

PROGRAMA DE MINDFULNESS APLICADO A EDUCACIÓN INFANTIL



SARA ARROJO MONTILLA

PROGRAMA DE MINDFULNESS APLICADO A EDUCACIÓN INFANTIL

TRABAJO FIN DE GRADO
GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL
CURSO: 2015/2016

SARA ARROJO MONTILLA



Universidad de Granada

RESUMEN

El principal objetivo del trabajo fin de grado que se presenta a continuación es introducir en prácticas de mindfulness o atención plena al alumnado de Educación Infantil, concretamente a niños y niñas de cinco años. Sus actividades han sido diseñadas para ser accesibles a todos los participantes de este rango de edad, caracterizándose por su flexibilidad, adaptabilidad y simplicidad.

En una sociedad como en la que nos encontramos actualmente es necesario desconectar de ese modo “automático” por el que nos movemos diariamente y ser más conscientes de lo que se hace en cada momento. Aprender a disfrutar y valorar cada momento es algo que va a ayudarnos a gestionar mejor el estrés y el agobio en el que nos encontramos sumidos en nuestro día a día. Los niños y niñas también se ven afectados por dicho estrés, por tanto, se hace necesario implantar este tipo de programas de intervención en las aulas para enseñarles a ser más conscientes. Conscientes de su respiración, de su entorno, de su cuerpo y de sus emociones.

PALABRAS CLAVE: atención plena o mindfulness, Educación Infantil, respiración, conciencia, educación emocional.

“Es imposible transmitir a otra persona la sabiduría y la intuición. La semilla ya está ahí. El buen maestro sabe llegar a esa semilla y permitir que despierte, crezca y se desarrolle.”

(Nhat, T.)



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN, JUSTIFICACIÓN O ESTADO DE LA CUESTIÓN.....	3
2. ANÁLISIS DE NECESIDADES Y PRIORIZACIÓN DE LAS MISMAS.....	9
3. ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS DEL PROGRAMA	10
4. POBLACIÓN BENEFICIARIA DEL PROGRAMA.....	10
5. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN	11
6. TEMPORALIZACIÓN	12
7. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN	14
8. CONCLUSIONES	22
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23
10. ANEXOS	25
ANEXO I	25
ANEXO II	26
ANEXO III	28
ANEXO IV	29
ANEXO V	29
ANEXO VI	30
ANEXO VII	31
ANEXO VIII	31
ANEXO IX	32
ANEXO X	33
ANEXO XI	34
ANEXO XII	34

1. INTRODUCCIÓN, JUSTIFICACIÓN O ESTADO DE LA CUESTIÓN

Mindfulness (atención plena o consciencia plena) es definido como “la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente en el momento presente, y sin juzgar como se despliega la experiencia momento a momento” (Kabat-Zinn, 2003, p.145). Para ello hay que adoptar una serie de actitudes, como son la aceptación, la autocompasión, la curiosidad y la franqueza (Alidina, 2015).

Actualmente pasamos por la vida inmersos en el trabajo, en las preocupaciones, intentando resolver problemas o situaciones que se nos van planteando y que hace que finalmente divaguemos de un lado a otro sin ser conscientes del día a día. Nos cuestionamos con frecuencia ¿Por qué hice esto y no aquello?, ¿Qué voy a hacer cuando termine esta tarea?, ¿Qué puedo hacer para conseguir lo que quiero?, ¿De qué manera puedo ser más feliz? Nuestra mente divaga constantemente de una cosa a otra, entre el pasado y el futuro, sin detenerse a contemplar lo que está ocurriendo en este preciso instante, en el “aquí y ahora”, es decir, en nuestro presente. “Ni el pasado ni el futuro existen, sólo existe este momento, sólo existe ahora, por lo tanto no vivas en ningún otro lugar donde no estés ahora mismo, ni trates de vivir algo que no esté ocurriendo en este preciso momento” (Franco, 2009, p.63).

Mindfulness es una práctica que puede realizar todo el mundo, independientemente de la edad, ya que todos podemos prestar atención a nuestra inspiración y espiración. Por tanto, todos tenemos la facultad de vivir siendo conscientes y de un modo atento a la realidad (Nhat, 2015).

El no vivir en el presente es una de las grandes carencias de la sociedad actual. No prestar atención al momento presente, no disfrutar de lo que nos ofrece la vida a cada instante, no saborear cada pequeño detalle, no apreciar el tiempo, hace que vivamos sumidos en un continuo estado de “hacer” sin ser conscientes realmente de lo que en cada momento se está realizando. Somos en muchas ocasiones títeres en manos de las circunstancias que se nos van presentando en nuestra vida cotidiana, y ante las cuales reaccionamos sin ningún tipo de control, dejando escapar lo más valioso que tenemos en la vida, el presente.

La plena consciencia pretende sacarnos de ese estado en el que nos encontramos, deambulando de un lado para otro, despertándonos y preparándonos para afrontar la

realidad que se nos presenta en cada momento de nuestras vidas de una manera consciente y con plenitud (Franco, 2009).

El origen del mindfulness se encuentra en la tradición budista, basada en distintas prácticas de meditación orientales. A pesar de que parte de su práctica se basa en dicha tradición, no hay que confundir el mindfulness con la meditación, pues se considera que las distinciones entre ambos son significativas. Ya que el objetivo del mindfulness no es llegar a alcanzar un estado superior de conciencia o distanciarse de la experiencia presente, sino por el contrario tener una mayor conciencia del momento presente (Hooker y Fodor, 2008). Del mismo modo tampoco podemos confundir mindfulness con relajación. La finalidad principal del mindfulness no es alcanzar un estado máximo de descanso, aunque su práctica lleve consigo un estado del cuerpo y de la mente más relajada, debida a la disminución de pensamientos y de tensión de los músculos (Baer, 2003).

Mindfulness ofrece cómo es el funcionamiento de nuestra mente para tomar conciencia de cómo nuestros pensamientos condicionan nuestra manera de actuar y de reaccionar. Según Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, (2006), hay que tomar conciencia de estos pensamientos y sentimientos mientras pasan por nuestra mente, implicando la aparición simultánea de tres elementos principales en su proceso:



- La *intención* es un componente central que se extiende a la intención de practicar, considerando la atención intencional como la autorregulación de la atención.
- La *atención* es la capacidad de focalizar y mantener la atención en el momento presente sin interpretarlo, evaluarlo o discriminarlo.
- La *actitud* que uno adopta a la atención es esencial. Es un estado que se alcanza a través de la práctica del mindfulness y que permite actuar con franqueza, aceptación y sin juzgar lo que acontece.

Hay dos maneras de practicar mindfulness, de manera formal e informal. La práctica formal de mindfulness reside en centrar nuestra atención en la respiración, en la repetición de una palabra, frase o sílaba (mantra), en la observación de sensaciones, de pensamientos o la exploración del cuerpo, ya sea sentado o en movimiento. La práctica informal consiste en prestar atención plena a las actividades de la vida diaria, como pueden ser comprar, comer, hacer deporte, o realizar tareas domésticas (Burke, 2009).

El mindfulness está siendo empleado para tratar diversos problemas, ya sean físicos o psicológicos. Entre ellos podemos encontrar el estrés, la ansiedad, la depresión, trastornos de la personalidad, dolor crónico, adicciones y desórdenes alimenticios (Hooker y Fodor, 2008). De esta manera se está convirtiendo en una técnica muy conocida y utilizada en diversos ámbitos como es el de la medicina, la psicología, la neurociencia, la educación y la empresa (Tébar y Parra, 2015).

Los efectos de sus investigaciones son amplios e implican un incremento de la atención y la conciencia debido a una reducción de la tensión fisiológica y por cambios en diversas áreas del cerebro. La implicación de estas áreas a partir de la práctica del mindfulness llevan consigo una influencia en el funcionamiento y la regulación de las emociones y del comportamiento (Meiklejohn et al. 2012).

Por tanto, la práctica del mindfulness tiene repercusiones beneficiosas tanto a nivel físico como a nivel emocional (Stahl, Goldstein, Kabat-Zin y Santorelli, 2010). Las investigaciones realizadas en este campo hacen referencia en su mayoría a adultos.

No obstante, hay un número más reducido de investigaciones que se han hecho con niños. Es verdad que los niños se muestran más centrados en el presente que los adultos, son más conscientes de lo que hacen en cada momento. Cuando se encuentran jugando con sus amigos están totalmente centrados en dicha actividad, muestran tal cual sus emociones, sus pensamientos, están inmersos en ese juego y para ellos no hay nada más. Sin embargo, los niños también se encuentran sumergidos en las rutinas del día a día, como levantarse, desayunar, ir al colegio o a clases extraescolares. Esto hace que muchas veces no sean plenamente conscientes de lo que están haciendo, sus días se van sucediendo entre una tarea y otra y no focalizan su atención plena en aquello que están realizando (Hooker y Fodor, 2008). Estos dos autores por tanto consideran que el entrenamiento en mindfulness resultará beneficioso para los niños, al igual que lo es para los adultos.

Para comenzar a trabajar mindfulness con niños hay que tener en cuenta en primer lugar la edad a la que va dirigida y adoptar un lenguaje apropiado en las actividades (Saltzman, y Goldin, 2008). Éstas deberán ser descritas con instrucciones bastante claras, sencillas y concretas, a la vez que se emplearán recursos llamativos para los niños, que fomenten la motivación y creatividad (Hooker y Fodor, 2008).

Hay estudios que demuestran los efectos positivos que conlleva la práctica de mindfulness o atención plena en el ámbito educativo. Uno de los lugares donde más tiempo pasan los niños/as es en la escuela, por tanto, es aquí donde se tiene que comenzar a trabajar el importante y necesario papel de la conciencia plena. Según Hooker y Fodor (2008), mindfulness contribuye a mejorar la memoria, a incrementar la atención y a promover el autocontrol. Asimismo favorecerá el incremento de los niveles de creatividad, la regulación de las emociones en niños que presentan problemas de internalización y externalización de emociones, la modificación de conductas agresivas, la mejora de la autorregulación, del sentido del humor y de la calidad del sueño (Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé, 2012).“El mindfulness es, en este sentido, una herramienta muy poderosa para que los niños aprendan las habilidades que alientan la paz en su interior y en el mundo que les rodea” (Nhat Hanh, 2015, p.12).

La práctica de mindfulness en España se está introduciendo progresivamente a través de diversos programas como el de las Aulas felices y el de Práctica de mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. Estas propuestas pretenden potenciar el desarrollo personal y social de los niños/as en colaboración con las familias y con los centros educativos. La cooperación entre estos agentes que influyen directamente en la educación del alumnado, permite una mayor interacción y eficacia de los tratamientos en mindfulness (Burke, 2009). Es muy importante que aquellas personas que pertenezcan al entorno más cercano del niño posean conocimientos o estén formados en este tipo de prácticas, pues es necesario que tengan un conocimiento general del mindfulness (Hooker y Fodor 2008). A continuación expongo los datos más destacados de los dos programas que he citado con anterioridad, encargados de realizar intervenciones de mindfulness en educación en España:

NOMBRE DEL PROGRAMA	AULAS FELICES (Arguís, Bolsas, Hernández, Salvador, 2012)	MINDFULNESS CON EL 3ºCURSO DE E.INFANTIL (Tébar, S. y Parra, M., 2015)
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado mediante un modelo integrador. - Desarrollar la atención plena, potenciando actitudes de plena consciencia y autocontrol. - Promover la felicidad y la autonomía de los alumnos, profesores y las familias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observar el nivel de agrado de los niños sobre las actividades planteadas. - Conocer si los niños entienden qué es y para qué sirve mindfulness. - Observar los beneficios de cada una de las actividades. - Evaluar si las actividades resultan motivadoras y si son adecuadas.
COMPONENTES DEL PROGRAMA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Práctica de la “atención plena” (mindfulness) en las aulas, basado en la consciencia y la calma. 2. Educación en las “fortalezas personales” (Peterson y Seligman, 2004): <ul style="list-style-type: none"> - Propuestas globales. - Propuestas específicas. - Planes personalizados. - Trabajo conjunto entre familias y centros educativos. 	<p>Desarrollo de siete sesiones en las cuales se trabajan diferentes tipos de meditación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción al Mindfulness. - Meditación del silencio. - Meditación caminando. - Meditación de la gominola. - Meditación del mandala. - Meditación del cuerpo. - Meditación de la respiración.
A QUIÉN SE DIRIGE	- Alumnado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria.	- Alumnado de tercer curso de Educación Infantil.
NIVELES DE INTERVENCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel 1: el aula. - Nivel 2: los equipos de Ciclo o los Departamentos. - Nivel 3: el Centro Educativo. - Nivel 4: la Comunidad Educativa. 	La intervención se lleva a cabo en el contexto del aula.

Este tipo de programas muestra que sí es posible introducir mindfulness o atención plena en la etapa de Educación Infantil y de la importancia que lleva consigo el trabajarlo en las escuelas, pues permite a toda la población adquirir unos conocimientos básicos respecto a la temática.

Este trabajo fin de grado consiste en la realización de un programa de intervención basado en la práctica de mindfulness para la mejora de la conciencia plena del alumnado de Educación Infantil, concretamente en niños y niñas de cinco años.

La temática de este trabajo fin de grado surge ante la necesidad de formar al alumnado de Educación Infantil íntegramente en todos los aspectos de su persona. Actualmente nuestro sistema educativo suele otorgarle una gran importancia a las materias académicas, creando una actitud competitiva en el alumnado por ver cuál es el que consigue una calificación superior en dichas materias. Sin embargo, se deja de lado la formación emocional y social de la persona, tan necesaria e importante en esta primera etapa educativa. Por lo que no habría que olvidar que el aprendizaje en valores, autocontrol, atención plena y tolerancia social se debe incorporar desde estas edades tempranas que es donde se comienzan a formar a los futuros ciudadanos.

Es necesario preparar a nuestros pequeños para afrontar con éxito la sociedad y la realidad que van a vivir. Prepararlos para gestionar y superar situaciones complejas, proporcionarles técnicas de autocontrol que les permitan tomar decisiones de manera conscientes, enseñarles a no dejarse llevar por sus pensamientos... son competencias que deben impartirse en los centros, pues hay que hacer hincapié no solo en materias como lengua, matemáticas o conocimiento del medio, sino llevar a cabo una formación integral de la persona.

Todos estos aspectos son fundamentales e imprescindibles, y aunque a priori parezca razonable impartirlos en las aulas de Educación Infantil, queda muy lejos de la realidad. Este programa pretende, por tanto, mejorar el rendimiento académico del alumnado así como desarrollar en ellos diferentes competencias emocionales, valores, habilidades sociales, regulación emocional o prevención del estrés. A través de la práctica de mindfulness se pretende actuar con mayor conciencia y atención sobre aquello que se está realizando.

2. ANÁLISIS DE NECESIDADES Y PRIORIZACIÓN DE LAS MISMAS

Antes de diseñar y establecer el programa es necesario realizar un análisis de las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades que nos vamos a poder encontrar en el contexto en el cual se va a llevar a cabo dicha intervención. Es necesario que todos estos aspectos se hayan inspeccionado anteriormente con detenimiento pues de ello dependerá la puesta en marcha y la realización del proyecto.

DEBILIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Insuficiente o nula formación del profesorado en el tema específico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de implicación de los participantes y familiares.
<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para trabajar de manera personalizada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Confundir mindfulness con ejercicios de relajación o juegos.
<ul style="list-style-type: none"> • No contar con los recursos necesarios para realizar las actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> • El estilo de vida automatizada y el ritmo de estrés que se suele llevar.
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la capacidad atencional del alumnado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomenta la buena comunicación entre profesorado y alumnado.
<ul style="list-style-type: none"> • Empleo de una metodología lúdica, activa y participativa. Con muchas actividades motivadoras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar para afrontar con éxito las nuevas situaciones y formar en valores a los futuros ciudadanos.
<ul style="list-style-type: none"> • Mejora el conocimiento que los participantes tienen de sí mismos. 	<ul style="list-style-type: none"> • La comunidad educativa apoya el programa.
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficios tanto a nivel académico como emocional y social. 	<ul style="list-style-type: none"> • Incentivo para mejorar la calidad educativa.

3. ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Debido a que la finalidad principal de Educación Infantil es contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y niñas, respetando sus derechos y atendiendo a su bienestar, se establecen a continuación los objetivos que se pretenden alcanzar con el presente programa.

OBJETIVOS GENERALES:

- Introducir y aproximar al alumnado al concepto de mindfulness.
- Desarrollar la capacidad de los niños de prestar atención a lo que están realizando en cada momento del día, enseñándoles a ser más conscientes.
- Reducir el estrés y la ansiedad que genera el actual ritmo de vida al que se encuentran sometidos los niños.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Proporcionar a los niños habilidades y técnicas que le ayuden a serenarse.
- Fomentar la interacción social entre el alumnado.
- Tomar conciencia de su cuerpo y de las sensaciones que ahí se producen.
- Conocer el entorno y el medio más próximo al alumno/a.
- Fomentar la conciencia de la respiración, de cómo ésta tiene lugar.
- Desarrollar la creatividad, la atención y la memoria.
- Potenciar el equilibrio emocional, el autocontrol y la resolución de problemas.

4. POBLACIÓN BENEFICIARIA DEL PROGRAMA

La población a la cual va dirigida este programa de intervención es al alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente a niños/as de 5 años. Sus actividades han sido diseñadas para ser accesibles a todos los participantes de este rango de edad, por tanto se caracterizan por su flexibilidad, adaptabilidad y simplicidad.

El centro en el cual se va a realizar la intervención es de carácter público, se llama Luis Rosales y se encuentra ubicado dentro del Campus Universitario de Fuentenueva,

concretamente en la calle Rector Marín Ocete (Granada). Esta zona es relativamente moderna y se encuentra al lado del caso histórico de la ciudad. El centro abarca las etapas de Infantil y de Primaria, y consta de una línea, abarcando desde los tres años hasta sexto de Primaria.

Las familias que integran el centro se caracterizan por un nivel socioeconómico y cultural medio-alto, formado por padres que llevan a sus hijos a dicho centro por cercanía al trabajo. Algunos de los padres son profesores de las facultades que se encuentran próximas a dicha zona. Otra razón es por cercanía de vivienda, ya que el centro se encuentra en el área metropolitana de la ciudad.

Las relaciones entre la familia y el centro son muy buenas, ya que las familias se implican bastante en la vida escolar del centro proponiendo actividades y talleres, así como ayudando en jornadas culturales, fiestas regionales, día de la comunidad... Se puede decir que entre todos forman una gran familia en la cual cada integrante aporta aquello que puede.

5. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN

La evaluación es la parte fundamental de cualquier programa, pues a partir de ella podremos comenzar a poner en práctica la intervención y comprobar tanto a lo largo del proceso como en su finalización, si los objetivos planteados inicialmente han sido alcanzados. Del mismo modo, nos proporcionará información sobre los posibles inconvenientes o dificultades que han surgido en su puesta en práctica y las futuras mejoras que se pueden realizar para posteriores intervenciones.

- **Tipos de evaluación**

En este programa se va a emplear el siguiente tipo de evaluación:



En la evaluación inicial se comprueban cuáles son los conocimientos previos que poseen los niños/as sobre la temática. Lo que proporcionará información importante al

docente que le permitirá establecer el nivel inicial del programa. A partir de la evaluación continua, se constatará la eficacia de las sesiones establecidas, así como la adecuación de las actividades. Además se comprobará la evolución, los efectos y los resultados que está teniendo a medida que se va impartiendo en el aula. Por último, la evaluación final se realizará una vez que se han impartido todas las sesiones. Es muy importante esta parte de la evaluación ya que se comprueba que los objetivos que se habían establecido en un principio, y por el cual se ha realizado el programa de intervención, se han alcanzado con éxito. O por el contrario, si no se ha conseguido llegar a los objetivos, se verán cuáles han sido los problemas o debilidades del programa.

- **Materiales de evaluación**

La evaluación inicial se llevará a cabo mediante un cuestionario (Anexo I). Este cuestionario recoge preguntas a través de las cuales se accede a los conocimientos previos que poseen los alumnos/as respecto a la temática. Indica el punto de partida para comenzar a trabajar el resto de las sesiones. Con respecto a la evaluación continua, se realizará después de cada módulo un cuestionario donde se anotarán los resultados que arrojan los criterios de evaluación indicados en cada una de las sesiones que integran cada módulo (un total de cinco cuestionarios) (Anexo II). No obstante, a lo largo de las sesiones el docente contará con un cuaderno donde podrá ir realizando anotaciones importantes tras finalizar cada una de las sesiones. Para concluir, la evaluación final del programa se llevará a cabo mediante el mismo cuestionario realizado para la evaluación inicial (Anexo I). A partir de este cuestionario se recogerán los aspectos imprescindibles que se consideran que se han debido alcanzar tras haber puesto en marcha dicho programa.

6. TEMPORALIZACIÓN

El programa está compuesto por cinco módulos, cada uno de ellos formado por dos sesiones, siendo un total de diez sesiones. Los meses en el cual se va a llevar a cabo es en Octubre, Noviembre y Diciembre, de esta manera la duración de la intervención será de dos meses y una semana.

El día seleccionado para las sesiones son los viernes, ya que después de todo el ajetreo de la semana los alumnos/as suelen estar más cansados y revoltosos con ganas de finalizar las clases. No obstante, la elección del día será asignado por el docente que

considerará que día será más beneficioso y tendrá mayores resultados en su aula, teniendo presente las características generales de su alumnado.

Cada una de las sesiones tendrá una duración entre 30-45 minutos aproximadamente. La franja horaria a la que se llevaría a cabo cada viernes sería de 12:45 h. a 13.30 h. Se ha seleccionado la última parte de la mañana para su puesta en práctica ya que coincide con la finalización del recreo. Es una manera de tranquilizar a los pequeños tras el ajetreo de la mañana, y la actividad y el juego del que proceden. Asimismo, se pretende preparar a la persona para afrontar con mayor conciencia el resto del día.

Octubre 2016						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	S-1 	8	9
10	11	12	13	S-2 	15	16
17	18	19	20	S-1 	22	23
24	25	26	27	S-2 	29	30
31						

Noviembre/Diciembre 2016						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	S-1 	5	6
7	8	9	10	S-2 	12	13
14	15	16	17	S-1 	19	20
21	22	23	24	S-2 	26	27
28	29	30	1	S-1 	3	4
5	6	7	8	S-2 	10	11

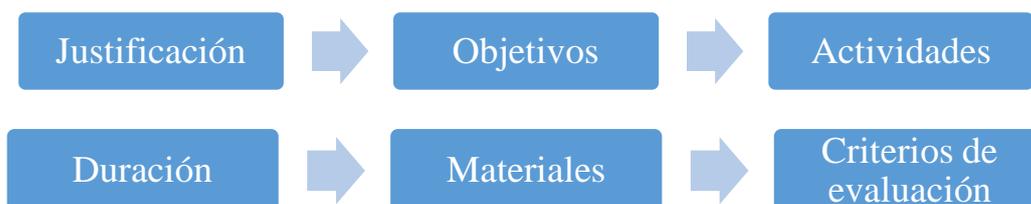
7. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

El programa se va a basar en una metodología activa, lúdica, globalizadora y participativa. Se tiene muy en cuenta el interés y la motivación del alumnado, pues se consideran dos componentes principales a partir del cual va a surgir el conocimiento. Las sesiones van a ser mayoritariamente prácticas mediante actividades como cuentos, juegos y canciones. No obstante, se va a formar también el ámbito teórico mediante términos sencillos de asimilar, fomentando en todo momento el razonamiento.

Los contenidos que se van a trabajar en cada una de las sesiones son los siguientes:

PROGRAMA MINDFULNESS		
MÓDULO I	SESIÓN I	Concepto Mindfulness
	SESIÓN II	
MÓDULO II	SESIÓN I	Atención plena a la respiración
	SESIÓN II	
MÓDULO III	SESIÓN I	Atención plena al entorno
	SESIÓN II	
MÓDULO IV	SESIÓN I	Atención plena al cuerpo
	SESIÓN II	
MÓDULO V	SESIÓN I	Atención plena a las emociones
	SESIÓN II	

Cada uno de los módulos está formado por dos sesiones sobre la misma temática, por tanto, hay un total de cinco ámbitos que se trabajan en este programa de intervención, y que se consideran imprescindibles para formar en mindfulness al alumnado. A continuación se muestran por tablas las actividades que integran cada uno de los cinco módulos. Dentro de cada una de ellas se especifican los siguientes apartados:



MÓDULO I: CONCEPTO MINDFULNESS		
	SESIÓN I	SESIÓN II
JUSTIFICACIÓN	Mindfulness es un concepto totalmente nuevo para los pequeños por lo que es necesario un primer acercamiento a éste y a la importancia que tiene que estemos conscientes diariamente.	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar y fomentar la expresión oral, la memoria, la atención y la coordinación. - Transmitir la importancia de ser conscientes del presente. - Introducir al alumnado al concepto de mindfulness. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia de que los pensamientos y los sentimientos están presentes en nuestra mente constantemente. - Tomar conciencia de la respiración.
ACTIVIDADES	<p>1. ¡Nos presentamos! Dinámica de grupo: presentación entre compañeros de una manera lúdica (Anexo III).</p> <p>2. Introducción del mindfulness Narración de un cuento y a continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas con lo narrado. Posteriormente se introduce el término mindfulness y se habla sobre él (Anexo IV).</p>	<p>1. Asamblea Repaso sesión anterior.</p> <p>2. La mente en una jarra Se compara una jarra con agua y arena con nuestra mente llena de pensamientos y sentimientos (Anexo XII).</p> <p>3. Atentos y quietos como una rana Respirarán como ranas, notando como la barriga se hincha y se deshincha.</p>
DURACIÓN	<p>1. 15 min aprox.</p> <p>2. 20-30 min aprox.</p>	<p>1. 10 min aprox.</p> <p>2. 20 min aprox.</p> <p>3. 15 min aprox.</p>
MATERIALES	<p>1. Canción.</p> <p>2. Cuento: “Correprisas y Tumbona” (Anexo XII).</p>	<p>1. Recipiente transparente de agua, agitador, arena de diferentes colores.</p>

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<p>1. - Se mueve al ritmo de la canción.</p> <p>- Recuerda la información del compañero y lo presenta con claridad.</p> <p>2. - Se muestra atento y comprende el cuento.</p>	<p>1. - Recuerda que es el mindfulness.</p> <p>2. - Es consciente de que la respiración permite calmar los pensamientos y sentimientos que están continuamente en nuestra mente.</p> <p>3. - Percibe y siente la respiración.</p>
-------------------------	--	--

MÓDULO II: ATENCIÓN PLENA A LA RESPIRACIÓN		
	SESIÓN I	SESIÓN II
JUSTIFICACIÓN	Transmitir la importancia que tiene la respiración en mindfulness, ya que a través de ésta conseguimos que el cuerpo y la mente se encuentren en el mismo lugar, es decir, en el presente. La respiración se usa como un ancla para centrarnos en el momento presente.	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la respiración: identificar la inspiración y la espiración. - Introducir a las prácticas de escucha y de invitar a la campana. - Fomentar la capacidad de atención y de reacción. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar una respiración consciente. - Desarrollar y potenciar la creatividad. - Crear un rincón destinado a mindfulness en el aula.
ACTIVIDADES	<p>1. Identificar la inspiración y la espiración</p> <p>Explicación de la respiración, práctica, y puesta en común de la experiencia mediante una serie de preguntas realizadas (Anexo XII).</p>	<p>1. Nuestro rincón de mindfulness (Anexo VI)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asamblea: hablar sobre la respiración y recordar la importancia que tiene. - Ejercicio de respiración, tumbados en colchonetas

	<p>2. ¡Campana del silencio!</p> <p>Presentación de la campana y puesta en práctica de su uso. Cuando escuchen la campana, dejarán todo a un lado y se dedicarán a respirar (Anexo V).</p>	<p>mientras escuchan la canción “Sigo mi respiración”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realización de un dibujo. - Creación: “Rincón Mindfulness”
DURACIÓN	<p>1. 25 min aprox.</p> <p>2. 15 min aprox.</p>	<p>1. - 10 min aprox.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min aprox. - 10 min aprox. - 15 min aprox.
MATERIALES	<p>1. Canción “Sigo mi respiración” (Anexo XI).</p> <p>2. Campana.</p>	<p>1. Campana, colchonetas, canción “Sigo mi respiración”, folios, lápices y ceras de colores.</p>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<p>1. - Distingue entre inspiración y espiración.</p> <p>2. - Se muestra atento a la campana y reacciona ante su sonido.</p>	<p>1. - Es capaz de identificar la respiración.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plasma en un dibujo su sitio favorito para estar tranquilo.

MÓDULO III: ATENCIÓN PLENA AL ENTORNO

	SESIÓN I	SESIÓN II
JUSTIFICACIÓN	<p>Una manera de introducir al alumnado en mindfulness es mediante la focalización de la atención en las cosas que forman el entorno más próximo del niño. Las actividades que integran esta sesión permiten al niño prestar atención a los sonidos de su entorno, a observar con detalle e indagar en el medio que les rodea, y a desarrollar su percepción y agudeza visual y auditiva del ambiente en el que se encuentran.</p>	

<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prestar atención plena al andar, a los obstáculos del camino y a los elementos. - Desarrollar la conciencia sobre la importancia de cuidar la naturaleza. - Prestar atención al entorno y a los elementos que lo componen. - Fomentar las relaciones entre compañeros/as. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la discriminación auditiva y una escucha consciente. - Reproducir sonidos procedentes del medio. - Observar la naturaleza y recolectar cosas que nos ofrece. - Desarrollar la creatividad. - Crear un mural original con las cosas recolectadas.
<p>ACTIVIDADES</p>	<p>1. ¡Somos investigadores!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juego en parejas, uno será el investigador que guiará a su cámara con los ojos cerrados hasta encontrar lo que está buscando. En ese momento la cámara abrirá los ojos y buscará el objeto para fotografiarlo. - Reflexión mediante una serie de preguntas (Anexo VII). <p>2. ¡Paseamos y observamos el parque!</p> <p>Paseo consciente por el parque Fuentenueva (Anexo VIII).</p>	<p>1. Adivina, adivina ¿Qué he escuchado?</p> <p>En el parque Fuentenueva, se cerrarán los ojos y a continuación se reproducirán los sonidos.</p> <p>2. ¡Recolectamos juntos!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recolección de cosas que nos ofrece la naturaleza del parque Fuentenueva. - Realización de un mural con estos objetos decorados.
<p>DURACIÓN</p>	<p>1. 20 min aprox. 2. 25 min aprox.</p>	<p>1. 10-15 min aprox. 2. 30 min aprox.</p>
<p>MATERIALES</p>	<p>No es necesario ningún tipo de material para ninguna de las actividades.</p>	<p>2. Cosas recogidas (hojas de árboles, piedras, palos, semillas), pinturas, ceras, lápices y pegamento.</p>

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<p>1. - Guía al compañero y consigue una atención plena al entorno.</p> <p>2. - Muestra interés por la naturaleza y describe aquello que va observando.</p>	<p>1. - Discrimina auditivamente y reproduce adecuadamente sonidos de la naturaleza y de la vida diaria.</p> <p>2. - Realiza una decoración creativa de las cosas recolectadas.</p>
-------------------------	---	---

MÓDULO IV: ATENCIÓN PLENA AL CUERPO		
	SESIÓN I	SESIÓN II
JUSTIFICACIÓN	Es importante que sean conscientes de las sensaciones que tienen en su cuerpo y las observen, pues esto les llevará a una mayor conciencia del momento presente. Los ejercicios de esta sesión trabajarán con la respiración y la relajación de las diferentes partes del cuerpo.	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir dominio de sus habilidades corporales y ser capaces de seguir un ritmo establecido. - Desarrollar la capacidad de tensar y destensar las diferentes partes del cuerpo, así como identificar su localización. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia de las diferentes partes del cuerpo y de las sensaciones que ahí se producen en ese preciso instante.
ACTIVIDADES	<p>1. ¡Seguimos el ritmo! Repetición de un ritmo realizado con varias partes del cuerpo (palmadas, saltos...).</p> <p>2. ¡Tensamos y destensamos nuestro cuerpo! Tumbados boca arriba, el docente guiará a los alumnos/as para que</p>	<p>1. Somos un animal Tendrán que representar el animal que se les diga, imitando su manera y forma de moverse.</p> <p>2. Recorrido por nuestro cuerpo</p>

	se centren en tensar una parte del cuerpo. Tras unos segundos la destensarán.	En parejas, uno se tumba mientras el otro realizará un masaje con la pelota al compañero/a. El recorrido va desde los pies hasta la cara. Cuando termine se cambiarán los papeles.
DURACIÓN	1. 15 min aprox. 2. 15-20 min aprox.	1. 15 min aprox. 2. 20 min aprox.
MATERIALES	2. Colchonetas.	2. Colchonetas y pelotas.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1. - Sigue el ritmo establecido y es capaz de reproducir uno propio. 2. - Es capaz de tensar y destensar las partes del cuerpo.	1. - Controla sus movimientos corporales e imita correctamente animales. 2. - Identifica cada una de las partes del cuerpo. - Es consciente de las sensaciones corporales.

MÓDULO V: ATENCIÓN PLENA A LAS EMOCIONES		
	SESIÓN I	SESIÓN II
JUSTIFICACIÓN	Las emociones juegan un papel muy importante en nuestras vidas, ya que en muchas ocasiones determinan la manera en la que actuamos ante determinadas situaciones, por tanto, es necesario enseñarles a los niños a identificarlas. Hay que enseñarles a ser conscientes de lo que sienten y de qué forma manejar y controlar dichas emociones.	
OBJETIVOS	- Reconocer las emociones principales (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa, burla).	- Identificar emociones representadas mediante gestos. - Fomentar la atención.

	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la expresión oral y la comunicación adquiriendo vocabulario emocional. - Aprender a controlar las emociones. - Identificar y expresar cómo se sienten en un momento concreto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prestar atención plena a la respiración. - Identificar las diferentes sensaciones corporales. - Reconocer las emociones sentidas a lo largo de la meditación.
ACTIVIDADES	<p>1. ¡Descubrimos las emociones! Presentación de las emociones principales mediante tarjetas y preguntas sobre ellas (Anexo IX).</p> <p>2. Caja de las emociones Coger una tarjeta de la caja de las emociones con la emoción que muestre como se sienten ese día (Anexo X).</p>	<p>1. Representamos las emociones Coger un globo y representar la emoción que muestre dicho globo (Anexo XI).</p> <p>2. Meditación de la piedra Ejercicio de meditación con 4 piedras, cada una representa una cosa diferente (Anexo XII).</p>
DURACIÓN	<p>1. 20 min aprox.</p> <p>2. 15-20 min aprox.</p>	<p>1. 10-15 min aprox.</p> <p>2. 20 min aprox.</p>
MATERIALES	<p>1. Tarjetas de las 6 emociones.</p> <p>2. Caja y tarjetas de las emociones.</p>	<p>1. Globos con las caras de las 6 emociones básicas.</p> <p>2. Campana, 4 piedras para cada niño.</p>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<p>1. - Identifica las 6 emociones principales.</p> <p>2. - Sabe identificar y expresar cómo se siente.</p> <p>- Reconoce otras situaciones en las cuales sentiría una determinada emoción.</p>	<p>1. - Prestar atención al compañero que representa una emoción.</p> <p>- Reconoce emociones.</p> <p>2. - Respira de manera consciente y atiende a las instrucciones del docente.</p>

		- Expresa emociones y sensaciones percibidas en la meditación.
--	--	--

8. CONCLUSIONES

Una vez que se lleve a cabo este programa de mindfulness aplicado a Educación Infantil, se esperan obtener una serie de resultados positivos y beneficiosos de su puesta en práctica. Entre estos resultados, lo que se pretende conseguir es que el alumnado sea cada vez más consciente de aquello que está realizando en cada momento. Esto llevará consigo un incremento de su capacidad atencional. El hecho de que se desarrolle su atención hará que el alumnado mejore su rendimiento académico, pues serán capaces de estar más centrados en las tareas que realizan en clase. Por tanto, en consecuencia sus distracciones se verán disminuidas.

Por otra parte, serán más conscientes de su respiración, que la emplearán como herramienta para tranquilizarse y calmarse cuando se encuentren más nerviosos o estresados, como consecuencia del ritmo de vida de la sociedad actual. Asimismo, se espera que de ellos salga realizar algunos de los ejercicios de respiración empleados a lo largo de la intervención, produciéndose una reducción de sus niveles de estrés. Además, los niños/as reconocerán sus emociones y sabrán cómo gestionarlas cuando estén alterados.

Lo que se pretende con cada una de los módulos impartidos a lo largo del programa de intervención, es que sean más conscientes de todo aquello que les rodea, empezando por su entorno más próximo, seguido por su propio cuerpo, sus emociones, y sus relaciones con los demás. Es imprescindible ser consciente, pues gracias a ello aprendemos a valorar lo que tenemos y a disfrutar de lo que nos sucede, siendo más felices y sintiéndonos más reconfortados, incrementando nuestro nivel de bienestar.

Para finalizar, reiterar la necesidad de incorporar este tipo de programas en las aulas de Educación Infantil. Es una etapa en la que se tiene que formar de manera integral a estas pequeñas personitas, y sin embargo, la realidad es bien distinta. Hay que darle también importancia a los aspectos que nos forman como persona.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alidina, S. (2015). Vencer el estrés con mindfulness: Programa de 8 semanas para fomentar la salud, la felicidad y el bienestar. Grupo Planeta Spain.
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M. M. (2012). Programa “Aulas Felices”. *Psicología Positiva aplicada a la educación*. Zaragoza: Equipo SATI.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Burke, C. A. (2009). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133-144.
- Franco, C. (2009). Meditación Fluir para serenar el cuerpo y la mente. Madrid: Bubok.
- Hooker, K. E., & Fodor, I. E. (2008). Teaching mindfulness to children. *Gestalt Review*, 12(1), 75-91.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A. & Isberg, R. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307.
- Parra, M., Montañés, J. Montañés, M. y Bartolomé, R.: “Conociendo mindfulness”, en ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, Nº 27, 2012.
- Saltzman, A., & Goldin, P. (2008). Mindfulness-based stress reduction for school-age children. *Acceptance and mindfulness interventions for children adolescents and families*, 139-161.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.

Stahl, B., Goldstein, E., Kabat-Zinn, J., y Santirelli, S. (2010). *Mindfulness para reducir el estrés: una guía práctica*. Editorial Kairós.

Tébar, S. & Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30(2). Enlace web: <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>

Nhat, T. (2015). *Plantando semillas: la práctica del mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós

10. ANEXOS

ANEXO I

EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL: PROGRAMA MINDFULNESS	
1. ¿Han escuchado alguna vez la palabra meditación o mindfulness?	
2. ¿Tienen alguna noción básica sobre qué consiste la meditación o el mindfulness?	
3. ¿Reconocen en qué consiste el mindfulness?	
4. Normalmente, ¿se agobian y se estresan por la gran cantidad de actividades que tienen a lo largo del día?	
5. ¿Son capaces de prestar atención a lo que están realizando en cada momento del día?	
6. ¿Cómo reaccionan cuando están enfadados o muy agobiados?	
7. ¿De qué manera se calman y se serenán cuando están nerviosos, enfadados o alterados?	
8. ¿Realizan una respiración consciente?	
9. ¿Son conscientes de las sensaciones que se producen en su cuerpo?	
10. ¿Identifican sus emociones y son capaces de controlar sus impulsos?	

ANEXO II

EVALUACIÓN CONTINUA: MÓDULO I	
1. ¿Participan activamente en dinámicas de grupo?	
2. ¿Atienden a la narración del cuento?	
3. ¿Comprenden el cuento narrado?	
4. ¿Saben definir que es el mindfulness?	
5. ¿Son conscientes de la respiración? ¿Y de la importancia que ésta tiene?	
6. ¿Se encuentran más relajados tras respirar conscientemente?	
Observaciones destacadas del módulo	

EVALUACIÓN CONTINUA: MÓDULO II	
1. ¿Identifican la respiración?	
2. ¿Distinguen entre inspiración y espiración?	
3. ¿Se muestran atentos a la campana?	
4. ¿De qué manera reaccionan cuando escuchan la campana?	
5. ¿Realizan dibujos creativos para el “Rincón de mindfulness?”	
6. ¿Cuáles han sido los resultados del “Rincón de Mindfulness?”	
Observaciones destacadas del módulo	

EVALUACIÓN CONTINUA: MÓDULO III

1. ¿Muestran interés por su entorno? ¿Y por la naturaleza?	
2. ¿Son conscientes de la importancia que tiene cuidar el medio ambiente?	
3. ¿Son capaces de discriminar auditivamente sonidos de la naturaleza y de la vida diaria?	
4. ¿Reproducen adecuadamente sonidos?	
5. ¿Qué tipo de cosas han recolectado de la naturaleza?	
6. ¿Cuáles han sido los resultados del mural con la recolección de objetos?	
Observaciones destacadas del módulo	

EVALUACIÓN CONTINUA: MÓDULO IV

1. ¿Dominan sus movimientos corporales?	
2. ¿Siguen un ritmo corporal establecido?	
3. ¿Tensan y destensan adecuadamente las distintas partes del cuerpo?	
4. ¿Identifican cada una de las partes del cuerpo?	
5. ¿Son conscientes de las sensaciones corporales?	
6. ¿Son capaces de realizar representaciones con su cuerpo?	
Observaciones destacadas del módulo	

EVALUACIÓN CONTINUA: MÓDULO V	
1. ¿Reconocen las emociones principales?	
2. ¿Han adquirido vocabulario emocional?	
3. ¿Identifican y expresan cómo se sienten en un momento concreto?	
4. ¿Identifican emociones representadas mediante gestos?	
5. ¿Prestan atención plena a la respiración?	
6. ¿Cuáles son los resultados de la meditación de la piedra?	
Observaciones destacadas del módulo	

ANEXO III: ¡Nos presentamos!

Esta actividad consiste en llevar a cabo una dinámica de grupo para que todos los niños y niñas se relacionen entre sí, conociéndose mucho mejor. Es necesario que los alumnos/as se sientan cómodos en el grupo, pues es lo principal para poder desarrollar las actividades planteadas en el programa de intervención.

Los niños/as estarán distribuidos por todo el espacio del aula y cuando empiece a sonar una canción deberán moverse por todo el espacio siguiendo el ritmo de la música. En el momento en el que el docente pare la música los niños/as tienen que buscar al compañero más próximo a ellos, formando por tanto, parejas. Una vez que todos estén en parejas se harán las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te llamas?
- ¿Cuántos años tienes?
- ¿Dónde vives?
- ¿Tienes hermanos?
- ¿Cuál es tu animal favorito?

- ¿Qué es lo que más te gusta hacer?...

Cuando todas las parejas hayan terminado de conocerse más detalladamente a través de estas preguntas, se pondrán en círculo e irán saliendo al centro las parejas para presentarse. Cada miembro de la pareja no se va a presentar a sí mismo, sino que presentará a su compañero/a, y viceversa.

ANEXO IV: “Introducción del mindfulness”

Esta actividad comienza con un cuento sobre la importancia de prestar atención a aquello que estamos haciendo en cada momento y sobre la necesidad de descansar y disfrutar de aquello que tenemos a nuestro alrededor. Es importante no dejarnos llevar por la ansiedad y el estrés del día a día.

Una vez que se les ha narrado el cuento se realizarán una serie de preguntas:

- ¿Qué le pasaba a la lagartija Correprisas?
- ¿Qué pensaba la lagartija Tumbona de su amiga Correprisas?
- ¿Sabía Correprisas disfrutar de la vida?
- ¿Es bueno estar todo el día agobiado y corriendo de allá para acá? ¿Por qué?
- ¿Qué le pasó a Correprisas un día por ir corriendo y sin prestar atención a lo que estaba haciendo?
- ¿Qué aprendió de lo que le pasó?

A lo largo de estas preguntas el docente y los alumnos iniciarán una charla sobre esta temática y se comentará lo necesario que es relajar nuestra mente y nuestro cuerpo. De esta manera se introducirá el término “mindfulness”, se explicará en qué consiste y que es lo que pretende.

ANEXO V: “¡Campana del silencio!”

Sentados en círculo, el docente les enseñará la campana y les preguntará:

- ¿Sabéis que es esto que tengo en mi mano?
- ¿Alguna vez habíais visto alguna igual o parecida?
- ¿Para qué creéis que puede servir?
- ¿Qué pensáis que vamos a hacer cuando escuchemos el sonido de la campana?

Tras estas preguntas se les explicará que esta campana llama al silencio y la tranquilidad, por lo que en cuanto suene tendremos que dejar aquello que estamos haciendo y centrar nuestra atención en la respiración. Cuando suene de nuevo la campana seguirán con la tarea que estaban realizando.

Una vez que quede claro la finalidad del uso de la campana del silencio, se realizará una práctica que consistirá en que los niños/as se empezarán a mover andando tranquilamente por el aula, hablando con los compañeros. En el momento en que suene la campana deberán dejar de hablar y de caminar, y se centrarán en la respiración durante unos segundos. El docente indicará de nuevo con la campana que pueden continuar moviéndose por el espacio.

ANEXO VI: “Nuestro rincón de mindfulness”

Tumbados boca arriba en colchonetas se les pide a los niños/as que cierren los ojos y que comiencen a respirar tranquilamente. Pondrán sus manos encima de su barriga y notarán como su vientre se hincha cuando entra el aire y se deshinchaba cuando el aire sale. Tras unos minutos realizando este ejercicio se pondrá la canción “Sigo mi respiración” (que se ha trabajado en clase en la sesión anterior). Una vez que ha finalizado la canción los alumnos/as continuarán tumbados en las colchonetas con los ojos cerrados, y el docente les dirá que ahora tienen que imaginarse un lugar donde les gustaría estar para relajarse.

Tras un rato, abrirán poco a poco los ojos y se les preguntará:

- ¿Qué lugar os habéis imaginado? ¿Habéis estado alguna vez en un lugar así?
- ¿Cómo os sentíais en dicho lugar?

Después de comentar entre todos estas cuestiones se les dirá que plasmen en un papel mediante un dibujo ese lugar que se han imaginado.

Posteriormente, se destinará un rincón en el aula para colocar dichos dibujos y decorarlo entre todos, poniéndole el nombre de “Rincón de Mindfulness”. A este rincón podrán acudir siempre que lo necesiten y cuando se encuentren nerviosos, alterados o cabreados, con la finalidad de que sean conscientes de su respiración y se calmen.

ANEXO VII: ¡Somos investigadores!

Se divide al alumnado por parejas. Uno de ellos va a ser el investigador y el otro su cámara. El investigador cada vez que va a descubrir nuevas cosas lleva su cámara para fotografiar aquello que le parece interesante. Por tanto, el investigador se colocará detrás de su cámara, que estará con los ojos cerrados, y cuando el docente indique se pondrán en marcha. Pero ¡ojo! El investigador no puede buscar solo aquello que quiere, sino que tiene que esperar a que su jefe (el docente) de la orden de lo que tiene que buscar e investigar. Por ejemplo, el docente indica que tienen que buscar algo que esté en la clase con forma de círculo, o con forma de cuadrado, o algo que sea de un determinado color... En ese momento el investigador guiará a su cámara que estará con los ojos cerrados, puesto que está apagada, hasta el sitio donde haya encontrado dicho objeto o cosa con las características que le han indicado. En ese momento, la cámara debe abrir los ojos y visualizar lo que tiene enfrente para buscar el objeto deseado y hacerle una fotografía. A continuación, el jefe dará otra orden y seguirán con la expedición siguiendo el mismo procedimiento. A la tercera fotografía se intercambian los papeles.

A continuación se hará una reflexión en clase:

- ¿Qué cosas habéis tenido que investigar?
- ¿Habéis encontrado todas aquellas cosas que se os han mandado investigar?
- ¿Cómo te has sentido siendo investigador? ¿Te ha gustado? ¿Por qué?
- ¿Y siendo cámara? ¿Te ha gustado? ¿Por qué?
- ¿Qué papel te ha gustado más? ¿Por qué?

ANEXO VIII: ¡Paseamos y observamos el parque!

La actividad tendrá lugar en el Parque Fuentenueva. Consistirá en dar un paseo por el parque tranquilamente mientras se van observando las plantas que hay en él, el tipo de flores, los animales que se pueden encontrar, las personas que cuidan el parque... Se hablará sobre todos estos aspectos y se realizarán preguntas con respecto a la naturaleza y la importancia que tiene cuidarla:

- ¿Cómo os sentís en este sitio? ¿Os encontráis relajados?
- ¿Qué cosas podemos observar?

- ¿Qué es lo que más os gusta de la naturaleza?
- ¿Es importante cuidar la naturaleza? ¿Por qué?
- ¿Qué tipo de plantas habéis podido observar y analizar?
- ¿Habéis visto algún animalito mientras dábamos un paseo por el parque?
- ¿Estabais pensando en algo mientras estábamos observando la naturaleza del parque? ¿En qué?

ANEXO IX: ¡Descubrimos las emociones!

Presentación de las emociones principales (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa, burla) a través de tarjetas y comentar cada una de ellas. Se les preguntará:

- ¿Cómo os sentís cuando estáis alegres? ¿Y cuándo estáis tristes? ¿Y enfadados?
- ¿Cuáles son las cosas que os hacen estar alegres? ¿Y enfadados? ¿Y sorprendidos?
- ¿Cómo reaccionáis cuando estáis enfadados, sorprendidos, alegres...?
- ¿Cuáles es la emoción que menos os gusta? ¿Y la que más?

Explicación de cómo las emociones nos invaden en muchas ocasiones y hacen que actuemos descontroladamente. Es necesario que cuando una emoción nos irrumpa no dejarnos llevar por ella, debemos tranquilizarnos en ese momento, ser conscientes y actuar con calma. Las emociones se irán, como cuando está lloviendo y hay tormenta, que poco a poco desaparecerá la tormenta, dejará de llover, y finalmente saldrá el sol...

A continuación se recitarán adivinanzas sobre las emociones que el alumnado tendrá que adivinar.

TARJETAS DE LAS EMOCIONES



MIEDO

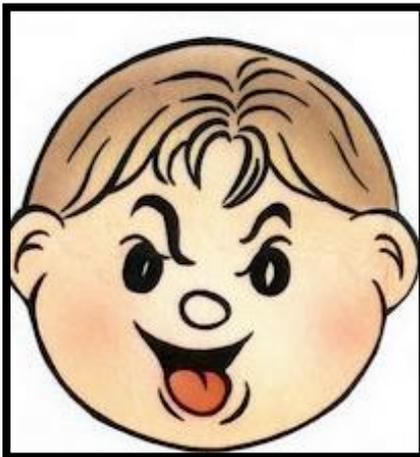


ALEGRÍA

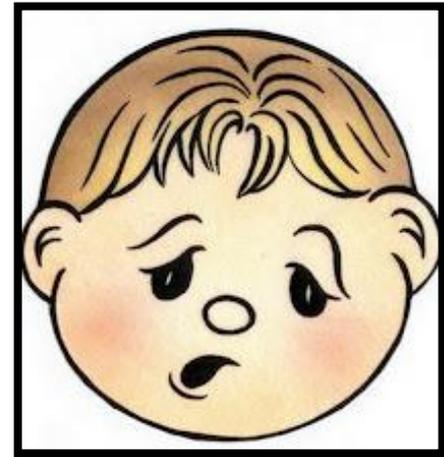
IRA



SORPRESA



BURLA



TRISTEZA

ANEXO X: “Caja de las emociones”

Los alumnos/as están sentados en círculo y en el centro hay una caja llamada “Caja de las emociones”. Dentro de ella hay imágenes de las distintas emociones. Cada alumno saldrá al centro, abrirá la caja y cogerá la tarjeta que represente su estado de ánimo en ese momento. A continuación se le harán las siguientes preguntas:

- ¿Por qué te sientes así?
- ¿Qué crees que hace que te sientas así?
- ¿Te gusta sentirte así? ¿Por qué?
- ¿Te sientes así muy a menudo?

- Descríbenos una situación que haría que te sintieras como te estás sintiendo ahora mismo.
- ¿Cómo reaccionarías? ¿Cómo te comportarías con los demás?

Sucesivamente los alumnos/as irán saliendo al centro y realizarán el mismo procedimiento.

ANEXO XI: “Representamos las emociones”

Los alumnos/as están sentados en círculo con los ojos cerrados y en el centro de éste hay globos. Cada globo tiene dibujado una cara que representa una emoción. Cuando el docente indique, saldrán al centro dos alumnos y cogerán un globo. A continuación, los compañeros abrirán los ojos y deberán adivinar cuál es la emoción que están representando sus dos compañeros que están de pie en el centro.

ANEXO XII: RECURSOS UTILIZADOS

En este anexo se recogen los recursos empleados en este programa de intervención que han sido extraídos de otras fuentes y autores.

- En la actividad “Introducción del mindfulness” se ha utilizado un cuento: Ibarrola, B. (2011). *Cómo educar las emociones de nuestros hijos. Trabajo*. Se puede encontrar el cuento en el siguiente enlace web: https://www.youtube.com/watch?v=rgh10jhi6_o
- Las actividades “La mente en una jarra”, “Identificar la inspiración y la espiración”, “Meditación de la piedra” han sido seleccionadas del libro: Nhat, T. (2015). *Plantando semillas: la práctica del mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós
- Las tarjetas necesarias para la actividad “Descubrimos las emociones” se han extraído de un blog de internet: <http://diariodeunaeducadorainfantil.com/sobre-mi/>