

**TRABAJO DE FIN DE GRADO DE MAESTRO EN
EDUCACIÓN PRIMARIA**

EDUCACIÓN FÍSICA CONSCIENTE
PROYECTO PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL MINDFULNESS EN
EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA.

TANAUSÚ GARCÍA PÉREZ
CURSO ACADÉMICO: 2020/2021
CONVOCATORIA: JULIO

RESUMEN

El mindfulness o atención plena, una técnica que cada día es más conocida en el mundo, quizás pase aún desapercibida para el grueso de la población, desconociendo los múltiples beneficios que su práctica diaria nos puede aportar. Esto, unido a la realización de la educación física puede hacer una combinación realmente enriquecedora para todos los aspectos de nuestra vida. En este Trabajo Fin de Grado (TFG), se presenta una propuesta de proyecto para unir estas dos prácticas como si de una sola se tratase, donde se llevarán a cabo sesiones de Educación Física partiendo del mindfulness con el alumnado de 4º, 5º y 6º de primaria. Un proyecto con cabida extraescolar y totalmente voluntario buscando el desarrollo integral del alumno en esta edad crucial para su futuro. Una oportunidad única para ello, ya que no existen precedentes de proyectos educativos de educación física y mindfulness.

ABSTRACT

Mindfulness, a technique that is becoming more and more known around the world, may still go unnoticed by the majority of the population, unaware of the multiple benefits that its daily practice can bring us. This, together with physical education, can make a truly enriching combination for all aspects of our lives. In this Final Degree Project (TFG), a project proposal is presented to unite these two practices as if they were one, where physical education sessions will be carried out based on mindfulness with primary school children. A project with an extracurricular and totally voluntary nature, seeking the integral development of the pupil at this crucial age for their future. A unique opportunity for this, as there are no precedents for educational projects involving physical education and mindfulness.

PALABRAS CLAVE

Mindfulness, educación física, educación primaria, hábitos saludables, atención plena, respiración, habilidades motoras, consciencia.

KEY WORDS

Mindfulness, physical education, primary education, healthy routine, full attention, breathing, motor skills, consciousness.

INDICE

1. Datos de identificación del proyecto.....	4
2. Justificación	5
2.1. Definición de mindfulness.....	6
2.2. Práctica del mindfulness	7
2.3. Beneficios del Mindfulness. Proyectos educativos.....	9
2.4. Mindfulness y Educación Física	11
3. Objetivos del proyecto.....	14
4. Metodología, propuesta de actuación.....	14
4.1. Temporalización y bloques de contenidos.....	17
4.2. Sesiones/actividades.....	21
4.3. Agentes intervinientes.	22
4.4. Recursos didácticos/educativos.....	23
4.5. Recursos materiales y humanos.....	23
4.6. Seguimiento de las actuaciones.....	24
5. Propuesta de evaluación del proyecto	24
6. Presupuesto.....	25
7. Referencias bibliográficas.....	26
8. ANEXOS.....	29

1. Datos de identificación del proyecto

El presente TFG se encuentra localizado dentro de la rama de proyectos profesionalizadores, ya que a través del mismo se va a presentar un proyecto educativo de carácter extraescolar dirigido a los centros escolares de primaria de la Comunidad Autónoma de Canarias, tanto de ámbito público como privado/concertado. Por lo tanto, el presente proyecto está destinado a todos los alumnos de Educación Primaria de Canarias de los cursos comprendidos entre 4º y 6º, ambos inclusive.

Se trata de un proyecto donde se va a llevar a cabo una propuesta de actividades extraescolares para desarrollar la práctica de la educación física basada en la técnica del mindfulness, también conocido en español como “atención plena” o “consciencia plena”.

Se debe incidir en que la implantación de este proyecto no pretende llevar a cabo sesiones de educación física tal y como las que se desarrollan con normalidad en el horario lectivo de los niños, sino que se busca aprovechar los beneficios que tanto esta como el mindfulness nos pueden aportar en nuestra vida cotidiana, logrando una conexión entre ambos.

En primera instancia, debemos tener presente el marco legal en el que nos vamos a mover, por lo que es importante resaltar que cualquier actividad extraescolar que se lleve a cabo en un centro educativo debe cumplir con una serie de requisitos jurídicos para poder ser implementada en el mismo, así pues, y según la Orden de 20 de junio de 2007, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regulan las actividades escolares complementarias, actividades extraescolares y servicios escolares en los Centros Privados Concertados de Canarias, las actividades extraescolares deben cumplir con una serie de puntos, ya que, por un lado, deben estar dirigidas a los alumnos del propio centro que oferta la actividad, siendo esta desarrollada durante el horario del centro, pudiendo ser también antes o después del mismo. Además, será el consejo escolar del centro quien decida la actividad extraescolar a realizar, así como las líneas a seguir con la misma, además, es importante destacar que no puede interferir con las programaciones realizadas por los docentes, ni tampoco realizar evaluaciones a los alumnos que participen en ella.

Un último aspecto a destacar, y no por ello menos importante, es que el Consejo Escolar debe remitir a tiempo a la Dirección General de Promoción Educativa todos los aspectos de interés relacionados con la actividad extraescolar en concreto.

Por otra parte, en la actualidad, y siguiendo lo publicado en el Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias, la consejería de educación de dicha comunidad ha previsto que, los alumnos de primaria de todos sus centros, deberán cumplimentar un total de dos sesiones de 55´ de educación física a la semana, o, en su defecto, tres sesiones de 45´ en todos sus cursos de manera uniforme. Por lo tanto, la posible puesta en práctica de esta actividad extraescolar brindaría al alumnado una oportunidad única de seguir desarrollando actividad física a lo largo de la semana, pero esta vez desde un enfoque diferente: siendo plenamente conscientes de lo que realizan en todo momento durante la práctica física, siendo capaces de extrapolarlo a su vida cotidiana.

2. Justificación

¿Por qué deberíamos realizar sesiones de educación física incorporando el mindfulness?

Se trata de una pregunta quizás un tanto compleja, y es por ello que se deben dar argumentos para justificar dicha propuesta.

A día de hoy, es muy probable que el mindfulness sea aún desconocido para muchos, de la misma manera que se da a conocer exponencialmente día a día por todo el mundo, por lo tanto, es de vital importancia darlo a conocer al mayor número de personas posibles, de ahí la importancia de transmitirlo durante la etapa de educación primaria de los niños en los centros escolares. Por otra parte, la educación física debe ser un pilar fundamental para todas las personas en general, pero sobre todo para los niños, puesto que están en la edad idónea para comprender la importancia de la misma y la influencia que esta pueda tener en su vida y su salud.

Por lo tanto, una mezcla entre estos dos pilares puede darnos resultados excelentes y muy beneficiosos para aquellos que la practiquen, sin embargo, y como se comentó

anteriormente, el mindfulness es un término en auge, pero que quizás no cuenta aún con la suficiente visibilidad para ser comprendido en su totalidad.

Es por ello que, a continuación, iremos viendo paso a paso los aspectos más importantes del mindfulness, partiendo de su definición, su puesta en práctica, y los beneficios que este puede aportarnos, además de su relación con la educación física y la importancia de esta. Se revisarán experiencias prácticas del mindfulness aplicado en centros educativos a través de diferentes proyectos, viendo así los beneficios que puede darle a los niños, además de su relación con la educación física.

2.1. Definición de mindfulness

Cabe destacar en primera instancia que el mindfulness no tiene una traducción literal al castellano, aunque si es cierto que como se indicó anteriormente es conocido como “atención plena”. Sin embargo, podemos afirmar que “es un término inglés que no tiene traducción al castellano. Proviene de la palabra *Sati* que procede de una lengua llamada Pali [...] la región donde vivió Buda”. (Barqui, 2015, citado en Kabat-Zinn, 2015, p. 28).

Es el propio Kabat-Zinn (2015) el que nos confirma la idea comentada anteriormente, donde nos dice que la palabra más utilizada en castellano para traducir es la de “Atención Plena”, aunque también han usado algunas como: toma de conciencia, presencia alerta, alerta relajada o consciencia pura, entre otras.

El mindfulness consiste, básicamente, en prestar toda la atención posible al momento presente, es decir, concentrarnos simplemente en vivir el “aquí y el ahora”, olvidándonos del resto, aceptando que lo está ocurriendo ahora es lo único que podemos sentir, sin tener que cambiar ni pensar más allá de ese momento (Castro, 2020).

Kabat-Zinn (2012), autor contrastado y uno de los principales líderes del mindfulness nos dice que “El mindfulness es consciencia, una consciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente” (p. 8).

Así pues, el mindfulness es “*lo que emerge* cuando prestas una atención deliberada y no crítica al momento presente como si tu vida dependiera de ello. Y lo que emerge no es más que la consciencia” (Kabat-Zinn, 2012, p.17).

Otras definiciones de autores especializados en el tema son las siguientes:

- “Observación no condenatoria del fluir de toda la estimulación externa e interna tal como ella aparece” (Baer, 2003, p.125).

- “La clara y simple consciencia mental de lo que nos está ocurriendo a nosotros y en nosotros en los sucesivos momentos de la percepción” (Thera, 1972, p.5).

Diariamente son numerosas las situaciones a las que nos enfrentamos, los problemas que nos pueden ir surgiendo son también inmensos, y donde comenzamos a buscar soluciones para ello, sin embargo, muchas veces no encontramos respuestas a tantas preguntas, y es entonces cuando decidimos dejarlo ahí, pendiente, confiando en que en algún momento se resolverá, pero nada más lejos de la realidad, ya que lo que haremos es dejar “abierta” esta veda que cada día se hará más y más grande, no sabiendo cómo llegar a ponerle fin. Es entonces cuando aparece el mindfulness a nuestro rescate, y llega para recordarnos que debemos empezar a “ser”, es decir, tomar riendas en el asunto que nos compete, aquel que nos genera malestar y el cual debemos solucionar (Kabat-Zinn, 2012, p.18-19)

Partiendo de mi propia experiencia, me gustaría destacar algo acerca de los mitos del mindfulness, y es que me he encontrado con alguna opinión que afirma que esta técnica se trata principalmente de una meditación de origen budista, sin embargo, y como bien dice Kabat-Zinn (2012, p.20), no se trata de una actividad estrictamente budista, sino que es algo universal, donde se trabajan capacidades humanas propias del cuerpo, entre las que destacan la atención y la conciencia.

Por otra parte, Aldana (2018), nos dice que “cuando hablamos de mindfulness podemos entenderlo tanto como una técnica de meditación como un estado de conciencia que genera un estilo de procesamiento que viene a traducirse en atención plena a lo que nos rodea (...)”

Por lo tanto, es difícil encontrar unanimidad en este aspecto, sin embargo, de lo que si podemos estar seguros es de los numerosos beneficios que nos puede dar el llevar a cabo esta práctica en nuestra vida cotidiana.

2.2. Práctica del mindfulness

Para poder practicar la técnica del mindfulness es necesario conocer cómo hacerlo correctamente, para ello tenemos que tener en cuenta diferentes aspectos, desde la postura

que debemos adoptar, el ambiente en el que nos debemos encontrar o las indicaciones para tener una práctica satisfactoria.

Siguiendo las indicaciones de Kabat-Zinn (2012, p92-97), debemos tener en cuenta lo siguiente:

- En primer lugar, debemos buscar un sitio cómodo, que nos resulte familiar y en el que podamos ser nosotros mismos, también nos deja entrever que se trata de un proceso largo, es decir, que no podemos pretender lograr nuestro objetivo en dos días, debemos ser pacientes y comprometidos con la práctica diaria, ya que solo así tendremos una verdadera práctica satisfactoria de mindfulness.
- Asimismo, el autor señala que durante la práctica tenemos que sentir nuestro cuerpo, tenemos que “estar conscientes” de lo que sentimos en cada momento, y solo así estaremos más cerca del éxito.
- Conviene recordar que no debemos reaccionar de ninguna manera a cualquier pensamiento que se nos aparezca, es decir, partiendo de que somos conscientes de que ese pensamiento existe, debemos comprender que como mismo viene se va.
- Por otra parte, es importante centrar la atención en algo, ya que recordemos que la esencia del mindfulness recae en vivir “el aquí y el ahora”, por lo tanto, centrarnos, por ejemplo, en la respiración, permitirá tener mejores resultados.

Es de nuevo Kabat-Zinn (2012, p92-97) el que nos propone cuatro recomendaciones para llevar a cabo una práctica correcta de mindfulness de una manera formal:

1. **La postura.** Podemos realizar la práctica tanto de pie como sentados, en primera instancia, si lo hiciéramos de pie, debemos tener en cuenta que la espalda debe estar recta, y que debemos colocar los brazos doblados de tal forma que el derecho se apoye en el corazón y el izquierdo sobre la barriga, además, las piernas estarán rectas. Si lo hiciéramos sentados deberíamos tener los pies firmes en el suelo, con la espalda igual de recta y los brazos sobre las piernas.
2. **Los ojos.** Se nos brinda la oportunidad de mantener la atención con los ojos abiertos y cerrados, ya que podemos ser conscientes de ambas maneras, por lo tanto, es posible hacerlo de ambas maneras, de la que nos resulte más cómoda.
3. **El sueño.** Puede llegar el momento de realizar nuestra práctica diaria y que nos encontremos con un gran estado de sueño, en este caso deberíamos hacerlo con

los ojos abiertos, aunque lo más importante es buscar un momento en el que nuestro sueño sea mínimo.

- 4. El tiempo.** Es decir, debemos buscar un momento del día en el que sepamos que nadie nos va a molestar, donde podamos desconectar de todo lo que nos rodea, pudiendo centrarnos única y exclusivamente en la atención del “aquí y ahora”, logrando así una excelente práctica de mindfulness.

Castro (2020) nos mantiene en la misma línea, ya que nos indica que para llevar a cabo una correcta práctica de mindfulness debemos encontrar un momento tranquilo del día, escoger un ambiente relajado, libre de ruidos y sin distracciones externas, además de centrarnos en la respiración y dejar que aparezcan y desaparezcan con total libertad cualquier tipo de pensamiento o emoción que vaya surgiendo.

Ortega (2021) nos dice incluso que podemos realizar mindfulness caminando, aunque no sea lo más recomendado, principalmente aquellas personas que se hayan levantado hace relativamente poco.

2.3. Beneficios del Mindfulness. Proyectos educativos

Hemos podido ver la definición de mindfulness, así como su puesta en práctica de una manera óptima, por lo que ahora es momento de ver en mayor profundidad que beneficios nos aporta, poniendo más énfasis en los niños.

Para ello, nos centraremos en ver diferentes proyectos que se han llevado a cabo en centros educativos, donde se ha podido comprobar de primera mano los numerosos aspectos positivos de la práctica diaria del mindfulness.

Así pues, nos centraremos en primer lugar en el Lope De Vega International School, que ha decidido implementar un proyecto para la práctica de Mindfulness diario, ya que, según sus afirmaciones, existen numerosos beneficios relacionados con la salud, el bienestar psicológico o el rendimiento académico de los alumnos y de sus docentes, hipótesis confirmadas por Franco, Mañas y Justo (2009) en su estudio “Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness”, donde nos dicen que tras los resultados obtenidos en la investigación, podemos confirmar que “se produce una reducción significativa de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en el grupo de docentes [...] que recibió el entrenamiento en meditación” (Franco et al, 2009).

Asimismo, Franco et al. (2009) afirmaron que a partir de los resultados de su investigación se puede confirmar que llevar a cabo una práctica regular de Mindfulness tendrá grandes beneficios tanto en docentes como en sus alumnos, ya que se conseguirá estar mucho más relajados, aprendiendo a calmar la mente y centrarla en el “aquí y el ahora”.

Son los mismos autores los que incluso se aventuran en ir más allá, ya que como ellos mismos afirman “consideramos que las técnicas de meditación poseen el aval científico necesario para para que el sistema educativo comience a plantearse seriamente la inclusión de dichas técnicas en los futuros planes de estudio de la carrera de Magisterio” (Franco et al, 2009c).

Según las aportaciones de Sánchez (2017), podemos enumerar una serie de beneficios que el mindfulness aporta a los niños:

- Componentes como la atención, concentración o la creatividad aumentan, además del rendimiento académico.
- También aprenden a regular de una manera mucho más rápida sus propias emociones.
- Son capaces de ver, con mucha más claridad, todo lo que ocurre tanto en su interior como en el exterior.
- Por último, aumentan los niveles de paciencia y de compasión y alegría tanto por ellos mismos como su círculo más cercano.

Siguiendo en la misma línea, López-Hernández (2016) resume una serie de beneficios que el mindfulness aporta a los niños, tales como un autocontrol mucho mayor, además de que son capaces de aceptar las cosas tal y como son, manejando los sentimientos en situaciones más complicadas, manteniendo la calma o mostrando menos síntomas depresivos, entre otras.

Por lo tanto, tras todo lo expuesto anteriormente, parece claro que la aplicación del mindfulness en un centro educativo puede dar numerosos beneficios a todos sus agentes, pero, para ello, es necesario contar con un proyecto que avale esta práctica y la haga realidad. Así pues, según lo publicado por Martín (2019) el Gobierno Británico ha puesto en marcha un programa de mindfulness en 370 de sus escuelas, donde enseñarán a los niños todo lo relacionado con el mindfulness y su correcta puesta en práctica, concretamente se busca, en palabras de la autora, “que a través de la enseñanza de la

atención y la meditación en el aula se pueda mejorar la salud mental general de los estudiantes”.

Partiendo ahora de mi propia experiencia como maestro en prácticas, me gustaría realizar una breve reseña en relación al centro en el que realicé mi formación, el CPEIPS Colegio Acaymo, y es que en él se llevaba a cabo un proyecto de mindfulness, donde todos los alumnos del centro debían realizar unos minutos de “atención plena” al día, viendo como esto les proporcionaba enormes beneficios a la hora de desarrollar sus sesiones de clase, ya que se mostraban mucho más concentrados y relajados, sobre todo a la hora de llegar del descanso, donde podían estar algo más agitados.

Viajando ahora hacia La Comunidad Autónoma de Madrid, concretamente en su municipio de Alcorcón, encontramos el CEIP Joaquín Costa, donde a través de su página web nos presenta un proyecto de mindfulness que se está llevando a cabo en sus aulas, el cual consiste, de manera resumida, en llevar a todos sus alumnos la práctica de mindfulness, siguiendo para ello una metodología basada en el programa Mindfulness Bases Stress Reduction (MBSR)

Sin irnos muy lejos, el Altair Colegio Internacional de Madrid nos presenta un proyecto de mindfulness publicado también su página web, en el que la metodología es similar al presentado con anterioridad, utilizando además de ese método, el programa AMBAR (Atención, Motivación, Balance Emocional y Resiliencia).

En La Comunidad Foral de Navarra, el CP Cerro de la Cruz de infantil y primaria ha puesto en marcha un proyecto de mindfulness para su clase de 6º de primaria, donde enumera alguno de los beneficios comentados anteriormente en este apartado.

Cómo podemos ver, existen diferentes proyectos educativos basados en el mindfulness, sin embargo, estos son realmente escasos en comparación con la enorme cantidad de centros escolares existentes, por lo tanto, y tras lo expuesto anteriormente.

2.4. Mindfulness y Educación Física

Ahora que se han enumerado las principales ideas del concepto de mindfulness y de cuál es su principal objetivo, además de ver diferentes proyectos educativos, es momento de ir conectándolo con la práctica de la educación física en primaria. Un maestro debe lograr que su alumnado cumpla con los principales objetivos exigidos por ley y que vienen recogidos en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el

currículo básico de la Educación Primaria, en el que, si nos ceñimos exclusivamente a la educación física, destacamos el siguiente objetivo, citado textualmente:

- Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

Es decir, tal y como se indica, mediante la educación física se debe promover el desarrollo tanto a nivel personal como de relaciones sociales de todo el alumnado, incluyendo también aspectos de vital importancia referidos a su propio cuerpo y el desarrollo de estrategias para una vida saludable, haciéndolos conscientes de la importancia de adquirir hábitos saludables que influyan positivamente en su vida. Sin embargo, es importante destacar que esta tarea corresponde de una manera mucho más directa al docente en sí, ya que trabajará con el niño de una manera mucho más directa, conociéndolo mucho más en profundidad y sabiendo cómo trabajar con el de una manera más eficaz.

En este proyecto se trabajará este enfoque desde un punto de vista diferente, ya que en él se incidirá en la importancia de la práctica del mindfulness en nuestra vida cotidiana, pero se aprenderá desde la perspectiva de la educación física.

Carreres (2017), nos da algunas pautas que debemos seguir para integrar el mindfulness en educación física, donde nos dice que muchos niños suelen estar agitados durante gran parte de su tiempo, haciendo que su mente esté intranquila, rodeada de pensamientos que vienen y van todo el rato y que les hace reducir la atención al profesor.

Como bien nos dice el mismo autor, y en base a Lu (2004), “la integración de la atención plena se considera un aspecto esencial para ayudar a los niños y niñas y jóvenes a desarrollar un estilo de vida más saludable de forma integral. Además, la práctica de la atención plena puede ayudar al alumnado a centrarse en la tarea y disfrutar del proceso”. (Carreres, 2017, p. 68)

Ello viene a confirmar alguna de las ideas presentadas anteriormente, y es que, si tanto el mindfulness como la educación física aportan numerosos aspectos positivos en la vida de los alumnos, el lograr conectar ambas ramas y trabajarlas desde un mismo punto de vista hará que estos beneficios se multipliquen exponencialmente.

En esta línea, López y Asensi (2018), llevaron a cabo una investigación en la que desarrollaron una unidad didáctica (UD) incluyendo el mindfulness en educación física,

llegando a la conclusión de que la UD había sido muy “positiva y beneficiosa para los alumnos”, gracias a que las actividades propuestas habían causado sensaciones muy agradables en el alumnado, viendo como mejoraban aspectos relacionados con la relajación, concentración o atención.

Por otra parte, Cetina y Díaz (2019), realizaron una investigación para ver los resultados del mindfulness en las clases de educación física de los niños de primaria, teniendo como conclusiones los siguientes aspectos a destacar:

- A raíz de las actividades realizadas, comprobaron que más de la mitad de los niños participantes en el proyecto mejoraron su atención.
- Llegaron también a la conclusión de que la relación entre la educación física y el mindfulness puede llegar a ser una herramienta muy beneficiosa para el desarrollo de procesos educativos, ya que los niños pueden aumentar exponencialmente su concentración, su participación en las clases o la motivación por las mismas.
- Aumentó la participación de los niños en las clases de educación física.
- Vieron como un grupo de clase conflictivo, con problemas sociales externos, mejoró enormemente su comportamiento a raíz de la práctica del mindfulness en educación física, fomentando incluso valores positivos en las clases.

Siguiendo en la misma línea, Terzi et al. (2016) llevaron a cabo un proyecto de mindfulness en un centro educativo de Brasil, poniendo en práctica diferentes programas para ver el impacto de la atención plena en los niños. Las conclusiones a las que llegaron los investigadores fueron las siguientes:

- Vieron como mejoraban las relaciones y el comportamiento social de los niños
- Disminuyeron los problemas tanto emocionales como de conducta de los alumnos.
- Hubo un aumento de la bondad y el respeto tanto por los demás como por ellos mismos.
- Se sorprendieron gratamente a la hora de ver cómo los niños mejoraban enormemente la atención y la concentración en sus clases.
- Por último, concluyeron que cuando más mindfulness se practique con los niños, mayores serán los resultados.

Aunque no son muchos los proyectos y las investigaciones que se han llevado a cabo con el mindfulness y su impacto en la educación física en primaria, si es cierto que con los ejemplos vistos anteriormente podemos llegar a unas conclusiones bastantes claras, y es que la práctica del mindfulness presenta enormes beneficios en los niños en edad de educación primaria, mejorando su atención en todas las clases y su concentración en las mismas, además de favorecer la reducción de niveles de estrés, aumentar la diversión y la pasión por los contenidos que reciben, e incluso de mejorar su comportamiento, haciendo que los niños evolucionen mucho más. Todo esto, unido a la práctica de la educación física, va a formar niños mucho más desarrollados en todos los aspectos, los cuales serán capaces de ver la importancia de ser conscientes de todo lo que hacen, de seguir unos hábitos de vida saludables, de realizar práctica deportiva regularmente y una alimentación equilibrada, todo ello gracias a la atención plena que deben prestar a cada segundo de sus vidas.

3. Objetivos del proyecto

Los objetivos que se persiguen a lograr por el alumnado participante en este proyecto están asociados tanto a la práctica de mindfulness en sí como la de educación física, los cuáles son los siguientes:

- Conocer el concepto de mindfulness.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas
- Desarrollar las conductas motrices básicas y las neuromotrices.
- Colaborar y respetar al resto de compañeros para lograr un funcionamiento adecuado de las actividades.

4. Metodología, propuesta de actuación

Para llevar a cabo este proyecto de mindfulness y educación física se desarrollará una sesión por semana a lo largo de todo el curso, excluyendo el mes inicial de septiembre, ya que este no es completo en cuanto a sus días lectivos, además de que el alumnado estará comenzando un nuevo curso escolar, acomodándose y conociendo todo lo que ello

conlleve; se excluirá también de la programación las dos últimas semanas del mes de junio, dedicadas fundamentalmente a la finalización del mismo.

Las sesiones estarán divididas por trimestres y adecuadas a los objetivos propuestos a lograr a lo largo de todo el proceso, además, serán estructuradas de manera que se puedan alcanzar dichos objetivos con relativa facilidad.

El proyecto comenzará con una presentación del mismo, se indicarán los objetivos a lograr y se hará un pequeño resumen de lo que se va a ir trabajando durante todas las sesiones. Se incidirá, sobretodo, en la importancia del mindfulness y de su práctica diaria, además de recordar que todas las actividades están basadas en él, es decir, cualquier actividad a realizar se basará en aprender a vivir el momento presente.

Por otra parte, cabe destacar que los estilos de enseñanza a utilizar durante el proyecto no van a ser homogéneos, es decir, irán cambiando según avanza el mismo, debido a que para poder trabajar los diferentes objetivos deberemos buscar distintas estrategias para lograr alcanzar los mismos de una manera mucho más eficaz. Además, no todas las actividades propuestas se trabajarán de la misma forma, como podremos observar a continuación.

Así pues, en dicha presentación, se comunicará al alumnado participante en el proyecto que debe informarse y buscar los aspectos más importantes y necesarios para realizar el mindfulness, con la intención de que, en la siguiente sesión, sean ellos mismos quienes lo pongan en práctica, siendo capaces de explicarlo y realizarlo correctamente. En este caso estaremos utilizando la técnica conocida como *Flipped Classroom*.

Esta metodología, que actualmente se encuentra en auge al ser innovadora, propone básicamente, y como su traducción al castellano indica, “dar la vuelta” a la clase, es decir, se trata de llevar a cabo una clase invertida, donde el profesor indica a los alumnos lo que deben estudiar y aprender, para que estos lo hagan en sus propias casas y con sus medios, preparándose los contenidos por su cuenta, para que, una vez vuelvan al centro, sean ellos quienes expresen lo que han aprendido (Luque, 2016).

El **mando directo**, aunque se trate de una metodología de estilo mucho más tradicional, será necesaria para transmitir algunos contenidos y realizar las pertinentes explicaciones a diferentes actividades, ya que el profesor actuará como modelo a seguir para el alumnado, sirviendo de ejemplo para los niños. Sin embargo, cabe destacar que se

apoyará en ellos para realizar cualquier tipo de ejemplo a la hora de explicar, puesto que el éxito de la explicación es mayor al realizar esto. Por lo tanto, estaremos ante una metodología de mando directo adaptada al alumnado y sus necesidades.

Será el estilo de enseñanza conocido como **asignación de tareas** el que más protagonismo tenga a lo largo de todo el proyecto, ya que el docente explicará y demostrará el ejercicio/actividad y, el alumnado de forma autónoma y a su propio ritmo la realizará. Es por ello por lo que el alumnado es el responsable de su tarea y es capaz de adaptarla en base a sus posibilidades y limitaciones, tal y como nos comenta Mosston (1982), donde dice que este estilo de enseñanza supone un paso más en la autonomía y la responsabilidad del alumno en su proceso de enseñanza y aprendizaje. Según lo publicado por el propio Mosston y Ashwort (1993), algunos elementos a destacar de este estilo son los siguientes:

- Las decisiones no son tomadas únicamente por el profesor, sino que el alumno adquiere su responsabilidad.
- El alumno deberá partir de su experiencia para comprobar si está logrando los objetivos propuestos.
- Además, cada alumno deberá seguir su propio ritmo de aprendizaje, sin tener que estar comparándose con los demás.
- El alumno toma decisiones hasta en nueve categorías diferentes, las cuales, siguiendo lo que nos indican los autores, son las siguientes:
 - Postura
 - Localización/ lugar ocupado en el espacio
 - Orden de tareas
 - Momento de iniciar cada tarea
 - Ritmo
 - Momento final de cada tarea
 - Intervalo
 - Vestimenta y aspecto
 - Preguntas
- Cabe destacar que las decisiones de antes (preimpacto) y después de la sesión (postimpacto), siguen siendo responsabilidad del profesor, siendo el intermedio (impacto), donde actúa el alumno.

- El docente puede dar feedback individualizado o de grupo si ve muchos errores comunes.
- Por último, destacar que el docente podrá actuar como modelo de ejemplo en ciertas actividades, hecho que los niños deberán imitar, puesto que se presupone que es la forma correcta de realizarlo, permitiéndole al profesor poder realizar un feedback más directo y conciso.

Es necesario puntualizar que en todas las sesiones, antes de su comienzo, se llevará a cabo la práctica de mindfulness, con una duración de tres minutos, asimismo, al final de la misma se volverá a realizar, aunque esta vez durante un minuto y medio, dando por concluida así cada sesión.

Todas y cada una de las sesiones, así como los contenidos a trabajar, partirán del mindfulness como base, es decir, se inculcará al alumnado la importancia de atender siempre al momento presente, de ver las sensaciones que experimentan en cada momento y de no perder la atención de lo que andan realizando, ya que solo así estaremos trabajando el mindfulness en la educación física.

El docente será el encargado de dar las pautas necesarias a su alumnado, de dar indicaciones claras y precisas en todo momento, sirviendo como ejemplo para estos en caso que así sea necesario.

Cabe destacar que, a lo largo del curso, se realizarán dinámicas más específicas de mindfulness, relacionadas sobre todo con las festividades de Navidad, Carnaval, Semana Santa y la llegada del verano, celebrando el fin del proyecto.

Se programará también una salida hacia un centro de mindfulness para poder comprobar de primera mano la práctica de este en un entorno dedicado exclusivamente para ello y rodeado de instructores profesionales.

4.1. Temporalización y bloques de contenidos

Como se mencionó con anterioridad, el proyecto se implementará en el periodo comprendido entre los meses de octubre y junio, aunque la finalización del proyecto está prevista para la segunda semana de este últimos mes lectivo, realizando una sesión por semana, con un tiempo total de una hora (60') siendo los miércoles el día elegido para ello, aunque se trata de un aspecto susceptible de modificar según las necesidades o

dificultades de acceso de los alumnos, por lo que el total de las mismas asciende a 32, teniendo ya en cuenta las semanas no lectivas por periodos festivos.

Por otra parte, y como se ha ido comentando, los contenidos a trabajar serán divididos en dos bloques, cada uno tendrá una duración de cuatro meses.

Serán trabajadas en primera instancia las capacidades físicas básicas (resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad) relacionadas con las habilidades motrices básicas, ya que, en educación primaria, no se suelen trabajar estas cualidades de una manera tan directa, además, debemos recordar que el proyecto está destinado a niños de 4º a 6º de primaria, o lo que es lo mismo, con edades comprendidas entre los 9 y los 12 años, por lo tanto, su desarrollo será mayor y su capacidad para realizar este tipo de actividades también, aspectos que he podido ir visualizando a lo largo de mi corta experiencia como docente en prácticas. Por lo tanto, el **bloque I**, tendrá una duración comprendida entre la primera semana de octubre (inicio del proyecto), y hasta la primera del mes de febrero, sumando un total de 16 sesiones, siendo esta la mitad del total destinado para el proyecto.

Por otra parte, el **bloque II** abarcará el periodo restante, es decir, desde la segunda semana de febrero hasta la finalización del proyecto, con un total de 16 nuevas sesiones, donde se trabajarán las conductas neuromotrices del alumnado participante.

Por lo tanto, tras lo expuesto anteriormente, es momento de ver la temporalización que tendrá cada uno de los bloques con sus respectivas sesiones a lo largo de todo el proyecto, todo ello lo podemos ver en la tabla I presentada abajo, siguiendo el calendario establecido por la Consejería de Educación de Canarias para el curso 2021/2022:

Tabla I.

Sesiones bloque I.

Contenido específico	Nº de sesiones	Fecha
Introducción y presentación del proyecto	1	➤ 6 de octubre
Explicación del mindfulness y puesta en práctica	1	➤ 13 de octubre
Desplazamientos. “¿Quiénes somos?”	1	➤ 20 de octubre

Caminar consciente	1	➤ 27 de octubre
Visita al centro de mindfulness.	1	➤ 3 de noviembre
La carrera. “Mis pies corren ágiles”	2	➤ 10 de noviembre ➤ 17 de noviembre
Trepa. “Atiendo a mis sensaciones”	1	➤ 24 de noviembre
Dinámica mindfulness. “Memorización”	1	➤ 1 de diciembre
Transporte. “Consciencia plena en el transporte”	1	➤ 8 de diciembre
La flexibilidad. “Atención plena flexible”	1	➤ 15 de diciembre
Dinámica previa a Navidad. “Navidad consciente”	1	➤ 22 de diciembre
El Brilé. “Me centro en la pelota”	1	➤ 12 de enero
Lanzamientos y recepciones. “Pasando el puente consciente”	1	➤ 19 de enero
Saltando hacia la atención plena	2	➤ 26 de enero ➤ 2 de febrero

Cómo podemos observar, todas las sesiones tienen un título asociado a la práctica del mindfulness, ya que como se ha ido comentando, todas las actividades a realizar parten de esta práctica, siendo el objetivo principal lograr que los alumnos sean conscientes de lo que realizan en cada momento. Además, se incluyen dos dinámicas diferentes con sus respectivos nombres. Todos estos aspectos serán mejor explicados en el apartado de sesiones/actividades.

Asimismo, en la siguiente tabla II, podemos visualizar los contenidos del segundo bloque, aquellos relacionados con las conductas neuromotrices y su relación con las capacidades físicas básicas:

Tabla II.

Sesiones bloque II.

Contenido específico	Nº de sesiones	Fecha
Introducción y presentación del segundo bloque	1	➤ 9 de febrero
Introducción al equilibrio consciente.	1	➤ 16 de febrero
Dinámica mindfulness. “El carnaval”	1	➤ 23 de febrero
Festividad de carnaval		➤ 2 de marzo
El equilibrio. “Equilibrio mis sensaciones”	2	➤ 9 de marzo ➤ 16 de marzo
El equilibrio. “Transporte consciente”	1	➤ 23 de marzo
La postura. “Me centro en la postura”	1	➤ 30 de marzo
Dinámica mindfulness. “Atendiendo a la Semana Santa”.	1	➤ 6 de abril
Festividad de Semana Santa.		➤ 13 de abril
La lateralidad. “Soy consciente de que mano y pie utilizo”	2	➤ 20 de abril ➤ 27 de abril
Tonicidad. “El cangrejo consciente”.	1	➤ 5 de mayo
Tábata consciente. “Respiro, actúo”.	2	➤ 12 de mayo ➤ 19 de mayo
Fin de proyecto. Sesión de despedida	1	➤ 26 de mayo

Este segundo bloque de contenidos sigue una estructura similar al primero, hay contenidos que se trabajan en una sola sesión, mientras que otros necesitan hasta dos para ser impartidos correctamente. Se aprovechan las festividades carnaval y Semana Santa para realizar dinámicas específicas de mindfulness, manteniendo así a los niños entretenidos durante todo el proyecto, evitando que caigan en la monotonía y el

aburrimiento. Tras haber impartido todos los contenidos, se realizará una última sesión a modo de despedida y finalización del proyecto.

4.2. Sesiones/actividades

En este apartado se realizará un pequeño resumen de todas las sesiones programadas a lo largo del proyecto, puesto que es necesario contar con una idea de las mismas para su puesta en práctica. Para ello se indican los siguientes aspectos claves a tener siempre presentes:

- Cada sesión dura 60' (1 hora).
- En todas las sesiones se realizarán 3' de mindfulness al inicio y 1' al final. Se realizará con la postura tradicional explicada en el apartado de justificación, centrándose en la respiración.
- Las primeras sesiones de cada bloque están destinadas a realizar una pequeña introducción del mismo, comentando los aspectos más destacados de ellos e indicando lo que se va a ir trabajando de manera paulatina.
- Es necesario puntualizar que todas y cada una de las actividades se basan en la atención plena a lo que se realiza, de ahí el título que cada una lleva asociada, como se puede comprobar en las tablas precedentes.
- No son sesiones de educación física tal y como se llevan a cabo en el día a día en primaria, ya que en ellas se trabajan contenidos puramente curriculares, en este caso, aunque se permite seguir la estructura típica de la educación física (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma), no tiene una relevancia tan elevada, puesto que, al estar siempre presente el mindfulness, será él el principal protagonista de cada una de las sesiones.
- Se irán alternando los estilos de enseñanza puntualizados con anterioridad (mando directo y asignación de tareas), según la necesidad de cada actividad. El *Flipped Classroom* es destinado únicamente a la primera sesión, donde los niños deben indagar por su cuenta los principales elementos del mindfulness.
- Se ha programado una salida hacia un centro de mindfulness para comprobar de primera mano la práctica de este en un entorno profesional. Se necesitará pedir una autorización a todos los padres/madres/tutores legales para poder salir con los niños. **(Anexo I)**

- Las sesiones se llevarán a cabo en la cancha escolar o pabellón del centro, dependiendo de la capacidad y las condiciones de cada uno. Se deja abierta la posibilidad de realizarlo en algún tipo de salón si el centro no dispone de lo anterior, pero se cuenta con la idea que cada centro está dotado de un mínimo de espacio al aire libre para la práctica de la educación física.
- Los agrupamientos irán variando según cada actividad, se realizarán de manera individual, por parejas o en pequeños grupos, todo dependerá del número total de alumnos inscrito en el proyecto.
- Con el material ocurre lo mismo, será explicado detalladamente todo lo necesario para impartir cada una de las sesiones de este proyecto en el apartado destinado para ello posteriormente.

Cabe destacar que, en el caso de que este proyecto sea aprobado para su puesta en práctica en algún centro, se podrán solicitar las actividades al completo, perfectamente detalladas, poniéndose en contacto conmigo.

4.3. Agentes intervinientes

- Para poder llevar a cabo este proyecto es necesario contar con un profesor o monitor que cumpla con dos requisitos claves:
 - Por un lado, debe ser un docente formado en educación física, con los conocimientos suficientes para poder enseñar correctamente los contenidos propuestos, contribuyendo así a la plena adquisición de los objetivos programados con anterioridad. Por lo tanto, se busca el perfil de un maestro especializado en educación física, o bien de un docente formado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Se deja abierta también la posibilidad de monitores deportivos con formación educativa en centros, aquellos capacitados para trabajar y enseñar a niños en edad de primaria.
 - Además, se debe cumplir con el requisito de ser un especialista, o, al menos, conocer y manejar las principales ideas y conceptos del mindfulness, sabiendo

ponerlo correctamente en práctica, enseñando y transmitiendo todo lo necesario para que los niños así lo comprendan, siendo el modelo a seguir por estos últimos.

Por lo tanto, es necesario contar con la posibilidad de que, los docentes instructores del proyecto, realicen un curso de formación en mindfulness, para ello existen diferentes variantes igual de validas, sin embargo, se propone realizar la pertinente formación a través del siguiente curso online, al cual podemos acceder pinchando en [este enlace](#).

- Igual de importantes y necesarios son todos los alumnos de la comunidad educativa de Canarias, ya que ellos serán los principales protagonistas de este proyecto, aunque, como es obvio, se trata de una oferta optativa en horario extraescolar, por lo que accederán al proyecto aquellos que así lo deseen.
- La Consejería de Educación de Canarias será la encargada de dar el visto bueno y la viabilidad del proyecto, permitiendo su implantación en los centros escolares.
- Los centros educativos de la Comunidad serán los que tengan la última palabra a la hora de aceptar o no la implantación del proyecto en sus aulas, teniendo en cuenta todos los aspectos necesarios para ello.

4.4. Recursos didácticos/educativos

En este caso no es necesario destacar ningún tipo de recurso externo, como se ha ido mencionando, la lista de materiales viene perfectamente detallada en la descripción de las sesiones que se proporcionarán en caso de que este proyecto se ponga en práctica en algún momento. Las TIC no son estrictamente necesarias a la hora de impartir las sesiones, puesto que para desarrollar actividades de educación física y mindfulness, lo que necesitamos es un espacio adecuado (cancha, pabellón...), y material disponible para poder organizar todo de una manera correcta, estos aspectos vienen recogidos en el siguiente apartado.

4.5. Recursos materiales y humanos

La lista de recursos materiales irá variando a lo largo de las sesiones según sus necesidades, sin embargo, cabe tener en cuenta que es necesario contar siempre con un

cuenco tibetano, ya que con él se realiza la práctica de mindfulness normalmente, se deberá golpear suavemente para comenzar y finalizar la práctica.

Materiales típicos de las sesiones de educación física también harán falta, aunque en menor volumen, ya que las actividades no serán de educación física en sí, como ya se ha ido comentado, todo esto estará correctamente detallado en el desarrollo específico de cada sesión.

En cuanto a los recursos humanos, destaca la figura del docente encargado de llevar a cabo las sesiones, ya que esta será el instructor de las mismas, la figura autoritaria y de modelo del alumnado en todo momento, por lo que su papel cobra especial relevancia.

4.6. Seguimiento de las actuaciones

Con el objetivo de mantener al alumnado participante enganchado a lo largo de todo el proyecto, evitando distracciones y aburrimiento al caer en la monotonía, al final de cada sesión se entregará una pequeña ficha de satisfacción con preguntas de diverso índole (**Anexo II**) las cuales deberán cumplimentar a lo largo de la semana y entregarlo al inicio de la sesión siguiente. Cabe destacar que no se trata de una evaluación, ya que esto será detallado a continuación, sino que simplemente se trata de un objeto que permitirá al docente ver el grado de atención, compromiso e ilusión por las actividades que se están desarrollando, para, en caso de algún resultado negativo, poder reconducir la situación de la manera más óptima posible.

5. Propuesta de evaluación del proyecto

Para realizar la evaluación de este proyecto extraescolar debemos tener en cuenta diferentes aspectos. En primer lugar, se realizará una evaluación del proyecto en sí, de su posible puesta en práctica en el centro, mediante una encuesta de satisfacción; por otra parte, se evaluará también al docente responsable de impartir las sesiones, viendo si ha sido capaz de llevar el proyecto por el camino más óptimo, para ello se realizarán una serie de preguntas.

Por otra, se llevará a cabo la evaluación del alumnado participante en el proyecto también mediante una serie de preguntas, ya que su opinión, como agente directo de participación en las actividades debe cobrar una gran relevancia para futuras mejoras o para pulir los

aspectos que sean necesarios, así como para ver en qué grado se han cumplido los objetivos propuestos a la hora de impartir este proyecto, para ello se realizarán una serie de preguntas en el comienzo, a modo de evaluación inicial, y otras al final del mismo, pudiendo ver así los hipotéticos avances. Cabe destacar que no se va a realizar una evaluación numérica del alumnado, es decir, no se pondrá ningún tipo de nota del 1 al 10, ya que el objetivo del proyecto no es ese, al tratarse de un proyecto de actividades extraescolares. Por último, se considera también de vital importancia la participación de las familias de los alumnos que realicen este proyecto, puesto que son ellas las que mejor nos podrán informar de los posibles avances y beneficios que estas sesiones causen en los niños. En los **anexos** comprendidos entre el **III** y el **VII** podemos comprobar detalladamente la propuesta de evaluación realizada a cada agente interviniente, con sus respectivas tablas.

6. Presupuesto

A la hora de poner en práctica este proyecto, es necesario manejar una serie de costes que pueda proporcionar al centro interesado una orientación real para comprobar su viabilidad, es por ello que, en la tabla III, se presentan los principales gastos que se deben hacer para que el proyecto comience a andar.

Tabla III.

Costes del proyecto.

Acción	Coste (€)
Curso de formación del profesorado	12€
Cuota de participación en el proyecto	A valorar por centro. Propuesta: 10€ mensuales
Materiales	Por determinar. Según necesidades y disponibilidad del centro
Visita al centro de mindfulness + transporte en guagua	20€ total + 3€ por niño
Cuenca tibetano	16, 99€ (amazon)
Sueldo docente	A determinar según cantidad de niños. Valorar por centro. 75% del total.

7. Referencias bibliográficas

- Aldana, R. (2018, 21 marzo). *Mindfulness, el corazón de la meditación budista*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/mindfulness-el-corazon-de-la-meditacion-budista/>
- Baer, R. A. (2006). *Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review* (Vol. 10). <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Barqui, N. G. (2015). Mindfulness. Reseña del libro "Mindfulness en la vida cotidiana". Jon Kabat Zinn (2015). Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina. Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology, 9(3), 126-131. [Fecha de Consulta 17 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439643537009>
- Carreres, F. (2017). Atención plena o mindfulness en educación física. *Didáctica de la educación física*, 55, 67–71. https://www.researchgate.net/publication/324586053_Atencion_plena_o_mindfulness_en_educacion_fisica
- Castro, S. (2020, 20 octubre). *Qué es el Mindfulness: ¿Es lo mismo que meditar?* Instituto Europeo de Psicología Positiva. https://www.iepp.es/que-es-el-mindfulness/#Que_es_el_mindfulness
- Cetina, L. A., y Díaz, B. O. (2019, octubre). *Propuesta didáctica para la estimulación de la atención plena o mindfulness, de los niños del curso 201 de básica primaria de la I.E.D Nueva Constitución, jornada mañana*. (Proyecto de grado). Universidad Libre. <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/18030/proyecto%20de%20grado%20Alejandro%20Cetina%20y%20Brayan%20Diaz.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Colegio Altair. Proyecto “Mindfulness en el aula”. (2019). Recuperado de: <https://www.colegioaltair.com/proyecto-mindfulness-en-el-aula/>
- CP Cerro de la Cruz. Proyecto mindfulness 6º de primaria. (2021). Recuperado de: <https://cpcortes.educacion.navarra.es/web/proyectos/proyecto-mindfulness-6o-de-primaria/>

- Decreto 89/2014, de 1 de agosto, *orden de la Excma. Sra. Consejera de Educación y Universidades por la que se establece el horario de las distintas áreas correspondientes a la Educación Primaria en Canarias*. https://www.gobiernodecanarias.org/cmsweb/export/sites/educacion/web/_galerias/descargas/curriculo-primaria/Doc1_organizacion_ed_primaria_1_2.pdf
- Franco, C., Mañas, I., y Justo, E. (2009). Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness. *Revista De Educación Inclusiva*, 2(3), 11-22.
- Ibáñez, A., Morgades, M. (2021). Proyecto mindfulness. Crecer respirando. Recuperado de: <https://site.educa.madrid.org/cp.joaquincosta.alcorcon/index.php/proyecto-mindfulness/>
- Kabat-Zinn, J. (2012). *MINDFULNESS PARA PRINCIPIANTES*. Editorial Kairós, S. A. <http://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-Principiantes.pdf>
- López Hernández, L. (2016). Técnicas Mindfulness en centros educativos: Desarrollo académico y personal de sus participantes. *Revista Española De Orientación Y Psicopedagogía*, 27(1), 134-146.
- López, I., y Asensi, L. (2019). Mindfulness en Educación Física: diseño y análisis de una unidad didáctica. *efdeportes*, 23. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/884/578>
- Luque, A. (2021, 29 enero). *Flipped Classroom*. WebConsultas. <https://www.webconsultas.com/bebes-y-ninos/educacion-infantil/que-es-flipped-classroom>
- Martín, L. (2019, 8 octubre). Mindfulness en los colegios, asignatura obligatoria. *AS.com*. https://as.com/deporteyvida/2019/10/08/portada/1570552270_555371.html
- Mosston, M., y S. Ashworth (1993). *La enseñanza de la Educación Física, la reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona, España, Editorial Hispano Europea.






- Ortega, A. (2021, 23 marzo). *IMPORTANCIA DE LA POSTURA EN MINDFULNESS*. Centromindfulnessmalaga.com <https://centromindfulnessmalaga.com/noticia-importancia-de-la-postura-en-mindfulness-67>
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. (2014). *Boletín Oficial del Estado*, 52, de 1 de marzo de 2014. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-2222-consolidado.pdf>
- Sánchez, L. (2017, 24 mayo). El «mindfulness», una asignatura imprescindible en los colegios. *abc*. https://www.abc.es/familia/educacion/abci-mindfulness-asignatura-imprescindible-colegios-201705242151_noticia.html?ref=https://www.google.com/
- Scharrenberg, J. (2021, 17 febrero). 5 ejercicios divertidos de mindfulness para niños. *Sloyu*. <https://www.sloyu.com/2021/02/17/ejercicios-juegos-mindfulness/>
- Terzi, A., Souza, E., Machado, M., Koningsber, M., Waldemar, J., Freitas, B., Matarazzo, W., Migliori, R., Kawamata, R., Alvarenga, L., Ferreira, M., & Demarzo, M. (2016, 21 noviembre). Mindfulness en Educación: experiencias y perspectivas desde Brasil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87. <https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI>
- Thera, N. (2015). *El Camino De La Atención* (5º edición). Ediciones Librería Argentina. <https://www.libreriaargentina.com/camino%20atencion%20prueba%20gratis.pdf>

8. ANEXOS

Anexo I. Autorización salida de centro.

<p>D/Dña. _____ con DNI nº _____</p> <p>padre/madre o tutor legal del alumno _____. Autorizo a que pueda salir del colegio y visitar el centro de mindfulness, así como el transporte en guagua hasta el mismo, como parte del proyecto en el que participa.</p> <p style="text-align: center;">La Laguna, a _ de _____ de 20__</p>

Anexo II. Ficha seguimiento de las actividades.

Marca con una "x" la opción que más te represente	 <small>Muy insatisfecho</small>	 <small>Insatisfecho</small>	 <small>Neutral</small>	 <small>Satisfecho</small>	 <small>Muy Satisfecho</small>

Anexo III. Evaluación para el centro sobre la puesta en práctica del proyecto. Encuesta de satisfacción. Marque con una X donde corresponda.

	SI	NO
¿Considera positiva la implantación del proyecto en el centro?		
¿Cree que la práctica diaria del mindfulness tiene beneficios en todos los ámbitos de la vida?		
¿Considera importante inculcar a los alumnos del centro la importancia del mindfulness?		
¿Ha visto cambios en los niños participantes en el proyecto?		
¿Llevaría a cabo este proyecto en años venideros?		
¿Incluiría el mindfulness en sus clases de educación física cotidianas?		
¿Y en el resto de asignaturas?		
¿Cree necesario realizar la práctica diaria de mindfulness en su centro?		
¿Considera que la educación física y el mindfulness son una combinación que otorga numerosos beneficios?		
Del 1 al 10, otorgue una calificación global al proyecto.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Anexo IV. Cuestionario para el docente.

Responda las preguntas brevemente.

¿Conocía y manejaba la práctica del mindfulness previo a este proyecto?	
¿Considera que ha sido capaz de transmitir la importancia del mindfulness a sus alumnos?	
¿Cree que sus alumnos han comprendido la importancia de la educación física?	
¿Ha sido capaz de enseñar correctamente el concepto de mindfulness? ¿Y su manera práctica de realizarlo?	
¿Ha evidenciado alguna mejora en el desarrollo de las habilidades motrices básicas de su alumnado? ¿Cree que el proyecto ha contribuido en ello?	
¿Cree que la práctica del mindfulness debe implementarse en las sesiones cotidianas de educación física?	
¿Qué es lo que más le ha costado a lo largo del proyecto?	
¿Y lo que menos?	
¿En qué aspectos cree que podría mejorar?	
Del 1 al 10, otórguese una calificación global.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Anexo V. Cuestionario para el alumno. Evaluación inicial.

Responda las preguntas brevemente.

¿Conoces el significado de mindfulness? En ese caso, ¿lo has practicado alguna vez?	
¿Sabes cómo se practica el mindfulness?	
¿Conoces la importancia de tener un estilo de vida saludable? ¿Qué hábitos debemos cumplir para ello?	
¿Crees que es importante realizar educación física? ¿Por qué?	

¿Realizas algún tipo de deporte externo a la educación física del colegio?	
¿Qué es lo que más te gusta de la educación física? ¿Y lo que menos?	
¿Qué esperas aprender en este proyecto?	

Anexo VI. Cuestionario para el alumno. Evaluación final.

Responda las preguntas brevemente.

¿Has comprendido lo que es el mindfulness? ¿Puedes describirlo brevemente?	
¿Cómo se realiza la práctica del mindfulness?	
¿Has notado algún cambio en tu vida a raíz de la participación en este proyecto? ¿Cuáles?	
Tras participar en este proyecto, ¿Crees que es importante incluir el mindfulness en educación física?	
¿Consideras importante realizar mindfulness en todas las asignaturas? ¿Y fuera del colegio?	
¿Realizas mindfulness en casa con tu familia o amigos?	
¿Serás capaz de enseñar el mindfulness a aquellos que no lo conozcan?	
¿Qué es lo que más te ha gustado de las actividades de educación física? ¿Y lo que menos?	
¿Crees que has llevado a cabo una vida basada en hábitos saludables?	
¿Has notado cómo has mejorado tus desplazamientos, saltos, lanzamientos y recepciones a lo largo del proyecto?	
¿Consideras que has mejorado tu velocidad y tu flexibilidad?	
¿Crees que tienes ahora una mayor resistencia al hacer ejercicio? ¿Y fuerza?	
¿Cómo ha sido tu relación con el resto de compañeros? ¿Han logrado llevarse bien para hacer mejor las actividades?	
¿Para qué te ha servido participar en este proyecto?	
Del 1 al 10, otórgate una calificación global.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Anexo VII. Cuestionario para las familias.

Responda las preguntas brevemente.

¿Conocían el mindfulness y cómo se practica?	
¿Han notado algún cambio en el niño a raíz de la participación en el proyecto?	
¿Creen que han acertado inscribiendo al niño en este proyecto? ¿Por qué?	
Tras ver la participación del niño en el proyecto, ¿Volverían a inscribirlo en años posteriores	
¿Realizan ahora mindfulness en casa con el niño? ¿Es el quien los guía?	
¿Es ahora el mindfulness un activo importante en sus vidas?	
Del 1 al 10, otórguele una calificación global a la participación del niño en el proyecto.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10