

MINDFULNESS Y EDUCACIÓN INFANTIL

ANDREA ESTEFANÍA NARANJO BETANCOR

TUTORA: ANA ISABEL GARCÍA ESPINEL

COTUTORA: ARMINDA SUÁREZ PERDOMO

MODALIDAD: PROYECTO DE INNOVACIÓN

CURSO ACADÉMICO: 2019/2020

CONVOCATORIA: JUNIO

Título: Mindfulness y Educación Infantil

Resumen

El Mindfulness es una técnica de meditación que se centra en el momento presente. En este proyecto de innovación se pretende conocer los beneficios potenciales que aporta a la educación, más concretamente, en los primeros años. El objetivo es averiguar si el entrenamiento en Mindfulness en las aulas de Educación Infantil tiene beneficios en el ámbito emocional como por ejemplo aprender a controlar las frustraciones, regular la ansiedad, mejorar la capacidad de atención y concentración en el aula. Para lograr este objetivo, se han diseñado una serie de actividades Mindfulness adaptadas a este nivel. Entendemos que esta técnica aportaría muchos beneficios para la vida diaria de la escuela, además, si se practica a diario se conseguirán grandes resultados mejorando el clima del aula.

Palabras clave: Mindfulness, meditación, educación emocional, técnica de relajación, estrés

Title: Mindfulness for Childhood Education

Abstract

Mindfulness is a meditation technique that focuses on the present moment. This innovation project aims to know the potential benefits it brings in education, more specifically, in the early years. The objective is to find out if Mindfulness training in Early Childhood classrooms has emotional benefits such as learning to control frustrations, regulate anxiety, and improve attention span and concentration in the classroom. To achieve this goal, a series of Mindfulness activities adapted to this level have been designed. We understand that this technique would provide many benefits for everyday life at school, and its daily practice would achieve great results by improving the classroom climate

Key words: Mindfulness, meditation, emotional education, relaxation technique, stress.

Proyecto de innovación

Resumen	2
Índice.....	3
Elaboración de una propuesta educativa innovadora.	4
Datos de identificación y contextualización.	
Presentación	9
¿Por qué se propone esta innovación?	
¿Qué desencadena la necesidad de poner en marcha el proyecto de innovación?	10
¿Para qué se propone esta innovación?	10
¿Qué fines, metas, objetivos propone el proyecto?	
¿Cómo se propone desarrollar el cambio?	11
Actividades	
Actividad 1: “ La pluma y yo”	12
Actividad 2: “Saltando como ranas”	
Actividad 3: “Mi respiración y yo”	13
Actividad 4: “El bote de la calma”	15
Actividad 5: “¿Qué se escucha?”	15
Actividad 6: “El silencio y el ruido”	
Actividad 7: “Soy un o una detective”	16
Actividad 8: “Cuidado, ¡que no se caiga!	17
Actividad 9: “¿Puedes verme?	
Actividad 10: “Mandalas con gomets”	18
Actividad 11: “Dibuja lo que sientes”	18
Actividad 12: “ Masaje en pareja”	
5. Seguimiento de las actuaciones	20
¿Cómo se evaluará la propuesta de cambio?	
¿Qué sistema de evaluación se ha propuesto en el proyecto para comprobar en qué medida se han logrado o no los objetivos propuestos?	20
6. Presupuesto	25
7. Anexos	27
8. Referencias bibliográficas.....	34

1. Elaboración de una propuesta educativa innovadora.

Con este proyecto de innovación se pretende que el alumnado conecte con su yo interior, aprenda a controlar sus frustraciones, regular su ansiedad y mejore su capacidad de atención y concentración tanto en el aula como fuera de la misma. Para ello, a lo largo del proyecto se va a explicar una técnica de meditación originaria de la doctrina budista, el Mindfulness.

2. Datos de identificación y contextualización.

El CEIPS Luther King La Laguna es un colegio privado - concertado, laico y bilingüe, abarca todas las edades, desde Educación Infantil hasta Bachillerato, el centro cuenta con un total de 1611 alumnos y alumnas. Está ubicado en el barrio de las Gavias del municipio de San Cristóbal de La Laguna a 2,5 km del casco urbano.

Contextualización:

La educación tradicionalmente se ha centrado en el desarrollo intelectual, dejando de lado lo emocional. No obstante, el desarrollo cognitivo debe integrarse con el desarrollo emocional ya que, la educación es un proceso caracterizado por la relación interpersonal, la cual está impregnada de factores emocionales y ello requiere que se le preste una atención especial a las emociones por las múltiples influencias que tiene en el proceso educativo. Como afirma Tapia (1998), el desarrollo emocional de los niños y niñas es ampliamente ignorado por el currículum escolar. Quizás sea por esto por lo que se dan posteriormente conductas inapropiadas, problemas con el grupo de amigos, suicidio juvenil...

Bisquerra (2000) define la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. De esta definición se desprende que la educación emocional debe ser un proceso intencional y sistemático.

Goleman (1996), sostiene que la educación debe incluir en sus programas la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, así como el resolver conflictos y la colaboración con los demás.

Para autores como Steiner y Perry (1997), la educación emocional debe dirigirse al desarrollo de tres capacidades básicas: “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía al respecto de sus emociones”.

Greenberg (2000) afirma que si queremos enseñar las habilidades necesarias para la inteligencia emocional será necesario que se fomente el tipo de entorno emocional que ayude a las personas a desarrollarse emocionalmente, del mismo modo en que se han creado entornos físicos que fomentan el desarrollo corporal e intelectual.

La educación emocional tiene como objetivos generales: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad de regular las propias emociones; prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas y, por último, desarrollar la habilidad de relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás.

Para lograr estos objetivos, la educación emocional debe ser un proceso continuo y permanente, presente en el currículum académico y en la formación a lo largo de la vida, por ello, sus participaciones educativas deben ubicarse tanto en el plano de la educación formal como informal. Extremera y Fernández-Berrocal (2001) plantean que los programas no deben implementarse tan sólo en épocas de crisis, lo fundamental es su carácter educativo y preventivo. Concebir la educación emocional de esta forma, favorece establecer los cimientos que permitan el desarrollo de las habilidades emocionales básicas hacia competencias emocionales y estrategias de mayor complejidad.

Incorporar la formación emocional en la educación reclama un cambio de perspectiva acerca del papel del maestro, de la escuela y de las interacciones en el aula. Este cambio exige una formación del profesorado y de todos aquellos involucrados en el proceso educativo.

Una técnica innovadora para mejorar la inteligencia emocional en el aula es la meditación Mindfulness.

Para hablar de Mindfulness es necesario hacer referencia a las prácticas de meditación orientales, Vipassana y meditación Zen, prácticas habituales del budismo. Esta práctica no se identifica solamente con la meditación, sino que se concibe también como un estado de conciencia con la atención abierta y receptiva hacia la experiencia y los acontecimientos que están ocurriendo (Brown y Ryan, 2003), o bien se considera como un proceso de observación

no enjuiciadora de la corriente de estímulos internos y externos, tal y como éstos surgen (Baer, 2003).

El Mindfulness se considera la clave del budismo Theravada difundido hace más de 2500 años por el buda Siddharta Gautama en Asia meridional y sudoriental. Theravada es una palabra del idioma pali, compuesta por *Thera* que significa antiguo y *vada* que se traduce como doctrina, y significa la doctrina o enseñanzas de los antiguos. En la doctrina budista, la mente es el punto inicial y lo que se pretende es liberarla y purificarla.

Posiblemente, la divulgación del Mindfulness se debe al monje budista vietnamita Tich Naht Hanh, que utiliza por primera vez el término en su libro *El milagro del Mindfulness* (1975) y que tuvo gran repercusión en el mundo occidental.

Hanh (1976) lo define como mantener la propia conciencia en contacto con la realidad presente.

Más tarde, Kabat-Zinn (1990) lleva la propia atención a las experiencias que se están viviendo en el presente, aceptándolas sin juzgar. Basándome en los fundamentos prácticos de Kabat-Zinn (1990), existen seis factores relacionados con la actitud que constituyen los principales soportes de la práctica del Mindfulness:

- No juzgar: implica abandonar la tendencia a categorizar y a juzgar la experiencia como buena o mala y a reaccionar mecánicamente a la etiqueta que hemos puesto en vez de a la experiencia en sí misma.
- Paciencia: significa ser capaces de respetar los procesos naturales de los acontecimientos y de los eventos internos y no pretende precipitarlos ni forzarlos.
- Mente de principiante: se trata de permanecer libres de las expectativas basadas en experiencias previas.
- Confianza: se refiere a responsabilizarnos de ser nosotros mismos y aprender a escuchar nuestro propio ser y a tener confianza en él.
- No esforzarse: se trata de abandonar el esfuerzo por conseguir resultados. Con la práctica continua de la conciencia plena.

- Aceptación: significa ver las cosas como son en el presente. Supone aceptarnos como somos antes de pretender cambiar. No se trata de que nos tenga que gustar todo o de adoptar una postura pasiva, sino de llegar a la voluntad de ver las cosas como son.

Kabat-Zinn insiste, además, en la relevancia del compromiso, la autodisciplina y la intencionalidad durante la práctica.

Su desarrollo en años posteriores y especialmente a partir del año 2002 evidencia, no sólo el interés de muchos autores por estudiar la eficacia de los enfoques terapéuticos que lo incorporan sino también la necesidad de realizar cambios en los procedimientos terapéuticos tradicionales que resultaban restrictivos e ineficaces a la hora de abordar trastornos complejos, graves o especialmente resistentes.

Bishop et al. (2004) define el Mindfulness como una forma de atención no elaborativa, que no juzga, centrada en el presente, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional es reconocida y aceptada tal y como es. Cardaciotto (2005) lo define como la tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas en un contexto de aceptación de esas experiencias sin juzgarlas. Germer (2005) conciencia de la experiencia presente con aceptación. Simón (2007) capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Siegel y cols. (2009) lo definen como un término del idioma pali que denota conciencia, atención y recuerdo. La mayoría de los autores señalan que para comprender el significado de Mindfulness la clave es la práctica; no hay otra forma de conocer cómo puede transformar la vida y la relación con el miedo, la ansiedad, la depresión o el pánico (Brantley, 2010).

Parra-Delgado, 2011, define Mindfulness como un concepto psicológico que significa “atención plena”, consiste en tomar conciencia de lo que está ocurriendo en cada momento dentro de nuestro propio cuerpo, es decir, saber reconocer nuestros pensamientos, emociones, sensaciones corporales

Hoy en día, el Mindfulness ya no solo tiene un carácter clínico, sino que también se está introduciendo en la educación. Como se menciona anteriormente, el objetivo de esta técnica es despertar la atención consciente en el momento presente y alcanzar así mejores resultados de bienestar físico y mental. Sin embargo, hay que ser prudentes para introducir este tipo de meditación en las aulas dada su novedad en el ámbito educativo.

Un primer obstáculo que nos podemos encontrar es el de la no comprensión del propio término. Gunaratana (2016), recoge las percepciones erróneas más comunes entre la población general como por ejemplo entender el concepto como una forma de escapar de la realidad, con el pensamiento reflexivo o por el contrario con no pensar en nada.

Un segundo grupo de dificultades se relaciona con el posible conflicto ideológico acerca de las habilidades que deben incluirse en el currículum y cómo se deben desarrollar. Por lo general, en el mundo académico sigue predominando la creencia de que ser inteligente significa saber lo que ocurre fuera de nosotros. (Lange 2000).

El tercer y último grupo de dificultades tiene que ver con las competencias y formación del educador que va a dirigir las actividades. Es necesario que el educador tenga una disposición positiva hacia el Mindfulness y una sólida experiencia personal, un saber estar que generalmente requiere ser cultivado a lo largo de un período de formación (Kabat-Zinn, 2015).

En definitiva, esta técnica de meditación nos plantea una nueva forma de entender los procesos de enseñanza aprendizaje que coloca en el centro de estos la indagación introspectiva, la amabilidad y la aceptación. Además, proporciona al alumnado un mejor autocontrol, una mayor aceptación de la experiencia tal y como es, un mejor manejo de los sentimientos difíciles, un mejor mantenimiento de la calma, compasión, empatía y menos síntomas depresivos.

Otros beneficios educativos son los siguientes, como mencionan Davis y Hayes (2011), hay tres grandes tipos de beneficios derivados de la participación en programas Mindfulness:

- Beneficios afectivos: reducción de la sintomatología ansiosa y depresiva en una amplia gama de problemas clínicos.
- Beneficios intrapersonales: mejora en otros parámetros relacionados con el bienestar y la calidad de vida, por ejemplo, una mejor atención.
- Beneficios interpersonales: mayor nivel de satisfacción en la relación, así como una mejora en las habilidades de gestión y regulación emocional.

Las investigaciones disponibles parecen concluir que los programas o técnicas de Mindfulness influyen positivamente en el rendimiento académico y en aspectos personales del alumnado.

Azkarraga y Galliza (2016) concluyen que lejos de producir un sujeto sumiso y productivo, la práctica meditativa promueve una mayor conciencia de las acciones de los individuos sobre sí mismo y sobre el mundo a través de la reapropiación de la atención y la inatención.

Por otro lado, Roeser, Skinner, Beers y Jennings (2012), plantean la hipótesis de que los programas para profesores también tendrían incidencia en el alumnado, promoviendo un mayor sentido de pertenencia, motivación para aprender y menores problemas en la disciplina. Teniendo en cuenta lo anterior, sería conveniente que la intervención Mindfulness se dirigiera simultáneamente a ambos grupos, pudiendo multiplicar así sus beneficios. Uno de los programas más conocidos en Europa: *la atención funciona*, desarrollado por Snel (2016) quien encontró que tanto el alumnado como el profesorado coincidieron en apreciar más tranquilidad en clase, mayor grado de concentración y más honestidad.

3. Presentación

- ¿Por qué se propone esta innovación?

Esta innovación surge dadas las carencias que he observado en este centro educativo, en el que en muchas ocasiones se le presta atención a las emociones del alumnado cuando lloran, se enfadan o no quieren trabajar, pero no se le llega a preguntar cómo se sienten cuando están felices.

Actualmente, los niños y niñas están inmersos en una sociedad tecnológica y deben aprender que el ser humano no es una máquina, sino que tiene sentimientos y emociones que tiene que aprender a manejar, es por ello por lo que he decidido llevar a cabo este proyecto innovador, ya que así el alumnado estaría conectado con su yo interior, esto ayuda a que el alumnado se sienta más seguro a la hora de hablar en público, se controle en momentos de estrés, aumente su autoestima y su concentración en el aula. Además, aprendería a ponerse en el lugar del otro u otra, es decir desarrolla la capacidad de empatía.

Para mejorar esta situación, se le va a introducir al alumnado la herramienta de Mindfulness, entrenándoles para que puedan obtener sus beneficios y los beneficios que se obtienen, para posteriormente llevarlo a la práctica y comprobar sus resultados.

- **¿Qué desencadena la necesidad de poner en marcha el proyecto de innovación?**

Cada vez se hace más evidente el uso de técnicas Mindfulness por los psicólogos ya que, plantea en términos positivos como orientar la atención y la actividad, adecuándose de forma abierta a cada situación y señala de forma explícita los problemas que pueden derivarse de no centrarse en el momento presente en las condiciones señaladas.

La técnica del Mindfulness es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. El primer efecto de su práctica es el desarrollo de la capacidad de concentración de la mente. El aumento de la concentración trae consigo la serenidad y nos conduce a un aumento de la comprensión de la realidad, tanto interna como externa. Nos aproxima a percibir la realidad tal y como es.

Concluyendo, la necesidad de llevar a cabo este proyecto de innovación se debe a lo comentado anteriormente y a que, en la actualidad muchos niños y niñas son incapaces de controlar sus frustraciones. Una situación que más adelante puede provocar ataques de ansiedad en dicho alumno o alumna.

Además, tras comentar la situación con otras de mis compañeras y ver que esta situación se da en diferentes centros, he decidido que sería innovador, y que además generaría una mejora en el comportamiento y un mejor rendimiento en el alumnado.

- **¿Para qué se propone esta innovación?**

Esta innovación se propone porque como he dicho anteriormente, por la carencia de aspectos educativos dirigidos a la educación emocional en el alumnado, y a su vez, para intentar conseguir que el alumnado consiga aprender a expresar y conocer sus emociones de una forma amena, fácil y entretenida para ellos y ellas. Además, me servirá para darme cuenta de que el hecho de que el alumnado esté más estimulado y concentrado a la hora de trabajar con técnicas de relajación como el Mindfulness, hace que consiga prestar más atención y esté más concentrado a la hora de trabajar.

- **¿Qué fines, metas, objetivos propone el proyecto?**

Gracias a esta técnica de relajación y meditación los niños y niñas mejoran la confianza en sí mismos, el rendimiento deportivo y la perseverancia, la calidad de sueño y el descanso,

en general su salud. También es de gran utilidad para el profesorado pues, facilita el control de los estudiantes, creándose un clima adecuado para el aprendizaje y reduciendo la impulsividad.

Como objetivos principales, se pretende conseguir que el alumnado potencie su atención y con ello mejorar la memoria y la concentración; y como consecuencia el rendimiento académico; disminuir estados de estrés y ansiedad para aumentar la capacidad ser conscientes de sí mismos, de sus conductas, y decisiones con el objetivo de saber gestionar emociones como la impulsividad e inducir en sí mismos estados de serenidad y tranquilidad a voluntad; Desarrollando así, habilidades para el tratamiento y resolución de conflictos; potenciar la empatía, la escucha y las relaciones saludables consigo mismo y con los demás. Esto es, mejorar la salud emocional, logrando un estado de bienestar y salud en general.

- **¿Cómo se propone desarrollar el cambio?**

El proyecto se basa en una metodología activa, lúdica, globalizadora y participativa, de modo que el alumnado pueda interactuar con el profesor o profesora sin ningún tipo de problema. Se tendrá muy en cuenta el interés y la motivación que muestre el alumnado hacia las actividades y ejercicios que se plantean, pues son dos elementos fundamentales a través de los cuales va a surgir el conocimiento. Las sesiones tendrán un carácter práctico habiendo canciones, cuentos y juegos. No obstante, a través de la práctica, se fomentará también el ámbito teórico introduciendo términos sencillos y situaciones relacionadas con esta técnica.

Se llevará a cabo a través de una serie de actividades en las que se manifiesta y refleja cómo introducir la técnica de Mindfulness en niños y niñas de Educación Infantil. Las actividades se llevarán a cabo a través de un aprendizaje basado en la experiencia y el manejo, atendiendo siempre al Decreto 183/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo del 2º ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias

Tendrá una duración de 4 meses, dedicando un mes a cada una de las clases de 4 años de infantil del colegio Luther King La Laguna. Trabajaremos tres veces por semana con el alumnado, de modo que habrá un total de 12 actividades. Transcurrido el mes, se rotará de aula y se repetirán las mismas actividades. Una vez que los estudiantes llegan al aula, se les pondrá una música relajante para calmarlos y a continuación, se les introducirá la actividad que corresponda. Algunas tareas se realizarán en gran grupo, en otras se dividirá la clase en cuatro grupos de 5-6 niños y niñas cada uno y para otros ejercicios, los estudiantes estarán colocados

por parejas. Para llevar a cabo este proyecto, contamos con la maestra- tutora de cada clase y si fuera necesario con la maestra de apoyo.

4. Actividades

Para llevar a la práctica este proyecto de innovación, se plantean diferentes actividades a lo largo de un mes, para ello, trabajaremos con los estudiantes dos días a la semana, los martes y los jueves; algunas de estas actividades serán dentro del aula y otras fuera de la misma:

- Actividad 1: “La pluma y yo”

Objetivo. Con la práctica de esta actividad se trata de que el alumnado tome conciencia de su respiración y aprenda a controlarla.

Procedimiento. Se le pedirá al alumnado que coja aire por la nariz y lo suelte por la boca. A continuación, se le dará una pluma a cada alumno y alumna, se les dirá que se la coloquen entre la nariz y la boca, para que vean cómo se mueve la pluma al ellos y ellas respirar; si respiran más fuerte la pluma se mueve más, si respiran más flojo, la pluma se mueve menos. Al finalizar la actividad, se le harán las siguientes preguntas al alumnado:

- ¿Cómo tenías la cabeza mientras respirabas?
- ¿Cómo tenías tu espalda colocada?
- ¿Cómo estaban los hombros? ¿Se movían mientras respirabas?
- ¿Cómo estaba tu barriga? ¿Se movía?

Materiales. Para realizar esta sesión se necesita un lugar tranquilo donde los niños y niñas puedan concentrarse sin distracciones y una pluma. Como recurso didáctico tenemos la pluma, ya que es lo que ayuda al niño o niña a controlar su respiración.

Agentes que intervienen. Para llevar a cabo esta actividad, bastará con un o una docente que controle la respiración de los niños y niñas.

Temporalización. Esta actividad se realizará el lunes de la primera semana y tendrá una duración de 10-15 minutos.

- **Actividad 2: “Saltando como ranas”**

Objetivo. Mediante la práctica de esta actividad se trata de que el alumnado tome conciencia de las sensaciones corporales para que posteriormente, puedan gestionar sus emociones.

Procedimiento. Se le pedirá al alumnado que se ponga de pie y que salten como ranas durante aproximadamente 1 minuto. Transcurrido este tiempo, les diremos que se sienten, coloquen la mano en su corazón y cierren los ojos. Una vez que están con los ojos cerrados, tendrán que concentrarse en su respiración, cogiendo aire por la nariz y soltando por la boca, y en cómo palpita su corazón, esto hará que el estudiante se de cuenta de cómo el latido del corazón va cada vez más lento, percatándose así del cambio que se produce en su cuerpo cuando se pasa de un estado nervioso o activo (como saltar) a un estado de calma (como el estar sentado con los ojos cerrados y centrado en su respiración). Al finalizar la actividad, preguntaremos a los estudiantes que tal se han sentido.

Materiales. Para realizar esta sesión se necesita un espacio amplio donde los niños y niñas puedan saltar sin chocarse con los obstáculos y un reproductor de música para poner una canción relajante y así ayudar a los estudiantes a volver al estado de calma. Como recurso didáctico tenemos el reproductor de música, ya que es lo que ayuda al niño o niña a relajarse de nuevo.

Agentes que intervienen. Para llevar a cabo esta actividad, bastará con un o una docente que controle el tiempo mientras los estudiantes saltan y prepare una música relajante.

Temporalización. Esta actividad se realizará el miércoles de la primera semana y tendrá una duración de 10-15 minutos.

- **Actividad 3: “Mi respiración y yo”**

Objetivo: Con esta tercera actividad lo que se quiere conseguir es introducir el uso de la respiración como herramienta dentro de la de la técnica de Mindfulness al alumnado y hacerles ver los beneficios que éste tiene, ya que centrarse en la respiración ayuda a olvidarse del mundo exterior y contribuye a conseguir la paz interior que el estudiantado necesita para relajarse.

Procedimiento. Comenzaremos poniendo a los alumnos una canción relajante, y mientras, se les guiará con la respiración, se les pide que cojan aire por la nariz y lo suelten por

la boca. Una vez que todos y todas lo hagan, se les irá contando una historia, mientras se cuenta, tendrán que ir haciendo lo que el cuento dice. Cuando la canción se termina, el alumnado se sienta de nuevo en su sitio y comentaremos cómo se ha sentido cada uno y cada una durante la realización de la actividad

Materiales. Para llevar a cabo esta sesión se necesita un reproductor de música, un cuento de relajación-imitación y un espacio amplio por el que los estudiantes puedan moverse con total libertad. Como recursos didácticos en esta actividad tenemos el cuento que vamos a contar, ya que gracias a este el alumnado aprenderá a relajarse.

Agentes que intervienen. Para realizar esta actividad, sólo será necesario una persona que guíe a los niños y niñas en la respiración, cuente la historia y por último explique un poco en qué consiste las técnicas de Mindfulness.

Temporalización. Esta actividad, se realizará el viernes de la primera semana y tendrá una duración de 20-25 minutos.

- **Actividad 4: “El bote de la calma”**

Objetivo. En esta actividad, lo que se pretende conseguir es que el alumnado sea consciente de su respiración y sea capaz de controlarla.

Procedimiento. Comenzaremos enseñando al alumnado el bote de la calma, a continuación, se les dirá que mientras la purpurina está en movimiento, es como si fuera nuestro cuerpo que no está relajado, y a medida que se va quedando la purpurina en su sitio, el alumnado también se irá quedando más relajado. Para ayudar a los estudiantes en el proceso, se le pondrá una canción relajante y a continuación se les mostrará el bote de la calma. Mientras miran el bote, se les pedirá que se concentren en su respiración como el día anterior, para ello han de coger aire por la nariz y soltarlo por la boca. Cuando el bote se calme, los niños y niñas se habrán relajado. Hablaremos con ellos y ellas para saber cómo se sienten y si les ha gustado o no la actividad.

Materiales. Para realizar esta sesión se necesita un bote de la calma, para que los estudiantes lo miren y se relajen y un reproductor de música para poner música lenta y agradable para ayudar al alumnado en el proceso. Como recurso didáctico tenemos el bote de la calma, una técnica educativa más conocida del método Montessori; el efecto de la purpurina descendiendo lentamente ejerce una acción relajante en el niño o niña.

Agentes que intervienen. Para llevar a cabo esta actividad, bastará con un o una docente que coloque el bote de la calma y prepare una música relajante.

Temporalización. Esta actividad se realizará el lunes de la segunda semana y tendrá una duración de 10-15 minutos.

- **Actividad 5: “¿Qué se escucha?”**

Objetivo. En esta actividad se trata de que el alumnado se concentre en lo que pasa a su alrededor y preste atención a todo lo que oye en su entorno.

Procedimiento. Comenzaremos poniendo al alumnado una canción con diferentes sonidos de la naturaleza a continuación, se les pondrá otra canción con sonidos de diferentes instrumentos. Una vez que se terminen las canciones, se le preguntará al alumnado que sonidos se han escuchado y se irán apuntando en la pizarra. Cuando no digan más, pondremos las dos canciones de nuevo y se revisará que todos los sonidos estén escritos en la pizarra. Si falta alguno, se añade.

Materiales. Para realizar esta sesión se necesita un reproductor de música, para que los estudiantes escuchen los diferentes sonidos que tienen las canciones. Como recurso didáctico tenemos las dos canciones, ya que es a lo que el alumnado debe estar atento.

Agentes que intervienen. Para llevar a cabo esta actividad, bastará con un o una docente que reproduzca las canciones y comente con los niños y niñas que han escuchado.

Temporalización. Esta actividad se realizará el miércoles de la segunda semana y tendrá una duración de 30-35 minutos.

- **Actividad 6: “El silencio y el ruido”**

Objetivo. Mediante la práctica de esta actividad, lo que se pretende conseguir es que el alumnado aprenda a diferenciar el ruido del silencio.

Procedimiento. Esta actividad estará dividida en dos partes. Para la primera parte, se le repartirá a los niños y niñas diferentes objetos con los que puedan hacer ruidos; estarán haciendo ruido durante un período de 50-60 segundos. Para ello, podrán moverse libremente por el espacio, hablar con los compañeros y compañeras mientras hacen ruido con sus diferentes objetos, transcurrido el tiempo recogeremos los objetos y pasaremos a la segunda parte de la actividad. Ahora, le diremos al alumnado que tendrá que permanecer en silencio como las flores durante 50-60 segundos; estarán colocados en un círculo con los ojos cerrados, tranquilos y atentos a sus emociones hasta que termine el tiempo. Una vez transcurrido ese

tiempo, se le irá preguntando al alumnado qué diferencias ha habido en las dos partes de la actividad y que han sentido en cada una de ellas.

Materiales. Para realizar esta sesión se necesitan diferentes objetos con los que el estudiantado pueda hacer ruido, como por ejemplo cacharros, un espacio amplio por el que puedan moverse libremente. Para la segunda parte, es necesario un lugar tranquilo, libre de ruidos para que los niños y niñas puedan concentrarse en sí mismos. Como recursos didácticos tenemos los diferentes objetos con los que el alumnado hace ruido y la metáfora de la flor para que permanezcan en silencio.

Agentes que intervienen. Para llevar a cabo esta actividad, bastará con un o una docente que controle el tiempo en el que los estudiantes hacen ruido y posteriormente estén en silencio.

Temporalización. Esta actividad se realizará el viernes de la segunda semana y tendrá una duración de 20-25 minutos.

- **Actividad 7: “Soy un o una detective”**

Objetivo. Mediante la práctica de esta actividad, se persigue que el alumnado logre prestar atención a una sola cosa.

Procedimiento. Al igual que en la actividad anterior, los estudiantes van a estar sentados en círculo y durante 50-60 segundos, han de estar en silencio y concentrados en su respiración, con la diferencia de que ahora debe tener los ojos abiertos para poder detectar lo que pasa a su alrededor. Para ello, se colocará en el centro del círculo uno o varios objetos que tengan un pequeño movimiento, como por ejemplo un molinillo de viento, un reloj de arena o una vela. Una vez transcurrido el tiempo, se le preguntará al alumnado individualmente que es lo que ha visto.

Materiales. Para realizar esta sesión se necesita un espacio amplio donde los niños y niñas puedan estar sentados en círculo cómodamente y además tiene que ser un lugar tranquilo y exento de ruidos. Como recurso didáctico tenemos la vela o el reloj de arena, pues es objeto en el que el niño o niña tendrá que estar atento durante esos 50-60 segundos que se les pide.

Agentes que intervienen. Para llevar a cabo esta actividad, bastará con un o una docente que controle el tiempo mientras los estudiantes están callados y atentos al objeto y que haga las preguntas al finalizar el tiempo de qué ha ocurrido con el molinillo de viento, la vela o el reloj de arena.

Temporalización. Esta actividad se realizará el lunes de la tercera semana y tendrá una duración de 10-15 minutos.

- **Actividad 8: “Cuidado, ¡que no se caiga!”**

Objetivo. Mediante la práctica de esta actividad, se intenta conseguir es el alumnado esté presente y atento a lo que está haciendo.

Procedimiento o descripción. En esta actividad, los niños y niñas estarán divididos en cuatro grupos de 5-6 personas cada uno. Se colocarán en círculo y se les dará un objeto y deben ir pasándose unos a otros sin que se caía al suelo. Para ello, han de prestar mucha atención y tener cuidado. A medida que va avanzando el juego, podemos dificultarlo añadiendo más de un objeto al círculo.

Materiales. Para realizar esta sesión se necesitan objetos de diferentes tamaños y formas. Como recurso didáctico tenemos esos objetos que se pasan los niños y niñas y que ayudan a su concentración.

Agentes que intervienen. Para llevar a cabo esta actividad, bastará con un o una docente que controle que no se les caiga el objeto a los estudiantes y también irá añadiendo más de uno si fuera necesario.

Temporalización. Esta actividad se realizará el miércoles de la tercera semana y tendrá una duración de 30 minutos.

- **Actividad 9: “¿Puedes verme?”**

Objetivo. Mediante la práctica de esta actividad, se pretende desarrollar la atención, la empatía y además ayudar a los estudiantes a crear vínculos afectivos.

Procedimiento o descripción, los estudiantes se colocarán en pareja uno frente al otro. Durante 10 segundo tendrán que mirarse a los ojos, no se puede perder el contacto visual. Transcurridos los 10 segundos, se le preguntará a la pareja que han sentido y si han sido capaces de mantener el contacto visual. Se puede repetir el ejercicio con diferentes parejas.

Materiales. Para realizar esta sesión no necesitamos ningún tipo de material. El recurso didáctico será ellos y ellas mismas, ya que se ayudan mutuamente a concentrarse en la mirada.

Agentes que intervienen. Para llevar a cabo esta actividad, bastará con un o una docente que controle que los estudiantes estén realizando bien el ejercicio, pero si podemos disponer de más de un o una docente mejor.

Temporalización. Esta actividad se realizará el viernes de la tercera semana y tendrá una duración de 20 minutos.

- **Actividad 10: “Mandalas con gomets”**

Objetivo. Mediante la práctica de esta actividad, se pretende conseguir es que el el alumnado se relaje a través de la creatividad.

Procedimiento o descripción, se les entregará a los estudiantes un folio con un dibujo de mandala y tendrán que rellenarlo con gomets de diferentes colores, una vez que lo terminen, podrán hacer otro dibujo de mandala. Para este segundo dibujo, los niños y niñas no tendrán una plantilla, sino que podrán hacer la mandala que ellos quieran. Mientras el alumnado realiza la actividad, se le puede poner una música de fondo relajante.

Materiales. Para realizar esta sesión necesitamos gomets de diferentes colores y tamaños, folios con dibujos de mandala y folios en blanco para la mandala libre, también un reproductor de música para poner a los niños y niñas una canción suave y relajante que les ayude a la concentración. El recurso didáctico es la mandala, ya que es el elemento que ayuda a los estudiantes a mantener su concentración.

Agentes que intervienen. Para llevar a cabo esta actividad, bastará con un o una docente que controle que los estudiantes estén realizando bien el ejercicio.

Temporalización. Esta actividad se realizará el lunes de la cuarta semana y tendrá una duración de 40 minutos.

- **Actividad 11: “Dibuja lo que sientes”**

Objetivo. En esta actividad, se trata de que de que el alumnado exprese con total libertad y a través de la creatividad lo que siente en el momento presente.

Procedimiento o descripción, primero se le leerá al alumnado el cuento del monstruo de los colores, un cuento que habla sobre las emociones. Una vez leído, se comenta con los estudiantes. A continuación, salimos a un espacio abierto si es posible, como al patio o un pequeño parque. Una vez ahí, se le explicará al alumnado que van a colorear con pinturas de

diferentes colores lo que cada uno sienta en el mural. Mientras los niños y niñas están pintando, se les puede poner una música tranquila o alegre.

Materiales. Para realizar esta sesión necesitamos el cuento del monstruo de los colores, pinturas de diferentes colores, un rollo de papel continuo blanco y un espacio amplio donde poder pintar. Los recursos didácticos son el cuento y el dibujo, ya que, gracias al cuento, los estudiantes identifican que emoción o emociones están sintiendo en ese momento, y el dibujo porque en él, el o la docente puede ver cómo se siente el niño o la niña.

Agentes que intervienen. Para llevar a cabo esta actividad, bastará con un o una docente que cuente la historia a los estudiantes y que controle que estén realizando bien el ejercicio.

Temporalización. Esta actividad se realizará el miércoles de la cuarta semana y tendrá una duración de 60 minutos.

- **Actividad 12: “Masaje en pareja”**

Objetivo. En esta actividad, lo que se quiere conseguir es un estado de relajación a través de otro u otra compañera.

Procedimiento o descripción, los niños y niñas se pondrán en parejas. Uno de los dos se tumba boca arriba en el suelo, mientras el otro compañero o compañera hace rodar la pelota por su cuerpo, empezando por los pies y terminando por la cabeza. Tendrán que mover la pelota haciendo pequeños y lentos círculos, siguiendo el ritmo de la música. Cuando se termine el masaje, el estudiante que estaba acostado pasa a dar el masaje y el estudiante que estaba dando el masaje, pasa a ponerse tumbado para recibirlo.

Materiales. Para realizar esta sesión necesitamos pelotas para que los niños y niñas realicen el masaje a su otro u otra compañera, un espacio amplio donde puedan estar cómodos y un reproductor de música. El recurso didáctico de esta actividad es el masaje que se realizan los estudiantes.

Agentes que intervienen. Para llevar a cabo esta actividad, bastará con un o una docente que controle que estén realizando bien el ejercicio y prepare la música tranquila.

Temporalización. Esta actividad se realizará el viernes de la cuarta semana y tendrá una duración de 20-25 minutos.

La duración de las actividades es meramente informativa, ésta podría variar dependiendo del ritmo de trabajo de cada niño o niña o del aula en general, de modo que, si fuera necesario, podría modificarse la temporalización, alargando el tiempo de estas o, por el contrario, durando menos.

5. Seguimiento de las actuaciones

- **¿Cómo se evaluará la propuesta de cambio?**

La evaluación es la parte fundamental de cualquier trabajo, pues a partir de ella se podrá comenzar a poner en práctica la intervención y comprobar tanto a lo largo del proceso como en su finalización, se lo objetivos planteados en un principio se han conseguido. Así mismo, nos proporciona información sobre los posibles inconvenientes o dificultades que han surgido en la puesta en práctica y las futuras mejoras.

En este proyecto, se emplearán los tres tipos de evaluación, la inicial, la continua y la final, para así ver mejor el proceso del alumnado a lo largo del mismo. En la evaluación inicial, se comprobará cuáles son los conocimientos previos que poseen sobre el uso de técnicas de Mindfulness o algunas de sus actividades; esto proporcionará una información importante, permitiendo establecer el nivel inicial del trabajo. Por otro lado, con la evaluación continua, se comprobará el éxito de las sesiones establecidas, así como la adecuación de las actividades. Por otra parte, se comprobará la evolución, los efectos y resultados que está teniendo a medida que se va impartiendo en el aula. Por último, la evaluación final se realizará una vez que se hayan realizado todas las actividades; se comprobará que los objetivos que se establecieron al principio se hayan alcanzado con éxito, o por el contrario si no se logran, se podrán identificar los problemas o dificultades del proyecto.

La evaluación inicial se llevará a cabo en la asamblea a través de una serie de preguntas que nos permitirán saber cuál es el conocimiento previo del alumnado sobre el Mindfulness, si han oído o no hablar de él. Con respecto a la evaluación continua, utilizaremos una hoja de registro en la que se irá anotando las diferentes observaciones que se vean a lo largo del transcurso de la actividad. Para concluir, la evaluación final del proyecto se realizará pasando un cuestionario al docente del aula para comprobar si se han logrado los objetivos planteados.

- **¿Qué sistema de evaluación se ha propuesto en el proyecto para comprobar en qué medida se han logrado o no los objetivos propuestos?**

Para evaluar a los estudiantes, se seguirán los objetivos, contenidos y criterios de evaluación establecidos por el *Decreto 183/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo del 2º ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias* en las diferentes áreas. Además, se irá haciendo una hoja de registro en cada una de las actividades que se llevarán a cabo a lo largo de la programación.

- **Área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal:**

Objetivos:

1. Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con las otras personas y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.

3. Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaz de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de las otras personas.

Contenidos:

I. El cuerpo y la propia imagen:

6. Experimentación de posturas corporales diferentes.

7. Identificación de sensaciones (hambre, sueño, cansancio, etc.) y percepciones obtenidas a partir del propio cuerpo en situaciones de movimiento, reposo y relajación.

12. Manifestación y regulación progresiva de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias, intereses propios, y percepción de estos en otras personas.

Criterios de evaluación:

3. Expresar, oral y corporalmente, emociones y sentimientos.

Este criterio trata de comprobar la capacidad de los niños y las niñas para comunicar emociones y sentimientos a través de diferentes lenguajes, tanto verbales como no verbales. De otra parte, con el criterio también se podrá valorar la capacidad para reconocer e identificar expresiones de alegría, enfado, tristeza, miedo, sorpresa, etc. Se trata de observar, en los distintos momentos de la vida en el centro, si son capaces de expresar lo que les gusta y les molesta o desagrada, sus descubrimientos, sus miedos e inseguridades, sus alegrías ... Al mismo tiempo, se constatará su capacidad para manifestar y expresar afectos hacia otros niños, niñas y adultos. Por último, se podrá observar si reconocen, en imágenes y en otras personas, expresiones de alegría, enfado, tristeza, etc., y si relacionan determinadas situaciones con los sentimientos que experimentan.

- **Área de Lenguajes: comunicación y representación**

Objetivos:

5. Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas a través de los lenguajes oral, corporal, plástico y musical, eligiendo el mejor que se ajuste a la intención y a la situación.
6. Desarrollar la curiosidad y la creatividad interactuando con producciones plásticas, audiovisuales y tecnológicas, teatrales, musicales o danzas, mediante el empleo de técnicas diversas.

Contenidos:

I. Lenguaje verbal:

1. Escuchar, hablar y conversar

1.2. Expresión oral de vivencias sencillas, de mensajes referidos a necesidades, emociones y deseos, siguiendo una secuencia temporal lógica y la debida cohesión narrativa, con entonación y pronunciación adecuadas a su edad.

III. Lenguaje artístico:

2. Expresión y comunicación de hechos, sentimientos y emociones, vivencias o fantasías a través del dibujo y de producciones plásticas realizadas con distintos materiales y técnicas.

Criterios de evaluación:

1. Participar en distintas situaciones de comunicación oral pronunciando correctamente y comprender mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa.

Este criterio, por una parte, trata de constatar la capacidad de los niños y de las niñas para pronunciar correctamente, de acuerdo con su nivel de desarrollo, o si presentan alguna dificultad. Por otra parte, se propone comprobar la capacidad del alumnado para entender y expresar ideas, pensamientos, sentimientos, vivencias, necesidades ..., y si respeta las pautas elementales que rigen el intercambio lingüístico (atención y escucha, respeto a los turnos de palabra, mirar al interlocutor, mantener el tema, etc.).

Para ello, se habrá de tener en cuenta si el alumnado participa en situaciones de comunicación oral (en la asamblea del aula, en diálogos entre sus iguales o con adultos, etc.), o, por el contrario, se inhibe de participar.

En estas situaciones se habrá de observar el vocabulario utilizado, la estructura oracional (concordancia entre género y número, etc.), el orden lógico o cronológico que emplea en la construcción de las frases, si emplea un tono de voz adecuado, si respeta el turno de participación y no interrumpe cuando otra persona habla, etc. También se podrá tener en cuenta si manifiesta interés y curiosidad por las explicaciones de los demás y si respeta las diversas opiniones.

Finalmente, se habrá de prestar atención a la emisión del habla, tanto en conversaciones y diálogos como en el recitado de poemas, trabalenguas, retahílas, canciones, etc.

En la tabla número 1, encontramos las rúbricas de evaluación establecidas por el gobierno de canarias. En la tabla número 2, se muestra el modelo de la hoja de registro con la que se hará el seguimiento del alumnado en cada una de las diferentes actividades.

Criterio de evaluación	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
Expresar, oral y corporalmente, emociones y sentimientos	En pocas ocasiones comunica emociones y sentimientos a través de diferentes lenguajes, tanto verbales como no verbales (movimiento, danza, expresiones faciales, corporales...) y en distintos momentos de su vida cotidiana expresa con alguna dificultad lo que le gusta y le molesta o desagrada, sus descubrimientos, sus miedos e inseguridades, sus alegrías...	A menudo comunica emociones y sentimientos a través de diferentes lenguajes, tanto verbales como no verbales (movimiento, danza, expresiones faciales, corporales...) y en distintos momentos de su vida cotidiana expresa sin gran dificultad lo que le gusta y le molesta o desagrada, sus descubrimientos, sus miedos e inseguridades, sus alegrías...	Muchas veces comunica emociones y sentimientos a través de diferentes lenguajes, tanto verbales como no verbales (movimiento, danza, expresiones faciales, corporales...) y en distintos momentos de su vida cotidiana expresa generalmente con facilidad lo que le gusta y le molesta o desagrada, sus descubrimientos, sus miedos e inseguridades, sus alegrías...	Casi siempre comunica emociones y sentimientos a través de diferentes lenguajes, tanto verbales como no verbales (movimiento, danza, expresiones faciales, corporales...) y en distintos momentos de su vida cotidiana expresa con bastante facilidad lo que le gusta y le molesta o desagrada, sus descubrimientos, sus miedos e inseguridades, sus alegrías...
Participar en distintas situaciones de comunicación oral pronunciando correctamente y comprender mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha	Interviene, en situaciones espontáneas o sugeridas, para expresar, con alguna incorrección en su pronunciación, ideas, sentimientos, pensamientos... e interpreta, con alguna dificultad mensajes orales de diferente naturaleza, y en pocas ocasiones manifiesta interés, curiosidad y respeto	Interviene, en situaciones espontáneas o sugeridas, para expresar, sin incorrecciones importantes en su pronunciación, ideas, sentimientos, pensamientos... e interpreta, sin dificultades destacables mensajes	Interviene, en situaciones espontáneas o sugeridas, para expresar, con bastante corrección en su pronunciación, ideas, sentimientos, pensamientos... e interpreta con bastante facilidad mensajes orales de diferente naturaleza, y muchas veces manifiesta interés, curiosidad y	Interviene, en situaciones espontáneas o sugeridas, para expresar, generalmente con corrección en su pronunciación, ideas, sentimientos, pensamientos... e interpreta, con mucha facilidad mensajes orales de diferente naturaleza, y casi siempre manifiesta

atenta y respetuosa.	por las diversas opiniones	orales de diferente naturaleza, y a menudo manifiesta interés, curiosidad y respeto por las diversas opiniones	respeto por las diversas opiniones.	interés, curiosidad y respeto por las diversas opiniones.
----------------------	----------------------------	---	-------------------------------------	---

Tabla 1. Rúbricas de evaluación

Objetivos	0	1	2	3
Control de la respiración				
Comunica los sentimientos, deseos y emociones propias				
Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo				
Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias y ser capaz de dominarlos				
Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas a través del lenguaje plástico				
Desarrollar la curiosidad y la creatividad interactuando con producciones plásticas				
Distinguir adecuadamente las emociones básicas (alegría, rabia, tristeza, calma y miedo)				
Desarrollar destrezas de regulación de los estados de ánimos				
Explorar de forma positiva las opiniones, intenciones y mensajes verbales sobre los sentimientos de los compañeros y compañeras				

Tabla 2. Hoja de registro

Tras haber evaluado al alumnado, se comprobará si el empleo de la técnica de relajación Mindfulness ha tenido o no resultado favorables. Si efectivamente, los resultados obtenidos son positivos, se recomendaría al centro que implantara algunas de las actividades trabajadas a lo largo del proyecto diariamente, como parte de la rutina de los niños y niñas.

6. Presupuesto

Para llevar a cabo las diferentes actividades que se proponen en el proyecto, son necesarios diferentes materiales. El presupuesto de cada uno de ellos se añade en la siguiente tabla:

Actividades	Materiales	Coste
Activ.1 Mi respiración y yo	El cuento: El monstruo de los colores	4,00 euros
Activ. 2 El bote de la calma	Un bote, purpurina, agua y pegamento líquido	$2,50 + 1,00 + 1,00 = 3,50$ euros
Activ. 3 Saltando como ranas	Ninguno	----
Activ. 4 En silencio como las flores	Ninguno	----
Activ. 5 Soy un o una detective	Molinillo de viento, una vela y un reloj de arena	$0,75 + 1,00 + 0,50 = 2,25$ euros
Activ. 6 Cuidado, ¡que no se caiga!	Pelotas, piezas de lego, muñecas	$4,50 + 6,52 + 8,50 = 19,52$ euros
Activ. 7 ¿Puedes verme?	Ninguno	----
Activ. 8 Mandalas con gomets	Gomets de colores, dibujos de mandalas impresos y folios	$5,95 + 5,00 + 5,50 = 16,45$ euros
Activ. 9 Dibuja lo que sientes	Cuento del monstruo de los colores, rollo de papel continuo blanco y pinturas de colores	$10,36 + 3,00 + 7,00 = 20,36$ euros
Activ. 10 Masaje en parejas	Pelotas	19,50 euros
		Total: 85,58 euros

Tabla 3. Descripción del Presupuesto.

7. Anexos:

Cuento de relajación-imitación
<p>Colócate en una posición cómoda para relajarte, vamos a estar quietos como una estatua. Siente tu respiración tranquilo o tranquila, observa como el aire entra y sale por la nariz, cojo aire por la nariz y lo saco por la nariz, siento como entra y sale. Mi cuerpo se relaja, siento como si fuera una mariposa volando, mi cuerpo se relaja cada vez más, cada vez más... Sigo sintiendo el aire, cómo entra por la nariz y sale por la boca despacio y suave.</p> <p>Ahora vas a imaginar una nube de color azul clarito que baja del cielo hasta donde estás tú, es una nube preciosa calentita y protectora. Primero llega a tus pies y los envuelve, empiezas a sentir que los pies pesan menos, son más ligeros y se relajan. La nube azul clarito sube ahora por tus piernas, nota su calorcito y las piernas pesan menos, están más ligera y se relajan, mi respiración es tranquila. Siente ahora el contacto de la nube que sube por el tronco y los brazos, nota su calorcito y el tronco pesa menos, los brazos pesan menos, están más ligeros, relajados. Mi respiración es tranquila, la nube sigue subiendo por la cabeza y la envuelve con calorcito, la cabeza se relaja, con cada respiración se relaja mas y mas, la cabeza descansa, se relaja. La nube rodea todo mi cuerpo y me da calorcito, siento todo mi cuerpo ligero y muy relajado, muy descansado me doy cuenta de lo relajado y tranquila que estoy, y sigo así, me mantengo así de relajada y relajado un poco más.</p> <p>Mientras se le cuenta a los niños y niñas este cuento, se les pondrá esta canción de fondo: (https://www.youtube.com/watch?v=EFJ7kDva7JE)</p>

Tabla 1. Cuento relajación-imitación

Actividad	Descripción y objetivo	Agentes que intervienen	Recursos y materiales	Recursos didácticos	Recursos humanos y financieros	Temporalización
Actv. 1: La pluma y yo	Se pedirá al alumnado que coja aire por la nariz y lo suelte por la boca. A continuación, se le dará una pluma a cada uno y una para controlar la respiración. Al finalizar la actividad se le harán una serie de preguntas al alumnado. El objetivo de esta actividad es que el niño o niña tome conciencia de su respiración y aprenda a controlarla.	Un o una docente	Lugar tranquilo Una pluma	Una pluma	Una persona y los estudiantes La pluma	Lunes de la primera semana; 10-15 minutos
Actv.2: Saltando como ranas	Se le pide al alumnado que salten como las ranas durante 1 minuto. Transcurrido el tiempo, los	Un o una docente	Reproductor de música y un espacio amplio	Reproductor de música.	Una persona y los estudiantes	Miércoles de la primera semana; 10- 15 minutos

	<p>estudiantes tendrán que sentarse o ponerse en una postura cómoda y deben colocar su mano en el corazón. A continuación, se les pondrá una música tranquila y los niños y niñas tendrán que concentrarse en su respiración y en cómo su corazón cada vez late más lento, es decir se relaja. Esta será la canción:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=nbQwH5Aejks</p> <p>El objetivo de esta actividad es que el alumnado tome conciencia de las sensaciones corporales para gestionar sus emociones</p>					
Actv.3: Mi respiración y yo	<p>Ponemos una canción relajante y pedimos al alumnado que comience a coger aire por la nariz y lo suelte por la boca lentamente. A continuación, se lee un cuento y el alumnado tendrá que imitar lo que se va diciendo. La canción será esta:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=EFJ7kDva7JE</p> <p>El objetivo de esta actividad es introducir el uso de la respiración como herramienta del Mindfulness</p>	Un o una docente	Reproductor de música, un cuento y un espacio amplio.	Cuento	Una o dos personas si fuera posible y los estudiantes El cuento	Viernes de la primera semana; 20-25 minutos.
Actv.4: El bote de la	Se comienza poniendo al	Un o una docente	Bote de la calma y	Bote de la calma	Una persona y los	Lunes de la segunda semana;

calma	<p>alumnado una canción relajante y a continuación se les muestra el bote de la calma.</p> <p>Mientras miran el bote, se le pide que se concentren en la respiración.</p> <p>Cuando el bote se calme, se les pregunta a los estudiantes cómo se sienten y si les ha gustado la actividad.</p> <p>El objetivo de esta actividad es que el alumnado sea consciente de su respiración y sea capaz de controlarla</p>		reproductor de música		estudiantes Bote de la calma	10-15 minutos
Actv. 5: ¿Qué se escucha?	<p>Comenzaremos poniendo al alumnado una canción con diferentes sonidos de la naturaleza https://www.youtube.com/watch?v=T1WZM2M42ww, a continuación, se les pondrá otra canción, con diferentes sonidos musicales https://www.youtube.com/watch?v=cN44YHKIZZA. Una vez reproducidos los dos vídeos, se le preguntará al alumnado que ha escuchado y se comentará entre todos y todas.</p> <p>El objetivo de esta actividad es que el alumnado se concentre en lo que pasa a su alrededor y lo que se oye.</p>	Un o una docente	Un reproductor de música	Los diferentes sonidos de las canciones	Una persona y los estudiantes	Miércoles de la segunda semana; 30-35 minutos.
Actv.6: El silencio y el ruido	<p>En esta actividad, tendrá dos partes. En la primera parte, el alumnado</p>	Un o una docente	Ninguno	Las flores.	Una persona y los estudiantes	Viernes de la segunda semana; 40-50 minutos

	<p>podrá hacer ruido, hablar con lo compañeros y compañeras, reírse... En la segunda parte de la actividad, el alumnado tendrá que estar en silencio con los ojos cerrados durante 1 minuto. Una vez transcurrido el tiempo, iremos preguntando a cada uno y una que ha sentido y en qué ha pensado. El objetivo de esta actividad es que el alumnado aprenda a diferenciar el sonido del silencio</p>					
<p>Actv.7: Soy un o una detective</p>	<p>El alumnado tendrá que permanecer en silencio durante 1 minuto, con los ojos abiertos para observar qué es lo que pasa a su alrededor. En el centro del círculo se colocará un objeto que esté en movimiento, como un molinillo de viento, una vela o un reloj de arena. El objetivo de esta actividad es que el alumnado preste atención a una sola cosa</p>	<p>Un o una docente</p>	<p>Un molinillo de viento, una vela o reloj de arena.</p>	<p>El molinillo de viento, la vela o el reloj de arena y los demás objetos que los niños y niñas identifiquen en su búsqueda de detectives.</p>	<p>Uno o dos docentes y los niños y niñas los estudiantes. El molinillo de viento, la vela y el reloj de arena</p>	<p>Lunes de la tercera semana; 10 - 15 minutos</p>
<p>Actv.8: Cuidado, ¡que no se caiga!</p>	<p>Se le dará un objeto a cada grupo y deben ir pasándolo de un compañero o compañera al otro sin que éste se caiga. Si el objeto se cayera, los niños y niñas tendrían que volver a empezar.</p>	<p>Un docente</p>	<p>Una pelota, una muñeca, una pieza de legos...</p>	<p>Los objetos que los estudiantes se irán pasando.</p>	<p>Un docente y el alumnado. La pelota, una muñeca, piezas de lego...</p>	<p>Miércoles de la tercera semana; 30 minutos</p>

	<p>A medida que el juego avanza, se puede añadir más de un objeto.</p> <p>El objetivo de esta actividad es que el alumnado consiga estar en el momento presente</p>					
<p>Actv.9: ¿Puedes verme?</p>	<p>Los estudiantes estarán divididos en parejas, y deben mirarse durante 10 segundos a los ojos.</p> <p>Transcurridos los 10 segundos, se le preguntará a la pareja que han sentido y si han sido capaces de mantener el contacto visual. Se puede repetir el ejercicio con diferentes parejas.</p> <p>EL objetivo de esta actividad es que el alumnado desarrolle la atención, la empatía y además cree vínculos afectivos.</p>	<p>Varios docentes para mirar si los estudiantes hacen bien el ejercicio y el alumnado</p>	<p>Ninguno</p>	<p>Ninguno</p>	<p>Varios docentes y los estudiantes</p>	<p>Viernes de la tercera semana; 20 minutos</p>
<p>Actv.10: Mandalas con gomets</p>	<p>En esta actividad, se le entregará a cada niño o niña un folio con un dibujo de una mandala y tendrán que rellenar los huecos con gomets de diferentes colores. Una vez que lo terminen, se les entregará un folio en blanco para que ellos y ellas mismas hagan su propia mandala.</p> <p>El objetivo de esta actividad es que el alumnado se relaje a través de la creatividad.</p>	<p>Un o una docente</p>	<p>Folio con dibujo de mandala, folio en blanco y gomets de diferentes colores.</p>	<p>La mandala.</p>	<p>Un o una docente y el alumnado. Gomets, dibujos impresos, folios</p>	<p>Lunes de la cuarta semana; 40 minutos</p>

<p>Actv.11: Dibuja lo que sientes</p>	<p>En esta actividad, primero un cuento sobre las emociones al alumnado, al finalizar, se comenta el libro. A continuación, se les lleva al patio para colorear con pintura un mural entre todos, deben dibujar lo que sienten, si están tristes, alegres, enfadados... Cuando el mural esté acabado se pregunta a cada niño o niña qué es lo que ha hecho y cómo se siente. El objetivo de esta actividad es que el alumnado exprese a través de la creatividad lo que siente en el momento presente.</p>	<p>Un o una docente</p>	<p>Papel donde poder pintar, pinturas de diferentes colores, reproductor de música y el cuento del monstruo de los colores</p>	<p>El mural final</p>	<p>Docente y los estudiantes Papel continuo, pinturas de colores, y el cuento</p>	<p>Miércoles de la cuarta semana; 60 minutos</p>
<p>Actv.12: Masaje en pareja</p>	<p>Un miembro de la pareja se colocará tumbado boca arriba en el suelo y el otro, le hará un masaje por todo el cuerpo con una pelota, empezando por los pies y terminando por la cabeza. El masaje tendrá que ser suave y lento, al ritmo de la música. Se le pondrá esta canción: https://www.youtube.com/watch?v=iUYXeZTqM4U El objetivo de esta actividad es que el alumnado consiga relajarse con la ayuda de otro compañero o compañera.</p>	<p>Un o una docente</p>	<p>Pelota Reproductor de música</p>	<p>La pelota y la música</p>	<p>Una persona y los estudiantes Pelotas</p>	<p>Viernes de la cuarta semana; 20 - 25 minutos</p>

Tabla 2. Actividades que se van a llevar a cabo a lo largo del proyecto

Rúbricas de evaluación				
Criterio de evaluación	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
Expresar, oral y corporalmente, emociones y sentimientos	En pocas ocasiones comunica emociones y sentimientos a través de diferentes lenguajes, tanto verbales como no verbales (movimiento, danza, expresiones faciales, corporales...) y en distintos momentos de su vida cotidiana expresa con alguna dificultad lo que le gusta y le molesta o desagrada, sus descubrimientos, sus miedos e inseguridades, sus alegrías...	A menudo comunica emociones y sentimientos a través de diferentes lenguajes, tanto verbales como no verbales (movimiento, danza, expresiones faciales, corporales...) y en distintos momentos de su vida cotidiana expresa sin gran dificultad lo que le gusta y le molesta o desagrada, sus descubrimientos, sus miedos e inseguridades, sus alegrías...	Muchas veces comunica emociones y sentimientos a través de diferentes lenguajes, tanto verbales como no verbales (movimiento, danza, expresiones faciales, corporales...) y en distintos momentos de su vida cotidiana expresa generalmente con facilidad lo que le gusta y le molesta o desagrada, sus descubrimientos, sus miedos e inseguridades, sus alegrías...	Casi siempre comunica emociones y sentimientos a través de diferentes lenguajes, tanto verbales como no verbales (movimiento, danza, expresiones faciales, corporales...) y en distintos momentos de su vida cotidiana expresa con bastante facilidad lo que le gusta y le molesta o desagrada, sus descubrimientos, sus miedos e inseguridades, sus alegrías...
Participar en distintas situaciones de comunicación oral pronunciando correctamente y comprender mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa.	Interviene, en situaciones espontáneas o sugeridas, para expresar, con alguna incorrección en su pronunciación, ideas, sentimientos, pensamientos... e interpreta, con alguna dificultad mensajes orales de diferente naturaleza, y en pocas ocasiones manifiesta interés, curiosidad y respeto por las diversas opiniones	Interviene, en situaciones espontáneas o sugeridas, para expresar, sin incorrecciones importantes en su pronunciación, ideas, sentimientos, pensamientos... e interpreta, sin dificultades destacables mensajes orales de diferente naturaleza, y a menudo manifiesta interés, curiosidad y respeto por las diversas opiniones	Interviene, en situaciones espontáneas o sugeridas, para expresar, con bastante corrección en su pronunciación, ideas, sentimientos, pensamientos... e interpreta con bastante facilidad mensajes orales de diferente naturaleza, y muchas veces manifiesta interés, curiosidad y respeto por las diversas opiniones.	Interviene, en situaciones espontáneas o sugeridas, para expresar, generalmente con corrección en su pronunciación, ideas, sentimientos, pensamientos... e interpreta, con mucha facilidad mensajes orales de diferente naturaleza, y casi siempre manifiesta interés, curiosidad y respeto por las diversas opiniones.

Tabla 3. Rúbricas de evaluación

Hoja de registro				
Objetivos	0	1	2	3
Control de la respiración				
Comunica los sentimientos, deseos y emociones propias				
Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo				
Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias y ser capaz de dominarlos				
Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas a través del lenguaje plástico				
Desarrollar la curiosidad y la creatividad interactuando con producciones plásticas				
Distinguir adecuadamente las emociones básicas (alegría, rabia, tristeza, calma y miedo)				
Desarrollar destrezas de regulación de los estados de ánimos				
Explorar de forma positiva las opiniones, intenciones y mensajes verbales sobre los sentimientos de los compañeros y compañeras				

Tabla 4. Hoja de registro

8. Referencias bibliográficas

- Aprendemos Juntos. (2018, marzo 26). *Versión completa. Eline Snel: «El “Mindfulness” enseña a niños, padres y educadores a relajarse»* [Archivo de vídeo]. Recuperado 12 de mayo de 2020 de <https://www.youtube.com/watch?v=9WMYFz-B9Z0&feature=youtu.be>
- Baer, R. A (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 10, 125-143.
- Botella, L., & Pérez, M. A. (2006, enero 1). Conciencia plena (Mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. Recuperado 6 de mayo de 2020, de https://www.researchgate.net/publication/257921110_Conciencia_plena_Mindfulness_y_psicoterapia_Concepto_evaluacion_y_aplicaciones_clinicas
- Brown, K.W. y Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its roles in psychological well-being. *Journal of personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brantley, J. (2007). *Calming your anxious mind*. Oakland CA, New Harbinger Publications. (traducción al castellano: *Calmar la ansiedad*. Barcelona: Oniro, 2010).
- Cong Atomic. (2013, agosto 7). *Do you [Love me] - Yiruma* [Archivo de vídeo]. Recuperado 7 de mayo de 2020 de <https://www.youtube.com/watch?v=nbQwH5Aejks>
- Cornet, J. (2020, abril 18). 8 ejercicios divertidos de mindfulness para niños. Recuperado 17 de abril de 2020, de <https://elefantezen.com/ejercicios-divertidos-mindfulness-para-ninos/>
- Davis, D.M. y Hayes, J.A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- Dris Ahmed, M. (2010, agosto). Actividades para desarrollar la inteligencia emocional en educación infantil. *Innovación y experiencias educativas*, 33(2010). Recuperado 13 de abril de <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/04/Actividades-para-desarrollar-la-inteligencia-emocional-en-educación-infantil.pdf>
- Germer, C.K. (2005). Mindfulness. What is it? What does it matter? En C.K. Germer, R.D. Siegel y P.R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy*. NY: Guilford Press.
- Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Gunaratana, B.H. (2016). *El libro de mindfulness*. Barcelona: Kairós.

Jacob's Piano. (2016, abril 8). *4 Peces by Ludovico Einaudi | Relaxing Piano [20min]* [Archivo de vídeo]. Recuperado 7 de mayo 2020 de <https://www.youtube.com/watch?v=iUYXeZTqM4U>

Judith, J. (2016, octubre 30). Expresamos nuestras emociones con música, pintura y el cuento «Lola se va a África». Recuperado 28 de abril de 2020, de <http://www.clubpequeslectores.com/2016/10/emociones-pintar-musica-cuentos.html>

M. (2018, diciembre 26). ¿Beneficios del mindfulness? Mindfulkids es perfecto para tu aula. Recuperado 20 de abril de 2020, de <https://spain.minilandeducational.com/school/beneficios-mindfulness-aula>

Mirella Vivas García , M., & Universidad Pedagógica Experimental Libertador , U. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales . *Revista universitaria de investigación* , 4(002), 1-22. Recuperado de http://eoeppsabi.educa.aragon.es/descargas/H_Recursos/h_3_Educacion_Emocional/h_3.1.Documentos_basicos/04.Educ_emocional_conceptos.pdf

NORAI Bienestar. (2017, diciembre 12). *RELAJACIÓN PARA NIÑ@S: LA NUBE* [Archivo de vídeo]. Recuperado 28 de abril de 2020 de <https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA>

Parra-Delgado, M. (2011). *Eficacia de la Terapia Cognitiva-Basada en la Conciencia Plena (Mindfulness) en pacientes con Fibromialgia* (Tesis Doctoral). Universidad de Castilla-La Mancha, Albacete

Peque Juguetes y Sorpresas. (2017, febrero 23). *Cuento El Monstruo de Colores # Aprende las Emociones* [Archivo de vídeo]. Recuperado 28 de abril de 2020 de https://www.youtube.com/watch?v=__NmMOkND8g

Simón, V., & Germer, C. (2011). *Aprender a practicar mindfulness* (5o edición ed.). Recuperado 4 de marzo de 2020, de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=mVP7b3aSXokC&oi=fnd&pg=PA18&dq=que+es+el+mindfulness&ots=rr-Wy646sS&sig=Fg_jA-l6rl9uQ1xpOiyzqXppw0Q#v=onepage&q=que%20es%20el%20mindfulness&f=false

Toms Mucenieks. (2017, febrero 28). *Chopin - Spring Waltz (Mariage d'Amour) [Please Read Description]* [Archivo de vídeo]. Recuperado 7 de mayo de 2020 de <https://www.youtube.com/watch?v=EFJ7kDva7JE>

10 ACTIVIDADES DE MINDFULNESS PARA NIÑ@S. (2016, marzo 16). Recuperado 21 de abril de 2020, de <http://aescoladossentimientos.blogspot.com/2016/03/10-actividades-de-mindfulness-para-nins.html>