



**UNIVERSITAT
JAUME·I**

TRABAJO FINAL DE GRADO EN MESTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL

MINDFULNESS EN EL AULA: UN PROYECTO PARA EDUCAR A NIÑOS CONSCIENTES

Nombre de la alumna: Carmen Romera Marín

Nombre de la tutora: Ana Belén Górriz Plumed

Área del Conocimiento: Psicología evolutiva

Curso académico: 2016/2017

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| Agradecimientos | 3 |
| 1. RESUMEN | 3 |
| 2. INTRODUCCIÓN TEÓRICA | 4 |
| 2.1. MINDFULNESS: origen y definición | 4 |
| 2.2. ¿Por qué Mindfulness para niños? | 6 |
| 3. TALLER MINDFULNESS EDUCACIÓN INFANTIL | 7 |
| 3.1 Justificación. | 7 |
| 3.2 Objetivos | 8 |
| 3.3 Participantes | 9 |
| 3.4 Metodología | 9 |
| 3.5 Temporalización | 9 |
| 3.6 Recursos | 10 |
| 3.7 Actividades | 10 |
| 3.8 Evaluación | 15 |
| 4. ANÁLISIS Y RESULTADOS | 17 |
| 5. CONCLUSIONES | 19 |
| 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 21 |
| 7. ANEXOS | 22 |

Agradecimientos

En primer lugar me gustaría agradecer a Ana Belén Górriz, mi tutora de este Trabajo de Fin de Grado, por toda su ayuda, consejos y orientaciones durante el proceso de elaboración del mismo y por animarme siempre con una sonrisa. También quiero agradecer al Colegio Pintor Camarón, en especial a mi tutora del prácticum Trini Hernández, por haberme permitido llevar a cabo el proyecto en el aula y como no a los diecisiete niños que han experimentado conmigo el camino hacia la atención plena.

A mi madre Amparo, por ayudarme a realizar algún recurso como la marioneta y en general a toda mi familia por apoyarme y animarme siempre. También a mi compañero de vida Alejandro, por ayudarme con algún recurso como las mandalas. Por último, destacar que para mí este trabajo ha supuesto todo un reto tanto profesional como personal, ya que he aprendido a vivir la vida más plenamente, empezando por levantarme todos los días con una sonrisa.

1. RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo principal testar la eficacia de un programa mindfulness para niños de Educación Infantil. Asimismo, se analiza el origen, los fundamentos y las aportaciones del mindfulness o atención plena en el ámbito educativo.

Entre los beneficios de la práctica del mindfulness, destacan, el aumento de la concentración, una mejora en el control de pensamientos, emociones y conductas y otros efectos físicos saludables (Arguís, Bolsas, Hernández, Salvador, 2010). Considerando las múltiples ventajas que aporta el mindfulness a los alumnos, se ha elaborado y llevado a cabo un proyecto en el aula de tres años de Educación Infantil del Colegio Público Pintor Camarón de Segorbe.

Dicho proyecto está compuesto por siete sesiones, en ellas se trabajan los elementos más característicos de la atención plena, como la respiración, la atención consciente tanto a elementos internos como a elementos externos y el caminar consciente. Todas estas habilidades mindfulness se han desarrollado tomando como referencia el cuento “Un bosque tranquilo” y sus personajes. En las distintas sesiones se han planteado actividades lúdicas y motivadoras. Para su evaluación, teniendo en cuenta la corta edad de los participantes, se ha optado por la observación directa y los cuestionarios guiados. En cuanto a los resultados, se ha concluido que la mayoría de las sesiones han sido comprendidas y los contenidos han sido transmitidos correctamente a los alumnos. Durante el transcurso del proyecto, se han podido observar pequeños avances, sin embargo, los efectos del mindfulness se observan a largo plazo, generalmente después de tres meses de práctica, aunque puede que todavía no se traduzcan en conductas concretas, por este motivo, la práctica continuada es esencial (Mañas, Franco, Gil, Gil, 2014).

Palabras clave:

Mindfulness, atención plena, respiración y calma.

ABSTRACT

The main objective of this study is to test the effectiveness of a mindfulness programme for pre-school children. Also, it will analyse the origin, the fundamentals and the mindfulness contributions in the school area.

Amongst the benefits of the mindfulness practice, we shall point out the growing concentration, the improvement of the control of thinking, emotions and behaviours and other physical effects. (Arguís, Bolsas, Hernández, Salvador, 2010). Considering the numerous advantages of mindfulness in children, a project was planned and carried out in a pre-school classroom with 3 years old in CEIP Pintor Camaron, Segorbe.

This project is made up of seven sessions in which they work the most characteristic elements of mindfulness, like the breathing, the conscious attention both to external and internal inputs and the conscious walking. All these mindfulness abilities were developed according to the book "A quiet forest" and their characters. In the different sessions playful and motivational activities were outlined. To assess the project, taking into account the early age of the participants, direct observation and guided questionnaires were chosen. Regarding the results, it was concluded that the majority of the sessions were understood and the messages were transmitted to pupils. During the project, small advances could be seen. Nevertheless, mindfulness effects were observed in a long term period, generally, after three months, although these effects may not lead to specific behaviours. For this reason, the continuous practice is essential. (Mañas, Franco, Gil, Gil, 2014).

Keywords

Mindfulness, breathing and calm.

2. INTRODUCCIÓN TEÓRICA**2.1. MINDFULNESS: origen y definición**

Mindfulness tiene su origen en el budismo, sin embargo, ha trascendido al resto del mundo sin esa connotación religiosa derivada de la figura de Buda. Kabat-Zinn (2007) afirma:

La esencia de la atención plena es algo absolutamente universal que tiene más que ver con la naturaleza de la mente humana que con ideologías, creencias o cultura alguna, y

está más relacionada con la capacidad de conocer que con una religión, filosofía o punto de vista concreto. (p. 189)

Según Kabat-Zinn (2013) “mindfulness es conciencia, una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente” (p.8). Sin embargo, no hay que confundirlo con la meditación, ya que como señala Sainz (2015) “el mindfulness no exige una concentración tan rigurosa y puede aplicarse a una infinidad de actividades de la vida cotidiana” (vv.aa, 2014, p. 23), a pesar de ello cabe destacar que tanto el mindfulness como la meditación tienen como componente principal la concentración y la atención consciente de la mente.

El término mindfulness es anglosajón, el original es “Sati” que proviene de la lengua Pali en la que se encuentran escritas las colecciones más antiguas de los textos budistas. En castellano se traduce como conciencia o atención plena (Parra, Montañés, Bartolomé, 2012). De cualquier modo, en este trabajo se ha optado por utilizar dichos términos indistintamente.

Tal y como se ha señalado anteriormente, cualquier persona puede desarrollar y adquirir la capacidad de vivir en el momento presente con atención, ya que esta funciona como un músculo que puede ser ejercitada y mejorada. Actualmente subyace en la sociedad un estado de prisa, estrés, nerviosismo, siempre fijando la vista en el futuro, en el pasado, pero pocas veces en el presente. “Estamos tan distraídos y preocupados que ni siquiera vemos lo que se encuentra frente a nuestras narices, tampoco escuchamos los sonidos que registra nuestro aparato auditivo y permanecemos ajenos al mundo de los olores, los sabores y el tacto” (Kabat-Zinn, 2007, p.199). Sin embargo, para lograr esa conciencia plena es necesario desarrollar una serie de actitudes, concretamente Kabat-Zinn (2013) señalaba siete factores, “no juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, no-violencia, aceptación y dejar ir” (p.88). A parte de estos siete factores, la gratitud, también es un elemento importante en la conciencia mindfulness ya que “está estrechamente relacionada con nuestra capacidad de estar presentes y apreciar lo que tenemos ahora en lugar de preocuparnos por lo que no tenemos o lo que nos gustaría conseguir” (Gázquez, 2012, p.61).

Entre los referentes más destacados del mindfulness en Occidente destacan dos importantes figuras que han proyectado y transmitido la esencia y el conocimiento de esta práctica. Por una parte el monje budista, poeta y pacifista, Thich Nhat Hanh y por otra parte, el doctor Jon Kabat-Zinn que desarrolló el programa de entrenamiento psicoeducativo: Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Este un programa de entrenamiento general, cuya aplicación ha demostrado ser efectiva en múltiples problemas tanto en el terreno de la salud mental como física (Parra et al., 2012, p. 31). Son muchas las investigaciones y los expertos que destacan los beneficios del

mindfulness en el ámbito clínico, debido a esto, la técnica del mindfulness está siendo integrada en otros ámbitos como el educativo.

2.2. ¿Por qué Mindfulness para niños?

De acuerdo con la autora del libro “Tranquilos y atentos como una rana”, Aline Snel (2013) “mindfulness responde a la gran necesidad existente para encontrar un poco de tranquilidad, tanto física como mental, en este tiempo tan exigente en el que nos ha tocado vivir” (p. 18). Los niños viven en un mundo repleto de automatismos, de prisas, están sobreestimulados reciben información de manera constante, sin embargo, no se les enseña a calmarse, a estar tranquilos, a vivir el presente, a controlar su cuerpo y sus emociones. Al contrario de lo que puede parecer los niños tienen una gran capacidad para vivir el momento presente sin pensar en el ayer o en el mañana.

Son muchos los autores que destacan la eficacia del mindfulness en los más pequeños, “si conseguimos que los niños, desde edades tempranas, aprendan a vivir de un modo más consciente, estaremos contribuyendo a educar a personas libres y responsables, más capaces de controlar su vida y, en definitiva, de ser felices” (Arguís et al., 2010, p. 71).

Arguís et al. (2010), en el programa aulas felices, expresan:

La práctica de la atención plena puede producir numerosos efectos beneficiosos en las personas, entre los que destacan: Aumentar la concentración, reducir automatismos, lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas, disfrutar más del momento presente, efectos físicos saludables y cambios positivos a nivel neurobiológico. (p. 37)

Los resultados de la práctica del mindfulness se observan a largo plazo, es por ello que a pesar de no obtener beneficios a corto plazo, es necesario ser constantes y seguir el proceso de la atención plena. A medida que se va consiguiendo asentar las bases de la consciencia plena, se van adquiriendo nuevos efectos en determinadas habilidades cognitivas y de rendimiento académico como “las habilidades de concentrar la atención sobre tareas específicas y procesar la información rápida y eficientemente” (Mañas et al., 2014, p. 208).

Palomero, Valero (2016) destacan que hay aspectos a tener en cuenta a la hora de introducir el mindfulness en el aula, ambos autores plantean la existencia de cinco grupos de dificultades que pueden repercutir negativamente en el uso del mindfulness en el ámbito educativo. Estas son la dificultad por parte del profesorado para comprender el significado del propio concepto, la necesidad del consentimiento por parte de los alumnos así como la adecuación al contexto, tener

presente los posibles inconvenientes de la atención plena, ser conscientes de los propios límites de la intervención y el conflicto de valores entre la visión del sistema educativo y los valores y actitudes que se requieren en la práctica del mindfulness. Evidentemente, se ha tenido en cuenta las anteriores dificultades y se han intentado controlar para el correcto desarrollo y consecución del presente proyecto. Estos mismos autores señalan:

La presión recibida por el profesorado para cumplir la programación escolar preestablecida y conseguir ciertos estándares relacionado con el conocimiento externo generarían la percepción entre los docentes de no tener tiempo para este tipo de actividades. (p. 24)

Por tanto, es necesario repensar los valores y los contenidos que se plantean en la escuela, con el fin de implantar programas mindfulness de una manera consensuada y eficaz. En el año 1996, Delors ya incluyó ciertos aspectos de la atención plena en los cuatro pilares de la educación “aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser” (p. 47). La escuela actual precisa de docentes conscientes con actitudes favorables.

Sólo un educador consciente puede educar de forma consciente. Un educador consciente estará atento, tranquilo, relajado, en paz consigo mismo y con los demás. A través de su mera presencia encarnará cualidades y actitudes como la paciencia, la confianza, el respeto y la amabilidad. (Mañas et al, 2014, p.195)

El mindfulness es provechoso tanto para el docente como para el alumnado, muchos colegios españoles, conscientes de esta realidad, están poniendo en marcha proyectos para introducirlo y trabajarlo. Cabe resaltar el colegio Ramiro Soláns de Zaragoza, asimismo, el Gobierno de Canarias ha implantado una nueva asignatura sobre la educación emocional que incluye también el mindfulness. En otras comunidades existen iniciativas como el Programa Aulas Felices en Aragón, el Programa Treva en Cataluña o Escuelas Conscientes en la Comunidad Valenciana. A pesar de estos ejemplos de programas que se han implantado en distintos colegios, la realidad es que este porcentaje aún es muy reducido, exactamente supone un 1% del total de colegios (Sanmartín, 2015).

3. TALLER MINDFULNESS EDUCACIÓN INFANTIL

3.1 Justificación.

Para introducir el mindfulness en el aula de infantil se han seguido las orientaciones de varios autores con el objetivo de obtener un resultado óptimo. Por su parte, Mañas et al. (2014) en sus investigaciones, recogen que Greenland (2010) propone siete principios para implementar

mindfulness en las aulas: motivación, perspectiva, sencillez, juego y diversión, integración, colaboración y estrategia.

Dicho proyecto está compuesto por 7 sesiones, todas ellas han sido planteadas de acuerdo a los consejos expuestos en libros como “mindfulness para niños”, “tranquilos y atentos como una rana” o “el programa de aulas felices”, este último afirma que los ejercicios más elementales para iniciarse en esta tarea del mindfulness son la respiración consciente, la meditación caminando y la exploración del cuerpo (p. 36). Por ello, se realizó una primera sesión de respiración consciente, tal y como afirma Díaz Caneja (2015) “la respiración es como el ancla que me hace volver una y otra vez al presente, al aquí y al ahora. Me lleva a un estado de calma y tranquilidad que me ayuda a pensar, sentir y actuar con claridad” (p. 31)

A parte de los tres conceptos mindfulness anteriores, en las distintas sesiones se trabajaron otros como la comprensión y control de las emociones, la atención plena hacia objetos externos y el pintado de mandalas. Estas últimas pueden resultar muy adecuadas para trabajar la atención y relajación, objetivos de este proyecto, con el pintado de mandalas se puede conseguir tres objetivos: “Desarrollar los sentidos y la capacidad de percepción, fomentar la iniciativa personal, y estimular la imaginación favoreciendo la libre expresión” (Montiel, Pérez y Rodríguez, s.f.).

En cuanto a las sesiones de atención hacia objetos externos, se trabajan los sentidos “Cada uno de los diferentes sentidos (...) nos muestra un aspecto del mundo que facilita la construcción y el conocimiento de las impresiones sensoriales y de la relación que mantenemos con ellas” (Kabat-Zin, 2007, p. 307).

Por último, se trabajan las emociones ya que están presentes en nuestro día a día, hay que ser conscientes de la emoción que nos visita y controlarla, evitando reacciones impulsivas.

Prestar atención a la experiencia interna y comenzar a escuchar lo que está ocurriendo dentro. No pretende cambiar la emoción, sino la relación con ella, por lo que es esencial dar espacio a esa experiencia interna. (...) Si notas que te identificas con la emoción y el parloteo mental que suele acompañarlo, enfoca tu atención en la respiración o en la sensación de vida que hay en tu interior. (Carrillo, 2014, p.65)

3.2 Objetivos

Objetivo general:

- Introducir el mindfulness en niños y niñas de primer curso de Educación Infantil a través del cuento “un bosque tranquilo”.

Objetivos específicos:

- Mejorar la capacidad de atención y concentración.
- Adquirir consciencia de procesos internos como la respiración, el movimiento del cuerpo y las emociones.
- Crear el hábito de respirar para regular su comportamiento y emociones.
- Transmitir a los alumnos la importancia de realizar las tareas de forma consciente.

3.3 Participantes

Con el fin de introducir la atención plena se ha elaborado un proyecto para implementarlo en un aula de infantil del Colegio Público Pintor Camarón de Segorbe. La muestra está compuesta por 17 alumnos, en concreto por 9 niñas y 8 niños, todos ellos nacidos en el año 2013. En cuanto a las características del alumnado, todos ellos responden a los patrones típicos esperados para su edad en todos los ámbitos. Este proyecto puede resultar especialmente beneficioso para aquellos niños y niñas más inquietos, que les cuesta mantener la atención durante la realización de tareas y para aquellos que les cuesta autorregularse emocionalmente.

3.4 Metodología

Es la primera vez que trabajan el mindfulness en el aula, por ello, la manera más adecuada para introducirlo es a través de un cuento, en este caso, “Un bosque tranquilo” de Patricia Díaz Caneja. Se trata del primer cuento en español ilustrado del concepto de mindfulness, es de fácil lectura y tiene unas ilustraciones muy llamativas que captan la atención de los niños. A pesar de estar pensadas para niños a partir de 4 años, se han adaptado para la muestra de alumnos de este trabajo, al considerarlo un buen recurso con el que iniciar el trabajo de esta temática. La metodología del proyecto está basada en el juego, además los niños aprendieron a través de la práctica y la experimentación, esto posibilita un aprendizaje significativo. En cada una de las sesiones se comenzaba respirando conscientemente, después se preguntaba por lo aprendido en las sesiones anteriores, se realizaban las actividades propuestas tomando como protagonista al hada y se finalizaba con una reflexión, de estos datos se extrajo parte de la evaluación y los consiguientes resultados.

La mayoría de las actividades propuestas se realizaron en gran grupo, para que todos los niños y niñas participaran simultáneamente en el desarrollo de las mismas. Al tratarse de niños de 3 años el periodo de trabajo fue reducido, las actividades tuvieron una duración aproximada de entre 20 y 30 minutos.

3.5 Temporalización

Tal y como se ha señalado anteriormente, el proyecto está compuesto por 7 sesiones, todas ellas se llevaron a cabo los viernes después del patio, la primera sesión se desarrolló el 3 de marzo y la última el 5 de mayo. En el Anexo 1 se muestra el cronograma en el que aparece la fecha en la que se ha realizado cada sesión, las actividades y los conceptos mindfulness trabajados.

Asimismo, las nociones trabajadas durante dichas sesiones fueron repasadas y reforzadas durante el resto de la semana, con el objetivo de ir afianzándolas y consolidándolas. Todos los días, a la hora de entrar del patio se realizaba el “minuto mágico”, en el que la marioneta del hada protagonista del cuento se coloca en la pizarra y de fondo sonaba una canción relajante. En ese momento los niños y niñas, fijándose en su respiración, tenían que relajarse y calmarse para poder comenzar a trabajar eficazmente.

3.6 Recursos

Los recursos humanos de este proyecto están compuestos por la maestra del aula y por mí misma, alumna de prácticas externas en el citado centro. En cuanto a los recursos materiales, en cada una de las sesiones se utilizaron distintos materiales, aparecen más detallados en la descripción de las sesiones, aunque cabe destacar que se intentó que todos ellos fueran novedosos, para despertar en los niños motivación y curiosidad hacia los conceptos planteados. En cuanto al espacio, las actividades mindfulness se realizaron en el aula ordinaria, un espacio tranquilo y acogedor en el que los niños pudieron estar cómodos y amplios. También por cuestiones de espacio, algunas de las sesiones se llevaron a cabo en lugares como el patio o el aula de psicomotricidad.

3.7 Actividades

SESIÓN 1:

Objetivos:

- Escuchar y entender los conceptos planteados en el cuento “un bosque tranquilo”.

Material:

Cuento “Un bosque tranquilo” y la marioneta del hada. Véase Anexo 2.

Desarrollo:

Al comienzo de esta actividad se leyó el cuento “un bosque tranquilo” de una manera calmada en la que se fomentó la escucha activa. Tras esto se realizaron preguntas para ver que habían entendido del cuento, y se les animó a que “llamaran” al hada de la atención, tras esto la maestra sacó la marioneta del hada y se la presentó a los niños. También se les explicó que esta les iba a enseñar a respirar, a fijarse y controlar sus emociones, a ser conscientes de sus movimientos, a

aprender la importancia de realizar las tareas de forma consciente, en definitiva les iba a ayudar a estar más atentos.

Temporalización:

20 minutos aproximadamente

SESIÓN 2:

Objetivos:

- Observar la propia respiración siendo conscientes del ritmo y del movimiento del cuerpo
- Comprender que a través de la respiración se pueden controlar distintas emociones.

Material:

El frasco de la calma y barquitos de papel

Desarrollo:

En esta actividad se les presentó el frasco de la calma, un frasco de plástico con purpurina en el interior. Se les explicó a los niños en forma de metáfora que el tarro era como su mente, cuando está en movimiento, todas las ideas están descontroladas, no podemos pensar ni actuar correctamente, la purpurina se expande por todo el tarro. Sin embargo, a medida que paramos y respiramos todo vuelve a su lugar, la purpurina se coloca al final del tarro, en este momento ya somos capaces de pensar con claridad y actuar adecuadamente. Por tanto se llegó a la conclusión de que cuando se está nervioso, enfadado, alterado, no se puede prestar atención ni hacer las cosas de forma correcta, como solución a todo ello se propuso la respiración. Véase Anexo 2.

A continuación, los niños se sentaron con las piernas cruzadas, se les explicó que el hada les iba a enseñar a respirar. Con la ayuda de la maestra, comenzaron a fijarse en su propia respiración; observaron, jugaron y analizaron las posibilidades de la respiración. A continuación, de uno en uno, se fueron tumbando boca arriba y colocaron un barquito de papel en su abdomen, observando los movimientos del mismo. En ese momento estaban realizando una respiración abdominal, que es la base de una buena respiración y aporta tranquilidad. Para finalizar, se realizaron preguntas para reflexionar sobre lo ocurrido.

Temporalización:

20 minutos aproximadamente

SESIÓN 3:

Objetivos:

- Atender plenamente a los sentidos.
- Atender plenamente a un sonido del entorno
- Saborear y observar conscientemente un alimento
- Ser capaz de concentrarse en un objeto.

Material:

Chocolatina, triángulo y campana

Desarrollo:

En esta sesión, el hada les enseñó a prestar atención hacia aspectos externos del entorno a través de los sentidos. Se comenzó la sesión realizando tres respiraciones conscientes.

Para trabajar la atención auditiva, se utilizó un triángulo (parecido al gong que utiliza el hada en el cuento), ya que este instrumento permite la prolongación del sonido. Los niños sentados en el suelo, tenían que escuchar atentamente el sonido del triángulo y levantar la mano en el momento que dejaran de oírlo, se realizó el mismo ejercicio con los ojos cerrados.

Para adquirir consciencia de la importancia de hacer las cosas con tranquilidad y atención, y comenzaran a fijarse sobre las posibilidades de su cuerpo, se propuso a los niños que se pasaran una campana de unos a otros. Al principio, lo tenían que hacer lo más rápido posible, después se les propuso que pasaran la campana sin que esta sonara. Para conseguirlo, tuvieron que hacerlo de una manera pausada, consciente y cuidadosa. Véase Anexo 2.

Por último, en cuanto al gusto, se repartió a cada niño una chocolatina, se explicó que se habían convertido en los animales del cuento y que éstos nunca habían visto una chocolatina, por ello tenían que observarlo bien, analizarlo y después saborearlo lentamente. Tras esto se realizaron una serie de preguntas para que los niños reflexionaran.

Temporalización:

30 minutos aproximadamente

SESIÓN 4:

Objetivos:

- Adquirir consciencia del movimiento del propio cuerpo.

Material:

No se precisa

Desarrollo:

En esta sesión el hada enseñó a los niños y niñas a prestar atención a los movimientos del cuerpo. De fondo sonaba música relajante, la misma que la que escuchan durante el “minuto mágico”. Se les explicó que todos ellos eran semillitas y que se tenían que convertir en una flor. Comenzaron tumbados en el suelo con el cuerpo encogidos, siguiendo las indicaciones de la maestra, poco a poco se fueron levantando, la flor estaba creciendo, paulatinamente fueron levantando los brazos y extendiendo los dedos, acabaron el ejercicio de puntillas, la flor había crecido al máximo. A continuación, se realizaron los mismos pasos pero a la inversa. El fin de la actividad es que los niños se fijaran y fueran conscientes de las distintas partes de su cuerpo y la posibilidad de movimiento de las mimas. Véase Anexo 2.

En la segunda parte de esta sesión los niños realizaron distintas posturas de yoga. La maestra en un ambiente de calma y relajación, fue explicando las distintas posturas que paulatinamente tenían que adoptar los niños, dichas posturas estaban relacionadas con los animales protagonistas del cuento. Para que se fijaran en los movimientos de su cuerpo, la profesora fue nombrando cada una de las partes del cuerpo indicando la postura final, una vez conseguida realizaban tres respiraciones conscientes.

Temporalización:

20 minutos

SESIÓN 5:**Objetivos:**

- Reconocer las emociones propias y la de los demás

Material:

Láminas del cuento sobre las emociones

Desarrollo:

En esta sesión el hada, a través de las ilustraciones de los animales del cuento, les enseñó distintas emociones: alegría, tristeza, ira, miedo y calma. Antes de comenzar, se realizaron tres respiraciones conscientes. En la pantalla se proyectó las láminas en las que los animales del cuento mostraban distintas emociones. La maestra fue preguntando que sentía cada animal, que

le podía haber pasado, cuándo se sentían ellos así, que podían hacer cuando se sentían así etc. Finalmente, se destacó la importancia de la respiración para controlar emociones como el enfado, la ira, los nervios etc. Véase Anexo 2.

Temporalización:

20 minutos

SESIÓN 6:

Objetivos:

- Practicar el caminar consciente.
- Ser capaces de contemplar al otro sin juzgar.
- Ser conscientes de los movimientos de su cuerpo.

Material

No se precisa

Desarrollo:

En esta sesión, el hada les enseñó a caminar conscientemente, a realizar masajes conscientemente y a ser capaces de mirar al otro sin juzgar, y al igual que las anteriores, se comenzó realizando tres respiraciones conscientes. Se recuperó la viñeta del cuento “un bosque tranquilo” en la que indicaba “cuando camines camina”. La actividad consistía en estar atentos y ser conscientes mientras andaban, tenían que realizar pasos de forma consciente. Para comenzar, cada vez que la profesora daba un toque con las palmas los niños y niñas daban un paso, de esta manera estaban enlazando la escucha activa con el movimiento consciente. Al final del ejercicio se eliminó las palmas y eran los niños los que marcaban su propio ritmo.

A continuación se realizaron los masajes conscientes. Los niños se colocaron por parejas, los masajes seguían las indicaciones de los animales protagonistas del cuento. El oso, con los puños cerrados dando pasos fuertes, el mapache con su frondosa cola rozaba la espalda, el topo se intentaba esconder haciendo círculos con los puños, el conejo daba pasitos pequeñitos con los dedos y el zorro y el ciervo, andaban con tres dedos. Véase Anexo 2.

Para concluir la sesión, los niños se sentaron por parejas uno frente al otro, cerraron los ojos y tras realizar dos respiraciones profundas los abrieron contemplando al compañero, el objetivo es ser capaces de mirar al niño que tenían enfrente sin juzgar, sintiendo la conexión entre ambos. Acabamos la sesión reflexionando sobre cómo nos habíamos sentido, dando nuestra opinión sobre la actividad y concluyendo que es importante estar atentos a todo lo que hacemos.

Temporalización:

25 minutos

SESIÓN 7:**Objetivos:**

Mejorar la atención a través de pintar una mandala

Material:

Fichas de mandalas y colores

Desarrollo:

Esta actividad fue individual, cada niño y niña tenía que pintar una mandala que previamente había elegido con los animales protagonistas del cuento. Antes de comenzar se hizo un repaso a todas las sesiones a través de una presentación que fue proyectada en la pantalla, en ella se hacía repaso a todos los conceptos aprendidos, concluyendo que si conseguían estar plenamente atentos pintando las mandalas, lograrían un buen resultado. Se le repartió a cada niño su mandala, y se les dio total libertad para pintarla. Después, se acordó realizar un mural, para ello, cada niño tenía que pegar su mandala con su nombre y pintar dos letras del texto del mural. Véase Anexo 2.

Temporalización:

20 minutos

3.8 Evaluación

Para evaluar el proyecto se han utilizado varios instrumentos como la observación directa y las entrevistas estructuradas. Se trata de una evaluación principalmente cualitativa, ya que al tratarse de niños de corta edad, resulta más conveniente realizar preguntas abiertas en las que el investigador no proponga opciones de respuesta.

Para comenzar, se realizó una evaluación diagnóstica en la que se pretendía observar aquellas actitudes y comportamientos de los niños sobre diferentes ítems, estos mismos fueron observados al finalizar las siete sesiones por lo que se pudo determinar el nivel de consecución de los objetivos. Véase Tabla 1.

Tabla 1*Evaluación diagnóstica*

| |
|--|
| 1. Son conscientes de su respiración |
| 2. Utilizan la respiración para regularse emocionalmente |
| 3. Son capaces de atender plenamente a la tarea que están realizando |
| 4. Se fijan en los movimientos de su cuerpo |
| 5. Reconocen sus emociones y las controlan a través de la respiración |
| 6. Son conscientes de la importancia de estar atentos y concentrados durante la realización de las tareas |
| 7. Consiguen relajarse escuchando música |

Con la finalidad de realizar una observación significativa y objetiva, se propuso que cada sesión fuera evaluada por cinco niños, a través de una breve entrevista, por una observadora externa, en este caso, la maestra supervisora y por mí misma. La entrevista realizada a los niños tenía como objetivo evaluar su nivel de agrado de la sesión, saber qué es lo que habían aprendido y qué es lo que más les había gustado, con el fin de valorar el nivel de motivación y adecuación de los recursos utilizados, también se les preguntó si les gustaría volver a repetir esas actividades y cómo se sentían después de la sesión. Véase tabla 2.

Tabla 2*Cuestionario evaluación participantes*

| | Niño 1 | Niño 2 | Niño 3 | Niño 4 | Niño 5 |
|--|--------|--------|--------|--------|--------|
| ¿Cuánto te ha gustado la actividad? (Mucho, poco, nada) | | | | | |
| ¿Qué has aprendido? | | | | | |
| ¿Qué es lo que más te ha gustado? | | | | | |
| ¿Te gustaría hacerlo más veces? | | | | | |
| ¿Cómo te encuentras ahora? | | | | | |

Respecto a la evaluación realizada por la maestra supervisora y por mí misma, se pretendía medir el grado de beneficio de las actividades, así como la actitud de los niños. También se valoraba la propia actividad y la duración de la misma. Toda esta información resultó muy útil a la hora de extraer los resultados. Véase tabla 3.

Tabla 3*Evaluación cualitativa evaluadora externa e interna.*

| | EVALUADORA EXTERNA (profesora) | EVALUADORA INTERNA |
|---|--------------------------------|--------------------|
| Beneficio de las actividades: ¿Se ha logrado un estado de calma? (1-5) ¿Se ha logrado mantener la atención de los niños? (1-5) | | |
| Valorar la actividad: ¿Resulta motivadora? ¿Tiene una duración adecuada? | | |
| Aspectos a mejorar u observaciones | | |

4. ANÁLISIS Y RESULTADOS

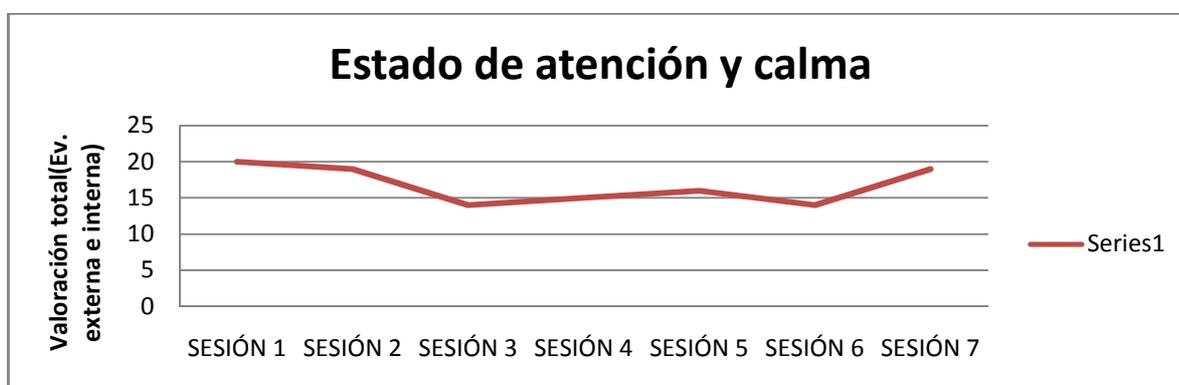
Durante el desarrollo de las siete sesiones planteadas en el proyecto, los niños y niñas se han iniciado en la práctica del mindfulness. A pesar de que los beneficios se empiezan a hacer visibles a partir de como mínimo tres meses, ya se comienzan a observar las primeras conductas derivadas del proyecto.

Al comienzo del proyecto, gracias a la evaluación diagnóstica, se pudo observar que los niños no eran conscientes de su respiración, no conseguían relajarse al escuchar música relajante, apenas expresaban y distinguían sus emociones y no reflexionaban acerca de las posibilidades de movimiento de su cuerpo, además no eran conscientes de la necesidad de estar atentos durante la realización de tareas. Sin embargo, tras comparar estos mismos ítems una vez acabado el proyecto, se han observado mejoras y avances en ciertas habilidades y comportamientos mindfulness. Actualmente los niños y niñas son cada vez más conscientes de su respiración y hacen uso de ella para autorregularse emocionalmente, por ejemplo, un día un niño estaba llorando y el otro le dijo “mira yo te enseño a respirar pon las manitas así y se te pasa”, también son capaces de expresar y ser conscientes de ciertos movimientos de su cuerpo. Por último han conseguido relajarse escuchando música, cabe destacar que son ellos los que reclaman la música del minuto mágico a la entrada del patio. En cuanto a la importancia de estar atentos y tranquilos durante la realización de tareas, debido a su corta edad y su limitada capacidad de atención, a veces realizan las tareas mientras están distraídos, este hecho podría modificarse con la consecución de la práctica de la atención plena. Sin embargo, durante la sesión del pintado de mandalas se creó un buen clima de concentración, silencio y creatividad, en el que si fueron capaces de estar presentes y atentos.

En relación a la validez y eficacia de las siete sesiones planteadas, podemos concluir que, todas ellas fueron bien acogidas por el alumnado. En cuanto a la variable de calma y atención, tanto la evaluadora externa como interna, determinaron que en la mayoría de ellas, estos factores eran los esperados. Las sesiones que mayor puntuación obtuvieron y por tanto las más exitosas en cuanto a dichas variables de calma y atención, fueron la primera, la segunda y la séptima. Por el contrario las actividades menos valoradas en referencia a dichas variables fueron la tercera y la sexta. Véase gráfica 1. Probablemente esta falta de atención se debió a la complejidad de los conceptos planteados.

Gráfica 1

Evaluación del estado de atención y calma.



Teniendo en cuenta las variables de motivación y duración ambas evaluadoras destacaron que todas ellas tuvieron una buena duración, a excepción de la quinta sesión, de conciencia plena del movimiento, que se debería de haber hecho más posturas de yoga.

De acuerdo con las entrevistas realizadas por los niños y las sensaciones generales, se puede determinar que todas las sesiones fueron de su agrado, ya que las valoraron muy positivamente y además todos ellos mostraban ganas y entusiasmo para realizar las sesiones semana tras semana. Los conceptos que mejor asimilaron y aprendieron fueron la importancia de estar tranquilo y atento en la realización de tareas y la necesidad de respirar para relajarse y autorregularse. En cuanto a la pregunta ¿Cómo estás ahora?, las primeras sesiones la mayoría solían contentar “bien”, este hecho cambió después de la sesión de las emociones cuando comenzaron a expresar otros estados de ánimo como “alegre”, “contento”, “relajado” y “en calma”. Por tanto, se puede concluir que a pesar de su corta edad, si se trabajan conceptos emocionales y de estados de ánimo los niños son capaces de adquirirlos en su vocabulario diario.

Las actividades más confusas para los niños fueron el comer consciente, ya que no se quería confundir la actitud de comer atentamente, saboreando, estando presente, con la posibilidad de

comer despacio y lento. De igual manera la actividad del caminar consciente fue difícil de entender por parte del alumnado, ya que el mensaje que se quería transmitir era la necesidad de estar presentes mientras caminamos, pero no la necesidad de andar lento y despacio. Por otra parte, la cuarta sesión que incluía posturas de yoga, requería de mucho tiempo de atención y silencio, debido a esto los niños más inquietos de clase tuvieron problemas para mantener la atención y la concentración, por lo que alteraron el ambiente y la tranquilidad de la sesión afectando al resto de sus compañeros. En cuanto a los materiales utilizados, la marioneta del hada resultó muy motivadora para los niños, asimismo el frasco de la calma se utilizó tanto en el proyecto como de forma ocasional en el aula cuando un niño estaba nervioso o alterado. Finalmente, tras las sesiones se puede concluir que cuando se consigue un ambiente de calma, de atención y de relajación, los niños aprenden mejor los conceptos que se les plantean.

5. CONCLUSIONES

Tras una exhaustiva revisión bibliográfica, se concluye que son numerosos los beneficios derivados de la práctica del mindfulness. Aunque con prudencia, quisiera comentar que algunos de estos beneficios los he podido observar con la realización de este proyecto en el aula de infantil. Además algunos centros innovadores que han comenzado a practicarlo en sus aulas, aseguran que incluso mejora la vida del centro y las relaciones entre todos sus componentes. Estas experiencias junto a este programa de mindfulness, reclaman la importancia y necesidad de introducir el mindfulness en los colegios españoles. Esto requeriría de compromiso por parte de los docentes, las familias y los propios alumnos.

En cuanto a las limitaciones que este estudio presenta, en primer lugar se puede destacar el reducido número de participantes, lo que impide extrapolar y generalizar los resultados. Además, la encargada de llevar a cabo el programa no es una experta en la materia. El hecho de trabajar con todo el grupo al mismo tiempo, puede influir en la consecución de los resultados, ya que no todos consiguen los mismos porque influyen muchas variantes como, la inmadurez, la falta de motivación, el carácter disperso y déficit de atención etc. Otra limitación fue el tiempo, se estableció que todos los viernes se realizarían los correspondientes talleres mindfulness, sin embargo, hubo varios viernes festivos, por lo que irremediamente no se pudieron llevar a cabo las sesiones de atención plena durante esos días. La decisión de que solo 5 alumnos distintos evaluaran las actividades, vino dada por el tiempo del que se disponía, ya que en 10 minutos no daba tiempo a evaluar al total de participantes. Por tanto, se optó por evaluar a 5 niños de manera aislada para evitar que todos los niños contestaran lo mismo a las distintas preguntas. Una vez finalizado el estudio este hecho ha supuesto un punto negativo a la hora de valorar los resultados. Otra limitación fue la escasez de recursos encontrados para niños de 3 años, la mayoría de los encontrados iban dirigidos a niños de primaria, secundaria o adultos. Además del libro “Un bosque

tranquilo”, no había ningún material específico, por lo que todos los materiales del proyecto son de elaboración propia, a destacar, la marioneta, el frasco de la calma, las posturas de yoga, las mandalas, etc.

Como propuestas de mejora, en el caso de realizarse con niños de edades más avanzadas, sería beneficioso que ellos mismos evaluaran individualmente, cada una de las sesiones y las habilidades conseguidas, que evaluaran su punto de partida y su propia evolución. También sería oportuno contar con la colaboración de algún experto en la materia, para terminar de completar su formación. Para que los beneficios obtenidos de la atención plena estuvieran presentes en el futuro de los niños, sería preciso la continuidad y el seguimiento de la práctica mindfulness. Asimismo, para futuros proyectos sería beneficioso la implicación y participación de las familias en su práctica, así como extender el proyecto a todo el curso.

A pesar de las limitaciones y líneas de mejora expuestas, se puede concluir que en general el proyecto ha tenido buena acogida por parte del alumnado, que semana tras semana mostraba su ilusión y motivación ante los conceptos que se les iba presentando. Las actividades y los materiales propuestos han sido útiles para explicar el significado de los conceptos mindfulness.

Respecto a los objetivos de las sesiones, se puede concluir que tanto el general como los específicos se han cumplido. En cuanto al primer objetivo específico, la mejora de la capacidad de atención y concentración, todavía no se puede observar con exactitud, pero durante la realización de la mandala se observó un gran estado de calma y atención por parte del alumnado. Asimismo, respecto al segundo y tercer objetivo específico, “adquirir consciencia de procesos internos como la respiración, el movimiento del cuerpo y las emociones” y “crear el hábito de respirar para regular su comportamiento y emociones” se ha observado algunas conductas explicadas, como la necesidad de concentrarse en la respiración para calmarse. Sin embargo, es cierto, que debido a la complejidad de ciertos comportamientos mindfulness y a la corta edad de los participantes, ha habido ciertas nociones como el caminar y el comer consciente que no se han adquirido en el grado de profundidad esperado.

En cuanto a la evaluación, la observación directa por parte de la jueza y la profesora ha sido decisiva, ha aportado claridad en cuanto a la propia actuación y a las líneas de mejora. La entrevista a los niños y niñas, en algunos casos, por falta de madurez o capacidad de expresión, no se conseguía averiguar el verdadero aprendizaje. Véase un ejemplo de la evaluación en el Anexo 3.

Asimismo cabe señalar la evaluación de mi propia práctica, a pesar de no ser una experta en mindfulness, creo que he sabido guiar y orientar las sesiones de forma correcta, aunque a veces

me sentía un poco insegura, ya que era la primera vez que me enfrentaba a un proyecto de estas características. No obstante, en todo momento he mostrado una buena actitud y he disfrutado de cada una de las sesiones, contagiando esta disposición al resto de maestras, que se comenzaban a hacer preguntas sobre la atención plena. Por último, este trabajo ha supuesto un reto tanto personal como profesional, me ha permitido conocer más acerca del mindfulness y su presencia en el ámbito educativo, hasta este año no conocía el mindfulness pero tras la investigación previa y la puesta en marcha del proyecto, creo firmemente en la necesidad de implantar el mindfulness en las escuelas de infantil.

“¡Simplemente detente! Siente a fondo el momento presente y experimentarás una verdadera paz y alegría”. (Nhat Hanh, 1996: 14).

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S. & Salvador, M. (2012). Programa Aulas Felices. Psicología Positiva aplicada a la Educación. Recuperado de <http://catedu.es/psicologiapositiva/Aulas%20felices.pdf>

Carrillo, M. (2014). *Mindfulness sencillamente*. Recuperado de <http://blog.healthenergycoaching.com/7-libros-gratis-de-mindfulness-para-adultos-y-para-ninos/>

Delors, J. (1996): La educación encierra un tesoro. Recuperado de http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF

Díaz-Caneja, P. (2015). *Un bosque tranquilo*. Madrid, España: Ediciones Argentina.

Gázquez, F. (2012). *El despertar a la vida*. Recuperado de <http://comunitatvalenciana.ebiblio.es/opac/#fichaResultados>

Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Numancia, Barcelona: Kairós

Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Numancia, Barcelona: Kairós

Mañas, I., Franco, C., Gil, D. & Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4859791>

Montiel, A. B., Pérez, M. R. & Rodríguez, B. (s.f.). Los mandalas como instrumento educativo. Comunidad escolar. Recuperado de <http://comunidad-escolar.pntic.mec.es/796/experi.html>

Palomero, P. & Valero, V. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. (87), 17-19.

Parra, M., Montañés, J., & Bartolomé, R. (12,12,2012). Conociendo mindfulness. *Dialnet*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4202742.pdf>

Sainz, P. (2015). *Mindfulness para niños*. Recuperado de <http://comunitatvalenciana.ebiblio.es/opac/#fichaResultados>

Sanmartín, O. (2015). Meditación en el colegio. *El mundo*. Recuperado de <http://www.elmundo.es/espana/2015/06/15/556f439c268e3e9e438b459a.html>

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Numancia, Barcelona: Kairós

VV.aa. (2014). *Mindfulness para todos los días*. Recuperado de <http://comunitatvalenciana.ebiblio.es/opac/#fichaResultados>

7. ANEXOS

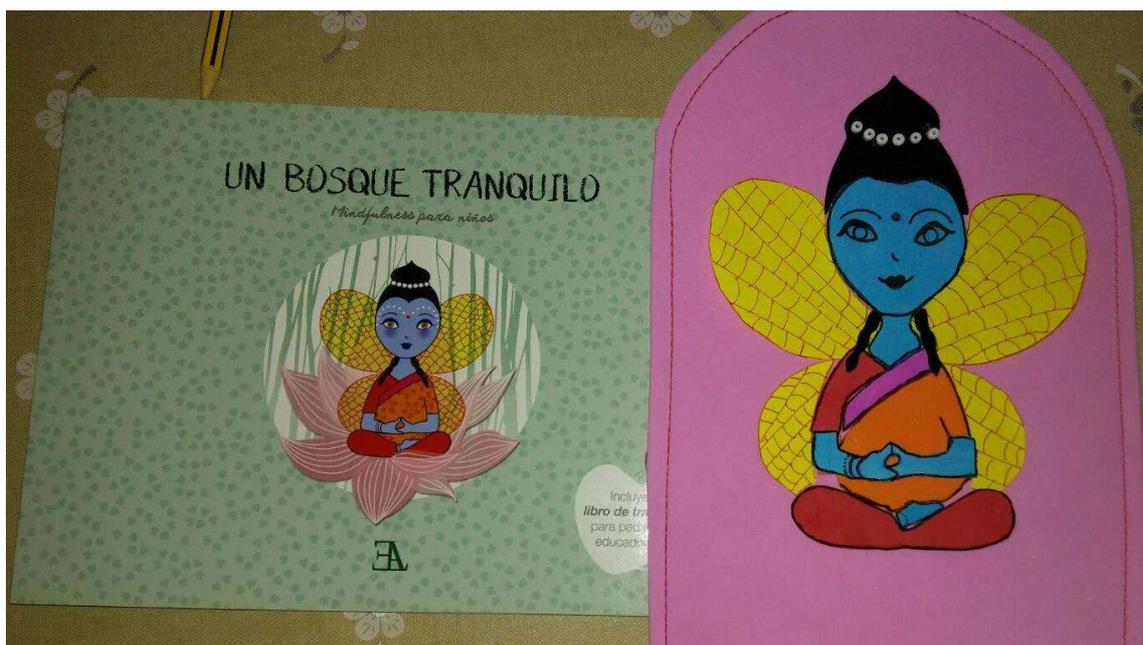
ANEXO 1: CRONOGRAMA

| SESIÓN (fecha) | ACTIVIDAD (concepto mindfulness) |
|---------------------------------------|---|
| SESIÓN 1 (3/3/2017) | Introducción al mindfulness |
| SESIÓN 2 (10/3/2017) | Respiración consciente |
| SESIÓN 3 (24/3/2017) | Atención plena a objetos externos |
| SESIÓN 4 (31/3/2017) | Consciencia plena al movimiento del propio cuerpo |
| SESIÓN 5 (7/4/2017) | Atención plena a las emociones |
| SESIÓN 6 | Caminar consciente, actitud sin juzgar y |

| | |
|-------------|---|
| (28/4/2017) | atención plena al movimiento del cuerpo |
| SESIÓN 7 | Atención plena al pintado de mandalas. |
| (5/5/2017) | |

ANEXO 2: SESIONES

SESIÓN 1



SESIÓN 2



SESIÓN 3



SESIÓN 4



SESIÓN 5



SESIÓN 6



SESIÓN 7



ANEXO 3: EVALUACIÓN

TABLAS EVALUACIÓN SESIÓN 2

| | Niño 1 | Niño 2 | Niño 3 | Niño 4 | Niño 5 |
|--|--------------------------------|--------------------------------|--|---|--|
| ¿Cuánto te ha gustado la actividad? (Mucho, poco, nada) | Mucho | Mucho | Mucho | Mucho | Mucho |
| ¿Qué has aprendido? | Los barquitos subían y bajaban | Del barco como respiramos | Si, que cuando estas enfadado damos arañazos y patadas y cuando estás tranquilos estás tranquilo | A respirar | El barco que subía y bajaba porque respirábamos |
| ¿Qué es lo que más te ha gustado? | Los barquitos me han gustado | Calmarme cuando estoy enfadado | Los barcos que iban arriba y abajo porque era la respiración | Los barquitos que se movían porque respirábamos | La botella que se movía, cuando estamos nerviosos gritamos y cogemos la botella y me tranquilizo, como la que yo tengo en casa |
| ¿Te gustaría hacerlo más veces? | si | si | si | Si | si |
| ¿Cómo te encuentras ahora? | Bien, tranquilo | Bien | bien | Bien | Bien |

| | EVALUADORA EXTERNA (profesora) | EVALUADORA INTERNA |
|---|---|--|
| Beneficio de las actividades: ¿Se ha logrado un estado de calma? (1-5) ¿Se ha logrado mantener la atención de los niños? (1-5) | 5 Han estado muy atentos porque el material utilizado era novedoso y les llamaba la atención. Mostraban mucha curiosidad al hecho de la respiración, que todos respiramos... | 5 He conseguido despertar en ellos la curiosidad por estar tranquilos, por la respiración, por los movimientos de nuestro cuerpo mientras respiramos. Algunos de ellos decían que iban a comparar si sus hermanos y padres también respiran. |
| Valorar la actividad: ¿Resulta motivadora? ¿Tiene una duración adecuada? | Si, considero que les ha gustado, si hubiera sido más larga posiblemente hubieran perdido esa atención. | Sí, he notado que les ha gustado, ponían caras de sorpresa ilusión y todos atendían a la explicación. Además todos querían tocar la botella y respirar con los barquitos. |
| Aspectos a mejorar u observaciones | Me gustaría saber cómo has hecho la botella para utilizarla con este niño a ver si conseguimos que controle mejor sus emociones y respuestas. Dejaremos la botella en clase para que los niños la puedan utilizar libremente. | Creo que se ha creado un buen ambiente de calma y atención en el que los niños han conseguido reflexionar sobre ciertos conceptos mindfulness, por tanto no veo ningún inconveniente a la sesión programada. |