



**TRABAJO DE FINAL DE GRADO
FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**TÍTULO DEL TRABAJO:
Atención plena en el aula de Educación Infantil.**

NOMBRE ALUMNO/A: Lucía Bueno Iglesias
NOMBRE DIRECTOR/A DE TFG María José Rabazo Méndez
ÁREA O DPTO Psicología y Antropología
GRADO DE MAESTRO de Educación Infantil
4º CURSO, GRUPO 1

CURSO 2016/ 2017
BADAJOZ
Convocatoria: 1º, Junio

Índice

1. RESUMEN	3
2. INTRODUCCIÓN	3
3. JUSTIFICACIÓN.....	4
4. OBJETIVOS	6
5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	6
5.1. Concepto de atención plena	6
5.1.1. Componentes	9
5.2. Orígenes	10
5.3. Características de la atención plena.....	13
5.4. Atención plena asociada a la psicología positiva	15
5.5. Investigación de la AP en el ámbito educativo.....	16
6. PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA ATENCION PLENA EN INFANTIL.....	27
6.1. La atención plena en educación infantil.....	27
6.2. Técnicas más utilizadas para practicar atención plena para EI	29
6.3. Actividades	37
7. CONCLUSIONES	47
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
9. ANEXOS	49

1. RESUMEN

La Atención Plena definida como la capacidad que nos permite reconocer lo que está ocurriendo en el momento presente, aceptando de forma activa las experiencias tal y como son, ya sean positivas o negativas. Se ha revelado como una técnica muy útil en EI para prevenir el estrés, regular el equilibrio emocional, tomar conciencia directa de las experiencias en el momento presente, aumentar la relajación, favorecer el rendimiento académico, mejorar el clima del aula. Cabe destacar que esta práctica también está siendo muy beneficiosa para los docentes, la cual contribuirá a mejorar el clima de la clase con respecto a los alumnos. El objetivo principal de este trabajo es elaborar una propuesta de actividades para potenciar la AP en alumnos de EI. Para la elaboración de dicho programa se ha consultado una bibliografía específica en una base de datos de Google académico y dialnet. Se finaliza el trabajo presentando una propuesta de actividades que podría introducirse dentro de la rutina diaria de la clase.

Palabras clave: Atención Plena; Educación Infantil; Actividades

2. INTRODUCCIÓN

En este trabajo se quiere dar a conocer la importancia de la atención plena (AP, en adelante) entendida como la capacidad que nos permite reconocer lo que está ocurriendo en el momento presente, aceptando de forma activa las experiencias tal y como son, ya sean positivas o negativas en diferentes ámbitos educativos pero sobre todo en el de educación infantil (EI, en adelante). Pretendemos buscar una forma diferente de trabajar con los alumnos en la que se favorezca un ambiente cálido y armónico. En la actualidad, la práctica de la AP, también conocida como conciencia plena (CP, en adelante) o mindfulness se está utilizando en la psicología y en otras disciplinas, por ello cada vez se están viendo más aumentadas las técnicas de AP en varios sectores.

Actualmente están apareciendo numerosos retos en educación. Se observa que tanto en las escuelas como en las universidades hay cada vez un mayor número de estudiantes con conductas no apropiadas, dificultad para concentrarse y con ello derivan

a los demás y con poca habilidad cooperativa y prosocial, llegando incluso a trastornos de depresión y de alimentación.

Por otra parte nos encontramos a los profesores que carecen de recursos suficientes para hacer frente a estos problemas, por lo que también se deriva en ellos situaciones de estrés incluso van a trabajar desanimados. Siempre va a existir una relación entre el maestro y las condiciones climáticas de la clase, si los maestros están mal emocionalmente se lo transmitirán a los alumnos

Para subsanar estos problemas, la práctica de la AP es una buena herramienta, para incrementar habilidades emocionales y sociales tanto en los estudiantes como en los profesores.

La utilización de estas técnicas en las aulas favorece a los alumnos a nivel académico, social y emocional, formando una comunidad educativa. Se han desarrollado diferentes investigaciones que apoyan la eficacia de la AP en las aulas; son técnicas que además de a los alumnos también favorecen a los docentes y familiares; con ello se podría reducir el estrés, mejorar la memoria y la atención en el trabajo realizado, y contribuye a la mejora del rendimiento académico. Ayudará a que los niños se sientan más autónomos a la hora de actuar, que se puedan sentir partícipes en todo momento y poder expresar su opinión. Las investigaciones que se han realizado sobre la AP son muy recientes; actualmente nos encontramos en una situación decisiva para concebir nuevas demandas que nos llevarán a un nuevo entorno en el aula que sobretodo beneficiará el equilibrio emocional de los alumnos.

El trabajo está dividido en dos partes claramente diferenciadas. En la primera se presenta un marco teórico necesario para entender la importancia de la AP, concepto de AP, orígenes e investigación sobre AP en el ámbito educativo; en la segunda parte, se presenta una propuesta de actividades para trabajar la AP en EI y las conclusiones obtenidas seguidas de referencias bibliográficas y los anexos.

3. JUSTIFICACIÓN

La elección del tema viene justificada por las siguientes circunstancias:

- Atención Plena y Psicología de la Educación.

El tema elegido para realizar el Trabajo Fin de Grado “Desarrollo de la Atención Plena en la Educación Infantil” se encuentra inserto dentro de la línea de investigación “Psicología de la Educación”. Entre los contenidos objeto de estudio de la Psicología de la Educación se encuentran las variables intrapersonales del aprendizaje. Entre ellos destacamos el papel que juega la inteligencia emocional, y una de las formas de trabajarla es a través de actividades que fomenten la AP.

- Evidencia empírica sobre los beneficios de la inteligencia emocional.

La práctica de la AP, CP o mindfulness es de vital importancia para las aulas debido a que ayuda a regular el equilibrio emocional en los alumnos, a prevenir el estrés y a tomar conciencia directa de lo que está ocurriendo en el momento presente con total concentración. Su práctica contribuirá al equilibrio del grupo de niños teniendo más capacidad de empatía entre ellos, respetándose a través del diálogo.

También se ha convertido en un instrumento muy importante en medicina y psicología, debido a que podemos reducir las distracciones, la impulsividad, aumentar la concentración y también puede ayudar a aceptar la realidad tal y como es.

Habitualmente podemos observar en los niños algunos síntomas de estrés que reflejan de los propios adultos, relacionado con las familias; de esta manera los profesores también pueden verse afectados por estas situaciones que les impiden la concentración en las aulas y puede llevar a conflictos y al empeoramiento de los resultados académicos en los alumnos. Por lo que la práctica de la AP ha obtenido gran eficacia para los docentes controlando el estrés y evitando la ansiedad o la depresión.

La implantación de esta práctica en los centros educativos contribuye a la mejora del desarrollo socio- emocional, personal y académico de los niños así como a una gran mejora de la creatividad y la autoeficacia. No nos podemos olvidar de la colaboración por parte de las familias, ya que, forma parte del primer agente socializador del niño; y deben ser partícipes del programa, continuando con la práctica realizada en la escuela, para que pueda resultar satisfactorio.

Existen evidencias empíricas que señalan los beneficios de enseñar AP a niños desde bachillerato hasta EI (Amutio-Kareaga, A., Franco, C., Gázquez, J. J., & Mañas, I, 2015; Bueno, S. T., & Delgado, M. P, 2015; López- González, L., Álvarez González, M., & Bisquerra Alzina, R, 2016; Modrego-Alarcón, M., Martínez-Val, L., López-Montoyo, A., Borao, L., Margolles, R.,& García-Campayo, J, 2016; Ozcorta, E. J. F.,

Buñuel, P.S.L., Almansa, G., Budia, M.A., López, J.L., Márquez, M.J., & Zafra, 2014; Terzi, A.M., de Souza, E. L., Machado, A., Konigsberger, M Waldemar., & Kawamata, R.N, 2016) , que les servirá como un instrumento eficaz para poder afrontar su vida de una manera más consciente. Puede ayudar a los alumnos a vivir las experiencias que les suceden de una manera más atenta y consciente, a asimilar la nueva información de manera más relajada, por lo que evita el exceso de información en los niños. Todo esto es la causa principal de que mindfulness está alcanzando una gran importancia durante los últimos años en los que se han desarrollado numerosos proyectos tanto dentro como fuera de las aulas. En España tenemos estas dos: Escuelas conscientes y Aulas Felices.

4. OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden conseguir con este TFG son:

- 1.-Demostrar las competencias adquiridas durante el grado en EI.
- 2.-Profundizar en el concepto de AP.
- 3.-Realizar una propuesta de actividades para desarrollar la AP en el aula de EI.

5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este apartado trataremos de establecer las bases teóricas en las que se apoya la práctica de la AP en el ámbito de la educación, así como los diferentes métodos que se han ido usando para su puesta en práctica en los centros. El apartado termina con una propuesta de actividades para trabajar la AP en infantil y su inserción en la dinámica del aula.

5.1. Concepto de atención plena

En ocasiones, las personas no sabemos hasta qué punto somos conscientes de lo que está ocurriendo aunque lo estemos viviendo. Cuando nos levantamos por las mañanas ¿Qué sentimos?, ¿Somos realmente capaces de ser conscientes de lo que sentimos?, si somos capaces de ello al abrir nuestros ojos, comprobar que comienza un nuevo día, que tanto nosotros como nuestros familiares están sanos y a salvo, y que todo funciona perfectamente probablemente seamos felices. Por lo que podemos decir que la

AP no es más que eso; un modo de vida fundamentado en la conciencia y la calma, que ayuda a que vivamos enteramente el momento presente.

La AP se puede ver como algo sencillo, pero en realidad llevar a cabo su práctica es más difícil de lo que parece. Cuando nos levantamos, lo hacemos ya con pensamientos y cosas programadas que tenemos en nuestra mente, y de las que realmente no somos conscientes sino que actuamos de una forma programada. En realidad ser conscientes de lo que estamos haciendo en cada momento es casi imposible, siendo una tarea bastante difícil; llegar a un estado de AP puede ser una meta para nosotros, intentar ser parcialmente conscientes de lo que está ocurriendo y cada vez con mayor frecuencia. Simplemente necesitamos ser conscientes de los momentos presentes aquí y ahora para poder serlo también el resto de los días.

La AP es definida por diferentes autores, guardando similitud entre ellos aunque, en cierta medida, sus definiciones son diferentes. Hanh (1976) lo definió como: “mantener la propia conciencia en contacto con la realidad presente” (p.78). Por otro lado Kabat-Zinn (1990) lo conceptualizó como: “llevar la propia atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándolas sin juzgar” (p.78). Otra de las opiniones de este autor decía: Kabat-Zinn (1990) “saber lo que hacemos mientras lo hacemos construye la esencia de la práctica de la atención plena” (p.61). (Autores citados en: Pérez, M. A., & Botella, L., 2007).

Otros autores la definieron de una manera más minuciosa como por ej. Bishop et al., (2004): “Una forma de atención no elaborativa, que no juzga, centrada en el presente, en la que cada sentimiento, pensamiento o sensación que aparece en el campo atencional es reconocida y aceptada tal y como es” (p.78). De forma similar para, Cardaciotto (2005): “Es la tendencia a ser consciente de las propias experiencias internas en un contexto de aceptación de esas experiencias sin juzgarlas” (p.78). (Autores citados en: Pérez, M. A., & Botella, L. (2007).

La CP es contraria a la falta de conciencia, normalmente nuestra mente comprende un grado de conciencia y de atención y lo que intenta la CP es mejorar ambas cosas. Brown y Ryan (2003) lo definen como: “Claridad y vividez de la experiencia y del funcionamiento actual que contrasta con los estados de menor conciencia, menos despiertos, del funcionamiento actual o automático que puede ser crónico en la mayoría de las personas” (p.79) (Autores citados en: Pérez, M. A., &

Botella, L. (2007). Es decir, una manera de enfocar y de concentrar la atención en aquello que no solemos tomar importancia y que se encuentra encerrado en nuestra mente. Por una parte la psicología social ha definido la conciencia plena relacionándola, preferentemente, con procesos cognitivos únicamente relacionados con estímulos ambientales, mientras que, la psicología clínica incluye también los estímulos internos como los sentimientos y pensamientos.

La fama cada vez más creciente de que la CP reducía el estrés causó mucho revuelo entre consumidores sanitarios y profesionales, y condujo a algunos autores a interesarse por el contenido científico que guardaba, descubriendo que la CP no tiene una definición fija que pertenezca únicamente a una cosa. Desde ese momento, los investigadores han formulado varias propuestas que concuerdan en algunos aspectos para llegar a una definición de AP.

En primer lugar aparece la propuesta que apunta que la CP se divide en dos matices: la atención y la percepción; del mismo modo consideran que la AP es una capacidad propia del ser humano, por lo que la meditación no es el único punto de la AP pero puede ayudar a aumentarla. Las personas poseemos una cierta capacidad para ser conscientes de lo que ocurre a nuestro alrededor, por lo que hay personas que sin haber practicado nunca la meditación pueden encontrarse fácilmente en estado de AP. La AP es propia de cada persona debido a que se va a ver alterada por numerosos factores (Brown y Ryan, 2003, p.79). (Autores citados en: Pérez, M. A., & Botella, L. (2007).

La segunda propuesta fue planteada por un grupo de autores que consensuaron un modelo con dos componentes: 1) la autorregulación de la atención de forma que se mantenga en la experiencia del momento presente; 2) la orientación deliberada de la atención hacia la propia experiencia con una actitud de curiosidad, apertura y aceptación de las sensaciones corporales, los pensamientos y las emociones. En la conceptualización de estos autores, el método para elicitar la CP es la meditación (Bishop et al., 2004, p5). (Autores citados en: Pérez, M. A., & Botella, L. (2007).

Este tipo de propuesta que se refiere a la CP aparece cuando la persona tiene autoregulada la atención.

Esta definición manifiesta que la AP se refiere a un proceso psicológico que se acerca más a un estado que a un rasgo, es decir, que pertenece a una habilidad que se va

desarrollando en la persona con el tiempo. Su mantenimiento depende de cómo se regule la atención mientras se trabaja una disposición abierta a la experiencia.

Algunos autores apuntaron que esta definición de CP tenía ciertas limitaciones.

Brown y Ryan (2004) opinan que:

La atención no debe limitarse a la auto-regulación ya que; el beneficio principal de la práctica de la meditación es que cambia la conducta de los individuos en su vida diaria, aportando una presencia consciente no solo respecto a sus eventos internos sino también como su mundo cotidiano social y físico. (p. 246). (Autores citados en: Pérez, M. A., & Botella, L. (2007).

Existe cierta dificultad entre los autores para llegar a un consenso en cuanto a la definición de CP; esto se debe a que la conciencia plena se está definiendo como una habilidad homogénea en cualquier situación, sin ser conscientes de que puede cambiar dependiendo de la actividad que se realice.

Por otro lado, Kabat-Zin (2003) alude a: “la importancia de que se reconozca la conciencia plena como una práctica meditativa que no debe ser conceptualizada exclusivamente como una técnica cognitivo-conductual descontextualizada” (p. 80). (Autores citados en: Pérez, M. A., & Botella, L. (2007).

La disputa sobre la definición de este concepto sigue abierta tomando gran importancia a las connotaciones espirituales como la meditación.

5.1.1. Componentes

La práctica de la CP pasa por una serie de etapas (llamadas componentes) hasta llegar a alcanzarla plenamente (Pérez, M. A., & Botella, L.,2007):

Atención al momento presente; es un componente que consiste en centrar exclusivamente nuestra atención en el momento presente, olvidándonos de lo pasado y del futuro. No obstante se siguen teniendo dudas de si la AP va dirigida a la actividad que se realiza o a la experiencia de nuestro interior. Ya se ha indicado que la atención hacia lo que estemos realizando puede variar dependiendo del momento.

Safran y Muran (2005), afirman que “el objeto de la atención también deben ser los procesos internos. La dirección de la atención y el recuerdo sirven a un mismo fin, mantener la atención en ellos” (p.81).

Apertura a la experiencia; es un componente que consiste en que se observa la experiencia que pueden ser objetos o alguna cualidad, como si fuera la primera vez que la vemos; en el Zen se llamaba “mente principiante”, apareciendo las ganas de tener más información sobre la misma. También abrimos la mente a experiencias negativas.

La aceptación; este componente consiste en no juzgar sentimientos ni pensamientos de lo que ocurre en la vida diaria. La aceptación ha sido definida por diferentes autores cada uno con su punto de vista; Hayes (1994) lo define como: “experimentar los eventos plenamente y sin defensas, tal como son” (p.82). Las personas suelen utilizar otro tipo de conductas cuando se les presentan experiencias negativas, por lo que deben aceptar que esas experiencias solo ocurren en ocasiones y por lo tanto no tienen porque huir de ellas.

Dejar pasar; consiste en no dejarse envolver por ninguna de las sensaciones, pensamientos, sentimientos y no establecer ninguna conexión fuerte con ellos porque puede llevarnos a pensar en otros asuntos. Este es uno de los componentes que aparece en los enfoques psicoterapéuticos y dentro de la AP aparece con el nombre de “descentramiento”.

La intención; este componente se refiere al objetivo que pretende conseguir la persona cuando practica la AP. Este es un componente que puede resultar contradictorio con una de las actitudes más importantes de la atención plena. Se dice que cuando se medita no tenemos que tener un objetivo puntual simplemente dejarnos llevar, realizando la postura correcta.

Como hemos visto existen multitud de opiniones de diferentes autores sobre la definición de la AP pero nos quedamos con que todos se refieren a esta práctica como reguladora de emociones y que nos ayuda a orientar las experiencias.

5.2. Orígenes

Los orígenes de la AP provienen de la humanidad y no hacen referencia a un tiempo específico. La palabra mindfulness es la traducción al inglés de la palabra “sati”, “smirti” y “pali” que en realidad significa: conciencia, atención y recuerdo. La naturaleza de la AP se encuentra en las enseñanzas de meditación del Buda que van de generación en generación desde hace miles de años hasta la actualidad. Hay algunos textos donde se encuentran los fundamentos de la atención plena: Sattipatanasutta sutta

(pali) y otro llamado Anapanasati sutta (pali) que significa “la atención sobre la respiración”, expuestos por el Buda.

Sobre los orígenes de la AP existen opiniones de diferentes autores, pero fundamentalmente los más destacados fueron dos: El monje budista vietnamita Thich Nhat Hanh y el doctor Jon Kabat-Zinn.

Nhat Hanh (1991, 1992, 1993,1996 y 2003) manifiesta el verdadero conocimiento de la AP en un fragmento cogido de su obra “sintiendo la paz”. Nhat Hanh (1992) dice:

Nuestro verdadero hogar es el momento presente. Vivir el momento presente es un milagro. El milagro no consiste en andar sobre las aguas, sino andar sobre la verde tierra en el momento presente, apreciando la paz y la belleza de cuanto está a nuestro alcance. (...). Corremos de aquí para allá, sin ser uno con lo que estamos haciendo; no nos sentimos en paz. Nuestro cuerpo está aquí, pero nuestra mente se halla en otro lugar, en el pasado o en el futuro, sumida en la cólera, la frustración, las esperanzas o los sueños. No estamos realmente vivos somos como fantasmas. Si nuestro hermoso hijo se acercase a nosotros ofreciéndonos una sonrisa, no seríamos capaces de verle, y el tampoco nos vería. ¡Qué pena! (P.9-10).

Por otro lado encontramos el manifiesto de Kabat-Zinn (1990) que dice que: “podemos perdernos muchos de los momentos que tengamos para vivir por no estar aquí plenamente para ellos” (p.53-54). (Autores citados en: Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M. (2010). Programa “Aulas felices”. Psicología positiva aplicada a la educación. Zaragoza. SATI.)

La técnica de meditación ***Samatha o concentración*** es la que da lugar a paz o tranquilidad. Este tipo de meditación ayuda a fomentar las emociones positivas, contribuye a abrir nuestra mente y a orientar la conciencia. Normalmente nuestro estado mental se encuentra perjudicado por emociones negativas, solemos estar poco concentrados, y si lo hacemos, únicamente en temas puntuales, por lo que al estar en este estado no nos damos cuenta de lo que ocurre realmente. Así, el principal objetivo de samatha es concentrar a la persona de manera que pueda verlo todo con claridad. Se suele utilizar un objeto para la concentración, el más utilizado es la respiración.

Por otra parte tenemos la técnica de meditación ***Vipassana u observación***, término que da lugar a un estado de positividad, calma y sensaciones como plenitud,

crecimiento y satisfacción. Este tipo de meditación se usa junto con alguna práctica de la meditación samatha; la persona tiene que intentar concentrar su atención en algún punto que simbolice lo último que ha vivido en su realidad, se puede representar a través de una imagen visual o de palabras. Cuando la persona se encuentra en estado meditativo puede concentrarse en cada instante de lo que está viviendo, con el objeto de alcanzar la visión exacta de lo que está experimentando.

La aparición de esta práctica fue muy útil para paliar los problemas de estrés. En la actualidad el estrés es el gran protagonista en la vida de las personas, suele afectar en gran medida en los trabajadores.

Autores como Germer (2005) afirman: “que mindfulness puede utilizarse para describir tres cosas diferentes: 1) por un lado un constructo teórico (algo que se sabe que existe pero es difícil de explicar). 2) Una práctica donde se desarrolla mindfulness como es la meditación. 3) Un proceso psicológico (Estar en estado de conciencia)” (p.5).

De una forma más general autores como Segal, Williams y Teasdale (2002) describen mindfulness como una clase de conciencia centrada en el presente, no elaborativa ni condenatoria, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es recorrido y aceptado tal y como es (p. 5). Por otro lado Kabat-Zinn (2003), señala que mindfulness consiste en: “observación no condenatoria del fluir de toda la estimulación externa e interna tal y como ella aparece” (p. 5). (Autores citados en: Pérez, M. A., & Botella, L. (2007). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 77-120.).

La práctica de la AP no consiste en suprimir pensamientos o sensaciones corporales sino contemplarlos para ser conscientes de que estos pensamientos y sensaciones pueden ocurrir de forma continua y variable. De esta manera podemos cambiar de parecer frente a algunas cosas que son habitualmente juzgadas y que en realidad tienen verdadero significado.

La práctica de la AP comprende dos técnicas de meditación: samatha o concentración y vipassana u observación.

Hemos hablado de dos técnicas de meditación, en las que se basó el budismo y de las que proviene la AP. A partir de estas técnicas aparecen otras con ejercicios muy

sencillos entre los que destacan: *la respiración consciente* que es una técnica muy antigua que lleva a la persona a un estado de total relajación física y mental y prepara al cuerpo para un mayor favorecimiento de la calma interior y autocontrol. Y otras técnicas, como *la exploración del cuerpo* o *la meditación caminando* que ayudan a facilitar la continuación de la atención plena en la vida diaria.

Una persona que vaya a impartir la práctica de la AP tanto si es un educador como un padre o una madre debe tener unos conocimientos básicos sobre ésta porque si no será un poco difícil poder impartírsela a otros niños, aunque no sería imposible. Para comenzar con ello debería pedirles consejo a personas que ya estén familiarizadas con ella, buscar información y leer sobre ello, siempre de fuentes fiables y comenzar a practicarlo con grupos de personas de los que podamos coger ejemplo.

5.3. Características de la atención plena

Las características de la AP se resumen en una serie de ideas básicas (Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M., 2010):

-En primer lugar, como ya hemos indicado, la AP es un modo de vida apoyado en la consciencia y en la calma que nos permite ser totalmente conscientes del momento presente.

- Tiene por objetivo descubrir automatismos y ayudar a cambiar y mejorar nuestra vida.

-Su práctica produce una serie de factores que son muy beneficiosos, tales como:

1. Incrementar la concentración.
2. Disminuir automatismos.
3. Obtener un mejor control sobre las emociones, los pensamientos y las conductas.
4. Aprovechar mas el momento presente.
5. Conseguir resultados saludables: regulación de la presión arterial, relajación, potenciación del sistema inmunitario...
6. Transformaciones positivas a nivel neurobiológico.

Algunos estudios como el realizado por Simón (2007) titulado “Mindfulness y neurobiología” en el que se revisan algunos de los efectos de minfulness sobre los

procesos perceptivos y neurobiológicos determinaron cambios positivos en la práctica de la AP tales como: la empatía, la gestión del estrés, la autoconciencia y la memoria contribuyendo a favorecer algunas partes cerebrales, en especial la corteza prefrontal, que son las que se encargan de la conducta humana, modificando tanto la corteza cerebral como los hábitos mentales. Estos descubrimientos concurren en la neurobiología interpersonal, que al agrupar conocimientos que proceden de diferentes campos, se está declarando como una eficaz fuente de conocimientos para la práctica de la psicoterapia.

Aparecen dos componentes muy importantes en la AP descritos por Simón (2011): La instrucción fundamental y la actitud. La instrucción fundamental se refiere al principal objetivo de la AP que Según Simón (2011) “se trata de ser consciente, de observar de constatar lo que está haciendo la propia mente en el momento en el que dicha acción se está produciendo” (p.50).

En cuanto a la actitud, este autor distingue tres ámbitos:

1) La actitud en el presente caracterizada por seis aspectos:

1. Aceptación, que no equivale a “resignación”: Significa aceptar la realidad del momento que estamos viviendo y aceptándola tal y como es.
2. Soltar o desprenderse; no simpatizar con las cosas y reconocer que no son permanentes.
3. Abstraerse de juzgar; estar abiertos a cualquier situación sin juzgarla.
4. Curiosidad o mente de principiante; estar abiertos a las novedades sin estar apegados a nuestras experiencias anteriores.
5. Amor; mirar los objetos o algún aspecto con actitud de cariño.
6. Considerar el presente como un regalo; intentar encontrarnos confortables.

2) La actitud hacia el pasado: Cuando practicamos AP no significa que tengamos que dejar a un lado el pasado, pero si debemos intentar que no nos influyan circunstancias pasadas que nos hayan producido dolor.

3) Actitud hacia el futuro: En este aspecto no se trata de renunciar al futuro, pero sí tratar de no pensar en lo que ocurrirá y centrarnos en el presente.

5.4. Atención plena asociada a la psicología positiva

Dentro de la psicología positiva, la AP ha sido una práctica que no se ha quedado atrás, aunque la AP ya existía mucho antes de que apareciera esta corriente psicológica, forma parte de uno de los temas importantes de esta corriente, siendo objeto de interés en ella. Uno de los autores que destaca en el campo de la psicología positiva es Seligman y hace mención al mindfulness en su obra *La autentica felicidad* donde lo delimita como una táctica muy importante para desarrollar las emociones positivas y promover lo que él denomina como “la vida placentera”. La AP nos va a ayudar a encontrar y a disfrutar de las cosas positivas de la vida. Si somos capaces de ir alcanzando día tras día a un estado de conciencia y atención habitual nos daremos cuenta de que la calidad de nuestras emociones va a mejorar y le daremos más importancia a nuestra vida. En el ámbito de la psicología positiva encontramos investigaciones que apoyan el uso de técnicas de AP como habilidad para favorecer la felicidad en las personas.

En la psicología positiva se encuentran incluidos dos conceptos que tienen mucha relación con la AP: *El saboreo* y *Fluir*.

- **El “saboreo”;** alude a lo que propiamente indica “saborear” o gozar de los buenos momentos de la vida, olvidarnos de lo malo y darle más importancia a lo bueno, es decir, ser más consciente de ello y para eso necesitamos vivir completamente el momento presente. El saboreo se puede ver como una de las partes necesarias en la AP. Decimos que es una de las partes de la atención plena porque en ésta no se trabajan solo los aspectos positivos sino también los neutros o negativos, por lo que tenemos que tener una actitud afín para aceptarlos y tomar también ej. de ellos aunque no sean positivos.

- **“Fluir”;** se refiere a un momento en el que la persona se encuentra totalmente implicada en lo que está realizando, siendo algo satisfactorio aunque pueda ser costoso. Todas las personas nos hemos encontrado alguna vez en este estado, por ej. cuando estamos leyendo un libro que nos resulta interesante, nos encontramos totalmente envueltos en su

lectura aunque conlleve el esfuerzo de tener que leerlo durante un largo tiempo, practicar un deporte también.

El *fluir* se puede ver como un estado de AP que se caracteriza por una gran concentración, porque estamos únicamente centrados en aquello que estamos realizando en el momento presente.

5.5. Investigación de la AP en el ámbito educativo

Como ya se ha mencionado la AP ha resultado ser beneficiosa para distintos aspectos de la vida académica. A continuación se resaltan aquellas investigaciones que han puesto de manifiesto a los beneficios en las distintas etapas educativas.

Amutio-Kareaga, A., Franco, C., Gázquez, J. J., & Mañas, I. (2015) elaboraron una investigación cuyo principal objetivo era analizar los efectos que podía causar un programa psicoeducativo para entrenar la conciencia plena sobre la autoeficacia, el rendimiento escolar y sí en alumnos de bachillerato.

La autoeficacia se refiere a lo que la persona es capaz de alcanzar por sí misma, así es como un dispositivo auto motivador que posibilita el éxito académico. Si los propios estudiantes piensan que pueden ser eficaces en ciertas cosas y que pueden hacer buen uso de la auto-observación, quiere decir que podrán ser persistentes en lo que se les presente y así poder saltar los obstáculos y malas experiencias. Podemos decir que las emociones y estados de ánimo positivos favorecen la autoeficacia por lo que se producirá un mayor rendimiento.

En cuanto a la gestión de las emociones y estados de ánimo, se ha comprobado que en el lóbulo frontal izquierdo del cerebro es donde se producen y acumulan las emociones positivas, de esta manera se ha confirmado que hay personas que utilizan con mayor frecuencia la parte izquierda del cerebro que otras por lo que emplean menos tiempo en deshacerse de las emociones negativas

En la investigación colaboraron 43 estudiantes de primero y segundo de bachillerato de los cuales el 49% eran chicos y el 51% chicas. Se hicieron dos grupos: control y experimental.

-El grupo control; formado por 22 estudiantes de los cuales el 45% chicos y el 55% chicas.

-El grupo experimental; formado por 21 estudiantes de los cuales el 53% chicos y el 47% chicas.

En el planteamiento del estudio se utilizó un plan experimental mediante la medición de un postest y un pretest para comprobar los estados de relajación y el rendimiento escolar, comparando los dos grupos de estudiantes: se utilizaron dos tipos de test el primero llamado: Smith relaxation States inventories 3, constituido por 38 ítems con un 0,88 de fiabilidad. De este test podemos encontrar dos versiones una llamada “Estado” que sirve para medir la relajación en el momento presente y otro denominado “Rasgo” que mide la posibilidad de los individuos a experimentar estados de relajación a lo largo del tiempo. Y el segundo test llamado: Cuestionario de Cartagena que es el que mide la autoeficacia en el rendimiento de los estudiantes, consta de 20 ítems y también tiene una fiabilidad de 0,88.

La práctica se llevó a cabo una vez seleccionados los 43 alumnos de 46 los tres restantes quedaron fuera del estudio por haber practicado con anterioridad alguna técnica de yoga, taichí... después se procedió a la evaluación pretest de la fase de relajación en cada estudiante y los niveles de autoeficacia en el rendimiento con los cuestionarios que hemos explicado. Una vez realizado todo esto se realizó un programa de intervención basado en una técnica de mindfulness con el objetivo de desarrollar y entrenar la conciencia plena denominada “Meditación fluir”; este estudio duró sobre 8 semanas con una implicación de hora y media o dos horas semanales.

Esta técnica de mindfulness consiste en repetir una y otra vez una palabra de la que no conocemos su significado, teniendo la mente totalmente abierta e intentar dirigir la atención hacia el abdomen observando cómo entra y sale el aire sin realizar esfuerzos. Se concienció a los estudiantes que esta técnica no consistía en modificar los pensamientos o que la mente deje de pensar sino en intentar florecer un estado de conciencia y atención plena sobre la actividad que está desarrollando la mente, pero siendo conscientes de que pueden ocurrir pensamientos o sucesos repentinos en el momento de la práctica. Se mandó a los alumnos que practicasen en casa un ejercicio llamado “body scan” que es un ejercicio donde se pone la atención en diferentes partes del cuerpo de forma estructurada, para finalmente poner la atención en todo el cuerpo,

debían realizarlo durante 10 minutos y por otro lado la práctica de la respiración en la zona del abdomen durante 20 minutos. Todo esto lo tenía que ir apuntando en una tabla para comprobar con qué frecuencia lo practicaban. El que tuviera una puntuación de menos del 50% de la práctica queda eliminado del programa.

En este estudio se demuestra que el programa basado en las técnicas de minfulness ha sido muy eficaz en estudiantes de bachillerato, para aumentar la relajación y la autoeficacia del rendimiento en el ámbito escolar. En los resultados obtenidos se ve que los estudiantes obtuvieron resultados altos en cuanto al rendimiento y la relajación.

López- González, L., Álvarez González, M., & Bisquerra Alzina, R. (2016), realizaron una investigación relacionada con la práctica de la AP y los efectos que puede tener en alumnos de educación secundaria en un instituto a través de un programa llamado TREVA. El principal objetivo era el desarrollo y la evaluación de 12 lesson study de relajación- mindfulness.

El TREVA es un programa fundamentado en la investigación-acción, que consiste en un procedimiento basado en un orden de observación, planificación, acción y reflexión que se desarrolla dentro de un objetivo concreto en el que los propios investigadores del proceso se convierten en protagonistas, es decir, que a medida que investigan les sirve en su práctica.

El programa TREVA lo llevaron a cabo los propios docentes a través de lesson study. Los temas de este programa se encuentran organizados en nueve lesson que son las más esenciales como: la conciencia sensorial (voz, habla, postura, energía y movimiento), relajación, respiración, atención y visualización; por otra parte, también está formado por tres lesson mas específicas que son: mindfulness, gestión emocional y centramiento.

El conjunto de investigación-acción estaba formado por ocho profesores y por la dirección del instituto. El alumnado que participó fue un total de 420 de los cuales 201 eran chicos y 219 chicas de primero a cuarto de la ESO y algunos alumnos de bachillerato.

Para recoger información y datos básicos se utilizó la observación, el análisis documental, un diario, algunos cuestionarios y entrevistas y hojas de registro.

Para la *observación* se utilizaron tablas de conservación.

En el *análisis documental* se revisó toda la gestión del centro desde actas disciplinarias de los alumnos hasta los programas curriculares de departamentos.

Se efectuaron tres *entrevistas* a dos alumnos de cada ciclo y a cada uno de los ocho profesores.

Se elaboró un diario por cada profesor observando cada día: la práctica personal, el aprendizaje, respuesta del alumnado, aplicación al aula del trabajo.

Los cuestionarios se realizaron tanto a alumnos como a profesores; en los alumnos como garantía de compromiso en la investigación y en los profesores para valorar su formación y capacidad para la práctica.

En este programa se va a ir pasando de la investigación a la intervención en el aula; esta fase de intervención estaba formada por dos ciclos (2 y 3) de los cuales el primero duró diez semanas, el cual consistió en la aplicación por parte de los docentes de la lesson que le correspondía semanalmente y el ciclo 3 duró tres semanas donde se evaluó la gestión emocional, el centramiento y la concentración.

Los profesores comenzaron a aplicar estos ejercicios, por ejemplo, en tutorías o antes de los exámenes. Algunos de los ejercicios utilizados son el self talk, es decir, la autogénesis tranquilizarse a sí mismo diciendo “tengo que estar tranquilo, el examen es fácil”.

El programa TREVA causó efectos individuales y muy positivos en el alumnado como: el aumento de la tranquilidad y la concentración así como otros grupales: mejora del clima en el aula y el silencio, lo que puede llevar a la mejora del rendimiento. Este programa tuvo un gran impacto, muy efectivo y sostenible pudiendo ser adaptado a diversos contextos.

Ozcorta, E.J.F., Buñuel, P.S.L., Almansa, G., Budia, M.A., López, J.L., Márquez, M.J., & Zafra. (2014) realizaron un estudio basado en un programa que se desarrolló a través de audios para comprobar la influencia de la práctica del mindfulness sobre distintas variables emocionales y académicas en el tercer ciclo de educación primaria. Su objetivo principal era comprender la relación existente entre el placer

psicológico, las orientaciones motivacionales, las necesidades psicológicas fundamentales, la atención y el disfrute.

Se escogieron dos grupos de niños experimentales y otros dos grupos de control. Se cumplimentó un cuestionario por parte de todos los alumnos tanto antes como después de la intervención.

El estudio se realizó con un total de 157 alumnos de los que el 53,3% eran chicos y el 46,7% chicas con una edad que oscilaba entre los 9 y los 12 años y se realizó en dos centros escolares los cuales participaron de forma voluntaria en la investigación.

Como instrumentos se utilizaron diferentes escalas, con una puntuación de 1 (totalmente de acuerdo) a 5 (totalmente en desacuerdo). Algunas de ellas son:

-Escala de Satisfacción con la Vida (SLWLS). Se utilizó la versión traducida por Atienza, Pons, Balanguer y García-Merita (2000) de un cuestionario llamado Escala de satisfacción con la vida, tiene cinco ítems y mide como su propio nombre indica, la satisfacción con la vida.

-Subescala de Autovalía del Cuestionario de Autodescripción (SDQ-III). Está compuesto por doce ítems de los cuales han sido elegidos el 1, 6,8 y 12. Mide la autoestima.

-Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES). Traducida por Moreno, González-Cutre, Chillón, y Parra (2008) de la Escala de las Necesidades Psicológicas básicas en el ejército. Formada por doce ítems de los cuales (1, 4, 5, 7, y 9) estaban relacionados con la orientación en la tarea y (2, 3, 6, 8 y 10) con la orientación al ego.

Después se pasó a la aplicación del programa de intervención que consistía en realizar mindfulness diariamente mediante audios durante siete semanas en grupos experimentales; estos audios fueron facilitados por el equipo investigador y los profesores debían ponerlos cada día y devolverlos con antelación semanalmente para ser analizados por el equipo investigador hasta llegar al total de siete semanas. También se realizó con el grupo de control para poder comparar los datos.

Según los resultados obtenidos se muestra una gran mejora en la atención de los participantes después de haber practicado las técnicas de mindfulness de una forma continua. La atención también está relacionada con la tarea debido a la habilidad de

procesamiento durante la intervención por lo que la relación entre ello puede llevar a un mejor rendimiento escolar. También se han conseguido otros beneficios como la regulación de las emociones y la mejora del autoconocimiento así como de la concentración y mayor facilidad a la hora de resolver conflictos.

Modrego-Alarcón,M.,Martinez-Val,L.,Lopez

Montoyo,A.,Barao,L.,Margolles,R.,& García-Campayo ,J. (2016) realizaron un estudio cuyo objetivo fue exponer los aspectos, competencias, principios y habilidades necesarias para que los profesores puedan aplicar mindfulness en sus aulas, así como las principales dificultades que se pueden encontrar, los factores que facilitan el éxito y las sugerencias para mejorar los programas con respecto a esta práctica.

Los estudios revelan que la ayuda a los profesores a incrementar la sensación de bienestar y reducir los niveles de estrés, les proporciona estrategias y habilidades para controlar y mejorar la conducta del grupo en clase, les facilita una visión holística del currículo y de los conceptos clave que tienen que enseñar, y les permite el establecimiento de una relación de apoyo con los alumnos. (Albrecht, Albrecht y cohen, 2012, p.33).

Estudios demuestran que con una preparación de ocho semanas en la práctica de mindfulness, los profesores podrían incorporar de manera natural la práctica de AP tanto en sus clases como en su vida diaria, es decir, que al enseñar los contenidos a los alumnos automáticamente integran la práctica de mindfulness; enseñando los contenidos de una manera más profunda y menos fragmentada, teniendo mucha más capacidad para reconocer las capacidades que necesitan transferir a sus alumnos y de esta manera centrarse más en el proceso que en los resultados obtenidos. En un artículo realizado por Kernochan, McCormick y White (2007) se recogen una serie de puntos que resumen como sería el trabajo de un docente que practica mindfulness:

- 1) Enseñanza más significativa.
- 2) Empatiza mucho más con los alumnos.
- 3) Concebir tareas desagradables como agradables.
- 4) Aumento de las expectativas por parte de los alumnos.

En el presente artículo aparecen algunos de los programas que han sido diseñados para docentes y que han facilitado la consecución de los beneficios

puntualizados anteriormente. Y también aparecen programas que han sido planteados para que los docentes aprendan a enseñar mindfulness; habilidades, competencias y principios para poner de manifiesto en el aula. Estos programas han surgido debido al gran crecimiento de la práctica en las aulas y por ello aparece la preocupación de que los profesores que instruyen mindfulness no tengan la suficiente preparación para ejercer dicha tarea.

Profesores que aprenden mindfulness:

Hay diversos programas de mindfulness que han sido propuestos específicamente para profesores para ayudarles a disminuir el estrés y contribuir a la mejora de su desarrollo. Algunos de ellos son:

-Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE)

Es un programa que hace referencia al modelo de MBSR de Kabat-Zinn (1990), tiene una duración de ocho semanas y esta conducido al bienestar a través de los instrumentos de mindfulness. Tiene tres objetivos fundamentales: enriquecer la respuesta de los docentes antes ciertas situaciones de estrés, observar la experiencia y la comprensión de diferentes aspectos de bienestar y asimilar estrategias para enseñar el bienestar y atraer la atención.

-Stress Management and Relaxation Techniques (SMART)

Este programa también está basado en la MBSR De Kabat-Zinn (1990), consta de nueve sesiones de dos horas y media de actividades y de grupos de discusión. Es un programa fundamentado en la reducción del estrés.

Sus componentes son:

- 1) Concentración, atención y mindfulness.
- 2) Conciencia y comprensión de las emociones.
- 3) Entrenamiento en la empatía y la comprensión.

-Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE)

Este programa tiene una duración de treinta horas todas seguidas mostradas en cuatro sesiones de un día donde se desarrolla el bienestar y las competencias de los docentes. Los objetivos que pretende conseguir: apoyar a los profesores a regular sus propias emociones y de las de los demás, impulsar a los profesores a ser más conscientes, estar más involucrados y ayudar a los docentes a buscar oportunidades para el contacto saludable y conformidad con los estudiantes.

-Programas Nacionales de Mindfulness para profesores

Este programa está constituido por diez sesiones que utiliza la técnica de meditación Fluir de Franco-Justo (2009). Es una técnica utilizada para el desarrollo y entrenamiento de la conciencia plena y consiste en tomar conciencia de la respiración a la vez que se repite una palabra. Ha sido un programa bastante utilizado sobre todo para la reducción del estrés, depresión, ansiedad.

Que los profesores aprendan mindfulness es algo muy necesario para poder transmitírselo a los alumnos en las aulas.

Profesores que enseñan mindfulness:

Existen programas diseñados directamente para enseñar a los docentes a enseñar mindfulness a los alumnos. Hay que resaltar el proyecto Mindfulness in Schools, desarrollado en Reino Unido. Se realizó principalmente para profesores que tuvieran una serie de conocimientos previos en la práctica de mindfulness, es decir, con experiencia en ello y que estuvieran en contacto con niños de una edad determinada.

Consta de dos partes, por una lado el Teach .b training asignado a profesores con alumnos de 11 a 18 años de edad. Es un curso de cuatro días de duración donde se dan lecciones de mindfulness. Al finalizar dicho curso los componentes pasarán a tener una buena formación y materiales para utilizar con sus alumnos. Y por otra parte el Teach Paws b Training que sería para maestros que trabajan con alumnos de 7 a 11 años y es igual que el anterior pero con los contenidos adaptados a esta edad.

Como se puede comprobar la formación de mindfulness es muy necesaria sobre todo para las personas que la van a enseñar, en este caso los profesores. No se pretende

cambiar las opiniones ni las directrices de las personas que lo aprenden, en este caso los alumnos, sino que se pretende guiar a que descubran otra realidad.

Debemos considerar que a pesar de que los profesores deban enseñar y practicar las técnicas de meditación con sus alumnos, mindfulness no se refiere únicamente a que sepan las técnicas sino a que los propios alumnos aprendan a relacionarse con sus propias experiencias.

Investigaciones afirman que algunos profesores han tenido dificultades a la hora de aplicar la práctica, como puede ser la falta de tiempo o que no se sentían lo suficientemente preparados en contenidos para poder impartir la práctica con ciertos estudiantes que no mostraban mucho interés por ello. También se encontraban dificultades en cuanto a espacios amplios para realizar la práctica o que se presenten situaciones en las que algún alumno haya vivido algún suceso doloroso en su vida y el docente no sepa cómo reaccionar.

Terzi, A.M., de Souza, E. L., Machado, A., Konigsberger, M Waldemar., & Kawamata, R.N. (2016), realizaron un estudio cuyo objetivo es explicar y evaluar una serie de experiencias innovadoras que se realizaron con alumnos y profesores brasileños de diferentes niveles educativos. Sus resultados contribuyen al favorecimiento de la visión sobre una educación fundamentada en valores humanos y actitudes compasivas, que prepare a los jóvenes como futuros dirigentes de un mundo en continua evolución.

El programa SENTE:

Uno de los programas utilizados en Brasil es el llamado: programa SENTE; mindfulness y aprendizaje socio-emocional. Fue creado por el instituto de la familia de Porto Alegre (INFAPA) que era una escuela de psicoterapia y clínica social, en el año 2007. El principal fin de este programa es incluir el autoconocimiento y la inteligencia emocional en uno de los sectores poco valorados de Brasil como es; la escuela pública. Y pretende mejorar las relaciones entre los estudiantes y los maestros con los medios disponibles con los que cuentan.

El programa SENTE se desarrolla a través de cinco principios propuestos por Casel (2013): autoconocimiento, autorregulación, habilidades para buenas relaciones, empatía/ capacidades de colaboración y toma de decisiones/asumir la responsabilidad. Los resultados en este programa se obtenían mediante la comparación de un grupo

experimental (estudiantes) y otro de control, el grupo experimental tuvo como resultado una mejora de la calidad de vida y efectos positivos sobre su salud mental.

Programa MindEduca:

Este programa está desarrollado a partir de tres matices que son: el desarrollo humano (entrenamiento de la mente), la educación en valores (conductas y acciones) y la cultura de la paz (cartografía de los impactos producidos). Tiene como fin modificar la relación entre el mundo interior y el exterior de los estudiantes, maestros, familias promoviendo el amor, la ética, la felicidad... se trata de poder contactar consigo mismos a partir de sentimientos e ideas. Este procedimiento educativo fomenta las áreas de: las emociones, el aprendizaje, la atención, la toma de decisiones y la convivencia. Para llevar a cabo la transformación debe haber una disminución de los niveles de estrés, impulsividad, falta de atención en los participantes.

MindEduca se encuentra funcionando actualmente en Brasil; fue creado directamente para su aplicación en las escuelas.

El programa: ¡Atención Funciona!:

Es un programa creado por Eline Snel hace 8 años, enfocado a niños y adolescentes que se está poniendo en funcionamiento en Brasil actualmente.

Está basado en el programa MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction), pero en este caso adaptado para niños y adolescentes, incluyendo cuentos, meditación, juegos y ejercicios de meditación para niños y adolescentes. Está formado por 10 sesiones semanales y va por grupos de edad (4-7 años, 8-11 años, 12-14 años, 15-19 años) y dará lugar a beneficios como reducción de la impulsividad y aumento de la concentración, reducción del miedo, tendrán una mayor facilidad para relajarse y dormir mejor.

Mindfulness para estudiantes universitarios.

El primer estudio realizado en Brasil en la Universidad federal de sao Carlos en el año 2009, fue fundamentado en el MSBR y adaptado a la versión brasileña de la Perceived Stress Scale (Escala PSS). Se obtuvieron grandes mejorías en cuanto a la calidad de vida en general; actividades sociales, ámbitos físicos y también en la reducción del estrés.

En la realización de este estudio se observó mucho interés en los estudiantes, además de una buena aceptación a la hora de realizar las prácticas de mindfulness, todos asistieron sin problemas a las seis semanas que duraba el programa.

Los programas de intervención basados en mindfulness descritos anteriormente nos indican que la implantación de la AP está teniendo bastante éxito y va a tener un gran desarrollo en el ámbito educativo, tanto para profesores como para alumnos. En Brasil las iniciativas para aumentar la práctica de AP todavía se encuentra en sus inicios, pero en este estudio se puede ver que está teniendo una buena acogida por parte de maestros y estudiantes.

6. PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA ATENCION PLENA EN INFANTIL

En este apartado se van a proponer una serie de actividades para trabajar la AP en el aula de EI. Estas actividades se realizarán en los momentos más adecuados del día: A la entrada del recreo cuando suelen estar más agitados, les vendrá bien una de estas actividades para relajarse y concentrarse o bien entre alguna clase como matemáticas o psicomotricidad que quizás les resulte más cansado. Les ayudará a liberarse de la tensión que tienen en su interior.

6.1. La atención plena en educación infantil

Las prácticas de AP realizadas con niños pequeños son totalmente diferentes a las realizadas con los adultos. Los ejercicios realizados deben estar adaptados a la edad y a las habilidades que presentan los niños, siendo conscientes de que tienen un pensamiento más puntual. Deben plantearse ideas claras y sencillas sin olvidar la imaginación y creatividad que los niños guardan en su interior. Los ejercicios deben durar un tiempo determinado ajustándose a las necesidades de los niños.

Durante el periodo de EI ocurren multitud de transformaciones en el desarrollo de los niños, por lo que van a existir grandes diferencias en los niños de 3 y 5 años. Es una etapa en la que se producen los procesos de mielinización y maduración por lo que los niños presentan un mejor funcionamiento en sus procesos cognitivos, regulación de las emociones y control corporal. La infancia es una etapa de mucha sensibilidad en lo referente a la elasticidad cerebral, por lo que todo lo que asimilan los niños durante esta etapa puede transformarse en algo habitual cuando sean mayores.

Como decía Jean Piaget, en esta etapa los niños se encuentran en el estadio preoperacional guiados por pensamientos simbólicos, pre-lógicos y egocéntricos. A partir de los cinco años de edad los niños son aptos para interpretar correctamente el pensamiento de otras personas.

Por lo general los niños de 5 años poseen más control corporal y la lateralidad definida en su totalidad, siendo capaces de realizar la mayoría de las actividades. En cuanto al desarrollo psicosocial los niños de los 2 a los 6 años consiguen alcanzar la regulación emocional. Poco a poco los niños van alcanzando una importante conciencia social en cuanto a emociones, conducta prosocial, empatizan más con las demás personas y con sus iguales. En la etapa de EI destaca la familia como principal agente socializador, aunque también hay otros agentes importantes, como los demás niños y los maestros que no debemos olvidar.

Existen evidencias empíricas que señalan los beneficios de enseñar AP a los niños desde edades muy tempranas, que les servirá como un instrumento eficaz para poder afrontar su vida de una manera más consciente.

Bueno, S. T., & Delgado, M. P. (2015), realizaron un estudio cuyo principal objetivo fue introducir la adaptación de una serie de actividades de AP en niños de 5 años con su correspondiente evaluación. Como objetivos específicos:

- Averiguar si los niños saben que es y para qué sirve la AP.
- Percibir los beneficios en los niños en cada una de las actividades propuestas.
- Valorar si las actividades son motivadoras y se adecuan a la duración en relación a la edad de los niños.
- Colaborar en cuanto a proposiciones de mejora de las actividades.

Participaron 25 niños de los cuales 14 eran niños y 11 niñas. Ninguno de ellos presentaba NEEAE por lo que fue posible observar el desarrollo.

Para la evaluación de las actividades por parte de los niños se utilizó “el semáforo de las emociones” en el que tenían que colorear de color verde (alegría), amarillo (neutro) y rojo (tristeza), después de cada actividad. Y para la evaluación por parte de los maestro se utilizó “el cuestionario de evaluación de actividades para los jueces”, formado por cinco preguntas las cuales se evaluaban:(0= no, 1= regular, 2= sí).

El estudio se realizó a lo largo de siete sesiones por semana de una duración entre 15 y 30 minutos. El material utilizado fue el menos posible, intentando que las actividades fueran sencillas y se pudieran llevar a cabo por cualquier profesor dentro del aula de EI. (Ordenador, mandalas para colorear, lápices, ceras).

Los resultados fueron bastantes satisfactorios; casi todas las actividades resultaron agradables para los niños, al igual que los objetivos que se cumplieron en su totalidad con todos los niños.

Si realizamos regularmente actividades de AP en el aula de EI podemos conseguir un aumento de la atención y de la calma así como ayudar a evitar comportamientos futuros de riesgo en los niños.

Para que las prácticas de mindfulness puedan triunfar en el aula de EI debemos ser conscientes de que estas tienen que estar adaptadas a los intereses de los niños, ser flexibles, y saber parar la práctica cuando observemos que los niños ya no están prestando atención. En ocasiones puede ocurrir que se esté practicando AP con niños que no saben muy bien lo que significa ese concepto, pero es a medida que lo van practicando cuando van comprendiendo lo que es y cómo se sienten al realizarlo.

6.2. Técnicas más utilizadas para practicar atención plena para EI

- **La práctica**

Actualmente todos los programas de AP llevados a la práctica se caracterizan por cinco aspectos: centrar su atención en impulsar a los niños a calmarse, es decir, a reducir el nivel de actividad de las neuronas. En segundo lugar, ayudar a que sean conscientes de los estados emocionales en los que se encuentran otras personas. El tercer aspecto está relacionado con el saber dialogar con los propios sentimientos para paliar obstáculos interpersonales. El cuarto, ayudarles a desarrollar la disposición de pensar y planificar de forma anticipada para impedir situaciones difíciles. Y el último rasgo ayudarles a ser conscientes de los efectos que podría tener nuestra conducta en las demás personas. El principal propósito de la AP es que el niño sea capaz de encontrar la paz interior pero para ello se necesita que los niños sepan entender sus sentimientos y emociones; podemos catalogar a los sentimientos como señales de las propias

emociones, por lo tanto, para tener conciencia de las emociones debemos saber cómo nos sentimos.

- **Dar a conocer lo que uno siente**

Esta es una técnica para que los niños puedan comenzar a ser conscientes de lo que sienten y expresarlo. Podemos presentarles varias imágenes de rostros y que cada uno exprese una emoción (tristeza, alegría,...). Por otra parte también deben familiarizarse con el mundo de las emociones y saber que no existen emociones buenas y emociones malas sino que todas son necesarios en algún momento de nuestra vida, lo que si tienen es que aprender a gestionarlas.

- **Zonas “de paz” en clase**

Muy importante para la práctica de AP es contar con un ambiente adecuado y tranquilo para su desarrollo. Uno de los fines de la AP es liberar a los niños de emociones negativas para ello podemos proponer la técnica del semáforo:

Rojo: Respira lenta y profundamente. Explica cómo te sientes y que problema tienes.

Amarillo: ¿Qué puedo hacer para solucionarlo?

Verde: intenta llevar a la práctica la mejor solución. ¿Ha funcionado?

El propósito del semáforo es saber que las emociones nos proporcionan información, por lo tanto cuando sintamos una emoción en nuestro interior lo primero que debemos hacer es tranquilizarnos y calmarnos y por supuesto ser conscientes de lo que conlleva si no lo hacemos. Es una manera de que los niños puedan resolver sus problemas de forma tranquila y consciente.

La técnica de la tortuga

Esta técnica utiliza la forma de actuar que tiene la tortuga, que como bien sabemos se mete dentro de su concha cuando se siente amenazada. Lo mismo le ocurre al niño que se esconde dentro de su caparazón imaginario al no poder controlar sus impulsos cuando se siente amenazado.

-En primer lugar enseñamos al niño a que imite lo que hace la “tortuga” encogiéndose y cerrando su cuerpo y metiendo la cabeza entre los brazos.

-Cuando el niño ha aprendido a actuar como la tortuga, le enseñamos a relajar los músculos mientras imita a la tortuga. De esta manera la relajación es incompatible con el ascenso de los músculos así que, será complicado.

-Ahora debemos enseñarles a usar las técnicas para solucionar problemas con distintas opciones para poder manipular la situación que le ha llevado a imitar a la tortuga. Tenemos la siguiente secuencia: *Tortuga-Relajación-Solución de problemas*.

La solución de problemas se puede transmitir de diferentes formas a los niños: con esfuerzo directo, contando historias...

La técnica se explicará paso por paso hasta que los niños la tengan bien asimilada, hasta entonces no pasamos a la siguiente etapa.

Es una técnica que ayuda a los niños a expresar sus sentimientos y a comprender que deben expresar sus emociones de una manera adecuada porque si no lo hace puede dañarse a sí mismo y a los demás. Es decir, que calme sus emociones negativas de otra manera y no descargando su ira hacia los otros. Es una técnica muy apropiada para los niños de educación infantil.

Antes de comenzar con la técnica debemos hablarles a los niños de la conducta disruptiva de forma general suelen ser; golpes, peleas, no atender en clase, rabieta... Generalmente estas conductas se deben a otros sucesos, no aparecen por si solas.

Si ocurren estas cosas en la clase lo que debemos hacer es intentar apoyar las conductas apropiadas e ignorar las disruptivas, de esta manera si un niño ha experimentado una conducta disruptiva no se le prestará atención.

Podemos decir que es una técnica que ayuda a los alumnos a sentir amor propio, debido a que ellos mismos son lo que aprenden a controlar sus conductas, no se distinguen como “malos niños” porque inmediatamente reciben el apoyo de la maestra y sus sentimientos son más maduros ya que aprenden a solucionar problemas.

Aplicación:

En la primera semana la práctica se realiza de dos formas diferentes: periodo de práctica dirigida y periodo de clase normal.

En cuanto a la práctica dirigida, es conveniente que dediquemos unos minutos cada día y si es posible a la misma hora.

En cuanto a la secuencia Tortuga- Relajación-Solución de problemas, el niño debe saber responder a la palabra tortuga y lo hará en tres sectores:

- Historia inicial.
- Grupo de práctica.
- Practica individual.

En cuanto al primer punto, se comienza contando la historia de la tortuga: (anexo 1).

En segundo lugar, después de haber contado la historia en el grupo de práctica, todos los demás niños tienen que imitar la acción del profesor. De frente a los alumnos la maestra dirá: (texto en anexo 1.1).

En cuanto a la tercera parte, la maestra se dirigirá a los alumnos poniendo ejemplos a los que ellos tienen que responder haciendo la tortuga. En la práctica individual la maestra se dirigirá de forma individual a cada alumno a los que irá planteando situaciones conflictivas, si actúan bien la maestra irá reforzando.

Muy importante en esta técnica es que los niños se apoyen entre ellos. Cuando un compañero realice la tortuga los demás deben aplaudir y halagar su acto. De lo contrario si no recibe apoyo por parte de los demás, el niño puede pensar que la técnica de la tortuga es ineficaz. El apoyo de los compañeros siempre será más importante que el de la maestra o cualquier persona. Pero también puede suceder que en algunos niños no funciona que los alaguen por lo que tendríamos que pasar a las recompensas que pueden ser refuerzos materiales como fichas... Cuando el niño realice la conducta de forma correcta el maestro le dará una ficha. El refuerzo debe ser dado justo cuando realice la acción de la tortuga.

En la segunda semana, el principal objetivo es fortalecer las estrategias aprendidas durante la primera semana y preparar al niño para la relajación. Con todo esto se intenta que el niño distinga las conductas apropiadas de las que no lo son y también aumentar las tortugas de forma espontánea fuera del periodo de práctica. A veces puede ocurrir que los niños realizan la tortuga para obtener las recompensas sin tan siquiera saber bien que conductas son apropiadas y cuáles no, sobre todo si se trata de refuerzos que les gusta, por lo que debemos enseñarles a distinguir bien las conductas.

- Respuesta apropiada de la tortuga es cuando un niño es víctima de otro que le pega (ej.: le da con un juguete), si al niño se le da dirección para hacer la tortuga, la respuesta sería apropiada.

- Por el contrario la respuesta inapropiada puede surgir de tres maneras:

- Si los niños hacen tratos entre ellos para conseguir refuerzos a parte.

- Cuando un niño golpea a otro, es decir, lo ataca y después hace la tortuga.

- Cuando el niño está pendiente de si lo mira el maestro para hacer la tortuga y llamar su atención.

Una vez que los niños ya distinguen entre situaciones que son apropiadas y las que no los son, debemos enseñarles a utilizar la técnica de la tortuga de una manera espontánea sin que el maestro/a les diga nada.

Relajación:

Lo que pretende esta segunda fase es enseñar a los niños a relajar sus músculos cuando están haciendo la tortuga, como introducción a ello se les cuenta una historia: (anexo 1.2).

Estará dividida en dos fases:

- Tensar y relajar grupos musculares; les explicaremos cual es la sensación que se siente cuando el musculo está tenso y cuál cuando el músculo está relajado.

- Una vez que sepan las sensaciones les decimos que intenten relajar el músculo sin haberlo tensado antes.

Pasamos a la revisión de la técnica, cuyo principal objetivo es que hagan uso de la técnica de forma generalizada utilizando la secuencia Tortuga-Relajación de forma apropiada, en el momento adecuado sin que se les diga nada.

Según va avanzando la técnica y los niños van teniendo más práctica en ella, debemos cambiar los refuerzos en lugar de, halagos por parte del maestro, pasamos a cosas diferentes Ej.: si cuando termine la clase han realizado la tortuga en situaciones adecuadas podrán entrar en un sorteo de juguetes o algún regalo especial... Es decir ir cambiando las recompensas.

La última parte de la secuencia es la solución de problemas. Para ello les contamos algún dilema en el que haya que buscar una solución para resolverlo, cuando terminemos de contárselo les preguntamos cómo lo podríamos resolver, teniendo en cuenta que los niños han entendido lo que se les pide.

El siguiente paso sería ir diciendo soluciones y entre todos evaluar las consecuencias que pueden tener cada una. Una de las soluciones que propondrían los niños sería la de hacer la Tortuga y le diremos que si es correcta.

Para que lo vayan comprendiendo mejor la maestro continuará contando varias historias problemáticas para que puedan pensar en la solución. Primero se realizará en grupo y después se pasará a su realización individualizada.

Es muy importante que las normas y valores que se encuentran en el programa de la Tortuga sean introducidos diariamente por el profesor en su comportamiento cotidiano. Por otra parte debemos advertir a los niños que hay situaciones que ocurren fuera de la clase en las que no sería apropiado realizar la Tortuga ej.: jugando un partido no sería nada apropiado porque se podrían meter con el niño. De esta manera el maestro debería hablar con los padres para que conozcan la Tortuga y sepan que si la hacen en casa no deben responderles de forma negativa.

- ***Meditación basada en la respiración***

El ejercicio más importante para practicar AP es la respiración consciente, debido a que abre el camino para incrementar la calma interior, la concentración y fomenta la relajación física y mental. Es necesario seguir unas pautas para realizar una buena respiración: Tomar una postura adecuada; se recomienda hacer los ejercicios sentados en una silla con la espalda recta, pegada al respaldo, los pies pegados al suelo y las piernas sin cruzar, músculos relajados y manos separadas y apoyadas sobre los muslos. Otra postura sería; tumbarse boca arriba sobre una colchoneta, músculos relajados, los brazos paralelos al cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba.

Intentamos que la respiración sea nasal y nunca forzada: debe respirarse de forma natural, en un orden tranquilo y evitando las espiraciones y aspiraciones fuertes, de lo contrario podría producirse lo que se conoce como “hiperventilación” (donde se quiebra el equilibrio entre el oxígeno y el dióxido de carbono en la sangre).

- ***Meditación caminando***

Es otra de las técnicas procedente de la tradición budista, cuyo fundamento es ajustar el ritmo de la respiración a los pasos que damos cuando estamos caminando. Su forma más elemental se podría hacer caminando lentamente: Cuando apoyamos el pie derecho en el suelo empezamos a inspirar y cuando apoyamos el izquierdo a espirar. Con los alumnos se puede hacer en forma de corro o en fila habiendo una separación entre ellos. Se trata simplemente de caminar e intentar ser conscientes de las sensaciones que se producen cuando respiramos, cuando los pies entran en contacto con el suelo y la calma que sentimos al realizarlo todo lentamente. También se pueden hacer algunas variantes; en lugar de andar lentamente, hacerlo un poco más deprisa intentando encontrar un ritmo propio adaptando la respiración a los pasos ej.: dos pasos inspirando y otros dos espirando.

- ***Exploración del cuerpo (body scan)***

Su principal objetivo es aumentar la atención consciente ajustada al propio cuerpo. Tiene su origen en la técnica llamada “yoga Nidra” y origina relajación muscular y un estado mental de bienestar y de calma. Se apoya en la indagación profunda de cada parte del cuerpo, combinando al mismo tiempo la respiración consciente.

La postura más apropiada para esta técnica es tumbado encima de una alfombra; con una postura relajada, brazos paralelos al cuerpo, piernas sin cruzar, palmas de las manos abiertas hacia arriba y los ojos abiertos. También se puede realizar sentados.

Comenzaremos realizando alguna respiración profunda y tranquila, siendo conscientes del paso del aire cuando entra y sale. Dirigimos nuestra atención hacia los dedos del pie izquierdo imaginando que el aire al entrar por la nariz va dirigido hacia los dedos del pie izquierdo y al espirar imaginamos justo lo contrario. Nos va a dar la sensación que desde los dedos de los pies sube una sensación de relajación, energía y vitalidad hacia todo el cuerpo. De la misma manera lo hacemos con las demás partes de cuerpo.

- ***Yoga, taichi y chi kung***

Estos ejercicios sirven como complemento de las técnicas anteriores. Son muy buenos para incrementar la AP en los niños. Si se practican regularmente pueden

contribuir a la mejora del equilibrio mental, la concentración y la calma en los alumnos; el inconveniente es que si se quiere practicar el yoga o el taichí se requiere de una preparación previa para los docentes que lo van a enseñar en sus clases. Por esta razón no se exponen ejercicios concretos simplemente se utilizan acuerdos de iniciación; por el contrario, los docentes que tengan un buen conocimiento en este campo buscarán estrategias adecuadas para trabajar en las aulas.

La AP en la vida diaria

Los ejercicios planteados anteriormente están razonados para ser aplicados en un espacio y tiempo determinados, totalmente separados de las tareas de la vida cotidiana. Con ellos se pretende ayudar a enfrentar la vida de una manera consciente. Por lo que cuando se practica AP en un centro educativo no se pretende que simplemente se tenga esa actitud en un momento puntual cuando se está practicando, sino que se mantenga su efectividad en nuestra actividad diaria. Existen ejercicios que se pueden aplicar en un momento puntual en el aula, y que a su vez podemos sugerir a nuestros alumnos que los ejecuten fuera del aula.

-Saborear alimentos: Podemos usar un trozo de chocolate, frutos secos... y pedimos a los niños que intenten saborear el alimento siendo conscientes del placer que les causa en el paladar. En nuestra vida diaria solemos comer rápido casi sin saborear lo que estamos comiendo, por lo que esto es una forma de que sean conscientes de lo que están comiendo. En primer lugar les pedimos a los alumnos que observen el alimento antes de comerlo, que lo huelan, cuando lo tengan en la boca que lo saboreen, lo mastiquen tranquilamente y piensen en todo lo que ha tenido que pasar para que ese alimento haya llegado a su boca.

-Realizar con plena conciencia las tareas cotidianas: Seleccionamos actividades que desarrollamos a menudo y que realizamos de forma automática tales como; ponerse en fila antes de entrar o salir a clase, cepillarse los dientes, lavarse las manos, leer, escribir, todo esto realizado con tranquilidad y calma y sobre todo siendo conscientes de la tarea que estamos realizando.

Como podemos ver son ejercicios que aunque se planteen en el aula también se pueden realizar en la vida cotidiana.

6.3. Actividades

Actividad (I) Actividad adaptada de:

<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

-Categoría: Las manos.

-Nombre de la actividad: Nos acariciamos.

-Nivel: Educación infantil.

-Objetivos: Beneficiar la concentración y la conciencia sensorial.

-Desarrollo: Nos sentamos formando un corro, miramos nuestras manos y las juntamos con las palmas de los demás, hacemos fuerza y soltamos una y otra vez y así. A continuación cerramos y abrimos los puños despacio y notamos como tira la mano y como al cerrarla las uñas se clavan de forma leve en la piel. Después extendemos una mano y con la otra repasamos el contorno con el dedo índice, después vamos a ir recorriendo las rayas de la mano notando como nos hace cosquillas. Lo repetimos con la otra mano. Para terminar respiramos en profundidad.

-Variante: Hacer la misma actividad pero en parejas.

-Tiempo: 10 minutos.

-Observaciones: Esta actividad se puede realizar sin problema después de otra actividad porque no requiere de gran esfuerzo.

Actividad (II) Actividad adaptada de:

<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

-Categoría: Las manos.

-Nombre de la actividad: La madriguera.

-Nivel: Educación Infantil.

-Objetivos: Beneficiar la concentración y la conciencia sensorial.

-Desarrollo: Se puede realizar en diferentes tipos de espacios: en el gimnasio, en el pasillo, en la clase, formando un corro... Hacemos un cuenco con las manos como si fuera una madriguera. Después vamos a echar dentro de cada madriguera una bolita como si fuera un huevo, al tenerlo dentro y en contacto con nuestras manos vamos a notar si pesa, si está frío o caliente, si es ligero... andamos despacio intentando que no se nos caiga de las manos y lo conducimos a una cesta donde todos los alumnos deben depositar su huevo.

-Variantes: I) Nos quedamos quietos en el sitio y movemos la bolita suavemente, centrándonos en la sensación que causa y en su movimiento.

II) formamos un corro, un único niño tendrá la bola y se la pasa al siguiente y el otro al siguiente y así hasta terminar una vuelta completa.

-Tiempo: 15 minutos.

-Observaciones: Es una actividad como la anterior, tranquila y sin mucho esfuerzo que realizar.

Actividad (III). Actividad adaptada de:

<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felicidades+documentacion.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

-Categoría: Las manos.

-Nombre de la actividad: ¡Usamos jabón!

-Nivel: Educación Infantil.

-Objetivos: Trabajar la atención plena en una tarea cotidiana y establecer hábitos de higiene.

-Desarrollo: Intentamos aprovechar los momentos en los que los niños se suelen ensuciar más las manos: después de pintar con tempera, ceras blandas, después del recreo... Hacemos un corro y miramos nuestras manos notando que tienen cierta tirantez, que están pegajosas y secas con la suciedad.

Después de esto iremos al servicio y abrimos los grifos y nos centramos en la sensación que produce el agua en nuestras manos cuando cae: nos hace cosquillas, está fría... A continuación echamos jabón en nuestras manos y lo olemos y notamos la textura que tiene al contacto con nuestras manos, frotamos y vemos como sale espuma, metemos las manos en el agua y vemos como la espuma va desapareciendo volviendo a notar el contacto del agua en nuestra piel. Nos secamos las manos con la toalla siendo conscientes del contacto de la misma con la piel, y por último volvemos a observar nuestras manos limpias.

-Recursos: Agua y jabón de manos.

-Tiempo: 15 minutos.

-Observaciones: Se podrá ir realizando por grupos en diferentes días.

Actividad (IV). Actividad adaptada de:

<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

-Nombre de la actividad: ¡Probamos galletas!

-Nivel: Educación Infantil.

-Objetivos: Incrementar la concentración, gozar de lo habitual, distinguir pequeños detalles.

-Desarrollo: Esta actividad se puede realizar en la asamblea donde tenemos un ambiente de tranquilidad y disfrute. En primer lugar repartimos a cada niño una galleta. Se van a trabajar los sentidos:

-El olfato: que nos sugiere su olor.

-La vista: Observación de su forma, tamaño...

-El tacto: Si es suave, lisa, áspera, rugosa...

-El gusto: Comemos un trocito y saboreamos despacio notando si es salada, dulce...

Cuando nos hemos comido la galleta, cada niño expresa lo que ha sentido y las sensaciones que han sido capaces de descubrir.

-Recursos: Una galleta para cada uno, una alfombra donde sentarse y ambiente en calma.

-Tiempo: 15 minutos.

-Observaciones: para esta actividad se pueden usar otros alimentos: cereales, cacahuetes, naranja...

Actividad (V). Actividad adaptada de:

<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

-Nombre de la actividad: Día con la naturaleza.

-Nivel: Educación Infantil.

-Objetivos: Incrementar la concentración, gozar de lo habitual, distinguir pequeños detalles.

-Desarrollo: Intentamos aprovechar una mañana con buen tiempo, soleado para poder disfrutar. Iremos a algún parque que haya en los alrededores del colegio y nos sentaremos en el suelo e intentaremos utilizar todos nuestros sentidos (vista, oído, olfato y tacto), nos tumbamos en el suelo, miramos a los lados...

En esta actividad podemos darnos cuenta que cuando normalmente estamos en el parque o en cualquier otro entorno natural no somos conscientes de lo que sentimos en ese momento y de lo que hay a nuestro alrededor.

-Recursos: Un parque e intentar que estemos solos en ese momento.

-Tiempo: 1 hora.

-Observaciones: cuando volvamos al colegio podemos ir sintiendo como fluye el aire y el sol.

Actividad (VI). Actividad adaptada de:

<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

-Nombre de la actividad: Las obras de arte.

-Nivel: Educación Infantil.

-Objetivos: Observar detalles. Distinguir la belleza de una obra de arte.

-Desarrollo: en esta actividad comenzaremos explicándoles un poco sobre pintura y pintores y les enseñaremos algún cuadro sencillo con el que trabajar ej.: campo de primavera de Claude Monet, se lo enseñaremos en una pizarra digital en grande y les pedimos que observen la imagen en silencio y lo disfruten. Para todo esto necesitamos un ambiente de calma y relajación.

Después de observar el cuadro unos minutos les pedimos que nos cuenten cada uno lo que les muestra el cuadro y después les haremos unas preguntas.

-¿Qué estación del año creéis que representa el cuadro?

-¿Aparece alguna persona en él?

-¿Qué colores observamos?

-¿y si pudiéramos estar dentro del cuadro? ¿Qué ocurriría?

-Recursos: Pizarra digital, imágenes de cuadros para una introducción previa.

-Tiempo: 30 minutos.

Actividad (VII). Actividad adaptada de:

<http://aescoladossentimientos.blogspot.com.es/2016/03/10-actividades-de-mindfulness-para-nins.html>

-Nombre de la actividad: “Respiramos como una abeja”

-Nivel: Educación Infantil.

-Objetivos: Concentrar la atención en la respiración y calmar nuestros pensamientos.

-Desarrollo: Nos colocamos en la postura de meditación (sentados en el suelo con las piernas cruzadas y las manos sobre las rodillas. En silencio pronunciamos la letra “m” (mmmmmm) como si fuera el zumbido de una abeja. En primer lugar nos tapamos las orejas con los dedos índices hasta que no escuchemos nada del exterior, vamos a cerrar los ojos, cogemos aire por la nariz de manera profunda y cuando lo expulsamos imitamos el sonido de la abeja (mmmmmmm) hasta que expulsamos todo

el aire. Podemos volver a repetir el ejercicio. Cuando hemos terminado nos quedamos tranquilos y en silencio intentando percibir las sensaciones de nuestro interior.

-Recursos: Espacio adecuado y tranquilo para su realización.

-Tiempo: 20 minutos.

-Observaciones: Actividad sin dificultades y que suele dar buenos resultados.

Actividad (VIII). Actividad adaptada de:

<http://aescoladossentimientos.blogspot.com.es/2016/03/10-actividades-de-mindfulness-para-nins.html>

-Nombre de la actividad: Observamos lo que nos rodea.

-Nivel: Educación Infantil.

-Objetivos: Desarrollar la concentración a través del silencio.

-Desarrollo: Hacemos un círculo en el suelo y nos colocamos en la postura de meditación, con los pies cruzados y las manos sobre las rodillas, respiramos lentamente y observamos, intentando fijar la mirada en un objeto concreto o en varios y después explicamos lo que hemos observado, movimientos, colores...

-Recursos: Lugar adecuado y con materia para observar.

-Tiempo: 10 minutos.

Actividad (IX). Actividad adaptada de: <http://news.psykia.com/content/juegos-de-mindfulness-atenci%C3%B3n-plena-para-ni%C3%B1os>

-Nombre de la actividad: ¡Hacemos memoria!

-Nivel: Educación Infantil.

-Objetivos: Entrenar y centrar la memoria y la atención.

-Desarrollo: Colocamos una serie de objetos como tijeras, gomas, sacapuntas, juguetes... encima de una mesa. Después les decimos a los niños que los observen durante un minuto y medio, más o menos, tapamos todos los artículos con un paño y

pedimos los niños que uno por uno recuerde algún artículo que había encima de la mesa. Si aciertan les felicitaremos y así se motivaran para la próxima.

-Tiempo: 15 minutos.

-Recursos: Objetos de la clase como gomas, bolígrafos, sacapuntas y cualquier objeto cotidiano que podamos encontrar a mano en ese momento.

-Observaciones: Esta actividad puede ser de ayuda antes de realizar algún ejercicio de meditación.

Actividad (X). Actividad adaptada de: <http://news.psykia.com/content/juegos-de-mindfulness-atenci%C3%B3n-plena-para-ni%C3%B1os>

-Nombre de la actividad: Mente indiscreta.

-Nivel: Educación Infantil.

-Objetivos: Desarrollar la curiosidad.

-Desarrollo: Todos están sentados en el suelo y le pedimos a un niño que mire a su alrededor y escoja un objeto llamativo mientras los demás tienen los ojos cerrados. Lo envolverá en un papel y lo meterá en una caja. Cuando haya terminado los demás abrirán los ojos, cogerán el objeto envuelto e intentaran adivinar lo que es agitando el contenido envuelto. A continuación les preguntaremos a los niños cómo se sienten al no saber lo que hay dentro y que se miren unos a otros, seguramente se les habrá cambiado la cara al tener curiosidad de lo que habrá dentro del envoltorio. Por último pueden abrirlo.

-Tiempo: 15 minutos.

-Recursos: Un objeto que será elegido por el niño, papel para envolver y una caja.

Actividad (XI). Actividad adaptada de: <https://ununiversomejor.com/guia-basica-mindfulness-atencion-plena/>

-Nombre de la actividad: Mandalas.

-Nivel: Educación Infantil.

-Objetivos: Concentrar la atención en nuestro mundo interior.

-Desarrollo: Repartimos a los niños una ficha con dos mandalas, una la tienen que colorear con colores claros y la otra con colores oscuros, todo estará indicado en la pizarra digital y explicado por la maestra. Lo colorearán en silencio con una música de fondo, concentrándose en su interior y en sus pensamientos.

-Tiempo: 20 minutos.

-Recursos: Fichas de mandalas, rotuladores y lápices de colores, pizarra digital.

-Observaciones: las mandalas son una actividad muy buena para incrementar la AP en el aula.

Colorear las mandalas. La primera con colores claros y la segunda con colores oscuros

Nombre-----

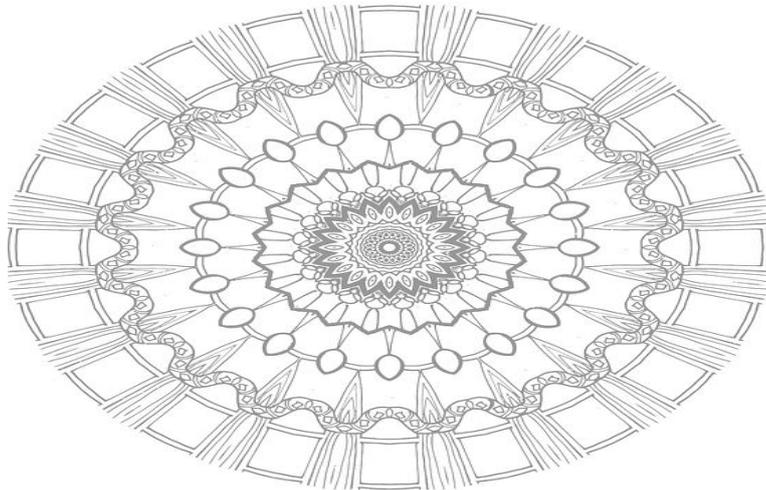


Figura 1 Imagen extraída de Google. <https://pixabay.com/es/>

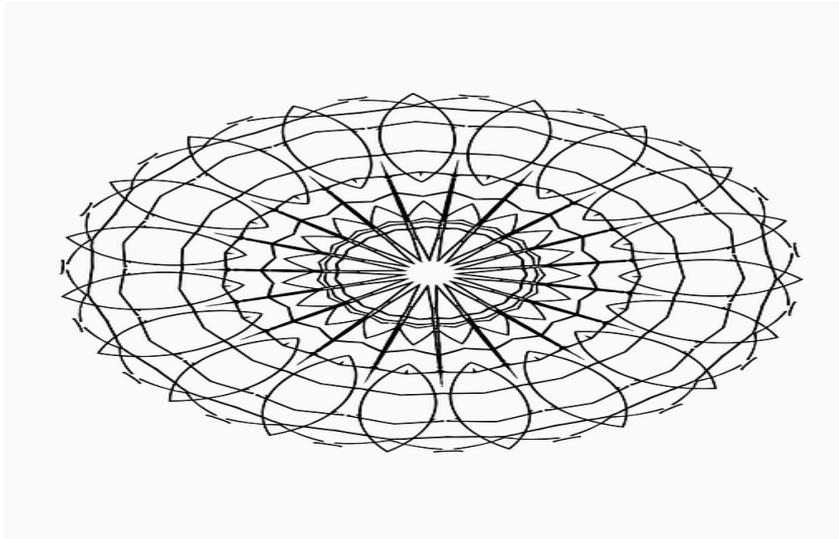


Figura 2 Imagen extraída de Google <https://pixabay.com/es/>

Actividad (XII). Actividad inventada

-Nombre de la actividad: Nos transportamos

-Nivel: Educación Infantil.

-Objetivos: Ayudar a saborear los buenos momentos.

-Desarrollo: Para esta actividad se necesita el uso de la imaginación, que nos va ayudar a anticipar sucesos del futuro. Sentados todos en corro les pedimos a los niños que intenten crear una ilusión de cualquier cosa que deseen con mucha intensidad, por lo que van a enfocar su mente en aquellos sucesos que desean y resultan satisfactorios para ellos. Abrirán los ojos y contarán lo que han imaginado.

-Tiempo: 15 minutos.

-Recursos: Espacio y ambiente adecuado.

-Observaciones: También se puede realizar de forma que vayamos hacia atrás, es decir, recordando sucesos que nos hayan ocurrido antes y hayan sido gratificantes.

Actividad (XIII). Actividad inventada

-Nombre de la actividad: Despertamos nuestra conciencia ante algo especial.

-Nivel: Educación Infantil.

-Objetivos: Tener CP en determinadas situaciones especiales.

-Desarrollo: Entre todos los niños van a ir diciendo cosas que para ellos son importantes, como jugar con sus compañeros, ver los dibujos, estar con sus abuelos... y les preguntamos cómo se sienten cuando realizan esas cosas. También pueden hablar de sucesos difíciles porque cuando hablamos de especiales también nos referimos a los negativos. Esta actividad les va a servir para darse cuenta que quizás cuando están frente a alguna situación de esas no son tan conscientes de lo que ocurren como creen, por lo que a partir de este momento se darán más cuenta de los sentimientos que se despiertan ante esos momentos.

-Tiempo: 15 minutos.

-Recursos: Espacio y clima apropiados para su realización.

-Observaciones: Podemos decirles a los niños que cuando estén en alguna situación de las anteriores será bueno respirar profundamente para canalizar mejor la situación.

7. CONCLUSIONES

De la realización del trabajo se concluye que: la AP es la capacidad que nos permite reconocer lo que está ocurriendo en el momento presente, aceptando de forma activa las experiencias tal y como son, ya sean positivas o negativas. Está vinculada directamente con la psicología positiva.

Existen evidencias empíricas de que la práctica de AP ha resultado ser beneficiosa en todas las etapas educativas (Bachillerato, universidad, secundaria, primaria y EI) y para toda la comunidad educativa (alumnos y profesores). Para disminuir el estrés, aumentar la relajación, favorecer el rendimiento académico, mejorar la autoestima, la motivación, la autoeficacia, mejorar el clima del aula, ayudar a la regulación y gestión emocional (habilidades emocionales y sociales), aumentar la concentración, la creatividad, reduce la impulsividad, etc.

Que la práctica de la AP se puede introducir en las rutinas de EI, utilizando diferentes técnicas: la técnica del semáforo, la técnica de la tortuga, meditación caminando, zonas de paz en clase, exploración del cuerpo, yoga, taichí, etc.

Existen muchas actividades que de manera conjunta insertadas en un programa o utilizadas de manera práctica, se pueden desarrollar en EI.

Sería conveniente una preparación por parte de los maestros para poder desarrollar las actividades en clase, lo que contribuiría a un beneficio personal y grupal.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Moñivas, A., García Diex, G., & García de Silva, R. (2012). Mindfulness (Atención plena): Concepto y teoría.
- Burke, C. (2010). Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A preliminary review of current research in an Emergent Field. *Journal of Child and Family studies*,(19), 133.
- Pérez, M. A., & Botella, L. (2007). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 77-120.
- Mañas, I., Justo, C. F., Montoya, M. D. G., & Montoya, C. G. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. *Educadores*

conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229.

- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M. (2010). Programa “Aulas felices”. *Psicología positiva aplicada a la educación. Zaragoza. SATI.*
- Amutio-Kareaga, A., Franco Justo, C., Gázquez Linares, J. J., & Mañas Mañas, I. (2015). Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar. *Universitas Psychologica, 14(2)*, 433-443.
- Ozcorta, E. J. F., Buñuel, P. S. L., Almansa, G., Budia, M. A., López, J. L., Márquez, M. J.,... & Zafra, J. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación, (3)*, 120-140.
- López-González, L., Álvarez González, M., & Bisquerra Alzina, R. (2016). Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestación del Programa TREVA. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado, 30(3)*.
- Modrego-Alarcón, M., Martínez-Val, L., López-Montoyo, A., Borao, L., Margolles, R., & García-Campayo, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 31*.
- Terzi, A. M., de Souza, E. L., Machado, A., Pires, M., Konigsberger, M., Waldemar, C.,... & Kawamata, R. N. (2016). Mindfulness en Educación: experiencias y perspectivas desde Brasil. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado, 30(3)*.
- Bueno, S. T., & Delgado, M. P. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil [Practicing Mindfulness with students of the third year of Preschool Education]. *ENSAYOS. Revista de la Facultad de Educación de Albacete, 30(2)*, 85-97.
- Goleman, D. (2005). *Emociones Destructivas: cómo entenderlas y superarlas*. Editorial Kairós.
- Schneider, M., & Robin, A. (1990). “LA TECNICA DE LA “TORTUGA”: UN METODO PARA EL AUTOCONTROL DE LA CONDUCTA IMPULSIVA”. *Problemas Psicológicos En La Infancia. Valencia: Cinteco-Promolibro.*
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia, 66(67)*, 5-30.

9. ANEXOS

Anexo1: Historia de la tortuga.

Érase una vez una tortuga que iba al colegio y se le hacía muy pesado todo lo relacionado con la escuela y algunas cosas de su casa, pues había muchas cosas que le encolerizaban y le hacían gritar y patear, y luego se sentía mal por haberse comportado de esa manera. Sólo quería correr y jugar o pintar en su cuaderno de dibujos con lápices de colores y rotuladores. Nunca quería colaborar con los demás. No le gustaba recordar que no debía pegarse con los demás. Cada día, cuando iba hacia el colegio, se decía a sí misma que iba a intentar no tener jaleos ese día. Sin embargo, siempre enfurecía a alguno y se peleaba con él, o rompía en pedazos todos sus papeles. Luego siempre se sentía muy mal.

Un día se encontró con una tortuga de 200 años que quería ayudarle y le dijo: "Voy a contarte un secreto. ¿No comprendes que tú llevas sobre ti la respuesta a tus problemas?". -Tortuguita no sabía de qué le estaba hablando-. "¡Tu caparazón! Para eso tienes una coraza. Puedes esconderte en su interior siempre que te sientas colérica. Cuando te encuentres en el interior de tu concha, dispondrás de un tiempo de reposo y pensarás qué debes hacer. Así pues, la próxima vez que te irrites métete inmediatamente en tu caparazón".

Tortuguita aplicó el método al día siguiente en que algo le salió mal en el colegio y ya iba a perder el control, cuando recordó lo que le había dicho la tortuga vieja. Encogió sus brazos, piernas y cabeza y los apretó contra su cuerpo, permaneciendo quieta hasta que supo lo que necesitaba hacer. Fue delicioso para ella encontrarse tan cauta y comfortable dentro de su concha, donde nadie podía importunarla. Cuando salió fuera encontró a su profesora que le miraba sonriente y le decía que estaba orgullosa de ella. Tortuguita siguió aplicando la técnica durante todo el curso y acabó sacando muy buenas notas. Todos le admiraban y se preguntaban maravillados cuál sería su secreto mágico.

Anexo1.1.

¡Oh! Siento como me estoy enfadando con Pedro porque me ha pegado, pero puedo ser fuerte y lista y hacer la tortuga. Pongo mis brazos y mis piernas cerrando mi cuerpo, y la cabeza la inclino y apoyo la barbilla en el pecho y digo: Tortuga.

En este momento no se habla y más adelante se dice:

“Es tan agradable estar con la concha que se me quitan las ganas de pegar a Pedro”.

Anexo 1.2

“Pedro pinto un garabato en el papel de Sara, ella se enfado y le pego, pero de repente Sara recordó lo que la Tortuga decía y se metió dentro de su concha. ¿Es esta una buena tortuga?”