



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Las Semillas de Presencia en el aula de Educación
Infantil

Autor/es

Silvia Viamonte Bernad

Director/es

Natalia Lascorz Fracua

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2022

ÍNDICE

<u>Resumen</u>	4
1. <u>Introducción y justificación</u>	5
2. <u>Objetivos</u>	8
3. <u>Fundamentación teórica</u>	8
3.1. <u>Psicología Positiva</u>	9
3.2. <u>Emociones Positivas</u>	10
3.3. <u>Fortalezas Personales</u>	12
3.4. <u>Educación Positiva</u>	18
3.5. <u>Atención Plena o Mindfulness</u>	20
3.5.1. <u>Definición y Origen</u>	20
3.5.2. <u>Componentes y características</u>	23
3.5.3. <u>Investigaciones en el ámbito educativo</u>	26
3.5.4. <u>Aplicaciones en el ámbito educativo</u>	27
4. <u>Propuesta de intervención para alumnos de Educación Infantil: Semillas de Presencia</u>	29
4.1. <u>Introducción</u>	29
4.2. <u>Contextualización</u>	31
4.3. <u>Objetivos</u>	33
4.4. <u>Contenidos</u>	33
4.5. <u>Competencias</u>	34
4.6. <u>Metodología</u>	35
4.7. <u>Temporalización</u>	37
4.8. <u>Secuencia de actividades</u>	38
4.9. <u>Evaluación</u>	50
5. <u>Conclusiones</u>	51
6. <u>Referencias bibliográficas</u>	53
7. <u>Anexos</u>	56
<u>Anexo 1: Encuestas</u>	56
<u>Anexo 2: Materiales</u>	57
<u>Anexo 3: Evaluaciones</u>	63

ÍNDICE DE TABLAS

<u>Tabla 1: Clasificación de las Fortalezas Personales.....</u>	<u>14</u>
<u>Tabla 2: Sesiones de la propuesta de intervención.....</u>	<u>37</u>
<u>Tabla 3: Temporalización.....</u>	<u>38</u>
<u>Tabla 4: Actividad introductoria.....</u>	<u>39</u>
<u>Tabla 5: Actividad 1.....</u>	<u>40</u>
<u>Tabla 6: Actividad 2.....</u>	<u>41</u>
<u>Tabla 7: Actividad 3.....</u>	<u>43</u>
<u>Tabla 8: Actividad 4.....</u>	<u>44</u>
<u>Tabla 9: Actividad 5.....</u>	<u>45</u>
<u>Tabla 10: Actividad 6.....</u>	<u>46</u>
<u>Tabla 11: Actividad 7.....</u>	<u>48</u>
<u>Tabla 12: Actividad 8.....</u>	<u>49</u>

Título del TFG: Las Semillas de Presencia en el aula de Educación Infantil.

Title (in english): The Seeds of Presence in the Early Childhood Education Classromm.

- Elaborado por Silva Viamonte Bernad.
- Dirigido por Natalia Lascorz Fracua.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de junio del año 2022
- Número de palabras (sin incluir anexos): 17.175

RESUMEN

El trabajo de Fin de Grado que se muestra a continuación, constituye una revisión teórica de las investigaciones sobre la Psicología Positiva, fortalezas personales y la Atención Plena o Mindfulness, aplicada al ámbito educativo y concretamente a la etapa de Educación Infantil.

También, se ha planteado una propuesta de intervención donde se trabaja el mindfulness a través las semillas de presencia, para demostrar así, los beneficios que se obtienen con esta práctica. La propuesta de intervención ha sido llevada a cabo en un aula de 3º de Educación Infantil, donde los niños y niñas a través de diversas actividades han podido trabajar el mindfulness.

PALABRAS CLAVE: Semillas de Presencia, Mindfulness, Atención Plena, Psicología Positiva, emociones, Educación Infantil.

ABSTRACT

The work of End of Grade which is shown below, constitutes a theoretical review of research on Positive Psychology, personal strengths and Mindfulness, applied to the educational field and specifically to the stage of Early Childhood Education.

Also, it has been proposed an intervention where the mindfulness works through the seeds of presence, thus demonstrating the benefits that are obtained with this practice. The intervention proposal has been carried out in a 3rd Nursery Education classroom, where children through various activities have been able to work the mindfulness.

KEYWORDS: Seeds of Presence, Mindfulness, Positive Psychology, emotions, Early Childhood Education.

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El Trabajo de Fin de Grado que se expone a continuación es la culminación de los estudios del Grado de Magisterio en Educación Infantil en la Universidad de Zaragoza, en el cual, se presenta un apartado teórico donde se plantea una revisión de los estudios relacionados con la Psicología Positiva, fortalezas personales y la Atención Plena o Mindfulness, seguido de una propuesta de intervención aplicando las Semillas de presencia en un aula de Educación Infantil.

El tema del presente Trabajo de Fin de Grado surge a raíz de las prácticas escolares, realizadas en el aula de 3º B de Educación Infantil del C.E.I.P. Parque Europa. Durante las prácticas, tuve la oportunidad de poder asistir a varios de los seminarios que se impartían para los docentes del centro, es allí donde conocí el programa de Semillas de presencia. Este programa, está estructurado entorno a las ocho semillas de presencia, las cuales son: frescura, claridad, alegría, cuidado, bondad, respeto, juego y ecología, y está enfocado para que educadores y padres lleven a cabo la práctica de mindfulness con niños y adolescentes. En cada sesión se desarrolla una determinada semilla, proporcionando las herramientas necesarias para que los participantes puedan aplicar las ocho semillas con los niños y adolescentes, a través del mindfulness.

Mientras estuve realizando las prácticas en el aula, pude observar que este grupo era muy inquieto, con una gran necesidad de movimiento, además de, una falta de autocontrol e impulsividad. También en esta etapa, los niños y niñas no tienen control sobre sus emociones siendo muy inestables, ya que, son incapaces de moderar sus instintos e impulsos, frustrándose con facilidad.

Por esta razón, se decidió hacer una propuesta de intervención desarrollando cada semilla de presencia mediante una serie de actividades, dado que, por las características del grupo podría ser beneficioso trabajar el mindfulness y así poder dar, una respuesta a las necesidades observadas durante las prácticas.

Asimismo, antes de poner en práctica la propuesta, se les envió a las familias una encuesta sobre el mindfulness y sus beneficios en el ámbito escolar. De 19 familias que componen el aula, fueron 10 las que respondieron a la encuesta, donde el 100% de las respuestas fueron favorables a la aplicación de la propuesta de intervención del programa de mindfulness. En el *anexo I* se sitúa la encuesta dirigida a las familias.

Sin embargo, no sólo por lo expuesto anteriormente se rige esta propuesta de intervención, sino que también, puedo llevarlo a la práctica porque me lo permite la normativa tanto a nivel estatal como autonómica, además de, por las numerosas teorías que lo avalan.

Dentro de la normativa que regula la Etapa de Educación Infantil, por un lado, nos encontramos con la *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*, aunque durante este curso escolar, sigue vigente el *Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil*, en el que se atenderá, al desarrollo de la afectividad como dimensión esencial de la personalidad infantil, potenciando el reconocimiento, la expresión y el control progresivo de emociones y sentimientos. Además, en el desarrollo de estas relaciones afectivas, se tendrá en cuenta la expresión y comunicación de las propias vivencias, de sus emociones y sentimientos, para la construcción de la propia identidad y para favorecer la convivencia.

No obstante, a partir del curso 2022/2023, entrará en vigor el recién publicado *Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil*, en el cual se otorga especial atención a la educación emocional y en valores. En este nuevo Real Decreto, se considera que el desarrollo de la afectividad es relevante en esta etapa, ya que es la base de los aprendizajes y conforma la personalidad infantil. Por ello, se debe incidir desde el primer momento con el reconocimiento, la expresión y el control progresivo de emociones y sentimientos.

También, disponemos de la *ORDEN de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón*, por la que se me permite desarrollar esta propuesta de intervención en base a sus objetivos generales d) Desarrollar sus capacidades afectivas y construir una imagen ajustada de sí mismo y, e) Relacionarse de forma positiva con los iguales y con las personas adultas y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos. Además, establece que el desarrollo de la afectividad es una dimensión esencial de la personalidad infantil, por lo que se potenciará su reconocimiento, la expresión y el control progresivo de emociones y sentimientos.

Por otro lado, son numerosos los estudios que demuestran los beneficios que aportan la práctica de mindfulness en el ámbito educativo, avalando la importancia de abordarla desde la etapa infantil. La escuela, es uno de los lugares donde los niños y niñas pasa más tiempo por detrás del ámbito familiar, siendo sumamente significativa para ellos y, por lo tanto, donde se debe comenzar a trabajar el mindfulness.

Dentro de las ventajas que brinda la práctica de mindfulness en el contexto educativo, Davis y Hayes (2011, y citado en Fernández y Valero, 2016) determinan una serie de beneficios fundamentales derivados de la participación en programas mindfulness, los cuales son:

- *Beneficios afectivos*: como es una reducción de la sintomatología ansiosa y depresiva en una amplia gama de problemas clínicos.
- *Beneficios intrapersonales*: una mejora en otros factores relacionados con el bienestar y la calidad de vida como, por ejemplo, la reducción del dolor o el aumento de la capacidad atencional.
- *Beneficios interpersonales*: un mayor nivel de satisfacción en la relación, así como una mejora en las habilidades de gestión y regulación emocional.

También, se ha comprobado que la aplicación de estos programas contribuye a la mejora de los procesos de enseñanza y aprendizaje, repercutiendo de manera positiva en el rendimiento académicos y en los factores personales de los alumnos/as, fomentando así, el bienestar en las aulas (Fernández y Valero, 2016). Además de, incidir sobre el

aumento los niveles de creatividad, la regulación las emociones, disminuir la ansiedad, mejora de la atención, modifica las conductas agresivas, así como del humor y calidad del sueño (Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé, 2012, citado en Tébar y Parra, 2015).

Mindfulness es una vía que puede abrir paso a un cambio del estado de conciencia, no solo a nivel individual, sino también a nivel colectivo (Simón, 2010, citado en Tébar y Parra, 2015), es por ello, que la aplicación de estos programas en los maestro/as y en el alumnado podría tener un bien recíproco, puesto que, están en continua interacción y sus beneficios podrían intensificarse.

En definitiva, aunque el mindfulness es una práctica todavía novedosa, cada vez son más los centros que apuestan por ella, dado los beneficios que aporta tanto en los procesos de enseñanza y aprendizaje como en los factores personales del alumnado. Es esencial proporcionar una educación para que los niños y niñas puedan afrontar con éxito su futuro en sociedad y que puedan tener una vida plena. Por ello, hay que apostar por este tipo de prácticas desde edades tempranas y facilitarles herramientas para que puedan aprender a gestionar cualquier tipo de situación adversa, así como, técnicas de autocontrol, la toma de decisiones de forma consciente y la gestión emocional.

2. OBJETIVOS

Los objetivos planteados y que se pretenden alcanzar con la realización de este trabajo de fin de grado son los siguientes:

- Desarrollar las competencias adquiridas durante el grado en Educación Infantil.
- Adquirir un amplio conocimiento sobre los aspectos relacionados con la Psicología Positiva y la práctica de Mindfulness.
- Conocer y profundizar el concepto de Semillas de presencia.
- Realizar una propuesta de intervención para desarrollar el programa Semillas de presencia en un aula de Educación Infantil.

3. FUNDAMENTACIÓN TEORÍCA

En este apartado, se expone una revisión de las bases teóricas sobre el que se apoya el tema elegido para este trabajo de fin de grado. De esta manera, comenzaremos por la Psicología Positiva, Emociones Positivas, Fortalezas Personales, Educación Positiva, Atención Plena, terminando así, con las Semillas de Presencia.

3.1. Psicología positiva

El origen de la psicología positiva se remonta a 1998, cuando Martín Seligman fue nombrado presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA), proponiendo hacer un cambio en la investigación psicológica hacia los aspectos más saludables del ser humano. La razón por la cual se creó, fue fomentar el interés de académicos e investigadores sobre un área muy desatendida hasta ese momento: el estudio de los aspectos psicológicos positivos del ser humano como la resiliencia, la satisfacción vital o la capacidad de agradecimiento (Hervás, 2009).

Hasta ese momento, la psicología se centraba en el estudio de la patología y la debilidad del ser humano, dejando de lado características como la alegría, el optimismo, la creatividad, el humor, la ilusión... (Vera, 2006). De este modo, lo novedoso de la psicología positiva es fomentar la construcción de los aspectos positivos del ser humano, y así, llenar la vida de las personas de felicidad y bienestar, a través del desarrollo de las fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004, citado en Barahona, Cabaco, Urchaga, 2013, p.245). Por ello, la psicología positiva es una parte más de la psicología, pero su estudio se centra en las cualidades y características positivas del ser humano.

Según Seligman (2005) y Seligman y Csikszentmihalyi (2000), la psicología positiva se define como, “el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología” (citado en Contreras y Esguerra, 2006).

Asimismo, como señala Seligman (2002) y citado en Martín (2017), los tres pilares básicos de estudio de la Psicología Positiva son: las emociones positivas, los rasgos positivos (virtudes, fortalezas personales y habilidades) y las instituciones positivas que

facilitan el desarrollo de dichas emociones y rasgos, a los que en los últimos años varios autores han añadido un elemento más, las relaciones positivas (Peterson y Park, 2006, citado en Martín, 2017).

Existen claros antecedentes a la psicología positiva de Martin Seligman, ya que, numerosos autores ya tenían inquietudes acerca del bienestar y la felicidad. Desde la Antigua Grecia con Aristóteles, pasando por filósofos como Spinoza, Schopenhauer, Bertrand Russell, Heidegger, o Cioran, que han hecho de esta reflexión sobre la felicidad uno de los ejes del pensar sobre lo humano (Vázquez, 2006).

A continuación, se desarrollan de forma más precisa los componentes de la psicología positiva, los cuales son: las emociones positivas, los rasgos positivos (virtudes, fortalezas personales y habilidades) y las instituciones positivas.

3.2. Emociones positivas

A lo largo de la historia, la psicología se ha centrado en el estudio de lo negativo, olvidándose casi por completo de lo positivo, de lo que nos causa bienestar. En los últimos años esta tendencia está cambiando y numerosos psicólogos han comenzado a investigar la función adaptativa de las emociones positivas dentro del marco aportado por la Psicología Positiva (Seligman, 2002; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, citado en Vecina, 2006). Por consiguiente, la psicología positiva se ocupa del estudio de las emociones positivas, así como, de las investigaciones, estudios, procedimientos y resultados, siendo el primero de los pilares fundamentales de la psicología positiva.

Según Vecina (2006, citado en Estrada y Martínez, 2014), las emociones positivas son parte de la naturaleza humana y se han convertido en una clave indiscutible para la consecución de las relaciones sociales. Además, Fredrickson (2001) destaca “la importancia de las emociones positivas en la evolución, puesto que estas emociones amplían nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales” (citado en Estrada y Martínez, 2014).

Según Seligman (2002) y citado en Vecina (2006), las emociones positivas pueden agruparse en función del momento en que se producen, pudiendo ser en el pasado, en el presente y en el futuro. De este modo, algunos ejemplos de *emociones positivas del pasado* son: la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo. Las

emociones positivas del presente son, la alegría, el éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia, el placer, la elevación y la fluidez. Por último, *las emociones positivas del futuro* son: el optimismo, la esperanza, la fe y la confianza.

Asimismo, las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar (Diener, Larsen y Lucas, 2003 y citado en Estrada y Martínez, 2014), diferenciándose así, de las emociones negativas. Además, promueven las fortalezas y virtudes personales, esenciales para llegar a la felicidad.

Se ha comprobado los beneficios académicos que aporta las emociones positivas en el alumnado, debido a que, influyen sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales (Oros, Manucci y Richaud-de Minzi, 2011 y citado en Estrada y Martínez, 2014). Por ello, fomentar las emociones positivas es importante, ya que, cuando las personas son felices aprenden mejor.

Emociones positivas y el bienestar

Uno de los elementos clave de la psicología positiva es el estudio del bienestar, puesto que, es uno de los objetivos fundamentales de la vida personal y social. Según Hervás (2009), el bienestar hace referencia a la satisfacción de la persona consigo mismo y con su entorno cultural y social y está muy relacionada con la salud mental y física. Para Seligman (2002) y citado en Estrada y Martínez, “el bienestar y la felicidad forman un binomio inseparable”.

De este modo, la felicidad podemos entenderla como ese estado que conjuga el bienestar y los sentimientos positivos y que lleva a la persona a sentirse autorrealizada, y a posicionarse con una actitud diferente ante la vida (Rojas y Marín, 2010).

Asimismo, Seligman (2002) propone tres niveles para alcanzar la felicidad, estos son, citado en Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, (2012):

- La “*vida placentera*”: Es el primer nivel y consiste en la experimentación de emociones positivas de tipo sensorial y emocional, son de carácter transitorio y dependen de las circunstancias externas.
- La “*vida comprometida*”: En este nivel, hay una utilización de las fortalezas personales para alcanzar unas gratificaciones. Existe una implicación, ya que,

no solo dependen de circunstancias externas, sino que también, dependen de nuestras actitudes internas.

- La “*vida significativa*”: Tercer y último nivel, consiste en la utilización de las fortalezas y virtudes para conseguir algo que trascienda a nuestra persona. De esta manera, encontramos el motivo por el cual tiene sentido nuestra vida.

Según Seligman (2002), no debemos permanecer anclados en la vida placentera, ya que, es preciso fomentar la vida comprometida y la vida significativa para alcanzar la felicidad.

Años después, Seligman (2011), incorpora dos nuevos conceptos a su modelo de bienestar, denominándolo *PERMA*, que es un acrónimo en inglés de sus cinco componentes, los cuáles son: *positive emotions* (“vida placentera”), *engagement* (“vida comprometida”), *relationships* (relaciones sociales), *meaning* (“vida significativa”), *achievements* (“logros”), citado en Arguís et al., (2012).

Emociones positivas y Atención plena o Mindfulness

Se ha comprobado que la práctica de Mindfulness, es una estrategia idónea para fomentar las emociones positivas en las personas. Según Alvear (2015), un alto nivel de Mindfulness tiene relación con un alto nivel en el bienestar subjetivo.

Asimismo, Fredrickson (2009), establece una clasificación de las diez emociones positivas más significativas, que se pueden generar a través de la práctica de Mindfulness, estas son: alegría, gratitud, serenidad y calma, interés-curiosidad, esperanza, orgullo-autoconfianza, diversión, inspiración, asombro-absorción y amor (citado en Alvear, 2015).

Además, Alvear (2015), expone en su libro *Mindfulness en positivo*, las distintas áreas de la psicología positiva y la relación existente con el Mindfulness.

3.3. Fortalezas personales

Una de las líneas de investigación dentro del ámbito de la psicología positiva son las fortalezas y virtudes, enfocadas a favorecer el crecimiento humano. Las virtudes y fortalezas constituyen el principio fundamental de la condición humana y una actividad

congruente con ellas representa un importante camino hacia una vida psicológica óptima (Fernández-Abascal, 2009).

Según Linley y Harrington (2006, p.39), las fortalezas son “comportamientos, pensamientos y sentimientos que reflejan rasgos positivos que una persona tiene de manera natural y que le permiten disfrutar de las cosas y conseguir un funcionamiento óptimo” (citado en Saldaña et al., 2014).

Para Arguís et al., (2012), las virtudes son un conjunto de rasgos positivos deseables y aceptados a nivel universal. Tras una serie de investigaciones llevadas a cabo por varios autores, se llegó a un consenso, considerando que las seis virtudes fundamentales son sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia.

De este modo, las fortalezas son los aspectos psicológicos que definen las virtudes, aquellas formas distinguibles en las que se manifiesta una virtud. Los temas situacionales son los hábitos específicos que llevan a una persona a manifestar una fortaleza en una situación concreta (Martínez, 2006).

En 1999 Peterson, Seligman y otros investigadores, establecieron un catálogo con las fortalezas humanas. Para ello, analizaron las tradiciones religiosas, filosóficas y culturales más destacadas hasta ese momento, partiendo del concepto de moralidad en términos del *buen carácter* (Peterson y Park, 2009, citado en Arguís et al., 2012). De esta investigación surge un listado formado por veinticuatro fortalezas personales, que constituyen las características psicológicas de las “virtudes”. De este modo, cada “virtud” o rasgo positivo deseable, se expresa y se identifica en la práctica mediante las fortalezas personales que la caracterizan (Arguís et al., 2012).

Asimismo, Peterson y Seligman (2004), definieron una serie de criterios para saber si una característica humana es o no una fortaleza, (citado en Martínez, 2006). Estos criterios son:

- Criterio 1: *Ubicuidad*, debe ser reconocida en todas las culturas.
- Criterio 2, *Satisfacción*, debe favorecer tanto a la realización personal, como a la satisfacción y la felicidad.
- Criterio 3, *Moralmente valorada*, debe poseer un valor propio.
- Criterio 4, No debe *desvalorar* a otras personas.

- Criterio 5, Debe poseer un opuesto negativo.
- Criterio 6, *Rasgo*, debe expresarse en la personalidad y poseer estabilidad.
- Criterio 7, Debe ser *evaluada* mediante instrumentos apropiados.
- Criterio 8, *Diferente*, no puede asemejarse a otras fortalezas.
- Criterio 9, *Muestra*, debe poder identificarse en la población.
- Criterio 10, *Prodigio*, puede surgir prematuramente en algunos niños.
- Criterio 11, *Ausencia selectiva*, pueden ser inexistentes en algunas personas.
- Criterio 12, *Instituciones*, fomentar las fortalezas a través de la práctica.

Aunque existen diferentes modelos de fortalezas humanas, he optado por la clasificación de las fortalezas personales (Values in Action Institute) para cada una de las seis virtudes según el modelo de Peterson y Seligman (2004). En la siguiente tabla se expone dicha clasificación (Arguís et al., 2012):

Tabla 1. Clasificación de las fortalezas personales

<p>1. Sabiduría y conocimiento. Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento:</p>
<p>1. Creatividad: Pensar en nuevos y productivos modos de conceptualizar y hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.</p> <p>2. Curiosidad: Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.</p> <p>3. Apertura mental: Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No precipitarse al sacar conclusiones, sino tras evaluar cada posibilidad. Ser capaz de cambiar las propias ideas en base a la evidencia. Ponderar adecuadamente cada evidencia.</p> <p>4. Amor al aprendizaje: Llegar a dominar nuevas habilidades, materias y conocimientos, ya sea por sí mismo o mediante un aprendizaje formal. Está obviamente relacionada con la fortaleza de curiosidad, pero va más allá, describiendo una tendencia sistemática a añadir cosas a lo que uno sabe</p> <p>5. Perspectiva: Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando modos para comprender el mundo y para ayudar a comprenderlo a los demás.</p>

<p>2. Coraje. Fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna:</p>
<p>6. Valentía: No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta, aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás. Actuar según las propias convicciones, aunque eso suponga ser criticado. Incluye el valor físico, pero no se limita a él.</p> <p>7. Perseverancia: Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad, aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.</p> <p>8. Integridad: Ir siempre con la verdad por delante, presentarse ante los demás de un modo genuino y actuando con sinceridad; no ser pretencioso; asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones.</p> <p>9. Vitalidad: Afrontar la vida con entusiasmo y energía; hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo; vivir la vida como una apasionante aventura; sentirse vivo y activo.</p>
<p>3. Humanidad. Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás:</p>
<p>10. Amor: Valorar las relaciones cercanas con otras personas, en particular aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercano a otras personas.</p> <p>11. Amabilidad: Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.</p> <p>12. Inteligencia social: Ser consciente de las motivaciones y los sentimientos, tanto de uno mismo como de los demás; saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales; saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.</p>
<p>4. Justicia. Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable:</p>
<p>13. Ciudadanía: Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas; ser fiel al grupo; cumplir las tareas asignadas dentro de él. 14. Sentido de la justicia.</p>

<p>Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia; no dejar que los sentimientos personales influyan en las decisiones sobre los otros; dar a todo el mundo las mismas oportunidades. 15. Liderazgo. Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo; organizar actividades grupales y procurar llevarlas a buen término.</p> <p>14. Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.</p> <p>15. Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que se lleven a cabo.</p>
<p>5. Moderación. Fortalezas que nos protegen contra los excesos:</p>
<p>16. Capacidad de perdonar: Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal; aceptar los defectos de los demás; dar a los otros una segunda oportunidad; no ser vengativo ni rencoroso.</p> <p>17. Modestia: Dejar que los propios logros hablen por sí mismos; no buscar ser el centro de atención; no considerarse más especial de lo que uno es en realidad.</p> <p>18. Prudencia: Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones; no asumir riesgos innecesarios; no decir ni hacer nada de lo que después uno se pueda arrepentir.</p> <p>19. Autocontrol: Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones; ser disciplinado; controlar los propios impulsos y emociones.</p>
<p>6. Trascendencia. Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado a la vida:</p>
<p>20. Apreciación de la belleza y la excelencia: Saber reconocer y apreciar la belleza, la excelencia y las cosas bien hechas en variados ámbitos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia, las experiencias cotidianas, ...</p> <p>21. Gratitud: Ser consciente de y agradecer las cosas buenas que suceden; saber expresar agradecimiento.</p> <p>22. Esperanza: Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo; creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.</p> <p>23. Sentido del humor: Gustar de reír y bromear; sonreír con frecuencia; ver el lado positivo de las cosas.</p> <p>24. Espiritualidad: Pensar que existe un propósito o un significado universal en</p>

las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia; sentir que tu propia existencia se inserta en un marco más amplio de significados; tener creencias acerca del significado de la vida que dan forma a nuestra conducta y nos confortan.

Fortalezas personales y Atención plena o Mindfulness

Como se ha mencionado en el apartado anterior, la práctica de Mindfulness fomenta las emociones positivas en las personas, por lo tanto, si la aplicamos sobre las fortalezas personales, puede ser un elemento clave para desarrollarlas de una manera implícita y gradual.

Las fortalezas personales son un conjunto de capacidades cognitivas, afectivas, volitivas y conductuales, que constituyen los componentes psicológicos necesarios para desarrollar las virtudes humanas (Pacheco-Sanz, Canedo-García, Manrique y García-Sánchez, 2018). Es por ello, que la práctica de Mindfulness puede detectar, diagnosticar y desarrollar diferentes fortalezas personales en el individuo.

Como indica Martínez (2006), las fortalezas personales sirven como estrategias de afrontamiento al tiempo que propician una mayor autoestima, empatía, perspectiva de vida y autorregulación emocional. Contribuyen al bienestar y a una vida más plena y con sentido.

De este modo, “desarrollando la atención plena y las fortalezas personales, lograremos potenciar los 5 componentes básicos de la felicidad (emociones positivas, compromiso, significado, relaciones y logros), que favorecerán el bienestar y los aprendizajes” (Arguís et al., 2012, p.29).

Como señala Pieggli (2008) y citado por Arguís et al., (2012):

La atención plena crea una distancia mental entre uno y su propia conducta. Esta ‘postura observante’ incrementa la autoconciencia y la oportunidad de escoger y dirigir nuestras acciones. De hecho, la atención plena nos posibilita impulsar nuestras fortalezas globales y actuar sobre ellas. Creo que la atención plena nos ayuda a cultivar nuestro carácter reforzando las 24 fortalezas en su totalidad.

Asimismo, están surgiendo programas de intervención que integran la práctica del Mindfulness con el entrenamiento de fortalezas propuesto por Peterson y Seligman (2004), como, por ejemplo, el libro de Niemiec (2013), *Práctica de Fortalezas basada en Mindfulness*, una guía que incluye prácticas para desarrollar las fortalezas y el Mindfulness, lecturas y tareas para realizar en casa (citado en Cebolla, Alvear, Soler y García-Campayo, 2017).

3.4. Educación positiva

Demostrado los beneficios que aporta la psicología positiva, tanto en el bienestar de las personas como de la sociedad en general, se ha extrapolado a diferentes ámbitos como la salud o la educación.

Dentro del campo educativo, “la educación positiva se basa en una educación tanto para las habilidades tradicionales de logro académico, como para las herramientas para el bienestar integral” (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich y Linkins, 2009, citado en Adler, 2017). Es por ello, que la escuela tiene un papel fundamental en la educación positiva del niño, potenciando su desarrollo integral desde edades tempranas.

Con el transcurso de los años, se ha producido un aumento de las aplicaciones de la psicología positiva en el ámbito educativo, como, por ejemplo, los programas de “Aulas Felices” y “Escuelas Despiertas” que se desarrollan en escuelas españolas. No obstante, al ser una nueva disciplina, las referencias acerca de experiencias basadas en la educación positiva son escasas.

A continuación, se muestra algunas de las experiencias educativas basadas en la Psicología Positiva (Arguís et al., 2012):

- Programa de intervención dirigido al alumnado de Educación Secundaria del Instituto “Strath Haven” de Philadelphia, promovido por Seligman en el 2002.
- Geelong Grammar School de Australia, actualmente en curso y también impulsado por Seligman.
- El programa “Bounce Back!” (¡Recupérate!, de McGrath y Noble, 2011). Programa dirigido a alumnos desde Educación Infantil hasta los primeros cursos de Educación Secundaria, y que fomenta el bienestar y la resiliencia.

- “Celebrating Strengths Programme” (Celebrando las Fortalezas) de Fox Eades. Iniciativa que combina la investigación Psicológica Positiva con dos estrategias tradicionales pedagógicas: narraciones orales y celebración de festividades comunitarias. Su objetivo es potenciar las fortalezas personales en la escuela. Destaca los resultados obtenidos como son el incremento del bienestar y confianza del profesorado, así como mejoras en la confianza, el comportamiento y los logros del alumnado.
- “Affinities Program” (Afinidades) o “Strong Planet” (Planeta Fuerte), programa elaborado por Jennifer Fox y dirigido en sus inicios a la Educación Secundaria y ampliado posteriormente a la etapa de Educación Infantil.
- Programa “SMART Strengths” (“Fortalezas Inteligentes”). Es una guía elaborada por Yeager, Fisher y Shearon (2011), para detectar y potenciar las fortalezas personales de niños y jóvenes, y dirigida a profesorado, padres y entrenadores deportivos.

Asimismo, una de las propuestas pioneras en España para impulsar la psicología positiva en el contexto educativo es el Programa “Aulas Felices”, elaborado por el Equipo SATI, un grupo de maestros y asesores del Centro de Profesores y Recursos Juan de Lanuza de Zaragoza, compuesto por Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Valero, Silvia Hernández Paniello y M^a del Mar Salvador Monge. Su ámbito de aplicación abarca las etapas educativas de Infantil, Primaria y Secundaria, concretamente, para alumnos en edades comprendidas de 3 a 18 años.

Este proyecto surge ante la necesidad de divulgar entre los docentes las aportaciones recientes de la psicología positiva, proporcionando un modelo integrador que relaciona y trabaja de modo coherente: tutoría, educación en valores y competencias básicas de desarrollo personal y social, cuyo objetivo principal es “promover el bienestar y la felicidad del alumnado, profesorado y familias” (Arguís et al., 2012).

Además, el programa está compuesto por unas 300 propuestas educativas, dónde se desarrollan los dos elementos significativos dentro de la psicología positiva: la atención plena y la educación de las fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004, citado en Arguís et al., 2012).

Por otra parte, Arguís et al., (2012), consideran que los programas de Educación Positiva, deben reunir una serie de condiciones básicas para poder llevar a cabo estas experiencias de intervención en las aulas. Para ello, plantean cuatro condiciones básicas a tener en cuenta, las cuales son:

- Una *buena fundamentación* de los aspectos que se pretenden trabajar en el aula.
- Partir de una *perspectiva multidimensional*, combinando diversas áreas de intervención.
- *Integrar estas experiencias dentro del currículo* del sistema educativo actual. Donde las actividades se pudieran trabajar en diversas asignaturas del currículo, relacionando con objetivos y contenidos presentes en las programaciones.
- *Apoyarse en un sistema de valores ético y hacerlo explícito*. Es fundamental que los programas estén sustentados por un sistema de valores basados en el respeto a los seres humanos, fomentando el desarrollo saludable y solidario de todas las personas.

3.5. Atención Plena o Mindfulness

Hasta qué punto las personas somos capaces de ser conscientes realmente de lo que estamos viviendo. Desde que nos despertamos por las mañanas, actuamos según nuestros hábitos diarios, realizando cada día las mismas acciones sin pararnos a pensar en cómo nos sentimos, dejando de lado el poder disfrutar de lo bonito y positivo que nos rodea en cada instante, en vivir de una manera consciente el momento presente.

Puede que la Atención Plena se vea como una práctica sencilla, pero en realidad, resulta difícil poder llevarla a cabo, ya que, ser conscientes de lo que se está haciendo en cada momento es realmente complicado. Es por ello, que alcanzar un estado de Atención Plena puede ser un propósito a conseguir paulatinamente, llegando a adquirir la plena conciencia.

3.5.1. Definición y orígenes de la Atención Plena

Definición:

Son numerosas las definiciones realizadas por diferentes autores sobre la Atención Plena. A continuación, se exponen algunas de ellas:

La “*atención plena*” o “*mindfulness*” (expresión de origen inglés), consiste en: “una actitud permanente de consciencia y calma que nos permite vivir plenamente en el momento presente” (Arguís et al., 2012). También, Kabat-Zinn (1990) referente mundial en Occidente de Mindfulness, define la Atención Plena como “llevar la propia atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándolas sin juzgar” (citado en Vásquez-Dextre, 2016).

Por otro lado, Bishop et al., (2004), lo definen como “una forma de conciencia centrada en el presente no elaborativa, no juzgadora en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocida y aceptada tal y como es” (citado en Parra et al., 2012). Asimismo, para Cardaciotto et al., (2008) es, “tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas y externas en el contexto de una postura de aceptación y no enjuiciamiento hacia esas experiencias” (citado en Parra et al., 2012).

Con el fin de obtener una definición operacional del término mindfulness, en junio de 2003, se hizo público dos artículos escritos por diferentes autores, dónde proponían una conceptualización global de mindfulness (Parra et al., 2012).

La primera propuesta fue planteada por Brown y Ryan (2003), donde exponen que la conciencia (*consciousness*) implica dos aspectos: la atención (*attention*) y la percepción o “darse cuenta” (*awareness*). Estos autores, consideran que la conciencia plena no es solo el resultado de la meditación, aunque puede incrementarla, sino que, es una capacidad natural del ser humano (citado en Pérez y Botella, 2007).

Por otro lado, la segunda propuesta elaborada por Dimidjian y Linehan (2003), determinan los tres atributos relacionados a la persona que práctica mindfulness y que son: 1. la observación, el darse cuenta, traer a la consciencia; 2. la descripción, el etiquetado, el reconocimiento y, por último, 3. la participación. Asimismo, identifican los tres elementos relacionados a la forma de que la persona lleva a cabo estas actividades: 1. con aceptación, permitiendo, sin enjuiciar; 2. en el momento presente, con mente del principiante; y 3. eficazmente (citado en Parra et al., 2012).

También, Bishop et al., (2004) y citado en Parra et al., (2012, p.33), proponen otra definición operativa de mindfulness, que fue consensuada y aceptada por todo el equipo, siendo definida como:

Un proceso de regulación atencional a fin de traer una cualidad de conciencia no elaborativa hacia la experiencia actual y relacionarse con la propia experiencia con una orientación de curiosidad, apertura y aceptación. También se entiende mindfulness como un proceso para aumentar el insight en la naturaleza de la propia mente y la adopción de una perspectiva de descentramiento de los pensamientos y sentimientos de manera que puedan ser experimentados en términos de su subjetividad (en vez de validarlos necesariamente) y de naturaleza transitoria (en vez de permanentes).

Sin embargo, no se ha podido llegar a un acuerdo entre los autores en cuanto a la definición de mindfulness, ya que, está siendo definida como un proceso psicológico a la vez que, como una técnica, provocando desconcierto.

Asimismo, Kabat-Zinn (2003), enfatiza en “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” (citado en Pérez y Botella, 2007).

Orígenes:

Para Siegel y cols., (2009) la palabra mindfulness (expresión de origen inglés), es una traducción del concepto “sati” (smṛti), que significa conciencia, atención y recuerdo (citado en Moñivas, 2012). Este término, proviene de la lengua Pali, siendo el idioma en que se escribieron las antiguas narraciones budistas y que lo traducimos como “atención plena” o “conciencia plena”. El Mindfulness es una práctica originaria de la tradición filosófica budista, que se remonta a hace más 2.500 años y cuyo iniciador fue Siddhartha Gautama, el buda Shakyamuni.

Los autores más significativos que ha difundido la práctica de Mindfulness en Occidente han sido, el monje budista Thich Nhat Hanh y el doctor Jon Kabat-Zinn.

Nhat Hanh (1991,1992,1993,1996 y 2003) en un fragmento de su obra “*Sintiendo la paz*”, muestra como es el verdadero sentido de la atención plena (citado en Arguís et al., 2012), y dice así:

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 colera, la frustración, las esperanzas o los sueños. No estamos realmente vivos, somos fantasmas. Si nuestro hermoso hijo se acercase a nosotros ofreciéndonos una sonrisa, no seríamos capaces de verle, y él tampoco nos vería. ¡Qué pena!

Por otra parte, Kabat-Zinn (1990) expresa que, “podemos perdernos muchos de los momentos que tengamos para vivir por no estar aquí plenamente para ellos” (citado en Arguís et al., 2012). Este mismo autor expone que, los principios básicos de la práctica de la atención plena son: la *actitud* y el *compromiso*, y que están relacionados con siete factores, que son: no juzgar, pacencia, mente del principiante, confianza, no esforzarse, aceptación y ceder (Parra et al., 2012).

Para Germer (2005) y citado en Parra et al., (2012), la meditación mindfulness es un procedimiento calmado, que lleva a consolidarnos con nuestro ser verdadero. No consiste en llegar a un estado mental de paz, sino que, es acomodarse en la experiencia presente de una manera relajada y veraz. Además, Germer (2005) sostiene que el concepto mindfulness, puede utilizarse de formas diferentes en función de su puesta en práctica: como *constructor teórico*, como *práctica para desarrollar mindfulness* (meditación) o como un *proceso psicológico* (estar consciente).

Segal, Williams y Teasdale (2002), describen de una manera más amplia el concepto de 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 reconocido y aceptado tal y como es (citado en Mañas, Franco, Gil y Gil, 2014).

3.5.2. Componentes y características de la Atención Plena

Componentes:

Según Pérez y Botella (2007), son cinco los componentes que se llevan a cabo en la práctica del Mindfulness y que proceden del zen:

- *Atención al momento presente*: este componente supone enfocar nuestra atención únicamente en el momento presente, dejando a un lado el pasado o el futuro.
- *Apertura a la experiencia*: referido a la capacidad de observar la experiencia como si fuese la primera vez. Observar lo que ocurre con curiosidad, queriendo saber más (Bishop et al., 2004).
- *Aceptación*: Es el no juzgar los pensamientos y ni los sentimientos de los acontecimientos que se producen en la vida diaria. Una de las definiciones de este término, es la realizada por Hayes (1994) que lo define como: “experimentar los eventos plenamente y sin defensas, tal como son”. Las personas suelen recurrir a un tipo de conductas para impedir experiencias desfavorables, sin embargo, tienen que llegar a la aceptación de que esas experiencias son puntuales y, por lo tanto, no necesitan acudir a esas conductas.
- *Dejar pasar*: este componente consiste en no dejarse atrapar por ningún sentimiento, pensamiento o sensación, evitando establecer vínculos que nos pueden llevar a identificarnos con ellos.
- *La intención*: hace referencia a la finalidad que cada persona quiere alcanzar mediante la práctica de la Atención Plena. Este componente puede resultar contradictorio, ya que, una de las actitudes de esta práctica es el no obtener ningún propósito directo.

También, Bishop et al. (2004) y en citado en Parra et al., (2012), diferencian dos componentes de mindfulness:

- La *auto-regulación atencional*, que consiste en focalizar la atención en la experiencia inmediata del presente.
- La *actitud* con que se viven esas experiencias del momento presente, caracterizada por curiosidad, apertura para observar todo lo que entra en el campo de la conciencia y aceptación de la propia experiencia.

Características:

Arguís et al., (2012), en su programa “Aulas Felices”, realizan una recopilación de las características básicas de la Atención Plena:

Para empezar, la atención Plena es una forma de vida orientada en la consciencia y la calma, que nos posibilita vivir por completo en el momento presente. Su objetivo principal es mostrar los automatismos y favorecer el cambio, para mejorar nuestras vidas.

También, se describen los numerosos beneficios producidos por la práctica de la Atención Plena, estos son algunos de ellos:

- Aumentar la concentración.
- Reducir automatismos.
- Alcanzar un mejor control sobre los pensamientos, emociones y conductas.
- Disfrutar del momento presente.
- Potenciar una mejora de los elementos físicos saludables, como la relajación, la respiración, regulación de la presión arterial, potenciación del sistema inmunitario.
- Transformación positiva a nivel neurobiológico.

Aunque, son numerosas las técnicas de meditación existentes, así como, la finalidad de su realización, para Simón (2011) y citado en Moñivas (2012), toda persona que practica la atención plena, debe tener en cuenta dos elementos básicos: la *instrucción fundamental* (autorregulación de la atención de manera que se mantenga en la experiencia inmediata cuando nos ponemos a meditar) y la *actitud* (orientación particular hacia la propia experiencia en el momento presente que se caracteriza por curiosidad, apertura y aceptación). En referencia al concepto de *actitud*, este autor identifica tres ámbitos (citado en Arguís et al., 2012):

1. La actitud en el presente, caracterizada por seis aspectos:
 - *Aceptación*, que no equivale a “resignación”, y que significa reconocer la realidad que nos ofrece el momento presente.
 - *Soltar o desprenderse*, no atarse a las cosas y estar abiertos a lo que nos muestra la realidad.
 - *Abstenerse de juzgar*, percibiendo la realidad tal como es y sin someterla a nuestros criterios.
 - *Curiosidad o mente de participante*, consiste en estar abiertos a la novedad y vivir cada instante como si fuese la primera vez.

- *Amor*, observar los objetos de nuestra atención desde un punto de vista cariñoso.
 - *Considerar el presente como un regalo*, como algo hermoso, el poder vivirlo de una manera consciente.
2. La actitud hacia el pasado. Cuando se desarrolla la Atención Plena, no implica prescindir del pasado, pero debemos intentar que no nos afecte las circunstancias del pasado que nos hayan podido causar dolor.
 3. La actitud hacia el futuro. De la misma manera que en el pasado, no podemos renunciar al futuro, ya que, tenemos que vivir plenamente en el presente, dejando a un lado la obsesión por alcanzar algo en el futuro.

Además, Simón (2006) expone que, para llevarse a cabo el mindfulness, debe cumplirse dos requisitos (citado en González-Santana, 2014): ser conscientes de lo que está sucediendo en el momento presente, en el aquí y ahora, además de, ser capaces de identificar las experiencias emocionales de ese momento presente.

Asimismo, la práctica Mindfulness se puede clasificar en dos categorías (Parra et al., 2012):

- *Formal*: esta forma de practicar mindfulness, ofrece la posibilidad de experimentarlo a niveles más profundos. Supone ejercer la práctica de una manera consciente sobre nuestra respiración, sensaciones corporales o cualquier cosa del momento presente, siendo necesario dedicar unos minutos al día para realizar los ejercicios de meditación.
- *Informal*: hace referencia a las habilidades mindfulness en las diferentes acciones que se dan en la vida diaria, como pueden ser escuchar música, comer un pastel o caminar.

3.5.3. Investigaciones del Mindfulness en el ámbito educativo

Existen numerosas investigaciones que avalan la utilidad y la eficacia de la práctica de mindfulness en el ámbito de la medicina, mostrando beneficios tanto en enfermedades médicas como en trastornos psicológicos o reducción del estrés, produciendo así, una mejora en la calidad de vida. Es por ello, que otras disciplinas como la psicología o la educación se han interesado en esta práctica, realizando diversos estudios sobre su aplicación y sus efectos.

Tras años de investigaciones, se ha comprobado los numerosos efectos que produce la práctica de la meditación en los diferentes ámbitos relacionados con la educación. Según Shapiro, Brown y Astin (2008) estos efectos, se pueden agrupar en tres amplias áreas (citado en Mañas et al., 2014):

1. *Efectos de la meditación sobre determinadas habilidades cognitivas y el rendimiento académico.* Los efectos producidos por la práctica de mindfulness relacionados con las habilidades cognitivas y el rendimiento académico son: la mejora de las habilidades atencionales, incrementando la habilidad de la atención y de orientar la atención (Jha et al., 2007; Lazar, Kerr, Wasserman y Gray, 2005), empleándose satisfactoriamente en personas diagnosticadas con autismo y con el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad o TDAH (Zylowska, Ackerman, Yang et al., 2008), aumenta la habilidad cognitiva de procesar la información de forma rápida, con precisión y exactitud (Toga, 2012; Slagter et al., 2007); e impulsa el rendimiento académico (Cranson et al., 1991; Sugiura, 2004).
2. *Efectos de la meditación sobre la salud mental y el bienestar psicológico.* Se ha demostrado que la práctica de mindfulness puede reducir un gran número de síntomas negativos, tanto físicos como psicológicos, así como mejorar el bienestar personal (Baer, 2003; Brown et al., 2007). De este modo, la práctica de mindfulness disminuye el estrés, ansiedad y depresión en profesores y alumnos (Jain et al., 2007; Shapiro, Brown y Biegel, 2007). También esta práctica, favorece la regulación emocional y cultiva estados psicológicos positivos (Broderick, 2005; Ditto, Eclache y Goldman, 2006; Jain et al., 2007).
3. *Efectos de la meditación sobre el desarrollo integral y holístico de la persona.* La práctica de mindfulness favorece el desarrollo de la creatividad (Cowger y Torrance, 1982; Langer, 2006), potencia el desarrollo de las habilidades esenciales para las relaciones interpersonales (Carson, Carson y Baucam, 2004; Goleman, 2006), aumenta las respuestas de empatía (Shapiro, Schwartz y Bonner, 1998; Saphiro et al., 2007) y contribuye el desarrollo de la autocompasión (Shapiro et al., 2007; Leary, Tate, Adams, y Hancock, 2007).

3.5.4. Aplicaciones del Mindfulness en el ámbito educativo

En el ámbito educativo, según Arguís et al., (2012), la práctica del mindfulness puede contrarrestar el estrés diario, haciendo que las experiencias se vivan de forma más consciente. Lo que conlleva, a asimilar mejor la nueva información y evitar así, el riesgo de exceso de información. Además de, aportar elementos para el desarrollo personal y social, fomentando el bienestar en las aulas (citado en Tébar y Parra, 2015).

Asimismo, Meiklejohn et al. (2012) (citado en Mañas et al., 2014), exponen que se puede integrar el mindfulness como disciplina en clase a través de diferentes formas: *indirectamente* (el profesor practica de forma personal mindfulness y encarna las actitudes y conductas del mindfulness en la escuela), *directamente* (se les enseñan a los estudiantes a practicar ejercicios y habilidades de mindfulness) y por último, *una combinación de éstas* (el profesor y los alumnos aprenden y practican mindfulness).

A continuación, se muestran algunos de los programas de entrenamiento de mindfulness para maestros/profesores, alumnos y para ambos (citado en Mañas et al., 2014).

Programas de entrenamiento para maestros/profesores:

- *Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE)*: creado en 2005 por Ontario Institute for Studies in Education de la Universidad de Toronto (OISE/UT). Está basado en el programa MBRS de Kabat-Zinn (1990) y tiene una duración de nueve semanas. Sus principales componentes son: identidad personal y profesional, práctica contemplativa o reflexiva, una visión holística de la enseñanza, competencias emocionales y sociales y compromiso en la educación como profesor.
- *Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE)*: este programa se fundamenta en el modelo Prosocial Classroom y sus objetivos son: mejorar el bienestar general profesor, mejorar la eficacia del profesor en proveer apoyo emocional, conductual e instruccional a los estudiantes, mejorar las relaciones profesor/alumno y el clima del aula e incrementar en los estudiantes conductas prosociales.
- *Stress Management and Relaxation Techniques (SMART)*: tiene una duración de ocho semanas y está fundamentado en el programa MBSR de Kabat-Zinn (1990). Sus elementos principales son: concentración, atención y

mindfulness, consciencia y comprensión de las emociones y entrenamiento en empatía y compasión.

Programas de entrenamiento para alumnos en la etapa de Educación Infantil

- *Inner Kids Program (Estados Unidos)*: también denominado como “The New ABCs (Attention, Balance and Compassion)”. Está dirigido a niños de 3 a 12 años y se enseña mediante juegos, actividades y lecciones.
- *MindUP (Estados Unidos)*: está orientado a niños de 3 a 14 años y desarrolla la consciencia social y emocional, mejora el bienestar general psicológico y promueve el éxito académico o escolar.
- *Staf Hakeshev (Israel)*: traducido como “El lenguaje Mindfulness”, se dirige a estudiantes de entre 6 a 13 años y se basa en el aprendizaje en mindfulness de consciencia experiencial y prácticas cuerpo-mente.
- *¡La atención Funciona! (Holanda)*: creado por Eline Snel y basado en el programa MBRS (Mindfulness-Based Stress Reduction) de Kabat-Zinn. Está orientado a niños de 4 a 19 años e incluye cuentos, juegos y ejercicios de meditación.
- *TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) (España)*: desarrollado por Luis López González y dirigido a niños de 3 a 19 años. Este programa tiene como objetivo implementar la relajación, la meditación y el mindfulness en las aulas.
- *“Aulas Felices” (Arguís et al., 2012, España)*: Propone la práctica de mindfulness en las aulas a través de: meditación basada en la respiración, meditación caminando, exploración del cuerpo (body scan), yoga, tai chi y chi kung y, por último, la atención plena en la vida cotidiana.
- *Escuelas Despiertas (España)*: este programa llevado a cabo por Pilar Aguilera, está basado en las enseñanzas de Thich Nhat Hanh, uno de precursores del mindfulness en Occidente y dirigido a niños de 6 a 18 años.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA ALUMNOS DE EDUCACIÓN INFANTIL: SEMILLAS DE PRESENCIA

4.1. Introducción

Esta propuesta está fundamentada en el proyecto “Escuelas Despiertas” y su programa *Mindfulness aplicado a la educación*, que ofrecen programas de formación sostenibles de mindfulness (consciencia plena) en el ámbito educativo para educadores, estudiantes y comunidades educativas. Uno de sus programas es Semillas de presencia, el cual está estructurado alrededor de las ocho semillas de presencia para que educadores y padres lleven a cabo el mindfulness con niños y adolescentes. En cada sesión se desarrolla una determinada semilla, brindando de las herramientas necesarias para que los participantes puedan aplicar las ocho semillas con los niños y adolescentes. Las ocho semillas de presencia son: frescura, claridad, alegría, cuidado, bondad, respeto, juego y ecología.



Figura 1. Modelo de las 8 semillas de presencia de Pilar Aguilera (elaboración propia)

Los pilares básicos que fundamentan este programa son presencia, comunidad y servicio, y cuyo propósito es fomentar entornos saludables, éticos y felices en las aulas. Además de, utilizar el mindfulness como modo de promover en las comunidades educativas a través de: comunidades de aprendizaje sostenibles, educación emocional y bienestar, reducción del estrés y resiliencia interna, educación ética y para la paz, aprendizaje experiencial y en competencias y consciencia de la respiración.

La impulsora y directora del programa “Escuelas Despiertas” es Pilar Aguilera, y está inspirado en las enseñanzas del maestro zen Thich Nhat Hanh, precursor del mindfulness en Occidente. Para Pilar Aguilera (2018), “el mindfulness tiene un efecto muy positivo en muchos aspectos del currículum, y en muchos aspectos de la persona”.

Esta propuesta de intervención está enfocada a la aplicación del mindfulness en el aula de Educación Infantil, a través de la práctica de las Semillas de presencia. Está dirigida a los alumnos/as de 3^{er} curso de 2^o ciclo de Educación Infantil (5-6 años) y compuesta por ocho sesiones, donde se trabajará cada una de las Semillas de presencia.

Con la realización de esta propuesta, se pretende dar unas herramientas a los niños y niñas para que logren alcanzar un estado de calma a través de la práctica de mindfulness, además de, desarrollar la atención plena y la concentración. También, se quiere fomentar el bienestar personal y las relaciones con los progenitores, educadores y los iguales. Todo esto, sin olvidarnos de educar en el respeto a hacia las personas y la naturaleza, así como, de la educación en valores y el consumo responsable. En definitiva, dar unas pautas para que los niños y niñas puedan utilizar el mindfulness en su vida diaria.

4.2. Contextualización

Características del centro y su entorno

El centro educativo dónde se va a realizar esta propuesta es el C.E.I.P. “Parque Europa”, ubicado en Utebo. Esta localidad semiurbana, está situada a 12 Km de Zaragoza y dispone de importantes infraestructuras urbanísticas, educativas y sanitarias, además de, una amplia oferta de actividades deportivas, culturales y artísticas. La mayor parte de su población, tiene un nivel socioeconómico medio y principalmente se dedican a la industria y al sector servicio.

El C.E.I.P. “Parque Europa”, es un centro de carácter público que acoge a 420 alumnos, desde los 3 años (2^o ciclo de Educación Infantil) hasta los 12 años (alumnos de 6^o de Educación Primaria). Todos los cursos cuentan con una doble vía, 6 unidades de Educación Infantil y 12 de Educación Primaria. También, es un centro de atención educativa preferente para alumnos con discapacidad motórica. El alumnado en su mayoría, está formado por población autóctona, aunque podemos encontrar un porcentaje de alumnos/as de países de origen del este, países africanos, asiáticos y de Suramérica. La plantilla del centro está formada por 27 maestros, de los cuales 7 tienen alguna especialidad. También, cuenta con personal no docente compuesto por un Auxiliar Técnico de Educación Especial, un Técnico de Educación Infantil, un

Orientador del E.O.E.I.P., una Profesora Técnica de Servicios a la Comunidad, Fisioterapeuta y Auxiliar de conversación en Lengua Extranjera.

Características del alumnado

El aula dónde se va a llevar a cabo esta propuesta de intervención es el aula de 3ºB de Educación Infantil, compuesta por 19 niños y niñas de cinco años, de los cuales, 11 son niños y 8 son niñas. El aula de 5 años B es una clase activa, donde todos los niños y niñas tienen un alto grado de participación en las actividades y propuestas.

También, es un grupo heterogéneo ya que, hay un grado de diversidad interna, que va desde niños/as muy avanzados a niños/as con alguna serie de dificultad en la motricidad gruesa y fina o en el habla. Además de, ser un grupo muy cohesionado, dispuestos por el juego y las actividades que hacen, aunque, se puede apreciar durante el recreo, la formación de subgrupos fomentada por las relaciones de amistad. Los niños/as se encuentran en una fase de transición entre el fin de la etapa de educación infantil y el principio de la educación primaria.

En cuanto al nivel de desarrollo del alumnado:

- *Desarrollo cognitivo:* se hallan en la etapa preoperacional según Piaget. El alumnado tiene integrada la imagen de su esquema corporal puesto que, son capaces de dibujarse a sí mismos y diferencian las distintas partes del cuerpo. También, saben orientarse en el espacio y el en tiempo, identifican los días de la semana, los meses, las estaciones del año y los diferentes momentos del día.
- *Desarrollo motriz:* los niños/as son capaces de saltar con los pies juntos y de mantenerse en equilibrio. Respecto a la psicomotricidad fina, en la mayoría de los alumnos/as realizan sin dificultad trazos, escriben su nombre y utilizan la pinza de manera correcta.
- *Desarrollo del lenguaje:* poseen un vocabulario rico y su lenguaje es inteligible, aunque hay varios alumnos/as que tienen algunas dificultades en el repertorio fonético.
- *Desarrollo socio-afectivo:* se encuentran en un momento de crecimiento como persona y ser social, un momento evolutivo donde están afianzando su personalidad. Esto supone, un aprendizaje sobre el control de sus emociones,

que algunas veces lo demuestran mediante desobediencia y mal comportamiento.

4.3. Objetivos

Los objetivos didácticos que se van a trabajar en esta propuesta de intervención, parten de los Objetivos Generales de la Etapa (O.G.E), extraídos de la *Orden de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón*. Puesto que vamos a orientar las actividades en la práctica de la atención plena y en el desarrollo de las emociones y sentimientos, podemos destacar entre los O.G.E la estrecha relación existente entre las actividades y los objetivos generales d) Desarrollar sus capacidades afectivas y construir una imagen ajustada de sí mismo y e) Relacionarse de forma positiva con los iguales y con las personas adultas y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

A continuación, se exponen los objetivos generales propuestos para las actividades, que parten de los O.G.E. y que son:

- Fomentar el bienestar personal en el alumnado.
- Promover el desarrollo de la Atención Plena en los niños y niñas como forma de vida consciente.
- Proporcionar las herramientas necesarias que faciliten alcanzar un estado de calma mediante la práctica de mindfulness.

Asimismo, de estos objetivos generales, serán concretados los objetivos didácticos que especificaré más adelante en cada una de las actividades.

4.4. Contenidos

Por otro lado, en relación con los contenidos, mencionar que los trabajados en las actividades propuestas están organizados de manera global, vinculándose con las tres áreas en torno a las que se organizan los contenidos en la etapa infantil. Si bien, podemos destacar el área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal y en concreto, con el bloque I “El cuerpo y la propia imagen” y con sus contenidos “Identificación, expresión y control progresivo de sentimientos, emociones, vivencias,

preferencias e intereses propios y de los demás” y “Valoración positiva y progresivo respeto por las diferencias; aceptación de la identidad y las características de los demás, evitando actitudes discriminatorias” y también, con el bloque IV “El cuidado personal y la salud” y su contenido “Manifestación y regulación progresiva de sentimientos, vivencias, preferencias e intereses”.

4.5. Competencias

De las ocho competencias que se establecen en la Orden de currículo anteriormente mencionada, la que más estrechamente relacionada está con la propuesta de intervención que planteo es con la competencia en autonomía e iniciativa personal. No obstante, puntualizar que en la realización de los talleres todas y cada una de las competencias se ven favorecidas y trabajadas.

Todas estas competencias básicas, se ven complementadas por una competencia especial que juega un papel relevante en este TGF y que es la competencia socioemocional. Esta competencia queda reflejada en la *RESOLUCIÓN de 21 de noviembre de 2017, del Director General de Innovación, Equidad y Participación, por la que se facilitan orientaciones para el desarrollo de la competencia socioemocional del alumnado de los centros públicos y privados concertados de la Comunidad Autónoma de Aragón*. En ella, se establecen una serie de orientaciones para poder desarrollar la competencia social y emocional en el alumnado con el objetivo de aumentar su bienestar personal y social. Las competencias socioemocionales que se ha tenido en cuenta para el desarrollo de las actividades propuestas son:

Competencia en conciencia emocional: Con el desarrollo de esta competencia y mediante las actividades, el niño/a aprende de una manera eficaz y en consonancia a ser consciente de lo que siente, al mismo tiempo que, identifica las emociones tanto propias como en los demás.

Competencia en regulación emocional: Con esta competencia se fomenta en el alumnado la habilidad para controlar las propias emociones, así como, desarrollar las emociones positivas y el control de los impulsos.

Competencia en autonomía emocional: Esta competencia prepara al alumnado para desarrollar la confianza en sí mismo/a, desarrollando el pensamiento positivo, la autoestima, la automotivación y, sobre todo, la confianza en sí mismo.

Competencia en habilidades socioemocionales: Competencia con la cual se desarrolla las relaciones interpersonales en el alumnado mediante la escucha activa, asertividad, empatía, además de, fomentar el trabajo en equipo y la resolución de conflictos.

Competencia en habilidades para la vida y bienestar: Con esta competencia se trabaja el pensamiento crítico, el pensamiento creativo y la toma de decisiones.

4.6. Metodología

Basándose en los principios metodológicos recogidos en la *ORDEN de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón*, la metodología utilizada para llevar a cabo esta propuesta será activa y participativa, donde el alumnado es el protagonista de su propio aprendizaje, potenciando actividades manipulativas, de exploración y experimentación, así como, el uso de diferentes materiales que permita tanto la observación como el aprendizaje por descubrimiento. Todas las actividades han sido pensadas para que el alumnado participe activamente, a través del dibujo, la pintura, la reflexión o la práctica de la respiración, por ejemplo. Además, se basará en el principio de globalización mediante el cual, los niños y niñas van adquiriendo y construyendo nuevos conocimientos, estableciendo relaciones entre los aprendizajes nuevos y los ya conocidos, fomentando así el aprendizaje significativo.

En esta etapa en la que nos encontramos, los niños/as están estableciendo las bases del desarrollo tanto a nivel afectivo, como social y cognitivo. Es por ello, que se debe prestar especial atención a los distintos ritmos y estilos de aprendizaje, así como, favorecer experiencias que proporcionen una respuesta satisfactoria a sus diferentes características y necesidades. Todo ello, dentro de un clima de seguridad y confianza, generando un ambiente acogedor que favorezca la autoestima y el desarrollo integral del alumnado.

El espacio dónde se realizan estas actividades es en el aula ordinaria, lugar principal y zona de confort para los niños y niñas, puesto que, es un espacio que conocen y en cuál se sienten cómodos. Según el tipo de propuesta, se utilizará todo el espacio disponible o parte de este, así como, se adaptará el mobiliario a cada una de las diferentes actividades programadas.

Los agrupamientos varían según el tipo de propuesta; dependiendo del objetivo específico de la misma, el grado de implicación que ésta precise, la cantidad de material disponible para su realización, así como la mecánica en sí de determinadas propuestas. Dichos agrupamientos, teniendo en cuenta estas premisas, variarán pudiendo ser en pequeños grupos, por parejas o de manera individual. De este modo, la sesión que se desarrolla los lunes, se realiza con el grupo desdoblado y la sesión de los miércoles, con todo el grupo.

La organización temporal de estas actividades se desarrolla en 3 momentos diferenciados:

- *Momento de apertura:* se realiza en la asamblea con todo el grupo. En este primer momento, explicamos a los niños y niñas la actividad que se va a realizar, así como, las normas a seguir y el uso correcto del material a utilizar. Asimismo, cada actividad comenzará con la meditación de la sonrisa o “*círculo smile*”, estableciendo una dinámica para que los niños y niñas interioricen que se va a trabajar las semillas de presencia.
- *Momento de desarrollo:* en el que se llevan a cabo, por parte del alumnado, la realización de las diferentes actividades.
- *Momento de cierre:* una vez terminado la actividad hacemos una asamblea final, donde los niños y niñas nos cuentan sus experiencias, lo que más les ha gustado, lo que menos, etc. Esto también, nos sirve de evaluación para saber qué actividades han sido las que más han gustado y así en propuestas posteriores, hacer las correspondientes modificaciones.

Las actividades propuestas en esta intervención tienen un enfoque lúdico, donde va a predominar el juego, recurso esencial en esta etapa y por el cual, podemos obtener datos significativos sobre las relaciones, conductas y estados de ánimos de los niños y niñas. Además, en este tipo de propuestas, los niños y niñas pueden comprobar que el juego no

siempre es utilizado como recurso activo, sino que también puede permitirnos otro tipo de actividades más calmadas y relajadas.

En la siguiente tabla, se expone las actividades que se van a trabajar en cada sesión.

Tabla 2. Sesiones de la propuesta de intervención

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	
Sesión 1	Los garbanzos de la calma
Sesión 2	Las piedras de la frescura
Sesión 3	Mi mente es un cielo azul
Sesión 4	El camino hacia la felicidad
Sesión 5	¿Qué animal serías?
Sesión 6	Regamos las flores de la bondad
Sesión 7	Las dos promesas
Sesión 8	Jugamos con la atención + Meditación de la pasa

Además, como se ha mencionado anteriormente, se les pasó a las familias una encuesta sobre la práctica del mindfulness y sus beneficios, con el propósito de aproximar a las familias y hacerles partícipes en esta propuesta de intervención. Con esta encuesta, queríamos saber lo que opinan las familias a cerca de este tipo de propuestas y si estaban a favor o no de implementar un programa de este tipo como una rutina más en el aula.

4.7. Temporalización

La propuesta de intervención se va a llevar a cabo en el mes de mayo y tiene una duración de cuatro semanas. Está compuesta por ocho sesiones, repartidas en dos sesiones por semana y en las que se desarrollan las diferentes actividades, donde se va a trabajar cada una de las semillas de presencia. Las sesiones se van a realizar los lunes y los miércoles, en el horario de clase de 9:30-10:30 h. y de 12:30-13:30 h. respectivamente, y van a tener una duración de unos 45 minutos aproximadamente, pudiendo variar según el tipo de actividad o el ritmo del alumnado.

Asimismo, antes de establecer el horario, la maestra me dio a elegir varios días que estaban disponibles dentro de la programación de mayo, donde se eligió los días y las horas más favorables para poner en práctica las actividades.

También, resultó ser una propuesta atractiva al poder realizar sesiones en diferentes momentos tan distintos, ya que, el estado en que se encuentran los niños y niñas a las 9:30 de la mañana no es el mismo que a las 12:30, ya casi al final de la jornada. Además, en base a estos horarios, se diseñaron y distribuyeron las actividades, teniendo en cuenta la diferencia horaria y de que en la sesión de primera hora era en desdoble y la de final, en gran grupo.

A continuación, se expone en la tabla la distribución de las sesiones, la fecha en la que se realiza y el día de la semana correspondiente.

Tabla 3. Temporalización

SESIÓN	FECHA	DÍA SEMANAL	ACTIVIDAD
1	04/05/2022	Miércoles	Los garbanzos de la calma
2	09/05/2022	Lunes	Las piedras de la frescura
3	11/05/2022	Miércoles	Mi mente es un cielo azul
4	16/05/2022	Lunes	El camino hacia la felicidad
5	18/05/2022	Miércoles	¿Qué animal serías?
6	23/05/2022	Lunes	Regamos las flores de la bondad
7	25/05/2022	Miércoles	Las dos promesas
8	30/05/2022	Lunes	Jugamos con la atención + Meditación de la pasa

4.8. Secuencia de las actividades

Actividad para empezar la sesión: “Círculo Smile”

Previamente a cada actividad, se realizará la meditación del *círculo smile* o meditación de la sonrisa. Los niños y niñas sentados en círculo y con los ojos cerrados

realizarán varias respiraciones. Cada vez que se inspire, “sonreímos” y cada vez que se espira decimos “me relajo y siento mi cuerpo”. Por lo tanto, con esta primera meditación se establece una dinámica donde los niños y niñas saben que se va a trabajar las semillas de presencia.

Actividad para finalizar la sesión: “Nos expresamos”

Al final de cada sesión, se realizará en asamblea un pequeño diálogo dónde cada niño y niña podrá expresar según como se ha sentido con la actividad, si le ha gustado o no. Después, podrán representarlo mediante un dibujo, ya que, están en un periodo muy creativo y disfrutan mucho dibujando.

Actividad introductoria a la práctica de Mindfulness:

Tabla 4. Actividad introductoria

Los garbanzos de la calma	
Objetivos	
	<ul style="list-style-type: none"> - Introducir el concepto de mindfulness al alumnado. - Iniciar a los niños y niñas en la práctica de la respiración.
Contenidos	
	<ul style="list-style-type: none"> - El concepto de mindfulness. - La práctica de la respiración.
Temporalización	
	Realizaremos esta sesión durante 30 minutos.
Materiales	
	Libro “ <i>Un bosque tranquilo</i> ”, garbanzos, bolsas pequeñas, rotuladores.
Descripción	
	<p>Antes de empezar con las actividades donde trabajaremos las semillas de presencia y para introducir el concepto de mindfulness en los niños y niñas, comenzaremos con la lectura del libro “<i>Un bosque tranquilo</i>”. Después de la lectura, se realiza un pequeño diálogo donde los niños y niñas participan y expresan lo es el mindfulness para ellos. Una vez que ya sabemos lo que es el mindfulness, realizaremos la actividad los <i>garbanzos de la calma</i>. Esta actividad consiste en la práctica de la respiración consciente, que es uno de elementos esenciales del mindfulness. Para ello, se les reparten a los niños/as diez garbanzos que</p>

colocarán a su izquierda y cada vez que inspiren, cogerán un garbanzo y lo dejarán a su derecha al espirar. Para finalizar la actividad, decoramos los garbanzos y los guardaremos en unas pequeñas bolsas. De este modo, los niños y niñas lo tienen como recurso para cuando quieran volver a la calma.

Criterios de evaluación

- Muestra interés por el tema y lo comprende.
- Escucha con atención la lectura del cuento.
- Se inicia en la práctica de la respiración.

Actividades para trabajar las Semillas de presencia:

Tabla 5. Actividad 1

Las piedras de la frescura	Se trabaja la semilla de Frescura
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la atención y concentración. - Fomentar la práctica de la respiración consciente, identificando la inspiración y la espiración. - Desarrollar la estabilidad, tranquilidad y libertad. 	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - Atención y concentración. - Respiración consciente: inspiración y espiración. - Estabilidad, tranquilidad, libertad. 	
Temporalización	
Realizaremos esta sesión durante 20 minutos.	
Materiales	
Cuatro piedras para cada niño y niña y una campana.	
Descripción	
<p>Esta primera actividad la realizamos en la zona de la asamblea, ya que, para llevarla a cabo tenemos que buscar un lugar amplio y tranquilo. Sentados en círculo, se reparten las piedras a los niños y niñas, situándolas en el lado izquierdo. A continuación, para comenzar la actividad, tocamos la campana y seguidamente la volvemos tocar tres veces más, realizando una pausa entre sonidos.</p> <p>Cogemos la primera piedra, la observamos y la sostenemos en la palma de la mano, sintiendo su peso y su textura. Esta primera piedra simboliza una flor. Inspiro y digo “me</p>	

creo como una flor”. Espiro y digo “me siento fresco”. Respiramos tres veces recitando “flor” a cada inspiración y “fresco” a cada espiración. Hay que sentirse como si fuéramos una flor fresca y amable. Una vez que hemos terminado se coloca la piedra en el lado derecho.

A continuación, cogemos la segunda piedra que representa una montaña y al igual que con la flor, respiramos una primera vez recitando “me siento como una montaña” a cada inspiración y “me siento estable” a cada espiración. Seguidamente, realizamos tres respiraciones más diciendo “montaña” a cada inspiración y “estable” a cada espiración. A la vez que vamos realizando las respiraciones, nuestro cuerpo está en una posición relajada y estable. En el momento que terminamos, dejamos la piedra en nuestro lado derecho.

Esta tercera piedra simboliza el agua tranquila, cogemos la piedra e inspiro y “me siento como el agua tranquila” y espiro y “reflejo las cosas como son”. Repetimos tres veces mientras inspiramos “agua tranquila” y mientras espiramos “reflejo”. Cuando se está en un estado de calma podemos ver como son las cosas de verdad. Una vez terminado dejamos la piedra en nuestro lado derecho.

La cuarta y última piedra representa el espacio y la libertad. Al igual que en las ocasiones anteriores, inspiro y “me veo como el espacio” y espiro y “me siento libre”. Lo repetimos tres veces más diciendo “espacio” cuando inspiramos y “libertad” con espiramos. Al finalizar, dejamos la piedra en el lado derecho.

Gracias a esta meditación, se potencia en los niños y niñas la semilla de frescura, así como, la estabilidad, tranquilidad y libertad. Una vez que los niños y niñas estén familiarizados con la propuesta, puede ser guiada por ellos, mientras que uno la dirige, otro niño/a puede tocar la campana.

Criterios de evaluación

- Es capaz de identificar la inspiración y espiración.
- Muestra atención y se concentra al sonido de la campana.
- Ha mejorado la estabilidad, tranquilidad y libertad.

Tabla 6. Actividad 2

Mi mente es un cielo azul	Se trabaja la semilla de Claridad
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia de los pensamientos y sentimientos presentes en nuestra mente. - Identificar y reconocer emociones como la ansiedad, ofuscación o frustración. - Fomentar el respeto de las opiniones y sentimientos en el alumnado. 	

Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Pensamientos y sentimientos de la mente. - Reconocimiento de emociones: ansiedad, ofuscación o frustración. - Respeto de la opiniones y sentimientos.
Temporalización
Realizaremos esta sesión durante 30 minutos.
Materiales
Imágenes diferentes de nubes, pinturas de colores, ficha de nubes.
Descripción
<p>En esta segunda actividad, trabajamos la semilla de presencia <i>claridad</i> a través de una meditación guiada.</p> <p>Una vez que los niños y niñas estén colocados a modo de asamblea, empezaremos la actividad pidiéndoles que se imaginen un cielo azul despejado. A continuación, les diremos que imaginen que su mente es como un cielo azul muy despejado, sin nubes. Seguidamente, les pedimos que se imaginen que el cielo está lleno de nubes grandes y oscuras, ¿Cómo os sentís?, verdad que no os sentís tan bien. Ahora, imaginad que esas nubes de color oscuro y espesas son los pensamientos que hay en vuestra mente.</p> <p>En ocasiones, las nubes son blancas y brillantes y simbolizan las cosas buenas, como cuando estoy muy contento y alegre porque mi compañero/a me ha pedido por favor, porque que he ido al parque con mis amigos, hemos jugado con mamá y papá o vamos a ir a la playa. Mientras que las nubes negras y espesas simbolizan las cosas malas, como cuando estamos enfadados o no sentimos mal porque nos hemos peleado con un compañero, nos han reñido mamá o papá o porque nos he portado mal.</p> <p>El cielo siempre es azul como nuestra mente siempre está despejada, pero cuando nos sentimos mal o estamos enfadados, esos pensamientos se convierten en nubes oscuras y espesas, apartándonos del cielo azul. Por ello, aunque nuestra mente esté muy ocupada y haya muchas nubes, tenemos que intentar que nuestros pensamientos sean como las nubes brillantes y esponjosas para poder tener un cielo azul, tranquilo, amplio y claro.</p> <p>Después, se realiza una dinámica para que los niños y niñas interioricen lo visto durante la actividad. Por turnos, los niños/as se pasan la fotografía de las nubes blancas y tienen que decir que cosas les producen buenos pensamientos o que les hace sentir bien. Seguidamente, se pasan la fotografía con las nubes oscuras y tiene que contar que cosas les producen malos pensamientos o que les hace sentir mal.</p>

<p>Para finalizar la actividad, los alumnos/as decorarán con diferentes materiales una nube oscura y otra nube brillante, para que cada niños/a tengan sus nubes en casa.</p> <p>Para ayudar a los niños y niñas a comprender mejor los elementos, se utilizará distintas imágenes de nubes como apoyo visual.</p>
<p>Criterios de evaluación</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de conocer los pensamientos y sentimientos presentes de su mente. - Identifica y reconoce las emociones como la ansiedad, ofuscación o frustración. - Respeta las opiniones y sentimientos de sus compañeros/as.

Tabla 7. Actividad 3

El camino hacia la felicidad	Se trabaja la semilla de la Alegría
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar la atención y concentración. - Prestar atención a los movimientos de su cuerpo mientras caminan. - Fomentar la práctica de la respiración consciente. 	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - Atención y concentración. - Movimientos del cuerpo. - Respiración consciente. 	
Temporalización	
Realizaremos esta sesión durante 30 minutos.	
Materiales	
Campana, folios, pinturas, rotuladores.	
Descripción	
<p>En esta actividad vamos a trabajar la semilla de la <i>alegría</i> a través de, la meditación guiada <i>caminando lentamente</i>.</p> <p>Antes de comenzar la actividad, marcamos el recorrido a seguir en el aula durante la meditación. Cuando suene la campana, los niños y niñas comenzarán a caminar por el aula de manera circular y mientras están caminando, se les pide que presten atención a los movimientos que realizan mientras caminan. Una vez que ya están atentos a los movimientos del cuerpo, les pedimos que hagan respiraciones, repitiendo unas palabras mientras inspiran y espiran. De modo que, mientras inspiren digan “sí” y cuando espiren digan “sí”, inspiro “aquí” espiro “ahora”, inspiro “blanco” espiro “azul”, inspiro “mamá” espiro “papá”, inspiro “calma” espiro “feliz”. A la vez que van diciendo estas palabras, se</p>	

les pedirá que caminen más despacio, sintiendo sus pasos. Para terminar la meditación, les pedimos que se detengan donde estén y que respiren de forma relajada y tranquila varias veces.

Para finalizar la sesión, realizamos la actividad de *creo mi receta de la felicidad*. Se repartirá una hoja en blanco donde los niños y niñas escribirán o dibujarán para su receta cosas que les hagan felices. Para ello, tendrán que pensar en los ingredientes que necesitan para la receta y las cantidades de cada uno. Una vez que las recetas estén acabadas, se compartirán con los compañeros/as.

Esta actividad nos sirve para conocernos mejor a nosotros mismos y a nuestros compañeros/as, además de, descubrir las cosas que son más importantes para cada uno.

Criterios de evaluación

- Muestra atención y se concentra cuando suena de la campana.
- Es consciente de los movimientos que realiza su cuerpo cuando camina.
- Es capaz de respirar de una manera consciente.

Tabla 8. Actividad 4

¿Qué animal serías?	Se trabaja la semilla del Cuidado
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las diferentes emociones y sentimientos. - Identificar y expresar sus propias emociones y las de los demás. - Promover el respeto a las intervenciones de los compañeros/as, así como, el turno de palabra. 	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - Emociones y sentimientos. - Identificación y expresión de las emociones. - Respeto a la intervenciones y turno de palabra. 	
Temporalización	
Realizaremos esta sesión durante 30 minutos.	
Materiales	
Ninguno.	
Descripción	
<p>En esta actividad vamos a trabajar la semilla del <i>cuidado</i> mediante dos actividades. Para comenzar la sesión, se realiza la actividad <i>Si fueras un animal, ¿Qué animal serías?</i> Los niños y niñas se colocan en el suelo formando un círculo, y se lanza la pregunta ¿Qué</p>	

tipo de animal serías? Los alumnos/as van contestando a la pregunta y cuando hayan contestado todos los niños/as, continuaremos con otras: ¿Cómo se siente ese animal en mí?, ¿Cómo se comunica ese animal en mí?, ¿Cómo se comporta ese animal en mí? O recuerdas un momento en el que hayas sentido mucha ira o rabia, entonces ¿Qué animal serías?

De esta manera, se crea un diálogo muy abierto dónde todos los niños/as participan y expresan sus emociones y sentimientos. Esta actividad nos ayuda a trabajar las emociones a través de metáforas, por ello, es imprescindible poner emociones específicas como ira, miedo, alegría, feliz, etc. Para que los niños y niñas puedan comprender mejor estas metáforas, se utilizará imágenes de caras con diferentes emociones, que les servirán de apoyo para expresar sus emociones.

Para finalizar la sesión, se realiza una práctica de meditación llamada *la meditación del abrazo*. Los niños y niñas se colocan por parejas, de pie ante su compañero. A continuación, les invitamos a que junten las palmas de las manos y que se inclinen como gesto de saludo. Luego les decimos que se den un abrazo mientras realizan tres respiraciones y vamos comentando cada una de ellas. Durante la primera inspiración, nos damos cuenta de que estamos vivos. Durante la segunda inspiración, nos damos cuenta que nuestro compañero/a está vivo y durante la tercera, nos sentimos muy felices y agradecidos de poder abrazar a nuestro compañero/a. Para finalizar, soltamos al compañero/a y volvemos a realizar el gesto de inclinación de saludo.

Criterios de evaluación

- Reconoce las diferentes emociones sentidas durante la actividad.
- Identifica y expresa sus propias emociones y las de sus compañeros/as.
- Respeta a los compañeros/as cuando hablan, así como, el turno de palabra.

Tabla 9. Actividad 5

Regamos las flores de la bondad	Se trabaja la semilla de la Bondad
Objetivo	
<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar cualidades positivas en el alumnado. - Descubrir las cualidades que identifican mejor a mis compañeros/as. - Fomentar en el alumnado el agradecimiento y la gratitud. 	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - Cualidades positivas. - Cualidades que mejor identifiquen. - Agradecimiento y gratitud. 	
Temporalización	

Realizaremos esta sesión durante 30 minutos.
Materiales
Jarrón, flores frescas, agua, folios, rotuladores, bote de cristal.
Descripción
<p>En esta quinta actividad, vamos a trabajar la semilla de <i>bondad</i> mediante la actividad <i>regamos las flores de la bondad</i>.</p> <p>Los niños y niñas se colocan en el suelo formando un círculo y en medio de este, colocamos un jarrón con flores frescas. Este jarrón estará vacío y cada niño/a tendrá que ir llenándolo a la vez que dice: “quiero regar las flores de... y nombrarán a un compañero, y dirá una cualidad o algo bueno que le guste de ese compañero/a. También, pueden hacer cumplidos, halagos o agradecimientos.</p> <p>Con esta actividad, ayudamos a desarrollar las cualidades positivas tanto de uno mismo, como de los demás.</p> <p>Como actividad final de la sesión, realizaremos nuestro <i>frasco de la gratitud</i>. Se reparte entre los niños y niñas pequeños trozos de papel, donde tiene que escribir o dibujar todo aquello que pueden agradecer, como cosas, personas o situaciones y que tiene lugar día tras día. Una vez escrito el papel, se dobla y se introduce en el bote. Para terminar la actividad, se compartirán los papeles con todos los compañeros/as, con el fin de que reflexionen y descubran todo por lo que pueden agradecer.</p>
Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de desarrollar cualidades positivas. - Descubre las cualidades que identifican mejor a sus compañeros/as. - Muestra actitud de agradecimiento y gratitud hacia sus compañeros/as.

Tabla 10. Actividad 6

Las dos promesas	Se trabaja la semilla del Respeto
Objetivo	
<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el respeto en el alumnado hacia sus compañeros/as, así como, hacía todos los seres vivos. - Tomar conciencia sobre nuestros actos irrespetuosos. - Identificar actitudes que favorecen el respeto y las que no lo hacen. 	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - Respeto. - Actos irrespetuosos. 	

- Actitudes que favorecen el respeto.
Temporalización
Realizaremos esta sesión durante 20 minutos.
Materiales
Canción “ <i>las dos promesas</i> ”: https://youtu.be/UHM3e7vkLIs , folios, rotuladores, pinturas, pulseras para cada niño y niña.
Descripción
<p>En esta sexta actividad vamos a trabajar la semilla del <i>respeto</i> mediante la propuesta <i>las dos promesas</i>.</p> <p>Los niños y niñas se colocan en el suelo formando un círculo y realizamos unas respiraciones de relajación. Una vez que estamos en calma, ponemos la canción de “las dos promesas”: “Prometo desarrollar mi comprensión, para vivir en paz con la gente, animales, plantas y minerales. Mmm, ah...Mmm, ah... Mmm, ah... Prometo desarrollar mi compasión, para proteger la vida de la gente, animales, plantas y minerales. Mmm, ah...Mmm, ah... Mmm, ah...”</p> <p>Una vez escuchada la canción, se inicia un diálogo sobre las dos promesas, que comenzará formulando las siguientes preguntas para indagar sobre el concepto <i>comprensión</i>: ¿Qué significa para ti la paz? ¿Cómo podemos entender a los demás y vivir en paz con ello? ¿Y con los animales? ¿Y con las plantas y la Tierra? Seguidamente, exploramos el segundo concepto de la <i>compasión</i>: ¿Puede alguien comentar que significa el amor para él/ella? ¿Qué podemos hacer para mostrar que amamos algo o a alguien, como nuestra madre, padre, nuestra mascota o nuestras plantas? ¿Cómo podemos proteger a los que amamos, incluyendo animales, plantas y la Tierra? ¿Y cómo podemos demostrar que amamos a nuestros amigos? ¿De qué manera nos demuestran los demás su comprensión y su compasión?</p> <p>Después de dialogar y responder a todas estas preguntas, hacemos el voto de las dos promesas, donde los niños y niñas prometen desarrollar la comprensión y la compasión.</p> <p>Para finalizar la actividad, los alumnos/as realizan un dibujo sobre las dos promesas.</p> <p><i>La pulsera del respeto</i>: Se le reparten a los niños y niñas unas pulseras que se colocarán en la mano derecha. Cada vez que sientan que no han sido respetuosos con algún compañero/a o con sí mismos, pasan la pulsera a la mano izquierda. Tendrán que anotar las veces que han cambiado de mano la pulsera y reflexionar la causa.</p>

Esta actividad es para que los niños y niñas en casa sigan trabajando la semilla de respeto.
Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Se comporta de forma respetuosa con sus compañeros/as. - Es capaz de ser consciente de los actos que pueden ser irrespetuosos. - Identifica las actitudes que favorecen el respeto hacia sus compañeros/as y las que no lo hacen.

Tabla 11. Actividad 7

Jugamos con la atención	Se trabaja la semilla del Juego
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar la atención y la concentración. - Proporcionar estrategias que faciliten alcanzar un estado de calma en el alumnado. - Comprender las instrucciones y respetar reglas de cada propuesta. 	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - Atención y concentración. - Estado de calma - Instrucciones y reglas. 	
Temporalización	
Duración de cada propuesta: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Propuesta 1</i>: 1 minuto - <i>Propuesta 2</i>: 10 minutos - <i>Propuesta 3</i>: 10-15 minutos - <i>Propuesta 4</i>: 10 minutos 	
Materiales	
Los materiales utilizados en cada propuesta son: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Propuesta 1</i>: Vela, péndulo, aro - <i>Propuesta 2</i>: Campana - <i>Propuesta 3</i>: Diferentes tipos de semillas, bandejas, imágenes de mándalas - <i>Propuesta 4</i>: Memory circular de Tiger 	
Descripción	
Esta actividad se plantea a modo de taller compuesto por cuatro propuestas. Para llevar a cabo las actividades, se formarán cuatro grupos de cinco componentes y por turnos, irán rotando por todas las propuestas. Además, se tocará la campana para marcar tanto el inicio como el final de las actividades. <ul style="list-style-type: none"> - <i>Propuesta 1</i>: Observar el objeto 	

Se coloca una vela encendida dentro de un aro situado en el suelo. Los niños y niñas tienen que observar en silencio y atentamente el movimiento de la vela. Seguidamente, se realizará el mismo ejercicio, pero con un péndulo.

- *Propuesta 2: Círculo de la campana*

En esta segunda actividad, los niños y niñas sentados en el suelo formando un círculo, se irán pasando una campana intentando que no suene. A continuación, eleváramos la dificultad de la actividad y los niños y niñas se pasarán la campana con los ojos cerrados. Seguidamente, volverán a pasar la campana, pero esta vez, colocados de espaldas. Y, para finalizar la actividad, se pasarán la campana por debajo de la pierna.

- *Propuesta 3: La meditación con semillas*

En esta tercera propuesta, los niños y niñas tienen que clasificar por grupos las diferentes semillas. Una vez que las semillas estén ordenadas, tendrán que crear unos mándalas con la ayuda de unas plantillas, donde se colocarán las distintas semillas.

- *Propuesta 4: Memory*

Esta actividad consiste en poner las fichas del Memory boca abajo y por turnos, levantar de dos en dos las fichas para hacer parejas.

Criterios de evaluación

- Es capaz de prestar atención y concentración durante las actividades.
- Adquiere un estado de calma mediante la realización de las actividades.
- Comprende las instrucciones y respeta reglas de cada propuesta.

Tabla 12. Actividad 8

Meditación de la pasa	Se trabaja la semilla de la Ecología
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la alimentación consciente en el alumnado. - Desarrollar el consumo responsable y la salud. - Favorecer la atención del momento presente. 	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación consciente. - consumo responsable y salud. - Atención momento presente. 	
Temporalización	
Realizaremos esta sesión durante 10 minutos.	
Materiales	

Pasas o frutas pequeñas.
Descripción
<p>En esta actividad, vamos a realizar una meditación guiada para trabajar la alimentación consciente.</p> <p>Los niños y niñas se colocan en modo asamblea y le damos a cada uno una pasa u otro tipo de fruta, según alergias alimentarias. A continuación, se les pide que observen la pasa, que se fijen en su color, en su textura, en todos los detalles que la determinan como fruta. Después, se les pide que cierren los ojos y que la toquen con atención. Que definan su textura, que la huelan, que toquen su piel, de esta manera, intentamos despertar el sentido del tacto. Ahora, les decimos que se la lleven a la boca, pero sin morderla, sintiendo la textura que hemos visto y palpado antes. Seguidamente, les pedimos que la muerdan, dejando que su sabor impregne nuestra lengua, activando el sentido del gusto. Para finalizar, les pedimos que abran los ojos cuando se hayan comido la pasa ya no sientan el sabor en su boca.</p> <p>Este tipo de actividad, nos ayuda a ser más conscientes de lo que comemos, valorando los alimentos y la importancia de una dieta equilibrada.</p>
Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Come de manera consciente durante la actividad. - Muestra interés por el consumo responsable y la salud. - Es capaz de prestar atención en el momento presente.

4.9. Evaluación

La evaluación es un elemento curricular imprescindible que contribuye a la mejora de la calidad educativa. Realizamos la evaluación para orientar y modificar los elementos del proceso de enseñanza-aprendizaje, en base a los registros y observaciones que se realizan durante la evaluación. El objetivo principal es identificar los aprendizajes adquiridos por parte del alumnado.

En esta propuesta de intervención, la evaluación parte de la *ORDEN de 14 de octubre de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, sobre la evaluación en Educación infantil en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón*, en la cual indica, que la evaluación es parte inseparable del proceso educativo, y será global, continua y formativa, además de cualitativa, ya que, se valora más el proceso de aprendizaje atendiendo a las características individuales de cada niño/a. También, tiene

carácter regulador y orientador, proporcionando información constante que permitirá la mejora tanto en los procesos como en los resultados de la intervención educativa.

En cuanto a la técnica utilizada para recoger la información y poder evaluarla, se realizará mediante la observación continua y sistemática. Asimismo, el instrumento de recogida de información utilizado va a ser el registro anecdótico, donde se toma nota de los acontecimientos más significativos durante el desarrollo de las actividades. Además, para conseguir que esta evaluación sea más precisa, utilizaremos unas listas de control como evaluación continua y así, poder ir evaluando el proceso de aprendizaje. Para ello, se ha realizado tres listas de control, una para evaluar al alumnado, otra para evaluar las actividades y una tercera, para evaluar la práctica docente, que nos servirá para comprobar si se han alcanzado o no los objetivos propuestos. Estas listas de control se sitúan en el *anexo 3*. Y para complementar dicha evaluación, se realiza un registro a través de fotografías para poder analizarlas posteriormente y así, recurrir a ellas en caso necesario.

Asimismo, para llevar a cabo este proceso de evaluación, se realizará una evaluación inicial y otra final, con el propósito de valorar la posible existencia de una evolución en los niños y niñas respecto al tema trabajado. La evaluación inicial, se efectuará al principio de la propuesta de intervención como punto de partida, para saber los conocimientos previos con los que cuenta el alumnado. Para ello, se realiza la actividad de los garbanzos de la calma, dónde se hará una aproximación al concepto de mindfulness. La evaluación final, se realizará al concluir la propuesta de intervención, para conocer si se han conseguido o no los objetivos planteados. También, se hará una pequeña evaluación al finalizar cada sesión, para saber lo que han aprendido los niños y niñas y si han sido de su agrado o no las actividades desarrolladas.

5. CONCLUSIONES

Tras la puesta en práctica de la propuesta de intervención en el aula de 3ºB de Educación Infantil, he podido comprobar las ventajas e inconvenientes que han ido surgiendo durante el desarrollo de la misma.

Por un lado, son varias las ventajas que se han obtenido con el desarrollo de esta propuesta, como la alta participación y predisposición del alumno. Los niños y niñas han colaborado en mantener un buen clima durante la realización de las sesiones, aunque en ocasiones se distraían. También, el curso de las actividades ha sido adecuada puesto que, el alumnado tenía curiosidad y estaba dispuesto a su realización. Cabe destacar, que las actividades guiadas les han parecido más dificultosas, ya que, se trabajaban conceptos que podían ser complejos de entender. Gracias a la realización de esta propuesta, lo niños y niñas han aprendido nuevos conceptos además de, iniciarse en la práctica de mindfulness.

Por otro lado, he podido comprobar varios factores que han resultado ser una desventaja para el desarrollo de la propuesta. En primer lugar, los recursos personales puesto que, en el momento de la realización de las actividades, había una profesora sustituyendo a la tutora y persona de referencia para el alumnado, debido a una baja. Por este motivo, he podido observar la importancia que tiene el profesor/tutor para los niños y niñas, y que ha influido en la estabilidad de los mismo durante el desarrollo de las actividades. En segundo lugar, ha sido la temporalización. En un principio, resultó ser atractivo poder realizar las sesiones en diferentes momentos de la jornada lectiva, pero esto también ha condicionado la realización de las actividades puesto que, el alumnado a última hora estaba menos receptivo. Sin embargo, las sesiones realizadas a primera hora de la mañana fueron más productivas. Y, por último, otro motivo por el cual se ha visto afectada el desarrollo de las sesiones, ha sido los agrupamientos, ya que este grupo, trabaja mejor en pequeño grupo que en gran grupo. De este modo, las sesiones de los lunes que eran en pequeño grupo fueron más fructíferas que la de los miércoles en gran grupo.

En cuanto a la colaboración por parte de las familias en la realización de la encuesta, de 19 familias que componen el aula de 3ºB, han sido 10 las que han contestado a la encuesta favorablemente. Esto hace que aproximadamente el 50% de las familias hayan realizado la encuesta, lo cual, es un motivo para considerar que el trabajo con las familias debe ser más constante. Hay familias que tienen un alto grado de implicación en lo referido al proceso de enseñanza y aprendizaje de sus hijos/as, participando activamente en todo lo relacionado con la escuela. Sin embargo, ese otro 50% de las familias que no participan, se debería poner en marcha algún tipo de mecanismo para que la colaboración en el aula fuese más elevada. Hacer partícipes a las familias en el

proceso de enseñanza y aprendizaje es fundamental puesto que, esta participación hace que los padres estén más implicados y puedan ayudar a sus hijos durante este proceso. Comentar también que, en esta aula, la cooperación de las familias suele ser alta, ya que, la tutora está en contacto continuo con ellas, pero siempre hay alguna excepción de familias que no quieren involucrarse por diversos motivos.

Considero que, para que actividades de este tipo funcione favorablemente, se tendrían que destinar unos minutos cada día para que los niños y niñas interioricen la práctica de mindfulness. Además, sabiendo los beneficios que proporciona esta práctica tanto en los procesos de enseñanza y aprendizaje como en los factores personales del alumnado, lo implementaría en los centros educativos desde Educación Infantil. Asimismo, con el fin de que esta práctica obtenga resultados significativos en la vida de los niños y niñas, lo establecería como rutina en las aulas, creando un hábito al igual que la asamblea. De este modo, después de actividades que son más intensas para el alumnado, realizar unos minutos de mindfulness para volver a un estado de calma.

Además, he podido comprobar que, durante el desarrollo de la propuesta de intervención cuanto más flexible y personalizadas estén las actividades en función del grupo, mayor probabilidad de éxito tendrá. Esto, también dependerá de la respuesta de adaptación del docente al grupo y del tiempo de reacción en adaptar las actividades en el momento, evitando así, detener la sesión.

Para finalizar, decir que la realización de este tipo de propuesta ha supuesto un gran reto para mí, puesto que, era un tema que no dominaba y quería comprobar la funcionalidad del mismo. Además de, la escasa información existente y que durante la carrera no se enseña este tipo de prácticas. Asimismo, creo que debería haber más programas de formación para docentes relacionados con este tema, brindarles de unas herramientas para poder hacer efectiva la práctica de mindfulness en el aula. También, me ha parecido un trabajo fascinante con el que he podido aprender nuevos conocimientos, que podré utilizar en el aula como futura docente, ya que, considero que este tipo de prácticas deberían estar más presente en las aulas, dado que, contribuye en los diferentes ámbitos del desarrollo infantil.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adler, A. (2017). Educación positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena. *Papeles del Psicólogo*, vol. 38, núm.1, 50-60.
- Alvear, D. (2015). *Mindfulness en positivo: La ciencia de la atención plena y la psicología positiva en el camino del bienestar*. Lleida: Editorial Milenio.
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. M. (2012). Programa “Aulas Felices”. *Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Zaragoza. Recuperado de <http://educaposit.blogspot.com/p/blog-page.html>
- Barahona, M.N., Cabaco S., A., y Urchaga, J.D. (2013). La Psicología Positiva aplicada a la educación: el programa CIP para la mejora de las competencias vitales en la Educación Superior. *Revista de Formación e Innovación Educativa Universitaria*, vol. 6, N.º 4, 244-256.
- Cebolla A., A.E., Alvear, D., Soler, J., y García-Campayo, J. (2017). Psicología positiva contemplativa: Integrando mindfulness en la psicología positiva. *Papeles del psicólogo*, vol. 38 (1), 12-18.
- Contreras, F., y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Revista Diversitas-Perspectivas en psicología*, 2 (2), 311-319.
- Díaz-Caneja, P. (2015). *Un bosque tranquilo. Mindfulness para niños*. Madrid: Ediciones Librería Argentina.
- Estrada B., A.R., y Martínez M., C.I. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, vol. 19 (1), 103-118.
- Fernández-Abascal, E. G. (2009). *Emociones positivas, psicología positiva y bienestar*. Facultad de Psicología, UNED.
- Fernández P., P., y Valero E., D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), 17-29.
- González -Santana, A. (2014). Mindfulness: guía para educadores. *Technical Report*, DOI:10.13140/2.1.4453.1208. Recuperado de https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/17747/MINDFULNESS_alaznegonzalez.pdf?sequence=1
- Hanh, T.N. (2015). *Plantando semillas. La práctica del mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós.

- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3), 23-41.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación «BOE» núm. 340, de 30 de diciembre de 2020 [BOE-A-2020-17264].
- López-González, L. (2009). El programa TREVA de relajación en la escuela. *Revista Perspectiva Escolar*, núm. 336, 60-66.
- Mañas, M.I., Justo, C.F., Montoya, M.D.G., y 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*. Sevilla: Aconcagua, 193- 230.
- Martín P., R. (2017). Psicología positiva en la escuela: un cambio con raíces profundas. *Papeles del Psicólogo*, vol. 38, núm.1, 66-74. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77849972009>
- Martínez Martí, M.L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y salud*, 17 (3), 245-258.
- Moñivas L., A. (2012). Reseña de "Aprender a practicar mindfulness" de Vicente Simón. *Papeles del Psicólogo*, vol. 33 (1), 68-73.
- ORDEN de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón Ley N°43, BOA, Aragón, España, de 14 de abril de 2008.
- ORDEN de 14 de octubre de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, sobre la evaluación en Educación infantil en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil.
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil.
- RESOLUCIÓN de 21 de noviembre de 2017, del Director General de Innovación, Equidad y Participación, por la que se facilitan orientaciones para el desarrollo de la competencia socioemocional del alumnado de los centros públicos y privados concertados de la Comunidad Autónoma de Aragón.

- Rojas A., H.Y., y Marín S., D.E. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. *Wimb lu, Rev. electrónica de estudiantes Esc. de psicología*, 5 (1), 65-83.
- Pacheco-Sanz, D.I., Canedo-García, A., Manrique A., y García-Sánchez, J.N. (2018). Mindfulness: Atención plena en Educación Infantil. *Revista de Psicología Internacional Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD*, N°1(1), 105-114.
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., y Bartolomé, R. (2012). Conociendo Mindfulness. *Ensayos, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, N.º 27.
- Pérez, M.A., y Botella, L. (2007). Conciencia plana (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de psicoterapia*, 17 (66-67), 77-120.
- Saldaña, O., Escartín, J., Martín-Peña, J., Jiménez, Y., Ceja, L., Valera-Rey, A., Vidal, T., y Rodríguez-Carballeira, A. (2014). Fortalezas personales relacionadas con el rendimiento académico y profesional en el campo de la psicología social y la psicología social aplicada. I Congrés Internacional d'Educació Emocional X Jornades d'Educació Emocional. *Psicología positiva i bienestar*, 150- 163.
- Tébar, S., y Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. *Ensayos, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30 (2), 85-97.
- Vásquez-Destre, E.R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista Neuropsiquiátrica*, 79 (1), 42-51.
- Vázquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva. *Papeles del psicólogo*, vol.27 (1), 3-13.
- Vecina J., M.L. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, vol. 27 (1), 9-17.
- Vera Poseck, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, vol.27 (1), 3-8.

7. ANEXOS

Anexo 1: Encuesta dirigida a las familias de los alumnos y alumnas del C.E.I.P. Parque Europa.

¿Han oído alguna vez hablar sobre el Mindfulness?

- Sí
- No
- Otra

¿Y de los beneficios que implica el Mindfulness en los niños? Como son: la mejora de la atención, la concentración y la capacidad de memoria. Disminuye la ansiedad y el estrés y aumenta la calma y la tranquilidad. También, mejora las relaciones sociales y la empatía hacia a los demás y favorece el control de impulsos mediante decisiones meditadas.

- Sí
- No
- Otra

¿Consideran que la práctica de Mindfulness podría beneficiar a vuestros hijos/as en su vida cotidiana (por ejemplo: en las relaciones sociales, confianza, creatividad, la atención, capacidad de memoria, ¿mejora de la comunicación de los pensamientos y sentimientos...)?

- Sí
- No
- Otra

¿Creen que deberían dar más información en los centros sobre los beneficios que conlleva la práctica de Mindfulness?

- Sí
- No
- Otra

Conociendo los beneficios que implica la práctica de Mindfulness ¿Les gustaría que se utilizase dentro del aula para mejorar la calidad de la enseñanza?

- Sí
- No
- Otra

Anexo 2: Materiales utilizados para la realización de las actividades.

Actividad introductoria: *Los garbanzos de la calma*



Portada del libro “Un bosque tranquilo”



Lectura libro “Un bosque tranquilo”.



Explicación de la actividad



Desarrollo de la actividad



Actividad 1: *Las piedras de la frescura*



Piedras para la actividad



Desarrollo de la actividad

Actividad 2: *Mi mente es un cielo azul*



Desarrollo de la actividad



Pintamos nuestras nubes

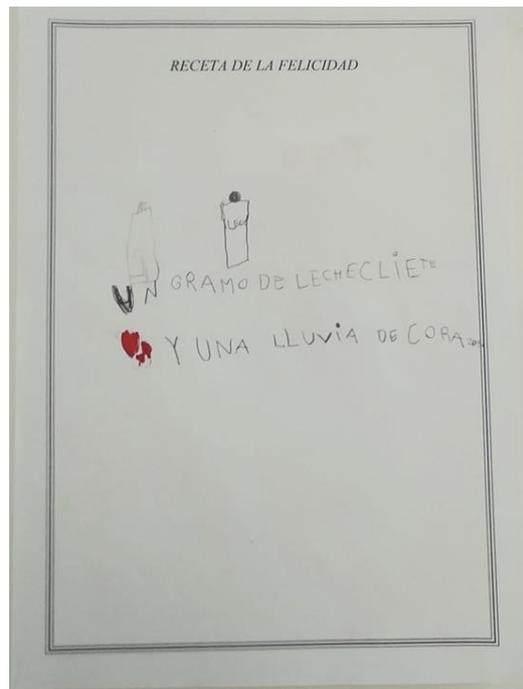
Actividad 3: *El camino hacia la felicidad*



Desarrollo de la actividad



Receta de la felicidad



Producción del alumnado



Mi receta de la felicidad

Actividad 4: *¿Qué animal serías?*



Desarrollo de la actividad



Caras con diferentes emociones



Producción del alumnado

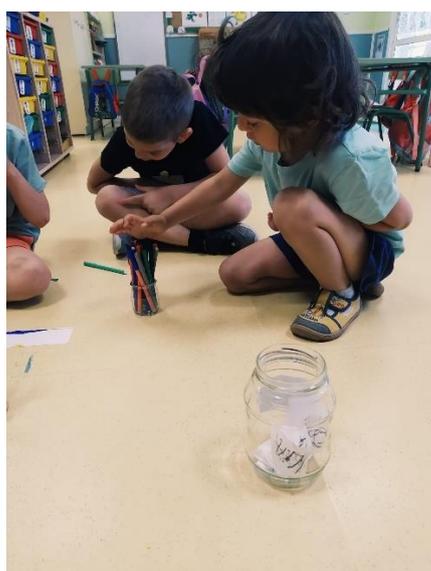
Actividad 5: *Regamos las flores de la bondad*



Desarrollo de la actividad

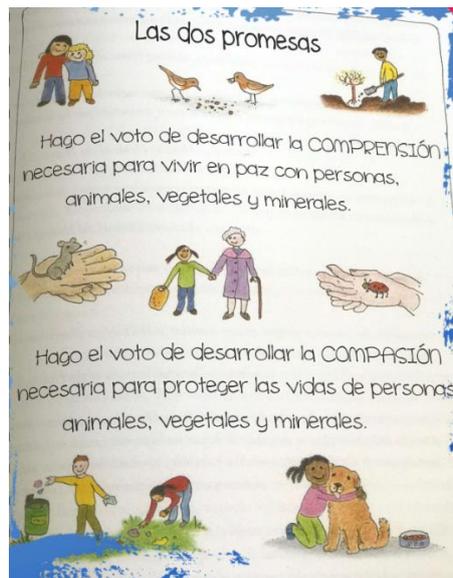


El bote de la gratitud



El bote de la gratitud

Actividad 6: *Las dos promesas*



El voto de las dos promesas



Explicación de la actividad



La pulsera del respeto



Desarrollo de la actividad.

Actividad 7: Jugamos con la atención



Observar el objeto



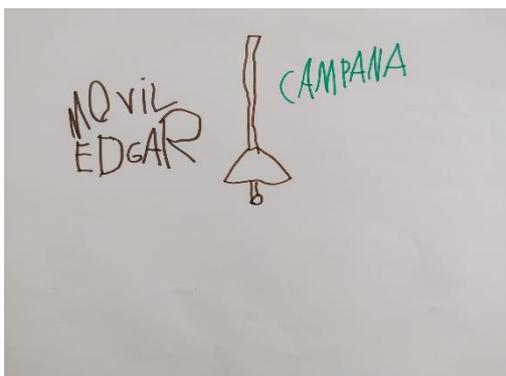
Círculo de la campana



La meditación con semillas



Memory

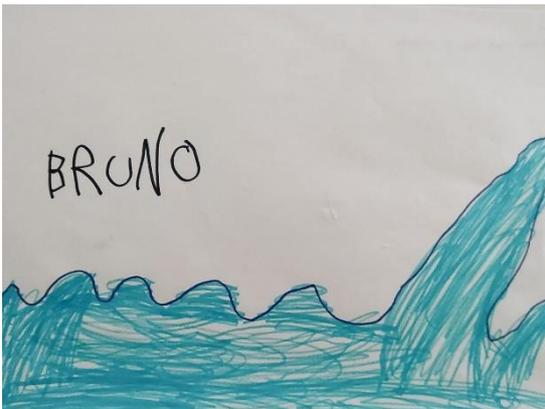


Producciones del alumnado

Actividad 8: *Meditación de la pasa*



Desarrollo de la actividad.



Producciones del alumnado

Anexo 3: Evaluaciones.

Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado:

ITMS	Conseguido	En proceso
Participa activamente en las actividades propuesta.		
Muestra interés por el tema y por aprender.		
Comprende las instrucciones y reglas de las actividades.		
Cumple las normas establecidas para llevarlas a cabo.		

Utiliza estrategias comunicativas para interactuar con el grupo.		
Expresa sus propias opiniones y sentimientos.		
Respeto las opiniones y sentimientos de sus compañeros.		
Disfruta y muestra entusiasmo en la realización de las actividades.		

Evaluación de las actividades:

Actividad Introdutoria: Los garbanzos de la calma			
ITEMS	SI	NO	OBSERVACIONES
Muestra interés por el tema y lo comprende.			
Escucha con atención la lectura del cuento.			
Se inicia en la práctica de la respiración.			
Actividad 1: Las piedras de la frescura			
ITEMS	SI	NO	OBSERVACIONES
Es capaz de identificar la inspiración y espiración.			
Muestra atención y se concentra al sondeo de la campana.			
Ha mejorado la estabilidad, tranquilidad.			
Actividad 2: Mi mente es un cielo azul			
ITEMS	SI	NO	OBSERVACIONES
Es capaz de conocer los pensamientos y sentimientos presentes de su mente.			
Identifica y reconoce las emociones como la ansiedad, ofuscación o frustración.			
Respeto las opiniones y sentimientos de sus compañeros/as.			
Actividad 3: El camino hacia la felicidad			
ITEMS	SI	NO	OBSERVACIONES
Muestra atención y se concentra cuando suena de la campana.			
Es consciente de los movimientos que realiza su cuerpo cuando camina.			
Es capaz de respirar de una manera consciente.			
Actividad 4: ¿Qué animal serías?			
ITEMS	SI	NO	OBSERVACIONES

Reconoce las diferentes emociones sentidas durante la actividad.			
Identifica y expresa sus propias emociones y las de sus compañeros/as.			
Respeto a los compañeros/as cuando hablan, así como, el turno de palabra.			
Actividad 5: Regamos las flores de la bondad			
ITEMS	SI	NO	OBSERVACIONES
Es capaz de desarrollar cualidades positivas.			
Descubre las cualidades que identifican mejor a sus compañeros/as.			
Muestra actitud de agradecimiento y gratitud hacia sus compañeros/as.			
Actividad 6: Las dos promesas			
ITEMS	SI	NO	OBSERVACIONES
Se comporta de forma respetuosa con sus compañeros/as.			
Es capaz de ser consciente de los actos que pueden ser irrespetuosos.			
Identifica las actitudes que favorecen el respeto hacia sus compañeros/as y las que no lo hacen.			
Actividad 7: Jugamos con la atención			
ITEMS	SI	NO	OBSERVACIONES
Es capaz de prestar atención y concentración durante las actividades.			
Adquiere un estado de calma mediante la realización de las actividades.			
Comprende las instrucciones y respeta reglas de cada propuesta.			
Actividad 8: Meditación de la pasa			
ITEMS	SI	NO	OBSERVACIONES
Come de manera consciente durante la actividad.			
Muestra interés por el consumo responsable y la salud.			
Es capaz de prestar atención en el momento presente.			

Evaluación de la práctica docente:

INDICADORES	SI	NO
--------------------	-----------	-----------

Los objetivos están bien enunciados.		
Las actividades interesan a los alumnos.		
La participación es equilibrada.		
Los niños se muestran contentos.		
Se producen descubrimientos.		
Se explica lo que se descubre.		
Se interesan en las propuestas de acción.		
Piden profundizar en algunas actividades.		
Los niños tienen ideas.		
El tiempo utilizado es el adecuado.		
Los recursos son suficientes.		
La utilización del espacio es apropiada.		
La relación entre el alumnado y la educadora ha sido adecuada.		