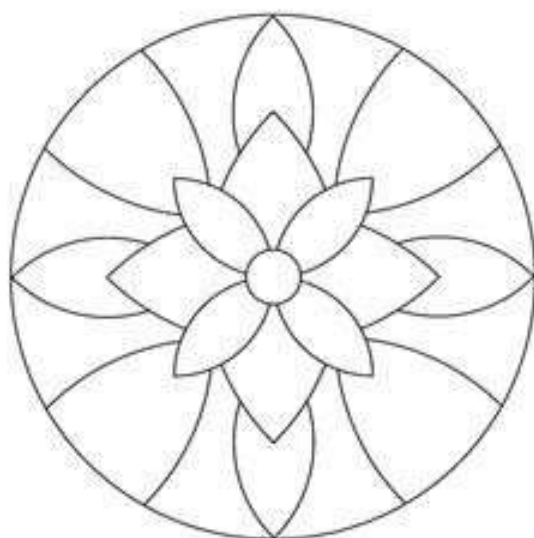
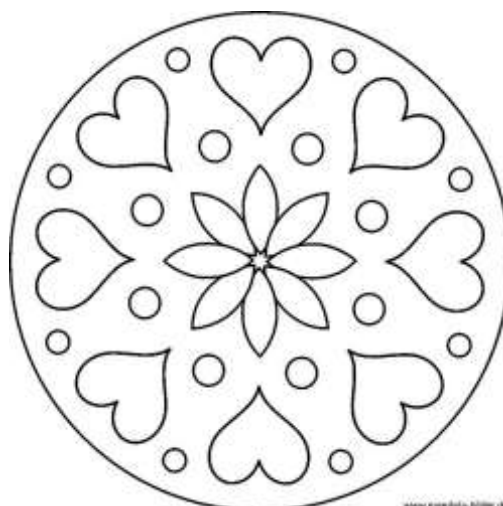
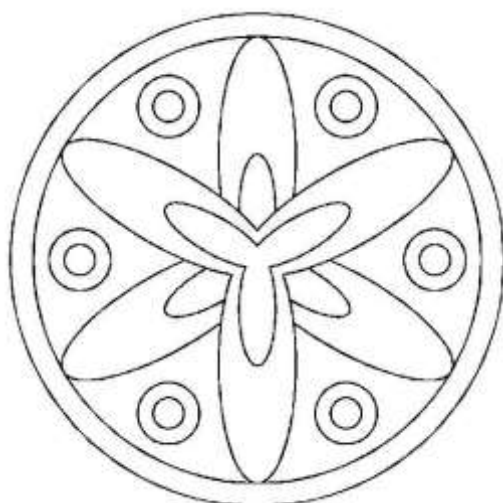
.....
.....

- ¿Cuáles crees que son negativas?

.....
.....

- Haz un dibujo de ti mismo, sólo o acompañado, realizando actividades o no:

Anexo IV






Plantillas de mandalas (Sesión 15)

(Google imágenes)

Anexo V

Cuestionario Mindfulness

Nombre:

			
<i>Me siento mal por tener sentimientos que no entiendo</i>			
<i>Siempre estoy ocupado, por lo que no soy consciente de mis pensamientos o sentimientos</i>			
<i>Me digo a mi mismo que no deberia sentir lo que siento</i>			
<i>Aparto de mi mente los pensamientos que no me gustan</i>			
<i>Me resulta dificil prestar atención a una sola cosa en concreto</i>			
<i>Pienso más en lo que ya ha ocurrido que en lo que está ocurriendo ahora</i>			
<i>Pienso que algunos de mis sentimientos son malos y no deberia tenerlos</i>			
<i>Soy capaz de parar los sentimientos que no me gustan</i>			

Cuestionario Mindfulness (Evaluación inicial y final) (Elaboración propia)

