



TRABAJO FIN DE GRADO
EDUCACIÓN INFANTIL

Curso 2021 – 2022

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE MINDFULNESS
EN EDUCACIÓN INFANTIL**

Autor:

JAVIER AGUILAR PÉREZ

Tutor: Pedro Gallardo Vázquez

Agradecimientos.

*Gracias a mi familia por su apoyo incondicional
y, especialmente, gracias a mi tutor por su
entera dedicación y ayuda en la realización
de este Trabajo Fin de Grado.*

ÍNDICE

1. RESUMEN	1
2. ABSTRACT	1
3. JUSTIFICACIÓN	1
4. OBJETIVOS GENERALES	2
5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	2
6. MARCO TEÓRICO	3
6.1. Psicología Positiva y Mindfulness	3
6.1.1. ¿Qué es la psicología positiva?	3
6.1.2. Aplicaciones de la psicología positiva a la educación.	5
6.1.3. ¿Qué es el mindfulness?	7
6.1.3.1. Beneficios del mindfulness.	8
6.2. Mindfulness y educación	9
6.2.1. ¿Qué aporta la práctica del mindfulness a los centros educativos?	9
6.2.2. Programas de mindfulness en educación	9
6.2.3. Mindfulness en educación infantil	10
7. MINDFULNES: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN CON EL ALUMNADO DE TERCERO DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL	12
7.1. Contexto	12
7.2. Justificación	12
7.3. Objetivos didácticos	13
7.4. Competencias básicas	14
7.5. Temporalización	15
7.6. Contenidos	15
7.7. Metodología	16
7.8. Sesiones	17
7.9. Atención a la diversidad	26
7.10. Evaluación	27
8. CONCLUSIONES	28
9. BIBLIOGRAFÍA	29
10. ANEXO. El cuento “Un bosque tranquilo. Mindfulness para niños”	33

1. RESUMEN

La sociedad actual y nuestro ritmo de vida nos hace estar inmersos en el estrés, la prisa, las preocupaciones, etc., y esta forma de vida desenfrenada también afecta a los niños y a las niñas. Es por ello por lo que en este trabajo fin de grado se pretende abordar el mindfulness como medio para trabajar en el aula de educación infantil la atención plena y desarrollar en el alumnado la consciencia y el disfrute del momento presente.

El trabajo consta de dos partes: en primer lugar, se presenta un marco teórico sobre el mindfulness y la educación y, en segundo lugar, se expone una propuesta de intervención de mindfulness dirigida a niños y niñas de 5 a 6 años.

Palabras claves: Psicología positiva, Mindfulness, Atención plena, Consciencia, Educación Infantil.

2. ABSTRACT

Our modern society and way of life make us feel immersed in stress, rush, worries... and this high-paced way of life also takes its toll on children. For this reason, this Bachelor's Thesis aims to address mindfulness as a new approach for working on full attention in early childhood education and for developing students' acknowledgement and enjoyment of the present.

This project consists of two parts: first, a theoretical framework on mindfulness and education, and second, a proposal for a methodology based on mindfulness aimed at children aged 5 to 6 years old.

Keywords: Positive psychology, mindfulness, full attention, awareness, early childhood education.

3. JUSTIFICACIÓN

Tras mi primera experiencia educativa en un aula de infantil durante el curso 2020-2021, pude observar como a buena parte del alumnado le costaba participar de forma consciente en el aula. Venía de un confinamiento largo y una etapa un tanto difícil a causa de la pandemia por coronavirus COVID-19. Esto me hizo reflexionar y darme cuenta de que constantemente se evadían y no eran capaces de disfrutar del momento presente en la dinámica de la clase.

Personalmente, también he notado que, tras los dos últimos años, un tanto difíciles que hemos vivido y, unido al estrés y las preocupaciones del día a día, me cuesta mantener el foco en ciertas tareas o actividades, e incluso en los estudios. Es por ello que desde hace un tiempo vengo practicando meditaciones y estoy iniciándome de forma autodidacta en el mindfulness.

La práctica del mindfulness puede ser de gran utilidad para el alumnado, ya que permite desarrollar su habilidad de estar en el momento presente con atención plena, una habilidad que está relacionada con el éxito y el rendimiento académico (Sánchez-Gómez, Adelantado-Renaub, Huerta y Bresó, 2020, p. 136).

Es importante enseñar a gestionar las emociones al alumnado. Mediante el mindfulness, los niños y niñas podrán (Benesh, De las Heras y Rayón, 2019, p. 56):

- Aprender a identificar y discriminar las emociones propias y las de los demás.
- Tener mayor facilidad de pensamiento a través de las emociones.
- Percibir y comprender el significado de dichas emociones.
- Aprender a gestionar esas emociones de una forma adecuada.

Los autores anteriormente citados señalan que el mindfulness puede ser una herramienta muy valiosa para trabajar con alumnado con problemas sociales, psicológicos y emocionales, así como para combatir la depresión, el maltrato y el bullying.

Es necesario implementar programas en la etapa de infantil para formar a niños y niñas capaces de controlar su atención, sus emociones, y de desarrollarse en contacto consigo mismo y con su entorno dentro de esta sociedad y este ritmo de vida desenfrenado que llevamos.

El trabajo se divide en dos partes: una dedicada al mindfulness y su aplicación en la escuela y otra a la elaboración de una propuesta de intervención de mindfulness para niños y niñas del tercer curso del segundo ciclo de Educación Infantil. La finalidad de esta propuesta educativa es mejorar la atención plena de los niños y niñas de 5 a 6 años de edad.

4. OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales de este Trabajo de Fin de Grado son:

- Objetivo 1. Elaborar un marco teórico sobre el mindfulness y la educación.
- Objetivo 2. Elaborar una propuesta de intervención de mindfulness para el alumnado de tercero del segundo ciclo de educación infantil.

Estos objetivos generales se concretan a través de los objetivos específicos que se detallan a continuación.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

a) Objetivos específicos relativos al objetivo general 1:

- Definir los conceptos de psicología positiva y mindfulness.
- Mostrar las aplicaciones de la psicología positiva en el ámbito educativo.
- Presentar los beneficios del mindfulness.
- Exponer las aportaciones de la práctica del mindfulness a los centros educativos.
- Describir algunos de los programas de mindfulness que se aplican en los centros docentes.
- Abordar el mindfulness en educación infantil.

b) Objetivos específicos relativos al objetivo general 2:

- Describir el contexto de la propuesta de intervención.
- Justificar la propuesta de intervención.
- Formular los objetivos didácticos.
- Describir las competencias básicas que se van a trabajar.
- Establecer la temporalización de la propuesta de intervención.
- Determinar los contenidos de la propuesta de intervención.
- Exponer la metodología a aplicar en la propuesta de intervención.
- Detallar la secuencia de actividades de la propuesta de intervención.
- Presentar los criterios de evaluación de la propuesta de intervención.

6. MARCO TEÓRICO

6.1. Psicología Positiva y Mindfulness

6.1.1. ¿Qué es la psicología positiva?

La Psicología Positiva surge a finales de los años noventa en Estados Unidos como un movimiento renovador dentro de la psicología general, y se puede definir “como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología” (Contreras y Esguerra, 2006, p. 313).

Martin Seligman impulsa la Psicología Positiva intentando dar un giro a la intervención clásica de los psicólogos, proponiendo, en lugar de prestar toda la atención a las carencias, dificultades y patologías que presentan las personas, investigar cómo se logra la felicidad, la

satisfacción, el bienestar, qué capacidades requieren las personas para ser felices y qué contextos comunitarios o sociales necesitan para lograrlo (Bernal, González-Torres y Naval, 2015, p. 40).

El objetivo de la Psicología Positiva es “el estudio de la satisfacción vital, el bienestar psicológico, el bienestar subjetivo y otras variables psicológicas positivas, así como el desarrollo de recursos para su promoción.” (García-Alandete, 2014, p. 14).

Linley, Stephen, Harrington y Wood (2006), citados por Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012, p. 11), aportan la siguiente definición de Psicología Positiva:

es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. En un nivel metapsicológico, pretende compensar el desequilibrio en la investigación y la práctica psicológica llamando la atención acerca de los aspectos positivos del funcionamiento y la experiencia humanos, e integrándolos dentro de nuestra comprensión de los aspectos negativos del funcionamiento y la experiencia humanos. En un nivel pragmático, trata acerca de la comprensión de las fuentes, los procesos y los mecanismos que conducen a éxitos deseables.

Según Seligman (2002), citado por Rodríguez, 2017, pp. 61-63), los tres pilares básicos de la psicología positiva son: las emociones positivas, los rasgos positivos y las instituciones positivas que facilitan el desarrollo de dichas emociones y rasgos (ver figura 1).

Figura 1. Pilares básicos de la Psicología Positiva según Seligman.

Pilares básicos de la psicología positiva		
Emociones Positivas	Rasgos Positivos	Instituciones Positivas
<ul style="list-style-type: none"> - Alegría, esperanza, ilusión, agradecimiento, etc. - Llevan a conectar con el primer tipo de felicidad, denominada “vida agradable”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalezas y virtudes personales que se pueden identificar y promover para que las personas puedan lograr mayores niveles de bienestar. A través de estas fortalezas y virtudes llegamos al segundo tipo de felicidad, que se denomina “buena vida”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conjunto de instituciones positivas que apoyen, fomenten y validen las emociones positivas y las fortalezas personales (la familia, la libertad de información, la educación etc.), y aquí es donde se encuentra el tercer tipo de felicidad, llamado “vida con sentido”

Fuente: Figura elaborada a partir de Rodríguez (2017, pp. 61-63).

6.1.2. Aplicaciones de la psicología positiva a la educación.

Los aportes de la Psicología Positiva han tenido impacto en diferentes campos de intervención de la Psicología Clínica, de la Salud y de la Educación.

La Psicología Educativa centra su atención en las fortalezas de las personas y grupos en ambientes pedagógicos. Los estudios realizados en el ámbito educativo de la Psicología señalan que aquellos docentes que enfatizan en las experiencias positivas sobre el desarrollo de habilidades en los discentes, “hacen que éstos tengan mayor probabilidad de experimentar altos niveles de autoeficacia y otras características de desarrollo psicológico positivo, cuando ocurren conjuntamente con el desarrollo de habilidades complejas” (Contreras y Esguerra, 2006, p.316).

Entre las experiencias educativas basadas en la Psicología Positiva cabe destacar las siguientes (Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012, pp. 23-26):

- El Programa de intervención dirigido a alumnado de Educación Secundaria del Instituto “Strath Haven” de Philadelphia. Este programa tiene tres componentes: 1) incrementar las emociones positivas; 2) ayudar al alumnado a identificar sus fortalezas características y usarlas más en su vida cotidiana; y 3) potenciar el significado y el propósito en la vida, reflexionando sobre las actividades y experiencias que dotan de sentido a sus vidas.
- Experiencia actualmente en curso que se está llevando a cabo en la Geelong Grammar School, basada en los principios de la Psicología Positiva en el currículum de esta escuela.
- El Programa “Bounce Back!” (“¡Recupérate!”). Se trata de un Programa para fomentar el bienestar y la resiliencia, dirigido al alumnado desde Educación Infantil hasta los primeros cursos de Educación Secundaria.
- El Celebrating Strengths Programme (“Programa “Celebrando las Fortalezas”), cuyo objetivo es potenciar en la escuela las fortalezas personales.
- El “Affinities Program” o “Strong Planet” (“Programa de Afinidades” o “Planeta Fuerte”). Se trata de un Programa para potenciar fortalezas personales, dirigido al alumnado desde Educación Infantil hasta los niveles postobligatorios.

- El Programa “SMART Strengths” (“Fortalezas Inteligentes”). Se trata de una guía dirigida a detectar y potenciar las fortalezas personales del alumnado de Educación Primaria y Secundaria.
- El “Programa de promoción del desarrollo personal y social”, dirigido a la prevención del malestar y la violencia en contextos educativos.

El Programa “Aulas Felices”, elaborado por el Equipo SATI, formado por Ricardo Arguís, Ana Bolsas, Silvia Hernández y Mar Salvador, es el primer programa en lengua castellana de psicología positiva aplicada a la educación. Este Programa está dirigido a alumnado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, y centra sus aplicaciones en las fortalezas personales y la atención plena (Bisquerra y Hernández, 2017, p. 58).

En la siguiente figura se recogen los aspectos más relevantes del Modelo Aulas Felices.

Figura 2. Modelo Aulas Felices (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Objetivos	Componentes del programa	Elementos del currículo educativo en los que se integra	Niveles de intervención	Alumnado al que se dirige
-Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado. -Promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias.	1. La atención plena (“mindfulness”). 2. La educación de las 24 fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004): -Propuestas globales. -Propuestas específicas. -Planes personalizados.	-Trabajo conjunto entre familias y centros educativos. -Competencias Básicas: sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, sociales y cívicas, y aprender a aprender.	-Las aulas. -Los Equipos de Ciclo o Departamentos. -La Institución Educativa. -La Comunidad Educativa.	-Estudiantes de Educación Infantil, Primaria y Secundaria.

Figura 2. Continuación.

		-Acción Tutorial. -Educación en Valores		
--	--	---	--	--

Fuente: Rodríguez (2017, p. 65).

6.1.3. ¿Qué es el mindfulness?

El mindfulness o atención plena “es una actitud permanente de consciencia y calma que nos permite vivir íntegramente en el momento presente” (Bisquerra y Hernández, 2017, p. 61).

Pacheco-Sanz, Canedo-García, Manrique y García-Sánchez (2018, pp. 107), presentan las siguientes definiciones de mindfulness (ver figura 3):

Figura 3. Definiciones de Mindfulness.

AUTOR	DEFINICIÓN
Bishop et al. (2004)	Definen el Mindfulness como un estado de consciencia que supone “darse cuenta de la experiencia presente con curiosidad, apertura a la experiencia y aceptación.”
Kabat-Zinn (2007)	Según Nyanaponika Thera, la atención plena es la llave maestra infalible y el punto de partida para el conocimiento de la mente, la herramienta perfecta y el punto focal para el desarrollo de la mente, la manifestación más elevada y el punto culminante de la libertad mental.
Snel (2013)	La atención plena o Mindfulness, no es otra cosa que estar conscientemente presente. Queriendo comprender qué es lo que ocurre, desde una actitud abierta y amable. Estar “aquí” presente, en este momento.
Naht (2015)	Mindfulness es mantener viva la consciencia en la realidad del presente.

Fuente: Pacheco-Sanz, Canedo-García, Manrique y García-Sánchez (2018, p. 107).

El Mindfulness puede entenderse como una forma de implicarse en las distintas actividades habituales, sean estas problemáticas o no.

Según Vallejo (2006, pp. 93-94), los elementos esenciales del Mindfulness son los siguientes:

- *Centrarse en el momento presente.* Se trata de centrarse y sentir las cosas tal y como suceden, sin buscar su control.
- *Apertura a la experiencia y los hechos.* Centrarse en lo que sucede en el momento presente permite poner por delante los aspectos emocionales y estimularlos frente a la interpretación de ellos.
- *Aceptación radical.* La aceptación radical, no valorativa, propicia que lo positivo y negativo sea vivenciado como algo normal y natural y esto permite no rechazar el dolor, el sufrimiento, el malestar, etc. (Lorente et al., 2017). Se trata de centrarse en el momento actual sin hacer ningún tipo de valoración y aceptando la experiencia como tal.
- *Elección de las experiencias.* Elegir de forma activa en qué implicarse, sobre qué actuar, mirar o centrarse.
- *Control.* La aceptación supone una renuncia al control directo. No se trata de que la persona controle sus reacciones, emociones o sentimientos, sino que los experimente tal y como se producen.

6.1.3.1. Beneficios del mindfulness.

Entre los beneficios que producen práctica del Mindfulness, Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012, p. 33), resaltan los siguientes:

- Aumentar la concentración.
- Disminuir automatismos.
- Conseguir un mejor control de conductas, pensamientos y emociones.
- Disfrutar más del momento presente.
- Efectos físicos saludables: relajación, mejora de la respiración, etc.
- Cambios positivos a nivel neurobiológico.

6.2. Mindfulness y educación

6.2.1. ¿Qué aporta la práctica del mindfulness a los centros educativos?

El mindfulness en los centros educativos tiene sus repercusiones tanto en el alumnado como en el profesorado. Siguiendo a Modrego, García-Campayo y Demarzo (2017, pp. 97-102), esta práctica ayuda al alumnado a:

1. Reducir el estrés.
2. Fomentar el bienestar.
3. Tener un aprendizaje más óptimo.
4. Contribuir en la generación de un buen clima de aula.
5. Ser personas más comprometidas y bondadosas.
6. Tener una alta educación.

Hasta la fecha, la mayoría de las investigaciones sobre mindfulness en contextos educativos se han centrado más en la evaluación de la práctica mindfulness en el alumnado que en la práctica del mindfulness en el profesorado (Modrego, García-Campayo y Demarzo, 2017, p. 165). Según estos autores, las intervenciones basadas en mindfulness pueden llevar a la reducción del estrés en los docentes (pp. 165-166).

De acuerdo con Palomero y Valero (2016, p. 21), la intervención de Mindfulness con docentes o con estudiantes podría resultar indirectamente beneficiosa para unos y para otros, puesto que están en continua interacción, y los programas de Mindfulness para docentes tendrían una incidencia positiva en los estudiantes, promoviendo un mayor sentido de pertenencia, impulsando la motivación para aprender y disminuyendo los problemas de disciplina.

6.2.2. Programas de mindfulness en educación

De entre los numerosos programas de Mindfulness podemos destacar los siguientes:

- El programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula). Este Programa, elaborado y evaluado por López González, reúne docentes y estudiantes en el aprendizaje y el uso de la relajación como recurso psicopedagógico y de confrontación del estrés de profesorado y alumnado, y tiene como objetivos generales (López-González, 2013, pp. 36-37):

1. Educar para la salud.
 2. Mejorar el rendimiento escolar.
 3. Desarrollar la inteligencia emocional.
- El Programa de Inteligencia Emocional Plena (PINEP), elaborado para desarrollar la Inteligencia Emocional haciendo uso de la herramienta Mindfulness. Este programa permite desarrollar la ecuanimidad ante la experiencia emocional, mejorar el nivel de conciencia emocional y de autoconfianza, aumentar el grado de empatía hacia los demás, potenciar las habilidades emocionales, abordar los problemas cotidianos y favorecer los procesos de desidentificación y desapego (Ramos y Salcido, 2017, pp. 266-267).
 - El programa “Escuelas Despiertas”, inspirando en las enseñanzas del maestro zen Thich Nhat Hanh. Este programa está apoyado en tres en tres pilares: Presencia, comunidad y servicio (Luis-Pascual, 2016, p. 58).

6.2.3. Mindfulness en educación infantil

Domínguez (2017, p. 192) señala que “Los niños viven cada instante como si fuera único, sin compararlo con ningún otro, como si fuera una experiencia infinita. De esta forma, podría decirse que poseen la cualidad de mindfulness por naturaleza”. Según esta autora, nuestro objetivo como docentes en las edades tempranas (0-6 años) ha de ser acompañar su estado de mindfulness natural, siendo capaces de establecerlos en ese nivel de presencia y conciencia plena (p. 192).

El mindfulness en el ciclo de infantil (3 a 6 años) aportará evidentes beneficios a los niños y niñas de este ciclo, “ya que a través de la práctica se genera un hábito de autoconciencia y autorregulación en el día a día.” (Domínguez, 2017, p. 197).

En la figura 4 se recogen los objetivos, contenidos y prácticas para un crecimiento mindfulness en la etapa de 3 a 6 años.

Figura 4. Objetivos, contenidos y prácticas sobre mindfulness para la etapa de 3 a 6 años.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	PRÁCTICAS
Mejorar la atención y la concentración	-La respiración	-Respiraciones completas y ejercicios respiratorios de toda índole -Trabajos con arquetipos psíquicos
Desarrollar la capacidad de relajarse	-La relajación -El silencio	-Conciencia de la verticalidad -El equilibrio en la quietud -El movimiento consciente Actividades de tensión y relajación
Enriquecer la memoria, la imaginación y la creatividad	-La visualización	-Cuentos -Dramatizaciones -Mandalas -Danzas -Dibujos
Afianzar la autoestima, la confianza y la seguridad en uno mismo	-La meditación	-Diferentes técnicas de meditación -Un camino con confianza -Actividades en torno a la fuerza serena
Aumentar la comprensión e interactuar con los demás	-La atención plena	-Ejercicios en torno a la comprensión y sanación del mundo emocional -La aceptación
Tener consciencia de sus emociones y que las sepa expresar de una manera canalizada	-La emoción	-Juegos que despiertan la inteligencia emocional -Juegos con música evocativa
Experimentar el amor	-El amor	-Sostenimiento de la mirada -Sonrisa serena -Apertura del corazón

Fuente: Domínguez (2017, p. 198).

7. MINDFULNES: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN CON EL ALUMNADO DE TERCERO DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL

7.1. Contexto

La presente propuesta de intervención sobre mindfulness está diseñada para llevarla a cabo en el tercer curso del segundo ciclo de educación infantil. En concreto, se va a poner en práctica con los 27 alumnos y alumnas del grupo de 5 años del C.E.I.P Pío XII, un centro público ubicado en el municipio sevillano de Carrión de los Céspedes.

Este centro cuenta con una línea para los tres cursos de la etapa de educación infantil entre los que se encuentran matriculados algunos estudiantes extranjeros procedentes de Rumanía o Marruecos.

En cuanto a los recursos del C.E.I.P Pío XII, los cuales hay que tener en cuenta para desarrollar la propuesta de intervención, hay que decir que el centro cuenta con tres patios, una sala de usos múltiples, dispositivos electrónicos e informáticos como pizarras digitales, equipos de música, ordenadores, etc.; así como también de material de psicomotricidad que podría ser útil en algunas actividades.

El grupo está tutorizado por una maestra de educación infantil y también recibe apoyo cuatro horas a la semana por parte de otra profesional del centro.

7.2. Justificación

He elegido diseñar una propuesta de intervención sobre mindfulness dirigida al alumnado de tercero del segundo ciclo de Educación Infantil porque considero que es un curso de la etapa de infantil donde los niños y niñas empiezan a ser conscientes de que los demás tienen sus propios sentimientos, comienzan a comprender la ambivalencia emocional, empiezan a hacer uso de la regulación cognitiva, confían en sus capacidades y se alegran por sus logros (Gallardo-Vázquez, Gallardo-Basile y Gallardo-López, 2021, pp. 73-74).

Es importante enseñar a los niños y niñas a reconocer y manejar emociones como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira o cólera, el asco o la sorpresa (una descripción de estas emociones puede verse en Gallardo-Vázquez, Gallardo-Basile y Gallardo-López, 2021, pp. 42-43).

Es importante destacar que el ritmo de vida de los niños y niñas de hoy hace que los niños estén inmersos en situaciones que generan ansiedad y estrés, hecho que se ha acentuado aún más con la pandemia del Coronavirus.

En la propuesta de intervención se proponen una serie de actividades que tiene como objetivo enseñar a los niños y niñas a gestionar las emociones con atención plena.

7.3. Objetivos didácticos

Para elaborar la propuesta de intervención se han tenido en cuenta los objetivos recogidos en la Orden del 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía (BOJA núm. 169, de 26 de agosto de 2008).

En relación al área de “Conocimiento de sí mismo y la autonomía personal”, la Orden establece que la intervención educativa tendrá como objetivos el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Formarse una imagen positiva y ajustada de sí mismo e ir descubriendo sus características personales, posibilidades y limitaciones.
2. Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, intereses y necesidades, y saber comunicarlos a los demás, reconociendo y respetando los de las otras personas.
3. Descubrir y disfrutar de las posibilidades sensitivas, de acción y de expresión de su cuerpo.
4. Participar de forma cada vez más autónoma en la satisfacción de sus necesidades básicas.
5. Desarrollar capacidades de iniciativa, planificación y reflexión.
6. Descubrir el placer de actuar y colaborar con los iguales, ir conociendo y respetando las normas del grupo, y adquiriendo las actitudes y hábitos propios de la vida en un grupo social más amplio.

En cuanto al área de “Conocimiento del entorno”, la Orden establece que la intervención educativa tendrá como objetivos el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Interesarse por el medio físico, observar, manipular, indagar y actuar sobre objetos y elementos presentes en él.
2. Desarrollar habilidades matemáticas y generar conocimientos derivados de la coordinación de sus acciones.

3. Conocer los componentes básicos del medio natural y algunas de las relaciones que se producen entre ellos.
4. Participar en los grupos sociales de pertenencia.
5. Conocer algunas de las producciones y manifestaciones propias del patrimonio cultural compartido.
6. Relacionarse con las otras personas de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria.

Con respecto al área de “Lenguajes: Comunicación y representación”, la Orden establece que la intervención educativa tendrá como objetivos el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas a través de diversos lenguajes.
2. Utilizar el lenguaje oral como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos.
3. Comprender las intenciones y mensajes verbales de otros niños y niñas y personas adultas.
4. Progresar en los usos sociales de la lectura y la escritura.
5. Acercarse a las distintas artes a través de obras y autores representativos de los diferentes lenguajes expresivos.
6. Desarrollar su sensibilidad artística y capacidad creativa.
7. Iniciarse en el uso oral de una lengua extranjera para comunicarse en diferentes situaciones del aula o del centro.

7.4. Competencias básicas

Entre las competencias básicas que se pretenden desarrollar con esta propuesta de intervención se encuentran las siguientes (Escamilla, 2011, p. 25):

- *Competencia lingüística*: capacidad para comunicarnos con los demás a través de la palabra.
- *Competencia en conocimiento e interacción con el mundo físico-natural*: capacidad para relacionarnos con los objetos, la naturaleza y las otras personas, y para adquirir hábitos saludables.

- *Competencia social y ciudadana*: capacidad para establecer relaciones basadas en el respeto, la comprensión y la ayuda.
- *Competencia en iniciativa y autonomía personal*: capacidad para relacionarnos con los demás y con el medio de forma autónoma.

7.5. Temporalización

La propuesta de intervención está diseñada para desarrollarse durante las dos últimas semanas del mes de abril con un total de seis sesiones organizadas de la siguiente manera:

Figura 5. Temporalización.

ABRIL 2022				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18 Sesión nº 1	19	20 Sesión nº 2	21	22 Sesión nº 3
25 Sesión nº 4	26	27 Sesión nº 5	28	29 Sesión nº 6

Fuente: Elaboración propia.

Las sesiones tendrán una duración de entre 30 a 40 minutos cada una y se compondrán de diferentes actividades, desarrollándose después del recreo debido a que el alumnado está acostumbrado a dedicar este espacio de tiempo a relajarse y a volver a la calma para continuar con la jornada.

7.6. Contenidos

Los contenidos a trabajar son los siguientes:

- Concepto de mindfulness.
- Concepto de atención plena.
- La calma.
- Gestión de emociones y sentimientos.

- La respiración diafragmática.
- Los mandalas.
- Práctica de la atención plena
- El disfrute del momento presente.
- La atención plena.
- Identificación y expresión de sensaciones agradables o desagradables.
- La atención auditiva.
- Los sonidos de nuestro entorno.
- La concentración.
- La conciencia del movimiento del cuerpo.
- La atención auditiva.
- La meditación guiada.

7.7. Metodología

La metodología de esta propuesta de intervención se fundamenta en los siguientes principios pedagógicos (Padial-Ruz y Puga, 2019, pp. 99-100):

- *Principio de actividad*: la intervención activa del alumnado como el mejor instrumento para el desarrollo de su personalidad.
- *Principio del juego*: como una forma de motivación, ya que el juego es una actividad vital para el niño.
- *Principio de interés*: lo que propicia el aprendizaje significativo.
- *Principio de actividad asociada*: potencia la socialización a través de las diferentes actividades propuestas.
- Principio de creatividad: disposición para descubrir, crear, imaginar, inventar, etc.
- *Principio de globalización*: será el producto del establecimiento de múltiples conexiones, de relaciones entre lo nuevo y lo ya aprendido.

7.8. Sesiones

Figura 6. Sesión nº 1.

Sesión nº 1	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Entender en qué consiste el mindfulness. - Iniciarse en ejercicios de respiración consciente y conocer sus beneficios.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Concepto de mindfulness. - Concepto de atención plena.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Cuento “Un bosque tranquilo. Mindfulness para niños” (Véase anexo 1). - Gong pequeño o triángulo de metal. - Incienso o velas aromáticas.
Agrupamiento	En gran grupo
Espacio	Zona de asamblea
Metodología	<p>Con esta primera sesión se pretende acercar el concepto de mindfulness a los alumnos y alumnas y enseñarles a respirar de forma consciente. Para ello utilizaremos como recurso metodológico el libro “Un bosque tranquilo: mindfulness para niños”, publicado en 2015 por Patricia Díaz Caneja. Un bosque tranquilo es un cuento muy divertido para niños y mayores. También es un interesante recurso para educadores. Además, supone una herramienta muy útil para que todas las personas empecemos a tomar consciencia de la importancia que tiene la atención en nuestra vida diaria.</p> <p>Actividad 1: “Un bosque tranquilo”</p> <p>Para ello, crearemos un ambiente cómodo y agradable utilizando velas aromáticas o incienso. El alumnado se organizará en gran grupo y sentados en la zona de asamblea, presentaremos la portada y el título del libro para debatir sobre qué podrá tratar. A continuación, le leeremos un fragmento del cuento de forma tranquila y pausada, haciendo hincapié en la escucha activa, mientras observan las ilustraciones. Utilizaremos el gong o el triángulo para hacerlo sonar cuando en la narración se hace alusión al instrumento y cuando queramos que los pequeños y las pequeñas respiren tal y como nos indica el hada que aparece en la historia.</p> <p>Actividad 2: “¿Qué hemos entendido?”</p> <p>Tras la lectura del fragmento del cuento, comentaremos el contenido del mismo planteándoles preguntas sobre el mindfulness y su práctica para ver el conocimiento que tienen sobre el tema.</p> <p>También les pediremos que piensen detenidamente en situaciones que hayan vivido en las que se hayan sentido enfadados, tristes, frustrados, etc., así como en aquello que crean que podemos hacer para afrontar dichas situaciones de la mejor manera posible.</p> <p>Finalmente, destacaremos los beneficios de la práctica del mindfulness.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Figura 7. Sesión nº 2.

Sesión nº 2	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Gestionar emociones y sentimientos. - Entender qué significa estar en calma. - Concebir la respiración como medio para calmarse. - Practicar la atención a través del frasco de la calma como herramienta de anclaje al presente.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - La calma. - Gestión de emociones y sentimientos. - La respiración diafragmática.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Botella pequeña de plástico transparente. - Fijador para el cabello o pegamento líquido. - Purpurina de diferentes colores. - Colorante alimenticio de varios colores.
Agrupamiento	En pequeños grupos de entre 4 o 5 alumnos y posteriormente en gran grupo.
Espacio	El aula y el patio.
Metodología	<p>En esta sesión se pretende crear el frasco de la calma como herramienta que nos ayude a entender qué es lo que ocurre en nuestra mente cuando los pensamientos, las preocupaciones, los miedos, etc. alteran nuestra calma y cómo con la ayuda de la respiración y la atención al presente podemos volver a sentirnos tranquilos de nuevo.</p> <p>Actividad 1: “Creamos el frasco de la calma”</p> <p>En primer lugar, nos organizaremos en pequeños grupos y crearemos nuestro frasco de la calma llenando de agua la botella de plástico e introduciendo en su interior un poco de fijador o pegamento líquido, purpurina del color deseado y colorante alimenticio. Luego nos aseguraremos de que el tapón está cerrado y agitaremos con fuerza para que se mezcle el contenido (Prince, 2019, p. 32).</p> <p>Actividad 2: “¿Qué pasa en nuestro interior?”</p> <p>Una vez tengamos la botella preparada, saldremos al patio y sentados en círculo practicaremos respiraciones diafragmáticas. Para ello, pediremos a los niños y niñas que se sienten o se tumben cómodamente, situando sus manos sobre su vientre. Entonces, hacen una respiración profunda contando hasta 4, inflando su barriga como si fuese un globo, retienen el aire un momento y, a continuación, lo expulsan lentamente a través de la boca mientras cuentan mentalmente hasta 5, haciendo que el globo se desinflen. Repetiremos el ejercicio varias veces (Prince, 2019, p. 16).</p> <p>Tras la realización del ejercicio de respiración, el alumnado agitará su frasco de la calma haciendo que el contenido se mezcle y les pediremos que observen tranquilamente lo que ocurre. Será el momento de explicarles que, en ocasiones, nos sucede algo similar a lo que ocurre en el interior de la botella y sentimos que todo en nuestro interior está descontrolado</p>

Figura 7. Continuación.

	<p>por demasiados pensamientos o emociones que no somos capaces de controlar. Le diremos que dejen reposar la botella mientras siguen pendiente del contenido de la misma y realizan respiraciones diafragmáticas para que vean la purpurina asentándose en el fondo del recipiente. Cuando eso ocurra, le explicaremos que lo mismo pasa con nuestros pensamientos y emociones cuando algo nos perturba y nos arrebatara nuestra calma.</p> <p>A continuación, le haremos preguntas sobre las experiencias y vivencias que han experimentado en sus vidas los alumnos y alumnas, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Alguna vez habéis pasado de estar tranquilos y felices a sentirnos nerviosos, tristes o enfadados por algo que os haya pasado? - ¿Cómo os sentíais? - ¿Qué hicisteis para sentirnos tranquilos de nuevo? <p>Realizaremos un debate sobre las cuestiones planteadas y lo concluiremos diciendo que el frasco de la calma es un recurso que puede ayudar a los alumnos y alumnas a tranquilizarse en momentos en los que hayan perdido la calma por temor, impaciencia, ansiedad, etc. Solo tendrán que agitarlo y centrarse únicamente en la purpurina que desciende y se asienta mientras practican respiraciones como las realizadas al inicio de la sesión. De este modo, pueden identificar las emociones que están teniendo y tomar decisiones correctas (Prince, 2019, p. 32).</p>
--	--

Fuente: Elaboración propia.

Figura 8. Sesión nº 3.

Sesión nº 3	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Fomentar la atención plena. -Promover la relajación y la calma mediante una actividad placentera. -Identificar y expresar emociones a través de la creatividad. -Favorecer la creatividad e imaginación.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> -Los mandalas. -La atención plena -El disfrute del momento presente. -La respiración.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> -Música relajante. -Reproductor de música. -Incienso o velas aromáticas. -Plantillas de mandalas sencillos. -Lápices de colores, témperas de colores, pinceles, etc.
Agrupamiento	Individual.

Figura 8. Continuación.

Espacio	El aula.
Metodología	<p>En esta ocasión pretendemos trabajar la atención y el disfrute del momento presente a través de mandalas a la vez que utilizan la creatividad para identificar y expresar emociones.</p> <p>Actividad 1: “Respiración de serpiente”</p> <p>Se reducirá la luz del aula y se ambientará con incienso o velas aromáticas. Les pediremos a los niños y niñas que se sienten en su silla con la espalda recta y realicen una respiración profunda mientras cuentan mentalmente hasta cuatro, llenando sus cuerpos con la respiración. Entonces, se detienen un momento y, a continuación, expulsan el aire a través de la nariz mientras cuentan hasta cinco. Los niños y niñas disfrutan realizando un sonido seseante, como una serpiente. Nosotros les ayudaremos con la cuenta mental y se podrá modificar, haciéndola más corta, si observamos que hay dificultad.</p> <p>Esta actividad se trabajará durante unos minutos hasta que el alumnado esté relajado para que pueda pasar a realizar la actividad de los mandalas (Prince, 2019, p. 16).</p> <p>Actividad 2: “Mandalas”</p> <p>Para iniciar la actividad les mostraremos diferentes tipos de mandalas que sean sencillos y cada alumno o alumna deberá elegir aquel que más le guste.</p> <p>Mientras se escucha música relajante de fondo, deberán observar el mandala elegido, poniendo la atención en el centro del dibujo mientras siguen respirando a un ritmo estable.</p> <p>Les guiaremos haciéndoles saber que no pasa nada si su mirada va por otras partes del mandala, prestando atención a los dibujos y a las formas geométricas del mismo.</p> <p>Pasarán a colorear el mandala utilizando colores en función de lo que están sintiendo en ese momento, para ello deberán identificar cómo se sienten y relacionarlo con los diferentes colores. Utilizarán lápices de colores, témperas o la técnica que deseen.</p> <p>Una vez terminen, les pedimos que cierren sus ojos y recreen el dibujo en su mente, manteniendo respiraciones tranquilas y estables (Prince, 2019, p. 39).</p> <p>Finalizaremos la actividad mostrando los resultados, poniendo en común cómo se han sentido y por qué han decidido decorar el mandala de la forma que lo han hecho.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Figura 9. Sesión n° 4.

Sesión n° 4	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Entrenar la atención plena. -Disfrutar del momento presente. -Tomar conciencia del sentido del gusto. -Identificar y expresar sensaciones agradables o desagradables.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> -La atención plena. -El disfrute del momento presente. -Identificación y expresión de sensaciones agradables o desagradables.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> -Agua potable -Vasos o botellas -Platos -Fresas
Agrupamiento	En gran grupo
Espacio	En el aula o en el patio, según se prefiera.
Metodología	<p>A través de las siguientes actividades se pretende trabajar la atención plena, así como el disfrute del momento presente mientras se experimenta y se toma conciencia del sentido del gusto.</p>
	<p>Actividad 1: “Bebida mindful”</p> <p>En esta primera actividad utilizaremos el agua, por lo que cada niño o cada niña tendrá un vaso o una botella con agua sin gas. Se les pedirá que se sienten en su silla manteniendo el recipiente en sus manos y deberán tomar un sorbo. Les guiaremos diciéndoles que mantengan unos segundos en la boca el sorbo de agua, y que sean conscientes de la temperatura del líquido contra su lengua, sus carrillos, sus encías y su paladar. Le haremos preguntas tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué pueden degustar? - ¿Hay algún sabor amargo, dulce, ácido o salado? <p>Comentaremos sobre las sensaciones que produce el agua cuando la tragan y va pasando por sus gargantas hasta llegar al estómago.</p> <p>Continuarán tomando algunos sorbos más mientras se repite este proceso y se les recuerda que sean plenamente conscientes con cada sorbo, lo que les permite estar en el momento presente de beber su agua (Prince, 2019, p. 36).</p> <p>Esta actividad podrá llevarse a cabo durante el desayuno mientras toman su bebida favorita.</p> <p>Actividad 2: “El sabor de las fresas”</p> <p>Tras haber trabajado con el agua, vamos a utilizar fresas en este caso, pero habrá que asegurarse de que no existen alergias o intolerancias entre los alumnos y alumnas.</p> <p>Los alumnos y alumnas, sentados cómodamente en la silla, harán algunas respiraciones profundas con los ojos cerrados. A continuación, deberán abrir los ojos y colocar una fresa</p>

Figura 9. Continuación.

	<p>en la palma de sus manos para observar su forma, su tamaño y si algunas de sus partes brillan más que otras.</p> <p>Se les irá guiando para que pongan la atención en los colores mientras se les pregunta:</p> <p>- ¿De qué color son?, ¿rojo oscuro, rosa claro, blanco verde?, ¿es de un solo color o tiene varios?, ¿tiene puntitos?</p> <p>Tras esto, volverán a cerrar los ojos y a respirar profundamente inspirando por la nariz y exhalando por la boca.</p> <p>Ahora les diremos que manipulen la fresa para notar su consistencia de forma que se fijen en sus partes más suaves, más rugosas, más ásperas, fría, etc. y nos lo digan.</p> <p>Tras una nueva respiración profunda, olerán la fresa para ver si detectan algún aroma mientras les iremos preguntando:</p> <p>- ¿Cómo huele?, ¿te recuerda a algo?</p> <p>Por último, llevarán la fresa a sus bocas sin masticarla para que con sus lenguas noten la textura observando si es similar a cuando la manipularon con las manos. También podrán observar lo que ocurre con la saliva, si van produciendo más o menos en el interior de sus bocas.</p> <p>Seguirán centrando su atención en lo que ocurre mientras la empiezan a apretar entre los dientes y la mantienen en la boca sin tragarla para ver qué ocurre.</p> <p>- ¿Qué sabor se puede notar?, ¿es agradable?, ¿aumenta la saliva o disminuye?</p> <p>Finalmente, la masticarán y la tragarán mientras les preguntamos:</p> <p>- ¿Qué sucede?, ¿la fresa se ha reducido a trocitos más pequeños?, ¿qué sensación tenéis cuando la tragáis y va por vuestra garganta hasta llegar al estómago?</p> <p>Terminaremos la actividad respirando lentamente y dando las gracias amablemente a la fresa por darnos la oportunidad de descubrir tantas sensaciones (Monti, 2021, pp. 114-115).</p>
--	---

Fuente: Elaboración propia.

Figura 10. Sesión nº 5.

Sesión nº 5	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Trabajar la atención auditiva. -Tomar consciencia de los sonidos de nuestro entorno. -Fomentar la concentración. -Practicar el caminar consciente. -Adquirir consciencia del movimiento del cuerpo. -Descargar energía.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> -La atención auditiva. -Los sonidos de nuestro entorno.

Figura 10. Continuación.

	<p>-La concentración.</p> <p>-La conciencia del movimiento del cuerpo.</p>
Recursos	<p>-Triángulo de metal.</p> <p>-Folios en blanco.</p> <p>-Lápices de colores.</p> <p>-Pandero.</p>
Agrupamiento	Gran grupo
Espacio	El patio
Metodología	<p>A través de las tres actividades que se proponen en esta sesión se pretende trabajar la atención auditiva como vía para tomar consciencia de los sonidos del entorno que nos rodea.</p> <p>Actividad 1: “Un sonido que desaparece”</p> <p>El grupo se sentará en círculo con la espalda recta, las manos sobre sus rodillas y los ojos cerrados para comenzar con respiraciones profundas durante unos minutos y posteriormente poner la atención en el sonido del triángulo. El docente tocará dicho instrumento y los alumnos y las alumnas deberán hacer una acción, previamente acordada, cuando dejen de escuchar su sonido. Por ejemplo, deberéis levantar las manos lentamente cuando dejéis de escuchar el triángulo.</p> <p>Se podrá ir modificando la intensidad con la que se golpea el triángulo o amortiguar el sonido para que suene durante más o menos tiempo según nos convenga.</p> <p>Habrà que tener en cuenta que cada alumno o alumna dejarà de escucharlo en momentos diferentes.</p> <p>Para finalizar podremos dialogar lanzando estas preguntas:</p> <p>- ¿cómo te has sentido escuchando el sonido?, ¿cómo te sientes ahora?, ¿tienes el cuerpo relajado?, ¿tienes la mente agitada o en calma?, ¿qué le ha sucedido al sonido tras su desaparición?, ¿a dónde ha ido? (Kaiser, 2018, p. 63).</p> <p>Actividad 2: “Los sonidos que me rodean”</p> <p>Tras haber puesto en práctica la atención auditiva con la actividad anterior, en esta otra actividad trabajaremos con los sonidos de nuestro entorno. Para ello, sentados en círculo y con los ojos cerrados, volverán a respirar tranquilamente, escucharán durante un minuto y medio los sonidos que se produzcan alrededor en ese momento. Prestarán mucha atención para recordarlos y posteriormente plasmarlos en un dibujo para ponerlos en común y comprobar qué ha escuchado cada uno y cada una, si coinciden o no, si esos sonidos eran agradables o no, si provienen de la naturaleza o no, etc. (Idea propia).</p> <p>Actividad 3: ¡Mueve el esqueleto!</p> <p>Tras estas dos actividades en las que se ha requerido un estado de quietud, finalizaremos la sesión con esta actividad en la que los alumnos y alumnas pueden moverse, bailar y divertirse.</p>

Figura 10. Continuación.

	<p>Simularemos que nos ponemos pegamento en las plantas de los pies y, por tanto, no podremos levantar los pies del suelo. El alumnado deberá bailar según toquemos el pandero, por ejemplo, si lo tocamos con mucha intensidad, bailarán con movimientos amplios; si el pandero suena suave, el baile se adaptará de forma que los movimientos sean más pequeños. También modificaremos la velocidad con la que lo tocamos, por lo que los movimientos serán lentos cuando suene despacio y rápido cuando suene a una velocidad más acelerada.</p> <p>Se alternarán los cambios de intensidad y de velocidad haciendo pausas en las que tendrán que detener los movimientos. (Kaiser, 2018, p. 24).</p>
--	--

Fuente: Elaboración propia.

Figura 11. Sesión nº 6.

Sesión nº 6	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Trabajar la atención auditiva. -Fomentar la concentración. -Conseguir la calma a través de la meditación guiada. -Entrenar la atención plena. -Reforzar la confianza en sí mismo. -Cultivar pensamientos positivos.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> -La respiración -La atención auditiva. -La atención plena. -La calma. -La meditación guiada.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> -Esterillas en el caso de optar por practicar la actividad tumbados. -Música relajante en el caso de realizarla en un espacio cerrado. -Incienso o velas aromáticas.
Agrupamiento	Gran grupo
Espacio	En el aula o en el patio.
Metodología	<p>En esta última sesión se propone una meditación guiada en la que se trabajarán la mayoría de los contenidos trabajados anteriormente ya que implica utilizar la respiración, la atención consciente, la concentración, etc. para conseguir la calma. También una puesta en común sobre lo aprendido durante todas las sesiones de trabajo sobre mindfulness.</p> <p>Actividad 1: “Meditación: la montaña”</p> <p>El aula se ambientará para este ejercicio bajando la luz y encendiendo incienso o velas aromáticas.</p>

Figura 11. Continuación.

Sentados en una posición cómoda o tumbados, los niños y niñas cerrarán sus ojos y practicarán respiraciones profundas por unos minutos. A continuación, prestarán atención a nuestra voz que será la que les guíe durante el siguiente relato:

“- Imagina que estás frente a una gran montaña cubierta de hermosos árboles verdes. En la cima de la montaña una bandera.

- Haz una respiración lenta y profunda y acércate a los pies de la montaña. Frente a ti hay un bonito y amplio sendero, iluminado por el sol, que llega hasta la cima de la montaña.

- Recorre el sendero que te lleva hasta la cumbre.

- Tus piernas son fuertes y robustas, y te ayudan a llegar a la cima. Eres fuerte y valiente.

- Tus pies se mueven con seguridad; eres fuerte y sólido como la montaña.

- Respira profundamente, inspira por la nariz y haz que el aire salga por la boca.

- Sigue recorriendo el sendero. Tus brazos y tus manos se mueven con agilidad y te ayudan a alcanzar la meta.

- Ya estás en la cima. Respira profundamente.

- Toma aire otra vez por la nariz y deja que salga por la boca.

- Coge la bandera y lee lo que hay escrito en ella. Contiene un mensaje para ti:

«Eres realmente fuerte, valiente y sólido como esta montaña». Léelo de nuevo.

- Disfruta de la meta que has alcanzado. Sonríe. Repítete que eres fuerte y valiente. Repítelo una vez más y sonríe.

- Ahora, respira profundamente y regresa a los pies de la montaña.

- Tu cuerpo es fuerte y te ayuda a llegar a la base. Recorre el sendero.

- Tus piernas son muy fuertes y te ayudan a recorrerlo fácilmente.

- Tus pies avanzan con seguridad; eres fuerte y sólido como la montaña.

- Respira profundamente. Los brazos y las manos te ayudan a hacer el recorrido.

- Ya estás en la base de la montaña. Observa todo el sendero que has recorrido. Repítete que eres fuerte, valiente y sólido como la montaña. Sonríe.

- Lleva tu atención a los pies, las manos y la cabeza y, cuando estés preparado, abre los ojos y sonríe”.

Fuente: Monti, 2021, pp. 92-93.

Para finalizar la actividad, comentaremos cómo se han sentido, si les ha costado seguir el relato y visualizarlo y cómo veían en su cabeza lo descrito en la meditación.

Actividad 2: “¿Qué hemos aprendido?”

En esta última actividad se hará una asamblea para poner en común lo aprendido a lo largo de todas las sesiones.

Se realizarán las siguientes preguntas para conocer las opiniones del alumnado:

- ¿Qué es lo que más os ha gustado de lo que hemos trabajado en estas sesiones?, ¿y lo que menos?

Figura 11. Continuación.

	<ul style="list-style-type: none">- ¿Habéis aprendido cosas nuevas?, ¿cuáles?- ¿Qué cosas sabíais de antes?- ¿Ponéis en práctica lo aprendido fuera del cole?- ¿Os gustaría seguir aprendiendo a practicar mindfulness? (Idea propia)
--	--

Fuente: Elaboración propia.

7.9. Atención a la diversidad

Teniendo en cuenta que en el grupo hay un alumno con una hipoacusia leve, que usa un audífono en la oreja derecha y que presenta dificultades para oír sonidos lejanos, muy suaves, susurros, o entablar conversaciones en ambientes ruidosos; en todas las sesiones de esta programación se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones (Aguilar et al., 2008, p.p. 37-38):

- Procurar siempre, tener una sonoridad e iluminación lo más adecuadas posibles, teniendo en cuenta que luz natural le debe dar de espaldas y de cara a la persona que le habla.
- Buscar la posición idónea del alumnado con sordera respecto al docente y compañeros o compañeras, hablándoles de frente, lo más cerca posible, estando a su altura y sin darle la espalda mientras se está explicando.
- Asegurarse del funcionamiento correcto de las prótesis auditivas.
- Utilizar la lengua de signos como código de transmisión de conocimientos.
- Adaptar los textos de las distintas asignaturas utilizando un lenguaje sencillo.
- Introducir anticipadamente el vocabulario del tema a tratar para facilitarles la comprensión y asimilación de los contenidos curriculares.
- Proporcionarle otras vías de comprensión además de la auditiva.
- Asegurarse que comprende las indicaciones que se le dan, y que no actúa por imitación de sus compañeros y compañeras.
- Ofrecerle la información de forma lineal y ordenada.

7.10. Evaluación

La evaluación será global, continua y formativa tomando de referencia el desarrollo de las capacidades mencionadas en los objetivos establecidos para la propuesta.

Al comenzar la propuesta de intervención se llevará a cabo una evaluación inicial con objeto de recoger información sobre los conocimientos previos que posee el alumnado.

Durante la unidad didáctica, se realizará una evaluación continua y formativa, observándose el grado de comprensión de los contenidos, el interés, la implicación, la participación, la actitud, así como los trabajos grupales e individuales realizados.

Al terminar la propuesta, se realizará una evaluación final que permita comprobar los aprendizajes adquiridos por parte de los y las estudiantes.

A la hora de evaluar se utilizará la observación como instrumento principal.

En la figura 12 se muestran los indicadores a tener en cuenta en la evaluación:

Figura 12. Indicadores a tener en cuenta en la evaluación.

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Sabe qué es el mindfulness			
Conoce los beneficios del mindfulness			
Conoce cuál es la mejor forma de respirar			
Sabe contar mentalmente hasta cuatro o cinco mientras respira			
Mantiene la inhalación y exhalación durante el tiempo establecido			
Sabe qué es la calma			
Es capaz de identificar y expresar emociones y sentimientos			
Disfruta trabajando con el mandala			
Se muestra tranquilo y relajado en las actividades			
Es capaz de identificar y expresar sensaciones agradables y desagradables			
Escucha y reconoce los sonidos de su entorno más próximo			
Distingue los sonidos producidos por dos instrumentos diferentes: triángulo y pandero			
Mantiene la atención ante relatos o cuentos			
Respeto el trabajo de los demás			

Figura 12. Continuación.

Participa en las asambleas expresando su opinión y respetando la de los demás.			
Muestra interés, disfruta y participa activamente en las diferentes actividades que realizamos			

Fuente: elaboración propia.

8. CONCLUSIONES

Es necesaria una educación emocional que nos enseñe a reconocer y gestionar las emociones de forma positiva.

Esta educación debe estar presente en toda la etapa de educación infantil, ya que es la etapa en que sientan las bases para el desarrollo social y emocional de los niños y niñas.

La mayoría de los programas de Mindfulness o Atención Plena que se llevan a cabo en las escuelas de educación infantil están centrados en promover la educación la educación social y emocional de los niños y niñas.

La práctica del Mindfulness aporta muchos beneficios a la persona, entre los que destacan: el aumento del estado de calma, la disminución del estrés, un incremento de la atención, una mejora de la empatía y una mejor gestión de las emociones y sentimientos.

El Mindfulness es un tema que me interesa mucho a nivel personal y profesional. A mí, personalmente, el mindfulness me ayuda a controlar mejor mis emociones, y como futuro docente pienso que el mindfulness puede aportarnos muchos beneficios en nuestra práctica docente.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, J. L. et al. (2008). *Manual de atención al alumnado con Necesidades Específicas de apoyo educativo derivadas de discapacidad auditiva*. Junta de Andalucía. Consejería de Educación. Dirección General de Participación e Innovación Educativa.
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S. y Salvador, M.^a M. (2012) *Programa "Aulas Felices". Psicología Positiva aplicada a la Educación*. <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentacion%20C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Benesh, N., De las Heras, A. y Rayón, L. (2019). Mindfulness en educación: un camino hacia la conciencia plena. En R. Dalouh, A. J. González y P. Ayala (Coords.). *Re-Inventando la Investigación en Salud y Educación para una Sociedad Transcultural: Propuestas de Acción* (pp. 50-58). Editorial Universidad de Almería.
- Bernal, A., González-Torres, M.^a C. y Naval, C. (2015). La educación del carácter. Perspectivas internacionales. *Participación Educativa*, 4 (6), 35-45.
- Bisquerra, R. y Hernández, S. (2017). Psicología Positiva, Educación Emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo*, 38 (1), 58-65.
- Contreras, F., y Esguerra, G. (2006). Psicología Positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en psicología*, 2 (2), 313-316.
- Domínguez, M.^a (2017). La educación del bienestar emocional en niños de educación infantil. En L. García-Campayo, M. Dermazo y M. Modrego (Coords.). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación* (pp. 191-204). Alianza Editorial.
- Díaz, P. (2015). *Un bosque tranquilo: mindfulness para niños*. Ediciones Librería Argentina.
- Escamilla, A. (2011). Las competencias básicas en la programación de educación infantil. *PADRES Y MAESTROS*, 340, 24-27.

- Gallardo-Vázquez, P., Gallardo-Basile, F. J. y Gallardo-López, J. A. (2021). *Desarrollo de las habilidades socioemocionales y de los valores en Educación Infantil y Primaria*. Octaedro.
- Gallardo-Vázquez, P., Gallardo-Basile, F. J. y Gallardo-López, J. A. (2021). *Fundamentos teóricos de la educación emocional. Claves para la transformación educativa*. Octaedro.
- García-Alandete, J. (2014). Psicología Positiva, Bienestar y Calidad de Vida. *EN-CLAVES DEL PENSAMIENTO*, 16, 13-29.
- García-Campayo, J., Demarzo, M., y Modrego, M. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación* (pp. 97-200). Alianza editorial.
- Kaiser, S. (2018). *Juegos mindfulness. Mindfulness y meditación para niños, adolescentes y toda la familia*. Gaia Ediciones.
- López-González, L. (2013). El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. *ISEP Science*, 4, 35-46.
- Lorente, Á. et al. (15 marzo-14 abril 2017). *Beneficios de la práctica de mindfulness: una revisión bibliográfica*. I Congreso Virtual Internacional de Psicología. <https://psiquiatria.com/trabajos/20COMU7PSICO2017.pdf>
- Luis-Pascual, J. C. (2016). Tendencias y controversias del mindfulness educativo en España. En M. Martín-Bris, M. C. Miránda-Álvarez, E. Sebastián-Heredero y R. Edel-Navarro (Coords.). *Visiones de la educación en Iberoamérica: Experiencias y reflexiones. Tomo II. Tópicos emergentes de la Educación* (pp. 46-61). CreateSpace Independent Publishing Platform.

Modrego, García-Campayo y Demarzo (2017). Mindfulness y compasión en el profesorado y su introducción en las aulas. En L. García-Campayo, M. Demarzo y M. Modrego (Coords.). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación* (pp. 163-187). Alianza Editorial.

Modrego, García-Campayo y Demarzo (2017). Qué es Mindfulness y compasión y por qué son útiles en la educación del bienestar emocional. En L. García-Campayo, M. Demarzo y M. Modrego (Coords.). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación* (pp. 85-109). Alianza Editorial.

Monti, M. (2021). *El cuaderno de los niños tranquilos y felices. Actividades para vivir plenamente los beneficios de la meditación y el Mindfulness*. Eifis Ediciones.

ORDEN de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía. BOJA núm. 169, de 26 de agosto de 2008.

Pacheco-Sanz, D-I., Canedo-García, A., Manrique, A. y García-Sánchez, J-N. (2018). Mindfulness: atención plena en educación infantil. *INFAD Revista de Psicología*, 1, 105-114.

Padial-Ruz, R. y Puga, E. (2019). Las ferias temáticas. En G. Torres y R. Hernández (Coordras.). *Etapas infantil y motricidad: estrategias para su desarrollo en Educación Física* (pp. 97-110). Wanceulen Editorial.

Palomero, P. y Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 87 (30.3), 17-29.

Prince, T. (2019). *Ejercicios de mindfulness en el aula. 100 ideas prácticas* [recurso electrónico]. Narcea.

Ramos, N. S. y Salcido, L. J. (2017). Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) aplicando *Mindfulness* para Regular Emociones. *Revista de Psicoterapia*, 28 (107), 259-270.

Rodríguez, L. (2017). Psicología positiva: algunas aplicaciones a la educación. *Revista EDUCA UMCH*, 10, 55-75. <https://doi.org/10.35756/educaumch.201710.1>

Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renaub, M., Huerta, M. y Bresod, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena. *Revista Academia y Virtualidad*, 13 (2), 133-144.

Vallejo, M. Á. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27 (2), 92-99.

10. ANEXO. El cuento “Un bosque tranquilo. Mindfulness para niños”



Anexo 1. Continuación.

