



GRADO DE MAGISTERIO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

CURSO 2023/2024

Facultad de Educación. Universidad de Cantabria.

TRABAJO FIN DE GRADO

**MINDFULNESS Y EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN
LA INFANCIA**

**MINDFULNESS AND SOCIOEMOTIONAL DEVELOPMENT IN
CHILDHOOD**

Autora: Alba Holgado Herreros

Director: Héctor García Rodicio

Fecha: Junio 2024

ÍNDICE

1. Resumen.....	3
2. Abstract.....	3
3. Introducción	4
4. Objetivos	4
5. Revisión bibliográfica	5
5.1. Fundamentos teóricos del mindfulness	5
a) Definición	5
b) Principios básicos.....	6
c) Beneficios	7
d) Prácticas	10
5.2. Desarrollo socioemocional en la infancia	12
a) Etapas	12
b) Factores	13
c) Relevancia.....	17
5.3. Mindfulness en el ámbito educativo	20
a) Efectos	20
b) Beneficios.....	25
c) Neuroeducación	27
6. Propuesta didáctica.....	29
6.1. Presentación y justificación	29
6.2. Descripción	34
6.3. Objetivos.....	35
6.4. Propuesta de las actividades	35
6.5. Evaluación	55
7. Conclusión	57
8. Bibliografía	59
9. Anexos	64

1. Resumen

Este trabajo explora la relación entre el mindfulness y el desarrollo socioemocional en la infancia. El mindfulness es una técnica de meditación centrada en el “aquí y ahora” que mejora la atención, concentración y aprendizaje a través de la percepción sensorial. Este proyecto analiza sus beneficios, particularmente en el desarrollo socioemocional del niño, y examina su efectividad dentro de las aulas de Educación Primaria. Además de recuperar gran información sobre la temática, en este trabajo se han diseñado una serie de sesiones adaptadas para el curso de 2º de Educación Primaria, con la finalidad de aportar numerosos beneficios, tanto a nivel personal como académico, y mejorar el clima del aula.

Palabras clave: mindfulness, meditación, atención plena, infancia, emociones, escuela.

2. Abstract

This work explores the relationship between mindfulness and socio-emotional development in childhood. Mindfulness is a meditation technique focused on the “here and now” that enhances attention, concentration, and learning through sensory perception. This project analyzes its benefits, particularly in the socio-emotional development of children, and examines its effectiveness within Primary Education classrooms. In addition to retrieve extensive information on the topic, this work has designed a series of sessions adapted for the 2nd grade of Primary Education, aiming to provide numerous benefits both personally and academically, and to improve the classroom environment.

Keywords: mindfulness, meditation, attention, childhood, emotions, school.

3. Introducción

En un mundo acelerado, donde constantemente corremos de un lado a otro y nuestras mentes están llenas de preocupaciones sobre lo que hemos hecho y lo que debemos hacer después, resulta difícil encontrar claridad y disfrutar del presente. A pesar de nuestros esfuerzos por hacer las cosas rápidamente, siempre queda algo olvidado o incompleto. Esta agitación mental nos impide disfrutar del momento actual, ya que nuestra atención está siempre dispersa.

Vivir de manera calmada y atenta es una forma de vida que debemos apreciar desde una edad temprana. Por ello, este trabajo busca explicar qué es el mindfulness, cómo integrarlo en nuestra vida diaria y cómo implementarlo en las escuelas de manera estructurada. A través de distintas sesiones y abordando diversos aspectos, pretendemos enseñar a los niños a conocer y gestionar sus emociones. Somos seres pensantes y sintientes, y aprender a comprender nuestras emociones desde pequeños nos permite vivir y percibir la vida con una perspectiva diferente. Te invito a leer este trabajo y a descubrir tu mundo interior.

4. Objetivos

- Conocer la técnica del mindfulness y sus beneficios en la infancia.
- Explorar el desarrollo socioemocional en la infancia.
- Analizar la relación entre el mindfulness y la autorregulación emocional.
- Examinar el papel del mindfulness en el ámbito educativo.
- Diseñar prácticas de mindfulness para fomentar la autorregulación emocional.

5. Revisión bibliográfica

5.1. Fundamentos teóricos del mindfulness

a) Definición

El concepto de mindfulness, con sus diversas definiciones, encierra una cierta complejidad debido a sus connotaciones tan profundas. Rahula (1965) lo describe como una práctica que “consiste simplemente en observar, contemplar y examinar. Y el papel que asumimos no es el de juez, sino el de científico”. Por otro lado, Germer (2011) lo define como “darse cuenta de la experiencia presente con apertura y aceptación”, mientras que Kabat-Zinn (2009) lo simplifica como “el proceso de prestar atención al momento presente de manera intencional, con curiosidad, aceptación y sin juicio”. Cada una de estas perspectivas, entre otras muchas, arroja luz y aparente simplicidad a este estado mental.

Según García Campayo y Demarzo (2015), la práctica del mindfulness tiene sus raíces en la antigua tradición budista, siendo la palabra *sati* su término original en pali, uno de los idiomas en los que se registraron los discursos de Buda hace más de dos milenios. *Sati* tiene una traducción compleja, ya que en el budismo es un concepto bastante amplio, aunque comúnmente se traduce como “atención plena”, “observación clara”, o “conciencia plena”, incluye también otros aspectos. Por ejemplo, se sugiere que *sati* puede entenderse como “memoria” o “recordar”, enfatizando la idea de que para que un fenómeno permanezca en nuestra mente, es necesario haberlo experimentado con atención o plena conciencia.

El mindfulness representa un estado o rasgo de la mente humana, reconocido por diversas tradiciones religiosas y presente en todos los individuos en diferentes grados de intensidad. Aunque la meditación es una de las prácticas más comunes para cultivar este rasgo, no es sinónimo de mindfulness como tal. Es posible alcanzar niveles elevados de mindfulness sin meditar, como al practicar ejercicios físicos o deportes con plena atención, aunque esto no sea lo habitual. Esta práctica implica estar completamente presente y requiere un

esfuerzo voluntario al principio, pero con un ejercicio continuado se vuelve más natural, permitiendo mantener este estado la mayor parte del tiempo.

Por otra parte, y en continuación con la defensa de García Campayo y Demarzo, el mindfulness implica una actitud de aceptación. No se trata de juzgar, criticar o resistirse a la experiencia presente, sino de aceptarla de manera completa y radical. Esta aceptación no implica resignación o pasividad, sino una apertura y curiosidad no crítica hacia cada experiencia. Cualquier forma de resistencia o rechazo hacia la experiencia presente puede interrumpir el estado de mindfulness. Es decir, el mindfulness involucra dos componentes fundamentales: la regulación de la atención y la actitud de apertura hacia la experiencia presente. Esto implica mantener la atención enfocada en la experiencia inmediata y adoptar una actitud de curiosidad y aceptación hacia dicha experiencia, liberándonos de nuestros filtros cognitivos.

b) Principios básicos

Basándonos en los principios básicos del mindfulness, para Kabat-Zinn (2013) la actitud y el compromiso son los fundamentos de la práctica de la atención plena. Los factores relacionados con la actitud son siete y constituyen los principales sustentos de este ejercicio. A continuación contemplaremos cada uno de ellos:

- 1) *No juzgar*. Adoptar una postura de observación imparcial, liberándonos de juicios automáticos y etiquetas que puedan influir en nuestra percepción. Asimismo, es importante ser conscientes de que nuestra mente está juzgando y limitarnos a observar el ir y venir de nuestros pensamientos, sin bloquearnos ni aferrarnos.
- 2) *Paciencia*. Permitir que las cosas se desarrollen en su tiempo adecuado, sin acelerar el proceso. Practicar la paciencia nos enseña a no abrumar nuestros momentos con actividad y pensamientos innecesarios, sino a aceptar cada instante tal como se presenta.

- 3) *Mente de principiante*. Contemplar las situaciones con una mente abierta y curiosa, como si las estuviéramos experimentando por primera vez. Abandonamos las expectativas basadas en experiencias pasadas y descubrimos las posibilidades únicas de cada momento.
- 4) *Confianza*. Creer y confiar en nuestra intuición, sabiduría y bondad natural, reconociendo nuestra propia autoridad y valor. Tenemos que recordar nuestras habilidades y recursos cuando nos enfrentemos a dudas o desafíos.
- 5) *No esforzarse*. Abrazar el momento presente tal y como es, sin esforzarnos por cambiarlo o resistirlo. Practica el “no-hacer” y simplemente “ser”, encontrando un equilibrio entre el esfuerzo y la entrega.
- 6) *Aceptación*. Observar las cosas tal y como son en el presente, sin resistencia ni negación. Debemos aceptar la realidad para poder tomar decisiones más sabias y actuar de manera efectiva en nuestra vida.
- 7) *Dejar ir*. Practicar el desapego hacia pensamientos, emociones y resultados, permitiendo que nuestra propia experiencia fluya libremente. Dejar ir las tendencias de aferrarnos al pasado o preocuparnos por el futuro, y simplemente soltar.

c) Beneficios

Ahora bien, conociendo ya toda la teoría que engloba el concepto y mundo del mindfulness, es importante destacar los beneficios de esta práctica, ya que son estos los que provocan su garantía y relevancia. Según los autores mencionados con anterioridad, García Campayo y Demarzo, los ámbitos en los

que el mindfulness ha demostrado ser efectivo, entre otros, son: sanitario, laboral y educativo.

En el ámbito sanitario se ha utilizado en el tratamiento de enfermedades médicas (como el dolor crónico, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y para tratar los portadores del virus de inmunodeficiencia). Del mismo modo, esta práctica se ha utilizado, a su vez, en el tratamiento de enfermedades psiquiátricas, como, por ejemplo, depresión, ansiedad, adicciones, trastornos de conducta alimentaria, trastorno obsesivo o trastornos de personalidad. Finalmente, dentro de este área, el mindfulness también ha resultado ser efectivo en la prevención del estrés y del malestar psicológico.

En relación con el ámbito empresarial o laboral, la práctica del mindfulness reduce y previene el estrés laboral y otros riesgos psicológicos psicosociales, como, por ejemplo, quemado profesional o *burnout* y acoso psicológico o *mobbing*. El mindfulness aumenta la satisfacción laboral y mejora el ambiente, además de generar un mayor rendimiento y el desarrollo de un mayor grado de empatía hacia los clientes o, en su caso, pacientes o alumnado.

El último ámbito por desarrollar es el educativo, que observaremos con mayor profundidad en el último punto de esta revisión. A rasgos generales, el mindfulness aumenta la capacidad de concentración y del rendimiento académico. Del mismo modo, mejora las relaciones interpersonales y el ambiente en el aula.

En relación con los beneficios a nivel psicológico, el entrenamiento en mindfulness implica regular la atención y resolver conflictos, como se evidencia en la práctica de la meditación, especialmente en la atención a la respiración. Distintos estudios han identificado cuatro fases durante este ejercicio: distracción, toma de conciencia, reorientación de la atención y atención focalizada. La actividad cerebral se centra en áreas como la corteza cingulada anterior y la corteza dorsolateral prefrontal, relacionadas con el control de la atención y las funciones ejecutivas. La práctica de la meditación produce cambios funcionales y estructurales en estas áreas, incluido un aumento de las

oscilaciones alfa, indicativo de una mejor capacidad de control cognitivo y atención. Estos hallazgos respaldan la idea de que el mindfulness mejora la función atencional y la metacognición (Díez y Castellanos, 2022).

La red por defecto, que se activa cuando estamos distraídos o dejamos que nuestra mente divague, está relacionada con sentirnos infelices, para lo cual la meditación puede ser de gran ayuda. Según un estudio de 2011 realizado por un consorcio de universidades americanas, la meditación, o en este caso, el mindfulness, reduce la actividad de esta red en áreas de nuestro cerebro que se ocupan de pensar en nosotros mismos y de tener diálogos internos. Esto nos hace sentirnos mejor incluso cuando no estamos meditando. Las personas que han estado meditando durante un largo periodo de tiempo también tienden a distraerse menos, lo que sugiere que el mindfulness nos ayuda a mantenernos concentrados y sentirnos más felices. Entender esto puede ayudar a usar el mindfulness para mejorar la vida de las personas, especialmente la de aquellas que sufren dolores constantes.

Por último, y continuando con la defensa de Díez y Castellanos, la regulación emocional implica desarrollar estrategias para gestionar la aparición, duración y experiencia de las emociones. El mindfulness ofrece varios beneficios en este aspecto: una recuperación más rápida del estado emocional después de situaciones desagradables, mejora en la expresión emocional, estado de ánimo optimizado y aumento de la creatividad. La meditación, con su enfoque en la atención plena y aceptación del momento presente, fortalece los mecanismos de control de la corteza frontal y aumenta la actividad de la red frontolímbica, que conecta áreas emocionales del cerebro, como la amígdala con la corteza frontal.

Este fortalecimiento permite un control consciente sobre las emociones y se observa en meditadores experimentados, asociándose con un mayor bienestar y una reducción de la actividad de la amígdala. La conexión mejorada entre la amígdala y la corteza prefrontal en meditadores se relaciona con una mejor regulación emocional y una disminución de los síntomas psicológicos. Además, el mindfulness reduce la respuesta emocional de la amígdala a

estímulos desagradables, indicando una mayor moderación emocional tras la práctica de mindfulness.

d) Prácticas

Ahora bien, las prácticas de mindfulness se dividen en dos categorías: formales e informales. Según Kabat-Zinn (2007), las prácticas formales son actividades específicas de meditación que se realizan de manera estructurada, generalmente durante un tiempo preestablecido, como la meditación sentada, la meditación en movimiento o caminando y la meditación corporal. Estas prácticas formales suelen implicar dirigir la atención hacia objetos específicos, como la respiración, las sensaciones corporales o los pensamientos, con el objetivo de desarrollar la atención plena y la conciencia del momento presente.

Por otro lado, las prácticas informales de mindfulness implican la integración de la atención plena en actividades cotidianas fuera de los períodos de práctica formal. Regresando al modelo que presentan García Campayo y Demarzo, esto implica llevar la conciencia plena a las actividades diarias, como comer, caminar, conducir o interactuar con otras personas. Se trata de prestar atención consciente y deliberada a las experiencias sensoriales, emocionales y cognitivas que surgen en el momento presente durante estas actividades. A través de la práctica informal, se busca cultivar la capacidad de estar plenamente presente y consciente en todas las situaciones de la vida cotidiana.

La combinación de prácticas formales e informales de mindfulness es fundamental para cultivar una atención plena constante en la vida diaria. Como señala Siegel (2010), las prácticas formales proporcionan una base sólida para el desarrollo de la atención plena, mientras que las prácticas informales permiten integrar y aplicar la atención plena en todas las actividades y momentos de la vida. De esta manera, se fomenta una mayor conciencia, claridad mental y capacidad de respuesta consciente a las experiencias, lo que contribuye significativamente al bienestar emocional y al desarrollo personal.

Para concluir este primer punto, y adentrarnos en el siguiente, es esencial comprender el vínculo existente entre el mindfulness y las emociones. Como señala Simón (2011), la meditación y las emociones están profundamente ligadas, desempeñando un rol crucial tanto en el proceso de calmar la mente como en el de adquirir una visión clara. Durante la práctica meditativa, las emociones surgen de manera espontánea, demandando que aprendamos a manejar esa energía de forma positiva para evitar que entorpezcan nuestra búsqueda de serenidad y eficacia. Más allá de las sesiones estructuradas de meditación, las emociones siguen siendo fundamentales en la experiencia humana, a menudo siendo la raíz del sufrimiento psicológico. Es importante cuestionar el concepto de “emociones negativas”, ya que todas tienen un propósito beneficioso, y sufrimos cuando no sabemos gestionarlas adecuadamente.

Las emociones, surgidas como mecanismos de toma de decisiones ante estímulos ambientales, se originaron hace millones de años en formas de vida primitivas, desarrollándose gradualmente a lo largo de la evolución. En los mamíferos, como los seres humanos, los estímulos que desencadenan emociones siguen dos vías nerviosas: una rápida y otra más larga que involucra la corteza sensorial. La evaluación automática y reflexiva de los estímulos determina la rapidez de la respuesta emocional, siendo la práctica del mindfulness crucial para fomentar una evaluación reflexiva más lenta. Esta práctica prolonga el tiempo entre el desencadenante de la emoción y la respuesta emocional, permitiendo una evaluación más cuidadosa de la situación y una respuesta más equilibrada. Además, el mindfulness, como se mencionó con anterioridad, fortalece las conexiones entre la corteza prefrontal y las áreas límbicas subcorticales, facilitando así la regulación emocional y manteniendo el equilibrio emocional dentro de lo que Siegel llama la “ventana de tolerancia”.

El manejo de las emociones difíciles es fundamental para evitar el sufrimiento y las conductas inapropiadas. Las prácticas propias del mindfulness, que combinan la sabiduría de la psicología budista y los avances científicos actuales, buscan transformar la energía emocional en resultados positivos. Se trata de detener el impulso inicial, serenarse mediante la respiración y la atención

al cuerpo, tomar conciencia de la emoción y aceptarla sin resistencia. A través de la autocompasión, nos brindamos amor y ternura a nosotros mismos, permitiendo que la emoción fluya y se desvanezca naturalmente. “Al desidentificarnos de la emoción, podemos soltarla y dejarla ir, creando espacio para una respuesta adecuada a las circunstancias” (Simón, 2011).

5.2. Desarrollo socioemocional en la infancia

a) Etapas

El desarrollo socioemocional en la infancia es un proceso fundamental que marca el inicio del camino hacia la comprensión de las propias emociones, las interacciones sociales y la formación de la identidad. Desde el nacimiento hasta la adolescencia, los niños atraviesan diversas etapas que moldean su capacidad para expresar, comprender y regular sus emociones, así como su habilidad para relacionarse con los demás y adaptarse a su entorno. Este desarrollo se estructura en distintas etapas que crean un evento significativo en la comprensión y regulación de las emociones, así como en la interacción social.

Durante la primera infancia, que abarca desde el nacimiento hasta los seis años aproximadamente, los infantes comienzan a desarrollar una comprensión básica de las emociones y a aprender estrategias para expresarlas y regularlas. Este período está influenciado por las relaciones tempranas con los cuidadores principales y el entorno familiar, que proporcionan el contexto emocional necesario para el desarrollo saludable del niño (Denham, 1998).

En la infancia temprana, que comprende de los seis a los doce años, los niños continúan refinando sus habilidades socioemocionales a medida que exploran y se relacionan con un mundo más amplio. Durante esta etapa, según Erikson (1950), se desarrollan conceptos más complejos sobre las emociones y las relaciones interpersonales, y los niños comienzan a internalizar normas sociales y valores morales.

En la adolescencia, que abarca desde los doce hasta los dieciocho años aproximadamente, el desarrollo socioemocional se caracteriza por la búsqueda de la identidad y la autonomía. Los adolescentes enfrentan desafíos emocionales y sociales mientras se adaptan a cambios físicos y psicológicos significativos. Durante esta etapa, la influencia de los grupos y la búsqueda de la independencia juegan un papel importante en la formación de la identidad y el establecimiento de relaciones interpersonales maduras (Erikson, 1968 y Steinberg, 2005).

b) Factores

Es importante destacar que el desarrollo socioemocional en la infancia no sigue un patrón lineal y puede variar considerablemente entre los diversos individuos. Factores como el entorno familiar, la cultura y las experiencias personales tienen un impacto significativo en la forma en que los niños desarrollan habilidades socioemocionales y se relacionan con su entorno (Saarni, 1999).

Del mismo modo, debemos resaltar la importancia de la autorregulación dentro de este proceso. Según Benito Moraga (2020): “Podríamos definir la regulación o modulación emocional como la capacidad para mantener nuestros afectos, emociones y sentimientos dentro de un rango que nos permita un comportamiento máximamente eficiente y adaptado”. El control de las emociones es fundamental, ya que constituye una de las primeras habilidades que se desarrollan tras el nacimiento y se moldea a lo largo de la interacción con los cuidadores principales, lo que puede tener un impacto significativo en la inteligencia emocional del individuo a lo largo de su vida.

Es decir, las emociones nos proporcionan información sobre nuestro entorno, una evaluación de la situación y, a su vez, desencadenan acciones correspondientes. Las emociones universales han sido investigadas por destacados investigadores, como el psicólogo Paul Ekman, quien identificó seis emociones básicas que se consideran universales en todas las culturas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco. Estas emociones han sido observadas y

reconocidas en personas de diversas culturas alrededor del mundo, lo que sugiere que tienen una base biológica común en la experiencia humana.

Desde una perspectiva neurobiológica, las emociones representan estados de activación neurofisiológica y corporal, así como del sistema nervioso, que implican una evaluación de la situación actual y nos impulsan hacia determinadas acciones. Benito Moraga nos presenta diversos estudios de neuroimagen que han evidenciado que nuestro cerebro se activa de manera única para cada una de las emociones principales, lo que significa que cuando experimentamos tristeza, miedo, alegría o ira, entre otros, se generan distintos patrones de activación que influyen en nuestras percepciones y motivan diversas respuestas.

Es de gran importancia saber que el sistema nervioso autónomo está compuesto por dos ramas opuestas: por un lado, encontramos el sistema activador, vinculado a un reflejo defensivo que podríamos describir como una “tormenta de movimientos”. Este reflejo está asociado con reacciones de sobresalto, inquietud, tensión, lucha o huida. Por otro lado, está el sistema calmante, relacionado con un reflejo defensivo más primitivo conocido como “reflejo inmóvil”, ya que implica quedarse quieto. El sistema activador transmite sus señales a los órganos a través de diversas ramificaciones nerviosas que se extienden a lo largo de la médula espinal; mientras que el sistema calmante depende principalmente de una raíz nerviosa única que se origina en el tronco cerebral y se conoce como nervio vago.

Siguiendo con el autor mencionado, Benito Moraga, venimos al mundo con un sistema operativo primario para formar vínculos: equipados con los sentidos fundamentales para establecer conexiones, con la amígdala y el accumbens preparados para experimentar temor o placer, y con la capacidad de ser conscientes de nuestro estado interno, ya que la ínsula, el área encargada de la neurocepción, está lista desde las etapas finales del embarazo. Sin embargo, el córtex prefrontal aún no está completamente desarrollado, y no es sino hasta el final del primer año de vida cuando este regulador principal tome su lugar.

En el segundo trimestre después del nacimiento, empieza el desarrollo de la rama ventral del nervio vago, mencionado con anterioridad, una parte del sistema nervioso parasimpático que ayudará al bebé a mantenerse en un estado intermedio, entre la activación y la relajación, lo que le permitirá permanecer tranquilo y alerta. El fortalecimiento de esta rama del nervio vago se logra a través de la interacción con los cuidadores principales en lo que podríamos llamar “ejercicios vagales”. Mediante actividades como el juego del “cucu-tras” o las cosquillas, los padres u otros cuidadores llevan al bebé a un estado de excitación controlada, evitando que se sobreexcite; luego, le permiten relajarse, pero antes de que se relaje demasiado y se desconecte, vuelven a estimularlo para iniciar el ciclo de nuevo.

Estos juegos alternados entre excitación y relajación ayudarán al bebé a fortalecer el sistema regulador del nervio vago ventral, contribuyendo así a mantener un estado emocional equilibrado. Además, durante este periodo comienza a desarrollarse el córtex cingulado, que está estrechamente relacionado con la percepción afectiva del dolor, pero también con la evaluación de posibles recompensas.

Finalmente, en el tercer y cuarto trimestre comienza a desarrollarse las vías que conectan el córtex prefrontal con las áreas subcorticales. A lo largo del primer año evoluciona el hemisferio derecho y, a partir del cuarto trimestre, y durante el segundo año, va madurando el hemisferio izquierdo, cuando el niño empieza a codificar y narrar lo que está viviendo.

¿Qué ocurre si no se hace una adecuada neuroeducación de la regulación emocional durante los primeros años?, ¿Qué pasa cuando se genera un trauma o se produce una situación de maltrato o de abandono severos? Benito Moraga nos indica que la consecuencia es que todo el sistema de integración vertical, así como el sistema de regulación emocional, se deteriora. Por un lado, se ha observado que en niños que sufren situaciones de negligencia severa o maltrato, la amígdala se vuelve mucho más difícil de regular y controlar.

Por otro lado, en lugar de funcionar como el centro de la inteligencia emocional, el córtex cingulado parece no responder; incluso puede llegar al punto de no sentir dolor. De hecho, muchos infantes que experimentan estos tipos de traumas y abandonos graves tienen un córtex cingulado tan afectado que no experimentan sensaciones afectivas de dolor. Por último, ni el córtex prefrontal ni el orbitofrontal están en condiciones de organizar o regular adecuadamente nada. Además, en muchas ocasiones no se ha llevado a cabo la “gimnasia vagal” que permitiría establecer un equilibrio entre el sistema simpático y el sistema parasimpático.

Las oportunidades para moldear las habilidades de regulación emocional son más significativas durante los primeros tres o cuatro años de vida, especialmente a través del vínculo de apego único entre el cuidador y el niño. Por lo tanto, si ocurre un trauma en esta etapa temprana, como el maltrato o el abandono, es probable que afecte a estas habilidades de manera permanente. Algunos estudios sugieren que la falta de cuidado adecuado durante el primer año de vida aumenta el riesgo de problemas psiquiátricos a lo largo de toda la vida del individuo. Sin embargo, la naturaleza nos ha proporcionado una segunda oportunidad de corregir ese daño, llamada adolescencia.

El desarrollo del sistema nervioso central no se concluye hasta los veinticinco años y posee la suficiente plasticidad para continuar adaptándose a lo largo de la vida. Aunque hay momentos en los que se pueden experimentar transformaciones significativas en la regulación emocional, la adolescencia se destaca como un período especialmente propicio para tales cambios. “Una característica esencial del neurodesarrollo durante esta etapa de la vida es la falta de sincronía entre el crecimiento de los núcleos subcortiales (amígdala y accumbens) y el de las áreas que deberían controlarlos (córtex prefrontal). En los adolescentes, tanto la amígdala como el accumbens aumentan mucho su actividad y volumen, sin que el córtex prefrontal reaccione en la misma medida. Esta asincronía del neurodesarrollo justifica por sí sola muchas de las características del comportamiento adolescente: inestabilidad emocional, hipersensibilidad, impulsividad, etcétera” (Benito Moraga, 2020).

Durante esta etapa experimentamos una renovada proliferación de las extensiones y conexiones neuronales, lo que reactiva el proceso de desarrollo del sistema nervioso. Además, se observa un aumento en la eficacia de las comunicaciones entre las diferentes regiones cerebrales. Durante este período, se establecen las conexiones neuronales que predominarán en nuestra actividad cerebral a lo largo de nuestra vida adulta.

Por lo tanto, el mindfulness nos brinda una segunda oportunidad para la interacción entre el córtex prefrontal y las áreas subcorticales. Según la experiencia de Benito Moraga, este psiquiatra y escritor ha observado que, frecuentemente, los problemas que parecían estar latentes desde la primera infancia resurgen durante la adolescencia en adolescentes que han experimentado privación, negligencia y abandono en su infancia. Después de los tres o cuatro años, los niños a menudo entran en un período de relativa calma o hiperadaptación, pero con la llegada de la preadolescencia y la adolescencia, se produce una segunda proliferación neuronal. Este rápido desarrollo del accumbens y la amígdala reactiva problemas que surgieron debido a traumas tempranos en la relación de apego durante los primeros dos años de vida. Las características del neurodesarrollo en la adolescencia representan en cierto modo un retorno a los inicios; se reactiva la necesidad de apego y se presenta una oportunidad valiosa para reparar lo que resultó dañado.

c) Relevancia

Las emociones son esenciales para un funcionamiento vital, adaptado y eficiente, ya que proporcionan valiosa información sobre nuestro entorno y sobre el estado de aquellos que nos rodean. Sin embargo, no podemos aprovechar al máximo este recurso si no logramos regularlas adecuadamente. Una deficiente regulación emocional puede llevarnos a no evaluar correctamente lo que está sucediendo a nuestro alrededor, ni la situación emocional de los demás. Además, si los progenitores no logran regular sus propias emociones, será difícil que puedan fomentar una buena regulación emocional en sus hijos. Los cimientos de esta habilidad se establecen durante los dos primeros años de vida, dado que nacemos con un sistema nervioso en desarrollo, apenas esbozando lo que

eventualmente se convertirá en un funcionamiento integrado vertical y horizontal, fundamental para una regulación emocional efectiva.

Por lo tanto, es de gran importancia que durante los primeros dos o tres años de vida estemos atentos a cómo las interacciones de los cuidadores impactan en el desarrollo cerebral y en la formación de las estructuras encargadas de regular las emociones a lo largo de toda la vida. Sin embargo, a pesar de la importancia de esta etapa inicial, es esencial tener en cuenta que mantenemos la capacidad de plasticidad cerebral durante toda nuestra vida, especialmente durante la adolescencia, cuando el neurodesarrollo se reactiva considerablemente. Esto convierte a la adolescencia en un período crucial para implementar intervenciones intensivas y lograr avances significativos.

Para concluir con las reflexiones de Benito Moraga, es fundamental destacar los siguientes puntos clave:

- 1) Las emociones son expresiones de activación fisiológica del sistema nervioso que albergan información y conllevan una evaluación del entorno que desencadena una respuesta o acción.
- 2) La regulación emocional está vinculada al bienestar personal, la calidad en las relaciones sociales y una capacidad de recuperación frente a desafíos.
- 3) La modulación emocional está influenciada por la supervisión que las áreas más evolucionadas de nuestro sistema nervioso (córtex prefrontal y cíngulo) ejercen sobre las más primitivas (amígdala, núcleo accumbens e hipocampo).
- 4) Al nacer, nuestro sistema nervioso está en desarrollo, lo que significa que necesitamos de la relación con nuestros cuidadores principales para completar el proceso de desarrollo de la regulación emocional.

- 5) Los primeros años de vida son fundamentales para establecer los cimientos de la regulación emocional. Si durante ese período no se experimenta un cuidado adecuado, la habilidad para regular nuestras emociones puede quedar comprometida de manera permanente.
- 6) La naturaleza nos brinda una nueva oportunidad: la adolescencia, un período en el cual se reactiva el desarrollo de las regiones subcorticales involucradas en el procesamiento emocional.
- 7) Durante la adolescencia, el rápido desarrollo del núcleo accumbens y la amígdala, junto con un incremento del tamaño del córtex prefrontal, aumenta la susceptibilidad a las adicciones y comportamientos impulsivos.
- 8) Debido a razones neurobiológicas, la adolescencia representa una etapa de oportunidad para explorar nuevos senderos con menos inhibiciones y persistir en la búsqueda de nuevos horizontes.
- 9) Los adolescentes requieren, al igual que en la infancia, el acompañamiento de sus cuidadores para volver a moldear los circuitos de regulación emocional.
- 10) A lo largo de la adolescencia, es esencial reactivar el vínculo de apego, aunque no de una manera tan vigilante o protectora como en la infancia, sino más bien como un refugio al que el joven puede retornar tras sus aventuras en el mundo exterior.

Un adecuado desarrollo socioemocional en la infancia es de suma importancia, ya que sienta las bases para el bienestar emocional y las relaciones interpersonales saludables. En primer lugar, un buen desarrollo socioemocional proporciona a los niños las herramientas necesarias para comprender y regular sus propias emociones, lo que les permite enfrentar los desafíos cotidianos con resiliencia y adaptabilidad. Además, les capacita para establecer y mantener

relaciones positivas con los demás, fomentando la empatía, la cooperación y la resolución constructiva de conflictos. Este aspecto es esencial no solo para el éxito académico, sino también para su integración en la sociedad y su capacidad para contribuir de manera significativa en su comunidad.

Es quizás el momento de reconocer la importancia de una enseñanza centrada en lo afectivo y lo relacional, una educación que nutra nuestra capacidad de amar, fundamental para cultivar relaciones sanas y una participación activa en la comunidad. Necesitamos una “escuela viva” que guíe a los estudiantes en el descubrimiento de sí mismos, explorando sus intereses y fortalezas, desarrollando habilidades para manejar tanto sus propias emociones como las de los demás, y dotándolos de herramientas para prevenir y resolver los desafíos que puedan surgir en su trayectoria.

“Paradójicamente, la mayoría de nosotros no tuvimos la oportunidad de aprender en nuestros hogares y escuelas la lección más valiosa, aquella que enseña a amarnos a nosotros mismos así como a aquellos que nos rodean. Es imposible pretender un mundo mejor si estas premisas básicas no son atendidas. Es imposible pretender una correcta educación cívica, para la salud, para el desarrollo sostenible o de cualquier otro tipo, si el fundamento no se encuentra en nuestra capacidad amorosa hacia nosotros y nuestro entorno. El amor hacia nosotros mismos va de la mano de la aceptación de lo que somos, de nuestra capacidad de asumir nuestras fortalezas y debilidades, con la mirada benevolente de una madre hacia su pequeño. Se trata de aceptar lo que somos y, desde este lugar, dirigirnos hacia donde soñamos” (Ramos, Recondo y Enríquez, 2012).

5.3. Mindfulness en el ámbito educativo

a) Efectos

La relación entre el mindfulness y el crecimiento socioemocional en la niñez es de gran importancia en el ámbito educativo y psicológico. El enfoque del mindfulness en la conciencia plena y la aceptación de las experiencias

presentes proporciona una serie de beneficios significativos para el desarrollo socioemocional de los niños, destacando especialmente en la regulación emocional. Este enfoque ayuda a los infantes a comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva, promoviendo respuestas reflexivas en lugar de reacciones impulsivas ante situaciones emocionales. En este contexto, la etapa de la infancia, donde se desarrolla la competencia emocional, se presenta como un momento propicio para la implementación del mindfulness en el ámbito escolar, como estrategia para fortalecer las habilidades emocionales de los niños.

Hasta ahora, hemos explicado el concepto y los beneficios del mindfulness, pero nuestro interés principal recae en su aplicación directa en el contexto educativo, donde el sistema pedagógico está experimentando una transformación hacia enfoques más conscientes y participativos. En este sentido, el mindfulness surge como una valiosa herramienta para cultivar la atención consciente, necesaria para adaptarse al entorno educativo actual. Su práctica no solo promueve una mejor calidad de vida para padres, hijos y educadores, sino que también contribuye positivamente al ambiente escolar y a la convivencia. Además, se ha demostrado su efectividad en diferentes aspectos educativos, lo que resalta su potencial como recurso para mejorar la experiencia de aprendizaje de los estudiantes.

Cada vez más investigaciones científicas respaldan lo que los contemplativos han reconocido desde hace siglos: el mindfulness (o atención plena) y la meditación promueven el desarrollo de habilidades prácticas que capacitan a los niños, a los adolescentes y a las familias para relacionarse con lo que ocurre en su interior y en su entorno con mayor perspicacia y empatía. Destacando seis habilidades esenciales: enfocar, calmar, tomar conciencia, reinterpretar, demostrar interés y conectar, representadas en un círculo en el que la concentración se encuentra en el centro, dado que una atención continua y adaptable sustenta las otras cinco destrezas (Kaiser Greenland, 2017).

Cuando los niños y adolescentes se enfocan en una experiencia presente (como sentir la respiración o escuchar los sonidos en una habitación), sus

mentes tienden a tranquilizarse y se abre un espacio que les permite percibir con mayor claridad lo que está ocurriendo. A medida que se dan cuenta de lo que está sucediendo en sus mentes y cuerpos, los niños aprenden a utilizar sensaciones como “estoy inquieto” o “siento cosquilleo en el estómago” como señales para detenerse y reflexionar antes de actuar o hablar. Este proceso los hace menos reactivos y más conscientes de sí mismos y de su entorno. En lugar de enfocarse únicamente en el resultado, están más inclinados a responder a las situaciones con sabiduría y compasión.

Del mismo modo, y siguiendo con Kaiser Greenland, las habilidades para mostrar interés y conectar con otros se desarrollan de manera orgánica conforme los niños y adolescentes se vuelven conscientes de la compleja red de relaciones, causas y condiciones que configuran cada momento. Esto les brinda la oportunidad de reinterpretar su perspectiva sobre cada situación, así como de expresarse y actuar de acuerdo a estas habilidades. Las destrezas nombradas anteriormente están intrínsecamente relacionadas, por lo que una atención transformadora (calmarse, enfocarse) conduce a una comprensión emocional también transformadora (tomar conciencia, reinterpretar), que a su vez lleva a un comportamiento y relaciones transformadoras (mostrar interés, conectar), en una secuencia que se fundamenta en la práctica de la meditación clásica.

Si consideramos el mindfulness desde una perspectiva psicológica, implica dirigir nuestra atención hacia nuestras acciones y sensaciones, con el fin de ser conscientes de nuestros procesos internos y comportamientos. Al ver la mente como un sexto sentido, la práctica nos brinda un cambio en nosotros mismos y en nuestro entorno interno, cultivando habilidades como empatía, compasión, paciencia y aceptación. Los beneficios pueden incluir la reducción de distracciones, el aumento de la concentración, la gestión de la ansiedad y el fomento de la autoconciencia. Esta inteligencia emocional completa puede ser una herramienta valiosa para resolver conflictos en entornos educativos, ya que el mindfulness mejora nuestra capacidad para enfrentar los desafíos que surgen en la convivencia escolar (Ozcorta et al., 2014).

Los estudios que se han ido presentando en los últimos años, tanto dentro como fuera del contexto escolar, indican que a medida que los niños y jóvenes van adquiriendo competencias emocionales, se contempla en su comportamiento las consecuencias positivas que esto pueda tener y, además, evidencian que las competencias emocionales pueden contribuir de forma positiva al bienestar personal y social del alumnado (Bisquerra y Pérez, 2007). Asimismo, hay pruebas concretas que sugieren que los estudiantes con alta inteligencia emocional suelen tener un mejor equilibrio psicológico y bienestar emocional. Además, tienden a tener relaciones interpersonales más sólidas y abundantes y disfrutan de un mayor apoyo social. Son menos propensos a mostrar conductas disruptivas, agresivas o violentas, y pueden enfrentar el estrés escolar con mayor facilidad, lo que potencialmente se traduce en un mejor rendimiento académico y en un menor consumo de sustancias adictivas. (e.g. tabaco, alcohol, etc.) (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003).

Regresando al ámbito de las emociones, García Campayo y Demarzo sostienen que dentro del ámbito de la psicología, las emociones abarcan un amplio rango de fenómenos, incluyendo sentimientos, pensamientos, la inclinación a la acción, cambios fisiológicos y manifestaciones corporales. Entre los diferentes fenómenos mentales que se exploran, las emociones destacan como el aspecto mental que más nos absorbe, con el que más nos identificamos. Es por esta razón que se abordan en último lugar durante la práctica de mindfulness centrada en la respiración. Las emociones se distinguen de los otros elementos mentales debido a que tienen un significado personal, ya que se moldean en función de nuestra percepción de nosotros mismos y de nuestro yo, y también surgen en el contexto de nuestras relaciones interpersonales. La mayoría de las emociones se desencadenan por las palabras o pensamientos de los demás sobre nosotros, o por nuestra percepción de lo que otros piensan o sienten acerca de nosotros mismos.

Los seres humanos tienen una innata búsqueda de significado en sus vidas. Las emociones básicas que experimentamos, y que se han mencionado con anterioridad, son compartidas con nuestros parientes primates e incluyen alegría, tristeza, amor, ira y miedo. Sin embargo, nuestra amplia paleta

emocional se desarrolla a través de procesos de evaluación cognitiva únicos en los seres humanos. ¿Cómo interpretamos estas emociones? Aunque recibimos constantemente una avalancha de datos del entorno, solo procesamos una fracción de ellos, aquellos a los que dedicamos nuestra atención. Esto concuerda con la célebre afirmación de William James (1994), un pionero de la psicología: “Mi experiencia es aquello a lo que decido prestar atención”.

Nuestra interpretación del mundo se basa en nuestras experiencias pasadas, lo que moldea nuestro entendimiento de lo que percibimos. Una vez que una emoción se desencadena, tiende a influir en nuestra atención, dirigiéndola hacia estímulos relacionados con dicha emoción. Por ejemplo, la ansiedad puede sesgar nuestra atención hacia estímulos que refuercen esa ansiedad, lo que perpetúa el ciclo emocional. Por lo tanto, es importante reconocer que las emociones son sistemas autoorganizados que tienden a mantenerse a sí mismos.

Al cultivar la conciencia plena, los niños desarrollan una mayor empatía hacia ellos mismos y hacia los demás. Aprenden a comprender mejor las perspectivas y emociones de los demás, lo que fomenta la empatía, la compasión y las habilidades sociales positivas. En base a la resolución de conflictos, esta práctica proporciona a los niños diversas herramientas para manejar los problemas de manera constructiva, ayudándoles a comunicarse de manera efectiva, a resolver los distintos conflictos de manera colaborativa y a tomar decisiones conscientes en situaciones difíciles.

Del mismo modo, se ha demostrado que el mindfulness mejora la atención y la concentración, lo que puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes. Les ayuda a estar presentes en el momento actual y a absorber de manera óptima la información, lo que facilita el aprendizaje y la retención de conocimientos. Según Nhat (2015), el mindfulness es una poderosa herramienta para que los niños desarrollen habilidades que fomenten la paz interior y exterior.

b) Beneficios

Asimismo, varios autores han identificado los beneficios más relevantes a nivel educativo, tanto para estudiantes como para docentes. Destaca la figura del monje Nhat, quien señala que el mindfulness nos ayuda a mantener la alegría interna y a enfrentar mejor los desafíos de la vida. Según él, esta práctica nos brinda los siguientes beneficios:

- 1) Mejora la calidad del aprendizaje académico, emocional y social.
- 2) Facilita la gestión del sufrimiento.
- 3) Fomenta la paz, la comprensión y la compasión.
- 4) Mejora y perfecciona la comunicación.
- 5) Facilita la conexión con la alegría de vivir.
- 6) Fortalece la atención.
- 7) Ayuda a gestionar el estrés.

En el ámbito educativo, tanto el alumnado como los docentes experimentan una serie de beneficios significativos gracias a la práctica del mindfulness. Para los estudiantes, esta técnica ofrece una gama de ventajas que promueven su bienestar y desarrollo personal. Entre estos beneficios se incluyen una mayor capacidad de concentración, experimentación de una calma creciente, reducción del estrés y la ansiedad, mejora del control de los impulsos, mayor autoconciencia, descubrimiento de formas adecuadas de respuesta a las emociones difíciles, empatía hacia los demás y habilidades naturales de resolución de problemas.

Por otro lado, los maestros también experimentan beneficios notables al practicar mindfulness, lo que influye positivamente en su desempeño profesional y bienestar personal. De acuerdo con Nhat, estos beneficios incluyen una mayor autoconciencia y conexión con sus alumnos, sensibilidad hacia las necesidades individuales de los estudiantes, mantenimiento del equilibrio emocional, promoción de una comunidad de aprendizaje que abarca el desarrollo académico, emocional y social de los niños, esfuerzo tanto personal como

profesional, capacidad para gestionar y reducir el estrés, y mantenimiento de relaciones saludables tanto en el ámbito laboral como en el personal.

Según lo establecido por Schoeberlein y Sheth (2012), quienes han explorado el impacto del mindfulness en la enseñanza y el aprendizaje, el entorno escolar puede ser complejo debido a las diversas interacciones entre docentes y alumnado. Sin embargo, cuando el profesorado trabaja para fortalecer las relaciones dentro del aula, se observan una serie de beneficios tanto para ellos como para los estudiantes. Entre los beneficios para los profesores se encuentran una mejora en el enfoque y la consciencia, una mayor receptividad hacia las necesidades de los alumnos, fomento del equilibrio emocional y apoyo en la gestión del estrés y la reducción de este. Por otro lado, los alumnos experimentan una disposición mejorada para el aprendizaje, un rendimiento académico más sólido, mayor atención y concentración, reducción de la ansiedad, fomento de la autorreflexión y el autososiego, mejora en la participación en el aula y adquisición de herramientas para reducir el estrés, entre otros.

Diversos estudios han explorado la conexión entre la práctica de mindfulness por parte de los maestros y varios aspectos cruciales de su labor cotidiana, desde la gestión del estrés hasta las habilidades sociales. Las investigaciones realizadas por Becker, Gallagher y Whitaker (2017), Body, Díaz, Recondo y del Río (2016), Gouda, Luong, Schmidt y Bauer (2016), y Mañas, Franco, Gil y Gil (2014) indican que aquellos educadores que integran la atención plena suelen demostrar cualidades como la paciencia, la confianza y la amabilidad, lo que se refleja en resultados positivos en su desempeño profesional, resaltando la influencia beneficiosa del mindfulness en la calidad de las interacciones humanas en el contexto educativo.

Además, la evidencia acumulada sugiere que los programas de mindfulness también tienen un impacto positivo en el rendimiento académico y el bienestar personal de los estudiantes, así como en el ambiente en el aula (López-González, González y Alzina, 2016). Aparecen mejoras significativas en el autoconcepto, el desempeño académico y la salud mental de los alumnos

después de participar en tales programas. Asimismo, el entrenamiento en mindfulness se relaciona con una mayor capacidad de concentración, autorregulación emocional y bienestar general, lo que contribuye a un ambiente de aprendizaje más positivo y productivo.

Del mismo modo, se ha demostrado que incluso intervenciones breves de solo cuatro semanas pueden ser efectivas para mejorar la atención, reducir el estrés percibido, mejorar el sueño y fomentar la autocompasión. Además, investigaciones como la de Tébar y Parra (2015) han observado un aumento en la percepción de calma y atención por parte de los alumnos según los documentos de los maestros.

c) Neuroeducación

Por lo tanto, es crucial resaltar la importancia de la neuroeducación. Este enfoque surge como una herramienta valiosa para el sistema educativo al integrar conocimientos sobre el funcionamiento cerebral con la psicología, la sociología y la medicina con el fin de mejorar los procesos de aprendizaje (Mora, 2014). Dentro de este contexto, se subrayan conceptos fundamentales como la plasticidad neuronal, la generación de nuevas neuronas y el papel crucial del descanso para la consolidación de la memoria (González Álvarez, 2011), resaltando la necesidad de comprender en detalle las funciones neurocognitivas asociadas con el proceso de enseñanza y aprendizaje (Novak y Gowin, 1998).

La neuroeducación, tal como señala Campos (2010) implica la integración de disciplinas, como las ciencias cognitivas y las neurociencias en la educación, con el propósito de desarrollar métodos educativos más efectivos que se adapten a las distintas etapas del desarrollo y las variaciones individuales de los estudiantes. La atención plena durante la práctica docente resulta esencial, dado el limitado alcance de atención de los alumnos y la influencia de las emociones en los procesos cognitivos. La curiosidad y el interés por parte del docente desempeñan un papel decisivo en el proceso de aprendizaje, ya que fomentan el deseo de adquirir conocimientos en los estudiantes (Freire, 2004).

En la aplicación de la neuroeducación, es esencial hacer hincapié en estrategias que consideren los tiempos de atención de los estudiantes y promuevan su participación activa en el proceso de aprendizaje (Beiras, 1998). Además, el docente lleva a cabo un papel esencial, siendo un recurso pedagógico poderoso, capaz de influir en la motivación y el desarrollo cognitivo y emocional de los estudiantes. Es decir, la neuroeducación ofrece un enfoque innovador para mejorar la práctica educativa al integrar conocimientos científicos sobre el cerebro con estrategias pedagógicas efectivas.

Se debe explorar la base del aprendizaje basada en las particularidades del sistema nervioso y el cerebro. Los hemisferios cerebrales procesan la información de manera distinta, dando lugar a diferentes estilos de pensamiento: el izquierdo se enfoca en el procesamiento secuencial y lógico, mientras que el derecho se centra en el procesamiento simultáneo e intuitivo. Gardner (2006) menciona que el conocimiento del cerebro y la edad del aprendizaje pueden transformar las estrategias educativas y mejorar el proceso de enseñanza. Además, subraya la importancia de las emociones en el aprendizaje, ya que el cerebro procesa información novedosa principalmente en el hemisferio derecho, asociado con la intuición y la creatividad.

Finalmente, es importante enfatizar que el cerebro es esencial en todos los procesos de aprendizaje y que la memoria desempeña un papel crucial, dividida en memoria a corto y largo plazo (Siancas y Ernesto, 2015). Destaca la necesidad de fomentar el pensamiento crítico y creativo desde la Educación Primaria y se plantea la neuroeducación como un área interdisciplinaria que combina la neurociencia, la psicología y la educación para desarrollar nuevos métodos de enseñanza-aprendizaje. Además, la formación docente nos permite integrar los avances neurocientíficos en la práctica educativa, así como mencionar los objetivos clave de esta capacitación, como el compromiso con la mejora educativa y la evaluación continua (Bernal Martínez de Soria e Ibarrola García, 2016).

6. Propuesta didáctica

6.1. Presentación y justificación

El mindfulness es una poderosa herramienta para promover un buen desarrollo socioemocional en los niños. Es por ello por lo que la escuela es el lugar ideal para fomentar esta práctica, integrándola en el entorno educativo podemos acompañar a los estudiantes en su crecimiento, tanto personal como emocional.

Tal y como nos indica Gallardo (2006), el desarrollo emocional en la Educación Primaria (6-12 años) se caracteriza por una relativa serenidad en comparación con la Educación Infantil. Durante la etapa de 3 a 6 años, los niños consolidan su adaptación a la escuela, control emocional, motricidad, cognición, temperamento, personalidad y socialización. En la Educación Primaria, el desarrollo emocional se manifiesta en varios aspectos:

- Un alto y positivo sentimiento de sí mismo, mostrando confianza, deseo de destacar, aunque con ansiedad en situaciones frustrantes.
- Una actitud optimista y alegre, controlando temores con facilidad y manteniendo buen humor.
- Una serenidad global en las emociones, mejorando su desarrollo intelectual al superar temores y fobias.

El ámbito de influencia de los niños se amplía desde el familiar al escolar y social, incluyendo maestros y compañeros. Con mayor capacidad cognitiva, mejoran sus relaciones sociales y el control emocional, el cual se encuentra influenciado por la cultura.

Por otro lado, no hay contenidos específicos concretos para la práctica del mindfulness dentro del currículo de Educación Primaria, pero es cierto que, la mayoría de los que aparecen en las diferentes áreas, van a ser trabajados de manera implícita. Si observamos el Decreto 66/2022, de 7 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Infantil y de la Educación Primaria en la

Comunidad Autónoma de Cantabria, podemos contemplar que esta práctica se introduce, sobre todo, en dos áreas.

En primer lugar, dentro del área de Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural, del primer ciclo, se puede relacionar el mindfulness con las siguientes competencias específicas:

- “4. Conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, así como de las emociones y sentimientos propios y ajenos, aplicando el conocimiento científico, para desarrollar hábitos saludables y para conseguir el bienestar físico, emocional y social.”
- “9. Participar en el entorno y la vida social de forma eficaz y constructiva desde el respeto a los valores democráticos, los derechos humanos y de la infancia y los principios y valores de la Constitución española y la Unión Europea, valorando la función del Estado y sus instituciones en el mantenimiento de la paz y la seguridad integral ciudadana, para generar interacciones respetuosas y equitativas y promover la resolución pacífica y dialogada de los conflictos.”

Dentro de estas competencias, y continuando con el decreto recién citado, contemplamos, a su vez, una serie de criterios de evaluación directamente relacionados con las actividades propuestas:

- “Competencia específica 4.
 - 4.1. Identificar las emociones propias y las de los demás, entendiendo las relaciones familiares y escolares a las que pertenecen y reconociendo las acciones que favorezcan el bienestar emocional y social.
 - 4.2. Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías.”

- “Competencia específica 9.
 - 9.1. Establecer acuerdos de forma dialógica y democrática como parte de grupos próximos a su entorno, identificando las responsabilidades individuales y empleando un lenguaje inclusivo y no violento.”

Ahora bien, esta propuesta, además de contener diversas competencias específicas y criterios de evaluación, destaca por su relación con los saberes básicos, establecidos por el Decreto 66/2022, de 7 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Infantil y de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria:

- “A. Cultura científica.
 - 2. La vida en nuestro planeta.
 - Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada, equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso y cuidado del cuerpo como medio para prevenir posibles enfermedades.
 - Hábitos saludables relacionados con el bienestar emocional y social: estrategias de identificación de las propias emociones y respeto a las de los demás. Sensibilidad y aceptación de la diversidad presente en el aula y en la sociedad. Educación afectivo-sexual.”

Del mismo modo, esta intervención también está relacionada con el área de Educación Artística (primer ciclo). En relación con las competencias específicas, y continuando con el Decreto 66/2022, de 7 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Infantil y de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria, podemos destacar los siguientes puntos:

- “3. Expresar y comunicar de manera creativa ideas, sentimientos y emociones, experimentando con las posibilidades del sonido, la

imagen, el cuerpo y los medios digitales, para producir obras propias.”

- “4.Participar del diseño, la elaboración y la difusión de producciones culturales y artísticas individuales o colectivas, poniendo en valor el proceso y asumiendo diferentes funciones en la consecución de un resultado final, para desarrollar la creatividad, la noción de autoría y el sentido de pertenencia.”

Dentro de estas competencias, y siguiendo con el decreto, contemplamos una serie de criterios de evaluación directamente relacionados con las sesiones propuestas:

- “Competencia específica 3.
 - 3.1. Indagar en proceso de creación de obras propias de manera guiada, utilizando algunas de las posibilidades expresivas del cuerpo, el sonido, la imagen y los medios digitales básicos, y mostrando confianza en las capacidades propias.
 - 3.2. Expresar de forma guiada ideas, sentimientos y emociones a través de manifestaciones artísticas sencillas, experimentando con los diferentes lenguajes e instrumentos a su alcance.”
- “Competencia específica 4.
 - 4.1. Participar de manera guiada en el diseño de producciones culturales y artísticas elementales, trabajando de forma colaborativa a partir de la igualdad y el respeto a la diversidad.
 - 4.2. Tomar parte activa en el proceso cooperativo de producciones culturales y artísticas de forma respetuosa y utilizando elementos básicos de diferentes lenguajes y técnicas artísticas.”

Esta propuesta, además de contener diversas competencias específicas y criterios de evaluación, destaca por su relación con los siguientes saberes básicos. Establecidos por el Decreto 66/2022, de 7 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Infantil y de la Educación Primaria en la

Comunidad Autónoma de Cantabria:

- “B. Creación e interpretación.
 - Fases del proceso creativo: planificación guiada y experimentación.”
- “D. Música y artes escénicas y performativas.
 - El cuerpo y sus posibilidades motrices: interés por la experimentación y la exploración básica a través de ejecuciones individuales y grupales inclusivas vinculadas con el movimiento, la danza, la dramatización y la representación teatral como medio de expresión y disfrute.
 - Capacidades creativas básicas de la expresión corporal y dramática.”

Finalmente, y terminando con el decreto, se establece unos principios pedagógicos para las actividades propuestas:

- “Artículo 16. Principios pedagógicos.
 1. En esta etapa se garantizará la inclusión educativa, la atención personalizada al alumnado y a sus necesidades de aprendizaje, la participación y la convivencia, la prevención de dificultades de aprendizaje y la puesta en práctica de mecanismos de refuerzo y flexibilización, alternativas metodológicas u otras medidas adecuadas tan pronto como se detecten cualquiera de estas situaciones.
 4. Asimismo, se pondrá especial atención a la orientación, la educación emocional y en valores.
 5. Se potenciará del aprendizaje significativo que promueva la autonomía y la reflexión.
 6. Con objeto de fomentar la integración de las competencias, se dedicará un tiempo del horario lectivo a la realización de proyectos significativos para el alumnado y a la resolución colaborativa de

problemas, reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión y la responsabilidad.”

En la propuesta que presentamos a continuación, se diseñan sesiones con la finalidad de incorporar el mindfulness en la rutina diaria de los niños, convirtiendo el trabajo emocional en un hábito constante. Este enfoque se desarrollará a través de la colaboración tanto con el docente como con sus compañeros.

6.2. Descripción

Esta propuesta está dirigida al alumnado de 2º de Primaria. Se ha escogido este grupo debido a que las actividades están relacionadas con el primer ciclo de Educación Primaria, específicamente más hacia el final de este nivel. Aunque es beneficioso iniciar las prácticas propias del mindfulness desde una edad más temprana, es más sencillo realizar sesiones guiadas y de mayor duración en esta etapa. Asimismo, las actividades son flexibles y pueden readaptarse para aplicarse a los distintos grupos, permitiendo su implementación de manera general en todo el centro escolar.

La propuesta didáctica se lleva a cabo en la naturaleza, específicamente en las zonas verdes del patio del centro educativo, o en su caso, en el gimnasio cubierto del centro escolar, ya que se requiere de un espacio amplio para realizar las actividades programadas. Además, en cada sesión se especifica el lugar y el material necesario para llevar a cabo las actividades, asegurando que todo esté organizado y disponible para facilitar el desarrollo de las sesiones sin ninguna dificultad.

La intervención consta de cinco sesiones, cada una con una duración de una hora, diseñadas para realizarse diariamente durante la primera hora de la jornada escolar. Se han programado cinco sesiones para coincidir con los cinco días de la semana escolar. El objetivo es que el alumnado trabaje la atención desde el primer momento del día, facilitando la concentración durante las clases y proporcionando una transición suave hacia el entorno académico. En lugar de

comenzar abruptamente con una asignatura, los estudiantes comparten un espacio de relajación y colaboración con sus compañeros y docente. La práctica del mindfulness requiere constancia y paciencia, siendo un ejercicio que debe realizarse de manera continua. Por ello, se recomienda extender estas sesiones a lo largo de todo el curso académico para maximizar los beneficios y promover un hábito duradero en los estudiantes.

6.3. Objetivos

A continuación, se presenta una lista de objetivos que se pretende alcanzar con la intervención directa en el aula:

- Adquirir consciencia y disfrute del momento presente.
- Disminuir el estrés y la ansiedad tanto de los estudiantes como del docente.
- Reconocer la importancia de la respiración.
- Desarrollar capacidades para mejorar la atención y la concentración del alumnado.
- Promover el bienestar tanto a nivel personal como social.
- Potenciar y trabajar las competencias personales y sociales.
- Ampliar el desarrollo de los sentidos.
- Reconocer y comprender nuestras emociones y las de los demás.
- Aprender a expresar nuestras emociones y sentimientos de manera adecuada.
- Desarrollar habilidades de autorregulación emocional.
- Fomentar el autoconocimiento y mejorar la autoestima.
- Mejorar el ambiente del aula y la convivencia entre los estudiantes.

6.4. Propuesta de las actividades

Las actividades propuestas en las cinco sesiones están interconectadas alrededor del tema central de un “Viaje”. Durante esta semana, los talleres de

mindfulness invitan a los participantes a embarcarse en distintos viajes temáticos, como se detalla en la infografía del Anexo 1:

- Viaje con Alicia al País de las Maravillas.
- Viaje a nuestro lugar seguro.
- Viaje a la naturaleza.
- Viaje mente-cuerpo.
- Viaje sensorial.

Cada sesión incorpora diferentes espacios y materiales para enriquecer la experiencia, consiguiendo un enfoque más dinámico.

<u>Sesión 1</u>
Nombre: Viaje con Alicia al País de las Maravillas.
Objetivos: • Enseñar la atención plena a través de la visualización de un cuento ilustrado. • Promover la relajación a través de la respiración guiada. • Desarrollar la observación detallada. • Impulsar la gratitud y la reflexión personal.
Espacio: Gimnasio del centro educativo.
Temporalización: Sesiones de una hora:

- 20 minutos. Actividad 1: Cuentacuentos mindfulness con *Alicia y el cerebro maravilloso*.
- 10 minutos. Actividad 2: Relajación y mindfulness con Alicia.
- 15 minutos. Actividad 3: Mindfulness con tu juguete favorito.
- 15 minutos. Actividad 4: Respiración con gratitud.

Desarrollo:

Esta sesión se divide en cuatro actividades diseñadas para acercar al alumnado al mundo de sus emociones y su funcionamiento. Utilizamos la obra *Alicia y el cerebro maravilloso* (2022), de la neurocientífica Nazareth Castellanos, para explicar a los más pequeños cómo funciona el cerebro y cómo cuidarlo.

Todos sabemos dónde está el cerebro, pero ¿para qué sirve? ¿Sabías que está formado por un bosque de neuronas? ¿Y que esas neuronas se envían cartas entre sí para dar instrucciones al resto del cuerpo? Todo esto y más se aprende junto a Alicia y la coneja Cajal.

Actividad 1: Cuentacuentos mindfulness con *Alicia y el cerebro maravilloso*.

Preparación del espacio:

La docente se sienta con el libro *Alicia y el cerebro maravilloso* (Castellanos, 2022) frente al alumnado, quienes se encuentran sentados en sus esterillas.

Inicio de la actividad:

Silencio y respiración: la actividad comienza con un ejercicio de silencio y tres respiraciones profundas para que el alumnado se concentre y se asiente. Debemos asegurarnos de que los estudiantes están tranquilos y enfocados antes de empezar a leer.

Lectura del cuento:

La docente lee el cuento ilustrado en voz alta, mostrando las ilustraciones para facilitar la comprensión de los estudiantes. A su vez, es importante hacer pausas siempre que sea necesario, para ofrecer explicaciones adicionales o responder a las distintas preguntas que puedan surgir, asegurándose de que todos los alumnos entienden y se involucran en la historia.

Esta actividad no solo introduce a los estudiantes en el mundo de sus emociones y el funcionamiento del cerebro, sino que también integra técnicas de mindfulness, ayudándolos a estar presentes y atentos.

Actividad 2: Relajación y mindfulness con Alicia.

Preparación del ambiente:

Se han de bajar levemente las persianas del gimnasio para crear una atmósfera oscura y tenue que permita al alumnado relajarse. Asimismo, se debe pedir a los estudiantes que dispersen sus esterillas por el suelo del gimnasio, asegurando una separación adecuada para que la docente pueda moverse por el espacio.

Inicio de la actividad:

Los alumnos se tumban en sus esterillas, cerrando los ojos y adoptando una postura cómoda, relajados y atentos a las indicaciones. La docente comienza a moverse suavemente por el gimnasio, asegurándose de que su presencia sea calmante, mientras lo hace recita el guion, con voz suave y pausada, promoviendo un ambiente de tranquilidad y atención plena.

Lectura del guion:

Alicia, ¿quieres venir conmigo a esta alfombra?

Sube un poco los brazos, como si quisieras pellizcar las nubes.

Abre los dedos de los pies, como si fueras una rana.

Acaricia tu cara, como si te estuvieras enjabonando.

Y ahora nos sentamos en el suelo.

¿Notas cómo entra el aire por la nariz?

¿Te hace cosquillas al entrar?

¿Está frío o calentito?

Y tu tripa, ¿se ha inflado como un globo?

Ahora, soltaaaaaamos el aire.

¡Un poco más despacito!

(Se repite el tiempo que sea necesario, dependiendo del niño, para fomentar la atención).

Actividad 3: Mindfulness con tu juguete favorito.

Preparación del ambiente:

Se mantiene el espacio con la luz tenue y las esterillas repartidas por el suelo, tal y como está descrito en la actividad anterior. Para esta actividad se debe avisar con antelación a las familias y a los niños para que traigan su muñeco favorito en la mochila; al acabar la segunda actividad, los alumnos cogen su juguete favorito y se sientan con él en la esterilla proporcionada.

Inicio de la actividad:

Exploración del juguete: los alumnos se toman su tiempo para observar y conectar con su juguete, notando texturas, colores, formas y cualquier detalle especial que no hayan percibido con anterioridad. Esto fomenta la atención

plena al objeto, ayudándolos a descubrir nuevas cosas sobre su juguete favorito. Además se centra en una actividad de transición para la relajación plena.

La docente pide a los alumnos que se tumben en sus esterillas y cierren los ojos, mientras empieza a moverse suavemente por el espacio y a leer el guion de manera calmada, con un tono tranquilo y pausado.

Lectura del guion:

Alicia, ahora vamos a buscar tu muñeco favorito.

¡Qué bonito es! ¿Cómo se llama?

Vamos a tumbarnos en la esterilla.

¿Le preguntas a tu muñeco si quiere tumbarse encima de tu tripita?

Se va a divertir mucho porque cuando inspires subirá.

¡Míralo tú!

Y ahora, al soltar el aire, bajará como en un tobogán.

¡Otra vez desde el principio!

Ahora más despacito hasta que el muñeco se quede dormidito.

(Se repite el tiempo que sea necesario, dependiendo del niño, para fomentar la atención).

Actividad 4: Respiración con gratitud.

Preparación del ambiente:

Se mantiene el espacio con luz tenue y las esterillas repartidas por el suelo. Asimismo, debemos asegurarnos de que los alumnos están tumbados cómodamente con sus juguetes favoritos.

Inicio de la actividad:

La docente invita a los alumnos a cerrar los ojos y a tomar una posición cómoda sobre sus esterillas, manteniendo sus muñecos sobre sus tripas si así lo desean. La maestra comienza a moverse suavemente por el espacio y a recitar el guion con voz calmada y pausada.

Lectura del guion:

Ahora que estamos todos relajados, vamos a tomarnos un momento para sentir gratitud.

Piensa en algo o alguien por lo que estés agradecido. Puede ser tu muñeco, un amigo, un familiar, o cualquier cosa que te haga sentir feliz.

Imagina que cada vez que inspiras, llenas tu cuerpo de esa gratitud.

Siente cómo esa sensación de gratitud te llena de calidez y alegría.

Y al exhalar, suelta cualquier preocupación o tensión que puedas tener.

Vamos a hacerlo juntos. Inspira profundamente, sintiendo la gratitud llenar tu cuerpo... (pausa).

Y exhala suavemente, dejando ir cualquier tensión... (pausa).

Otra vez, inspira gratitud... (pausa).

Y exhala preocupación... (pausa).

(Repetir el ejercicio de respiración con gratitud varias veces, ajustando el ritmo según la respuesta de los alumnos).

La docente concluye el ejercicio, y la sesión, con unas palabras de agradecimiento: “Gracias por compartir este momento de tranquilidad y gratitud. Cuando estés listo, abre los ojos lentamente y estírate suavemente.”

Además, se ha de invitar a los alumnos a compartir brevemente cómo se sienten y cualquier pensamiento de gratitud que quieran expresar. Este ejercicio de mindfulness no solo cierra la sesión de manera calmada y positiva, sino que también ayuda a los alumnos a cultivar una actitud de gratitud, promoviendo su bienestar emocional.

Materiales:

- Libro: *Alicia y el cerebro maravilloso* (Castellanos, 2022).
- 1 esterilla por cada estudiante.
- El muñeco o juguete favorito de cada alumno.

Sesión 2

Nombre: Viaje a nuestro lugar seguro.

Objetivos:

- Identificar un lugar seguro interno.
- Promover la expresión creativa.
- Desarrollar habilidades de comunicación y reflexión.
- Cultivar un sentido de pertenencia y bienestar con el grupo.

Espacio: Gimnasio del centro educativo.

Temporalización:

Sesiones de una hora:

- 5 minutos. Actividad 1: Explorando nuestro lugar seguro.
- 45 minutos. Actividad 2: Crea tu lugar seguro a través del arte.
- 10 minutos. Actividad 3: Regreso a la calma con atención plena.

Desarrollo:

Cada persona posee en su interior un lugar seguro, un refugio de calma y bienestar al que puede acudir en momentos de necesidad. Este lugar puede estar asociado con recuerdos, sensaciones o imaginaciones que nos brindan paz y consuelo. Durante esta sesión de mindfulness, vamos a enfocar nuestra atención en identificar y conectar con ese lugar seguro interno. A través de ejercicios guiados, ayudaremos a cada alumno a explorar y manifestar su lugar seguro, para luego compartirlo con sus compañeros y docentes.

El objetivo es que cada estudiante no solo encuentre ese espacio de tranquilidad dentro de sí mismo, sino que también aprenda a expresarlo y comunicarlo, fortaleciendo así los lazos de confianza y empatía dentro del grupo. Este proceso de compartir permite que todos los participantes se beneficien de la diversidad de lugares seguros y aprendan nuevas formas de alcanzar la calma y el bienestar, viajando a través del autodescubrimiento y la conexión.

Actividad 1: Explorando nuestro lugar seguro.

Como se ha explicado recientemente, imagina que dentro de ti hay un lugar seguro, un espacio donde nada malo puede sucederte y donde puedes sentirte

completamente a gusto y feliz. Este lugar seguro es capaz de sostener cualquier dificultad que estés atravesando, protegiéndote y cuidándote con cariño.

Para encontrar este lugar seguro, primero debemos tumbarnos boca arriba en nuestras esterillas. Coloca una mano sobre tu tripa y observa cómo se eleva al inhalar y cómo desciende al exhalar. Presta atención a este recorrido de la respiración. Ahora, trata de encontrar ese lugar seguro que se oculta detrás de tu respiración, como una cueva secreta detrás de una cascada. ¿Puedes sentir la seguridad, la calma y la felicidad dentro de ti? ¿Puedes respirar con estas sensaciones? Piensa en si este lugar tiene alguna forma, ya sea real o imaginada. ¿Tiene colores específicos? ¿Cómo se ve y cómo te hace sentir?

Vamos a tomar tres respiraciones profundas más, cada una llenándonos de calma y tranquilidad:

Inhala profundamente... y exhala.

Inhala de nuevo, sintiendo la calma... y exhala.

Una última inhalación profunda, llenándote de serenidad... y exhala.

Cuando te sientas listo, comienza a moverte lentamente, con mucha atención y a tu propio ritmo, despertando suavemente de esta experiencia.

Actividad 2: Crea tu lugar seguro a través del arte.

En esta actividad, invitamos a los niños a sumergirse en su mundo interior y a expresar su lugar seguro a través del arte. Les recordamos que este lugar puede ser tanto real como imaginario, lo importante es que se sientan bien, seguros y protegidos al conectarse con él.

Para comenzar, estiramos por el suelo del gimnasio un rollo de papel continuo, para que cada niño ocupe un lugar y dibuje en él su idea de lugar seguro. Además, les proporcionamos ceras, pinturas, rotuladores y témperas para que coloreen su creación. Asimismo, les alentamos a que elijan los colores que mejor reflejen su experiencia y les permitan expresarse de manera libre y auténtica.

Durante el tiempo asignado, los niños tendrán la libertad de plasmar en el papel su lugar seguro, sin restricciones ni expectativas. Se les anima para que dejen volar su imaginación, y para que permitan que sus emociones guíen su creatividad.

Una vez finalizada la creación de sus obras maestras, nos ponemos de pie y nos reunimos para la fase de indagación final. Cada niño tiene la oportunidad de señalar y compartir su dibujo con el grupo, explicando qué representa su lugar seguro, cómo se siente en él y por qué ha elegido ciertos colores o formas. Finalmente, la creación final, un mural lleno de lugares seguros, se cuelga en la pared del gimnasio, para que los estudiantes vean que su trabajo es visible y que su esfuerzo es recompensado.

Durante este proceso, fomentamos un ambiente de seguridad y curiosidad, acompañando a los niños mientras exploran y articulan sus emociones. Nos debemos interesar por sus respuestas, animándolos a reflexionar sobre su obra y a profundizar en sus pensamientos y sentimientos.

Esta actividad no solo estimula la creatividad de los niños, sino que también les brinda la oportunidad de reflexionar sobre su bienestar emocional y de compartir su mundo interior con los demás de una manera significativa y enriquecedora.

Actividad 3: Regreso a la calma con atención plena.

Para facilitar la transición hacia un estado de calma después de la actividad de crear el lugar seguro, los niños se ponen de pie y participan en un juego diseñado para cultivar la atención y la confianza mutua. Se organizan en parejas, donde uno de los niños cierra los ojos y el otro actúa como su guía. La única palabra que pueden usar es “para”. El juego consiste en que el guía, sin hablar, dirige suavemente al compañero con los ojos cerrados por el gimnasio, mientras todos los estudiantes caminan por él también. El objetivo es evitar colisiones al prestar atención a los estímulos y detenerse con la palabra “para”, la única palabra que se puede decir en este juego.

Este ejercicio fomenta no solo la confianza entre los compañeros, sino también la diversión y el desarrollo de la atención plena. Nuestro lugar seguro se convierte, durante esta actividad, en una persona.

Materiales:

- 1 esterilla por cada estudiante.
- Papel continuo blanco.
- Pinturas, témperas, rotuladores y ceras.

Sesión 3

Nombre: Viaje a la naturaleza.

Objetivos:

- Fomentar la conexión con la naturaleza.
- Cultivar la atención plena y la concentración.
- Estimular la creatividad y la imaginación.
- Favorecer el autoconocimiento y la reflexión.

Espacio: Zonas verdes del patio.

Temporalización:

Sesiones de una hora:

- 25 minutos. Actividad 1: Meditación de las cuatro piedras.
- 25 minutos. Actividad 2: El altar de la naturaleza.
- 10 minutos. Actividad 3: La meditación de la nube.

Desarrollo:

Basándonos en las enseñanzas del libro *Plantando semillas: la práctica del Mindfulness con niños*, de Thich Nhat Hanh (2015), nos embarcamos en una sesión de meditación con elementos de la naturaleza para niños. Esta propuesta fusiona lo interno con lo externo, ofreciendo una oportunidad única para reconectar con la naturaleza y cultivar la atención plena en los más pequeños. A través de ejercicios extraídos de esta obra, podemos vivir una experiencia que nutre tanto el cuerpo como el espíritu, invitando a los estudiantes a explorar la calma y la belleza que reside tanto dentro de ellos como en el mundo que los rodea.

Actividad 1: Meditación de las cuatro piedras.

El alumnado se sienta en círculo, preparado para introducirse en una experiencia de conexión y mindfulness. En el centro del círculo se colocan un montón de piedras, las cuales son recogidas con anterioridad, y cada estudiante tiene la libertad de explorar y elegir las cuatro piedras que resuenen más con ellos.

Posteriormente, iniciamos la práctica con cuatro piedras colocadas a la izquierda de cada alumno. Cuando la campana suena tres veces, entramos en

un viaje de conexión con la paz interior. Con delicadeza, cada estudiante toma en su mano derecha la primera piedra, visualizando en ella la imagen de una hermosa flor. Tras ello, coloca la piedra en la palma de la mano izquierda y siente su peso reconfortante. Inspirando, imagina ser una flor que se abre al sol, exhalando, sintiendo su frescura. Se repite este ejercicio tres veces, sonriendo con cada exhalación. Al finalizar, se coloca la piedra a la derecha, en el suelo.

Una vez vuelve a sonar la campana tres veces, y con la misma suavidad, sostenemos en la mano derecha la segunda piedra, observándola como si fuera una majestuosa montaña. Los estudiantes tienen que prestar atención a su solidez, mientras la colocan en la palma de su mano izquierda. Al inspirar, se convierten en una montaña inamovible, y al exhalar, sienten su solidez interior. Se repite este ejercicio tres veces y, tras ello, se deposita la piedra en el lado derecho, junto con la primera.

Continuamos nuestra práctica tomando la tercera piedra en la mano derecha, visualizándola como un sereno lago de aguas cristalinas. Coloca esta piedra en la palma de la mano izquierda y nota su calma. Inspirando, los alumnos se convierten en agua tranquila y clara, exhalando, reflejan la belleza y la verdad. Se repite este ejercicio tres veces, sonriendo suavemente con cada exhalación. Al terminar, se coloca la piedra a la derecha, en el suelo.

Finalmente, los estudiantes cogen la cuarta y última piedra, contemplándola como el inmenso espacio universal. La colocan en la palma de la mano izquierda y sienten su ligereza. Al inhalar, visualizan el espacio infinito, al exhalar, sienten una liberación completa. Al igual que con las otras piedras, se repite este ejercicio tres veces, permitiendo que una sonrisa ilumine su rostro con cada exhalación. Al final, colocan la piedra a la derecha en el suelo, junto con las demás.

Después de completar la respiración guiada, la docente distribuye a cada alumno cuatro tarjetas, cada una representando uno de los elementos

contemplados durante la práctica con las piedras. Los estudiantes son invitados a colocar cada piedra encima de cada tarjeta proporcionada, para así comprender la fuerza y la representación de cada componente natural, todo ello es visible en el Anexo 2.

Actividad 2: El altar de la naturaleza.

En esta práctica les pedimos a los niños que busquen, por todo el recinto, un elemento que les inspire belleza, solidez o bondad. Puede ser cualquier objeto natural que les llame la atención, como una hoja, una piña o una flor. Una vez que estemos todos reunidos en círculo, es importante invitarles a compartir en voz alta por qué han elegido ese objeto y lo que significa para ellos. Después, caminaremos con atención hasta un lugar especial que identificaremos como nuestro “altar” y depositaremos allí nuestros objetos. A partir de ese momento, cada vez que entremos al colegio, podremos sentirnos inspirados por el objeto que hemos dejado en nuestro altar.

Actividad 3: La meditación de la nube.

Continuando nuestro recorrido por la naturaleza, invitamos a los alumnos a recostarse en la hierba. Les animamos a que primero sientan el tacto fresco y suave de la hierba bajo ellos, antes de dirigir su atención hacia el cielo y las nubes que flotan sobre ellos. Se les pide que se tomen el tiempo necesario para observar las nubes, utilizando su imaginación y creatividad para encontrar formas, personajes y aventuras en su cambiante paisaje.

Después de esta contemplación, la docente les invita a reflexionar sobre lo que han visto y experimentado. Se les pregunta si han imaginado alguna historia o si han sentido la sensación de estar inmersos en un mundo diferente. También se les anima a considerar la naturaleza efímera de las formas de las nubes y cómo ellos mismos son parte integral del ciclo de la naturaleza.

Para concluir, se les invita a relajarse y a respirar profundamente, sintiendo la conexión con la tierra que les sostiene y reflexionando sobre su papel dentro del increíble mundo natural que les rodea, recordándoles que son parte de las nubes, la tierra y toda la naturaleza que tienen a su disposición.

Materiales:

- 1 campana.
- Piedras.

Sesión 4

Nombre: Viaje mente-cuerpo.

Objetivos:

- Fomentar la conexión mente-cuerpo.
- Desarrollar la conciencia sensorial.
- Mejorar la conciencia corporal.
- Reducir el estrés y la ansiedad.

Espacio: Zonas verdes del patio.

Temporalización:

Sesiones de una hora:

- 10 minutos. Actividad 1: Los cinco sentidos.
- 45 minutos. Actividad 2: El bosque.
- 5 minutos. Actividad 3: La respiración de la abeja.

Desarrollo:

Es fundamental que el alumnado comprenda la profunda conexión entre la mente y el cuerpo. A través de esta propuesta didáctica de mindfulness, iniciamos un viaje de autodescubrimiento a través de la naturaleza, explorando y reconociendo cada uno de nuestros sentidos. Las actividades propuestas están diseñadas para que los estudiantes tomen conciencia plena de sus movimientos y de su cuerpo, fomentando un mayor entendimiento y apreciación de sí mismos en su entorno natural.

Actividad 1: Los cinco sentidos.

Para esta actividad, el alumnado lleva su esterilla al patio, donde se sienta. La docente pide a los niños que observen detenidamente e identifiquen 5 cosas que puedan ver en su entorno (como una hoja caída o una sombra). A continuación, se deben centrar en 4 cosas que puedan sentir (como el aire o la textura de sus pantalones). Luego, identificar 3 sonidos (como un coche pasando, un pájaro o el movimiento de los árboles). Después, deben percibir 2 olores y describir si son agradables o no. Finalmente, su labor es enfocarse en 1 sabor, describiendo el gusto que sienten en ese momento. Durante toda la actividad, la maestra guía el proceso y hace preguntas a diferentes niños para mantener la atención y profundizar en la experiencia.

Actividad 2: El bosque.

En esta actividad, el alumnado coloca sus esterillas orientadas hacia la maestra, ya que van a realizar posturas básicas de yoga. La maestra se sitúa al frente y va explicando cada postura con claridad. Las posturas que se llevan a cabo son: el árbol, la mariposa, la cobra, el perro, el gato, el león, la abeja y la semilla, las cuales están ilustradas en el Anexo 3. La docente muestra primero cada postura y luego espera pacientemente, ofreciendo ayuda a los alumnos que presenten dificultades para realizarla. Se avanza al siguiente

ejercicio únicamente cuando todos los estudiantes han logrado la postura actual, respetando el ritmo de cada uno, hasta completar toda la serie.

Actividad 3: La respiración de la abeja.

Este es un ejercicio de respiración que los estudiantes pueden realizar cada vez que lo deseen para calmar sus pensamientos. Primero, los niños se sientan en la esterilla, con una postura cómoda que les permita relajarse completamente. Luego, tapan sus oídos con los dedos índices y cierran los ojos para eliminar distracciones externas y enfocarse en su interior. Inhalan profundamente por la nariz, llenando sus pulmones de aire. Al exhalar, deben pronunciar la letra “m” suavemente, imitando el zumbido de una abeja: “mmmmmmmm”. Sienten cómo la vibración resuena en su cabeza y en su pecho, ayudándoles a liberar tensiones. Deben mantener los ojos cerrados y permitir que su mente se concentre en las sensaciones que experimentan internamente, notando cualquier cambio en su estado de ánimo o en su nivel de tranquilidad.

Materiales:

- 1 esterilla por cada estudiante.

Sesión 5

Nombre: Viaje sensorial.

Objetivos:

- Desarrollar la conciencia sensorial.

- Impulsar la relajación y la calma en el ámbito educativo.
- Cultivar una relación saludable con la comida.
- Transferir habilidades a la vida cotidiana.

Espacio: Gimnasio del centro educativo.

Temporalización:

Sesiones de una hora:

- 15 minutos. Actividad 1: El oído mágico.
- 45 minutos. Actividad 2: Mindful Eating.

Desarrollo:

Los sentidos nos permiten percibir y entender el mundo que nos rodea. Después de haber explorado varios de ellos en sesiones anteriores, esta sesión se enfoca en dos específicos: el oído y el gusto. Dado que esta sesión marca el cierre de la semana, se han preparado actividades especiales que permiten a los alumnos concluir este ciclo de manera significativa. Los sentidos restantes serán abordados en las próximas sesiones semanales, ofreciendo así una exploración completa de nuestra capacidad sensorial.

Actividad 1: El oído mágico.

El alumnado se reúne en su esterilla listo para una sesión única de mindfulness. Comenzando con un círculo, se introduce el cuenco tibetano, invitando a los niños a explorar su textura y explicando cómo su sonido único puede promover la calma y la relajación. Posteriormente, se introduce el juego del “Silencio y el Sonido”. En esta dinámica, los alumnos se encuentran caminando serenamente por el espacio, cada vez que suene el cuenco, deben quedarse quietos y en silencio, escuchando atentamente. Cuando el sonido se desvanezca, pueden levantar la mano para indicar que ya no lo oyen. La

maestra debe hacer sonar el cuenco y observar cómo los estudiantes participan en el juego, disfrutando de la calma que trae consigo el sonido.

Después de jugar unos minutos, se combina el sonido del cuenco con la respiración. Se anima a los estudiantes a inhalar profundamente cuando escuchen el cuenco y a exhalar lentamente cuando el sonido desaparezca. Esta combinación de sonido y respiración les ayuda a conectar con su cuerpo y a encontrar un estado de relajación más profundo.

Actividad 2: Mindful Eating.

En un ambiente tranquilo y acogedor, como es el gimnasio, se reúne a los niños para participar en una experiencia especial denominada “Mindful Eating”. Se les introduce al concepto de comer con atención plena, invitándolos a centrarse en el momento presente y en sus sentidos mientras disfrutan de la comida. Después de una breve explicación, se les presenta una variedad de alimentos saludables, que coloca la docente en una mesa con anterioridad, y se les anima a seleccionar uno o dos que les gustaría probar durante la actividad.

Una vez que han hecho su elección, se les invita a sentarse cómodamente. Se les anima a examinar detenidamente el alimento elegido, observando sus colores, formas y texturas, antes de proceder a olerlo y notar cualquier aroma que pueda desprender. Luego, llega el momento de saborear el alimento con plena conciencia.

Los niños son guiados para llevar el alimento a su boca lentamente, saboreándolo con atención mientras lo mastican cuidadosamente. Se les anima a notar la textura, el sabor y la sensación en su boca, y a reflexionar sobre cómo se sienten al comerlo. Después de disfrutar conscientemente del alimento, se les invita a compartir sus experiencias con el grupo, compartiendo qué notaron, qué pensamientos surgieron y cómo se sintieron al prestar atención plena a la experiencia de comer.

Para cerrar la actividad, se agradece a los niños por participar y se les anima a llevar consigo esta práctica de “Mindful Eating” en sus comidas diarias. Se les debe recordar que pueden disfrutar de la comida de manera consciente en cualquier momento, cultivando así una relación saludable con la comida y desarrollando la gratitud por los alimentos que consumen. Esta actividad ofrece a los niños una oportunidad valiosa para aprender y practicar la atención plena mientras exploran y saborean diferentes alimentos.

Materiales:

- 1 cuenco tibetano y un mazo para hacerlo sonar.
- 1 esterilla por cada estudiante.
- Alimentos (atendiendo las alergias e intolerancias de cada infante).
- Mesas y sillas.

6.5. Evaluación

Como indica el currículo de Educación Primaria, mencionado en secciones anteriores, la evaluación desempeña una función reguladora en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que nos proporciona información relevante sobre el mismo. Esto permite al profesorado tomar decisiones informadas para una práctica docente adecuada y brinda a los niños la oportunidad de iniciarse en la autoevaluación y en el aprendizaje autónomo. El proceso de evaluación de nuestra propuesta de intervención se lleva a cabo con el objetivo de mejorarla. Esta evaluación se desarrolla en dos momentos distintos:

Evaluación continua: se realizan evaluaciones semanales, mensuales, trimestrales y anuales. El objetivo es asegurarnos de no pasar por alto ningún aspecto que pueda contribuir a la mejora de nuestra propuesta. Cada día que se practique mindfulness, el docente tiene como función elaborar un informe de la

sesión. Asimismo, como nuestras sesiones forman parte de una misma semana, al llegar a su fin, los niños evalúan las propuestas realizadas a través de un juego visible en el Anexo 4.

Para evaluar la propuesta de mindfulness de manera original y adecuada para estudiantes de 2º de Primaria, se utiliza una actividad lúdica y visual denominada “El Árbol de Mindfulness”. Esta actividad tiene como objetivo hacer que el proceso de evaluación sea más interactivo y divertido para los niños.

Cada estudiante recibe un folio con el dibujo de un árbol sin hojas; los diferentes aspectos de la propuesta de mindfulness están representados por hojas de papel recortables. Los aspectos para evaluar incluyen: consciencia del presente, reducción del estrés y la ansiedad, consciencia de la respiración, atención y concentración, bienestar personal y social, expresión de emociones, autoconocimiento y autoestima, y ambiente del aula. Cada uno de estos aspectos es representado por un color específico (por ejemplo, verde para la consciencia del presente, azul para la reducción del estrés y la ansiedad, y así sucesivamente).

Los estudiantes deben colorear las hojas según cómo se sienten respecto a cada aspecto de la propuesta de mindfulness. Si creen que han mejorado mucho en un aspecto, colorean toda la hoja; si consideran que el progreso ha sido bueno, pintan tres cuartos de la hoja; si el progreso ha sido aceptable, rellenan la mitad de la hoja; y si sienten que necesitan mejorar, colorean solo un cuarto de la hoja. Esta actividad les permite expresar visualmente su experiencia y percepción del mindfulness.

Una vez coloreadas, los estudiantes pegarán las hojas en el árbol. Si sienten que han mejorado significativamente en un aspecto, deben pegar la hoja en una rama alta del árbol, simbolizando un alto nivel de satisfacción y logro. Por otro lado, si creen que necesitan mejorar en un aspecto, colocan la hoja en una rama baja, indicando que hay áreas que requieren más atención y esfuerzo.

Al finalizar la actividad, cada estudiante tiene la oportunidad de compartir su árbol con la clase y explicar por qué colocaron las hojas en determinadas posiciones. Esto les permite reflexionar sobre su experiencia y expresarse de manera abierta. Además, el docente puede llevar a cabo una reflexión grupal para discutir las experiencias y sentimientos de los estudiantes, utilizando preguntas como: “¿Qué hojas pusiste en la parte alta del árbol y por qué?”, “¿Qué aspecto de mindfulness te ayudó más?” y “¿Qué podríamos hacer para mejorar nuestras sesiones de mindfulness?”

Esta actividad no solo hace que la evaluación sea más divertida y comprensible para los estudiantes, sino que también fomenta la creatividad, la autoexpresión y el aprendizaje colaborativo.

Por otra parte, también contamos con una evaluación final: al concluir el año académico, se ha de realizar una memoria o evaluación final, revisando todos los informes y actas recopilados a lo largo del año. Se deben evaluar los diferentes aspectos que nos permitan tomar decisiones para mejorar en el siguiente año. La evaluación de los aprendizajes adquiridos por los niños se integra en la evaluación de la propuesta y, la observación directa y sistemática, es la técnica principal utilizada en este proceso de evaluación.

7. Conclusión

En un mundo de plástico y ruido, donde los estímulos y tecnologías nos envuelven a un ritmo acelerado, es fácil perder de vista lo que realmente nos hace bien. Como dijo Eduardo Galeano: “En un mundo de plástico y ruido, quiero ser de barro y de silencio”. Quizás, al leer esta frase, nos encontramos con un reflejo de nuestra propia experiencia, una llamada a la reflexión sobre la necesidad de cambiar algo para sentirnos en plenitud.

El mindfulness se presenta como una respuesta a esta búsqueda de calma y autenticidad en medio del caos. Nos invita a detenernos, a apartar las distracciones y reconectar con nuestro origen, con la tierra y nuestra esencia. Es

un recordatorio de la importancia de encontrar momentos de silencio y serenidad en un mundo que a menudo nos abruma con su frenesí.

Al adoptar prácticas de mindfulness, cada uno puede iniciar un viaje hacia una vida más plena y armoniosa. Podemos apostar por el bienestar físico y mental, por el consumo responsable y la reducción de nuestra huella ambiental. Podemos detenernos a reflexionar, a disfrutar de la compañía de nuestros seres queridos y a apreciar toda la belleza que nos rodea. Cada uno tiene su propio camino hacia la plenitud, y encontrarlo implica un compromiso diario con el autoconocimiento y el crecimiento personal.

Así como Eduardo Galeano encontró su deseo de ser de barro y silencio, cada uno de nosotros puede descubrir su propio camino hacia la autenticidad y la paz interior. En este mundo vertiginoso y lleno de distracciones, el mindfulness nos ofrece un faro de esperanza y un recordatorio de que la verdadera plenitud se encuentra en la simplicidad y la conexión con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

Esta práctica nace como una herramienta esencial que nos capacita para contemplar la vida desde una perspectiva renovada, repleta de bondad y compasión. Como educadores, recae en nuestra responsabilidad velar por el bienestar de los más pequeños y proporcionarles esta habilidad que, quizás sin ser conscientes, ya están cultivando en su día a día. Por ello, deseo concluir esta reflexión con las sabias palabras de García Campayo y Demarzo (2015):

En la vida hay una cierta cantidad de dolor, ligado a la existencia humana, que vamos a tener que experimentar. Pero hay una cantidad mucho mayor de sufrimiento, ligada a nuestras expectativas poco realistas sobre el mundo, que podemos evitar.

La aceptación de la realidad consiste en admitir que el sufrimiento forma parte de la vida y dejar de luchar contra la realidad que no controlamos, actuando solo en lo

que pueda ser útil. El individuo es consciente de la parte de control que tiene en el problema y no actúa más (confrontación irracional) ni menos (resignación).

Uno de los principios básicos de la aceptación radical es que la realidad es como es. No podría ser de otra manera. Y, además, todo es perfecto tal como es.

8. Bibliografía

Becker, B. D., Gallagher, K. C., y Whitaker, R. C. (2017). Teachers dispositional mindfulness and the quality of their relationships with children in Head Start classrooms. *Journal of school psychology*, 65, 40-53.

Beiras, A. (1998). Neuroeducación: ¿qué es y qué aporta? Santiago de Compostela: Universidad de Santiago de Compostela. *Educación y Neurociencia*, 12(5), 21-31.

Benito Moraga, R. (2020). *La regulación emocional: bases neurobiológicas y desarrollo en la infancia y adolescencia*. Colección Puntadas.

Bernal Martínez de Soria, A. y Ibarrola García, S. (2016). Liderazgo del profesor: objetivo básico de la gestión educativa. *Revista Paraguaya de Educación*. 11(6), 59-73.

Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. *Educación XXI*, 10, 61-82.

Body, L., Díaz, N. R., Recondo, O., y del Río, M. P. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (87), 47-59.

Campos, A.L. (2010). Neurociencia: uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano. *Revista La Educación*, 20(10), 15-17.

Castellanos, N. (2022). *Alicia y el cerebro maravilloso*. Beascoa.

Decreto 66/2022, de 7 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Infantil y de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

Denham, S. A. (1998). *Desarrollo Emocional en la Primera Infancia*. Ediciones Morata.

Díez, G. G., & Castellanos, N. (2022). *Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva*. *Rev. Neurol*, 74, 163-169.

Erikson, E. H. (1950). *Infancia y sociedad*. Barcelona, España: Paidós.

Erikson, E. H. (1968). *Identidad, juventud y crisis*. Barcelona, España: Paidós.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). *La inteligencia emocional en el contexto educativo*. *Revista de educación*, 332, 97-116.

Freire, P. (2004). *Pedagogía de la Autonomía*. Sao Paulo, Brasil: Paz e Terra.

Gallardo Vázquez, P. (2006). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años). *Cuestiones pedagógicas*, 18, 145-161.

García Campayo, J. y Demarzo, M. (2015). *Mindfulness: curiosidad y aceptación*. Siglantana.

Gardner, H. (2006). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Barcelona, España: Paidós.

Germer, C.K. (2011). *El poder del mindfulness*. Barcelona, España: Paidós.

González Álvarez, J. (2011). *El descubrimiento del cerebro. Breve Historia del Cerebro*. Barcelona, España: Crítica.

González, A. (2014). *Mindfulness: guía práctica para educadores*. Reporte técnico.

Gouda, S., Luong, M. T., Schmidt, S., y Bauer, J. (2016). Students and teachers benefit from mindfulness-based stress reduction in a school-embedded pilot study. *Frontiers in psychology*, 7, 590.

James, W. (1994). *Principios de psicología*. FCE.

Kabat-Zinn, J. (2007). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona, España: Kairós.

Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Barcelona, España: Paidós.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona, España: Kairós.

Kaiser Greenland, S. (2017). *Juegos mindfulness: Mindfulness y meditación para niños, adolescentes y toda la familia*. Gaia Ediciones.

López-González, L., González, M. Á., y Alzina, R. B. (2016). Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestación del Programa TREVA. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 30(3), 75-91.

Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., y Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Soriano, R. L., y

- Cruz, P. (Eds.), *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* (pp. 193-229). Sevilla, España: Aconcagua Libros.
- Mora, F. (2014). *Una aproximación a la Neuroeducación*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Nhat, T. (2015). *Plantando semillas: la práctica del Mindfulness con niños*. Barcelona, España: Kairós.
- Novak, J. D. y Gowin, D. B. (1988). *Aprendiendo a aprender*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Ozcorta, E. J. F., Buñuel, P. S. L., Almansa, G., Budia, M. A., López, J. L., Márquez, M. J., ... & Zafra, J. (2014). *Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria. E-motion: Revista de Educación, motricidad e investigación*, (3), 120-140.
- Rahula, W. (1965). *Lo que el Buda enseñó*. Kier.
- Ramos, N., Recondo, O. y Enríquez, H. (2012). *Práctica la inteligencia emocional plena: Mindfulness para regular nuestras emociones*. Barcelona, España: Kairós.
- Saarni, C. (1999). *El Desarrollo de la Competencia Emocional*. Ediciones Pirámide.
- Schoeberlein, D., y Sheth, S. (2012). *Mindfulness para enseñar y aprender: estrategias prácticas para maestros y educadores*. Móstoles: Neo Person.
- Siancas, A. y Ernesto, E. (2015). La función del hipocampo en el procesamiento de la memoria y su deterioro durante el envejecimiento. *Revista Mexicana de Neurociencia*. 16(4), 21-30.

Siegel, D. (2010). *Cerebro y mindfulness la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Barcelona, España: Paidós.

Simón, V. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Sello editorial.

Steinberg, L. (2005). *Desarrollo Cognitivo y Afectivo en la Adolescencia*. *Psicología y Salud*, 15(2), 69–74.

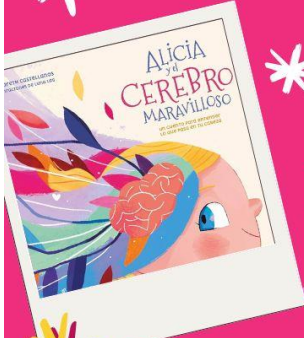
Tébar, S. y Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30(2), 85-97.

9. Anexos

Anexo 1.

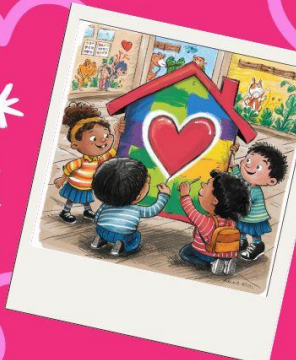
**¡DESCUBRE
ESTE VIAJE!**

**1. VIAJE CON ALICIA AL PAÍS
DE LAS MARAVILLAS**



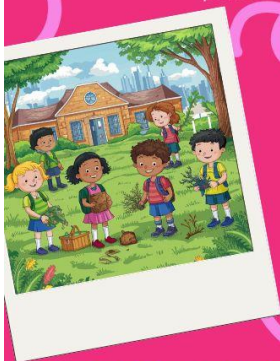
- Cuentacuentos mindfulness con Alicia y el cerebro maravilloso.
- Relajación y mindfulness con Alicia.
- Mindfulness con tu juguete favorito.
- Respiración con gratitud.

**2. VIAJE A NUESTRO
LUGAR SEGURO**



- Explorando nuestro lugar seguro.
- Crea tu lugar seguro a través del arte.
- Regreso a la calma con atención plena.

3. VIAJE A LA NATURALEZA



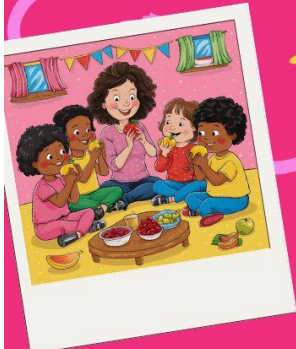
- Meditación de las cuatro piedras.
- El altar de la naturaleza.
- La meditación de la nube.

4. VIAJE MENTE-CUERPO



- Los cinco sentidos.
- El bosque.
- La respiración de la abeja.

5. VIAJE SENSORIAL



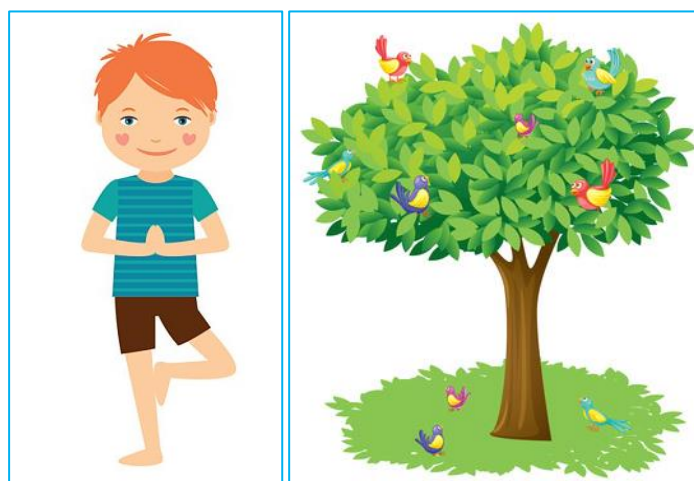
- El oído mágico.
- Mindful Eating.

Anexo 2.



Anexo 3.

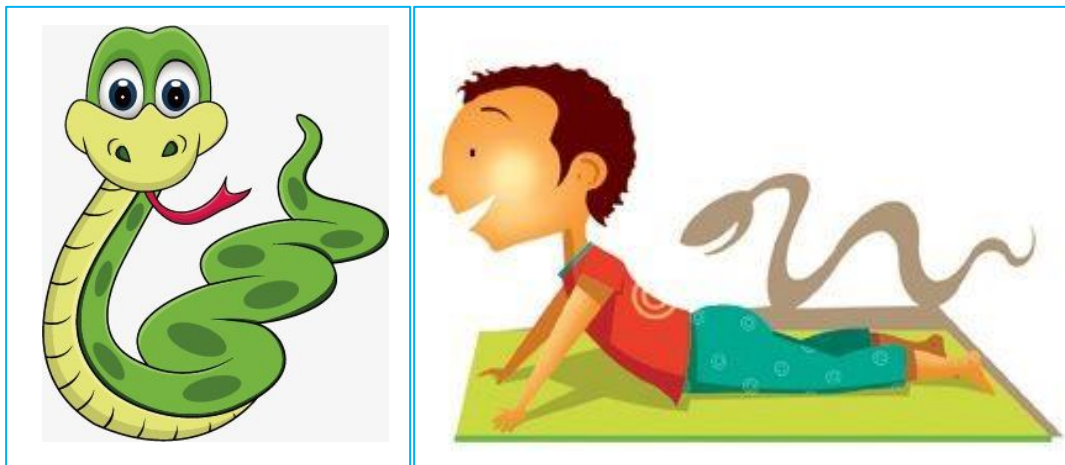
El árbol en equilibrio



La mariposa agita las alas



La cobra que sisea ssssss...



El perro mirándose el ombligo



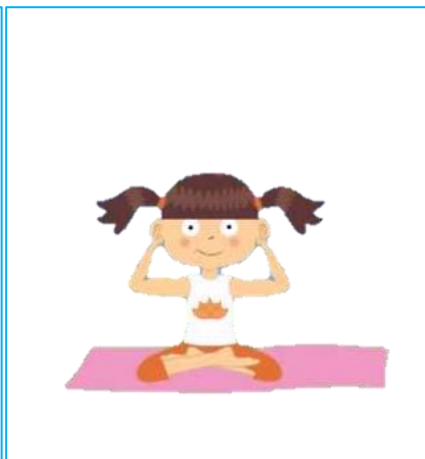
El gato que se estira



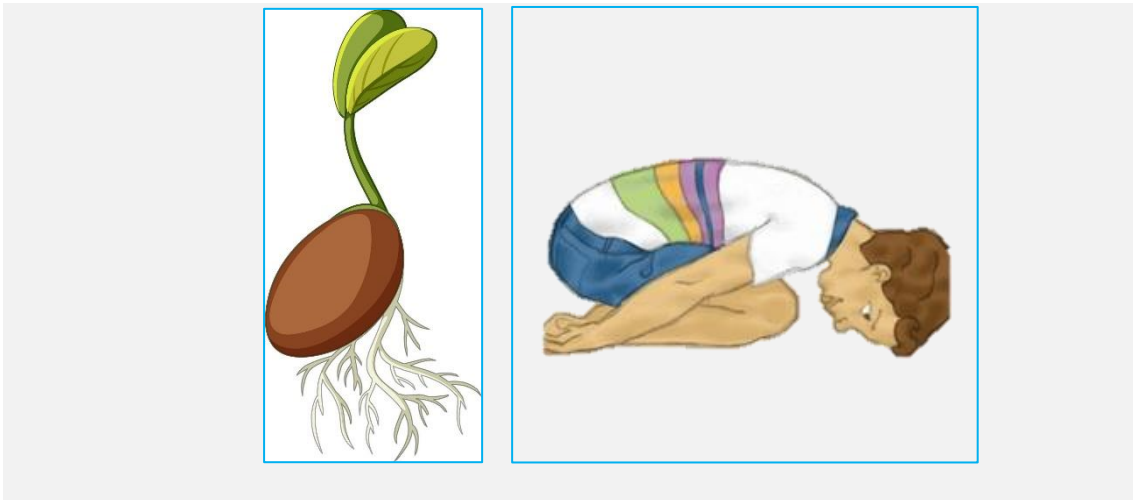
El león que ruge sacando la lengua



La abeja que hace mmmm...



La semilla se echa a dormir sshh...



Anexo 4.

