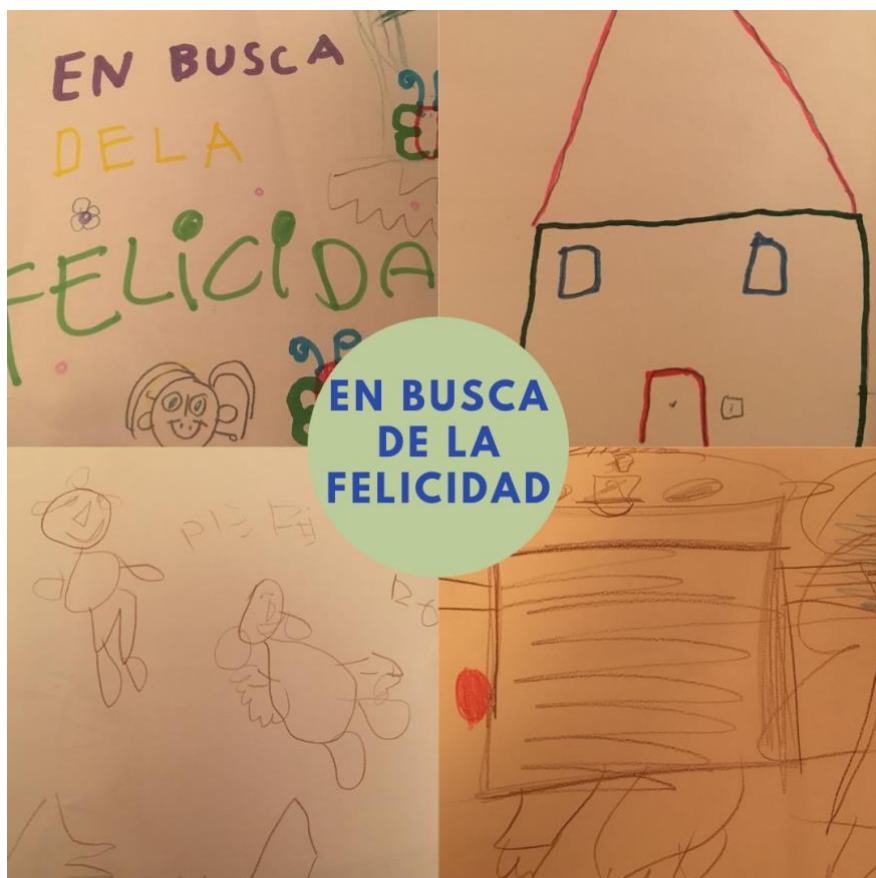


PROGRAMA DE MINDFULNESS: **EN BUSCA DE LA FELICIDAD**



Esmeralda Sinici
Tutora: Esther Luna
Grado de Pedagogía
Curso académico 2018-2019



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Programa de mindfulness: En busca de la felicidad

Programa de mindfulness: Buscant la felicitat

Mindfulness program: Looking for hapinness

Esmeralda Sinici Mejía

Facultad de Educación. Universidad de Barcelona

Resumen

Actualmente, en los centros educativos, se puede observar que el alumnado sufre mucho estrés y presión debido a la sobrecarga escolar. Además, también están sometidos a muchas distracciones. En consecuencia, la mayoría de las veces esto puede afectar a la salud, la autoestima y la confianza del alumnado provocando a su vez, una pérdida de atención y de interés por el aprendizaje.

Centrando este trabajo en el alumnado con necesidades educativas especiales, hay que tener en cuenta que debido a los diferentes trastornos que puedan tener, la pérdida de atención, el estrés y la presión es todavía más grave contando también con el descontrol emocional a causa de los síntomas del trastorno y la medicación, por esto mismo, nos preguntamos ¿Cómo solucionan estos niños y niñas, sus problemas? ¿Cómo afrontan ellos la presión y el estrés que se les genera? ¿Cómo lo hacen para gestionar sus emociones? La diferencia entre una persona sin necesidades educativas especiales a una persona con estas necesidades es que tiene muchas menos estrategias para afrontar y solucionar un problema.

Por lo tanto, al considerarse el mindfulness como la técnica que puede ayudar a los niños y las niñas a centrar su atención, intentar resolver sus problemas y, a su vez, mejorar su calidad de vida, se ha creado un programa de 13 actividades en el cuál se utiliza la

tècnica tradicional del mindfulness en combinació con una metodologia manipulativa que promueve la plena autonomía del alumnado con necesidades educativas especiales.

Palabras clave: mindfulness, necesidades educativas especiales, atención, meditación, educación.

Resum

Actualment, en els centres educatius, es pot observar que l'alumnat pateix molt estrès i pressió a causa de la sobrecàrrega escolar. A més, també estan sotmesos a moltes distraccions. En conseqüència, la majoria de les vegades això pot afectar la salut, l'autoestima i la confiança de l'alumnat provocant una pèrdua d'atenció i d'interès per l'aprenentatge.

Centrant aquest treball en l'alumnat amb necessitats educatives especials, cal tenir en compte que a causa dels diferents trastorns que puguin tenir, la pèrdua d'atenció, l'estrès i la pressió és encara més greu comptant també amb el descontrol emocional a causa dels símptomes del trastorn i la medicació, per això mateix, ens preguntem: Com solucionen aquests nens i nenes, els seus problemes? Com afronten ells la pressió i l'estrès que se'ls genera? Com ho fan per gestionar les seves emocions? La diferència entre una persona sense necessitats educatives especials a una persona amb aquestes necessitats és que té moltes menys estratègies per afrontar i solucionar un problema.

Per tant, considerant el mindfulness com la tècnica que pot ajudar els nens i les nenes a centrar la seva atenció, intentar resoldre els seus problemes i, a la vegada, millorar la seva qualitat de vida, s'ha creat un programa de 13 activitats en el qual s'utilitza la tècnica tradicional del mindfulness en combinació amb una metodologia manipulativa que promou la plena autonomia de l'alumnat amb necessitats educatives especials.

Paraules clau: mindfulness, necessitats educatives especials, atenció, meditació, educació.

Abstract

Nowadays, in educational establishments, it can be seen how students suffer a lot of stress and pressure due to school overload. In addition, they are also subject to many distractions. Consequently, this can affect the health, self-esteem and confidence of the student, most of the time, causing a loss of attention and an interest in learning.

Since this research work is focused on students with special educational needs, we must take into account that due to the different disorders they may have, the loss of attention, stress and pressure is even more serious when there's also an emotional outflow due to the symptoms of the disorder and the medication. For this reason, we are wondering, How do this children solve their problems? How do they face the pressure and the stress that is generated? How do they manage their emotions? The difference between a person without special educational needs and a person with these needs, is that these have far fewer strategies to deal with problems.

Therefore, considering the mindfulness as the technique that can help the children to focus their attention, also to try to solve their problems and, at the same time, improving their quality of life, a program of 13 activities has been created which uses the traditional technique of mindfulness in combination with a manipulation methodology that promotes the full autonomy of students with special educational needs.

Keyword: mindfulness, special educational needs, attention, meditation, education.

Índice

1.Introducción.....	6
2.Objetivos.....	7
2.1 Objetivo general.....	7
2.2 Objetivos específicos.....	7
3.Mindfulness.....	8
3.1 Origen del Mindfulness.....	8
3.2 ¿En qué consiste el Mindfulness?.....	9
3.3 Beneficios del Mindfulness.....	9
3.4.El mindfulness y la educación en España.....	11
3.4.1 Programa TREVA.....	11
3.4.2 Aulas felices.....	12
3.4.3 Escuelas conscientes.....	14
3.5 Necesidades educativas especiales.....	17
3.5.1 Trastorno del Desarrollo Intelectual	19
3.5.2 Trastorno de la atención e hiperactividad.....	20
4.Análisis de necesidades y resultados del análisis.....	21
5.Contexto de la propuesta de intervención.....	29
6.Propuesta de intervención.....	30
6.1 Objetivos del programa.....	33
6.2 Temporización.....	33
6.3 Desarrollo de las actividades del programa.....	34

6.4 Metodología.....	38
6.5 Evaluación.....	39
7.Resultados.....	40
8.Conclusiones.....	44
9.Referencias Bibliográficas.....	46
10.Listado de gráficos,tablas e imágenes.....	50
11.Anexos	51
Anexo I.....	52
Anexo II.....	53
Anexo III.....	60
Anexo IV.....	67
Anexo V	69
Anexo VI.....	97
Anexo VII.....	99

1. Introducción

Actualmente, en el ámbito de la educación, la mayoría del alumnado sufre mucho estrés a causa de la sobrecarga de trabajo en los centros escolares, así lo indican algunos estudios como el de la Organización Mundial de la Salud (2016). En este estudio se han comparado datos de 36 países diferentes para determinar que la presión académica ha aumentado desde el año 2.000 y que esto puede afectar a la salud, la autoestima y la confianza del alumnado. Además de esta presión, los niños y las niñas también están sometidos a diferentes distracciones y eso, la mayoría de las veces provoca una pérdida de atención y su interés por aprender.

Este trabajo se centra en el alumnado con necesidades educativas especiales. En este sentido, debido a los diferentes trastornos que tienen, la pérdida de atención es todavía más grave contando también con la presión, el estrés que pueden tener, el descontrol emocional a causa de los síntomas del trastorno y la medicación, por esto mismo, nos preguntamos ¿Cómo solucionan estos niños y niñas por sí solos, sus problemas? ¿Cómo afrontan ellos la presión y el estrés que se les genera? ¿Cómo lo hacen para gestionar sus emociones? La diferencia entre una persona sin necesidades educativas especiales a una persona con estas necesidades es que tiene muchas menos estrategias para afrontar y solucionar un problema. Por lo tanto, se considera el mindfulness como la técnica que puede ayudar a los niños y las niñas a centrar su atención, intentar resolver sus problemas y, a su vez, mejorar su calidad de vida. Es por ello por lo que se considera necesario la realización de este trabajo de intervención con el fin de mejorar tanto su bienestar emocional como cognitivo.

El trabajo que se presenta está organizado en dos partes. En la primera parte, se aborda la parte teórica sobre el concepto mindfulness, obteniendo información sobre las técnicas y sobre cómo ponerla en práctica. También se describen las ideas de algunos de los autores más importantes en la temática: Kabat-Zinn (1990) y Thich Naht Hanh (1975), así como los beneficios que la meditación puede aportar en el ámbito educativo. Seguidamente se trata la relación del mindfulness con la educación y los diferentes

programas que se han puesto en práctica en España. Por último, se describen, concretamente, los diferentes trastornos a tratar.

La segunda parte consta de la parte práctica de este trabajo, donde se desarrolla un programa de técnicas de mindfulness adaptado y personalizado para una clase de cuatro niños con diversidad funcional de un Centro de Educación Especial situado en la localidad del Hospitalet de Llobregat (Barcelona).

2.Objetivos

2.1 Objetivo general

Crear un programa de mindfulness destinado a niños y niñas con necesidades educativas especiales, asociadas a Trastornos por déficit de atención y del desarrollo intelectual, para mejorar tanto su bienestar emocional como cognitivo y reducir sus niveles de agresividad.

2.2 Objetivos específicos

En cuanto a los objetivos específicos son los siguientes:

- Introducir el mindfulness en las aulas de un centro de educación especial.
- Analizar los beneficios del mindfulness en el ámbito educativo.
- Concienciar a los docentes de la importancia de practicar mindfulness.
- Relacionar las técnicas de mindfulness con la gestión emocional y sensorial.
- Llevar al aula herramientas para trabajar la atención y las emociones.

3.Mindfulness

Para poder entender qué es el Mindfulness hay que tener en cuenta a dos autores de los más importantes que han tenido repercusión y que han ayudado a incorporar esta técnica milenaria en nuestra cultura.

En primer lugar, el maestro budista **Thich Naht Hanh** describe el Mindfulness de la siguiente manera: “Mindfulness es mantener viva la conciencia en la realidad del presente” (Thich Naht Hanh, 1975). Este autor, ha conseguido acercar nuestra cultura a la del budismo, obteniendo en la actualidad la práctica del zen moderno, conocido como Mindfulness. Actualmente, dirige retiros espirituales por todo el mundo donde puede practicarse el arte de la atención plena.

En segundo lugar, **Kabat-Zinn** considera el Mindfulness como la manera de “Prestar atención de un modo particular: a propósito, en el momento presente y sin establecer juicios de valor” (Kabat-Zinn, 1990). El autor, es considerado uno de los principales difusores del mindfulness ya que tuvo la idea de crear un programa basado en aplicar las técnicas de mindfulness en diferentes hospitales y clínicas para poder ayudar a reducir los nivel de estrés de los pacientes.

3.1.Origen del mindfulness

Según la Asociación Española de Mindfulness (s.f), la palabra mindfulness es un término anglosajón que en castellano significa: Atención plena. Su etimología proviene de la palabra Sati, de lengua indoeuropea pali de la familia indoaria, hablada antiguamente en la India en la época de Buda. La palabra Sati es muy difícil de explicar ya que literalmente significa, conciencia, atención o momento pleno, pero más concretamente es el momento de conciencia pura que se produce cuando nos damos cuenta de algo y que dura una fracción de segundo. Por lo tanto, el Mindfulness consiste en ser plenamente consciente del presente, es decir, ser consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el momento que se está viviendo.

El origen de esta técnica surgió aproximadamente hace 2.500 años y se vincula a la tradición de la religión budista, más concretamente a la figura del maestro espiritual Siddharta Gautama, el cual se encargó de perfeccionarla una vez la recibió a partir de otros monjes y maestros que desde tiempo atrás ya la practicaban.

3.2 ¿En que consiste el mindfulness?

Según Jon Kabat-Zinn (2004) el objetivo principal del Mindfulness es conseguir un estado profundo de concentración que, por una parte, se centre en el presente para producir la liberación de cargas o estrés, y por otra parte para conocer qué ocurre tanto en nuestro interior como en nuestro exterior a cada momento, obteniendo así una atención plena. Esto lo podemos conseguir a partir de diversas técnicas, aunque principalmente suele usarse la meditación, centrando nuestra atención:

- A través de un pensamiento, como puede ser la felicidad o un recuerdo.
- A través de un objeto, como puede ser una piedra, una pelota, un muñeco.
- A través de la percepción, manteniendo la concentración en los sonidos, los latidos del corazón, la respiración...etc.

Lo ideal es meditar en un lugar fijo y tranquilo, sin ruidos, con una buena temperatura e iluminación, hacerlo con regularidad y comenzando por 5 o 10 minutos al día y aumentando el tiempo progresivamente (Demarzo y García Campayo, 2015).

3.3 Beneficios del Mindfulness

Tal como dice Simpkins (1999), “Las personas suelen buscar la felicidad y la satisfacción fuera de ellas mismas. Frecuentemente se decepcionan al no encontrarlas ahí. Su propia experiencia interior es una fuente de fuerza y felicidad. La meditación

puede ayudarle a redescubrir los recursos internos que siempre están con usted, pero que suelen ignorarse” (p 81.).

Esta cita de Simpkins recoge muy bien la idea que se pretende transmitir con este trabajo, ya que, aunque durante estos últimos años el mindfulness es cuando está empezando a ser más conocido y utilizado, todavía queda mucho recorrido para que la sociedad contemple la meditación como una técnica con beneficios para la atención y la calidad de vida de las personas.

Seguidamente, se han seleccionado los beneficios del mindfulness más importantes en relación a las necesidades educativas especiales:

→ La meditación provoca un aumento de la atención, concentración y empatía, mejora de la autogestión de emociones negativas y mejora de la escucha activa. (Goleman, 2017)

→ El mindfulness fomenta la actitud de calma y tranquilidad y reduce la ansiedad (Kabat-Zinn, 1990).

→ La meditación ayuda a gestionar los síntomas del estrés (Kabat-Zinn, 1990).

→ El mindfulness genera una sensación de plenitud con respecto a nuestra calidad de vida y nuestro grado de satisfacción y bienestar (Seligman, 2009).

→ Ayuda en el cambio de hábitos (Simpkins,1999).

→ Mejora la aceptación entre iguales (Schonert-Reichl et al., 2015).

→ Mejora las habilidades atencionales, incrementa la habilidad de mantener y de orientar la atención (Jha et al., 2007; Lazar, Kerr, Wasserman y Gray, 2005).

→ Mejora el rendimiento académico (Cranston et al. 1991; Sugiura, 2004; Schonert-Reichl et al., 2015).

→ Mejora los problemas de conducta (García-Rubio, Luna, Castillo et al., 2016;

Schonert-Reichl et al., 2015).

→ Ayuda al desarrollo de la creatividad (Palau, 2015).

→ Favorece la regulación emocional y el afecto positivo (Palau, 2015).

→ Favorece el sueño (Succar, 2014).

→ Aumenta la empatía y la calidad de las relaciones sociales (Palau,2015).

3.4 El Mindfulness y la Educación en España

Según Palomero y Valero (2006) el mindfulness se ha utilizado en contextos generalmente clínicos, aunque durante los últimos años se ha ido aplicando en otros ámbitos como el de la educación. Esto se debe a la aparición cada vez más elevada de conductas disfuncionales en las aulas entre ellas, pérdida de atención, hiperactividad y poca habilidad comunicativa.

A continuación, se presentan tres de los programas de mindfulness con más éxito, que han sido aplicado en diferentes centros educativos de España.

3.4.1 PROGRAMA TREVA

El programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas al aula) según su creador López (2007), es una propuesta de innovación pedagógica que contribuye a la innovación pedagógica dando respuesta a las necesidades actuales de la mayoría de las aulas incorporando la relajación, la meditación y el mindfulness.

En el año 2004, la Generalitat de Catalunya implantó la puesta en práctica de esta propuesta en diferentes centros catalanes.

Durante la creación de este programa se hizo un estudio donde se analizaron 44 métodos de relajación, meditación y consciencia psicocorporal con mayor rigor científico. De estos 44, se extrajeron nueve recursos psicocorporales básicos y tres considerados como recursos especiales. A partir de aquí, la unión de estos crearon las 12 unidades didácticas TREVA (2010).

1

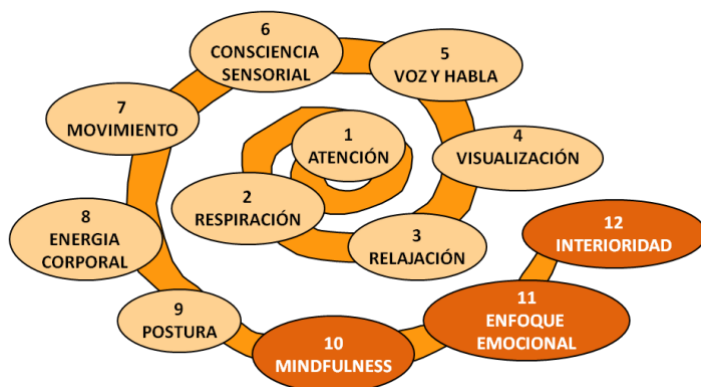


Gráfico 1. Las 12 unidades didácticas del programa TREVA.

TREVA va dirigido a los profesores, pedagogos, psicopedagogos, educadores sociales, monitores de tiempo libre, familias y otros estamentos de la comunidad educativa para que puedan aplicarlo en los niños y niñas, ya que el programa se adapta a las aulas de infantil, primaria y secundaria. Además, se puede realizar en otras actividades como tutorías o mediaciones.

Los beneficios que proporciona la aplicación de este programa es una mejora en el rendimiento académico a través de la atención y la memoria. También favorece la convivencia, la salud, las competencias emocionales, el clima del aula generando la disminución del estrés y los conflictos, además de un desarrollo de la interioridad personal de cada alumno y alumna.

3.4.2 AULAS FELICES

El programa Aulas Felices fue creado por el Equipo SATI dirigido por Ricardo Arguís Rey y formado por psicólogos y pedagogos terapéuticos en 2010. El equipo SATI fue

¹ Gráfico 1. Las 12 unidades didácticas del programa TREVA. Fuente: <http://www.programatreva.com/programa-treva/>

llamado así ya que es una palabra de la lengua indoeuropea que literalmente significa, conciencia, atención o momento pleno.

Según los autores “ El propósito del Equipo SATI es facilitar la máxima difusión de estos recursos: de ahí que su distribución sea libre y totalmente gratuita, tanto en la versión impresa como en la misma obra descargable desde Internet, respetando el deseo de los autores de permitir su libre difusión y reproducción, siempre que se realice sin fines comerciales y se cite la fuente original” (Arguís, Bolsas, Hernández, Salvador, 2012, p.3)

Este programa ha sido elaborado para alumnos y alumnas de educación infantil, primaria y secundaria con el objetivo de aplicar la psicología positiva dentro de las aulas potenciando así los aprendizajes y a su vez la felicidad.

Los dos aspectos en los que se centra el programa son:

- La práctica de la atención plena: Técnicas de meditación y relajación ya que les ayuda a vivir conscientemente y a disfrutar de una manera más plena de vida.
- Las fortalezas personales de los alumnos y alumnas: Competencia de autonomía e iniciativa personal, competencia social y ciudadana, y competencia para aprender a aprender. Estas fortalezas les permiten cultivar su vida interior, y a su vez se den cuenta de que la felicidad dependa de sí mismos y no tanto de lo exterior.

Tal como se dice en el *Programa de Aula Felices* (2012) “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” (p.29)

En la siguiente tabla se puede observar las características que definen al programa Aulas Felices (2010):

Objetivos	Componentes del Programa	Elementos del currículo educativo en los que se integra	Niveles de intervención	Alumnado al que se dirige
<p>–Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado.</p> <p>–Promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias.</p>	<p>1. La atención plena.</p> <p>2. La educación de las 24 fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004):</p> <p>.Propuestas globales. .Propuestas específicas. .Planes personalizados. .Trabajo conjunto entre familias y centros educativos.</p>	<p>–Competencias Básicas: autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana, y aprender a aprender.</p> <p>–Acción Tutorial.</p> <p>–Educación en Valores.</p>	<p>–Las aulas.</p> <p>–Los Equipos de Ciclo o Departamentos.</p> <p>–El Centro Educativo.</p> <p>–La Comunidad Educativa.</p>	<p>–Alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria.</p>

2

Tabla 1. Características del programa Aulas Felices.

3.4.3 ESCUELAS CONSCIENTES

Escuelas conscientes es una propuesta creada por el grupo de mindfulness e infancia de la AEMind(Asociación Española de Mindfulness) en Valencia en el año 2014. La AEMind es una asociación científico-profesional de ámbito nacional integrada por profesores, psiquiatras, investigadores, psicólogos y profesionales sanitarios interesados en la difusión y aplicación del mindfulness dentro del ámbito educativo.

Los objetivos de Escuelas Conscientes se basan en que los niños y niñas puedan desarrollar las habilidades de atención, tranquilidad, tolerancia a la frustración y la capacidad de regularse emocionalmente. Para conseguir estos objetivos se basan en dos ejes, por una parte, en las técnicas de mindfulness y por otra parte en la compasión.

Según la AEMind “la compasión es el aspecto nuclear afectivo del mindfulness. Se define como la capacidad de todo ser humano (niños/as y adultos) de abordar los momentos de dolor, fracaso, frustración e inadecuación propios y ajenos con una

² Tabla 1. Características del programa Aula felices. Fuente: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentación.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

actitud profunda de ternura, amabilidad y solidaridad que se une a una intención espontánea de aliviar el sufrimiento.” (2014, www.escuelasconscientes.com)

Este programa gira entorno a 4 áreas que se retroalimentan entre sí (2014,www.escuelasconscientes.com) : ³

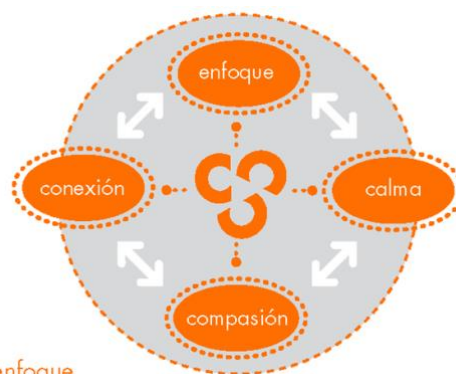


Gráfico 2. Áreas del programa Escuelas Conscientes.

- El enfoque: Centrar la en atención incide directamente en la mejora de la percepción, la capacidad de concentración, la resistencia a las distracciones y la perseverancia y claridad en los objetivos
- La calma: Esta se consigue con la estabilidad de la atención, la autoconsciencia y una actitud abierta de curiosidad y aceptación. Con la calma se disminuye el estrés y se produce la capacidad de responder en lugar de reaccionar de forma automática en situaciones difíciles.
- La compasión: Se trata de enseñar a alumnos, padres y profesores, a partir de unos ejercicios específicos, a desarrollar amabilidad, ternura, cuidado y cariño hacia sí mismos, especialmente cuando perciben que fallan, fracasan, pierden o se sienten inadecuados.
- La conexión: Esta conexión se produce con el sentido de la igualdad y de la interconexión con los demás. Tener esta conexión mejora las relaciones personales y las cualidades de empatía, apoyo, ayuda y cooperación.

³ Gráfico 2. Áreas del programa Escuelas Conscientes.
Fuente:<http://www.escuelasconscientes.es>

Estas 4 áreas se tratan a partir de 2 protocolos de intervención no solo con el fin de educar a los niños y niñas, sino que además los padres y los profesores también estén involucrados en este proceso ya que son las personas con las que los niños y niñas pasan más tiempo en la infancia.

Por una parte, hay un protocolo para los niños y niñas y, por otra parte, hay otro para los padres y profesores. Este programa considera que la participación de los padres y profesores en el programa es muy importante para los niños y niñas ya que en el desarrollo infantil es fundamental que tengan buenas relaciones y que convivan en un entorno familiar adecuado. Por lo tanto este protocolo trata de fortalecer sus propios recursos internos para afrontar la frustración, el estrés, las preocupaciones que puede ir surgiendo y llegan a ser excesivas o los estados de ánimo alterados, de esta manera el programa considera que los padres están preparados para educar con propósito y sentido a sus hijos e hijas.

4

• protocolo niños (entre 8 y 12 años)

Edades: entre 8 y 12 años.
Nº de sesiones: 9 sesiones de 1h. (adaptables a 18 sesiones de 30 minutos).
Lugar: Centro escolar u otro espacio habilitado para tal fin.
Cuando: En horario académico o extraescolar, en sesiones semanales o quincenales.
Metodología: Enfoque práctico con breves y sencillas introducciones teóricas.

✉ Más información para centros interesados:
info@escuelasconscientes.es
www.escuelasconscientes.es

Imagen 1. Protocolos de niños entre 8 y 12 años.

• protocolo padres / profesores

Nº de sesiones: 9 sesiones de 1h.30'.
Lugar: Centro escolar u otro espacio habilitado para tal fin.
Metodología: Enfoque práctico con breves y sencillas introducciones teóricas con contenidos y prácticas específicos y relevantes a su rol como padres / profesores.

✉ Más información para centros interesados:
info@escuelasconscientes.es
www.escuelasconscientes.es

Imagen 2. Protocolo de padres /profesores.

⁴ Imagen 1 y 2. Protocolos del programa Escuelas Conscientes.

Fuente:<http://www.escuelasconscientes.es>.

3.5 Necesidades Educativas Especiales

Dado que este trabajo se centra en un programa dirigido a alumnado con diferentes trastornos, en esta parte se hará un breve recorrido histórico para entender las necesidades educativas especiales en España. Seguidamente, después de este apartado

se tratan los diferentes trastornos que tiene el alumnado al cuál se adapta el programa de mindfulness con el fin que pueda ser utilizado con niños y niñas con los mismos trastornos.

Remontándonos al siglo XX, la situación de los niños y niñas que necesitaban atenciones educativas especiales en España era marginal. Estos vivían aislados prácticamente de la sociedad en “centros específicos”, hospitales o psiquiátricos.

En el año 1910 se crea el Patronato Nacional de Sordomudos, Ciegos y Anormales. Tal y como dice Herraiz (1995) “El Patronato Nacional será una corporación encargada de la protección higiénica, pedagógica y social de las personas privadas de la palabra, vista o del funcionamiento normal de sus facultades mentales”.

Años más tarde, en 1922 se creó la Escuela Central de Anormales que según Molina (2009) su finalidad fue “constituirse como un centro destinado a cooperar respecto a la solución del problema de la anormalidad infantil, teniendo en cuenta como prioridad la compatibilidad con el régimen de acogimiento familiar del alumno”. Con el paso de los años, en 1960 este centro pasó a llamarse Instituto Nacional de Pedagogía Terapéutica.

Durante los años 40, la organización de la ONCE abrió sus primeros colegios para personas invidentes y fomentaron la inclusión laboral con la creación de fábricas de dulces y talleres industriales.

En el año 1970, con la Ley General de Educación (1970) apareció por primera vez el término Educación Especial. Según Salmerón (2009) “Dentro de esta ley la Educación Especial se entiende como una modalidad específica, es decir, como un sistema educativo paralelo al de la educación ordinaria, regido por sus propias normas y por un currículo específico distinto al general. En la práctica sólo tenían acceso a este sistema los deficientes menos afectados que no podían seguir el ritmo de la

educación ordinaria puesto que la escolarización no era obligatoria. La Ley General de Educación preveía asimismo la creación de aulas de educación especial en centros ordinarios para deficientes ligeros como medida más avanzada.”.

En 1975, se crea el Instituto Nacional de Educación Especial, cuyo fin era el perfeccionamiento del Sistema de Educación Especial. Esta entidad era independiente del Estado Español y estaba adscrita al Ministerio de Educación.

Uno de los grandes pasos en España, fue en 1978 cuando la constitución española establece en su artículo 49:

“ Los poderes públicos realizarán una política de previsión, tratamiento, rehabilitación e integración de los disminuidos físicos, sensoriales y psíquicos, a los que prestarán la atención especializada que requieran y los ampararán especialmente para el disfrute de los derechos que este Título otorga a todos los ciudadanos”.

El recorrido de la Educación Especial en España no fue precisamente un camino fácil. Después del gran paso al incluir la integración de las personas con NEE en la Constitución Española, en 1982 se incorporó la Ley de Integración Social del Minusválido (LISMI,1982) en la cual se establecieron los principios básicos de atención a las personas con discapacidad en todos los ámbitos: Normalización, Integración, Sectorización y la Individualización de la enseñanza.

Y no fue hasta el año 1990 cuando el término alumno y alumna con “Necesidades educativas especiales” se incorpora por la LOGSE (Ley orgánica del sistema educativo de España). Este concepto se usaría como alternativa a disminuidos, discapacitados y minusválidos.

Según el Ministerio de Educación y Ciencia (1992) “un alumno/alumna tiene necesidades educativas especiales cuando presenta dificultades mayores que el resto de los alumnos para acceder a los aprendizajes propios de su nivel y necesita, para compensar esas dificultades, adaptaciones en algunas áreas de aprendizaje”. (p.20).

3.5.1 Trastorno del desarrollo Intelectual

“La discapacidad intelectual se caracteriza por limitaciones significativas tanto en funcionamiento intelectual como en conducta adaptativa tal y como se ha manifestado en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad aparece antes de los 18 años” (Schalock et al., 2010, p. 1).

Según la DSM-5⁵ (2013) el trastorno del desarrollo intelectual se clasifica dentro de los trastornos del neurodesarrollo.

Criterios diagnósticos del DSM-5:

A-Déficit en el funcionamiento intelectual, tal como en razonamiento, solución de problemas, planificación, pensamiento abstracto, toma de decisiones, aprendizaje académico y aprendizaje a través de la propia experiencia, confirmado por evaluaciones clínicas a través de tests de inteligencia estandarizados aplicados individualmente.

B-Los déficits en el funcionamiento adaptativo que resultan en la no consecución de los estándares sociales y culturales para la independencia personal y la responsabilidad social. Sin el consiguiente apoyo, los déficits adaptativos limitan el funcionamiento en una o más actividades de la vida diaria, tales como la comunicación, la participación social y la vida independiente, a través de múltiples entornos, tales como la casa, escuela, el trabajo y la comunidad.

C-Inicio de los déficits intelectuales y adaptativos durante el período de desarrollo.

Este trastorno tiene diferentes tipos en función del funcionamiento adaptativo y no dependiendo sólo del Coeficiente Intelectual como anteriormente, en este caso destacamos dos tipos.

⁵ DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders).

-Leve: a nivel conceptual, presentan dificultades en el aprendizaje de habilidades académicas como la lectura, la escritura, la aritmética, el control del dinero etc. A nivel social, son inmaduros en sus relaciones sociales, presentan una comunicación y lenguajes muy concretos y pueden existir dificultades en la regulación de las emociones. A nivel práctico, pueden desenvolverse en habilidades de cuidado personal básicas requiriendo cierta ayuda.

-Moderado: a nivel conceptual, presentan mayor déficit en la adquisición de habilidades académicas. A nivel social, el lenguaje oral es utilizado como un instrumento primario para la comunicación, siendo muy básico. Se relacionan fundamentalmente con la familia y amigos. A nivel práctico, requerirán de un aprendizaje largo y lento para realizar tareas relacionadas con las necesidades básicas.

Este trastorno en relación a la atención tal como dice Pérez (2013) “La atención de las personas con Trastorno del desarrollo Intelectual puede clasificarse en atención a corto plazo y atención sostenida. En cuanto a la atención sostenida, les cuesta trabajo mantener la atención un periodo más o menos largo en la tarea, a corto plazo no suelen tener problemas.” (p.9).

3.5.2 Trastorno por déficit de atención y hiperactividad:

Actualmente, el TDAH, se sitúa igual que el Trastorno del desarrollo intelectual, dentro de los Trastornos del Desarrollo Neurológico, en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, DSM-V.

Tal como se describe en el DSM-V (2014), el TDAH consiste en un patrón persistente de inatención y/o hiperactividad que interfiere con el funcionamiento o el desarrollo que se caracteriza por la inatención y la hiperactividad e impulsividad. Los síntomas pueden aparecer antes de los 12 años y pueden presentar el trastorno de 3 formas: combinando la inatención y la hiperactividad e impulsividad, predominando la inatención o predominando la hiperactividad e impulsividad.

En el siguiente cuadro se muestran los síntomas en cuanto a la desatención y la hiperactividad e impulsividad.

<u>Desatención</u>	<u>Hiperactividad e impulsividad:</u>
<ul style="list-style-type: none"> -No prestar la atención suficiente a los detalles. -Continuos errores por descuidos -Dificultad para mantener la atención en las tareas o actividades lúdicas. -Con frecuencia parece no escuchar cuando se le habla directamente. -No seguir instrucciones y no acabar las tareas escolares. -Dificultad a la hora de organizar tareas. -Disgustarse al tener que dedicar tiempo a actividades que requieren esfuerzo mental. -Extraviar objetos con frecuencia. -Distraerse fácilmente con estímulos irrelevantes. 	<ul style="list-style-type: none"> -A menudo mueve en exceso pies o manos, se remueve en el asiento. -A menudo abandona el asiento en situaciones en la que se espera que permanezca sentado. -A menudo corre o salta en situaciones que es inapropiado hacerlo. -A menudo tiene dificultades para jugar o dedicarse tranquilamente a actividades de ocio. -A menudo habla en exceso. -A menudo precipita respuestas antes de haber sido completadas las preguntas. -A menudo tiene dificultad para guardar turno. -A menudo interrumpe o se inmiscuye en las actividades de otros.

Tabla 2. Síntomas de la desatención, hiperactividad e impulsividad.

4. Análisis de necesidades y resultados

En primer lugar, en relación al análisis de las necesidades que se ha realizado, se ha escogido realizar una entrevista que según Rodríguez, Gil y García (1999) “es una técnica en la que una persona (entrevistador) solicita información de otra o de un grupo (entrevistados, informantes), para obtener datos sobre un problema determinado" (p.165).

Se utiliza la técnica de la entrevista ya que sirve para recoger las opiniones y las percepciones del profesorado. La entrevista se realiza a la tutora responsable del grupo ya que es con la que los alumnos y alumnas están más horas lectivas en el centro. También se realiza al jefe de estudios, ya que conoce en profundidad la situación y el caso del alumnado del centro. Esta entrevista se puede consultar en el Anexo II de este trabajo.

Muestra de las entrevistas	Modalidad de las entrevistas	Objetivo de las entrevistas	Método de análisis de la información
<ul style="list-style-type: none">·Profesora y tutora responsable del grupo durante las horas lectivas en el centro.·Jefe de estudios del centro. Profesor y psicopedagogo del centro.	<ul style="list-style-type: none">·Según el número de personas: Individual.·Según la estructuración: Semi-estructurada.	<ul style="list-style-type: none">·Conocer las necesidades a cubrir dentro del aula.	<ul style="list-style-type: none">·Análisis cualitativa del contenido.

Tabla 3. Información de las entrevistas.

Seguidamente, se expone la tabla de dimensiones a partir de la cual se ha creado la entrevista.

En la Tabla 3 se pueden encontrar las diferentes dimensiones y categorías con el fin de elaborar una entrevista de forma rigurosa:

Dimensiones →	Categorías →	Preguntas
· Datos de identificación	- Datos de identificación	-¿Cuál es su nombre? -¿Cuál es su formación? -¿Cuántos años lleva trabajando en este centro? -¿Qué cargo tiene usted en el centro? -¿Cuánto tiempo lleva impartiendo clases con el grupo actual? -¿En la clase actual trabaja con otro profesional educativo?
· Datos del grupo	- Datos del grupo	-¿Qué edad y características tienen los alumnos del grupo actual?
· Agresividad	- Metodología	-¿Qué conductas (aspectos sociales/personales...) trabajas más en el aula para mejorarlas? ¿Cómo los trabajáis?

<p>· Pérdida de atención</p>	<p>-Metodología</p> <p>-Motivación</p>	<p>-¿Qué metodología utilizas para trabajar con los alumnos en el aula?</p> <p>-¿Los alumnos tienden a perder la atención durante las actividades que se realizan en las aulas?</p> <p>-¿Como llama la atención de sus alumnos?</p> <p>-¿Realiza algún tipo de actividades para mantener a sus alumnos activos?</p>
<p>· Mindfulness</p>	<p>-Finalidad</p>	<p>-Según el PEC de su centro, utilizáis la técnica del Mindfulness ¿Que llevó la iniciativa del uso del Mindfulness al centro?</p>
	<p>-Metodología</p>	<p>-¿Crees que se podría cambiar algo del plan de Mindfulness que realizáis?</p>
	<p>-Resultados</p>	<p>-¿Ha utilizado alguna vez esta técnica? ¿Y con el grupo clase? ¿Qué resultados has</p>

		<p>podido observar: positivos y negativos?</p> <p>-¿Consideras que las técnicas de Mindfulness que se utilizan en el centro provocan resultados positivos en los alumnos y alumnas? ¿Cuáles?</p> <p>-¿Qué aspectos negativos crees que puede provocar el uso del Mindfulness?</p>
--	--	---

Tabla 4. Tabla de dimensiones y categorías de la entrevista.

A continuación, se describe lo que se entiende por cada dimensión y categoría:

1. Dimensiones:

-Datos de identificación: los datos de identificación es un tipo información concreta y necesaria para poder contextualizar a la persona entrevistada.

-Datos del grupo: los datos del grupo es un tipo de información concreta y necesaria para poder contextualizar a el alumnado.

-Agresividad: conjunto de patrones que incluyen desde la pelea física hasta los gestos y expresiones verbales que ofenden, que faltan al respeto o provocan a los demás.

-Pérdida de atención: la pérdida de atención continua es un síntoma que se manifiesta cuando una persona tiene Trastorno de atención e Hiperactividad. Se dice que una persona tiene pérdida de atención cuando muestra dificultades para mantener la concentración.

-Mindfulness: son técnicas de meditación que buscan mantener la atención plena en el momento presente.

2. Categorías:

-Datos de identificación: los datos de identificación es un tipo información concreta y necesaria para poder contextualizar a la persona entrevistada.

-Datos del grupo: los datos del grupo es un tipo de información concreta y necesaria para poder contextualizar a el alumnado.

-Metodología: Conjunto de procedimiento, recursos y técnicas didácticas que se utilizan en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

-Motivación: es una acción que impulsa y estimula a una persona a realizar otra acción por propia voluntad e interés.

-Resultados: efectos que surgen de una acción. En este caso, los efectos que han producido las actividades de mindfulness.

-Finalidad: es aquello que justifica los motivos de una acción.

4.2 Validación de las entrevistas

En primer lugar, se realizó la primera versión de la entrevista, que se puede encontrar en el Anexo I, y fue sometida a un análisis por pedagogos.

Después de este análisis se generó la segunda versión de la entrevista, que se puede encontrar en el Anexo II. Una vez realizada, esta entrevista se sometió a una validación por jueces. Una validación por Jueces o Juicio de expertos según Escobar y Cuervo (2008) el juicio de expertos es “Una opinión informada de personas con trayectoria en el tema, que son reconocidas por otros como expertos cualificados en éste, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones” (p.29). Se utiliza para validar el instrumento de la investigación.

Por lo tanto, para esta validación se llevó a cabo una selección de jueces, pertenecientes al área de investigación social, para que validaran dicho instrumento y ofrecieran su visión profesional con el fin de llevar a cabo mejoras en el mismo.

4.3 Registro de la aplicación de la entrevista

Las dos entrevistas han sido grabadas con una grabadora, con el consentimiento previo de los entrevistados, para poder escucharlas posteriormente si es necesario, y a cada integrante se le ha entregado una copia en papel con las preguntas. Las respuestas han sido transcritas en el procesador de textos Microsoft Word a medida que los entrevistados las iban contestando.

Entrevista	Lugar de la entrevista	Hora de inicio	Hora final	Duración	Observaciones
Nº1 Tutora	Aula 19	12:00	12:20	20 min aprox.	
Nº2 Jefe de estudios	Despacho de dirección	13:00	13:20	20 min aprox.	Durante la entrevista, en alguna ocasión entraron varios docentes del centro en el despacho.

Tabla 5. Registro de la aplicación de la entrevista.

4.4 Análisis de la entrevista

Con el fin de poder analizar el contenido de las entrevistas, se ha realizado la siguiente tabla que se puede encontrar escrita en el Anexo III:

La siguiente tabla se puede encontrar escrita en el Anexo III.

Dimensiones	Categorías	Pregunta	Nº1-Tutora	Nº2-Jefe de estudios

Tabla 6. Análisis de la entrevista.

4.5 Resultados

A partir de la realización de las entrevistas y el análisis de las respuestas, en primer lugar, se puede extraer que el alumnado de este grupo necesita estimulación de la atención y la concentración ya que durante la jornada en el aula se debe reconducir sobre el tema o la actividad muy a menudo, llegando a tener en muchas ocasiones la problemática de no poder avanzar. En segundo lugar, otro de los aspectos a tener en cuenta dentro de este análisis son los altos niveles de agresividad que hay dentro del aula. En tercer lugar, también se ha extraído que en el centro tenían un programa de mindfulness que en un principio se iba a utilizar para poder controlar esta atención, pero finalmente no dio un gran resultado ya que las actividades no estaban centradas de manera adecuada para este alumnado.

Por lo tanto, a partir de este análisis de necesidades se ha llegado la conclusión de poder elaborar un programa de mindfulness adaptado y centrado en este grupo a partir de la metodología utilizada en el aula por la tutora, en este caso la manipulativa, y teniendo en cuenta los siguientes intereses de los profesionales a la hora de realizar actividades: centrar las actividades en el control de la respiración, la calma, la estimulación de los

sentidos y poder mantener la atención a través de la manipulación de objetos. Dentro de este programa también se considerarán los aspectos negativos extraídos para ver cómo pueden evitarse dentro de las actividades del programa a crear.

5.Contexto de la propuesta de intervención

Esta propuesta de mindfulness va dirigida al alumnado del 3º ciclo de una Escuela de Educación Especial situada en Hospitalet de Llobregat, en la ciudad de Barcelona. Este colegio es el único centro público de enseñanza de la Generalidad de Cataluña ubicado en Hospitalet de Llobregat.

Fue creado en 1971, por iniciativa privada de una asociación para dar respuesta educativa a los alumnos con discapacidad de Bellvitge. En el año 1987 se incorpora a la red pública y, después de un incremento de matrícula, en 1999 se traslada al barrio del Centro donde actualmente está el colegio.

La proximidad del centro a un gran parque permite a los alumnos hacer salidas diarias y disfrutar de la naturaleza, en cuanto a transporte, se puede decir que el barrio está muy bien comunicado con el resto de la ciudad de Barcelona ya que se encuentra la estación de RENFE del Hospitalet de Llobregat, la estación de metro de la Rambla Just Oliveras, la estación de Ferrocarriles de la Generalitat de Catalunya y autobuses urbanos e interurbanos.

Según el Proyecto Educativo de Centro (2018) este colegio es un recurso que acoge a niños y niñas que provienen de los diferentes barrios del Hospitalet, algunos son del Barrio del Centro con unas características sociales, culturales y económicas con más posibilidades; otros viven en zonas de Hospitalet con un alto índice de inmigración y que, debido a la situación económica actual, corren riesgo de exclusión social.

El centro está ubicado en un edificio de color verde de 4 plantas. El edificio está rodeado por una verja, que también incluye un pequeño huerto que los alumnos utilizan.

También hay un patio amplio, con dos porterías de fútbol y dos canastas de baloncesto. En el interior del edificio, se encuentran 22 aulas, el aula de música, un gimnasio, un taller profesionalizador, el aula multisensorial, el aula de relajación, el aula de informática, el aula de fisioterapia, la ludoteca, la biblioteca y una terraza con zona donde los alumnos más pequeños pueden jugar.

Los alumnos y alumnas, a los cuales va dirigido este programa, tienen entre 16 a 18 años y se encuentran en el grupo de 3º Ciclo. Dentro de este ciclo se trabaja para conseguir la autonomía plena de la persona con una metodología funcional, motivadora y enfocada a su orientación hacia la salida del centro según el nivel de competencias del alumno o alumna. Todo el alumnado de este ciclo es autónomo, por lo tanto, están preparados para el trabajo manipulativo que se presentan en las diferentes actividades del programa. Otro de los aspectos que se destaca en el PEC del centro es que se busca el bienestar emocional del alumnado a partir del establecimiento de un vínculo, conociendo su personalidad (puntos débiles, fobias, obsesiones, y los puntos fuertes, interés, habilidades) para así poder trabajar con ellos, acompañándolos y respetando sus ritmos y los tiempos personales. Esta línea de trabajo corresponde a una intervención psicodinámica, donde se busca la integración (enfoque ecléctico) de diferentes perspectivas de intervención para cada alumno en particular (conductismo, cognitivismo, humanismo, y sistémica y familiar).

El alumnado al que se aplica el programa tiene discapacidad intelectual moderada y TDAH. Cabe destacar que la mayoría de los alumnos y alumnas presentan problemas de conductas agresivas diariamente. Por lo tanto, las actividades de este programa estarán adaptadas para que ellos puedan comprender y interiorizar lo que las diferentes actividades quieren transmitir.

6. Propuesta de intervención

El programa de mindfulness que se ha creado recibe el siguiente nombre: “En busca de la felicidad”. Se ha elegido ese nombre ya que uno de los objetivos primordiales del

programa es intentar conseguir un nivel de bienestar alto en el alumnado y, a su vez, la felicidad.

Antes de empezar a ver los objetivos del programa, la persona que aplique el programa tiene que saber que se deberían cumplir una serie de requisitos para que el programa de mindfulness sea efectivo, productivo y realmente beneficioso para los niños y niñas:

-Predisposición y paciencia: Es muy importante estar dispuesto a que los niños puedan aprender con las actividades propuestas. Hay que tener en cuenta que cada alumno/a es diferente entre sí y cada uno tiene su ritmo para asimilar y realizar tantos los conceptos como el trabajo manual. El objetivo es que todos/as puedan acabar entendiendo la finalidad sin tener en cuenta el tiempo que tarden.

-Motivación: Durante el desarrollo del programa es esencial que se aporte un mínimo de motivación a el alumnado para que ellos sepan que lo están haciendo de manera correcta y eso les impulse a seguir con ganas de practicar el mindfulness.

-Lenguaje claro: Para la efectividad de las actividades se tienen que transmitir los conceptos y las indicaciones de la manera más clara y sencilla posible para que los niños y niñas puedan comprenderlos.

-Empatía y respeto: La empatía y el respeto son uno de los valores más importantes que se pretenden transmitir con el programa. En primer lugar, se debe escuchar si el alumnado tiene alguna duda o conflicto durante el desarrollo de las actividades y se debe dar una confianza para que ellos puedan preguntar si algo no les ha quedado claro. En segundo, lugar en relación al respeto, no se deben permitir faltas de respeto ni agresiones entre los alumnos y alumnas durante el desarrollo de las actividades. El objetivo es que se puedan trabajar las actividades desde la calma en un ambiente grupal y ayudarse unos a otros mutuamente. Por lo

tanto, no se recomienda realizar las actividades en momentos en los que no haya un ambiente positivo.

-El espacio: Se recomienda realizar las actividades en un espacio donde el alumnado se sienta cómodo para que así no se sientan fuera de lugar. También hay que tener en cuenta que la temperatura del aula debe de ser la adecuada ya que también influye mucho en la atención y el rendimiento de los niños y niñas.

-Duración: La duración de las actividades de mindfulness en este programa es orientativa. El responsable de llevar a cabo la actividad debe de estar alerta en todo momento para ver si los alumnos están disfrutando con la actividad o han perdido la atención. Por lo tanto, se considera que la duración va en base al grado de concentración e interés que muestren los alumnos en el momento a lo largo de la actividad.

-Materiales: Tal como dice Gassó (2005) “Las acciones como manipular, tocar, arrastrar, hacer, deshacer, construir, mirar, contribuyen a que los niños vayan conociendo las propiedades y cualidades de los objetos “. Por lo tanto, los materiales que se utilizaran durante el desarrollo de las actividades deben de ser visuales y manipulables. Estos serán: material del aula como lápices, colores, rotuladores, pinturas y acuarelas, folios, cartulinas, purpurina, dibujos, CD de música, libro de adivinanza, plastilina, slime, tablero de las emociones, diferentes objetos (vasos de plástico, cucharas de plástico, piedras, vendas para los ojos, alimentos a escoger, bandejas de plástico y un espejo). Dentro del programa se fomenta el uso de los objetos manipulables ya que según Moreno (2015):

“Mediante el sentido del tacto, el niño o la niña irá ensayando diversas acciones que contribuirán a mejorar habilidades motrices y destrezas, favoreciendo al mismo tiempo las habilidades cognitivas, que son el resultado de las informaciones que el niño adquiere sobre las características de los objetos”. (p.773)

-Uso del programa: Este programa puede utilizarlo cualquier docente o monitor del centro ya que las actividades pueden ser útiles en diferentes situaciones. Aunque se recomienda que lo utilicen las personas que según el Proyecto Educativo del Centro estén cursando o hayan cursado la formación interna de mindfulness que hacen paralelamente.

A continuación, se describe con detalle el programa.

6.1 Objetivos del programa:

- Enseñar al alumnado las prácticas de mindfulness.
- Mejorar los niveles de concentración y atención del alumnado.
- Reducir los niveles de estrés y ansiedad del alumnado.
- Obtener una mejora en la conducta durante el año escolar y disminuir las conductas agresivas.
- Fomentar la reflexión para obtener una mejora en el ámbito emocional y así tratar temas como la autoestima y la empatía.
- Conseguir que el alumnado pueda identificar y clasificar sus propias emociones.
- Mejorar el clima del aula a partir del bienestar individual.

6.2 Temporización del programa:

El programa se desplegará al iniciar el año escolar, en el mes de septiembre. Se considera empezar en este período ya que es en el momento que el alumnado está descansado por las vacaciones y hay una mayor predisposición y colaboración por parte del alumnado. Esta temporización se puede encontrar en el Anexo IV.

El programa se desarrollará a partir de catorce sesiones, que estarán distribuidas durante el trimestre. Estas sesiones se realizarán por las mañanas al llegar al colegio, ya que desde el mismo centro se recomienda que se empiecen las clases con actividades tranquilas y de adaptación ya que el alumnado llega muy nervioso del transporte público.

Es importante mencionar que, por una parte, la primera sesión va destinada a introducir y explicar el programa en el aula. Por otra parte, los bloques de contenidos de las actividades que se encuentran en el siguiente apartado, se identifican de la siguiente manera: El color azul se identifica con el bloque 1: la calma, el color naranja se identifica con el bloque 2: nos movemos, el color verde se identifica con el bloque 3: atención, atención y por último el color rojo se identifica con el bloque 4: sentimos. Estos colores se pueden observar en las tablas del Anexo IV y V.

6.3 Desarrollo de las actividades del programa

En este apartado, se encuentran las actividades que forman el programa de mindfulness y se describen los objetivos de estas. En el Anexo V se pueden consultar todas las actividades con su respectivo desarrollo en el aula.

- **Actividad previa:**

Objetivos:

- Transmitir y dar a conocer al alumnado el concepto de mindfulness.

Bloque 1: La calma.

En este primer bloque se trabaja con la idea de transmitir la calma al alumnado a través de las técnicas de meditación y la consciencia de la respiración.

Es fundamental que los niños de entre 16 a 18 años con necesidades educativas especiales puedan adquirir unas mínimas habilidades para poder relajarse cuando se requiere. Estas actividades pueden servir de referencia en un futuro para poder usarlas regularmente cuando se den situaciones en las que el alumnado esté muy exaltado y no pueda controlarse.

- **Sesión 1: Meditación guiada:**

Objetivos:

- Aprender a ser consciente de la propia respiración.
- Centrarse en la respiración.
- Practicar el silencio.

- Disfrutar de la meditación.
- Prestar atención a las indicaciones de la persona que guía la meditación.

- **Sesión 2: Buscando la calma:**

Objetivos:

- Reconocer los pensamientos.
- Aprender que es la calma.
- Desarrollar la capacidad de calmar nuestra mente.

- **Sesión 3: Dibujo mis pensamientos:**

Objetivos:

- Reconocer los pensamientos.
- Aprender a ser consciente de la propia respiración.
- Centrarse en la respiración.
- Centrar la atención en las indicaciones de la actividad.

- **Sesión 4: A pinceladas:**

Objetivos:

- Poder mantener un momento de calma.
- Centrar la atención en las pinceladas del cuadro.
- Ser conscientes de los movimientos de sus brazos.
- Disfrutar de la acción de pintar.

Bloque 2: Nos movemos.

En este bloque se trata la consciencia del propio cuerpo y sus movimientos. A través de las actividades se pretende que los alumnos sean conscientes de lo que pueden hacer con su cuerpo además de desarrollar la coordinación corporal centrandolo la atención en los diferentes movimientos corporales. Dentro de este bloque se destaca la concienciación de aceptar todos los tipos de cuerpos que hay en la sociedad ya que en muchas ocasiones los insultos se relacionan con el físico y esa acción puede repercutir muchas problemáticas como trastornos de alimentación o una mala autoestima en la persona.

- **Sesión 5: Calambre, Calambre:**

Objetivos:

- Centrar la atención en un movimiento.
- Desarrollar la habilidad de la coordinación.
- Controlar el movimiento del propio cuerpo.
- Conseguir coordinación grupal.

- **Sesión 6: Nosotros mismos:**

Objetivos:

- Ser conscientes de las partes del propio cuerpo.
- Centrar la atención en los movimientos del propio cuerpo.
- Centrar la atención en la respiración.
- Concienciar sobre la aceptación de todo tipo de cuerpos.

Bloque 3: Atención, Atención:

En este bloque se trabaja la esencia plena del mindfulness: la atención. Con estas actividades se pretende que los alumnos aprendan a mejorar y mantener su atención a través de la estimulación de los cinco sentidos: vista, oído, sabor, olor y tacto.

- **Sesión 7: Las piedras mágicas:**

Objetivos:

- Centrar la atención en un objeto.
- Identificar y diferenciar las diferentes características de las piedras.

- **Sesión 8: Rincón de arte**

Objetivos:

- Centrar la atención en el tacto.
- Estimular el sentido del tacto.

- Disfrutar de la manipulación de diferentes texturas.

- **Sesión 9: Cuando te miro:**

Objetivos:

- Centrar la atención en otra persona.
- Identificar las cosas que caracterizan a una persona.
- Desarrollar la memoria.

- **Sesión 10: Momento de sensaciones:**

Objetivos:

- Desarrollar los cinco sentidos.
- Centrar la atención en el sabor de un objeto.
- Centrar la atención en el olor de un objeto.
- Centrar la atención en los movimientos de la cara.
- Identificar y clasificar diferentes sonidos de la naturaleza.

Bloque 4: Sentimos.

En el último bloque del programa por una parte se intenta que el alumnado tome conciencia de las emociones propias y las de los demás para así poder fomentar la empatía grupal para la reducción de conflictos e intentar crear un mejor ambiente de trabajo en clase. Por otra parte, con estas actividades también se trabaja la mejora de la autoestima a través de la identificación de cualidades buenas que tiene cada persona del grupo.

- **Sesión 11: ¿Cómo me siento hoy?**

Objetivos:

- Identificar las emociones.
- Centrar la atención en las propias emociones.
- Discriminar emociones.

- **Sesión 12: Las dos puertas:**

Objetivos:

- Identificar y clasificar las emociones positivas y negativas.
- Centrar la atención en los pensamientos y sentimientos.

- **Sesión 13: Buzones sorpresa:**

Objetivos:

- Centrar la atención en las emociones.
- Desarrollar el pensamiento.
- Mejorar la autoestima de los niños y niñas.
- Desarrollar la capacidad de decir las cosas buenas y positivas de las personas.

6.4 Metodología

La metodología educativa por un parte, que se debe de utilizar en este programa tiene que tener en cuenta, sobretodo, los aspectos comunicativos. Las actividades deben de darse con instrucciones sencillas y utilizando un lenguaje claro para que los alumnos entiendan tanto las acciones a desarrollar como la finalidad de esas acciones. Por otra parte, también debe ser una metodología de tipo sensorial que permita al alumnado concentrarse en las actividades ejercitando los cinco sentidos. Esta metodología debe utilizar la manipulación de objetos de diferentes texturas y tamaños, el uso de la música durante las actividades para el oído, la estimulación visual con dibujos e imágenes y por último el uso de incienso y diferentes alimentos con olor y sabor.

Otro de los aspectos que debemos de tratar es la autonomía del alumnado durante las actividades. Se debe procurar dar la máxima autonomía para que los alumnos se desarrollen teniendo en cuenta en ofrecerles cualquier tipo de ayuda si se requiere. Esta ayuda puede darse a nivel intelectual ya que quizá no acaban de quedar claro los conceptos o a nivel motriz a la hora de realizar algún movimiento. Se debe de ayudar pero fomentando su autonomía para que la próxima vez puedan resolver el problema por sí solos tal como dicen Moreno y Martínez (2007) el docente libera a los estudiantes para que vayan tomando una responsabilidad progresiva de su propio aprendizaje (p.52).

Por último, también se debe tener en cuenta que “el refuerzo positivo no se debe reemplazar por nada” (Rief, 2011, p.3) ya que así los alumnos se sienten felices, motivados e incentivados a participar durante el transcurso de las actividades. También es importante utilizar el refuerzo positivo ya que de esta manera se informa al alumnado de que lo están haciendo de la manera adecuada y que por lo tanto deben de seguir con esa actitud.

6.5 Evaluación

Para la creación de la evaluación del programa de intervención se va a tomar como referente la Escala de Conners ya que es un instrumento que se utiliza para evaluar los síntomas de hiperactividad, desatención y problemas de conducta. Se considera que esta escala puede servir de ayudar en la evaluación para poder observar si los síntomas tanto de desatención como de conducta van disminuyendo a medida que se realizan las actividades del programa. De esta manera, combinando la supervisión en el aula y el seguimiento de las escalas, se podrá ir observando si se están obteniendo los resultados esperados con el programa.

-Evaluación continua:

En primer lugar, para poder evaluar el programa desde dentro del aula se realizará una evaluación continua durante su aplicación. Esta evaluación continua se llevará a cabo teniendo en cuenta lo siguiente: El seguimiento diario en cada actividad, las reflexiones

que se generen durante el proceso y la observación directa de cada alumno en cuanto a su comportamiento, nivel de atención y participación.

-Rúbrica y cuestionarios

Por una parte, dentro de esta evaluación continua se ha creado una rúbrica basada en los ítems de la escala de Connors para poder hacer el seguimiento durante las actividades. Este cuestionario lo podemos encontrar en el Anexo VII.

Por otra parte, también se han creado dos cuestionarios para el alumnado, ya que de esta manera además de participar en el proceso de evaluación también pueden expresarse y así darnos datos en relación a ellos mismos durante el desarrollo de la actividad. Estos cuestionarios que se encuentran en el Anexo VII se tienen que hacer antes y después de la actividad para así poder ver si realmente surgen efectos a través de estas.

-Seguimiento en el hogar:

Finalmente, también se realizarán entrevistas y cuestionarios a las familias o tutores legales para poder ver si surgen cambios o mejoras en el comportamiento y en las conductas del alumnado fuera de las aulas. Dentro de estas entrevistas también se podrán comentar los cuestionarios que el alumnado realiza en clase ya que de este modo también los padres y madres pueden ver como se encuentran sus hijos e hijas durante las actividades. Este cuestionario se encuentra en el Anexo VII.

7.Resultados de la aplicación

El programa de Mindfulness que se ha creado no ha podido ser implementado totalmente en la institución correspondiente, pero si que se han podido llevar a cabo 5 de las actividades diseñadas. Estas actividades son las siguientes: Meditación guiada, Buscando la calma, Momento de sensaciones, Las piedras mágicas y ¿Cómo me siento hoy?.

Seguidamente, para poder presentar los resultados se hará referencia a los objetivos específicos del trabajo:

1.Introducir el mindfulness en las aulas de un centro de educación especial:

El primer objetivo específico se considera que sí se ha conseguido, ya que el colegio permitió la implementación de las actividades dentro del aula, obteniendo así la introducción de algunas de las técnicas de mindfulness dentro de un centro de educación especial.

2.Analizar los beneficios del mindfulness en el ámbito educativo:

Este objetivo también se ha conseguido partir de la implementación de las actividades, ya que durante la semana en la que se producía la actividad, se han podido observar mejoras en las conductas y la concentración del alumnado tanto en el colegio como en casa a partir del uso de las pautas de evaluación que se proponen en el programa y el seguimiento diario. A partir de esto se pueden analizar los beneficios que el mindfulness nos ha proporcionado tanto en el comportamiento entre compañeros como en las familias y a su vez en la concentración durante las tareas realizadas posteriormente.

3.Concienciar a los docentes de la importancia de practicar mindfulness:

Lo que se pretendía también con la implementación de las actividades en el centro, era concienciar a los docentes de la importancia de practicar mindfulness de maneras diferentes. Una vez implementadas las actividades y habiendo obtenido unos buenos resultados con ellas se considera que este objetivo también se ha conseguido.

Por último, se tratan los dos últimos objetivos juntos ya que son complementarios.

4.Relación las técnicas de mindfulness con la gestión emocional y sensorial / 5.Llevar al aula herramientas para trabajar la atención y las emociones:

Estos dos últimos objetivos están relacionados entre sí ya que con la implementación de las diferentes actividades escogidas se han trabajado los dos aspectos. Por una parte se ha dotado al alumnado de herramientas para poder trabajar la atención y las emociones, y por otra parte se ha trabajado toda la parte emocional y sensorial también combinada con la relajación.

Los resultados obtenidos a partir de la aplicación de las actividades son los siguientes:

-1a Sesión → **Actividad previa y meditación guiada:**

La primera sesión, en la cual se llevó a cabo la actividad previa de presentación del concepto mindfulness, llamó mucho la atención del alumnado ya que, aunque era un concepto que ya conocían, mostraron mucha curiosidad e hicieron muchas preguntas sobre ello. La participación de todo el alumnado fue plena. En cuanto a la meditación guiada, todo el alumnado participó y se mostro receptivo debido a que no se basaba en una simple relajación donde solo se tenía que respirar, sino que ellos tenían que aplicar su imaginación a la vez que respiraban ya que se les explicaba una historia donde ellos debían imaginarse. Lo que también se observó, es que el alumnado buscaba con la mirada durante la meditación para que se les corroborará que lo estaban haciendo de manera adecuada. Durante las reflexiones todos tenían muchas ganas de explicar su experiencia, cosa que sorprendió ya que en las actividades de clase normalmente no suelen participar.

-2a Sesión → **Buscando la calma:**

Durante la segunda sesión, el alumnado aprendió la lección que se pretendía transmitir con la actividad y lo hizo de una manera didáctica y divertida que les hizo disfrutar mucho al poder utilizar la manipulación de los objetos.

El uso y la manipulación del agua y la purpurina es lo que hizo que el alumnado mantuviera su atención pendiente de la explicación. En el momento que ellos removían la purpurina dentro del agua entendieron que ese momento les respresentaba a ellos cuando estaban nerviosos o enfadados, e incluso pusieron varios ejemplos mientras lo hacían. Cuando paraban de remover el agua, reconocieron que eso era la calma y el momento cuando estaban felices. Al final de la actividad, el alumnado pidió tener cerca siempre la purpurina y los vasos para poder hacerlo en los momentos en los que creían que iban a ponerse nerviosos, ya que remover el agua y ver girar la purpurina les relajaba.

-3a Sesión → **Las piedras mágicas:**

Esta sesión ha transcurrido tal y como se esperaba, el alumnado mostró mucho interés e implicación ya que el inicio de la actividad empieza con una historia ficticia que llama su atención. Durante la manipulación de las piedras, me sorprendió mucho las

características que se extrajeron ya que en un principio no se esperaban respuestas tan elaboradas.

Lo que se destaca de esta actividad, son las reflexiones que se hicieron una vez acabada la actividad ya que lo que también se podía hacer ver a el alumnado, es que un mismo objeto puede hacerle sentir cosas diferentes a cada persona, de esta manera se fomenta la idea de que no todo el mundo siente las mismas cosas que uno mismo y que pueden existir diferentes opiniones.

-4a Sesión → **Momentos de sensaciones:**

En la cuarta sesión hicimos la actividad más sensorial de todo el programa, ya que es en la cual se trabajan todos los sentidos. En esta actividad, tal como era de esperar, alguno de los alumnos y alumnas no quisieron ponerse la venda en los ojos, por lo tanto, se realizó con los ojos cerrados.

Las reacciones que se esperaban eran de miedo y desconfianza ante el acto de probar, tocar y oler las cosas. En un primer momento, les costó un poco pero finalmente acabaron haciéndolo y disfrutando a su vez. Sus reacciones eran de sorpresa y hacían muchas preguntas para lograr adivinar que es lo que tocaban o saboreaban, se tiene que destacar el hecho de que se ayudaban unos a otros para resolver esas dudas y que en todo momento pudieron mantener la atención en todo aquello con lo que estaban experimentando.

-5a Sesión → **¿Cómo me siento hoy?:**

En la última sesión se realizó la actividad de las emociones en la cual se creaba un tablero de emociones. Se decidió llevar a cabo esta actividad ya que así podríamos mantener esta actividad como una rutina.

El hecho de esta hacer esta actividad nos permite saber el estado emocional del alumnado sin tener que preguntarle directamente. También se debe considerar que en ocasiones las personas no exteriorizan sus emociones y hacerlo a través de un dibujo o un emoticono puede ser más fácil. Esta actividad la hicimos durante todo el curso cuando llegábamos por las mañanas y en muchas ocasiones surgían estados de ánimo que no se

esperaban ya que las conductas que mostraba el alumnado eran totalmente contradictorias. Por lo tanto, a partir de este tablero se han podido resolver muchos problemas de los alumnos en cuanto a sus emociones.

Finalmente, se debe añadir, que durante las semanas en las que se fueron realizaron estas cinco actividades, el clima en el aula era diferente ya que no se producían tantos conflictos entre el alumnado y tampoco se producían tantas situaciones de nerviosismo. Por el contrario, a partir de la observación, las semanas en las que no se realizaban estas actividades sí que aumentaban los niveles de agresividad y tensión en el aula.

8. Conclusiones

Después de la realización de este trabajo, la implementación de algunas actividades del programa y el profundizar en la opinión de autores expertos en mindfulness, a nivel de aprendizaje he podido trabajar desde otra perspectiva de la educación en la cual los valores, los sentimientos, las emociones y los problemas son tratados y se les da la importancia que necesitan.

En cuanto al objetivo general del trabajo, se considera que se ha conseguido ya que por una parte se ha podido crear el programa de mindfulness adaptándose a las necesidades del alumnado con Desarrollo Intelectual y TDAH. Y, por otra parte, han podido implementarse algunas actividades obteniendo así un mínimo de resultados positivos tanto en su bienestar como en la atención y en la reducción de niveles de agresividad.

En relación con la búsqueda acerca del mindfulness y la educación, se ha de decir que hay muy pocos proyectos y escuelas de educación especial en España que utilicen esta metodología. Por lo tanto, de acuerdo con los beneficios que produce y su eficacia comprobada en los programas que ya se están aplicando, se considera que se debería de hacer más uso de estas técnicas dentro de la educación especial, ya que como se ha dicho anteriormente en la introducción, además de los problemas de atención que se dan a la hora de trabajar con niños y niñas que tienen TDAH y Desarrollo Intelectual también

pueden encontrarse en muchos casos estrés, nerviosismo y ansiedad, entonces el mindfulness puede ser esa herramienta alternativa que ayude a mejorar y solucionar estos problemas ya que como dice Kabat- Zinn (2015):

“El entrenamiento en mindfulness puede desarrollar el equilibrio y la inteligencia emocional de niños, adolescentes y jóvenes. También puede provocar una mayor resiliencia al estrés y alentar la inteligencia y la cooperación social.” (p.78)

Una conclusión importante a destacar es que, el conocer, el saber, el ser y el convivir con los demás, son otros de los aspectos más importantes del mindfulness que destaca Kabat-Zinn (2015) a lo largo de su libro y que combinan perfectamente con los pilares de la educación que Delors (1996) nos enseña en el informe de la UNESCO de la comisión internacional sobre la educación: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser. A partir de aquí, se ha extraído la conclusión de que el mindfulness realmente tiene aspectos que ayudan en el desarrollo integral de la personal y que por eso puede ser una de las técnicas que más beneficie en la educación en un futuro.

Por último, me gustaría destacar una frase de Sharon Salzberg (2015) “La atención no es difícil. Solo tenemos que recordar hacerlo” (p.45). En primer lugar, esta frase me ha gustado porque la he relacionado con la dirección de este trabajo, la visibilidad de la educación especial creando un programa adaptado de mindfulness. En segundo lugar, como pedagoga me identifico con la frase, ya que somos las personas que creando este tipo de programas ayudamos al alumnado con necesidades educativas especiales a recordar su atención y a ser conscientes del momento y las cosas que los rodean. Y, en tercer lugar, esta frase me transmite adaptación para que en un futuro haya más implicación en el mundo de la educación y así se puedan crear más programas adaptados de mindfulness para que todo tipo de alumnado disfruten de ellos.

9.Referencias bibliográficas

Asociación Española de Mindfulness. (2014). *Escuelas conscientes*.Valencia. Recuperado de: <http://www.escuelasconscientes.es>.

Arguís, R. Bolsas, A. Hernández, S. Salvador, M. (2012). *Aulas felices*. Zaragoza: Edición Digital Propia.

Asociación Americana de Psiquiatría (APA). (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5)*. Barcelona: Masson.

Blaschke, J. (2004). *La meditación práctica*.Barcelona:Grijalbo.

Cranson, W. Orme-Johnson, W. Gackenbach, J. Dillbeck, C. Jones, H y Alexander, N. (1991). “Transcendental meditation and improved performance on intelligence-related measures: A longitudinal study”. *Personality & Individual Differences*, 10, 1105-1116.

Delors, J. (1996.): Los cuatro pilares de la educación. *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI*, Madrid, España: Santillana/UNESCO. (91-103).

Escobar, J y Cuervo, A. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización.*Avances en medición*, 6, 27-36.

Estévez, A y Garcia, C. (2005). *Ejercicios de rehabilitación-I: Atención*. Barcelona: Ediciones Lebón.

García-Campayo, J y Demarzo, M. (2015). *Mindfulness y Compasión: La nueva revolución*. Madrid: ILUS BOOKS.

Gassó, Anna. (2005). *La educación infantil. Métodos, técnicas y organización*. Barcelona:Ediciones CEAC.

Goleman, D. (1997). *La Meditación y los estados superiores de consciencia*. (Pedro José Aguado Saiz, trad). Málaga: Editorial Sirio. (Obra original publicada en 1987).

Goleman, D. (2017). *Los beneficios de la meditación*. Barcelona: Editorial Kairós.

Herraiz, Mariano. (1995). *Una aproximación a la educación especial española del primer tercio del siglo XX*, Cuenca, UCLM.

Jha, A. Krompinger, J y Baime, M. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7, 109–119.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Dell Publishing.

Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós.

Ley 14/1970, de 4 de agosto, *General de Educación y Financiamiento de la Reforma Educativa* (BOE, de 6 de Agosto).

Ley 13/1982, de 7 de abril, *de integración social de los minusválidos* (BOE, de 30 de abril).

López, L. (2007). *Programa Treva*. Barcelona.

López, L. (2007). *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer Educación.

Ministerio de Educación y Ciencia. (1992). *Alumnos con necesidades educativas especiales y adaptaciones curriculares*. Madrid: MEC.

Molina, R y Berruezo, R. (2009). La escuela central de anormales de Madrid. *El largo camino hacia una educación inclusiva: la educación especial y social del siglo XIX a nuestros días: XV Coloquio de Historia de la Educación*. (297-310).

Moreno, R y Martínez, R.J. (2007). Aprendizaje autónomo. Desarrollo de una definición. *Acta Comportamental*, 15 (1), 51-62

Moreno, F. (2015). La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial en infantil. *Opción*, 31 (2), 772-789.

Nath Hanh, T. (2003). *Un guijarro en el bolsillo. El budismo explicado a los niños*. Barcelona: Oniro.

Nath Nanh, T. (2007). *El milagro del Mindfulness*. Barcelona: Oniro. (Trabajo original publicado en 1975)

Nath Hanh, T. (2015). *Plantando semillas. La práctica del Mindfulness con niños*. Barcelona: Editorial Kairós.

Palau, V. (2015). *Mindfulness y creatividad*. Barcelona: Edición Digital Propia.

Palomero, P y Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 17.

Pérez, M. (2013). *Trastorno del desarrollo intelectual*. Universidad de Alicante: Edición Digital Propia.

Rief, S. (2011). *Guía para docentes*. Recuperado de: http://www.tdah.com.ar/guia_para_docentes.html.

Rodríguez, G. Gil, J y García, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.

Salzberg, S. (2015). *El secreto de la felicidad auténtica*. Barcelona: Oniro.

Schalock, L. Borthwick-Duffy, A. Bradley, V. Buntix, E. Coulter, M-D. Craig, E.M. Gomez, C. Lachapelle, Y. Luckasson, R. Reeve, A. Shogren, A. Snell, E. Spreat, S. Tassé, J. Thompson, R. Verdugo, A. Wehmeyer, L y Yeager, H. (2010). *Intellectual disability. Definition, Classification, and Systems of Supports* (11th Edition). Washington, D.C.: American Association on Intellectual and Developmental Disabilities.

Schonert-Reichl, A. Oberle, E. Lawlor, S, Abbott, D. Thomson, K. Oberlander, F y Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51 (1), 52-66.

Seligman, M. Ernst, R. Gillham, J. Reivich, K y Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.

Simpkins, C y Simpkins, A. (1999). *Principios de meditación*. México, D.F.: Editorial Diana.

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

Succar, N. (2014). *Mindfulness y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. Lima: Edición digital propia.

World Health Organization. (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young's people health and well-being*. Recuperado de: <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/growing-up-unequal.-hbsc-2016-study-20132014-survey>.

10.Listado de gráficos,tablas e imágenes:

-Imagen de la portada (creación propia)	0
-Gráfico 1.Las 12 unidades didácticas del programa TREVA.....	12
-Tabla 1. Características del programa Aulas felices.....	14
-Gráfico 2.Áreas del programa Escuelas conscientes.....	15
-Imagen 1.Protocolo de niños y niñas del programa Escuelas conscientes.....	16
-Imagen 2.Protocolo de padres/profesores del programa Escuelas conscientes.....	16
-Tabla 2.Síntomas de la desatención, hiperactividad e impulsividad.....	21
-Tabla 3. Información de las entrevistas.....	22
-Tabla 4. Tabla de dimensiones y categorías de la entrevista.....	23
-Tabla 5. Registro de la aplicación de la entrevista.....	27
-Tabla 6. Análisis de la entrevista.....	28

ANEXOS

Anexo I

Esta es la primera versión de la entrevista generada para llevar a cabo el análisis de necesidades y revisada por pedagogos.

● **PRIMERA VERSIÓN DE LA ENTREVISTA**

- 1. ¿Cuál es su nombre?
- 2. ¿Qué cargo tiene usted en el centro?
- 3. ¿Cuánto tiempo lleva impartiendo clases en este centro?
- 4. ¿Es difícil tratar la agresividad de los alumnos? ¿Como la trabajais?
- 5. ¿ Normalmente, los alumnos tienden a perder la atención durante las actividades que se realizan en las aulas?
- 6. ¿Cómo motiva a sus alumnos?
- 7. ¿Realiza algún tipo de actividades para mantener a sus alumnos activos?
- 8. Según el PEC de su centro, utilizais la técnica del Mindfulness ¿ Que llevó al centro a la iniciativa del uso del Mindfulness?
- 9. ¿Consideras que las técnicas de Mindfulness que se utilizan en el centro provocan resultados positivos en los alumnos y alumnas? ¿Cuáles?
- 10. ¿Qué aspectos negativos crees que puede provocar el uso del Mindfulness?
- 11. ¿Crees que se podría cambiar algo del plan de Mindfulness que realizáis?

Anexo II

Esta es la segunda versión de la entrevista generada para llevar a cabo el análisis de necesidades y validada por jueces.

-SEGUNDA VERSIÓN DE LA ENTREVISTA

- 1. ¿Cuál es su nombre?
- 2. ¿Cuál es su formación?
- 3. ¿Cuántos años lleva trabajando en este centro?
- 4. ¿Qué cargo tiene usted en el centro?
- 5. ¿Cuánto tiempo lleva impartiendo clases con el grupo actual?
- 6. ¿En la clase actual trabaja con otro profesional educativo?
- 7. ¿Qué edad y características tienen los alumnos del grupo actual?
- 8. ¿Qué metodología utilizas para trabajar con los alumnos en el aula?
- 9. ¿Qué conductas (aspectos sociales/personales...) trabajas más en el aula para mejorarlas? ¿Cómo los trabajáis?
- 10. ¿Los alumnos tienden a perder la atención durante las actividades que se realizan en las aulas?
- 11. ¿Cómo llama la atención de sus alumnos?
- 12. ¿Realiza algún tipo de actividades para mantener a sus alumnos activos?

- 13. Según el PEC de su centro, utilizáis la técnica del Mindfulness ¿Que llevó la iniciativa del uso del Mindfulness al centro?
- 14. ¿Consideras que las técnicas de Mindfulness que se utilizan en el centro provocan resultados positivos en los alumnos y alumnas? ¿Cuáles?
- 15. ¿Qué aspectos negativos crees que puede provocar el uso del Mindfulness?
- 16. ¿Ha utilizado alguna vez esta técnica? ¿Y con el grupo clase? ¿Qué resultados has podido observar: positivos y negativos?
- 17. ¿Crees que se podría cambiar algo del plan de Mindfulness que realizáis?

-SEGUNDA VERSIÓN DE LA ENTREVISTA (Contestada por la tutora)

- **1. ¿Cuál es su nombre?**

E.Sa.

- **2. ¿Cuál es su formación?**

Cursé la carrera de Maestra de Educación Especial cuando está todavía podía realizarse y seguidamente la de Psicopedagogía.

Tengo un título de Formación en la EOI (Escuela Oficial de Idiomas) y diversas formaciones con CSMIJ, con la asociación Los Carriles y con el CEE VilaJoana. Además, cuento con una formación en Mediación y conflictos, otra formación en entornos digitales y también ha cursado una formación en técnicas de Mindfulness.

- **3. ¿Cuántos años lleva trabajando en este centro?**

10 años.

- **4. ¿Qué cargo tiene usted en el centro?**

Tutora del grupo 19.

- **5. ¿Cuánto tiempo lleva impartiendo clases con el grupo actual?**

Con 2 alumnos, dos años.

Con 3 es el primer año.

- **6. ¿En la clase actual trabaja con otro profesional educativo?**

Cuento con el personal de prácticas y los tutores del mismo ciclo.

- **7. ¿Qué edad y características tienen los alumnos del grupo actual?**

El alumnado está entre los 17-18 años y tienen Trastorno del desarrollo intelectual y TDAH.

- **8. ¿Qué metodología utilizas para trabajar con los alumnos en el aula?**

Conductas agresivas y faltas de respeto. Se trabajan a través de las tutorías, en el día a día (individuales o grupales). Si surgen conflictos, se trabajan de manera colaborativa. Desde la práctica hasta encontrar la solución.

- **9. ¿Qué conductas (aspectos sociales/personales...) trabajas más en el aula para mejorarlas? ¿Cómo los trabajáis?**

Metodología sobretodo que sea manipulativa y trabajar las cosas a partir de los aprendizajes que el alumnado ya tiene.

- **10. ¿Los alumnos tienden a perder la atención durante las actividades que se realizan en las aulas?**

Si. Hay que ir adaptándose al ritmo de atención de cada uno e ir reconduciéndolos. Dándoles su espacio para que cada uno pueda ir acabando las actividades a su tiempo.

- **11.¿Como llama la atención de sus alumnos?**

Con temas actuales y que les llamen la atención o través de temas que ellos mencionan. Según sus intereses.

- **12.¿Realiza algún tipo de actividades para mantener a sus alumnos activos?**

Actividades manipulativas, visuales, de corta duración y adaptadas a sus intereses para que mantengan la atención y les resulte interesante.

- **13. Según el PEC de su centro, utilizáis la técnica del Mindfulness ¿Que llevó la iniciativa del uso del Mindfulness al centro?**

Esta iniciativa se puso en marcha al ver los altos niveles de agresividad en las aulas.

- **14. ¿Consideras que las técnicas de Mindfulness que se utilizan en el centro provocan resultados positivos en los alumnos y alumnas? ¿Cuáles?**

Considero que sí, ya que les permite tener en cuenta la percepción de su propio cuerpo, sobretodo a la hora de los conflictos....

- **15. ¿Qué aspectos negativos crees que puede provocar el uso del Mindfulness?**

Les cuesta mucho conectar (con la respiración y con las partes de su cuerpo). Llegar al grado de autoconsciencia de las sensaciones del aquí y el ahora.

- **16. ¿Ha utilizado alguna vez esta técnica? ¿Y con el grupo clase? ¿Qué resultados has podido observar: positivos y negativos?**

Si. Con el grupo clase. Los resultados negativos han sido que se duerman, que se pongan nerviosos (tienen que salir del aula) y no pueden estar tranquilos. En cuanto a los positivos, con el programa que se implantó el centro no conseguimos gran cosa.

- **17. ¿Crees que se podría cambiar algo del plan de Mindfulness que realizáis?**

Si, sobretodo centrar actividades en lo que es la respiración, la calma, estar tranquilos, centrar la atención con objetos, la estimulación de los sentidos...

-SEGUNDA VERSIÓN DE LA ENTREVISTA (Contestada por el jefe de estudios)

- **1. ¿Cuál es su nombre?**

S.Ca.

- **2. ¿Cuál es su formación?**

Cursé la carrera de Pedagogía y Educación especial. También hice un máster en dirección y gestión de centros educativos.

- **3. ¿Cuántos años lleva trabajando en este centro?**

12 años.

- **4. ¿Qué cargo tiene usted en el centro?**

Jefe de estudios de la escuela y en ocasiones trabajo con todos los grupos del centro.

- **5. ¿Cuánto tiempo lleva impartiendo clases con el grupo actual?**

He trabajado con todos los niños del grupo 19 desde que llegaron al centro.

- **6. ¿En la clase actual trabaja con otro profesional educativo?**

Con los tutores y los alumnos de prácticas.

- **7. ¿Qué edad y características tienen los alumnos del grupo actual?**

El alumnado está entre los 17-18 años y tienen Trastorno del desarrollo intelectual TDAH.

- **8. ¿Qué conductas (aspectos sociales/personales...) trabajas más en el aula para mejorarlas? ¿Cómo los trabajáis?**

Las conductas que más se intentan trabajar son las que generan conflictos. Siempre lo trabajamos de manera grupal para poder solucionarlo entre todos.

- **9. ¿Qué metodología utilizas para trabajar con los alumnos en el aula?**

Metodología manipulativa con la que todos puedan participar

- **10. ¿Los alumnos tienden a perder la atención durante las actividades que se realizan en las aulas?**

Constantemente pierden la atención y hay que ir recordándoles que estamos trabajando.

- **11. ¿Cómo llama la atención de sus alumnos?**

Hablando sobre temas que ellos les gustan y les interesan.

- **12. ¿Realiza algún tipo de actividades para mantener a sus alumnos activos?**

Siempre intento respetar la metodología que cada tutor cree necesaria en su aula, en el caso del grupo 19 sobretodo se trabaja con metodología manipulativa y basándose en los intereses de los niños.

- **13. Según el PEC de su centro, utilizáis la técnica del Mindfulness ¿Que llevó la iniciativa del uso del Mindfulness al centro?**

A partir de la subida de número de alumnos que se generó en la aulas y al ser el único colegio de educación especial de todo Hospitalet, nos vimos obligados a juntar a diferentes tipos de alumnos en las aulas y a partir de ese momento los niveles de agresividad subieron. Por eso decidimos utilizar el programa de mindfulness.

- **14. ¿Consideras que las técnicas de Mindfulness que se utilizan en el centro provocan resultados positivos en los alumnos y alumnas? ¿Cuáles?**

En parte sí ya que el alumnado puede conocer lo que es la relajación y aprender a relajarse.

- **15. ¿Qué aspectos negativos crees que puede provocar el uso del Mindfulness?**

La mayoría de alumnos se ponen nerviosos y se duerme. Les cuesta mucho relajarse y parar la mente.

- **16. ¿Ha utilizado alguna vez esta técnica? ¿Y con el grupo clase? ¿Qué resultados has podido observar: positivos y negativos?**

Si. Todos los grupos del centro utilizan el mindfulness.

- **17. ¿Crees que se podría cambiar algo del plan de Mindfulness que realizáis?**

Este tipo de actividades para según qué alumnos no funcionan, tal como es el caso del grupo 19. Por lo tanto pienso que además de que debería de haber un programa de mindfulness adaptado a cada clase, las actividades deben de combinar la relajación con algo más manipulativo.

Anexo III

En esta tabla se recogen las respuestas obtenidas en las entrevistas realizadas.

Dimensiones	Categorías	Pregunta	Nº1-Tutora	Nº2-Jefe de estudios
·Datos de identificación	·Datos de identificación	-¿Cuál es su nombre?	E.Sa.	S.Ca.
·Datos de identificación	·Datos de identificación	-¿Cuál es su formación?	Cursé la carrera de Maestra de Educación Especial cuando está todavía podía realizarse y seguidamente la de Psicopedagogía. Tengo un título de Formación en la EOI (Escuela Oficial de Idiomas) y diversas formaciones con CSMIJ, con la asociación Los Carriles y con el CEE VilaJoana. Además cuento con una formación en	Cursé la carrera de Pedagogía y Educación especial. También hice un máster en dirección y gestión de centros educativos.

			Mediación y conflictos, otra formación en entornos digitales y también ha cursado una formación en técnicas de Mindfulness.	
· Datos de identificación	· Datos de identificación	-¿Cuántos años lleva trabajando en este centro?	10 años.	12 años.
· Datos de identificación	· Datos de identificación	- ¿Qué cargo tiene usted en el centro?	Tutora del grupo 19.	Jefe de estudios de la escuela y en ocasiones trabajo con todos los grupos del centro.
· Datos de identificación	· Datos de identificación	-¿Cuánto tiempo lleva impartiendo clases con el grupo actual?	Con 2 alumnos, dos años. Con 3 es el primer año.	He trabajado con todos los niños del grupo 19 desde que llegaron al centro.
· Datos de identificación	· Datos de identificación	-¿En la clase actual trabaja con otro profesional educativo?	Cuento con el personal de prácticas y los tutores del mismo ciclo.	Con los tutores y los alumnos de prácticas.

· Datos del grupo	· Datos del grupo	-¿Qué edad y características tienen los alumnos del grupo actual?	El alumnado está entre los 17-18 años y tienen Trastorno del desarrollo intelectual y TDAH.	El alumnado está entre los 17-18 años y tienen Trastorno del desarrollo intelectual y TDAH.
· Agresividad	-Metodología	-¿Qué conductas (aspectos sociales/personales...) trabajas más en el aula para mejorarlas? ¿Cómo los trabajáis?	Conductas agresivas y faltas de respeto. Se trabajan a través de las tutorías, en el día a día (individuales o grupales). Si surgen conflictos, se trabajan de manera colaborativa. Desde la práctica hasta encontrar la solución.	Las conductas que más se intentan trabajar son las que generan conflictos. Siempre lo trabajamos de manera grupal para poder solucionarlo entre todos.
· Pérdida de atención	-Metodología -Motivación	-¿Qué metodología utilizas para trabajar con los alumnos en el aula?	Metodología sobretodo que sea manipulativa y trabajar las cosas a partir de los aprendizajes que el alumnado ya tiene.	Metodología manipulativa con la que todos puedan participar.

· Pérdida de atención	-Metodología -Motivación	-¿Los alumnos tienden a perder la atención durante las actividades que se realizan en las aulas?	Si. Hay que ir adaptándose al ritmo de atención de cada uno e ir reconduciéndolos. Dándoles su espacio para que cada uno pueda ir acabando las actividades a su tiempo.	Constantemente pierden la atención y hay que ir recordándoles que estamos trabajando.
· Pérdida de atención	-Metodología -Motivación	-¿Como llama la atención de sus alumnos?	Con temas actuales y que les llamen la atención o través de temas que ellos mencionan. Según sus intereses.	Hablando sobre temas que ellos les gustan y les interesan.
· Pérdida de atención	-Metodología -Motivación	-¿Realiza algún tipo de actividades para mantener a	Actividades manipulativas, visuales, de corta duración y adaptadas a sus intereses para que mantengan la atención	Siempre intento respetar la metodología que cada tutor cree necesaria en su aula, en el caso del grupo 19

		sus alumnos activos?	y les resulte interesante.	sobretudo se trabaja con metodología manipulativa y basándose en los intereses de los niños.
· Mindfulness	-Finalidad -Metodología -Resultados	-Según el PEC de su centro, utilizáis la técnica del Mindfulness ¿Que llevó la iniciativa del uso del Mindfulness al centro?	Esta iniciativa se puso en marcha al ver los altos niveles de agresividad en las aulas.	A partir de la subida de número de alumnos que se generó en la aulas y al ser el único colegio de educación especial de todo Hospitalet, nos vimos obligados a juntar a diferentes tipos de alumnos en las aulas y a partir de ese momento los niveles de agresividad subieron. Por eso decidimos utilizar el programa de mindfulness.
· Mindfulness	-Finalidad -Metodología	-Consideras que las técnicas de Mindfulness	Considero que sí, ya que les permite tener en cuenta la percepción de su propio cuerpo,	En parte sí ya que el alumnado puede conocer lo que es la relajación y aprender a relajarse.

	-Resultados	que se utilizan en el centro provocan resultados positivos en los alumnos y alumnas? ¿Cuáles?	sobretudo a la hora de los conflictos.... (respiración, hablar, como va el corazón).	
· Mindfulness	-Finalidad -Metodología -Resultados	-¿Qué aspectos negativos crees que puede provocar el uso del mindfulness?	Les cuesta mucho conectar (con la respiración y con las partes de su cuerpo). Llegar al grado de autoconsciencia de las sensaciones del aquí y el ahora.	La mayoría de alumnos se ponen nerviosos y se duerme. Les cuesta mucho relajarse y parar la mente.
· Mindfulness	-Finalidad -Metodología -Resultados	-¿Ha utilizado alguna vez esta técnica? ¿Y con el grupo clase?	Si. Con el grupo clase. Los resultados negativos han sido que se duerman, que se pongan nerviosos	Si. Todos los grupos del centro utilizan el mindfulness. En el caso del grupo 19, como he dicho anteriormente, los alumnos se duermen o se ponen nerviosos

		¿Qué resultados has podido observar: positivos y negativos?	(tienen que salir del aula) y no pueden estar tranquilos. En cuanto a los positivos, con el programa que se implantó el centro no conseguimos gran cosa.	con la relajación.
· Mindfulness	-Finalidad -Metodología -Resultados	-¿Crees que se podría cambiar algo del plan de Mindfulness que realizáis?	Si, sobretodo centrar actividades en lo que es la respiración, la calma, estar tranquilos, centrar la atención con objetos, la estimulación de los sentidos...	Este tipo de actividades para según qué alumnos no funcionan, tal como es el caso del grupo 19. Por lo tanto, pienso que además de que debería de haber un programa de mindfulness adaptado a cada clase, las actividades deben de combinar la relajación con algo más manipulativo para que así los alumnos no se duerman.

Tabla 1. Análisis de la entrevista.

Anexo IV

En este Anexo se puede encontrar la tabla de temporización del programa de mindfulness.

<u>Mes</u>	<u>Fecha y hora</u>	<u>Participantes</u>	<u>Contenido</u>
Septiembre	17-09-19 09H a 10 H	Alumnado Profesores	Actividad previa
	20-09-19 09H a 10 H	Alumnado Profesores	Bloque 1: La calma.
	24-09-19 09H a 10 H	Alumnado Profesores	
	27-09-19 09H a 10 H	Alumnado Profesores	
Octubre	02-10-19 09H a 10 H	Alumnado Profesores	
Octubre	04-10-19 09H a 10 H	Alumnado Profesores	Bloque 2: Nos movemos.
	08-10-19 09H a 10 H	Alumnado Profesores	

Octubre	11-10-19 09H a 10 H	Alumnado Profesores	Bloque 3: Atención, atención.
	14-10-19 09H a 10 H	Alumnado Profesores	
	17-10-19 09H a 10 H	Alumnado Profesores	
	23-10-19 09H a 10 H	Alumnado Profesores	
Octubre	25-10-19 09H a 10 H	Alumnado Profesores	Bloque 4: Sentimos.
	29-10-19 09H a 10 H	Alumnado Profesores	
Noviembre	6-11-19 09H a 10 H	Alumnado Profesores	

Tabla 2. Temporización del programa.

Anexo V

En este anexo se puede consultar el desarrollo de las actividades creadas para el programa de intervención.

Desarrollo de: Actividad previa

Antes de comenzar las actividades del programa se recomienda dedicar una sesión previa para explicar al alumnado el significado del mindfulness e informarles de las actividades que harán en los siguientes meses con el programa.

Se podría utilizar la siguiente definición: El mindfulness consiste en prestar y mantener la atención en las cosas que hacemos en el presente.

A continuación, se puede poner ejemplo de cosas que el alumnado haga diariamente para que el concepto quede más claro.

Sesión 1	<u>“Meditación guiada”</u>
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Aprender a ser consciente de la propia respiración.- Centrarse en la respiración.- Practicar el silencio.- Disfrutar de la meditación.- Prestar atención a las indicaciones de la persona que guía la meditación.	
Contenidos: <ul style="list-style-type: none">- Relajación y meditación en el aula.	

Recursos:
<p>Personales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profesor. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Música que pueda ayudar en el proceso de meditación. A poder ser de sonidos de la naturaleza o una melodía instrumental. - Equipo de música o ordenador.
Temporización: Unos 10-15 minutos al ser la sesión inicial.
Lugar: Aula habitual del alumnado o gimnasio.

1. Desarrollo de la actividad “Meditación guiada”:

1. Al iniciar la actividad se pondrá un audio de música relajante a escoger para hacer saber a los alumnos que da comienzo la sesión de mindfulness. Antes de cada actividad se hará el mismo procedimiento, de esta manera el alumnado se acostumbrará y lo harán una rutina.

2. La sesión empezará pidiendo el alumnado que se sienten rectos, en el caso de que se haga en un gimnasio, pueden estirarse. Seguidamente, se les ofrecerá la posibilidad de cerrar los ojos si quieren.

3. Se les dirá a los alumnos que deben de dejar sus partes del cuerpo relajadas, con las piernas separadas y las manos apoyadas.

4. Les pediremos que respiren y que centren la atención en su respiración. Deben inspirar y expirar. Habrá que repetirlo en una secuencia de unas 3 o 4 veces para que los niños y niñas sigan esa repetición.

5. Seguidamente, podemos permanecer unos segundos un silencio, para poder disfrutar de él, que puedan sentir la calma y escuchar los sonidos de la naturaleza. Una vez pasados unos minutos, recordamos a los niños que deben de dejar fuera los problemas: “ Sacamos los problemas de la cabeza y respiramos”. De esta manera se puede intentar evitar que los niños evadan preocupaciones que tenga en esos momentos.

6. Por último, llegando al final de la sesión podemos realizar una pequeña historia que haga imaginarse a los niños y niñas que están en bosque, felices y observando los diferentes animales, según los sonidos que se vayan escuchando en el audio.

7. Finalmente, vamos bajando el audio y pedimos que vayan moviendo los pies muy lentamente, seguidamente las piernas, el torso, las brazos y las manos y por último la cabeza. Ahora es el momento en que pueden abrir los ojos.

Reflexiones o preguntas a realizar:

Después de la actividad, pasados unos minutos, podríamos generar diferentes preguntas para que así el alumnado pueda reflexionar sobre su propia experiencia y compartirla de manera grupal.

Sesión 2	<u>“Buscando la calma”</u>
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Reconocer los pensamientos.- Aprender que es la calma.- Desarrollar la capacidad de calmar nuestra mente.	
Contenidos: <ul style="list-style-type: none">- Relajación y meditación en el aula.	

- La calma
Recursos:
Personales:
- Profesor/a.
Materiales:
- Agua.
- Un vaso de plástico transparente.
- Purpurina de colores y bolitas pequeñas de colores.
- Una cuchara de plástico.
Temporización: 30-35 minutos.
Lugar: Aula habitual del alumnado.

2.Desarrollo de la actividad “Buscando la calma”:

- 1.En primer lugar pondremos la música para indicar el comienzo del mindfulness. Seguidamente, vamos a mostrar los materiales a el alumnado.
- 2.Le indicaremos al alumnado que llene el vaso de plástico con agua. Después, deben escoger la purpurina y los objetos que quieran utilizar para meterlos dentro del vaso.
- 3.Una vez tengan todo metido dentro del vaso, cogerán la cuchara y empezarán a remover el agua con la cuchara de plástico.
- 4.Mientras el alumnado remueve el agua se hará una explicación para que entiendan la finalidad de la actividad. Esta explicación consistirá en hacerles ver que ellos son como el agua que van a remover. Explicación: Mientras ellos no mueven el agua, todo está en calma y se puede ver a través del vaso, pero cuando no dejan de dar vueltas con la cuchara todo está en movimiento y no se puede ver

con claridad a través del vaso. Hay que intentar transmitir la idea de que lo mismo pasa cuando tienen un problema y no dejan de darles vuelta, de esa manera no pueden ver las cosas con claridad. Si estamos dándole vueltas a las cosas constantemente, no se encuentra la calma.

Reflexiones o preguntas a realizar:

Una vez finalizada la actividad deberemos preguntar si les ha gustado. A partir de la explicación de la metáfora, podemos preguntar en qué situaciones o con qué cosas ellos pierden la calma para así poder ofrecerles soluciones o consejos para esos momentos.

Sesión 3	<u>“Dibujo mis pensamientos”</u>
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer los pensamientos. - Aprender a ser consciente de la propia respiración. - Centrarse en la respiración. - Centrar la atención en las indicaciones de la actividad. 	
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relajación y meditación - La felicidad. 	
<p style="text-align: center;">Recursos:</p> <p>Personales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profesor/a. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lápices, colores o rotuladores - Folios o cartulinas. 	

Temporización: 30 minutos.
Lugar: Aula habitual.

3.Desarrollo de la actividad “Dibujando mis pensamientos”:

1.Al iniciar la actividad se pondrá un audio de música relajante a escoger para hacer saber a los alumnos que da comienzo la sesión de mindfulness. Antes de cada actividad se hará el mismo procedimiento, de esta manera el alumnado se acostumbrará y lo harán una rutina.

2.La sesión empezará pidiendo el alumnado que se sienten rectos, en el caso de que se haga en un gimnasio, pueden estirarse. Seguidamente, se les ofrecerá la posibilidad de cerrar los ojos si quieren. Se les repartirá un folio y diferentes colores o rotuladores.

3.Se les dirá a los alumnos que deben de dejar sus partes del cuerpo relajadas, con las piernas separadas y las manos apoyadas.

4.Les pediremos que respiren y que centren la atención en su respiración. Deben inspirar y expirar. Habrá que repetirlo en una secuencia de unas 3 o 4 veces para que los niños y niñas sigan esa repetición. Les indicaremos que se concentren en cómo se infla y se desinfla la barriga de aire.

5.Una vez concentrados en la respiración, aunque tengan los ojos cerrados se les dará las siguientes indicaciones: “ *Imaginaros a vosotros mismo en un lugar que os guste, un lugar donde sois felices, podéis dibujar en aquel lugar todas aquellas cosas que os transmitan felicidad. Pueden ser objetos, personas, animales o cualquier cosa, todo vale en este momento*”. Se tendrá que mantener la calma, la respiración y el silencio.

6.Finalmente, cuando se vaya viendo que los niños y niñas van acabando iremos bajando la música. En el caso de que tengan los ojos cerrados, pediremos que los abran y que cada uno muestre su dibujo.

Reflexiones o preguntas a realizar:

Una vez acabada la actividad deberíamos preguntar a los alumnos cómo se han sentido. Seguidamente, dejaríamos a los alumnos/as explicar su felicidad a través de los dibujos y así poder hacer un mural de la felicidad con ellos.

Sesión 4	<u>“A pinceladas”</u>
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poder mantener un momento de calma. - Centrar la atención en las pinceladas del cuadro. - Ser conscientes de los movimientos de sus brazos. - Disfrutar de la acción de pintar. 	
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La calma. - Movimientos del cuerpo. 	
<p style="text-align: center;">Recursos:</p> <p>Personales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profesor/a. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pinturas o acuarelas. - Pinceles. 	

- | |
|--|
| - Folios, cartulinas o lienzos de grandes dimensiones. |
| Temporización: 40 minutos. |
| Lugar: Aula habitual o de plástica. |

4.Desarrollo de la actividad “A pinceladas”:

1. Antes de iniciar la actividad se debe poner la canción que identifica que empieza la sesión de mindfulness.

2. De fondo se recomienda poner música de relajación que tenga diferentes ritmos.

3. Colocaremos un folio, cartulina o lienzo grande delante de cada alumno/a para que puedan pintar libremente sin tener que estar pendientes de si se salen del borde. Se le dará a cada alumno/a un bote de pintura o una caja de acuarelas.

4. Una vez tengan el material se les dará las siguientes indicaciones: En un principio se darán pinceladas pequeñas, tienen que ir al compás de la música que haya en el momento y estar en silencio. Más adelante y según el ritmo de la música deben de ir haciendo las pinceladas más y más grandes hasta que ellos encuentren la medida con la que estén más cómodos. El dibujo que hagan no tiene que representar nada en concreto, solo se busca que se dejen llevar por el momento.

Reflexiones o preguntas a realizar:

Después de la actividad, pasados unos minutos, podríamos generar diferentes preguntas para que así el alumnado pueda reflexionar sobre su propia experiencia y compartirla de manera grupal. Se debería hacer referencia sobretodo a los brazos y a las partes del cuerpo que han utilizado para pintar y la importancia de estas.

Ejemplo de preguntas: ¿Qué os ha parecido?, ¿Qué habéis sentido durante la actividad?, ¿Os sentís relajados pintando? , ¿ Habéis movido mucho los brazos para pintar?, ¿ Qué más hacemos con los brazos diariamente? ¿Representa algo vuestro dibujo?

Sesión 5	<u>“Calambre,Calambre”</u>
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Centrar la atención en un movimiento. - Desarrollar la habilidad de la coordinación. - Controlar el movimiento del propio cuerpo. - Conseguir coordinación grupal. 	
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Los movimientos del cuerpo humano. 	
Recursos:	
Personales: <ul style="list-style-type: none"> - Profesor/a. 	
Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - No se requiere material. 	
Temporización: 20-25 minutos.	
Lugar: Aula habitual o gimnasio.	

5.Desarrollo de la actividad: Calambre,Calambre.

1.Antes de empezar la actividad, se debe poner la canción que identifica que empieza la sesión de mindfulness.

2. A continuación debemos indicar al alumnado que debe colocarse en círculo, con las manos cogidas.

3. Seguidamente, se explica al alumnado que uno de ellos irá pasando el calambre a el compañero que tenga a la derecha. La manera en que se pasa el calambre es dando un pequeño apretón en la mano. Una vez se pase el calambre al compañero/a este tendrá que seguir al siguiente. Se debe avisar que mientras pasen el calambre, pueden cambiar el sentido y pasar el calambre al compañero/a de la izquierda.

4. Se debe especificar que durante la actividad deben mantener el silencio.

5. Una vez hayan entendido cómo funciona la actividad, se le otorga a uno de los alumnos o alumnas el papel de “vigilante”. La función de este vigilante se trata de averiguar dónde se encuentra el calambre en ese momento. Por lo tanto los alumnos y alumnas que están pasando el calambre deben de ser disimulados.

6. Una vez el “vigilante” encuentra en que mano está el calambre, se cambia de compañero. Si el alumno/a se equivoca deberá continuar hasta encontrarlo.

Sesión 6	<u>“Nosotros mismos”</u>
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Ser conscientes de las partes del propio cuerpo.- Centrar la atención en los movimientos del propio cuerpo.- Centrar la atención en la respiración.- Concienciar sobre la aceptación de todo tipo de cuerpos.	
Contenidos: <ul style="list-style-type: none">- El cuerpo humano	

- Los movimientos del cuerpo humano.
Recursos:
Personales: - 2 o 3 Profesores/as.
Materiales: - Pancarta de dimensiones grandes (1 por cada alumno/a). - Lápices, colores o rotuladores. - Pizarra.
Temporización: 1 hora.
Lugar: Gimnasio.

Reflexiones o preguntas a realizar:

Después de la actividad se debe preguntar si a los alumnos han disfrutado con la actividad. También es importante saber si les ha resultado fácil o difícil ya que en ocasiones la coordinación grupal puede resultar complicada.

Durante la realización de esta actividad también podemos encontrarnos con muchas equivocaciones a la hora de pasar el calambre, si sucediera, se podría plantear una pregunta a los alumnos para comentar estas equivocaciones y buscar el origen de estas.

Sesión 6	<u>“Nosotros mismos”</u>
Objetivos: - Ser conscientes de las partes del propio cuerpo. - Centrar la atención en los movimientos del propio cuerpo.	

<ul style="list-style-type: none"> - Centrar la atención en la respiración. - Concienciar sobre la aceptación de todo tipo de cuerpos.
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El cuerpo humano - Los movimientos del cuerpo humano.
<p style="text-align: center;">Recursos:</p> <p>Personales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 o 3 Profesores/as. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pancarta de dimensiones grandes (1 por cada alumno/a). - Lápices, colores o rotuladores. - Pizarra.
<p>Temporización: 1 hora.</p>
<p>Lugar: Gimnasio.</p>

6.Desarrollo de la actividad: Nosotros mismos.

1.Antes de empezar la actividad, se debe poner la canción que identifica que empieza la sesión de mindfulness.

2.A continuación se indica a los alumnos que coloquen los folios de grandes dimensiones en el suelo. Una vez estén en el suelo, el alumnado debe estirarse en

el folio correspondiente. Seguidamente se les pondrá música que el mismo profesor/a que dirija la actividad puede escoger.

3.Siguiendo las indicaciones de Blaschke (2004) el alumnado deberá cerrar los ojos, empezar a respirar lentamente y a su vez contar sus propias respiraciones. Pasados unos minutos se les indicará que empiecen a imaginar cómo es su propio cuerpo. También se les puede ofrecer tocarse sus propias piernas, manos, torso, cabeza y cabello.

4.Pasados unos 20 minutos, se indicará a el alumnado que pueden ir abriendo los ojos y levantándose muy poco a poco.

5.Una vez todo el alumnado esté sentado les preguntaremos lo siguiente: ¿Qué características tienen vuestros cuerpos? ¿Cómo son vuestros cuerpos? Todo lo que los alumnos digan se irán apuntando en la pizarra del gimnasio.

6.Cuando cada alumno y alumna haya intervenido, se hará una pequeña reflexión para que el alumnado comprenda que cualquier tipo de cuerpo es aceptable. Durante esta reflexión se puede preguntar a los alumnos lo siguiente: ¿Alguna vez se han reído de vuestro cuerpo ?, ¿Pensáis que está bien reírse de alguien gordo/a o flaco/a? ¿Porque? A partir de sus propias experiencias y de las contestaciones que ellos den, se tendría que ir concienciando de la aceptación de todo tipo de cuerpos.

7. Por último, en pareja o con ayuda de los profesores, el alumnado tendrá que dibujar su silueta en los folios y podrán decorarla a su gusto.

Reflexiones o preguntas a realizar:

Una vez finalizada la actividad ya que la parte reflexiva se ha trabajado dentro del desarrollo del contenido, tan solo se le preguntará al alumnado si les ha gustado o si les gustaría añadir algo.

	<u>“Las piedras mágicas”</u>
--	-------------------------------------

Sesión 7	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Centrar la atención en un objeto. - Identificar y diferenciar las diferentes características de las piedras. 	
Contenidos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Ser conscientes del momento presente. - Las características de diferentes objetos. 	
Recursos:	
Personales:	
<ul style="list-style-type: none"> - Profesor. 	
Materiales:	
<ul style="list-style-type: none"> - 4 o 5 piedras con diferentes formas, colores y texturas. 	
Temporización: 35-40 minutos.	
Lugar: Aula habitual.	

7.Desarrollo de la actividad: Las piedras mágicas.

1. Antes de empezar la actividad, se debe poner la canción que identifica que empieza la sesión de Mindfulness.

2. El alumnado debe sentarse cada uno en una silla con su mesa correspondiente. Una vez todos estén sentados, el responsable de la actividad explica una pequeña historia para captar la atención del alumnado y así empezar la actividad de una manera diferente a las anteriores: *“Había una vez, hace muchos muchos años, una*

montaña mágica hecha de muchos tipos materiales. Se dice, que la gente que iba a esa montaña y tocaba las piedras volvía con un montón de dulces y caramelos”.

3.Una vez se haya explicado la historia, se les dice a los alumnos que hoy van a poder tocar 5 piedras mágicas de esa montaña.

4.A continuación, se apagan las luces y se pone un audio de sonidos de la naturaleza. A partir de aquí, se les pasan las piedras seleccionadas a los alumnos y alumnas para que puedan tocarlas y mirarlas.

5.Una vez tengan las piedras, tenemos que preguntar sobre las características de estas, para que centren su atención en cómo son. Se recomienda dar pistas o poner ejemplos de las diferentes texturas que las piedras pueden presentar.

6.Cuando se acabe la actividad, podemos recordar la historia explicada al principio y esconder en algún lugar del aula algunos caramelos para que así puedan encontrarlos.

Reflexiones o preguntas a realizar:

Una vez finalizada la actividad se pueden apuntar en la pizarra las características de las piedras y hacer una cartulina con las diferentes características que pueden tener las piedras. Seguidamente le podemos preguntar al alumnado qué tipo de piedra les ha gustado más y el motivo.

Sesión 8	<u>“Rincón de arte”</u>
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Centrar la atención en el tacto.- Estimular el sentido del tacto.	

- Disfrutar de la manipulación de diferentes texturas.
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Ser conscientes del momento presente. - Las características de diferentes objetos.
Recursos:
Personales: <ul style="list-style-type: none"> - Profesor. Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Plastilina y slime.
Temporización: 35-40 minutos.
Lugar: Aula habitual.

8.Desarrollo de la actividad: Rincón de arte.

- 1.Antes de empezar la actividad, se debe poner la canción que identifica que empieza la sesión de Mindfulness.
- 2.El alumnado debe sentarse cada uno en una silla con su mesa correspondiente.
- 3.Seguidamente, en esta sesión el alumnado escoge la música que les relaje.
- 4.La actividad por una parte se divide en construir figuras o formas con plastilina y por otra parte en experimentar con el slime. El alumnado tiene que representar con la plastilina cosas de sus vidas que les hagan felices o que les gusten.
- 5.Para utilizar el slime, se divide un trozo de slime para cada uno. A continuación, se les pregunta por una parte sobre las sensaciones que tienen y por otra parte las

características del slime. De esta manera se podrán ver las diferentes sensaciones que un objeto de una determinada textura puede provocar.

6.Después de utilizar tanto la plastilina como el slime se le pregunta a el alumnado qué diferencias hay entre un objeto y otro en cuanto a características, color, olor y textura.

7.Una vez acabada la actividad, se puede habilitar una zona dentro del aula que se llame “ El rincón del arte” donde el alumnado pueda poner las figuras de plastilina.

Reflexiones o preguntas a realizar:

Al final de la actividad, se le puede preguntar al alumnado cuál de los dos objetos prefieren y porque, así ellos mismos también pueden ver las diferentes perspectivas y opiniones que puede haber de un mismo objeto.

Sesión 9	<u>“Cuando te miro”</u>
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Centrar la atención en otra persona.- Identificar las cosas que caracterizan a una persona.- Desarrollar la memoria.	
Contenidos: <ul style="list-style-type: none">- Ser conscientes del momento presente.- Las características de diferentes objetos.	

Recursos:
Personales: <ul style="list-style-type: none"> - Profesor.
Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Espejo de grandes dimensiones.
Temporización: 30 minutos.
Lugar: Gimnasio.

9.Desarrollo de la actividad: Cuando te miro.

1. Antes de empezar la actividad, se debe poner la canción que identifica que empieza la sesión de mindfulness.
2. En primer lugar se indica al alumnado que se sienten por parejas en el suelo. En el caso de que el grupo sea impar, la actividad también puede realizarse por tríos.
3. Se indica a el alumnado que deben sentarse uno enfrente del otro. Seguidamente, se indica que deben mirar a los ojos del compañero y deben comenzar a respirar. Se recomienda que pueden recordar al alumnado que deben respirar como en las sesiones anteriores.
4. Durante la respiración, se tiene que ir recordando a el alumnado que deben inspirar y expirar. Pasados unos minutos, se les va indicando que tienen que fijarse en la cara del compañero o compañera que tienen delante: “ *hay que fijarse en los ojos, en la boca, la nariz, el pelo, la forma de la cara...* ” .
5. Después de unos diez minutos se irá pasando por cada una de las parejas para ver que como son las descripciones que hacen.

6. Una vez se haya hablado con todas las parejas, el alumnado se colocará enfrente del espejo. Seguidamente, se indicará a los alumnos que deben de mirarse mientras ponen “caras raras o carotas” frente al espejo. El responsable de la actividad puede poner ejemplos de caras raras, para que el alumnado lo imite y así vean como la cara puede adoptar diferentes aspectos según la posición de los músculos. Se recomienda comentar las caras de los alumnos y utilizar los refuerzos positivos.

7. Para cerrar la actividad, se recomienda hacer fotos de esas caras para posteriormente hacer un mural.

Reflexiones o preguntas a realizar:

En primer lugar, se les puede preguntar a los alumnos si les ha gustado la actividad. Seguidamente, se recomienda hablar sobre cómo se han sentido mirando a sus compañeros durante la actividad y tratar los aspectos que el alumnado quiera comentar.

Sesión 10	<u>“Momento de sensaciones”</u>
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Desarrollar los cinco sentidos. - Centrar la atención en el sabor de un objeto. - Centrar la atención en el olor de un objeto. - Centrar la atención en los movimientos de la cara. - Identificar y clasificar diferentes sonidos de la naturaleza.	

Contenidos:

- Ser conscientes del momento presente.
- Las características de diferentes objetos.

Recursos:**Personales:**

- 2 profesores.

Materiales:

- Venda para los ojos.
- Objetos o materiales con diferentes texturas.
- Alimentos con diferente sabor y olor.
- Bandejas pequeñas.
- Un espejo.

Temporización: 40 minutos.

Lugar: Aula habitual.

10.Desarrollo de la actividad:Momento de sensaciones.

1.Antes de empezar la actividad, se debe poner la canción que identifica que empieza la sesión de mindfulness.

2.Debemos indicar al alumnado que deben de sentarse en su sitio. Seguidamente, se les tiene que explicar que van a realizar el momento de las sensaciones donde van a poder tocar, oler y saborear cosas.

3.A continuación, se les ofrecerá una venda para taparse los ojos, así la experiencia puede ser más sensorial. Si nos encontramos en la situación de que algún alumno o alumna no le apetece ponerse la venda no vamos a obligarle, la actividad puede realizarse sin venda.

4.En 5 bandejas se tienen que organizar los siguientes objetos:

-1a bandeja: azúcar.

-2a bandeja: sal.

-3a bandeja: chocolate derretido.

-4a bandeja: slime con olor.

-5a bandeja: objetos con diferentes texturas.

Ejemplo: bolitas de tela de diferentes tamaños y palitos con pelitos de colores.

5.Las bandejas deben irse pasando a los diferentes alumnos. A la vez que se pasan las bandejas, se tienen que ir observando las reacciones de los alumnos e ir comentando con ellos lo que sienten. Se recomienda dar pistas a los alumnos sino reconocen alguno de los objetos.

6.Finalmente, una vez todos los alumnos hayan experimentado con los objetos, se apuntarán en la pizarra las diferentes sensaciones que han tenido con la experiencia. Seguidamente, pueden buscar fotos de los objetos y ponerlas junto a una cartulina con el nombre de todas las sensaciones.

Reflexiones o preguntas a realizar:

Se recomienda ir comentando la experiencia con el alumnado durante el proceso. Al final de la actividad se podría hacer una reflexión haciendo ver a el alumnado que no todo el mundo reacciona de la misma manera ante los mismos objetos.

Sesión 11	<u>“¿Cómo me siento hoy?”</u>
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar las emociones. - Centrar la atención en las propias emociones. - Discriminar emociones. 	
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La gestión de las emociones positivas y negativas. 	
Recursos:	
<p>Personales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 profesores. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 pizarra de corcho. - Cartulina. - Velcro adhesivo. - Pegatinas para decorar. - Vasos de palomitas de cartón. - Dibujos de emoticonos con emociones plastificados. - Accesorios a escoger. 	
Temporización: 20 minutos.	
Lugar: Aula habitual.	

11.Desarrollo de la actividad: ¿Cómo me siento hoy?

1. Antes de empezar la actividad, se debe poner la canción que identifica que empieza la sesión de mindfulness.
2. Se le explica al alumnado que van a construir un tablero de emociones y se les muestra los materiales que van a utilizar. Este tablero de las emociones se encuentra en las fotografías del Anexo VI.
3. Se les dibuja en la pizarra un dibujo del diseño del tablero.
4. Seguidamente, cada alumno y alumna escribe su nombre a ordenador dos veces y lo imprime para poder engancharlo con el velcro adhesivo encima del corcho. Debajo de cada nombre se tiene que enganchar un trozo de velcro para poder poner cada emoticono debajo del nombre correspondiente.
5. A continuación se enseñará las plantillas con emoticonos a el alumnado para que pueda identificar las diferentes emociones. En esta plantilla se recomienda que aparezcan los siguientes: Emoticono contento, emoticono triste, emoticono dormido, emoticono enfermo, emoticono nervioso y emoticono sorprendido. Se les puede preguntar si les gustaría que hubiera algún emoticono más y añadirlo.
6. Una vez hayan visto los emoticonos, el alumnado tendrá que recortarlos y guardarlos en una cajita para que se puedan utilizar cuando hayan acabado el tablero.
7. Estos emoticonos tendrán que llevar un trozo de velcro en la parte trasera para poder engancharlo al velcro del tablero.
8. Después de enganchar el velcro, se puede hacer el siguiente título: ¿Cómo me siento hoy? Por último se pegan los vasos de palomitas en tablero debajo de cada nombre y se pueden añadir accesorios de decoración al gusto del alumnado.

9. Una vez acabado, se les hace la explicación del uso del tablero. Esta es una explicación que se puede utilizar: *Este tablero que hemos creado, sirve para que podamos indicar cómo nos sentimos cada día. Cada uno de vosotros tendrá que poner un emoticono debajo de vuestro nombre y explicar porque lo ha escogido.*

10. Se recomienda el uso del tablero una vez finalizada la actividad para poder convertir la expresión de las emociones en una rutina del día a día del alumnado.

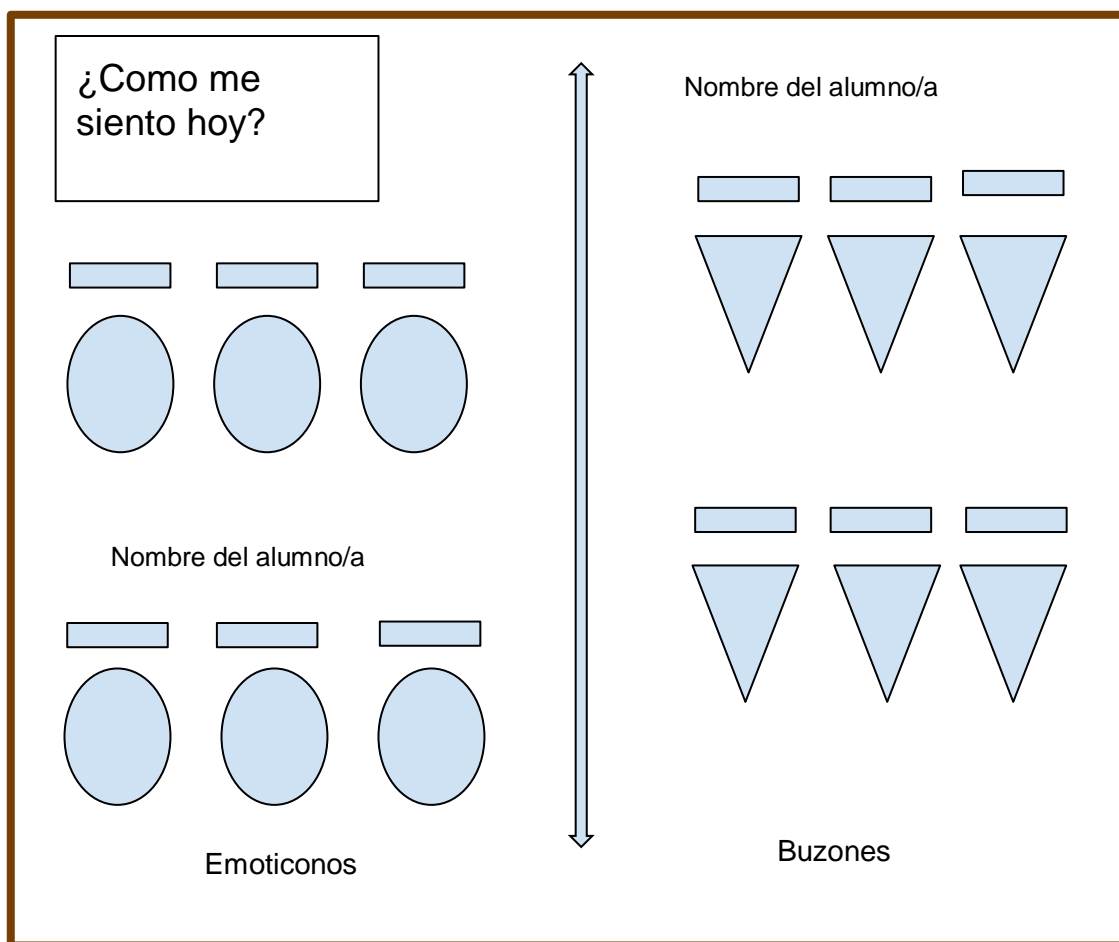


Imagen 1. Diseño del tablero.

Reflexiones o preguntas a realizar:

Una vez se ha realizado el tablero, podemos preguntar al alumnado si tienen alguna duda en relación al funcionamiento del tablero y seguidamente se puede decidir entre todos en qué parte del aula les gustaría colocarlo. Hacer uso de esta herramienta, puede ayudarnos a los docentes a saber cómo podemos ayudar a el alumnado cuando por ejemplo se sienten tristes o están enfermos ya que en ocasiones no lo llegan a verbalizar. También fomenta el uso de la comunicación y de este modo podemos ofrecer soluciones a el alumnado.

Sesión 12	<u>“Las dos puertas”</u>
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Identificar y clasificar las emociones positivas y negativas.- Centrar la atención en los pensamientos y sentimientos.	
Contenidos: <ul style="list-style-type: none">- La gestión de las emociones positivas y negativas.	
Recursos: Personales: <ul style="list-style-type: none">- Profesor. Materiales: <ul style="list-style-type: none">- 2 cartulinas de colores verde y rojo de grandes dimensiones.- Papel.- Lápices, colores o rotuladores.	

Temporización: 30-35 minutos.
Lugar: Aula habitual.

12.Desarrollo de la actividad: Las dos puertas.

1. Antes de empezar la actividad, se debe poner la canción que identifica que empieza la sesión de mindfulness.

2. A continuación les enseñaremos las dos cartulinas de colores a los alumnos y se les indica que deben dibujar dos puertas gigantes en cada una de las cartulinas.

3. Seguidamente, se les explica qué significado tienen las dos puertas. Por una parte, la puerta de color rojo es donde se tienen que añadir las cosas que no les gustan de ellos mismos o las cosas que podrían mejorar. Por otra parte, la puerta de color verde es donde se añaden las cosas que les gustan de ellos mismos o las cosas que les hacen felices.

4. El alumnado tiene que ir escribiendo en papeles las cosas que quieren añadir en las dos puertas. Antes de escribir las cosas se deben comentar entre todos para que así el profesor pueda corroborar que son cosas buenas o cosas a corregir y ayudarlos durante el proceso de reflexión dándoles ejemplos por si no se les ocurre nada.

Reflexiones o preguntas a realizar:

La parte reflexiva de esta actividad se debe realizar durante el transcurso de esta ya que se produce cuando el alumnado piensa sobre las cosas positivas o negativas de ellos mismos.

Una vez, acabada la actividad, se puede hablar sobre cómo mejorar o tratar los aspectos negativos que han salido durante la actividad. Se recomienda intentar buscar soluciones de manera colaborativa con el alumnado para fomentar así la resolución de problemas.

Sesión 13	<u>“Buzones sorpresa”</u>
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Centrar la atención en las emociones. - Desarrollar el pensamiento. - Mejorar la autoestima de los niños y niñas. - Desarrollar la capacidad de decir las cosas buenas y positivas de las personas 	
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La gestión de las emociones positivas y negativas. - La autoestima. 	
<p style="text-align: center;">Recursos:</p> <p>Personales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profesor. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tablero de las emociones. Podemos consultarlo en el Anexo (?). - Folios. - Rotuladores, lápices o colores. 	
<p>Temporización: 35 minutos.</p>	
<p>Lugar: Aula habitual.</p>	

13.Desarrollo de la actividad: Buzones sorpresa.

1. Antes de empezar la actividad, se debe poner la canción que identifica que empieza la sesión de mindfulness.

2. Seguidamente se coge el tablero de las emociones creado por los propios alumnos y se les recuerda la función de los buzones que hicieron con el vaso de palomitas. La explicación puede ser la siguiente:

“Estos buzones sirven para comunicarse entre las personas del grupo. Hoy vamos a tener que hacer unos pequeños comunicados a cada persona del grupo. Estos comunicados consistirán en escribir un aspecto bueno de cada compañero que os guste, como, por ejemplo, que es buen amigo, que es simpático... etc. “.

3. A continuación deberán escribir los comunicados y meter los papelitos correspondientes en cada buzón. Se recomienda ayudar a los alumnos dándoles ejemplos o haciéndoles reflexionar sobre aspectos positivos de la persona si no saben que poner.

4. El paso final, será leerlos todos en voz alta y comentarlos con el grupo.

Reflexiones o preguntas a realizar:

La parte de reflexión de esta actividad se dará al final cuando se tengan que comentar todos los papelitos. Durante esta reflexión se puede preguntar a el alumnado si se sienten felices cuando se les reconocen las cosas buenas que hacen o los aspectos positivos que tienen. En esta parte, hay que hacerles ver que a todo el mundo le gusta que le digan cosas buenas y bonitas y no cosas malas y feas como insultos o palabrotas.

Una vez se haya realizado esta actividad, se recomienda realizarla de manera consecutiva cada 1 o 2 semanas, ya que así lo adaptan como rutina y pueden seguir trabajando las emociones y las relaciones entre compañeros más a menudo.

Anexo VI

En este anexo se recogen algunas fotografías realizadas durante el desarrollo de las actividades en el aula.



Imagen 2. Actividad ¿Cómo me siento hoy?



Imagen 3. Explicando las actividades.



Imagen 4. Actividad Buscando la calma.



Imagen 5. Tablero de las emociones.

Anexo VII

En este anexo se encuentran las rúbricas y cuestionarios que se esmentan en la evaluación del programa.

-Observación Rúbrica de seguimiento para el docente:

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE MINDFULNESS: EN BUSCA DE LA FELICIDAD. CUESTIONARIO PARA PROFESORES.				
<u>ALUMNO/A</u>	Nunca	Casi Nunca	A veces	Siempre
El alumno/a muestra conductas de nerviosismo durante la actividad.				
El alumno/a tiene excesiva inquietud motora.				
El alumno/a disfruta haciendo la actividad.				
El alumno/a pregunta durante la actividad.				
El alumno/a permanece distraído durante la actividad.				
El alumno/a muestra interés durante la actividad.				
El alumno/a sigue las instrucciones durante la actividad.				
El alumno/a molesta a los compañeros/as durante la actividad.				

El alumno/a se enfada durante la actividad.				
El alumno/a no acaba las tareas que empieza durante la actividad.				
El alumno/a se frustra durante la actividad.				

Tabla 2. Rúbrica de evaluación.

-Cuestionario para los alumnos previo a la actividad:

<u>EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE MINDFULNESS: EN BUSCA DE LA FELICIDAD.</u>			
	<u>SI</u>	<u>NO</u>	<u>UN POCO</u>
¿Estás nervioso?			
¿Estás tranquilo?			
¿Tienes ganas de hacer la actividad?			
¿Te cuesta hacer la actividad?			
¿Te concentras en la actividad?			
¿Pides ayuda durante la actividad?			

-Cuestionario para los alumnos posterior a la actividad:

<u>EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE MINDFULNESS: EN BUSCA DE LA FELICIDAD.</u>			
	<u>SI</u>	<u>NO</u>	<u>UN POCO</u>
¿Estás tranquilo después de la actividad?			
¿Estás igual de nervioso que antes?			
¿Te has concentrado en la actividad?			
¿Ha sido difícil concentrarse?			
¿Te ha gustado la actividad?			
¿Sigues distraído?			

Tabla 3. Cuestionario de evaluación para el alumnado.

-Cuestionario para las familias:

<u>EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE MINDFULNESS: EN BUSCA DE LA FELICIDAD. CUESTIONARIO PARA LAS FAMILIAS.</u>				
<u>ALUMNO/A</u>	Nunca	Casi	A veces	Siempre

		Nunca		
El alumno/a está nervioso normalmente.				
El alumno/a se distrae y no presta atención en las acciones del día día.				
El alumno/a no puede estarse quieto.				
El alumno/a es irritable normalmente.				
El alumno/a se frustra si algo no le sale bien.				
El alumno/a				
El alumno/a sigue las instrucciones durante la actividad.				
El alumno/a molesta a los compañeros/as durante la actividad.				
El alumno/a se enfada durante la actividad.				
El alumno/a no acaba las tareas que empieza durante la actividad.				

Tabla 4. Cuestionario para las familias.

