
EL MINDFULNESS: UNA PROPUESTA DE INNOVACIÓN

Adaptación de la técnica para su implementación en las aulas de
Educación Primaria

Facultad de Educación

Grado en Maestro/a en Educación Primaria

Proyecto de innovación educativa

Autora: Ainara Díaz Álvarez
alu0101207445@ull.edu.es

Tutor: Antonio Gómez Rijo
agrijo@ull.edu.es

Curso académico: 2021/2022

Convocatoria: julio 2022

RESUMEN

Las técnicas de activación son cada vez más necesarias en el presente contexto educativo, la capacidad de concentración del alumnado está en descenso progresivamente, por lo que es fundamental buscar alternativas que logren mejorar su rendimiento académico y su motivación ante la formación escolar. En línea con lo descrito, se ha propuesto el estudio de un método llamado mindfulness o técnica de atención plena, cuyo objetivo principal es el de potenciar la atención y consciencia de los niños y niñas, además de estar estrechamente vinculado con el desarrollo de la inteligencia emocional por un mayor control de los pensamientos, de las emociones y del concepto de sí mismos. Asimismo, después de sumergirnos en el aprendizaje de la técnica y sus posibles aplicaciones, se pretende implementarla durante cuatro semanas con los y las estudiantes de 5º curso de Educación Primaria de un centro educativo. De esta forma, se procura transmitir el interés por los beneficios del método, junto con las indicaciones básicas para su puesta en práctica, tanto al alumnado como a la tutora del grupo; con el propósito de que haya un cambio en la actitud de los niños y niñas, en la práctica docente y que pueda ser extrapolada y aplicada en el entorno familiar.

Palabras clave: *Técnica de aprendizaje, Atención, Mente, Conciencia, Inteligencia emocional.*

ABSTRACT

Activation techniques are becoming increasingly necessary in the current educational context, as students' ability to concentrate is progressively decreasing, for which reason it is essential to look for alternatives to improve their academic results and their motivation for school education. Therefore, the study of a method called mindfulness has been proposed, whose main objective is to enhance children's attention and awareness, as well as being closely associated with the development of emotional intelligence through greater control of thoughts, emotions and self-concept. Furthermore, after being immersed in the learning of the technique and its possible applications, the purpose is to implement it for four weeks with students in the 5th year of Primary Education in an elementary school. In this way, the intention is to transmit the interest in the benefits of the method, as well as the basic indications for its practise, both to the students and to the tutor of the group, with the goal of

achieving a change in the attitude of the children, in the teaching approach and that it can be extrapolated and applied in the family environment.

Keywords: *Learning method, Attention, Mind, Emotional development.*

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO	4
3. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	5
4. OBJETIVOS DEL PROYECTO	9
5. METODOLOGÍA	10
a. Propuesta de actuación	10
b. Prácticas complementarias	15
c. Agentes intervinientes	16
d. Recursos materiales, humanos o educativos	17
e. Temporalización	17
6. PROPUESTA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO	19
a. Instrumentos de recogida de información	19
b. Análisis de datos	19
7. RESULTADOS E INTERPRETACIÓN	20
8. CONCLUSIONES	29
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
ANEXO I	33
ANEXO II	34

1. INTRODUCCIÓN

La motivación para realizar el presente trabajo surge de mi experiencia personal en los periodos de prácticas del Grado en Maestro/a en Educación Primaria. Durante la observación y trabajo con el alumnado de diferentes edades y zonas de procedencia, fui consciente de la facilidad con la que los niños y niñas se distraían durante las sesiones, en mayor medida cuando estas eran después del recreo.

Con el paso del tiempo, es evidente la disminución progresiva de la capacidad de concentración del alumnado originada por factores diversos. Por esa razón, cada vez adquiere más relevancia el estudio de diferentes técnicas de activación que consigan incrementar el tiempo útil de trabajo en las aulas y contribuyan, en última instancia, a la mejora del aprendizaje de los y las estudiantes.

Concretamente, el tema que abordaremos se corresponde con una de esas técnicas: el mindfulness o técnica de atención plena. El mindfulness ha sido estudiado en numerosas ocasiones por distintos/as autores/as, en su relación con los beneficios en el bienestar personal, reducción del estrés y mejora de la salud en diferentes campos. Además, se ha introducido en el ámbito educativo con el objetivo de cultivar la atención y consciencia de los/as más jóvenes.

Este trabajo se plantea como un proyecto de innovación, dado que persigue lograr cambios en la práctica educativa y en las creencias del/ de la profesor/a tutor/a con el/la que se llevará a cabo la intervención. Asimismo, el fin último es que el alumnado pueda y quiera aplicar la práctica en su vida cotidiana, fuera del contexto escolar, y así explotar las posibilidades que ofrece esta interesante técnica.

2. DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El proyecto se destina al alumnado de 5º de Educación Primaria del centro educativo CEIP Las Mercedes. Concretamente, la implementación se realizará con el grupo de 5ºB, este consta de 20 alumnos y alumnas.

En referencia a una resumida valoración de los y las estudiantes de la clase, podemos destacar que se trata de un grupo con unos resultados académicos buenos en el 80% de los casos, muestran interés y preocupación por su formación. El 20% restante, tiene ciertas carencias debido a la falta de esfuerzo y la ausencia de hábitos de trabajo; además, algunos/as alumnos/as tienen dificultades de aprendizaje.

Asimismo, en cuanto a las características del alumnado como grupo, se trata de una clase cohesionada, en la que se han desarrollado importantes vínculos afectivos. Es cierto que algunos/as alumnos/as son ocasionalmente rechazados por otros/as compañeros/as, en todos los casos coincide con perfiles de rendimiento académico muy bajo. Se han sucedido algunos conflictos leves por cuestiones de competitividad en el tiempo de recreo; no obstante, se han resuelto a través del diálogo y sin consecuencias.

Por otro lado, el centro educativo se rige por la Ley 6/2014, de 25 de julio, Canaria de Educación no Universitaria presente en el Boletín Oficial del Estado (BOE). El CEIP Las Mercedes se ubica en San Cristóbal de La Laguna; en este, la comunidad educativa trabaja conjuntamente para crear un aprendizaje de calidad, participativo y con oportunidades para todos/as, de forma que se fomente el desarrollo de la corresponsabilidad y la convivencia positiva.

Desde la organización del colegio se proponen una serie de objetivos principales, entre los que podemos destacar: fomentar una enseñanza de calidad, desarrollando un modelo coeducativo que priorice el cuidado del medio ambiente, la incorporación de los contenidos canarios, la promoción de la salud, la enseñanza de las lenguas extranjeras y el uso de las TIC en la actividad lectiva diaria.

Además, esta propuesta de innovación está en consonancia con el área de Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA), pues el mindfulness propicia el desarrollo de competencias partiendo desde la conciencia y la regulación emocional. Además, en base a lo establecido en el Decreto 89/2014, de 1 de agosto, normativa por la que se implanta la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias, en EMOCREA se educa “para aumentar el bienestar personal” (p. 626), logrando que el alumnado aprenda a “reconocer, regular y desarrollar su mundo emocional” (p. 626).

Por último, siguiendo con lo establecido en el currículo, este proyecto motiva el desarrollo de ciertas competencias básicas allí descritas; la competencia en *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor* (SIEE), dado que esta persigue el “aprendizaje de habilidades emocionales, creativas y cognitivas que aporten soluciones genuinas y originales a las actividades lúdicas y de estudio” (p. 628), y la competencia en *Aprender a aprender* (AA), pues pretende lograr “la conciencia de los procesos internos y externos” (p. 627).

3. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

En la actualidad, uno de los mayores retos educativos es fomentar la concentración y atención en las aulas de Educación Primaria y Educación Secundaria. La disminución de estas capacidades es evidente tan solo observando al alumnado durante una jornada escolar. Un factor que merece ser considerado por su relación directa con la cuestión es el uso desadaptativo de las TIC (Díaz-López et al., 2019). Los niños y niñas que estudian actualmente pertenecen a la nueva generación Z, son nativos y nativas digitales, desde que nacieron han formado parte de la sociedad digital, en la que las TIC condicionan los procesos educativos y sociales.

En referencia a Benítez (2019), desde hace años se viene desarrollando un uso excesivo de las pantallas, lo que afecta notablemente a la vida diaria de los y las estudiantes y a su rendimiento escolar. Dedicar tanto tiempo a las TIC, genera una serie de consecuencias negativas estrechamente relacionadas con la reducción de la capacidad de concentración, como pueden ser: el entorpecimiento del tiempo de descanso y la falta de actividad física. Asimismo, esta situación se ha agravado tras la pandemia sufrida en 2020, pues el alumnado se introdujo de lleno en el mundo digital, a falta de una educación presencial (y en muchos casos a distancia) y poder relacionarse con otras personas cara a cara.

En este contexto, en el que los niños y niñas se han acostumbrado a obtener lo que quieren simplemente al hacer clic y que en cuestión de segundos trasladan su atención de un tema al siguiente, ha surgido la necesidad de buscar soluciones que puedan combatir la inmediatez a la que se ven expuestos/as. En tales circunstancias, irrumpe el menester de enseñarles a cultivar sus habilidades mentales, dentro de un modelo educativo en el que se combinen los aprendizajes y materias tradicionales con un desarrollo transversal de la inteligencia emocional.

Lantieri y Goleman (2015), recogen algunos beneficios del desarrollo de la inteligencia emocional en escolares, que están en consonancia con lo que venimos comentando, “mejorar la autoconciencia y la confianza en uno mismo, dominar las emociones y los impulsos” (p. 11), “aumento de la concentración y capacidad de atención, que es fundamental para el aprendizaje” (p. 27) y “mayor control de los pensamientos, menor sometimiento a pensamientos no deseados” (p.27).

Estos dos autores, referentes en el campo de la inteligencia emocional, hacen hincapié en la relevancia de crear un entorno óptimo para el aprendizaje, a través de educar con el fin de gestionar sus emociones, pensamientos y relaciones interpersonales. El aprendizaje emocional va mucho más lejos de la realidad escolar, este transmite al alumnado habilidades para afrontar los retos de la vida con asertividad. Asimismo, en estudios realizados por Lantieri y Goleman (2015) se ha demostrado que si los niños y niñas no disponen de estrategias adecuadas para la gestión emocional, tampoco tendrán la suficiente capacidad de atención para aprender; es decir, dominar las emociones y los pensamientos puede generar una mejora significativa en su concentración.

Una vez expuesta la importancia de la Educación Emocional en las escuelas, surgen dos cuestiones: el papel del profesorado en el asunto y cómo llevarlo a la práctica. En primer lugar, Powell & Kusuma-Powell (2010) evidencian dos premisas fundamentales, por un lado, los y las docentes que tienen una gran inteligencia emocional crean entornos de clase que favorecen un aprendizaje más eficaz y eficiente que los profesores con una inteligencia emocional limitada; por otro lado, esta inteligencia puede ser aprendida y desarrollada, no es una capacidad innata. Por lo tanto, para ofrecer una educación en la materia de calidad, será necesario que, primeramente, el profesorado tome conciencia de sus cualidades en el asunto y potenciarlas, además de procurar subsanar sus carencias.

En segundo lugar, con respecto a cómo se podría poner en práctica el desarrollo de la inteligencia emocional en el alumnado, con la finalidad de mejorar su concentración, surgen las llamadas técnicas de activación. Es una cuestión en auge tras numerosas investigaciones que estudian el tiempo de atención de los y las estudiantes en el aula. Tokuhama-Espinosa (2010) tras medir los momentos de atención y distracción durante las clases, concluyeron que la capacidad para mantener la atención activa varía entre unos 10 y 20 minutos, además de ser una facultad mental que parece contraerse con el paso del tiempo. Es evidente que a lo

largo de un día, será imposible que perdure un nivel de atención idóneo; por tanto, se puede potenciar esta en momentos clave de la jornada escolar, como antes de una actividad que requiera un gran esfuerzo cognitivo o después de momentos de mucha actividad física.

Briggs (2014) propone una serie de recomendaciones para mejorar la atención de los más pequeños y pequeñas al comienzo o durante las sesiones de clase: empezar con un desafío o reto mental que pueden resolver en parejas, incluir cambios con descansos cada 15 minutos aproximadamente, utilizar el movimiento como herramienta para lograr la concentración, utilizar analogías cercanas a los intereses de los niños y niñas, entre otras. Sin embargo, este proyecto pretende dar a conocer e implementar una técnica que logre un verdadero cambio en la mente del alumnado y transmitirles herramientas para que sean capaces de cultivar su atención, esto es a través del mindfulness o técnica de atención plena.

En la actualidad, cada vez contamos con un mayor número de investigaciones y publicaciones científicas que documentan los descubrimientos sobre este método. Jon Kabat-Zinn es, por el momento, el mayor impulsor de esta técnica y en quien nos hemos basado para el planteamiento y explicación de la misma. Según Kabat-Zinn (2013), el mindfulness “es lo que emerge cuando se presta una atención deliberada y sin juicio al momento presente” (p. 17), esto es a lo que se refiere, asimismo, como consciencia. La consciencia es lo opuesto al pensamiento, los pensamientos terminan dominando nuestras acciones y condicionando nuestra vida. A su vez, la consciencia y la atención son cualidades innatas de la mente, pero que pueden desarrollarse mediante la práctica.

El origen del método se vincula con la tradición budista, a partir de lecturas y textos extraídos del budismo se han clarificado muchas de las concepciones sobre este y ha ayudado a su comprensión y desarrollo. No obstante, el carácter de la técnica de atención plena es universal, se relaciona con la naturaleza de la mente, más que con religiones, creencias o culturas concretas (Kabat-Zinn, 2009).

Los ejercicios de mindfulness consisten en intentar ser conscientes, tanto cuando practiquemos la meditación, como en cualquier momento de nuestro día a día. Paralelamente, emerge la dificultad de la meditación formal, pues nuestra mente está acostumbrada a la distracción y será complicado guiarla hacia la quietud. Desde que esta comienza debemos llevar nuestra atención a algo; los objetos de atención en los que nos centraremos pueden ser

cualquiera dentro de nuestra experiencia: “lo que vemos, escuchamos, olemos, degustamos, tocamos, sentimos o conocemos en un determinado momento” (Kabat-Zinn, 2013, p. 35).

De la misma manera, sus beneficios para la salud han sido objeto de estudio en numerosas investigaciones, Kabat-Zinn (2021) recoge que la REBAP (Clínica de Reducción del Estrés del centro médico de la Universidad de Massachusett) ha demostrado que la técnica es eficaz en la reducción del estrés y los problemas médicos asociados como la ansiedad o la depresión, además de influir en cómo el cerebro procesa las emociones.

Por último, el mindfulness es, tal y como hemos comentado, una gran herramienta en los procesos de enseñanza-aprendizaje, esta técnica “puede desarrollar el equilibrio y la inteligencia emocional de niños”, “también puede provocar una mayor resiliencia al estrés y alentar la inteligencia y la cooperación social” (Kabat-Zinn, 2013, p. 78). Una gran ventaja es que no es una enseñanza aplicable únicamente al entorno escolar, una vez que aprendan a cultivar una mayor consciencia de sus pensamientos y emociones, podrán extrapolarlo a cualquier situación de la vida cotidiana.

4. OBJETIVOS DEL PROYECTO

Esta innovación se propone con la finalidad de lograr las siguientes metas:

Objetivos generales del proyecto.

- Intervenir en un contexto escolar concreto.
- Mejorar el rendimiento del alumnado.
- Analizar los resultados de la puesta en práctica del protocolo de innovación.

Objetivos específicos del proyecto.

- Descubrir el mindfulness como una técnica de activación eficaz.
- Potenciar la atención del alumnado en la práctica educativa.
- Lograr transmitir la relevancia y la necesidad de implementar esta técnica en el contexto educativo y familiar.
- Contrastar los resultados de la intervención según dos de los agentes implicados: alumnado y profesorado.

A su vez, se relaciona con los fines de la etapa de Educación Primaria y objetivos del área de Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA), recogidos en el currículo de Educación Primaria en Canarias.

Objetivos de la Educación Primaria, establecidos en el Real Decreto 126/2014.

- “Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor” (p. 7).
- “Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás” (p. 8).

Objetivos del área de EMOCREA, definidos en el Decreto 89/2014.

- “Validar el papel que desempeñan los aspectos del mundo emocional (...) que garantizan la educación integral de la persona” (p. 626).
- Desarrollar competencias “desde la conciencia y la regulación emocional” (p. 626).

5. METODOLOGÍA

a. Propuesta de actuación

A continuación, se describen detalladamente las prácticas que se realizarán con la intención de introducir al alumnado en la técnica de mindfulness. Estas se basan en la metodología propuesta en el libro “*Mindfulness para principiantes*” (Kabat-Zinn, 2013). Partiendo de esta base, la práctica formal se ha modificado para su implementación con escolares, dado que era conveniente adaptar la forma de dirigirse a los niños y niñas, además de establecer unas pautas simples para guiarlos en su realización.

INDICACIONES AL COMIENZO DE CADA PRÁCTICA

En las líneas inferiores se recogen las orientaciones comunes a los diferentes ejercicios que realizaremos. Es conveniente explicarlas bien al comienzo, ya que serán imprescindibles durante todas las sesiones. No obstante, una vez que el alumnado las haya

asimilado, se pueden eludir, con el objetivo de agilizar la rutina y no emplear tanto tiempo antes de comenzar.

Postura corporal:

- Sentarse con la espalda recta y relajada. Es preferible que la espalda no se apoye en el respaldo de la silla.
- Cabeza erguida y mentón ligeramente recogido.
- Hombros sin tensión, brazos colgando y manos sobre el regazo, la palma de la mano puede estar hacia arriba o hacia abajo.
- Planta de los pies en el suelo.
- Los ojos pueden estar abiertos o cerrados. Pueden dirigir la mirada hacia un punto fijo en el suelo o en la pared.

Respiración:

- Inhalar y exhalar el aire por la nariz.
- Intentar llevar a cabo una respiración diafragmática (ver cómo se hincha el abdomen al inspirar y cómo se deshincha al espirar).
- Sentir los movimientos y el proceso de la respiración.

Pensamientos:

- Los pensamientos aparecen, permanecen y terminan desapareciendo.
- Tomar conciencia de qué es lo que nos distrae, apartarlo y volver a concentrarnos en la meditación.
- No prestar importancia a aquello que nos interrumpe la práctica.

¿CÓMO INICIAR Y FINALIZAR CADA PRÁCTICA?

Con el objetivo de comenzar y terminar cada práctica de manera progresiva, seguidamente se proponen dos intervenciones. Pueden haber múltiples opciones e incluso partir de las siguientes y añadir algunas modificaciones. Es importante, sobre todo al terminar el ejercicio, dedicar el tiempo que sea necesario a un cierre adecuado; además, la apertura de la sesión posterior deberá ser gradual.

- Inicio. Dedicamos unos segundos a prestar atención a nuestra postura, intentamos detectar puntos de tensión y permitimos que estas tensiones se vayan soltando poco a poco.
- Final. Cuando te sientas preparado o preparada, ve abriendo poco a poco los ojos. Mueve tu cuerpo lentamente, realiza movimientos suaves y delicados para desperezarte.

MEDITACIÓN CENTRADA EN LA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

En este primer acercamiento a la práctica, se perseguirá que el alumnado conozca la técnica de mindfulness, además de habituarse y normalizar su realización después de los recreos. Es oportuno comenzar por la atención a la respiración, dado que es la primera vez que el alumnado hace un ejercicio de meditación, de esta forma irán adquiriendo el hábito de realizar respiraciones profundas, fundamental en este tipo de actividades. La respiración profunda o diafragmática tiene múltiples beneficios tras una práctica prolongada: la reducción del estrés y de la ansiedad, disminución de la tensión muscular y ritmo cardiaco, además de la mejora del estado anímico (Perciavalle et al., 2019).

La respiración es un proceso involuntario en el ser humano, noche y día respiramos, su ritmo puede variar en función de nuestra actividad o sentimientos, pero nunca le concedemos la suficiente importancia. Con la meditación, empezamos a tener consciencia de nuestra respiración (Kabat-Zinn, J., 2016). Además, conectar con este proceso durante la práctica o en el transcurso de nuestra vida diaria, nos vincula inevitablemente con la sesión de estar vivos.

A continuación, se describen algunas de las pautas que pueden ser útiles para transmitir a los niños y niñas mientras se realiza la práctica.

- Llevamos la atención a las partes del cuerpo en las que sea importante la respiración: las fosas de nasales por donde entra y sale la respiración de nuestro cuerpo, baja por la laringe y por la tráquea hasta llegar a los pulmones, donde se expande por los bronquios y bronquiolos.

- Atendemos a los movimientos de nuestro abdomen: cómo sube y se expande al inspirar y cómo baja y se contrae al espirar. Podemos llevar una de nuestras manos a la barriga para sentir los movimientos que se producen.
- Imaginar la respiración como las olas del mar, que llegan y se deshacen en la orilla.
- Reflexionamos sobre los movimientos de entrada y salida del aire, conscientes de la inhalación y cómo se expande por nuestro cuerpo y conscientes de la exhalación.
- Cuando surgen las distracciones, volvemos a prestar atención a las partes de nuestro cuerpo implicadas en el proceso de respiración.

MEDITACIÓN CENTRADA EN LA ATENCIÓN A LA COMIDA

Durante la segunda semana, el alumnado ya habrá trabajado la importancia de la respiración, por lo que es fundamental que integre los aprendizajes de la semana anterior con la nueva práctica que comienza. Para la realización de la actividad, es imprescindible conocer las alergias e intolerancias del alumnado, dado que implica ingerir u oler alimentos; los niños y niñas nunca estarán obligados a comer, pueden seguir el proceso omitiendo esta acción. Se han escogido cuatro productos: chocolate con leche, uvas, dátiles y caramelos de fruta sin azúcar.

La práctica de la meditación centrada en la comida puede llevarse a cabo teniendo en cuenta las siguientes indicaciones.

- Prestar atención a los sentidos implicados en el proceso de comer: vista, tacto, olfato y finalmente, gusto. Debemos detenernos en las sensaciones corporales previas y posteriores a introducir el alimento en la boca.
- Sentido de la vista: observamos aquello que vamos a comer, el tamaño, la forma regular o irregular, el color.
- Sentido del tacto: dedicamos tiempo a experimentar las sesiones que nos transmiten al tocarlo, deslizar los dedos por su superficie, textura, rugosidad, su peso. Podemos trocearlo, siendo consciente de la fuerza necesaria para hacerlo.
- Sentido del olfato: oler el alimento y pensar en las sensaciones que transmite su aroma, recuerdos o momentos que evoca.

- Sentido del gusto: introducimos el alimento en la boca, masticar lento, prestando atención a su sabor y como cambia con el paso de los segundos y la aparición de la necesidad de tragar. Centrarse en las emociones y sensaciones que permanecen en nuestra boca y cuerpo tras haber tragado.

MEDITACIÓN CENTRADA EN LOS SONIDOS

Después de trabajar el sentido del gusto, pasaremos a focalizar nuestra atención en el sentido del oído; según Cubillo et al. (2005), este es fundamental para captar los sonidos de nuestro entorno, capacidad que definirá cómo actuamos y cómo nos ubicamos en el espacio. Para la realización de las prácticas, se pedirá al alumnado que cierre los ojos, con la intención de que los estímulos visuales no les distraigan en el proceso de escucha activa.

Estas son algunas de las recomendaciones para guiar el ejercicio; no obstante, se priorizará los segundos de silencio para que los niños y niñas puedan escuchar exclusivamente los sonidos que les rodean.

- Llevamos la atención a todo aquello que llega a nuestros oídos.
- Intentamos dominar los sonidos del entorno y el espacio que los separa.
- No se trata de clasificar los sonidos en agradables o desagradables, la misión es escuchar.
- Buscamos el lugar de procedencia de esos sonidos: son lejanos o cercanos, los escucho por el lado izquierdo o derecho, vienen de dentro o fuera de la clase.
- Prestamos atención al tono y timbre de los sonidos, también a cuando aparece y desaparece el sonido y el silencio que lo sustituye al dejar de escucharlo.

MEDITACIÓN CENTRADA EN LOS PENSAMIENTOS

En esta ocasión, se origina un cambio en la práctica, pues deja de tener importancia los estímulos externos a la persona y procedemos a llevar la atención a los pensamientos y las emociones que surgen en nuestra mente durante la meditación guiada. De esta forma, no debemos forzar nuestro cerebro a producir unos determinados pensamientos, simplemente reflexionaremos sobre aquello que ocupa nuestra mente como un/a observador u observadora externo/a.

Kabat-Zinn, J. (2013) recoge la importancia de la conciencia frente al pensamiento, sin darnos cuenta, los pensamientos acaban dominando nuestra forma de actuar, nuestros sentimientos y preocupaciones. Es demasiado tiempo el que invertimos dejándonos llevar por la mente; nuestras imaginaciones y fantasías nos alejan del momento presente. Esta cuestión es la que trata de invertir el mindfulness.

Con el objetivo de acompañar al alumnado durante la práctica, se pueden tener en cuenta las propuestas que se plantean a continuación.

- Llevamos la atención a nuestros pensamientos.
- ¿Qué emociones surgen en nuestro cuerpo en el momento presente?
- La mente se convierte en un espejo en el que los pensamientos se reflejan: los observamos detenidamente.
- Pensamos cómo los pensamientos aparecen, permanecen unos instantes y después, desaparecen.
- Asumimos nuestros pensamientos como imágenes de un álbum que observamos y presentamos atención a todos sus detalles.

b. Prácticas complementarias

Teniendo en cuenta la disponibilidad horaria, se han podido llevar a cabo únicamente cuatro prácticas formales; no obstante, seguidamente se describen dos ejercicios complementarios de meditación que son igualmente interesantes.

MEDITACIÓN CENTRADA EN LA TOTALIDAD DEL CUERPO

Una vez que el alumnado haya interiorizado el procedimiento de las prácticas, podemos realizar este ejercicio en el que se presta atención al cuerpo como un todo. Este consiste en ser conscientes de las sensaciones que recorren nuestro cuerpo; no procede hacer una clasificación entre cuáles son agradables y desagradables, debemos fluir por todas y cada una de las partes.

Algunas sugerencias para su puesta en práctica con el alumnado serían las siguientes.

- Dirigimos nuestra atención a nuestro cuerpo: empezamos por la cabeza, bajamos lentamente por el cuello hasta el tronco, seguimos por los brazos y por nuestras piernas hasta llegar a los pies donde nos conectamos con el suelo.
- Ya no vemos nuestro cuerpo como un conjunto de partes unidas, ahora es una totalidad, un conjunto de emociones y sensaciones.
- Somos conscientes de las sensaciones que surgen. No pensamos en si son buenas o malas, simplemente en cómo aparecen y terminan desapareciendo.
- Si me distraigo, vuelvo a conducir la atención hacia mi cuerpo en este preciso instante, relajado y respirando.

MEDITACIÓN: LA ATENCIÓN SIN LÍMITES

Este ejercicio de meditación requiere una capacidad de abstracción mayor, por lo que se puede destinar a niños y niñas con un conocimiento arraigado de la técnica. En esta ocasión, la práctica consiste en dejar fluir nuestra consciencia, olvidarnos de nuestras preocupaciones y emociones generadas por nuestros pensamientos. Únicamente dar importancia al momento presente, desarrollando la máxima expresión de la atención plena.

Preferiblemente se priorizarán los momentos de silencio, pues las indicaciones generan inevitablemente una cadena de pensamientos acerca de lo que estoy haciendo y cómo obligarme a seguir las orientaciones. No obstante, estas se podrían sugerir al comienzo del ejercicio.

- No tenemos que forzar nada, simplemente dejamos que nuestra consciencia vea, conozca y aprenda.
- Si llega cualquier estímulo captado por nuestros sentidos lo ignoramos, no alimentamos los pensamientos que surjan en nuestra mente.
- Somos conscientes del aquí y ahora, me encuentro presente. No importa el pasado ni el futuro, sólo el ahora.

c. Agentes intervinientes

La propuesta de innovación se destina a los alumnos y alumnas de un grupo de 5º de Educación Primaria, tienen edades comprendidas entre los 10 y 12 años, de los cuales 14 son

niñas y 11 niños. Con ellos y ellas se analizará el producto de la implementación de la técnica.

Asimismo, también participará la tutora del grupo como espectadora de las sesiones, es importante conocer su opinión, tanto sobre el desarrollo de las prácticas, como de los resultados que se pretenden conseguir en los y las estudiantes. Debemos tener en cuenta que uno de los objetivos principales es lograr un cambio en la metodología docente y que se logre incorporar la técnica como parte de la rutina diaria.

Por otro lado, si se llevase a cabo el proyecto durante más tiempo, sería interesante sumar un tercer agente: las familias. De esta forma, podríamos descubrir si los efectos son constatables no sólo en el colegio, sino también en los hogares y así, obtener una visión global de la aplicación del mindfulness que nos permita detectar propuestas de mejora para perfeccionar la metodología.

d. Recursos materiales, humanos o educativos

Una de las ventajas de estas prácticas es que no necesitan un gran despliegue de recursos ni medios. Simplemente, necesitamos disponer de una clase en la que pueda haber bastante silencio, con el propósito de favorecer la concentración del alumnado.

Si es cierto que en las sesiones dedicadas a la “meditación centrada en la atención en la comida”, debemos planificar y comprar con anterioridad los alimentos que deseamos incorporar, teniendo en cuenta las recomendaciones recogidas en líneas superiores.

De la misma manera, es necesario que la persona que asuma el papel de guía en la práctica se haya formado previamente, debe conocer los principios fundamentales de mindfulness y cómo llevarlo a cabo. En el caso de implantarse en los diferentes niveles de un centro educativo como un plan conjunto, sería oportuno ofrecer una formación inicial al profesorado, de esta forma conocerán la utilidad y beneficios de la técnica de atención plena y en consecuencia, se logrará que estén más implicados en el proceso.

e. Temporalización

Es evidente que la implementación de la práctica dependerá de la disponibilidad y del horario del centro educativo. No obstante, se proponen tres momentos durante la jornada en los que es más apropiada y beneficiosa su realización: al llegar al aula (cuando da comienzo la primera sesión), después de una actividad prolongada de juego como el recreo o Educación Física y la última posibilidad es antes de actividades que necesiten un gran esfuerzo cognitivo, por ejemplo pruebas importantes, exposiciones, actuaciones...

En esta ocasión, teniendo en consideración que en la organización del centro no se destina ningún espacio a la aplicación de este tipo de técnicas, se ha elegido consensuadamente realizarlo los cinco minutos posteriores al recreo. Se debe tener en cuenta que el tiempo recomendado es entre 10 y 15 minutos cada día, para lograr obtener unos resultados positivos.

Asimismo, en la siguiente tabla se muestra la organización de las diferentes prácticas que se llevarán a cabo en el aula durante el mes de mayo.

Tabla 1

Organización temporal de las prácticas de mindfulness.

MAYO 2022						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

	Práctica: “Atención a la respiración”.
	Práctica: “Atención a la comida”.
	Práctica: “Atención a los sonidos”.
	Práctica: “Atención a los pensamientos”.

Nota. En la parte inferior de la tabla aparece el nombre de las prácticas que se realizarán de lunes a viernes durante las cuatro semanas del mes de mayo.

6. PROPUESTA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO

a. Instrumentos de recogida de información

En el presente proyecto, el objeto de medida son los resultados obtenidos tras la puesta en marcha de las cuatro prácticas de mindfulness previamente definidas. Se pretende investigar si el proyecto ha cumplido con los objetivos de partida, además de las percepciones de los agentes implicados. En las líneas inferiores se describen los tres instrumentos de recogida de datos que se han utilizado.

En primer lugar, haciendo uso de la técnica de observación directa, se ha desarrollado un registro anecdótico, en el que se recogen diversas reflexiones posteriores a los ejercicios de meditación, tanto análisis de la práctica, como propuestas de mejora.

Igualmente, se han llevado a cabo dos técnicas de encuesta, de este método se ha hecho una entrevista de seis preguntas abiertas a la tutora del grupo (Anexo I) y un cuestionario anónimo al alumnado (Anexo II), en el que se valoraban los resultados de la práctica y por otro lado, los aprendizajes y propuestas de mejora. Este se ha enviado al alumnado desde la herramienta de Google Classroom, antes de proceder a su cumplimentación, se ha dedicado unos minutos a explicar cada una de las preguntas, en algunos casos se ha recurrido a ejemplificaciones para su mejor comprensión.

b. Análisis de datos

En línea con lo descrito, se hará hincapié en un análisis de datos cualitativo, pues se extraerán conclusiones a partir de las respuestas dadas por el alumnado y la profesora, además, se establecerán conexiones entre estas y alguna de las ideas defendidas por los autores y autoras recogidas en el marco teórico.

Se utilizará el análisis de datos cuantitativo para expresar el número de alumnos y alumnas que responden positiva o negativamente a las preguntas planteadas en el cuestionario. De esta forma será más sencillo evidenciar el contraste entre sus opiniones.

7. RESULTADOS E INTERPRETACIÓN

A continuación, se presentan los resultados vinculados al análisis cuantitativo y cualitativo en relación con las preguntas abiertas de la entrevista y del cuestionario que han realizado la maestra y el alumnado. Debemos tener en cuenta que hemos obtenido 19 respuestas del cuestionario, pues un alumno no lo pudo completar.

Sentimiento de tranquilidad

Analizando las respuestas de los niños y niñas, 15 personas han respondido que se sienten más tranquilos o tranquilas después de la realización de las prácticas, aunque dos personas añaden que en ocasiones les resulta innecesario, 1 persona contestó negativamente y 3 comentan que dependiendo de la situación, a veces sí y a veces no. Esto contrasta con la opinión de la tutora, ya que no ve resultados destacables en el comportamiento tras finalizar los ejercicios. En el registro anecdótico se recogió que no se observaban cambios significativos en las sesiones posteriores, solo unos segundos después de la meditación.

Asimismo, se debe tener en cuenta que la técnica se implementaba después del tiempo de recreo, por lo que la percepción de los niños y niñas puede referirse a que el ejercicio ha sido de utilidad como actividad de vuelta a la calma para continuar con las lecciones teóricas. Sin embargo, no era este el propósito con el que se había planteado.

Tabla 2

Evidencias más destacadas de la dimensión “Sentimiento de tranquilidad”.

Alumnado	Profesora
“Sí, yo me siento más tranquilo porque al venir del recreo estas muy desconectado y estresado y eso me ayuda a centrarme”.	“En realidad no he visto muchos efectos en ellos”.
“Sinceramente a mi me ha relajado y yo creo que es porque hay días de mucha tarea y el Mindfulness ayuda bastante, pero si que es verdad que en ocasiones me parece una pérdida de tiempo”.	“Están bastante nerviosos y exaltados en esta época del curso”.
“A veces sí y a veces no porque me distraía y no podía concentrarme”.	
“La verdad es que no estoy tan tranquila después de hacer esta experiencia ya que a veces no atendía a Mindfulness o me distraía con ruidos o yo sola con el boli... ”.	

Atención en clase

En cuanto a la atención, se preguntó al alumnado si esta había aumentado con el mindfulness, la mayoría contestó que sí (15 personas) y añadieron ser conscientes de que su participación en clase había mejorado porque estaban más atentos y atentas. Además, 3 niños o niñas pensaron que su nivel de atención no había cambiado con las prácticas, argumentando diferentes motivos como ser una persona atenta por naturaleza o que las clases le siguen pareciendo aburridas. Un único/a alumno/a respondió que había empeorado por estar excesivamente relajado/a. La profesora creía no haber visto resultados positivos; en este caso, los relacionaba con el periodo del curso en que se ha implementado la técnica y la imposibilidad de cultivar su atención a pocas semanas de finalizar el curso. En cuanto a mi observación personal, es cierto que la atención mejoró progresivamente durante la realización de la meditación; sin embargo, una vez finalizada retomaban su actitud habitual.

Tabla 3

Evidencias más destacadas de la dimensión “Atención en clase”.

Alumnado	Profesora
“Si porque esos ejercicios te ayudan a despejar la mente para que después puedan entrar en la mente más cosas importantes”.	“También tenemos que tener en cuenta la época del curso en la que estamos. Con el fin de curso están todos muy exaltados, es difícil

	<i>captar su atención”.</i>
<i>“Si porque al estar más relajada he prestado más atención en clase y me he esforzado más con las tareas. También gracias al mindfulness he estudiado más, y me he concentrado mucho más”.</i>	<i>“En realidad lo que son resultados, resultados no he visto. A lo mejor si lo haces en otra época o a principios de curso, en otro momento, a lo mejor si lo hubiera notado más”.</i>
<i>“Creo que mi atención se ha mantenido porque nunca he sido un niño distraído pero puede que el Mindfulness me haya ayudado a que se mantenga”.</i>	
<i>“A primera vista parece que sí pero una vez terminado te das cuenta que el aburrimiento de la clase vuelve a mi”.</i>	

Rendimiento en la escuela

En esta ocasión, ha habido más igualdad en las respuestas de los pequeños y pequeñas, 10 niños o niñas opinan que su rendimiento ha mejorado, en la mayoría de los casos por estar más concentrados/as desde que practican el mindfulness. Del mismo modo, 8 personas han respondido que su rendimiento en el colegio es igual, dado que no ven que hayan cambiado o que hayan progresado lo suficiente. Un alumno o alumna opina que es peor pero no argumenta su respuesta. Por otro lado, no se insistió a la docente con una pregunta en referencia a esta categoría, pues había explicado con claridad que no había visto resultados. En mi opinión personal, considero que el rendimiento en la escuela no se vio favorecido con la práctica; aunque, el alumnado aprendió algunas técnicas que fueron de utilidad como la respiración diafragmática, que ponían en práctica en algunas ocasiones como un enfado o discusión.

Tabla 4

Evidencias más destacadas de la dimensión “Rendimiento en la escuela”.

Alumnado	Profesora
<i>“Mi rendimiento es mejor porque me ayuda a entender con más claridad las explicaciones”.</i>	<i>“En realidad no he visto muchos efectos en ellos”.</i>
<i>“Mi rendimiento en el colegio, yo creo que ha mejorado mucho, estoy más concentrada en las tareas y mi comportamiento yo creo que ha sido</i>	

<i>muy bueno, hay veces que me distraigo pero después lo intento recuperar”.</i>	
<i>“Para mi es igual, porque aunque te sientas más relajad@ no creo que cambie el comportamiento en general”.</i>	
<i>“Como ya expliqué en la anterior pregunta yo creo que mi rendimiento es el mismo ya que al principio estás relajado pero al acabar tus sentimientos de aburrimiento vuelven”.</i>	

Relaciones sociales con los compañeros y compañeras

Un total de 8 personas han respondido que el mindfulness contribuye a mejorar la relaciones con los compañeros y compañeras, argumentando que al estar más tranquilos/as y relajados/as pueden hablar de manera calmada y solucionar los conflictos. Por otra parte, 11 alumnos y alumnas piensan que la técnica no se vincula con las relaciones interpersonales y por tanto, estas no se han modificado. La tutora del grupo no fue preguntada por esta cuestión. En el registro anecdótico se recogía una reflexiones similares a la categoría anterior, no se vio mejoras significativas entre las relaciones del alumnado, pero reflexionaron y asumieron algunas de las técnicas que les ofrece el método en su día a día.

Paralelamente, destaca la cantidad de niños y niñas que a parte de no ver resultados evidentes, consideran que la técnica no tiene vinculación con las relaciones sociales. Sin embargo, Kabat-Zinn (2013) evidencia que la cooperación social y la inteligencia interpersonal son dos de sus principales beneficios.

Tabla 5

Evidencias más destacadas de la dimensión “Relaciones sociales con los compañeros y compañeras”.

Alumnado	Profesora
<i>“Yo creo que relajarse no tiene que ver con las relaciones sociales porque yo estoy igual de bien con mis amigos al empezar el Mindfulness que al acabarlo”.</i>	<i>“En realidad no he visto muchos efectos en ellos”.</i>
<i>“No, en mi opinión esto sirve para relajarse no</i>	

<p>para mejorar las relaciones de los compañeros/as. Personalmente no he sentido que esto me ha pasado porque hay compañeros/as que antes y ahora me sigo llevando más o menos y no ha cambiado”.</p>	
<p><i>“Yo creo que sí porque me ha sucedido porque cuando tengo una pelea con mis amigas respiro hondo como en el Mindfulness me tranquilizo y lo acabamos hablando”.</i></p>	
<p><i>“Sí, un poco sí por que al estar más tranquilos después de realizar los ejercicios, mayormente lo de respiración que son para mi los que me dejan más tranquila. Lo he sentido de forma personal porque me ayuda a relacionarme con mis compañeros de una forma más tranquila y pacífica”.</i></p>	

Beneficios del mindfulness

Esta pregunta dio pie a una reflexión mayor por parte del alumnado y aparecieron diferentes respuestas interesantes, debemos tener en cuenta que cada niño o niña apuntó diferentes contestaciones: 5 personas coincidieron en que la mejora de la concentración era un beneficio destacable; 4 afirmaron que les ayudaba a superar momentos de estrés o ansiedad; 13 niños y niñas respondieron que la relajación era la mayor ventaja, uno/una puntualizó que, tanto relajación mental, como física; una persona señaló un mayor rendimiento en la escuela; 2 estudiantes recogieron que les beneficiaba en las actividades deportivas; una persona dio como respuesta la mejora en el estudio; 2 apuntaron una mayor atención tras los ejercicios realizados; un alumno/a contestó que le resultaba ventajoso poder hacerlo con su familia y amigos/as; un niño o niña destacó el enriquecimiento de las relaciones con las personas cercanas; finalmente, un/a estudiante reflexionó sobre que el mindfulness le ayuda a pensar en sí mismo/a.

La docente coincidió en alguna de las respuestas de los y las pequeños/as, como en la mejora de la relajación y concentración; también, en el desarrollo de la atención si la práctica fuera durante un periodo de tiempo continuado; encontrarse con ellos mismos durante la meditación; y ser conscientes de su entorno.

En consonancia con lo descrito, Kabat-Zinn (2013) y (2021) describe en sus publicaciones algunas de las ventajas identificadas por la docente y el alumnado: la reducción del estrés y problemas asociados como la ansiedad, además del desarrollo de la atención o consciencia.

Tabla 6

Evidencias más destacadas de la dimensión “Beneficios del mindfulness”.

Categorías	Alumnado	Profesora
Concentración	<i>“Concentración en todos los sentidos”.</i>	<i>“Ese ratito les sirve para concentrarse”.</i>
Eliminar el estrés o ansiedad	<i>“Pues eliminar el estrés, los nervios o cualquier tipo de cosa incluso ansiedad, etc...”.</i>	
Relajación	<i>“La relajación mentalmente, físicamente, la respiración, etc...”.</i>	<i>“Como vienen del recreo, eso también les sirve para relajarse y tranquilizarse”.</i>
Mejor rendimiento	<i>“ (...) tener mejor rendimiento”.</i>	
Actividades deportivas	<i>“Pues, la verdad muchos en las actividades sobre todo como por ejemplo, fútbol, lucha canaria, karate, judo, baloncesto, natación, etcétera”.</i>	
Estudiar	<i>“Estudiar más, atender más y hacer la tarea más despacio y no hacerlo a lo rápido para ver la tele”.</i>	
Atención	<i>“Puedes relajarte cinco minutos y prestar atención a nuestro cuerpo, sentidos...”.</i>	<i>“Creo que les podría servir para mejorar su atención si se hiciera durante un tiempo prolongado”.</i>
Practicarlo en familia o con amigos	<i>“Para aprender hacerlo en familia o con otros amigos”.</i>	
Pensar en ti mismo	<i>“(...) también te ayuda a pensar en ti mismo”.</i>	<i>“Todas estas técnicas son buenas para ellos, les sirve para encontrarse consigo mismos”.</i>
Ser conscientes del entorno		<i>“Ser conscientes de lo que les rodea”.</i>

Relaciones sociales	<i>“Relacionarnos más con las personas que queremos en general”.</i>	
----------------------------	--	--

Práctica en el entorno familiar

Esta pregunta solo se realizó a los niños y niñas del grupo; 4 personas respondieron que no lo intentarían practicar en casa, algunos/as porque consideran que no les saldría bien y otros/as no le ven ninguna utilidad, directamente. Sin embargo, 15 niños y niñas contestaron que lo realizarían en sus hogares dado que les ayudaría a estar concentrados y estudiar, o en momentos de estrés y nerviosismo. Además, es destacable que algunos/as estudiantes recogieron que intentarían enseñárselo a sus familiares o amigos y amigas. Asimismo, en cuanto a mi opinión personal, considero que el alumnado, una vez que sea consciente de los beneficios, lo aplicará en su vida cotidiana en momentos en los que sea consciente de su falta de atención o simplemente en situaciones de estrés, debido a la sencilla puesta en práctica de la técnica y su fácil aprendizaje.

Tabla 7

Evidencias más destacadas de la dimensión “Práctica en el entorno familiar”.

Alumnado
<i>“No porque no me saldría igual de bien”.</i>
<i>“Creo que es una pérdida de tiempo y además en mi casa siempre estoy relajado”.</i>
<i>“Yo lo intentaría en mi casa sobre todo con mi padre y con todos hasta con mi perro porque es muy juguetón y le hago la respiración y se calma. También lo intentaría con mis amigas para cuando estemos peleadas, lo quiero intentar con ellas a ver si funciona”.</i>
<i>“Si, lo intentaría y además se lo enseñaría a mis padres”.</i>
<i>“En verdad yo algunas veces lo hacía por mi cuenta en mi casa. Pero ahora que lo conozco mejor lo aplicaría con mayor soltura”.</i>

Situaciones en las que convendría aplicar el mindfulness

Al igual que la anterior, esta pregunta se realizó únicamente al alumnado. En esta ocasión, igualmente surgió una mayor variedad de respuestas: 9 personas afirmaron que sería

muy útil en situaciones de enfado con amigos/as, compañeros/as o en familia; 2 niños o niñas reconocieron que sería conveniente en momentos de agobio y 1 alumno/a ante sensaciones de ansiedad; también, antes de un examen o actividad importante de clase (1 persona); 5 estudiantes lo realizarían cuando se sintieran nerviosos, 4 en momentos estresantes, 2 al sentir tristeza y 1 cuando experimentara soledad; 2 personas lo llevarían a cabo cuando necesitaran relajarse; y un niño o niña después de haber tenido un problema.

Tabla 8

Evidencias más destacadas de la dimensión “Situaciones en las que convendría aplicar el mindfulness”.

Categorías	Alumnado
Enfado	<i>“Cuando estás cabreado o enfadado”.</i>
Agobio	<i>“Yo creo que solo sirve en ocasiones muy específicas de agobio”.</i>
Antes de una actividad de clase evaluable	<i>“Antes de un examen o una exposición importante”.</i>
Nervios	<i>“Lo intentaría con toda mi familia y personas mayores como mi abuela que se pone muy nerviosa. También con mi misma porque a veces me pongo nerviosa y lo voy ha intentar hacer”.</i>
Estrés	<i>“Cuando estás muy estresado/a”.</i>
Tristeza	<i>“Pues sería conveniente usarlo cuándo estás triste”.</i>
Sentimiento de soledad	<i>“Cuando te sientas solo o sola”.</i>
Ansiedad	<i>“Si por ejemplo tienes ataques de ansiedad te sirve de mucho”.</i>
Necesidad de relajación	<i>“Simplemente cuando quieres relajarte y estar tranquilo”.</i>
Después de un problema	<i>“Pues después de un problema grave o una situación como una pelea con un amigo porque a mí me ayuda a relajarme y reflexionar mejor las cosas y a mí me parece algo bueno para la salud mental”.</i>

Inclusión de la práctica en la rutina diaria del colegio

Esta categoría coincide con uno de los objetivos principales del proyecto de innovación, “Lograr transmitir la relevancia y la necesidad de implementar el mindfulness en el contexto educativo”, por lo que era importante que el alumnado y la tutora tuvieran una opinión positiva al respecto. Valorando las respuestas del cuestionario, dos alumnos/as han contestado que no les gustaría que el método formara parte de la jornada escolar, uno/a de ellos/as considera que sería una pérdida de tiempo. Dos niños o niñas comentan que solo les beneficiaría algunas veces, no siempre, lo realizarían en situaciones concretas como después de una pelea. El resto del alumnado, 15 personas, se muestran favorables a la incorporación de la técnica por los beneficios que comentamos anteriormente.

En referencia a la opinión de la maestra durante la entrevista, se centró en dos ideas fundamentales: por un lado, consideraba apropiado incorporar la práctica después del tiempo de recreo porque eso beneficiaría a la vuelta a la calma del alumnado y a las sesiones posteriores; por otro lado, argumentó que para ella poder implementarlo debía investigar y formarse previamente para saber cómo guiar e indicar a los niños y niñas correctamente.

Tabla 9

Evidencias más destacadas de la dimensión “Inclusión de la práctica en la rutina diaria del colegio”.

Alumnado	Profesora
<i>“Sinceramente me parece que no sería la decisión más correcta ya que sería una pérdida de tiempo”.</i>	<i>“No creo que hubiera ningún problema en incorporar la práctica a la rutina diaria, cuando vienen del recreo les sirve para relajarse y poderse concentrar en las actividades siguientes, así que sería bueno”.</i>
<i>“Sinceramente algunas veces me vendría bien, pero otras que ha tocado hacerlo no me he sentido con tantas ganas porque pienso que ese tiempo se podría aprovechar en otras cosas, como por ejemplo resolver dudas de tareas o hablar de algún tema específico que los niños/as queramos resolver”.</i>	<i>“Podría hacerlo, me lo tendría que plantear e investigar sobre la técnica, me gustaría practicar yo un poco antes, para poder hacer que los chicos la hagan bien. Tienes que saber un poco, tienes que haberte formado antes”.</i>
<i>“Sí, me gustaría mucho para que todos los días sean de tranquilidad, paz y amor”.</i>	
<i>“Yo creo que sí sería muy bueno practicar esto en el colegio todos los días para tener más</i>	

<i>técnica para hacerlo en casa o en cualquier otra parte”.</i>	
<i>“Sí, porque cuando venimos del patio estamos muy alborotados y nos viene bien relajarnos un poco”.</i>	

8. CONCLUSIONES

Después de haber realizado el análisis e interpretación de las respuestas del alumnado y de la tutora del grupo, estableceremos una serie de conclusiones en concordancia con lo descrito en el punto anterior.

En primer lugar, ha sido significativa la corta duración de la implementación del método en el centro educativo, esto ha influido en que algunos de los objetivos propuestos no se hayan podido alcanzar. Es cierto que, aproximadamente, la mitad del alumnado dice ser consciente de experimentar algunos resultados tras la práctica, no obstante, estos se relacionan en su mayoría con la relajación y la vuelta a la calma. Debemos tener en cuenta que, en sus fundamentos, el mindfulness no es una técnica que contribuya a la relajación, su fin principal es el cultivo de la atención de quien la practica.

Asimismo, la inexperiencia del alumnado y el desconocimiento de técnicas, como la meditación o la importancia de dedicar unos minutos a la respiración, ha ralentizado el desarrollo de la propuesta. En las primeras sesiones los niños y niñas eran incapaces de dedicar cinco minutos a seguir las indicaciones en silencio y escuchando de forma activa. Sin embargo, fue evidente el progreso y mejora de su concentración durante las cuatro semanas, lo que considero un éxito, igualmente.

Aún así, los niños y niñas han sido capaces de identificar numerosos beneficios a través de sus reflexiones personales, que están en consonancia con el desarrollo de la inteligencia emocional y la utilidad del mindfulness, tal y como se recogía en el marco teórico. De igual forma, aunque no se hayan evidenciado los resultados perseguidos, es gratificante comprobar que puedan extraer los conocimientos adquiridos acerca de cómo

realizar ciertos momentos de la práctica (la postura corporal o el proceso de respiración) y aplicarla a situaciones de nerviosismo durante su vida cotidiana.

Por otro lado, uno de los mayores logros del proyecto es que los y las estudiantes quieran trasladar la práctica a su entorno familiar. El interés por enseñar a sus familias cómo se realiza, con el propósito de hacerlo juntos en el hogar, es del todo significativo. De esta forma, ellos y ellas podrán investigar sobre la técnica y descubrir curiosidades y beneficios que les animen a ponerlo en práctica fuera del entorno educativo.

Del mismo modo, para lograr que técnicas como el mindfulness formen parte de la jornada escolar es necesario que sea sin imposiciones y que haya una verdadera implicación de la comunidad educativa, a través del apoyo de todos los agentes intervinientes (alumnado, profesorado y familias). Igualmente, es fundamental la formación docente, como recogía la tutora en la entrevista, mediante el descubrimiento y conocimiento de la técnica se conseguirá infundir un interés general para que esta se aplique de forma transversal en todos los niveles del colegio.

Por último, en el registro anecdótico se definieron una serie de propuestas de mejora durante la realización de las sesiones, con el objetivo de incrementar las posibilidades de éxito en prácticas futuras. Durante las primeras sesiones es conveniente hacer hincapié en las siguientes indicaciones: mantener los ojos cerrados (la mayoría de los niños y niñas se distraían con cualquier estímulo visual) y la importancia de guardar silencio (surgían comentarios o murmullos que impedían el seguimiento del ejercicio). A su vez, sería beneficioso dedicar dos minutos después de finalizar la meditación para que el alumnado reflexionara y comentara en voz alta las impresiones o sensaciones que ha experimentado; de esta forma, podremos ir puliendo y mejorando algunos aspectos de la práctica formal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Benítez, Luis Miguel (2019). *Efectos sobre el rendimiento académico en estudiantes de secundaria según el uso de las TIC* [Disertación doctoral, Universidad Nacional de Educación a Distancia]. e-spacio.

http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:ED-Pg-Educac-Lmbenitez/BENITEZ_DIAZ_Luis_Miguel_Tesis.pdf

Briggs, Saga (2014). *The Science of Attention: How To Capture And Hold The Attention of Easily Distracted Students* [La ciencia de la atención: cómo captar y mantener la atención de los alumnos que se distraen fácilmente]. InformED.

Cubillo, Patricia, Keith, Rossina, & Salas, Mariene (2005). La comprensión auditiva: definición, importancia, características, procesos, materiales y actividades. *Actualidades investigativas en educación*, 5(1).

Decreto 89/2014, de 1 de agosto, normativa por la que se implanta la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias.

Díaz-López, Adoración, Sánchez, Javier, & Mirete, Ana Belén (2020). Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes: Perfiles, supervisión y estrés tecnológico. *Comunicar: Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, (64), 29-38.

Kabat-Zinn, Jon (2009). *La práctica de la atención plena* (2ª ed., Sabiduría perenne). Barcelona: Kairós.

Kabat-Zinn, Jon (2013). *Mindfulness para principiantes*. Editorial Kairós.

Kabat-Zinn, Jon (2016). *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad*. Editorial Kairós.

Kabat-Zinn, Jon (2021). The Liberative Potential of Mindfulness. *Mindfulness*, 12(6), 1555-1563.

Lantieri, Linda & Goleman, Daniel (2015). *Inteligencia emocional infantil y juvenil: Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes* (7ª ed.). Madrid: Aguilar.

Perciavalle, Valentina, Blandini, Marta, Fecarotta, Paola, Buscemi, Andrea, Di Corrado, Donatella, Bertolo, Luana, Fichera, Fluvia & Coco, Marinella (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*, 38(3), 451-458.
<https://doi.org/10.1007/s10072-016-2790-8>.

Powell, William, & Kusuma-Powell, Ochan (2010). *Becoming an emotionally intelligent teacher* [Cómo convertirse en un profesor emocionalmente inteligente]. Thousand Oaks: Corwin.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Tokuhama-Espinosa, Tracey (2010). *Mind, brain, and education science: A comprehensive guide to the new brain-based teaching* [Mente, cerebro y ciencia de la educación: Una guía completa de la nueva enseñanza basada en el cerebro]. WW Norton & Company.

ANEXO I

ENTREVISTA A LA TUTORA DEL GRUPO

1. ¿Consideras que después de la implementación del mindfulness el alumnado ha estado más relajado?
2. ¿El clima del aula ha mejorado tras la realización de las sesiones?
3. ¿Crees que el mindfulness es una técnica que puede favorecer la atención de los niños y niñas? ¿Lo has visto reflejado en tus alumnos y alumnas?
4. ¿Conocías el mindfulness como una técnica de activación?
5. ¿Cuáles consideras que podrían ser las ventajas y desventajas de su puesta en práctica en los centros educativos?
6. Después de conocer la técnica, ¿la incorporarías a tu práctica docente?

ANEXO II

CUESTIONARIO AL ALUMNADO PARTICIPANTE

NUESTRA EXPERIENCIA CON EL MINDFULNESS

1. Resultados de la práctica.

- ¿Consideras que después de practicar el mindfulness estás más tranquilo/a? ¿Por qué?
- ¿Tu atención en clase ha aumentado con las prácticas que hemos hecho? ¿Por qué?
- ¿Y tu rendimiento en el colegio? ¿Es mejor, igual o peor? ¿Por qué?
- ¿Crees que el mindfulness contribuye a mejorar las relaciones con los/as compañeros/as? ¿Has sentido que esto te ha pasado personalmente?

2. Aprendizajes y propuestas futuras.

- ¿Qué beneficios crees que puede tener el mindfulness?
- Una vez que has aprendido cómo se realiza, ¿intentarías practicarlo en casa?
- ¿En qué situaciones podría ser conveniente practicar el mindfulness?
- ¿Te gustaría que esta técnica formara parte de la rutina diaria del colegio?