



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat d'Educació

Memòria del Treball de Fi de Grau

Mindfulness y el Yoga. Autorregulación emocional a través del juego en el Aula de Educación Infantil

Sheila Puentes González

Grau d'Educació Infantil

Any acadèmic 2017-18

DNI de l'alumne: 41585527-D

Treball tutelat per Jaime Cantallops Ramón
Departament de Pedagogies i didàctiques específiques

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball:

Relajación, Mindfulness, Yoga, ansiedad, educación Infantil, bienestar, autorregulación emocional.

RESUMEN

El presente trabajo trata el estado de ansiedad y estrés que en mi opinión, sufre la sociedad de hoy en día, acto que trasladamos a los más vulnerables de nuestros hogares, los niños/as. Debido a este problema, no vivimos el aquí y el ahora y renunciamos a instantes tan cruciales, por eso, considero de gran importancia la aproximación del estado de bienestar y atención plena al centro infantil.

Por lo tanto, mi objetivo es desarrollar la intervención de técnicas de relajación, como el mindfulness y el yoga en cuanto a la autorregulación emocional a través del juego en el aula de Educación Infantil. Esta práctica fue llevada a cabo en el CEIP Blai Bonet de Santanyí, con participantes de edades comprendidas entre tres y seis años, realizando un total de cuatro sesiones. El espacio que se ofrecía invitaba a un momento de calma, proporcionando un ambiente respetuoso, para así vivenciar y poder sentir nuevas experiencias, tratando con materiales diversos realizados para la ocasión. La intervención ha sido completada con éxito, ya que los alumnos/as se mostraban conscientes y relajados en el entorno escolar. En definitiva, creo que esta práctica educativa puede ser fuente de inspiración para docentes que quieran acercar la relajación al aula infantil.

PALABRAS CLAVE

Relajación, mindfulness, Yoga, ansiedad, educación Infantil, bienestar, autorregulación emocional.

ABSTRACT

The present work treats the state of anxiety and stress which in my opinion, suffers the Society of today, act that we move to the most vulnerable of our homes, the children. Because of this problem we do not live here and now, and we renounce so crucial moments, so I consider it of great importance the approximation of the welfare state and full attention to the children's center.

Therefore, my goal is to develop the intervention of relaxation techniques, such as Mindfulness and Yoga in terms of emotional self-regulation through play in the classroom of early childhood education. This practice was carried out at the CEIP Blai Bonet of Santanyí, with participants aged between three and six years, executing a total of four sessions. The space offered invited a moment of calm and providing a respectful environment, in order to,

experience and to feel new experiences, dealing with various materials made for the occasion. The intervention has been successfully completed, as the participants were conscious and relaxed in the school environment. In my opinion, this educational practice can be a source of inspiration for teachers who want to bring relaxation to the children's classroom.

KEY WORDS

Relaxation, mindfulness, yoga, anxiety, kindergarten, well-being, emotional self-regulation.

INDICE

1. Introducción.....	7
2. Objetivos	
2.1. Objetivos Teóricos.....	10
2.2. Objetivos Práctico.....	11
3. Metodología.....	11
4. Marco Teórico	
4.1. Conceptos teóricos del tema	
4.1.1. El Mindfulness	
4.1.1.1. Origen y Definición de Mindfulness.....	13
4.1.1.2. ¿Que implica el Mindfulness?.....	16
4.1.1.3. Beneficios del Mindfulness.....	18
4.1.1.3.1. Beneficios educativos del Mindfulness.....	20
4.1.1.4. ¿Como se lleva a cabo el Mindfulness?.....	20
4.1.2. El Yoga	
4.1.2.1. Origen y Definición de Yoga.....	23
4.1.2.2. Tipos de Yoga.....	24
4.1.2.3. Beneficios del Yoga.....	25
4.1.2.4. ¿Como se lleva a cabo el Yoga?.....	26
4.1.3. Importancia de la educación emocional	
4.1.3.1. Concepto de emoción y educación emocional.....	26
4.1.3.2. Clasificación psicopedagógica de las emociones.....	27
4.1.3.3. Contenidos de la educación emocional.....	28
4.1.4. Relación del Currículum de educación Infantil con el Mindfulness y el Yoga.....	29
4.2. Estado de la cuestión.....	31
5. Marco práctico	
5.1. Justificación.....	34
5.2. Contextualización	
5.2.1. CEIP Blai Bonet.....	35
5.2.2. Participantes.....	40
5.3. Objetivos didácticos	
5.3.1. Curriculares.....	41
5.3.2. Didácticos.....	42

5.4. Metodología.....	44
5.5. Intervención de las sesiones.....	46
5.6. Evaluación.....	46
6. Conclusiones.....	48
7. Referencias bibliográficas.....	53
8. Anexos.....	58

1. Introducción

El presente trabajo parte de la certeza que actualmente nos rodea, una sociedad acelerada, donde la calma y la espera escasamente tienen oportunidad. Es decir, las personas realizan sus ocupaciones diarias ideando un futuro y dejando a un lado el presente. Nosotros, individuos, vivimos sometidos a exigencias y presiones diarias, ya sea por parte de una institución, organización, o incluso por nosotros mismos, con el propósito de dar una sentencia adecuada a nuestra vida diaria y cumplir con nuestros objetivos propuestos. Por eso considero, que nuestro ritmo de vida es apresurado, escasamente disfrutamos del presente y tampoco de las sensaciones y emociones que este nos produce.

Ahora, imaginemos como viven esta situación los más vulnerables de nuestros hogares, los niños y niñas. Hoy en día, en la escuela de educación infantil, se pueden hallar criaturas con un alto nivel de nerviosismo y ansiedad, emociones que no saben cómo pueden llegar a controlar. Dichas emociones pueden ser causadas por el alto estrés familiar, a las prisas que el adulto ocasiona, las horas que pasa en el centro, por la exigencia que generamos al realizar producciones artísticas en un tiempo determinado, entre otras muchas. En mi opinión, ocasionamos así, que nuestros alumnos/as o hijos/as no vivan el presente, el aquí y el ahora.

A continuación, presento un ejemplo personal de mi situación actual, un día de mi rutina semanal, donde de verdad vivo sumergida entre las prisas y los horarios, sin pensar un solo momento en mí persona, dónde tan solo tengo quehaceres y obligaciones.

07:00-07:30	Suena el despertador
07:30-8:15	Desayuno listo, vestida y aseada
08:15-08:30	Dirección centro de prácticas
08:30-13:30	Jornada escolar
13:30-14:30	Reunión de ciclo/ reunión de comisiones/claustro
14:45-15:30	Llego a casa, comida hecha
15:30-16:00	Acabo de comer, enciendo el ordenador, me dispongo a escribir al menos un párrafo de alguno de los trabajos que tengo en marcha
16:00-16:15	Suena la alarma del móvil, es hora de lavarse los dientes e ir al trabajo
16:15-21:00	Jornada laboral
21:15-22:00	Llego a casa, ducha y cena.

22:00-22:30	Me dispongo a cenar
22:30-23:00	Cojo el ordenador, intento seguir por donde lo había dejado
23:00-...	El cansancio puede conmigo y voy a la cama

Tabla 1: Resumen diario. Fuente: elaboración propia

Como persona, y como se puede observar, admito que padezco esta situación día tras día, por este motivo he decidido enfocar mi trabajo de fin de grado hacia esta variante, la relajación, dónde más adelante hablaremos de ello.

Como se ha podido observar en la Tabla 1, desde que suena el despertador a las 07:00 de la mañana el tiempo pasa deprisa y yo empiezo a hacer lo de costumbre, una vez en el centro de prácticas intento dar lo mejor de mí, aunque por dentro me sienta agotada, al acabar la jornada escolar siempre hay alguna reunión, o de ciclo o de claustro donde ocupan todo mi tiempo, al llegar a casa solo tengo tiempo de comer algo rápido y dirigirme al trabajo para empezar mi jornada laboral, donde casi nunca salgo a la hora estipulada, ya que siempre suele ser más tarde, trabajo de auxiliar dental, aunque esta no sea mi especialidad. Una vez llego a casa, tan solo tengo ganas de irme a la cama, donde al día siguiente repetiré el mismo suceso. Como se ha podido observar, no tengo ni un momento donde pueda tener consciencia del aquí ni del ahora, ya que todo va pautado, por eso mis emociones tampoco se autorregulan ya que no tengo tiempo para darlas de nombre, ni ser consciente de ellas.

Personalmente, me considero una persona muy nerviosa, que no vive el presente, sino que siempre piensa en el futuro, en el mañana y no en el ahora. Hace unos meses, empecé a interesarme sobre diversas técnicas de relajación y de aquí surgió mi idea para realizar este documento. Al igual que yo, creo que son infinitas las personas que se encuentran en mí misma situación. Luchamos por nuestro día a día, pensando en el mañana y no saboreamos el momento.

Quisiera compartir una situación personal, los fines de semana imparto clase de teatro musical a niños y niñas de edades comprendidas entre los 3 y 5 años, son un grupo muy activo y despierto cosa que a veces dificulta el hilo de la clase. Hace unos meses, empecé a llamar su atención empezando la clase con pequeños masajes faciales, algunos estiramientos donde introduje algunas asanas de Yoga y respiraciones profundas, además, de la meditación en los últimos minutos de la clase. Sorprendentemente, mis alumnos están más receptivos, y he

notado un cambio favorecedor en el ritmo de la clase, todo esto hace que disfruten del momento y demos sentido a lo que hacemos.

Por eso como futura maestra, además de ofrecer diversos recursos didácticos, fomentar el desarrollo integral del niño/a y generar muestras de amor entre otras muchas, mi propósito es ofrecer tiempo y facilitar un momento dentro de la rutina escolar para fomentar la relajación, a través de actividades que puedan ser benefactoras para los más pequeños, así como también para el propio docente. Hagamos hincapié en el papel que desempeña el docente, este ha de ser un modelo para todos y cada uno de sus alumnos/as, un guía, un espejo, por eso, ha de mostrarse relajado y ha de saber autorregular sus emociones. Los niños captan nuestros sentimientos y lo que nuestro cuerpo expresa, nuestra manera de estar... Por eso, incluir prácticas donde se introduzca la relajación será una buena manera de dar sentido a nuestra cotidianidad. Y así poder convertir momentos ordinarios del aula infantil en situaciones extraordinarias.

Por eso, hablaremos del concepto Mindfulness (Conciencia plena) y del Yoga en el aula de educación infantil como método de autorregulación emocional. Estos nuevos conceptos se irán introduciendo de forma gradual en el aula a través de diversas sesiones preparadas con anterioridad. A través de estas técnicas de relajación, ayudaremos a nuestros alumnos/as a autorregular su competencia emocional y a vivir el presente de forma significativa, didáctica y divertida, y así poder ser conscientes del aquí y del ahora. Todo beneficio extraído de dichas técnicas será válido para el desarrollo global del infante. Gracias a las nuevas técnicas que van a ir adquiriendo de forma progresiva los alumnos/as se creará un clima de relax y calma donde se fomentará la confianza, además del respeto entre iguales y entre niño/a y adulto, en este caso con el docente que imparta la sesión.

Finalmente, me gustaría hacer de estas páginas un documento dónde en un futuro algún docente pueda hacer uso, como recurso didáctico en su aula y así trabajar con sus alumnos/as la relajación a través de conceptos como el Mindfulness y el Yoga. Pero el primer paso para poner en marcha esta nueva manera de hacer, es ser conscientes de lo que dejamos escapar diariamente, al no detenernos ante la más insignificante de las cosas y meditar sobre ello. Una vez seamos conscientes, podremos observar a nuestro alrededor y veremos que los niños y niñas de hoy en día viven en las mismas situaciones o incluso bajo una presión elevada. Por

eso es necesario un cambio en las aulas de infantil, ofreciendo un espacio para localizar a su “yo” más profundo, ese “yo” que, con edades tan tempranas limitadamente han conocido.

Para acabar, después de documentarme, y ver que dichos recursos pueden ofrecer connotaciones positivas sobre alumnos de educación infantil, he decidido encaminar mi trabajo de fin de grado a conseguir el estado de calma plena sobre mis alumnos durante un momento de la jornada escolar. Actualmente, realizo el Prácticum II y creo que puede ser una buena opción para observar nuevas sensaciones.

“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”

Albert Einstein

2. Objetivos

El objetivo principal del actual trabajo es desarrollar la intervención de las técnicas de relajación Mindfulness y el Yoga en cuanto a la autorregulación emocional a través del juego en el aula de Educación Infantil.

2.1. Objetivos Teóricos

Respecto a los objetivos teóricos que se trabajarán en el presente trabajo de fin de grado, en cuanto al tema propuesto en este caso el Mindfulness y el Yoga en educación infantil, con la finalidad de ofrecer un mayor resultado, serán los siguientes:

- Analizar las técnicas de Mindfulness y Yoga como forma de autorregulación emocional.
- Investigar sobre la competencia emocional del niño/a en etapas tempranas.
- Buscar documentos de diferentes nacionalidades donde se expongan actividades sobre relajación para llevar a cabo en el aula.
- Indagar en el uso de la relajación para proporcionar actividades a la etapa de educación infantil.
- Realizar una reflexión entre la relación que pueda existir entre el currículum de educación infantil y las técnicas Mindfulness y Yoga.

2.2. Objetivos Prácticos

En cuanto a los objetivos prácticos que se trabajarán, estos serán los siguientes:

- Analizar el contexto en el que se realizará la propuesta de intervención, en este caso el CEIP Blai Bonet, de Santanyí.
- Diseñar una propuesta de intervención en el aula de educación infantil a través del juego, utilizando las técnicas del Mindfulness y el Yoga para la autorregulación emocional.
- Revisar la propuesta con expertos, en este caso las maestras del centro del segundo ciclo de educación Infantil del CEIP Blai Bonet.
- Aplicar la propuesta de intervención en el aula de educación infantil sobre relajación mediante el Mindfulness y el Yoga.
- Evaluar la puesta en práctica de la propuesta de intervención.
- Proponer acciones de mejora para posibles futuras intervenciones.

“Los niños vienen al mundo con un formidable potencial de cualidades tanto físicas como psíquicas, nos incumbe a nosotros, padres, educadores, profesores, ayudarles a sacar provecho de todas esas facultades que reclaman su desarrollo”

Mace, 1995

3. Metodología

En cuanto a la elaboración de dicha memoria he llevado a cabo una **exhaustiva búsqueda de información, documentación y reflexión** sobre lo descubierto. A continuación, explico los pasos que he seguido.

En primer lugar, nos centraremos en la primera parte, esta consta del **marco teórico** del trabajo ya que trata sobre diferentes conceptos, en concreto el **Mindfulness, el Yoga y la educación emocional**. Por eso, el primer paso ha sido realizar una **búsqueda en la red**, con la utilización de distintas **palabras clave**, estas han sido: Mindfulness, relajación, atención plena, Yoga, educación infantil, respiración, técnicas relajantes, concentración, inteligencia emocional, tipo de emoción, currículo de educación Infantil, entre otras muchas. Después de realizar este primer paso, la búsqueda, se ha llevado a cabo un **análisis sobre las técnicas** de

Mindfulness y Yoga como forma de autorregulación emocional, y se ha indagado sobre el **desarrollo integral del niño**, además, de **investigar sobre la competencia emocional** en etapas tempranas, ya que la **intervención** se llevará a cabo en un centro de segundo ciclo de educación infantil, y los niños comprenden edades entre los 3 y 6 años. También, se ha realizado una **búsqueda de documentos**, de diferentes nacionalidades y años (2009-2018), en distintas plataformas, como han podido ser bases de datos, en este caso “Dialnet”, recursos electrónicos de la biblioteca universitaria de las Islas Baleares, artículos extraídos de Google académico, artículos de revistas como “Apunts” y libros en formato PDF encontrados en la red. De aquí se ha **extraído la información**, además, con la ayuda de diferentes páginas webs se han podido **crear actividades** para la puesta en práctica, ya que muchas exponen ejemplos de ejercicios sobre relajación para llevar a cabo en el aula de infantil. Además, se **indaga en el uso de la relajación** para proporcionar actividades en la etapa de educación infantil y con la ayuda del **Decreto 71/2008**, se realiza una **reflexión** entre la relación que pueda existir entre el currículum de educación infantil y las técnicas Mindfulness y Yoga, además de la variante emocional.

En segundo lugar, para poder llevar a cabo el **marco práctico**, ya que el trabajo cuenta con una **teoría, un diseño, una intervención, y una evaluación**, cabe **analizar el contexto** en el que se realizará la propuesta de intervención, en este caso el **CEIP Blai Bonet, de Santanyí**. Este, cuenta con un **grupo heterogéneo**, por lo tanto, es necesario saber las características de cada alumno para poder adaptar la intervención que se llevará a cabo. Por eso, se **diseña una propuesta de intervención** en el aula de educación infantil a través del **juego**, utilizando las técnicas del Mindfulness y el Yoga para la autorregulación emocional, ya que considero que es una buena manera de poder regular las emociones de los más pequeños/as en el aula, y así poder beneficiarse tanto alumnos como docentes. Una vez, elaborada la propuesta, se debe **revisar con expertos**, en este caso, con las maestras del centro del segundo ciclo de educación Infantil del CEIP Blai Bonet, concretamente, con mis tutoras de aula, en este caso con, Antònia Vidal y Margalida Prohens.

Finalmente, se **aplicará la propuesta de intervención** en el aula de educación infantil sobre relajación mediante el Mindfulness y el Yoga. Esta propuesta, se llevará a cabo mediante **cuatro sesiones**, diseñadas y detalladas mediante una ficha-guía, donde aparecerán, los recursos a utilizar y su metodología, así como también, sus objetivos a alcanzar y temporalización. Además de las cuatro sesiones realizadas con los niños y niñas, se contempla

que en un futuro las profesionales del centro asistan a una sesión para adultos, ya que se han interesado sobre el tema que estoy realizando y quieren **formarse** mediante mi propuesta, para así, poder introducirla en el siguiente curso escolar.

Además, se **evaluará** la puesta en práctica de la propuesta de intervención, mediante la **observación directa**, la observación participante, registro fotográfico, así como también en formato video.

Para concluir, se realizarán las conclusiones extraídas sobre el trabajo de fin de grado, así como también se propondrán diferentes mejoras que se podrían realizar en futuras intervenciones. Además, se incluirán, las principales referencias bibliográficas utilizadas. Y como apartado adicional, finalmente aparecerán los Anexos, donde se incluirán diversos materiales, fichas técnicas de cada sesión y fotografías.

“Solo existen dos días en el año en los que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto, hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir”
Dalai Lama

4. Marco Teórico

4.1. Conceptos teóricos del tema

4.1.1. El Mindfulness

4.1.1.1. Origen y Definición de Mindfulness

Podemos creer que la técnica Mindfulness es un concepto novedoso y que se estila actualmente, ya que la meditación se ha convertido en un estilo de vida hoy en día. Pero, según Siegel, Germer y Olendzki (2009), el Mindfulness se remonta años atrás, dónde los primeros escritos sobre dicha práctica se encuentran dentro de la milenaria psicología budista, exactamente hace 500 años antes de Cristo.

Según Simón (2007), se considera que el origen de mindfulness se sitúa hace unos 2.500 años en la tradición budista con la figura de Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, promotor de esta tradición religiosa y filosófica extendida mundialmente y cuya esencia fundamental es la práctica de mindfulness, procedimiento que, recibió de otros maestros y él perfeccionó.

Así mismo, sobrescribiendo las palabras de Jon Kabat-Zinn (2003), la capacidad de ser consciente de forma plena en el presente, es decir en el aquí y ahora, es inherente al ser humano. La contribución de la tradición budista ha dado pie a destacar, modos sencillos y efectivos de refinar esta capacidad y de trasladarla a aspectos diarios.

Siegel (2011) señala que el significado de “sati” es conciencia, atención y evocación. A pesar de que los dos primeros términos se entienden de forma similar en las lenguas occidentales, el término referente a evocar se concibe de forma diferente, es decir, no se trata en recordar acciones pasadas, sino de acordarnos incesantemente en ser conscientes y en prestar atención.

En cuanto a, Simón (2007), considera conveniente utilizar el término anglosajón mindfulness o el término pali Sati en lengua castellana, ya que manifiesta mejor el significado y la esencia de lo que se quiere difundir con el mismo.

Kabat-Zinn (2012), explica que el término de Mindfulness supone la esencia de la meditación budista. Cabe destacar, que al referirnos a la práctica del Mindfulness, Simón (2006), hace referencia a la meditación Vipassana, o también conocida como el “Conocimiento intuitivo”. La traducción de Vipassana sería “ver las cosas como realmente son”, es decir según Deva (2007), implicando ser conscientes de la realidad, es el camino hacia tu ser más íntimo sin prejuicios, sin condenar, sin juzgar o comentar. Miró (2006), señala que en el marco budista de la meditación Vipassana, el mindfulness se entiende como una práctica próxima a todas las personas y sirve para mitigar el sufrimiento de la rutina diaria, y así, acrecentar la relación entre los iguales a través del dominio de las emociones negativas, como puedan ser, la ansiedad, el estrés, entre otras muchas.

Respecto a la psicología contemporánea, según Bishop (2004), el mindfulness ha sido acogido como una intermediación para acentuar la conciencia y responder de manera competente a los procesos mentales que auxilian al estrés emocional y al comportamiento no adaptado.

Durante el año 2010, se editó el primer volumen de la revista llamada “Mindfulness”, dónde su único objetivo era divulgar el avance científico, así como también la práctica clínica y las diferentes teorías surgidas hacia el concepto.

Finalmente, si hemos de distinguir a algún autor destacable sobre la técnica del Mindfulness en Occidente estos son dos, por una parte, el monje budista, Thich Nhat Hanh que, a través de

sus escritos y libros, ha divulgado la práctica de la respiración y de la atención consciente en el momento presente, así como también, ha clarificado el concepto de mindfulness y por otra parte, el doctor Jon Kabat-Zinn, desde su medicina terapéutica complementaria a los tratamientos médicos destinados a manejar el dolor.

En cuanto al término Mindfulness se puede traducir al español, como “atención plena” o “conciencia plena”, pero al dirigirnos al concepto en sí, se mantiene el término anglosajón.

Se pueden encontrar diversas y variadas definiciones sobre el concepto de Mindfulness, ya que son muchos los autores que se han interesado por este tema. A continuación, propongo una serie de definiciones concretas que nos pueden ayudar a definir de forma clara y concisa la palabra Mindfulness. Pero, como se podrá observar, la mayoría se centra y tienen en común la observación de la realidad, del aquí y del ahora, es decir del presente.

Según autores interesados en esta técnica, el mindfulness, por ejemplo, para Jon Kabat-Zinn (1990), es mantener la atención de una forma en concreto, es decir, con intención, en el presente y sin instaurar juicios de valor.

Según Bishop (2004), es aquel método de conciencia centrada en el presente no producida, no juzgadora en la que cada pensamiento y sentimiento que aparece en el campo atencional es reconocido y aceptado.

En cuanto a, Baer (2003, p.125), es “la observación no enjuiciadora de la continua corriente de estímulos internos y externos tal y como ellos surgen”.

También, Germer (2005, p.7), expone que el Mindfulness es la “Conciencia momento a momento”, es decir, ser conscientes de la experiencia que sucede en el presente y aceptarla.

Además, Brown y Ryan (2003, p.823), nos definen el término como una técnica que, “captura una cualidad de la consciencia que se caracteriza por la claridad de la experiencia y del funcionamiento actual en contraste con estados de menor conciencia, menos despiertos, del funcionamiento automático o habitual que puede ser crónico para muchas personas”.

Según el autor Cardaciotto (2008, p.2), nos indica que el Mindfulness, es la “tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas y externas en el contexto de una postura de aceptación y no enjuiciamiento hacia esas experiencias”.

Finalmente, Simón (2007, p.8), nos deleita con su definición sobre ello, cuyas palabras considero de gran importancia, el Mindfulness, “es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento”. Tal y como expone Simón, los seres humanos poseemos la capacidad de ser conscientes de todo momento y deleitarse ante los contenidos que proporciona la mente, pero debido a las circunstancias que nos envuelven, considero que solemos dejar escapar esa capacidad tan innata.

Según Miró (2006, p.41), científicamente, hay un acuerdo al definir el concepto mindfulness como una función mental que permite sustentar en centrar la atención en una experiencia presente. Es decir, que el mindfulness, se centra en el *hic et nunc* (aquí y ahora), requiere de una actitud receptiva. Implica "quedarse libre de preocupaciones y de anticipaciones. Requiere atención a lo que nos pasa y está pasando, para mirar y formular la intención de ver."

En resumen, como hemos comprobado, abundan las definiciones de “mindfulness”, pero finalmente, siendo una de las más conocidas la de Jon Kabat-Zinn (1994) nos quedaremos con ella, que afirma que el mindfulness concibe el prestar atención de forma especial, con intención, en el presente, y sin juzgar.

4.1.1.2. ¿Que implica el Mindfulness?

El Mindfulness implica una serie de características para poder llevarse a cabo, que al igual que la definición sobre el propio término, son diversas. Estas características, son propuestas por una gran variedad de autores e investigadores, que han ido añadiendo sus propias peculiaridades a trabajos de otros autores o realizando, además, características concretas.

Por eso, para que el mindfulness sea posible, según los investigadores hay dos premisas que han de cumplirse. En primer lugar, según Simón (2006), la primera premisa, es que seamos conscientes de lo que está ocurriendo en el presente inmediato, a saber, en el aquí y en el

ahora. En cuanto a la segunda premisa, es que seamos capaces de detectar cuáles son las emociones surgidas en el momento presente, es decir, cómo se viven esas experiencias.

En segundo lugar, D. J. Siegel, Germer, y Olendzki (2009) y R. D. Siegel (2011) consideran que han de darse tres características para que pueda aparecer el mindfulness y sobre que, actitud tomar ante esas vivencias. Para los autores estas son el no-enjuiciamiento, la aceptación y la compasión.

En tercer lugar, Jon Kabat-Zinn (2012), propone diez características que se han de tener en cuenta al realizar la práctica Mindfulness, estas son la aceptación, el no juzgar, la no acción, la paciencia, la confianza, la visión, el soltar, la generosidad, la empatía, la simplicidad y por último el ser fuertes para poder mostrarnos.

Para acabar, Shapiro, Schwartz, y Santerre (2005) añaden tres características a la propuesta de Jon Kabat-Zinn, estas son la bondad, la gratitud y la suavidad.

Finalmente, debido al gran número de características propuestas por los diferentes autores, considero conveniente la realización de un cuadro resumen, para así dejar constancia de ello:

Shapiro, Schwartz y Santerre (2005)	Siegel, Gerner y Olendzky (2009)	Siegel (2011)	Jon Kabat-Zinn (2012)
<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación • Bondad • No juzgar • No acción • Paciencia • Confianza • Visión • Soltar • Suavidad • Generosidad • Empatía • Gratitud 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación • Compasión • No juzgar 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación • Compasión • No juzgar 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación • No juzgar • No acción • Paciencia • Confianza • Visión • Soltar • Generosidad • Empatía • Simplicidad • Ser fuertes para poder mostrarnos débiles

Tabla 2: Resumen características autores. Fuente: elaboración propia

4.1.1.3. Beneficios del Mindfulness

Cuando Jon Kabat-Zinn (2012), uno de los precursores en el análisis sobre mindfulness, empieza a introducir la meditación como terapia psicoterapéutica, con ello se incluyen numerosos estudios neurobiológicos y conductuales sobre las consecuencias del mindfulness en la propia persona. A continuación, se expone una figura donde se observan los contextos o áreas en los que incide la práctica intencional del mindfulness, realizándola a través de la meditación *Vipassana*.

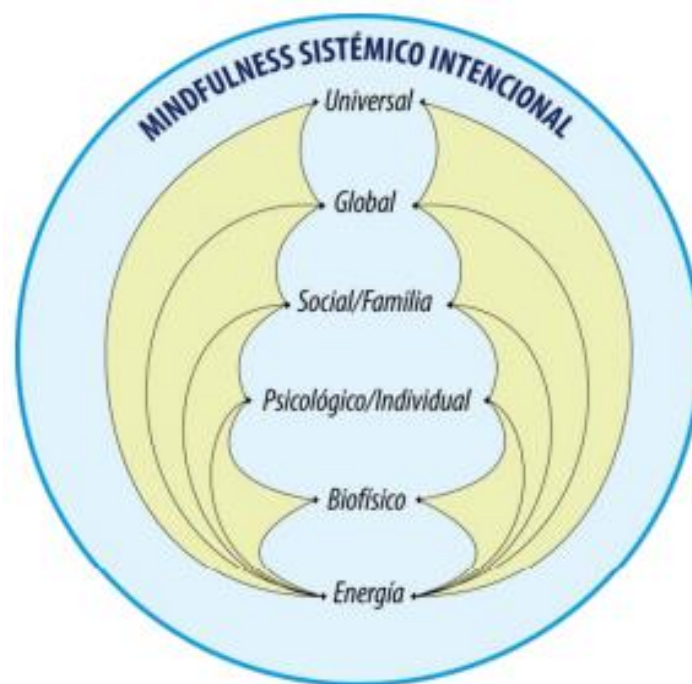


Ilustración 1: Diseño de Alazne González, a partir del original de Shapiro, Schwartz, y Santerre (2005). Meditation and positive psychology

Como se ha podido observar, en la ilustración 1, la práctica del Mindfulness interviene de manera universal y global sobre nosotros mismos, a nivel social y familiar, ya que hace que nos mostremos abiertos ante una sociedad caótica y llena de quehaceres diarios, pero realizando pequeñas pausas, para saborear los momentos que nos proporciona la vida. Además, interviene a nivel psicológico e individual, así como también biofísico, hace que el ser humano se sienta mejor con su cuerpo y mente y así, producir energía.

El autor, Arguís (2014) refiere que de la misma manera que se practica el ejercicio físico de forma continuada para fortalecer nuestro cuerpo, practicar técnicas de atención plena nos permitirá fortalecer nuestro interior, nos hará estar más despiertos, más conscientes de todo lo bueno que nos ocurre, pudiendo disfrutarlo, y así, ser, al fin y al cabo, más felices.

Pero ¿Cuáles son los beneficios del Mindfulness?, estos son los siguientes:

- Según Bauman (2009), nos ayuda a vivir en paz con el inexcusable cambio. Es decir, vivimos en un mundo de continuos cambios y transformaciones, es imposible e inevitable que ocurran sucesos negativos. Por eso, hemos de concentrarnos y prestar atención al aquí y al ahora, en resumen, al presente. Según Siegel (2011), hemos de aceptar la realidad.
- Según este último, Siegel (2011), nos ayuda a concentrarnos en lo que de verdad importa. La mente humana elabora infinitas ideas que deben ser colocadas en orden, por eso es tan importante concentrarse y focalizarlas.
- Además, Siegel (2012), expone que, con la ayuda del Mindfulness, el cerebro humano se ejercita y envejece menos.
- Miró (2006); Siegel (2012); Siegel, Germer, y Olendzki, (2009); Simón, (2006), comparten la idea que, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión. Las personas que practican mindfulness son más felices, porque aprenden a hacer frente y a aceptar sus emociones negativas.
- Siegel (2012); Siegel (2011); Simón (2006), opinan que nuestro cuerpo mejora su capacidad inmunológica.
- Kabat-Zinn (2012); Siegel (2012); Siegel, Germer, y Olendzki (2009); Siegel (2011), mejora la capacidad de afrontar actividades manteniendo así la atención.
- Germer (2011); Siegel (2012); Siegel (2011), mencionan que ayuda a aliviar dolores óseo-musculares crónicos, ya que, al bajar los niveles de ansiedad y de estrés, nos sentimos más relajados, por eso, el cuerpo y musculatura se relajan proporcionando un estado de menos dolor.
- Siegel, (2011), dicen que nos ayuda a sintonizar con el mundo interpersonal, es decir a empatizar, y relacionarnos con las demás personas.
- Germer, 2011; Kabat-Zinn, (2012); Siegel, (2011), nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y a mejorar como persona.
- Baer (2003), comenta que el mindfulness ayuda a regular las emociones y aporta una mayor flexibilidad cognitiva.

4.1.1.3.1. Beneficios educativos del Mindfulness

Según Patricio José Ruiz Lázaro, pediatra y coordinador del proyecto “Creciendo con atención y consciencia plena”, indica que algunos de los beneficios de la técnica del Mindfulness en niños de temprana edad y adolescentes, según evidencias en distintos estudios sobre la práctica son los siguientes:

En primer lugar, ayuda a reducir, el estrés, la ansiedad, los síntomas de depresión que puedan ocasionarse, la reactividad, los problemas de conducta y la tendencia a distraerse.

En segundo lugar, ayuda a mejorar, la concentración, la atención, la memoria de trabajo, la capacidad de darse cuenta o ser consciente, la capacidad de manejo de emociones, la de autocontrol, la empatía y la comprensión hacia los demás, así como también la autoestima, el rendimiento académico y por último la mejoría del sueño, recordemos que la intervención se llevará a cabo con alumnos/as de 3 a 6 años.

En tercer lugar, ayuda a lograr, una mayor tranquilidad y relajación.

Finalmente, ayuda a desarrollar, habilidades naturales para la resolución de conflictos.

En resumen, las intervenciones educativas con técnicas Mindfulness en educación pueden mejorar la salud, tanto física como mental y el bienestar emocional de los alumnos.

4.1.1.4. ¿Como se lleva a cabo el Mindfulness?

Como veremos a continuación, el Mindfulness se puede llevar a cabo de forma distinta, pero esta práctica basada en la meditación tiene en común algunos ítems y estos se han de seguir. El participante que utilice esta técnica occidental puede elegir como realizarla ya que dependiendo de la persona tendrá un gusto u otro, como por ejemplo el lugar, la hora, el momento, entre otros muchos factores.

Por una parte, Jon Kabat-Zinn en su libro “Mindfulness para principiantes expone como ha de ser una práctica Mindfulness, esta, la explico a continuación:

En primer lugar, es necesario elegir un lugar donde se llevará a cabo la práctica. Para saber si realmente gusta la meditación, es necesario que el participante realice el proceso de forma diaria. Jon Kabat-Zinn explica que al principio puede costar realizar la práctica pero que se ha de considerar un experimento, que se tendría que llevar a cabo durante seis meses. De esta forma la persona que realice Mindfulness sabrá si es beneficioso seguir o dejarlo ir. Por eso, es tan importante seleccionar un lugar y proporcionarse un tiempo a solas, ya que el participante ha de entregarse de manera incondicional al presente y a la propia experiencia, llegando a incluir la meditación como un estilo de vida.

En segundo lugar, el autor Kabat- Zinn proporciona en su libro una serie de indicaciones para el inicio de la práctica de Mindfulness, estos son los siguientes:

- La postura, durante la práctica formal es necesario adoptar una postura despierta. Normalmente, la postura tradicional es la de sentado con la espalda recta y relajada, hombros y brazos colgando, cabeza erguida y el mentón recogido. La postura en que se colocan las piernas puede variar (dobladas o cruzadas). Respecto a las manos, se suelen colocar sobre el regazo, conocida como “mudra cósmico”.
- Los ojos, pueden mantenerse cerrados o abiertos, pero el participante ha de ser consciente del aquí y del ahora.
- Si se tiene sueño, la postura adquirida ha de ser con los ojos abiertos y sentado.
- Que no haya interrupciones, es mejor desconectar el móvil, apagar ordenadores e incluso el internet, se han de cerrar puertas y que nadie interrumpa la práctica, para así estar completamente presente.

Por otra parte, el pediatra Patricio José Ruiz Lázaro, en su artículo “Mindfulness en niños y adolescentes” nos indica que el primer paso básico de la técnica Mindfulness es centrar la atención en un objeto, este suele ser la respiración, se trata de mantener consciencia sobre ella, pero sin cerrarnos al resto de sensaciones.

P.J. Ruíz Lázaro, añade que son tres los grupos de prácticas básicas sobre Mindfulness, y estas son la atención, la consciencia corporal y las prácticas integrativas.

Según la atención:

- Depende del tipo de atención la técnica Mindfulness se realizará de una manera u otra, en este caso se puede distinguir tres tipos de atención.

- La atención sostenida o cerrada. Esta trata en contra las respiraciones sin alterar esta última.
- La atención abierta.
- La atención plena.
- Según el objeto donde se dirige la atención:
 - Puede ser en la respiración, en las sensaciones físicas, donde tienen lugar los cinco sentidos. Esta práctica se llevará a cabo en una de las sesiones.

Según la consciencia corporal:

- Estas prácticas de basan en el escaneo corporal, como técnicas posturales y de movimiento, como pueden ser:
 - Body Scan. Los participantes han de mostrarse tumbados de espalda y así podrán explorar diferentes partes de su cuerpo. Se trata de observar, prestar atención y sentir sensaciones. Después de este momento se abre un espacio donde cada uno expresa lo que ha sentido, también se puede expresar mediante una producción artística. Esta práctica la llevaremos a cabo en una de las sesiones donde después de una meditación guiada el participante con la ayuda del bote de la calma tendrá que explicar que siente en ese momento.
 - Focusing. Realizaremos preguntas a un participante sobre que emoción siente en ese momento y en que parte de su cuerpo se mantiene concentrada. Esta técnica se realizará al utilizar los diferentes materiales en las sesiones.
 - Entre otras muchas.

Según las prácticas integrativas:

- Estas prácticas tratan de llevar todo lo aprendido con la técnica del Mindfulness a la vida diaria, mediante la realización de las rutinas diarias. Como, por ejemplo, en las siguientes rutinas:
 - A la hora de despertarse a la mañana. Se ha de poner atención en la respiración.
 - Comer con atención plena. Es necesario apagar todo tipo de aparato electrónico, colocándose en un lugar cómodo destinado a comer. Se ha de saborear, oler, degustar y concentrarnos en los aromas que desprende la comida.
 - Leer con atención plena. Respirar de forma consciente durante un minuto y después se ha de fijar la mirada en lo que se está leyendo.
 - Observación de las emociones. Se han de observar, no juzgarlas y permitir sentir las de forma integrante de uno mismo.

- Muchas otras más, que pueden pertenecer a las rutinas diarias.

En conclusión, como ya hemos visto la atención es un pilar importante durante la práctica Mindfulness, ya que se necesita de ella para poder realizar esta técnica. Prestar atención de manera intencionada en el presente, es necesario para poder ser consciente del día a día.

“La vida es una preparación para el futuro y la mejor preparación para el futuro es vivir como si no hubiera ninguno.”

Albert Einstein

4.1.2. El Yoga

4.1.2.1. Origen y definición de Yoga

Con relación al origen del Yoga, según, Ponce (2000), esta técnica, es una ciencia de vida, que apareció en la India. Su origen no es exacto, pero algunas evidencias arqueológicas de su existencia se encuentran en sellos de piedras, que fueron excavados en el valle hindú. Estas piedras, muestran “asanas”, es decir posturas corporales de Yoga. Se piensa que pueden ser de la edad 3.000 años antes de Cristo. La palabra Yoga aparece escrita por primera vez en la colección de escrituras, “Vedas” con fecha de hace unos 2.500 años antes de cristo.

Según Belling (2002, p.13), la palabra Yoga se deriva del sánscrito: “un antiguo lenguaje indoeuropeo, relacionado con el latín, griego y el persa; los primeros hindúes lo utilizaban para registrar sus escrituras, así como para los textos científicos y filosóficos”, que significa “unir” o “armonizar”. En Occidente, surgió la práctica mediante la demostración de posturas de Yoga, cuyas eran realizadas por el indio Swami Vivekananda en 1980. A partir de esa fecha Yoguis y Swamis (maestros de yoga) van apareciendo para enseñar esta práctica milenaria.

A cerca del concepto sobre el Yoga, el libro “Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas” (2012) define el yoga como aquella especialidad psicofísica surgida en la India, cuyo objetivo es la armonía interior y así enriquecer la vida de los participantes.

Por último, Ponce (2000) indica que el término “Yoga” proviene del sánscrito y que este quiere decir “unión”, esta unión enlaza cuerpo y mente, así como también se incluye el alma.

4.1.2.2. Tipos de Yoga

Conviene subrayar que existen diversos tipos de Yoga. Estos según Sainz i Vitores (s/a) exponen en el artículo “El cuento motor y el Yoga en la enseñanza primaria. Posibilidad de una experiencia interdisciplinar desde la Ed. Física”, cuatro grupos principales en los que se puede dividir la práctica del yoga. Cada grupo trabaja un factor, estos son los siguientes:

- El bhakti Yoga: sendero del amor y la devoción.
- El karma Yoga: la senda de la acción, del trabajo y la acción desinteresada.
- El Raja Yoga: sendero de la conquista de la naturaleza interior.
- Gñana Yoga: sendero de la búsqueda intelectual y el discernimiento.

Además de los anteriores existen muchos más, pero estos son “secundarios”. Pero el más practicado por los yoguis en Occidente suele ser el Hatha Yoga. Según el autor Belling (2002, p.12) “este sistema de Yoga funciona mediante el dominio del cuerpo. Además, se dice que este busca un estado de equilibrio entre ambos lados del mismo, ya que sus posturas fueron adaptadas para poder ser realizadas por personas del occidente, porque su estilo de vida es diferente al de la India y no poseen las mismas capacidades de ejercitación y flexibilidad.”

Según Shadid y Cabezas (2014), en el artículo “Los términos sanscritos del Yoga: una travesía milenaria”, exponen que los primeros términos con los que se tiene que poner en contacto un yogui son seis, y estos son los siguientes:

- *Asanas*: Las diferentes posturas que se incluyen en esta práctica.
- *Pranayamas*: Control de la respiración y energía vital.
- *Bandhas*: Llaves o claves del cuerpo.
- *Dristhi*: El enfoque de la mirada.
- *Mudras*: Gestos hechos principalmente con las manos.
- *Mantras*: Las palabras para liberar la mente del flujo constante de pensamientos, (el sonido OM).

4.1.2.3. Beneficios del Yoga

A continuación, se expone un listado con diferentes autores, cuya práctica conlleva a una serie de beneficios.

- Según el libro, “Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas” (2012) nos dice, que esta técnica aumenta en el niño la capacidad de calmarse y enfocarse, además cultiva la autoestima y autodisciplina. Muchos autores comparten la misma idea, esta es que gracias a la práctica, los niños logran con mayor conciencia sus emociones, aspecto que yo misma comparto.
- Según el autor Ponce (2000) la técnica ayuda a los niños y niñas desde tempranas edades a poder comprender el funcionamiento de su cuerpo.
- En cuanto a Calle (2011) dice que favorece a todo el colectivo, generando la armonía del cuerpo, favoreciendo el crecimiento, tranquilizando a la mente, y también previene emociones negativas y estrés escolar.
- El autor Philizot (s/a), nos expone que esta práctica es una actividad útil para los músculos, articulaciones y órganos.
- Según la revista Mi bebe y yo: “Ejercitarse en las posturas del yoga ayuda a tu hijo a desarrollar una postura corporal correcta. Potencia sus cualidades físicas (el equilibrio, la fuerza o la flexibilidad) y mentales (la atención o la concentración). Además, le enseña a respirar de forma correcta, lo que le permite relajarse. “El yoga tiene por objetivo la conexión entre el ser humano y sus emociones. Al introducir al niño en su práctica se estimula su creatividad, su imaginación y su sensibilidad. Conforme va avanzando, el pequeño desarrolla una óptima coordinación física y mental.”
- Según Botero (2007), algunos de los beneficios educativos del Yoga hacia los niños y niñas pueden ser:
 - Adoptar una buena postura corporal.
 - Aprender respiraciones de forma correcta y siendo consciente (inhalaciones-exhalaciones)
 - Calmar el sistema nervioso, para mantener la concentración y ser conscientes.
 - Desarrollo de la confianza en sí mismos, gracias a la práctica que realizan.
 - Aprender el valor del ser humano, cada ser vale por sus propias acciones.
 - Combatir estados de ánimo, para manejar emociones.

- Desarrollar el beneficio de estar presentes, vivir concentrados en lo que se está haciendo en un momento concreto “en el aquí y el ahora”.

4.1.2.4. ¿Como se lleva a cabo el Yoga?

Como ya hemos dicho antes, existen diversos tipos de Yoga, por lo tanto, cada una de las prácticas se realizarán de forma diferente, pero alguna de las recomendaciones y similitud que tendría que tener cada una de ellas según Kojakovic (2006), serían las siguientes:

- Las sesiones de Yoga se podrían realizar una o dos veces semanales, para niños de edades tempranas.
- Se recomienda realizar la práctica antes de comer o esperar al menos unas horas.
- Utilizar ropa cómoda.
- El espacio debe ser tranquilo, ventilado, sin interrupciones para incitar a la relajación.
- Respetar el ritmo y necesidades de cada alumno, así como también el estado emocional en que se encuentre durante la realización de la práctica.
- Nunca fomentar la competitividad, se ha de fomentar la ayuda, la espera y el respeto.

*“El objetivo del Yoga es calmar el caos de emociones en conflicto.”
Iyengar.*

4.1.3. Importancia de la educación emocional

4.1.3.1. Concepto de emoción y educación emocional

En educación infantil se observan vivencias donde los más pequeños experimentan diversas emociones y no saben que término atribuir, además, a veces ni son conscientes de ellas. No tienen idea de su carácter innato y tampoco del porque se dan. Por eso, el docente desde edades tempranas ha de ayudar al infante a dar significado a sus emociones, así como también dotarlas de nombre y ser conscientes de ellas y que cada una es diferente, ya que conlleva o una conducta y expresión diferente.

Ante el término “emoción”, podemos resumir las palabras de Bisquerra, (2000, p.22), cuyo escritor expone que es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

Además, para Bisquerra (2000, p.243), la educación emocional es:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.

4.1.3.2. Clasificación psicopedagógica de las emociones

A continuación, a través del análisis propuesto por Bisquerra (2009), se expone la clasificación de las emociones desde una perspectiva psicopedagógica. El autor, analizó los diversos modelos teóricos y así determinó la frecuencia en la que suelen aparecer las distintas emociones. Además, afirmó que emociones aparecen con mayor frecuencia. Estas son; la ira, el miedo, el amor, la tristeza, el asco y la alegría.

Como ya he mencionado anteriormente, a continuación, se clasifican las diferentes emociones desde una perspectiva psicopedagógica:

En primer lugar, hablaremos de emociones negativas, estas se encuentran divididas en dos bloques, primarias y sociales. Las primarias son emociones como el miedo, la ira, la tristeza, el asco y la ansiedad. En cuanto, a la social se refiere a la vergüenza.

En segundo lugar, aparecen las emociones positivas, estas de lo contrario tratan emociones como la alegría, el amor y la felicidad.

En tercer lugar, nos referiremos a las emociones ambiguas, como puede ser la sorpresa.

Finalmente, explicaremos las emociones estéticas. Definiremos emoción estética, aquella respuesta de emoción que se da ante la belleza. Según Bisquerra (2009), incluye al concepto aquellas situaciones que puedan provocar emociones estéticas como suelen ser cotidianas, por ejemplo, la realización de un trabajo bien hecho y se haya conseguido un logro importante en la vida de la persona que lo manifiesta.

4.1.3.3. Contenidos de la educación emocional

Según las palabras de Bisquerra (2011), la educación emocional guarda una serie de contenidos. Primeramente, la emoción, que según Trujillo y Martín (s/d), es el estado que obtiene la persona tras recibir un estímulo, este suele darse de forma breve, pero intenso. También, interviene el bienestar, aquella sensación que mantiene el sujeto durante la emoción, ya que, las emociones avisan de aspectos favorecedores.

Además, de la inteligencia emocional, cuyo concepto Daniel Goleman (1995), la define como la capacidad para reconocer sentimientos en sí mismo y en otros, siendo hábil para manejarlos al trabajar con otros. Podemos encontrar dos tipos de inteligencia, relacionadas con la competencia social y emocional, estas son la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.

Según Gardner, la inteligencia interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones.

Por otro lado, la inteligencia intrapersonal, es el conocimiento de los aspectos internos de la persona. Es decir, las vivencias emocionales y los diversos sentimientos, es la capacidad de discriminar emociones y atribuirle un significado y nombre.

En quinto lugar, las inteligencias múltiples, el doctor Gardner plantea que las personas tenemos siete tipos de inteligencias, la lingüística, la lógica, la musical, la visual-espacial y kinestésica, la interpersonal i la intrapersonal.

Finalmente, a partir del contenido “Competencias emocionales”, el ser humano puede desarrollar cinco competencias, estas deben de desarrollarse a edades tempranas, con la ayuda de la escuela y familiares, por eso es tan importante que haya una buena relación entre los dos colectivos, ya que las competencias son la base de la educación emocional.

Por consiguiente, figuran como competencia emocional, las habilidades de vida y bienestar, la competencia social, la autonomía emocional, la regulación emocional, que es el principal

elemento en la educación emocional; y la conciencia emocional, esta última consiste en conocer las propias emociones del sujeto y las de los demás.

En resumen, el ser humano esta, compuesto de diversas emociones y sentimientos, por eso hemos de prestar atención plena sobre ellos, así como también concentrarnos en ellas y poder darle nombre a cada una desde la etapa más temprana del niño y la niña, es decir desde la educación infantil, ya que es prioritario para el proceso de enseñanza-aprendizaje, en pocas palabras somos la suma de cuerpo, mente y alma. Hemos de ser conscientes de que hemos de educar a través de valores, ofreciendo al niño/a su personalidad moral, según Martínez y Puig (1991), el docente ha de, dotar de conciencia moral, ya que los alumnos han de ser capaces de responsabilizarse de sus propias acciones. Además, dotar de juicio moral, ya que deberán diferenciar el bien del mal; incluyendo la empatía, aquella capacidad de ponerse en el lugar del otro. También de autoconocimiento y autoestima, ya que han de sentirse a gusto con su forma de ser; de sentimientos y emociones morales, ya que pueden sentirse afectados por problemas ajenos; ofreciendo el mundo un mundo lleno de valores, así como también de hábitos y virtudes.

“La inteligencia emocional representa el ochenta por ciento del éxito en la vida.”

Daniel Goleman

4.1.4. Relación del Currículum de educación Infantil con el Mindfulness y el Yoga

Personalmente, considero que es importante establecer una relación lógica ante los conceptos desarrollados anteriormente, con el Decreto 71/2008, del 27 de junio, por el que se establece el currículo de la educación Infantil en las Islas Baleares.

Recordemos, que hemos estado hablando sobre el término Mindfulness, el concepto de Yoga y, además, de la importancia de la educación emocional en la etapa de la educación Infantil. En mi opinión, creo que el niño/a es el protagonista de su propio aprendizaje, que cada uno tiende a desarrollarse de manera diferente, por eso es necesario tener en cuenta los ritmos y capacidades, así como también sus competencias y ser un pilar base en su proceso de enseñanza-aprendizaje. Para llevar a cabo este análisis sobre la relación que puedan tener los conceptos tratados en dicho trabajo de fin de grado, considero oportuno separar las diferentes áreas proporcionadas por el Decreto.

En primer lugar, en cuanto a la relación que se pueda encontrar en el **área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal**, las técnicas de relajación y meditación utilizadas ayudarán al niño/a a desarrollar su propia consciencia emocional, facilitando la armonía personal. Además, se ayudará a que el niño y la niña se conozca de forma más interna, comunicándose con su yo interior, identificando sensaciones, potenciando la regulación de emociones a través de juegos en el aula de educación infantil, cuyos juegos serán facilitados a través de la meditación infantil y el yoga, y así poder atribuir un nombre y atender a las propias emociones. A través de las distintas sesiones, el participante podrá, formarse una imagen ajustada de sí mismo a través del juego, identificar sentimientos y emociones, aumentar su seguridad emocional y superar temores. También, gracias al Yoga, podremos obtener un control progresivo de nuestro cuerpo, en cuanto a respiraciones, equilibrio, coordinación, entre otras muchas, teniendo en cuenta la orientación tanto espacial como temporal. A mi parecer, puede llegar a ser un ejercicio realizado con la intención de producir un estado de bienestar.

En segundo lugar, respecto a la relación que se pueda encontrar en el **área de conocimiento del entorno**, según mi punto de vista, es importante que el niño/a conozca bien los espacios que le rodean, tanto fuera como dentro del centro, ya que conviven en ambos, el entorno también nos ofrece nuevas relaciones sociales, y gracias al poder de la palabra podemos observar y conocer los sentimientos de nuestros iguales y adultos, además de fomentar la empatía y dejar surgir nuevos sentimientos y emociones. Considero, que no es una de las áreas más destacadas, pero si puede llegar a ser relevante, ya que el niño/a ha de sentirse a gusto durante el día a día.

En tercer lugar, en relación con el **área de lenguajes: comunicación y representación**, podemos decir que los participantes que lleven a cabo las actividades preparadas en cuanto a este trabajo de fin de grado podrán mejorar sus relaciones, como hemos dicho antes, a través de la palabra, comunicándose y así regulando su propia conducta, manifestando vivencias, necesidades, comunicando ideas, opiniones, entre otras y, además, a través de su cuerpo, explorando sus posibilidades. También, se fomentará el respeto hacia los otros y la actitud de escucha, a través de comunicaciones. Gracias al Mindfulness, el niño/a podrá comunicarse consigo mismo, es decir, con su yo más profundo propiciando un estado de calma. A través de las sesiones la maestra o maestro podrá observar como sus alumnos realizan diferentes asanas

y como las representan, en este momento ya que su observación es participante podrá identificar diferentes casos de motricidad gruesa. Gracias al lenguaje, durante las sesiones llevadas a cabo podemos identificar el estado en que se encuentran nuestros alumnos, ya que estos podrán expresar lo que piensan y sus emociones, también se observa al ver el movimiento de su cuerpo, su risa, su mirada, entre otros. A través, del mundo audiovisual, el niño y niña que experimente las diferentes actividades programadas lo hará en un ambiente con un sonido relajante, es decir, con música tranquilizante de fondo, para propiciar un clima de relax. Durante las meditaciones, aparecen narraciones de historias donde la criatura ha de poder imaginarse en situaciones diversas, imágenes que desarrollará su mente y así poder diferenciar el mundo imaginario del real.

Finalmente, en mi opinión, creo que cada una de las actividades programadas contribuye de forma directa o indirectamente a cada una de las áreas propuestas anteriormente, ya que se trabaja la comunicación, expresando emociones y sentimientos, mediante el lenguaje oral y el lenguaje corporal. Además, de conocerse así mismo interiormente, a través de la meditación y para acabar es importante que el niño conozca el entorno que le rodea.

“Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo”

Benjamin Franklin.

4.2. Estado de la cuestión

En el correspondiente apartado se expondrán un breve resumen de diferentes trabajos de fin de grado y tesis, destacaré algunos puntos en común, así como también las diferencias, además de subrayar algunos aspectos personales y se relacionará con mi trabajo personal. Con la finalidad, de poder aportar información desde un nuevo punto de vista, con el añadido de características similares.

En primer lugar, resumiré en unas breves líneas el trabajo de fin de grado de Chico Ballesteros, P. (2014-2015), al que titula “Una propuesta de intervención de Yoga con niños/as de tres años”, de la Universidad de Valladolid. Ballesteros, se centra en elaborar una propuesta didáctica sobre Yoga, dirigida a niños y niñas de tres años. La intervención la llevó

a cabo en el aula de Psicomotricidad, en un colegio concertado. Para la realización del programa realizó una búsqueda contrastando diversa información, queriendo adaptar la práctica a las características y necesidades del grupo. Su objetivo era aportar un ejemplo de la práctica en el aula de educación infantil. En cuanto a los puntos en común que podamos encontrar destacaría que al igual que mi trabajo fue una propuesta de intervención educativa, también ha relacionado su práctica con el currículo de educación infantil, en este caso ella utilizó el Decreto 122/2007, Castilla y León. Además, añadió beneficios sobre el Yoga, aspecto que mi documento también contempla y considero de gran importancia. Respecto al marco teórico, podemos encontrar similitudes, en cuanto a algunos apartados, cómo, por ejemplo, en el concepto de Yoga, su historia y los tipos que existen. Ballesteros, realizó su intervención durante el PRACTICUM II, al igual que yo. Conviene subrayar, que la autora no enlazó su práctica de Yoga con la parte emocional, aspecto que en mi documento es una finalidad, es decir, autorregularse emocionalmente a través del Yoga y el Mindfulness, dos técnicas que ayudarán al niño/a acoger un estado de tranquilidad, pudiendo dotar de nombre a sus emociones más profundas. Ballesteros enfocó su intervención hacia un aspecto más corporal y su presencia, citando a Marcelino Vaca. Finalmente, en su escrito podemos encontrar una clara similitud a mi documento, ya que Ballesteros también mencionó la sociedad, ya que vivimos bajo un elevado estrés, prisas y nerviosismo, actitud que el adulto traspaesa sin pensarlo al más pequeño de la casa. Además, mencionó que el Yoga acoge de manera integral al individuo, engloba la totalidad de su cuerpo, así como también su mente, aspecto con el que estoy totalmente de acuerdo.

En segundo lugar, comentaremos la tesis de Burgos y Santa Cruz (2015), “Yoga infantil y el desarrollo emocional en educación parvulario”, de la universidad Academia de humanismo cristiano. Burgos y Santa Cruz, trataron el factor emocional como un pilar básico en el desarrollo integral, durante edades tempranas. Por eso, realizaron una investigación de los beneficios que puede llegar a aportar la técnica del Yoga en aspectos emocionales del niño /a. Los beneficios citados, eran diversos, además de físicos también lo eran psíquicos. Existen similitudes entre su Tesis y mi trabajo de fin de grado, ya que tratan aspectos donde se relaciona el Yoga y las emociones, aspecto relevante en mi trabajo, además, su marco teórico estaba compuesto por definiciones sobre aspectos emocionales, sobre el concepto de Yoga y sus tipos, al igual que mi documento. Algunas de las diferencias destacables entre los dos documentos, es la investigación sobre terapias alternativas, ya que yo personalmente no he indagado sobre este aspecto, pero Burgos y Santa Cruz, lo han documentado con diferentes

gráficas. Así como también han indagado sobre diferentes instituciones donde se implantase la práctica, información que yo no he considerado importante. Para acabar, hay que mencionar que, las autoras han llevado su Tesis hacia un estudio, utilizando entrevistas a diferentes educadoras para saber los beneficios que les atribuye el Yoga a los niños/as.

En tercer lugar, a través de Llobet B., C. (2016), con su trabajo de fin de grado “Observar y sentir para poder crear en Educación Infantil. El Mindfulness y su aplicación en el aula de Expresión Plástica”, de la Universidad Internacional de la Rioja, éste, trata de una intervención en el aula de 4 años, a través del Mindfulness, menciona que es de gran importancia el desarrollo de la atención plena en el aprendizaje del alumno y además para su desarrollo afectivo-emocional. Por una parte, los puntos en común que se encuentran entre las líneas de Llobet B. y mi documento se encuentran sobre todo en el apartado de introducción, ya que expone en el subapartado “Planteamiento del problema”, un ejemplo de la sociedad en la que vivimos, muy parecido al que yo he redactado, donde la palabra “estrés”, está presente. A diferencia de mi trabajo de fin de grado, Llobet B., desarrolló una unidad didáctica vinculada al área de Expresión Plástica y este aspecto no tiene ninguna semejanza al mío. Un aspecto relevante que me ha llamado la atención sobre este documento es que la autora hizo referencia al concepto de Yoga, para dejar claro que este es un concepto distinto al de Mindfulness.

En cuarto lugar, Romero M., C. (2017), con “Mindfulness en el aula: un proyecto para educar a niños conscientes”, de la Universidad Jaume I. Romera M., introduce el Mindfulness en el aula de infantil, orientada por diferentes autores para llegar a conseguir su objetivo. La autora basó su intervención en siete sesiones donde se inspiró mediante libros como “Mindfulness para niños” y “Tranquilos y atentos como una rana” además del programa de aulas felices, este último menciona la respiración consciente, la meditación caminando y la exploración del cuerpo. Además, trabajó las emociones en cada una de sus sesiones ya que consideró que están presentes en el día a día y que se ha de ser conscientes de ellas y controlarlas.

En cuanto a los puntos en común que se pueden encontrar en relación con mi trabajo, destacaría que su marco teórico es muy similar al mío, ya que señala conceptos como Mindfulness y su origen basándose en el autor Kabat-Zinn al igual que yo lo he hecho. A diferencia de mi documento, la autora realizó las diferentes sesiones entorno a un libro “Un bosque tranquilo”, donde aprovechó cada actividad, en cuanto a mi trabajo todas las actividades llevadas a cabo han sido de elaboración propia, además se utiliza el libro

“Respira” para una de las sesiones. Un aspecto que me ha llamado la atención ha sido el uso del “Frasco de la calma” en una de las sesiones, en mi documento pasa a llamarse el “Bote de la calma”, ya que le dio el mismo significado que yo le he dado.

En definitiva, como hemos podido observar existen diversos documentos donde se pueden encontrar aspectos como los que mi intervención desarrolla, pero es difícil encontrar algún ejemplo donde hayan enlazado el Mindfulness y el Yoga como intervención conjunta, y la hayan utilizado para la autorregulación emocional en el aula de educación Infantil. Por eso, considero de gran importancia la intervención que llevaré a cabo, ya que es por este motivo en el que el presente trabajo quiere solventar esta carencia. Además, de un factor añadido, el de aproximar la relajación al aula de educación infantil.

*“Todos los hombres se parecen por sus palabras;
solamente las obras evidencian que no son iguales.”*
Molière

5. Marco práctico

5.1. Justificación

La intervención que se llevará a cabo en el CEIP Blai Bonet, quiere acercar a los niños/as hacia un momento de calma y relajación, donde se obtenga consciencia del aquí y ahora, por eso mi trabajo sobre Mindfulness y el Yoga, mediante el juego en el aula de educación infantil para la autorregulación emocional, ha seguido orientaciones de diversos autores y gracias a ellos, he podido llegar a crear mis intervenciones de origen propio. He elegido el centro público del término municipal de Santanyí, ya que actualmente realizo el periodo de práctica docente, es decir el Prácticum II, correspondiente al cuarto curso del Grado de Educación Infantil.

Dicha intervención, está compuesta por cuatro sesiones, todas ellas planteadas y pensadas a consciencia para así poder abarcar el tema de la relajación en el aula infantil. En estas sesiones, se pretende trabajar la respiración, la consciencia plena, la concentración, el control postural a través del yoga, la atención hacia diversos objetos, el control de emociones, entre otras muchas que se podrán ver con más exactitud en las diferentes fichas donde se explica cada sesión, que proporcionaré en el apartado de intervención.

La propuesta se centra en la autorregulación emocional de los más pequeños, en este caso de edades comprendidas entre 3 y 6 años. Se trata de aplicar la atención plena y el Yoga en el entorno escolar. Conviene subrayar, que mi propuesta solo contempla cuatro sesiones, pero mi intención es que perdure en el tiempo, por eso, posiblemente, el proyecto se realice por los docentes del centro como una práctica más incluida en la jornada escolar, en un futuro, se contempla que esta práctica sea añadida al siguiente curso escolar.

La finalidad de dicha intervención es que los alumnos/as así como también el docente, obtenga un estado de pura tranquilidad mediante la atención plena, en todos los sentidos, durante la jornada escolar. De esta manera, se ofrece un espacio de desconexión donde se pretende conectar con uno mismo y los demás, expresando emociones y dotándolas de significado.

5.2. Contextualización

5.2.1. CEIP Blai Bonet

En el término municipal de Santanyí se encuentra el CEIP Blai Bonet, colegio donde se llevará a cabo la intervención, este es el centro público del pueblo, que pertenece a las Islas Baleares, cuya institución se encuentra en la calle Gómez Ulla s/n. Este, ofrece educación infantil, concretamente el segundo ciclo, de 3-6 años y primaria. Actualmente, el centro cuenta con una matrícula de 71 alumnos en educación infantil y 212 en la educación primaria, por ello, el centro se convierte en un centro de dos líneas educativas.

Respecto al pueblo de Santanyí, este acoge a una población aproximada de 11.500 habitantes, contando todos los núcleos urbanos. Santanyí, está situado en la parte más meridional de la isla y cuenta con numerosos núcleos urbanos, como son: Cala Figuera, Caló d'es Moro, Cala Santanyí, entre otros. Además, también forman parte de este municipio los pueblos como s'Alqueria Blanca, Calonge, Es Llombards, Portopetro y Cala d'Or.

distintas nacionalidades de los padres de los niños y niñas que actualmente están escolarizados en el CEIP Blai Bonet, de segundo de educación Infantil y se han extraído los siguientes resultados.

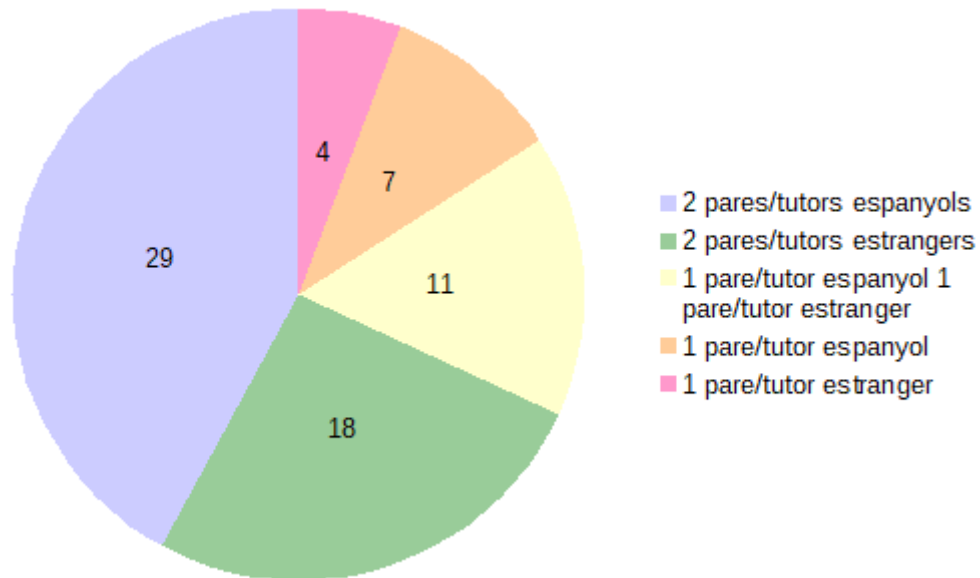


Gráfico 1: Porcentajes familias. Fuente: Creación propia a través de un trabajo sobre PRACTICUM II

Como se puede observar en el gráfico, la mayoría de los niños/as tienen dos padres españoles o solo uno de ellos, seguidamente aparecen los padres de nacionalidad marroquí, produciendo un alto porcentaje de padre y madre de origen, además se nota un considerable porcentaje de los niños y niñas que tienen un padre extranjero y uno español.

Hasta principios del siglo XX, la agricultura era la base fundamental de la economía de Santanyí, hasta que la población más joven abandonó las actividades agrarias para buscar trabajo en el sector secundario, especialmente en el subsector de la construcción y en el terciario. Actualmente, es uno de los municipios de la mancomunidad Sud que presenta una menor proporción de tierra cultivada. Además, también cuenta con una importante industria de piedra artesanal en la que destaca la “Pedra de Santanyí”.

Respecto al contexto sociocultural, se puede encontrar todo tipo de oferta, como puede ser el cuartel de la Guardia Civil, el centro concertado Bisbe Verger, la plaza de la iglesia, el mercado, el teatro municipal, el parque de la plaza Ramón Llull, el polideportivo municipal, el Centro Joven, la piscina y gimnasio municipal, entre otros muchos.

Además, podemos remarcar el hecho de que el pueblo de Santanyí hace unos años se convirtió en “Poble amic de la infància”. Actualmente, cuenta con “La Veu dels Infants”, una asociación que promueve el cumplimiento de la convención de los derechos del niño/a, ayudando y difundiendo el programa de UNICEF, “Ciutats Amigues dels Infants”.

Una vez conocidas las características del contexto donde se encuentra el CEIP Blai Bonet, considero de gran importancia hacer hincapié sobre el funcionamiento del centro. El colegio como he mencionado antes cuenta con 71 alumnos que cursan el segundo ciclo de educación infantil, estos provienen mayoritariamente de la escuela municipal de Santanyí y de Es Llombards, de la escuela “Llengua de Pedaç”. El horario del centro que el segundo ciclo de educación infantil sigue durante la jornada escolar es de 08:30 horas a 13:30 horas, en las que se desarrolla de la siguiente manera:

08:30 – 09:00 horas	Entrada relajada - Niño/a coloca sus cosas en su respectivo lugar, además elige taller y coloca su foto en el mural de asistencia.
09:00 – 10:00 horas	Libre circulación por ambientes - La Casita - Exterior - Psicomotricidad - Pensamos y Jugamos - Arte y arquitectura
10:00 – 11:00 horas	Hora de la merienda dentro del ambiente correspondiente
11:00 – 12:00 horas	Talleres
12:30 – 12:45 horas	Permanencia en el taller correspondiente
12:45 – 13:00 horas	Niños distribuidos en los diferentes ambientes
13:00 – 13:30 horas	Salida relajada (mientras se cuenta un cuento)

Tabla 2: Horario de la jornada escolar CEIP Blai Bonet, segundo ciclo de educación Infantil. Fuente: Creación propia

La metodología utilizada por el centro es el trabajo por ambientes de aprendizaje, los niños circulan por el centro libremente, ya que los ambientes son de libre elección. Las maestras se distribuyen en los ambientes mediante un *planning* semanal, es decir en este caso en el ámbito de educación Infantil se pueden encontrar seis maestras, estas se distribuirán en los cinco ambientes y una será la encargada de las entradas y salidas relajadas, de ofrecer talleres, de

preparar reuniones o cualquier aspecto que pueda surgir durante la semana. La semana siguiente, rotarán de ambiente.

La maestra encargada en ofrecer los talleres podrá ofrecer a los niños las actividades que realizan los especialistas que en este caso son el de educación musical, el de audición y lenguaje y el de lengua inglesa. Además, la propia maestra elabora uno propio, como pueden ser, de pelotas, de bicicletas, de cocina, de plástica, de danzas, entre otros muchos. Cuyos talleres son preparados con anterioridad.

Podemos encontrar cinco ambientes en el CEIP Blai Bonet, estos son los siguientes:

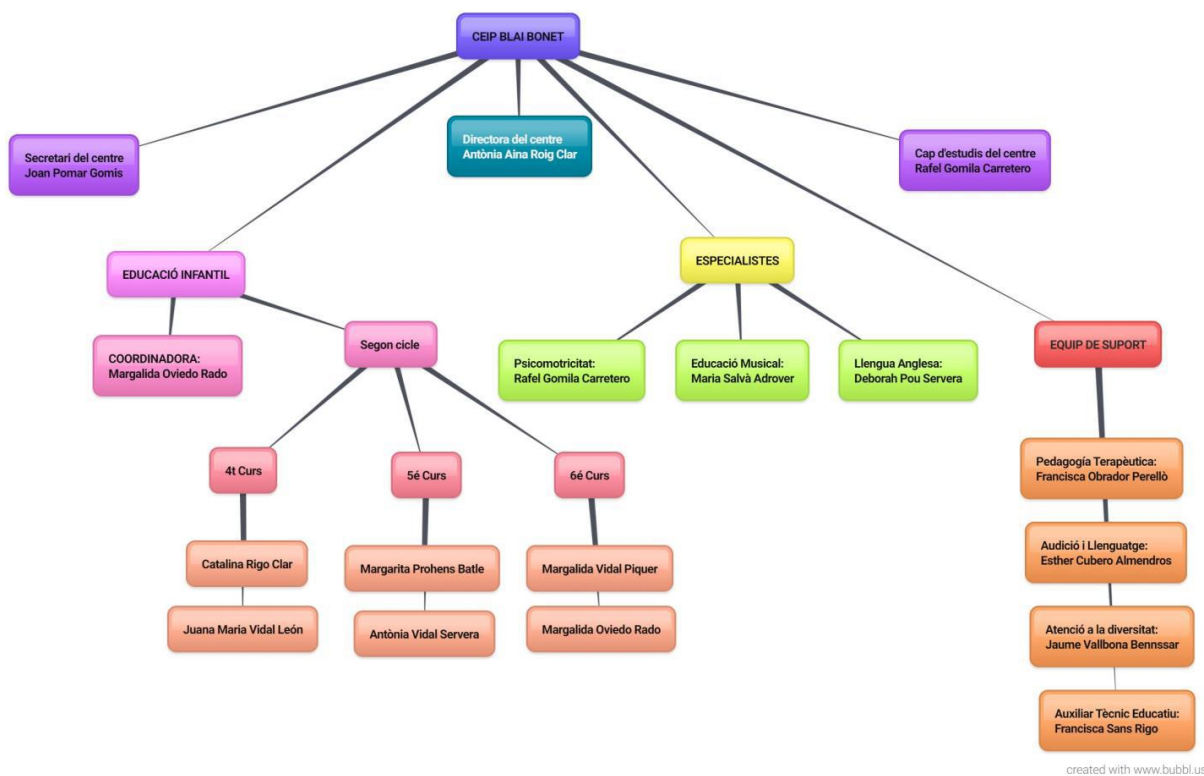
- El ambiente de la casita: su objetivo principal es “crear un espacio cercano a los niños/as y que les proporcione seguridad, afectividad y familiaridad”, donde surge la actividad del juego simbólico en todo su esplendor.
- El ambiente de exterior: tiene por objetivo, “pretender que los niños adquieran un amplio bagaje de juego y desarrollen progresivamente el dominio de su cuerpo, la aceptación de normas de juego, la espera de turno...”. Además, ayuda a liberar energía potenciando al máximo la motricidad gruesa, cosa que en otros ambientes es necesario controlar.
- El ambiente de Pensamos y Jugamos: tiene como objetivo “crear un espacio de cálculo destinado a que los niños y niñas trabajen y desarrollen aspectos como: contar, conocer números, conceptos como el de cantidad, iniciación a las operaciones matemáticas, seriaciones, reconocimiento de figuras geométricas”, además ofrece un espacio relajado para la lectura de cuentos y escritura.
- El ambiente de Psicomotricidad: Este tiene por objetivo que el niño pueda “expresar con su cuerpo y a través de diferentes materiales de psicomotricidad, con movimiento como forma de comunicación y acercarse al entorno que les rodea”.
- El ambiente de Arte y arquitectura: su objetivo principal es el “favorecer el desarrollo integral, la percepción, la creatividad, la autoestima, el desarrollo cognitivo y motor”.

Las ventajas pedagógicas de los ambientes, supone educar a los niños desde una base de colectividad, donde se favorece la socialización. Por eso:

- Favorece la autonomía de los niños y niñas.
- Los niños/as adquieren conciencia del espacio y del tiempo.
- Aprendizaje mediante el juego, este aumenta la motivación.
- Fomenta los hábitos de orden i actitud investigadora.

- Desarrollo de creatividad.
- Favorece la atención a la diversidad y el respeto por el ritmo madurativo de cada niño/a.
- Se potencia el trabajo en grupo y el trabajo cooperativo.

A continuació, y finalment se presenta el organigrama del equipu docent que forma el àmbitu de educació Infantil:



Organigrama 1: Equipu docent de segon cicle de educació infantil CEIP Blai Bonet. Fuente: creació propia.

5.2.2. Participantes

Considero de gran interés comentar que los alumnos del centro Blai Bonet, no se encuentran separados por aulas, sino que es un grupo de 71 participantes que se encuentran mezclados entre sí, es decir, estamos hablando de un grupo heterogéneo, que comprende edades entre 3 y 6 años. Por eso, creo importante hacer un análisis del grupo en su globalidad. Como he dicho anteriormente, los alumnos provienen mayoritariamente de la escuela municipal de Santanyí y de Es Llobards, de la escuela “Llengua de Pedaç”, la gran mayoría ya mantenía una relación antes de empezar la escolarización en el CEIP Blai Bonet. Como hemos podido observar, en

el gráfico 1, debido a sus diferentes nacionalidades, considero que son niños /as muy diversos respecto a su individualidad, pero que conforma un grupo rico por su diversidad. En mi opinión, estamos hablando de un grupo mayoritariamente autónomo, aunque los más pequeños tienden a pedir ayuda, solo algunos pocos necesitan alguna indicación durante la jornada escolar, ya que, a mi parecer, han adquirido el funcionamiento del día a día en el aula. Es un grupo que suele relacionarse con el equipo docente del colegio y con el personal que a veces suele visitar la parte de educación infantil, como pueden ser profesores de primaria, dirección, las señoras de la limpieza, entre otros. Por eso, considero que sus relaciones sociales son buenas y se desarrollan de forma positiva desde edades tempranas. La lengua que suelen hablar los niños es el catalán, ya que es la que se encuentra en el proyecto lingüístico de centro, pero también se puede observar como en pequeños grupos utilizan la lengua materna, como por ejemplo y muy a menudo lo hacen los niños de nacionalidad marroquina. Otros, utilizan el castellano en sus conversaciones diarias.

La intervención que realizaré en el CEIP Blai Bonet, será en el ámbito de educación infantil, con niños con edades comprendidas entre 3-6 años, estos podrán formar un grupo de 10 alumnos, ya que dicha intervención se llevará a cabo de la forma más calmada, pausada y relajada posible.

5.3. Objetivos didácticos

5.3.1. Curriculares

A continuación, se exponen los diferentes objetivos que se llevarán a cabo en las distintas sesiones, en relación con el Decreto 71/2008, currículo por el que se regula la educación infantil en las Islas Baleares, realizando un análisis de sus diferentes áreas.

A. En primer lugar, en el “Área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”, se trabajarán los objetivos siguientes:

1. Conocer y representar el propio cuerpo, descubriendo sus posibilidades de acción y expresión, coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos, regulando el tono y la postura.
2. Identificar las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.
3. Identificar y aceptar los propios sentimientos y emociones y ser cada vez más capaces de denominarlos, expresarlos, regularlos y comunicarlos.

4. Identificar y respetar sentimientos y emociones.
5. Adquirir progresivamente seguridad emocional y afectiva.

B. En segundo lugar, en el “Área de Conocimiento del entorno”, se trabajarán los siguientes objetivos:

1. Observar y explorar de forma activa estímulos sensoriales y el propio entorno, identificando los principales elementos mostrando interés por su conocimiento formulando preguntas.
2. Relacionarse con los otros, de forma cada vez más satisfactoria.
3. Participar activamente en la realización de las actividades que se proponen en el entorno escolar.

C. En tercer lugar, en cuanto al “Área de lenguajes: comunicación y representación”, se trabajan los diferentes objetivos propuestos a continuación:

1. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, representación, aprendizaje, placer y expresión.
2. Expresar emociones, necesidades, sentimientos, deseos, ideas, mediante la lengua oral y utilizando de forma progresiva el gesto y el movimiento.
3. Explorar y disfrutar de las posibilidades expresivas del propio cuerpo.

5.3.2. Didácticos

A lo largo de las intervenciones se han planteado objetivos para desarrollar en cada una de las sesiones. Sin embargo, se ha de tener en cuenta que el objetivo general de la intervención en toda su globalidad es la autorregulación emocional a través del juego en el aula de Educación Infantil mediante las técnicas de relajación Mindfulness y el Yoga.

A continuación, se redactan los objetivos planteados para cada sesión en concreto, además, se añade a estos la relación que puedan tener con los objetivos generales, en este caso los propuestos por el Decreto 71/2008:

- Sesión 1: Nuevas emociones
 - Tener consciencia de las partes que forman nuestro cuerpo. (A.1, C.3)
 - Identificar las emociones básicas, en este caso, el asco, el miedo, el enfado y la alegría. (B.1, A.3, A.4)

- Verbalizar emociones vividas antes, durante y después de la sesión. (A.3, A.4, C.1, C.2)
- Liberar tensiones con la ayuda del material propuesto. (A.1, C.3)
- Tener consciencia de la respiración y del efecto que produce en nuestro cuerpo. (A.1, C.3)
- Practicar asanas de Yoga mediante canciones propuestas para ello. (A.1, C.3)
- Vivenciar sensaciones mediante la meditación. (A.3, A.4)

- Sesión 2: Nuevas emociones II
 - Sentir sensaciones faciales mediante el masaje en pareja. (B.2)
 - Liberar tensiones, cuando el momento lo requiera. (A.1, C.3)
 - Sentir como sale y entra el aire por la boca. (A.1, C.3)
 - Expresar sentimientos y emociones a través del juego. (A.3, A.4, A.5, C.1, C.2)
 - Sentir y mantener contacto con nuestro cuerpo. (A.1, C.3)
 - Practicar asanas de Yoga mediante canciones. (A.1, C.3)
 - Practicar la concentración a través de ejercicios con objetos. (B.1,

- Sesión 3: Animal Yogui
 - Expresar sentimientos y emociones mediante el juego. (C.1, C.2, A.4, A.5)
 - Aliviar tensiones, cuando sea necesario. (A.1, C.3)
 - Vivenciar el contacto con un igual realizando masajes corporales. (B. 2, A.4, A.5)
 - Mantener el control postural mediante posturas de Yoga. (A.1, C.3)
 - Ser conscientes de la respiración y del efecto que produce en nuestro cuerpo. (A.1)

- Sesión 4: Cuenta Cuentos “Respira”
 - Liberar tensiones, cuando sea necesario. (A.1, C.3)
 - Sentir la tensión y distensión muscular. (A.1, C.3)
 - Prestar atención al cuentacuentos y reproducir los elementos que aparecen en él. (C.2, A.4)
 - Expresar sentimientos y emociones mediante la palabra. (C.1, C.2, A.3, A.4, A.5)

5.4. Metodología

A continuación, se detallará con mayor exactitud como se llevarán a cabo las intervenciones respecto a sus cuatro sesiones previamente programadas. Se detallará minuciosamente como se ofrecerán las sesiones, el grupo, el lugar, la temporalización, añadiendo un cronograma, su horario y finalmente los recursos utilizados, tanto materiales como humanos.

Por una parte, se ofrecerán a los niños **“talleres”**, como facilitador de las sesiones. El centro donde realizo el PRACTICUM II, efectúan sus intervenciones y estrategias mediante ambientes de aprendizaje, estos son de libre circulación desde las 08:30 de la mañana hasta la 13:00 horas. Durante la jornada escolar, se imparten talleres de especialistas y de maestras. Estos se ofrecen durante la “entrada relajada”, donde los niños/as se podrán apuntar al taller que más les interese, entre las 08:30 y las 09:00 horas. Mi intervención, será llevada a cabo durante el **tiempo** del taller de maestras, estos se realizan los martes y jueves, de 09:30 a 10:30 horas o de 11:30 a 12:30 horas aproximadamente. Los talleres tendrán una duración entre 35-40 minutos, siempre teniendo en cuenta el interés que muestre el participante. Dichas sesiones han sido programadas para llevar a la práctica la primera y segunda intervención en el mes de abril y la cuarta y quinta en el mes de mayo, ya que son las semanas en que mi tutora es la encargada de los talleres semanales. A continuación, se presenta un **cronograma**, con los días exactos en los que se realizan las intervenciones, para un mayor entendimiento:

ABRIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9	10 Sesión 1: Nuevas sensaciones	11	12 Sesión 2: Nuevas sensaciones II	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				

Tabla 3: mes de abril, cronograma intervenciones. Fuente: elaboración propia

MAYO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7	8	9	10	11

14	15	16	17	18
21	Sesión 3: Animal Yogui	23	Sesión 4: Cuenta cuentos “Respira”	25
28	29	30	31	

Tabla 4: mes de mayo, cronograma intervenciones. Fuente: elaboración propia

El **grupo** de participantes como ya hemos mencionado en apartados anteriores será compuesto por un grupo heterogéneo, este comprende edades entre 3 y 6 años, y tendrán lugar 10 alumnos, ya que la calma y tranquilidad es la base de mis intervenciones. Al tratarse de un taller donde el interés y la necesidad del niño es lo que hace inscribirse o no, nunca tendré al mismo grupo de participantes, pero no hay problema ya que cada una de las sesiones se trabajan aspectos distintos.

El **lugar** donde tendrá lugar la intervención será en el aula prefabricada, también conocida como “Super aula”. Es un lugar acogedor, no muy amplio, pero si lo suficiente para llevar a cabo las sesiones de forma tranquila. Un aspecto a tener en cuenta es la sonoridad del aula, ya que al ser una clase prefabricada hay que tener cuidado al alzar la voz o al realizar movimientos bruscos ya que resuena. El lugar, se preparará con anterioridad para crear curiosidad a los más pequeños. Se apartará todo aquel obstáculo que pueda entorpecer la intervención, dejando solo dos alfombras para crear un estado de calidez, además de dos bancos colocados al lado de la pared, donde se colocarán distintas velas de aromas, y luces led, para ambientar el lugar y hacerlo acogedor, y con la ayuda de un ordenador se proyectará música de fondo, una pista tranquila que invite a la meditación y respiración profunda, para así llegar a un estado de calma, donde finalmente, se apagarán luces, se cerrarán persianas donde solo nos acompañará la luz de las velas. El material que se utilice en cada una de las sesiones se colocará en medio de la alfombra tapado con diferentes telas para crear curiosidad a los participantes. Además, se dejarán preparados dos bancos para que los alumnos puedan sentarse al principio de la sesión. Una vez ambientado el lugar para dicha práctica, es hora de ir a buscar a los participantes. Como ya hemos mencionado anteriormente, los alumnos se han apuntado al taller durante la entrada relajada, y la maestra ha de ir a buscar el plafón donde se encuentran las fotografías de los participantes. Una vez tenga el tablero, ha de dirigirse ambiente por ambiente recordando a los alumnos inscritos que el taller empezará en breve, que recojan lo que están utilizando y se dirijan hacia ella. Una vez tenga a los 10 participantes del taller realizarán una fila y se dirigirán hacia la “Super aula”, antes de entrar se les dice a

los niños que ahora es momento de estar en silencio, escucharnos los unos a los otros, expresar nuestras emociones, poner atención a lo que se hará y sobre todo si quieren dejarse llevar y disfrutar jugando. Después, la maestra abrirá la puerta del aula prefabricada e invitará a los niños a sentarse en dos bancos preparados previamente, esta se sentará en el suelo en frente de ellos y les dirá si desean quitarse los zapatos para estar mucho más cómodos, mientras ella también se los quita. Una vez descalzos, invitará a los alumnos a sentarse en círculo ante el material para empezar la sesión. Una vez acabadas las sesiones se pasará el “bote de la calma”, donde cada niño y niña podrá expresar sus emociones, compartiéndolas con el grupo, finalmente se les invita a ponerse los zapatos y se ofrece ayuda si lo necesitan. Una vez todos tengan los zapatos puestos es hora de ir a buscar la merienda para merendar todos juntos en el mismo espacio donde se ha llevado a cabo la sesión.

En cuanto a los **recursos humanos**, se precisa de una maestra para desarrollar la intervención. A cerca de los **recursos materiales**, para llevar a cabo las distintas sesiones se hará uso de una caja de madera llamada “Keep Calm”, donde en su interior se encuentran diferentes ejercicios para trabajar las emociones a través de Mindfulness y Yoga, incluyendo respiraciones, asanas de yoga, interpretación de emociones básicas, entre otras muchas, además se utilizan las “baritas mágicas”, unos palos con cintas de colores azules para llevar a cabo una de las meditaciones. Finalmente, en cuanto a recursos se ofrece “El sobre”, donde se guarda material para la intervención, en este caso el libro “Respira” y la ruleta para masajes de animales.

5.5. Intervención de las sesiones

Las diferentes intervenciones en este caso cuatro, serán descritas con exactitud mediante una ficha técnica para cada una de las sesiones, estas se pueden encontrar en el apartado de Anexos.

5.6. Evaluación

Por lo que se refiere a evaluación, he evaluado a partir de la observación participante, es decir, participando e interviniendo con los alumnos/as durante los talleres, además la he complementado con reuniones y comentarios con Antònia Vidal, tutora de prácticas del centro CEIP Blai Bonet, con la que he podido valorar esta práctica educativa. Además, mi propuesta sobre evaluación abarcaba el tema relativo a la valoración del programa en sí y no

hitos de adquisición por parte del alumnado. Mediante esta evaluación, he podido reflexionar en posibles propuestas de mejora para así, realizar un programa más íntegro para futuras sesiones.

Recordemos, que el objetivo principal de este documento era la autorregulación emocional a través del juego en el aula de Educación Infantil mediante las técnicas de relajación Mindfulness y el Yoga. Por lo tanto, he considerado conveniente la no utilización de un cuadro evaluativo, con hitos de adquisición, ya que este aspecto no era importante durante las intervenciones. Con las diferentes sesiones se han trabajado las emociones a través de técnicas de relajación y se ha creado un ambiente especial para ello, por lo tanto, mi evaluación se basaba en la reacción de los participantes y si estos se mostraban en calma durante el taller.

Realizando un análisis global de las diferentes sesiones y haciendo balance de los aspectos que han salido bien o mal, podría decir que en general los alumnos han reaccionado de forma satisfactoria, los recursos utilizados eran adecuados y estaban minuciosamente elaborados, con la intención de llamar la atención de los más pequeños. Respecto al lugar, podría decir que este ha sido de gran ayuda, mi intención era ofrecer un espacio libre, limpio, harmónico y respetuoso, ya que considero que el espacio se ha de concebir como un educador más y además este es una pieza clave en mi intervención. En cambio, si he de destacar algún aspecto negativo de mi intervención sería el tiempo. Las primeras dos sesiones estaban formadas por excesivas actividades, y a medida que se realizaba la intervención tuve que abreviarlas, aspecto que hizo que cada ejercicio fuese más breve de lo que en un principio había previsto. Esta circunstancia hizo que en futuras sesiones introdujese menos cantidad de actividades, para así poder disfrutar y prestar atención plena a la actividad propuesta.

Como ya he mencionado anteriormente, la evaluación que realizo a los niños y niñas de mis talleres es mediante su reacción, además al final de cada sesión interviene el “bote de la calma”, cada vez que el bote pasa por las manos de los participantes estos pueden expresar sus emociones y sentimientos, como por ejemplo, que le ha parecido, si lo había hecho alguna vez, si había jugado con el material propuesto anteriormente, si le ha impactado estar en lugar casi a oscuras, entre otras cuestiones. A través, de todos sus comentarios y diálogo, puedo llegar a comprender como se siente el niño o niña en aquel momento y si sus emociones eran las mismas antes que después de pasar por el taller, es decir, si antes se mostraba alterado/a o nervioso/a y después relajado/a.

Así pues, si he de realizar una autoevaluación / autocrítica sobre mi trabajo/ intervención, considero que respecto al trabajo elaborado ha surgido un documento con información importante tanto en el ámbito teórico como en el práctico ya que he trabajado de forma minuciosa y ocasionando así un análisis exhaustivo de toda la información adquirida. En cuanto a la intervención, antes de realizar la primera sesión, es cierto que estaba nerviosa y al mismo tiempo emocionada, ya que pondría en práctica todo lo que había preparado, además pensaba si saldría bien o mal, si los participantes reaccionarían de forma positiva o, al contrario, si surgiría el aburrimiento, entre otras ideas. Pero, a medida que fluía la intervención las emociones se iban calmando gracias al ambiente ocasionado. Creo que mi intervención fue correcta y las actividades elegidas y creadas fueron idóneas. Si que es verdad, como ya he dicho antes respecto al tiempo, en futuras intervenciones lo tendré más en cuenta.

Finalmente, durante las sesiones asistió una de mis dos tutoras de prácticas de centro, en este caso fue Antònia Vidal. Consideré oportuno mantener una conversación con ella, para obtener una evaluación de un profesional y así percibir opiniones externas. Su respuesta ante mi pregunta ¿Cómo has visto en general las sesiones?, fue que nunca había visto a los niños y niñas del centro realizar ese tipo de actividades, que es un momento muy bonito y de reunión con nosotros mismos y que sin duda le había encantado, además de mencionar varias veces que le hubiese gustado poder sentarse con nosotros y realizar los ejercicios que estábamos haciendo y así relajarse. Debido a su comentario final, le propuse qué si era de su interés el documento que estaba realizando, en este caso este trabajo de fin de grado y su respuesta fue afirmativa, por lo tanto, una vez concluido le será entregada una copia para así poder llevar a cabo futuras sesiones en el centro, que seguirán apareciendo en forma de talleres.

6. Conclusiones

Llegados a este punto, considero acertado resaltar aquellos autores citados con anterioridad en el apartado de marco teórico, que me han sido de gran ayuda e interesantes para la realización de este documento final.

En primer lugar, resaltar al autor Jon Kabat-Zinn, precursor del Mindfulness quien defendía que este concepto era ser consciente de forma plena en el momento presente, intencionadamente, aspecto que comparto actualmente, ya que me ha ayudado tanto

profesionalmente como personalmente y he aprendido a apreciar los momentos que la vida nos ofrece. Este, mencionaba que uno de los beneficios que aporta el Mindfulness a los más pequeños es el bienestar emocional, puedo añadir que su teoría es cierta ya que personalmente lo he podido comprobar en mis sesiones con alumnos que comprendían edades entre 3 y 6 años. En mi opinión, comparto la idea de Kabat-Zinn, ya que es cierto que durante las sesiones organizadas he podido comprobar como cada uno de los presentes éramos conscientes de aquel momento, del “aquí y ahora”. Además, gracias a los ejercicios propuestos se podía observar como el participante era consciente de su cuerpo, de sus respiraciones, de sus emociones presentes.

En segundo lugar, citar a Botero y sus beneficios educativos sobre el Yoga en los alumnos de tempranas edades. Ya que comparto que este tipo de técnica aporta en el niño/a calma y logran una mayor conciencia de sus emociones más internas, así como también logran un mayor control postural. Lo que hemos podido sentir en las sesiones realizadas en cuanto al Yoga, es que gracias a esta técnica los niños pueden llegar a adquirir un mayor control postural, pero se tendría que repetir muy a menudo para así poder conseguirlo. Lo que, si he podido comprobar, es que los participantes se muestran calmados y expresan sus emociones con absoluta naturalidad.

En tercer lugar, recordaremos a Bisquerra, autor que menciona el tema emocional, quien nos deleita con que las emociones son la base para el desarrollo de la personalidad integral del niño/a. En mi opinión, considero la parte emocional de gran relevancia, por eso mi documento trata este tema y he podido comprobar mediante los talleres organizados que las emociones gracias a las técnicas utilizadas, en este caso, Mindfulness y el Yoga, han dado pie a que los participantes pongan nombre a aquellas emociones internas, o simplemente a poder decir en voz alta lo que sienten.

Por lo que se refiere a aquellos puntos fuertes de mi trabajo, destacaría dos. En primer lugar, podría ser el ambiente creado para llevar a cabo las sesiones, es decir, la metodología utilizada, siempre basándome en el respecto hacia el alumno/a, creyendo en un niño/a capaz, respetando sus ritmos y características. En segundo lugar, otro punto fuerte de mi intervención podría ser el material ofrecido, que ha sido confeccionado y adaptado a las necesidades de los niños/as. Gracias a estos dos puntos fuertes, mi rol ha podido ser el de guía/acompañante para ellos. En cambio, si he mencionar alguno de los puntos débiles de este

trabajo de fin de grado, podría referirme a la programación de las sesiones en cuanto al tiempo. Las dos primeras sesiones fueron programadas con multitud de ejercicios, cosa que hizo que tuviese que acotar las actividades y eso ocasiono que los niños y niñas no experimentasen suficiente tiempo con el material. Este aspecto fue modificado en la tercera y cuarta sesión donde la intervención se ajustó al tiempo aproximado que requiere cada taller. Este punto débil hizo plantearme futuras propuestas de mejora, una ya mencionada con anterioridad, el tiempo, y otro aspecto podría ser haber realizado más sesiones, por ejemplo 8, y dividir el material que había realizado entre estas, para así ocasionar un momento generoso para el manejo del material. Además, otra mejora que podría añadir sería centrar este trabajo en tan solo dos o tres autores. Aquellos que fuesen importantes en cada ámbito tratado como lo he hecho al principio de este apartado.

Personalmente, estoy muy contenta con el resultado de mi trabajo de fin de grado, con mi intervención y del material realizado. He intentado ofrecer propuestas de intervención dinámicas novedosas y he tenido muy en cuenta los recursos con los que lo llevaría a cabo. La realización de este trabajo ha merecido la pena y estoy orgullosa de mis intervenciones, ahora puedo decir con certeza que mi objetivo se ha cumplido satisfactoriamente. Desde las primeras líneas de este trabajo llevo diciendo lo importante que es la relajación para el más pequeño de la casa y creo conveniente que el ámbito escolar ofrezca momentos para reducir el estrés y llegar a un estado de calma. Nunca pensé que llevaría a cabo este tema en concreto, ya que como menciono en la justificación de este documento soy una persona muy nerviosa, pero a principios de febrero cuando buscaba temáticas para mi trabajo empecé a indagar sobre el tema de la relajación y me ha hecho ver las cosas de otra manera, de vivir el presente y dejar de pensar en el futuro. Me ha abierto las puertas al mundo del Yoga, técnica que veía inalcanzable y ahora quisiera probar. Por eso, decidí adentrarme en el mundo de la atención plena.

Durante las primeras búsquedas en bases de datos, en artículos, o en libros me di cuenta de que autores muy diversos concebían el tema de la relajación de diversas maneras, por eso, he de decir que el apartado que me ha costado más redactar ha sido el “marco teórico”, donde he tenido que elegir aquellos autores más interesantes para mí. Es verdad, que investigando otros trabajos de fin de grado o máster pude empezar a dar forma a este documento, ya que no sabía por dónde empezar. Gracias a la parte más teórica de mi trabajo han surgido ideas para efectuar en las intervenciones. Respecto a las sesiones he intentado que el material utilizado, así como también los ejercicios fuesen de invención propia, siempre basándome en los autores

propuestos. Cuando tuve dos de cuatro de las sesiones acabadas consensué con mi tutora la puesta en práctica. Las dos sesiones se llevaron a cabo de forma satisfactoria y los participantes reaccionaron estupendamente. He de decir que en la primera sesión estaba un poco nerviosa, pensando en la reacción de los niños, pero tuve la gran suerte de que la metodología utilizada ayudo mucho a esta práctica, además del lugar ofrecido para ello, ya que era un lugar tranquilo, relajado que invitaba a la concentración. En cuanto al ambiente, tuve en cuenta cada uno de los detalles, convirtiendo un lugar poco frecuentado por los niños (aula prefabricada) en una zona apropiada para llevar a cabo técnicas relajantes. A medida que este documento cogía forma, surgieron las dos últimas sesiones, estas funcionaron perfectamente, incluso mejor que las dos primeras, acto que me demostró que la práctica que estaba realizando puede incluirse como una más en el aula de infantil.

Realizar este trabajo ha sido para mi tarea difícil, ya que el tiempo del que disponía y dispongo semanalmente no me dejaba realizarlo durante la semana por lo tanto solo me quedaban los fines de semana para ponerme con ello, cosa que ha originado que mis familiares y pareja hayan tenido gran paciencia conmigo.

Agradezco a mis padres, el apoyo incondicional que me han dado durante esta etapa de mi vida, llamada carrera universitaria, agradezco los mensajes de mi madre dándome ánimos en días a veces demasiado duros.

Agradecer también, a mi compañero de vida, él ha tenido que sufrir y aguantar enfados, lágrimas, a veces de felicidad y otras veces de rabia. Por eso, una parte de este trabajo va dedicada a él, por seguir a mi lado, por darme buenos consejos y por apoyarme en toda esta trayectoria. Este trabajo ha sido como una maratón, de esas en que ves la meta, pero cuesta llegar al final, pues ahora puedo decir que queda poco para rozar la línea de llegada. Gracias Emilio, por estar ahí siempre.

Me gustaría también mencionar a mi gran amiga Francisca Capó. Sin ella, y su cámara no hubiese podido documentar este trabajo.

Por último, agradecer también a mi gran y maravilloso tutor, Jaume Cantallops que desde el primer momento me ha apoyado y me ha dado grandes consejos, me ha guiado para así poder dar forma a este documento. Gracias Jaume, por darme ánimos hasta último momento.

Considero, qué llegados a este punto de mi vida, creo que ha sido la mejor temática que había podido elegir, ya que me ha ayudado tanto personalmente como profesionalmente. Además, el grado de maestra en educación Infantil me ha ayudado a entender la infancia de otra manera,

ha concebir al niño/a como ser capaz, creyendo en sus limitaciones, respetando sus características, así como también compartir con autores como Loris Malaguzzi, la mirada hacia el infante. Conceptos que se encontraban presentes en mi intervención educativa.

Finalmente, me gustaría mencionar algunos programas que pueden ser de gran ayuda a futuros alumnos/as que estén llevando a cabo su trabajo de fin de grado o de fin de máster. Algunos temas relacionados con este trabajo donde se podría realizar una búsqueda pueden ser “Programa TREVA”, de Luis López, o “Aulas felices”.

*“Cambia tu atención y cambiarás tus emociones.
Cambia tu emoción y tu atención cambiará de lugar.”*

Frederick Dodson.

7. Referencias bibliográficas

- Referencias relacionadas con mindfulness
 - Arguís, R. (2014). *Mindfulness y Educación*. En Cebolla, García-Campayo y Demarzo (Eds.), *Mindfulness y Ciencia. De la tradición a la modernidad* (pp.129-149). Madrid: Alianza Editorial.
 - Baer, R. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. doi:10.1093/clipsy/bpg015.
 - Bauman, Z. (2009). *Tiempos líquidos: vivir en una época de incertidumbre*. Barcelona: Tusquets.
 - Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., y Segal, Z. (2004). *Mindfulness: A Proposed Operational Definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077.
 - Brown, K., y Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822- 848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822.
 - Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., y Farrow, V. (2008). *The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale*. *Assessment*, 15(2), 204-223. doi: 10.1177/1073191107311467.
 - Deva, S. (2007). *Ver las cosas como realmente son. Montegrande*. Consultado día 3 de abril de 2018. Recuperado de http://www.rituraj.cl/pdfs/Manual_meditación.pdf
 - Germer, C. K. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. In Germer, C. K., Siegel, R. D. y Fulton, P. R. (Eds). *Mindfulness. What Is It? What Does It Matter?* (pp. 3-27). New York: Guilford Press
 - Germer, C. K. (2011). *El poder del mindfulness : liberate de los pensamientos y las emociones autodestructivas* (1 ed.). Barcelona [etc.]: Paidós.
 - González, S. A. (2014) *Mindfulness: guía práctica para educadores*. Universidad del País Vasco
 - Gunaratana, H. (2012). *El libro del mindfulness*. Barcelona: Kairós
 - Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group.

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are*. New York: Hyperion
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. doi:10.1093/clipsy/bpg016.
- Kabat-Zinn, J. (2012) *Mindfulness para principiantes*. Editorial: kairos
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness en la vida cotidiana: donde quiera que vayas, ahí estás*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Miró, M.T. (2006). *La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia*. *Revista de Psicoterapia*, época II, Volumen XVII - 2º/3er. trimestre 2006 (66/67): 31-76. ISSN: 1130 - 5142.
- Parra D.M., Montaner R.J., Montañes S.M. y Bartolomé G.R. (2012) *Conociendo mindfulness.*, en ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, Nº 27, 2012. Fecha de consulta: 7 de mayo de 2018. Recuperado a través de: <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>.
- Ruiz L., P.J. *Mindfulness en niños y adolescentes*. En: AEPap (ed.). *Curso de Actualización Pediatría 2016*. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2016. p. 487-501
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. R., y Santerre, C. (2005). *Meditation and positive psychology*. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (632-645). New York: Oxford University Press
- Siegel, D. J., Germer, C. K., y Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?* En F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). New York, NY: Springer.
- Siegel, R. D. (2011). *La solución mindfulness: prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Siegel, D. J. (2012). *Cerebro y "mindfulness": la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar* (1ª ed.). Barcelona [etc.]: Paidós.
- Simón, V. M. (2006). *Mindfulness y neurobiología*. *Revista de Psicoterapia*, época II, Volumen XVII - 2º/3er. trimestre 2006 (66/67): 5-30. ISSN: 1130 - 5142.
- Simón, V. (2007). *Mindfulness y Neurobiología*. *Revista de Psicoterapia*, XVII(66-67), 5- 30.

- Simón V..(2010), *Mindfulness y psicología: presente y futuro*. Facultad de Psicología, Universidad de Valencia nº100, .p. 162-170
- 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). Fecha de consulta día 1 de mayo de 2018. Recuperado a través de: <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>.
- Nhat Hanh, T. (2007). *El milagro de Mindfulness*. Barcelona: Ontro. (Trabajo original publicado en 1975)
- Referencias relacionadas con Yoga
 - Belling, N. (2002). *Yoga*. España: Edimat Libros S.A.
 - Botero, A. 2007 *Yogando en la selva*. Editorial NORMA. Bogotá, Colombia.
 - Calle, R. (2004) *Yoga para niños*. P13. Barcelona. Kairós
 - Kojakovic M. (2006). *Yoga para niños*. Santiago de Chile: Random House Mondori S.A
 - *Beneficios del yoga para todas las edades*. Mibebeyyo. Recuperado de: Bernal Escámez, S. Herraiz, N. Martínez, M. Picazo, M. Prieto, M. Rodríguez, S. Investigación-acción. [Trabajo de investigación]. Fecha de consulta día 3 de mayo de 2018. Recuperado de: https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/investigacionee/presentacion/es/curso_10/inv_accion.pdf
 - Mirbet S.A.C. (2012) *Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas*. Lima, Perú.
 - Philizot, H. (s/a). *Despertar la atención – 30 sesiones de relajación y yoga en la escuela infantil*. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
 - Ponce, G. (2000) *Yoga, la ciencia del cuerpo y el alma*. Santiago, Chile.
 - Sainz, B. E. y Vitores, P. V., (2003) *El cuento motor y el yoga en la enseñanza primaria. Posibilidad de una experiencia interdisciplinar desde la Educación Física*. Revista: Apunts
 - Shadid A.C. y Cabezas R.A, (2015), *Los términos sanscritos del yoga: una travesía milenaria*. Revista: Kañña (online). Fecha de consulta día 15 de mayo de 2018. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/442/44247255007.pdf>.

- Referencias relacionadas con las emociones

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer
- Bisquerra A. R., (s/a). *Educación emocional*. Universidad de Barcelona.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Integillence*
- Goleman, D. (2009). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Trujillo, M.L. y Martín, S. (S/A). *Desarrollo socioafectivo*. Madrid. Editorial Editex,S.A

- Referencias sobre material utilizado

- Burgos y Santa Cruz (2015). *Yoga infantil y el desarrollo emocional en educación parvulario*. Universidad Academia de humanismo cristiano.
- Castell- Branco D.S., I. (2015). *Respira*. Ed. Fragmenta
- CEIP Blai Bonet (2018), Página web del centro. Recuperado de <http://www.cpblaiBonet.net/>
- Chico Ballesteros, P. (2014-2015). *Una propuesta de intervención de Yoga con niños/as de tres años*. Universidad de Valladolid. Facultad de educación y trabajo social.
- GOIB. Decreto 71/2008 por el cual se establece el currículo de educación Infantil en las Islas Baleares.
- Llobet B., (2016). *Observar y sentir para poder crear en educación infantil. El Mindfulness y su aplicación en el aula de Expresión Plástica*. Trabajo de fin de grado. Universidad Internacional de la Rioja.
- CEIP Blai Bonet (2017/2018). Programación general anual. Consultado día 4 de mayo. Recuperado de <https://docs.google.com/document/d/1qyCSFcxqgMieTGliET7dRdvhU97IynBLnT6m4z01BA/edit>
- Romero Marín, C. (2016-2017). *Mindfulness en el aula: un proyecto para educar a niños conscientes*. Universidad de Jaume I.

- Enlaces de interés:

- López G. L. *Programa Treva*. Fecha de consulta: día 29 de mayo de 2018. Recuperado de: <http://www.programatreva.com/>
- Yogic (2015). Fecha de consulta día 29 de mayo de 2018. Recuperado de: <https://www.yogic.com.ar/>
- Un bosque tranquilo. Fecha de consulta día 29 de mayo de 2018. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=nGVb7hldo40>
- Snel E. (2012). *Tranquilos y atentos como una rana*. Editorial: Kairos. Barcelona

8. Anexos

8.1. Fotografías del colegio y del ámbito de educación Infantil

- Entrada principal al centro:



- Ambiente de arte y arquitectura:







- Ambiente de pensamos y jugamos:



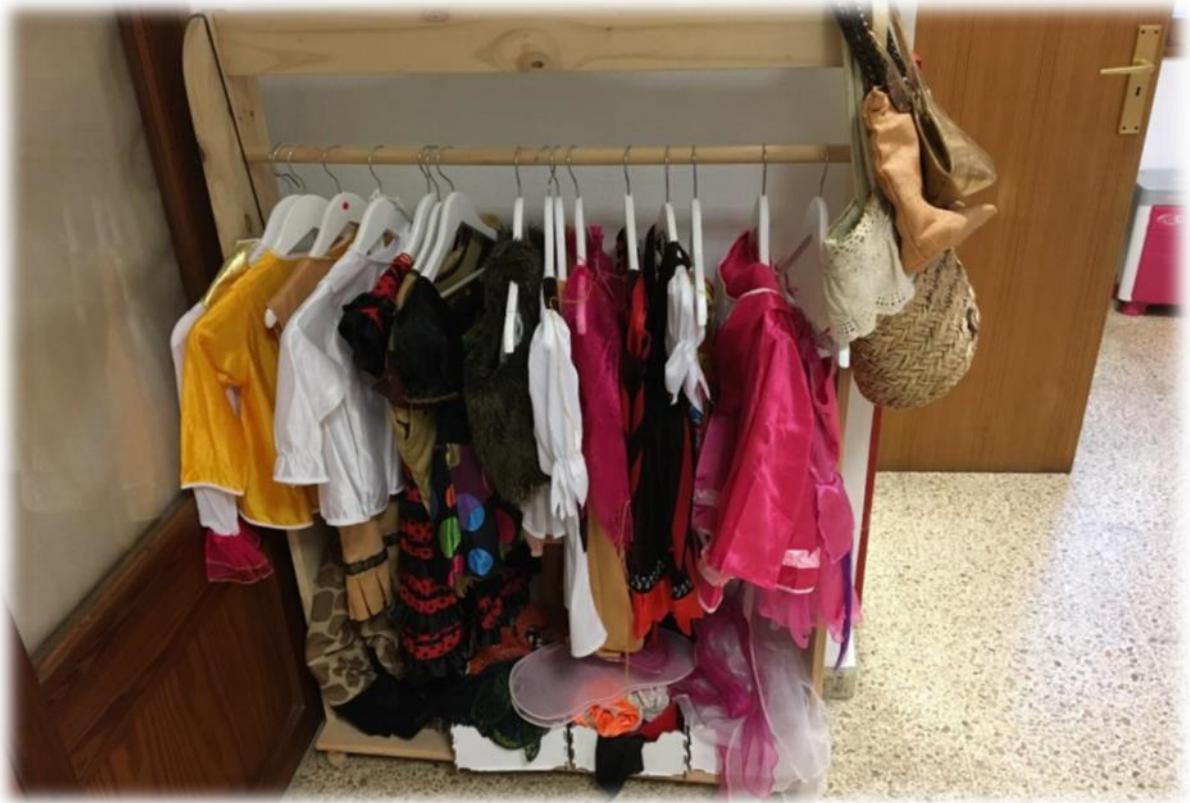




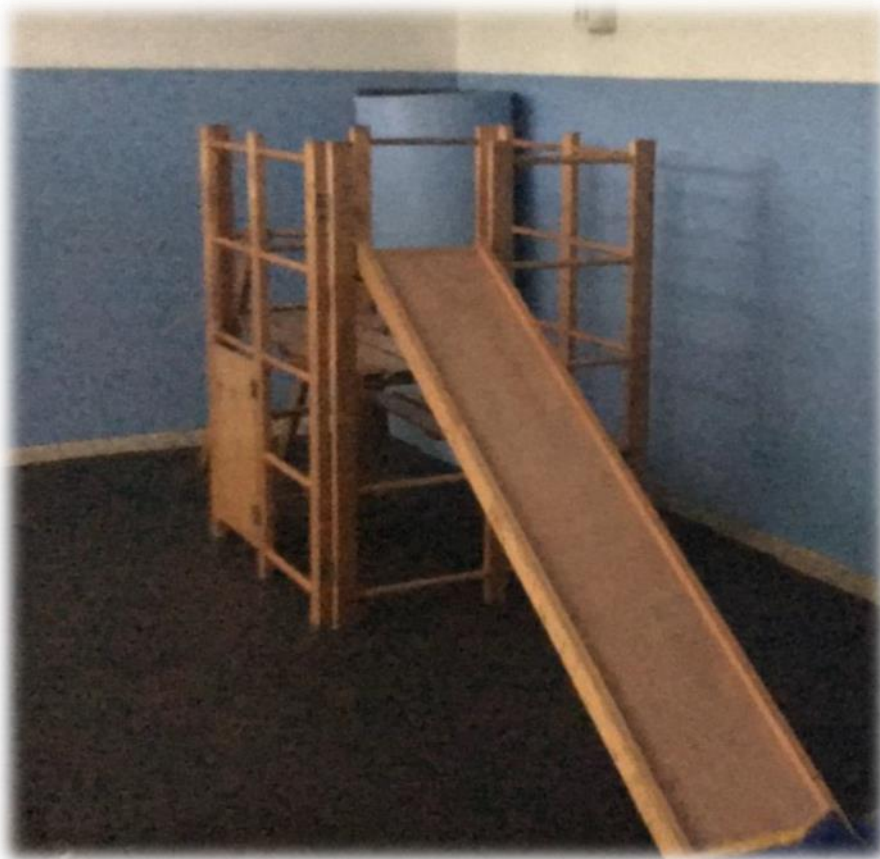
- Ambiente de la casita:







- Ambiente de Psicomotricidad:





-Ambiente de exterior:



8.2. Fotografías del espacio donde se llevará a cabo la intervención





8.3. Intervención de las sesiones

8.3.1. Sesión 1

Título:	Nuevas sensaciones
Fecha:	Día 10 de abril de 2018
Duración:	La duración de la sesión dependerá del interés que muestren los participantes. Se calcula entre 35-40 minutos aproximadamente.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Liberar tensiones, cuando el momento lo requiera • Tener consciencia sobre la respiración • Expresar sentimientos y emociones a través del juego • Sentir y mantener contacto con nuestro cuerpo • Practicar asanas de Yoga mediante canciones • Reconocer estados emocionales y practicarlos • Vivenciar sensaciones mediante la meditación.
Metodología:	<ul style="list-style-type: none"> • La sesión número 1 se llevará a cabo en el aula prefabricada, llamada también “Super-aula”. • Se tendrán en cuenta las características individuales de cada niño y niño, así como también sus ritmos y capacidades. • El dinamizador llevará el hilo de la sesión en todo momento, creando un clima agradable, de confianza y tranquilo. • Se mantendrá una pista de audio relajante durante el momento de la sesión para así favorecer el clima. Las luces se mantendrán apagadas, y se encenderán velas y luces de led alrededor del espacio de intervención. • La dinamizadora invitará a los niños a sacarse los zapatos y colocarse en semicírculo para empezar la sesión. Una vez acabada, los participantes deben ponerse los zapatos.
Recursos:	Materiales: La caja “Keep Calm”, con sus recursos correspondientes.

Humanos: Una maestra**Activación**

- “Estiramiento “Estrella de mar”
 - El primer ejercicio de activación consta en ofrecer al participante el estiramiento de todo su cuerpo, siendo consciente de ello, formando así una estrella de mar. Primero, se empezará realizando la pregunta: ¿Sabéis cuántas puntas tiene una estrella de mar?, al respondernos el número cinco, empezaremos a estirar la pierna derecha, luego la izquierda, después el brazo izquierdo y una vez estirado damos paso al estiramiento del brazo izquierdo. Cuando ya se tiene tanto piernas como brazos completamente estirados, se pasa a la quinta punta, esta es el cuello, hemos de estirarlo bien y mantener la postura durante unos segundos diciendo al niño/a que ahora se han convertido en estrellas de mar.



- “Nuestro cuerpo es plastilina”
 - Este ejercicio trata de mantener conciencia de nuestro cuerpo mientras vamos tocando cada parte de él, como si el participante fuese plastilina. Al principio, se abre la caja “Keep Calm”, donde se encuentra una bolsa con una barra de plastilina, esta se hace trocitos para que el niño pueda tocarla y aplastarla, moldearla, como hará seguidamente con su propio cuerpo. Se empezará por los dedos de los pies acabando por la cara.



- “Presentación de la pelota apriétame fuerte”
 - La pelota “apriétame fuerte”, acompañará a los participantes durante las intervenciones que se lleven a cabo en el centro. Ésta, proporcionará a los asistentes un momento de calma, ya que, si el niño se siente en tensión, puede levantarse y estrujar la pelota para poder volver a la sesión dirigida por el dinamizador. Liberando así tensiones, llegando a una concentración y atención plena, “Mindfulness”.



Parte Principal

- “Sube-baja la barriga”
 - La dinamizadora repartirá una piedra a cada participante. La actividad consiste en realizar respiraciones colocando la piedra en la barriga y ver como esta sube y baja. Este juego consta de dos partes:
 - 1. Inspiración-espriación: con la piedra encima del abdomen.
 - 2. Inspiramos y espiramos: movemos con la ayuda de la mano la piedra de derecha a izquierda cada vez que se inspira o se expira.



- “Saludamos al sol”
 - La dinamizadora con la ayuda de una pequeña canción enseñará a los

participantes el inicio del saludo al sol, con este ejercicio se introducen algunas asanas de Yoga, para futuras sesiones.

○ Canción:

Saludo al sol,

(de pie, alzamos brazos y manos hacia el cielo y saludamos)

Saludo a la tierra,

(de pie, bajamos el tronco, brazos y manos y saludamos a la tierra)

Me agacho como rana que se mete al agua, (glup, glup, glup)

(nos agachamos, las manos se posicionen en medio de las piernas)

Y viene una serpiente, (zzzzzzz)

(nos tumbamos y con la ayuda de las manos estiramos el tronco hacia arriba)

Amiga de un perro,

(formamos una montaña, con la ayuda de las manos y los pies, los glúteos suben arriba, formando la cima)

Que se rasca la pulga, aunque no la veo.

(seguimos con la misma asana que la frase anterior, pero con la ayuda del pie derecho frotamos la pierna izquierda y luego con el pie izquierdo rozamos la pierna derecha).

Salta el conejo,

(saltamos hacia a delante)

Que es amigo de la rana,

(nos colocamos agachados y los brazos entre las piernas)

Saludo a la tierra

(de pie, bajamos tronco, brazos y manos y saludamos a la tierra)

le digo adiós al sol,

(de pie, alzamos brazos y manos y saludamos al sol)

Y voy a mi corazón.

(dirigimos las manos hacia el centro de nuestro cuerpo y las juntamos).



- “Cartas de emociones”
 - Con la ayuda de las cartas de emociones, los participantes conocerán las 6 emociones básicas. Con la ayuda de una barita mágica cada niño/a tendrá que describir que aparece en la carta y una vez lo haga hecho la dinamizadora pasará la barita mágica por encima de cada participante ocasionando así la emoción en su rostro. El juego acaba cuando se han acertado todas las emociones de las cartas.



Vuelta a la calma

- “Un mar de sensaciones”
 - El ejercicio se realiza a través de una meditación guiada hacia los participantes por el propio mediador de la actividad. Con la ayuda de una pista CD sobre el

fondo marino. El dinamizador ofrecerá a los participantes acostarse boca arriba y cerrar los ojos, una vez estén colocados, empezará a sonar la pista donde se escucharán animales marinos, el mar, las olas, entre otros sonidos del mar. Gracias a un material de elaboración propia, que consta en dos listones de madera y diferentes lazos de tonalidades azules, se les pasará por encima a los niños y niñas que estén tumbados. Además, al principio de la actividad para que el niño y niña sienta la brisa marina se espolvoreará agua en spray.




- “El bote de la calma”
 - Para finalizar la sesión, gracias al bote de la calma los participantes podrán explicar sus emociones y sentimientos cuando esté este en sus manos. Podrán observar que si lo mueven muy fuerte parecerá que este está hecho un lio pero que al cogerlo entre sus manos el agua se tranquiliza, metáfora, que puede ser de gran ayuda, para calmar a los participantes a la hora de volver a la calma. Pasar de un estado de alteración a un estado calmado y pausado.



8.3.2. Sesión 2

Título:	Nuevas sensaciones II
Fecha:	Día 12 de abril de 2018
Duración:	La duración de la sesión dependerá del interés que muestren los participantes. Se calcula entre 30-35 minutos aproximadamente.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir sensaciones faciales mediante el masaje. • Liberar tensiones, cuando el momento lo requiera. • Sentir como surge el aire por la boca. • Expresar sentimientos y emociones a través del juego. • Sentir y mantener contacto con nuestro cuerpo. • Practicar asanas de Yoga mediante canciones. • Practicar la concentración a través de ejercicios con objetos.
Metodología:	<ul style="list-style-type: none"> • La sesión número 2 se llevará a cabo en el aula prefabricada, llamada también “Super-aula”. • Se tendrán en cuenta las características individuales de cada niño y niño, así como también sus ritmos y capacidades. • El dinamizador llevará el hilo de la sesión en todo momento, creando un clima agradable, de confianza y tranquilo.

	<ul style="list-style-type: none"> • Se mantendrá una pista de audio relajante durante el momento de la sesión para así favorecer el clima. Las luces se mantendrán apagadas, y se encenderán velas y luces de led alrededor del espacio de intervención.
Recursos:	Materiales: la caja “Keep Calm” Humanos: una maestra.
Activación	
<ul style="list-style-type: none"> • <u>“Somos globos”</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ La actividad consiste en ser globos. Contamos a los participantes que es la hora de convertirse en globos, y que hemos de adoptar la postura corporal correcta como si fuésemos globos deshinchados. Una vez estén colocados, la dinamizadora dirá que han de coger aire y soltarlo muy fuerte para así empezar a hincharse, cada vez que el globo este más hinchado el cuerpo de los participantes han de ir acercándose al suelo y una vez estén casi rozando explotarán. El ejercicio puede repetirse las veces que se considere oportuno, incluso se puede repetir al revés, es decir empezar como un globo hinchado que va desinflándose.  <ul style="list-style-type: none"> • <u>“Sopla, sopla”</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Este ejercicio, se realizará con la ayuda de pajitas. La dinamizadora repartirá a 	

cada uno de los participantes una pajita y les explicará lo que han de hacer. Consta de dos partes:

- La primera, el participante coloca la pajita en la boca y sopla con suavidad, unas 5 veces, realizando intervalos de descanso.
- La segunda, el participante coloca una de sus manos enfrente de la pajita y sopla unas 5 veces, ha de sentir el aire salir de la pajita impactando en su mano.



- “Presentación de la pelota apriétame fuerte”
 - Se recuerda la función de la pelota. La pelota “apriétame fuerte”, acompañará a los participantes durante las intervenciones que se lleven a cabo en el centro. Ésta, proporcionará a los asistentes un momento de calma, ya que, si el niño se siente en tensión, puede levantarse y estrujar la pelota para poder volver a la sesión dirigida por el dinamizador. Liberando así tensiones, llegando a una concentración y atención plena, “Mindfulness”.



Parte Principal

- “Atención, Atención, concentración”
 - La dinamizadora sacará una caja de madera con un objeto en su interior, en total tendrá 5 objetos guardados que irá introduciendo uno a uno en el interior de la caja para así realizar la actividad con 5 participantes. Al participante que intervenga se le colocará un antifaz y este ha de reconocer la figura que se encuentra en el interior del baúl. Es decir, utilizando el tacto, a través de sus sensaciones y con la ayuda de sus compañeros y dinamizador que les podrán dar pistas sobre los objetos que hay en el interior de la caja.



- “Canción de la Flor”

- Este ejercicio introduce una de las posturas “asanas” de yoga, conocida como la flor de Loto. Con la ayuda de una canción el dinamizador dará a conocer una nueva asana al grupo.

*La postura de la flor muy fácil de hacer es,
Tú sigue mis instrucciones y lo harás muy bien.*

Juntamos una pierna,

Y la otra también.

Coloco la mano izquierda,

Y la derecha también.

Ya te dije que era fácil y lo podías hacer

Ahora viene el turno de respirar muy bien

Ommmmmmm

Ommmmmmm

ommmmmmm



Vuelta a la calma

- Masajes faciales:
 - Para finalizar la sesión, en parejas realizarán masajes con la ayuda de plumas de colores que el dinamizador les proporcionará, fomentando así un momento de relajación, donde puedan evadir su creatividad a la hora de hacerse los masajes.




- Bote de la calma:
 - Para finalizar la sesión, gracias al bote de la calma los participantes podrán explicar sus emociones y sentimientos cuando esté este en sus manos. Podrán observar que si lo mueven muy fuerte parecerá que este está hecho un lio pero que al cogerlo entre sus manos el agua se tranquiliza, metáfora, que puede ser de gran ayuda, para calmar a los participantes a la hora de volver a la calma. Pasar de un estado de alteración a un estado calmado y pausado.



8.3.3. Sesión 3

Título:	Animal Yogui
Fecha:	Día 22 de mayo de 2018
Duración:	La duración de la sesión dependerá del interés que muestren los participantes. Se calcula entre 35-40 minutos aproximadamente.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar sentimientos y emociones mediante el juego. • Aliviar tensiones, cuando sea necesario. • Vivenciar el contacto con un igual realizando masajes corporales. • Mantener el control postural mediante posturas de Yoga. • Practicar la respiración para adquirir un estado de bienestar.
Metodología:	<ul style="list-style-type: none"> • La sesión número 3 se llevará a cabo en el aula prefabricada, llamada también “Super-aula”. • Se tendrán en cuenta las características individuales de cada niño y niño, así como también sus ritmos y capacidades. • El dinamizador llevará el hilo de la sesión en todo momento, creando un clima agradable, de confianza y tranquilo. • Se mantendrá una pista de audio relajante durante el momento de la sesión para así favorecer el clima. Las luces se mantendrán apagadas, y se encenderán velas y luces de led alrededor del espacio de

	intervención.
Recursos:	Materiales: “El sobre” y la caja “Kepp Calm” Humanos: Una maestra
Activación	
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Los tres OMS</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Para empezar la sesión es necesario que los participantes mantengan una buena postura y sus respiraciones sean tranquilas, por eso el primer ejercicio consta en mantener la postura de la flor de lotto durante unos segundos y realizar tres respiraciones, pronunciando Om.  <ul style="list-style-type: none"> • <u>“Presentación de la pelota apriétame fuerte”</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ La pelota “apriétame fuerte”, acompañará a los participantes durante las intervenciones que se lleven a cabo en el centro. Ésta, proporcionará a los asistentes un momento de calma, ya que, si el niño se siente en tensión, puede levantarse y estrujar la pelota para poder volver a la sesión dirigida por el dinamizador. Liberando así tensiones, llegando a una concentración y atención plena, “Mindfulness”. 	



Parte Principal

- “Animal Yogi”
 - Con la ayuda de un juego de cartas, los niños aprenderán nuevas posturas, “Asanas” de Yoga. Cada participante sacará una carta y la colocará en medio del círculo, todos realizarán la postura, incluyendo la dinamizadora, que ayudará a colocar a los participantes, para así obtener un mayor control postural.



Vuelta a la calma

- Masajes de animales con ruleta
 - Para volver a la calma después de las cartas de yoga es hora de hacerse un masaje grupal. La dinamizadora invitará a los niños a colocarse en círculo y muy cerca uno de otro, espalda, con espalda. Las piernas las mantendrán

abiertas y pasarán por al lado del alumno que tenga delante. Colocará una ruleta de animales en medio del círculo y con la ayuda de las manos los participantes harán masajes dependiendo de los animales que vayan surgiendo. Por ejemplo, la ruleta ha caído en un elefante, pues se harán masaje con los puños, hemos de tener en cuenta que estos se han de hacer despacio y no causen dolor. Si cae en una hormiga, los masajes se harán con un dedo y muy poco a poco.




- Bote de la calma

- Para finalizar la sesión, gracias al bote de la calma los participantes podrán explicar sus emociones y sentimientos cuando esté este en sus manos. Podrán observar que si lo mueven muy fuerte parecerá que este está hecho un lio pero que al cogerlo entre sus manos el agua se tranquiliza, metáfora, que puede ser de gran ayuda, para calmar a los participantes a la hora de volver a la calma. Pasar de un estado de alteración a un estado calmado y pausado.



8.3.4. Sesión 4

Título:	Cuenta Cuentos “Respira”
Fecha:	Día 24 de mayo de 2018.
Duración:	La duración de la sesión dependerá del interés que muestren los participantes. Se calcula entre 30-35 minutos aproximadamente.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Liberar tensiones, cuando sea necesario. • Sentir la tensión y distensión muscular. • Prestar atención al cuentacuentos y reproducir los elementos que aparecen en él. • Expresar sentimientos y emociones mediante la palabra.
Metodología:	<ul style="list-style-type: none"> • La sesión número 4 se llevará a cabo en el aula prefabricada, llamada también “Super-aula”. • Se tendrán en cuenta las características individuales de cada niño y niño, así como también sus ritmos y capacidades. • El dinamizador llevará el hilo de la sesión en todo momento, creando un clima agradable, de confianza y tranquilo. • Se mantendrá una pista de audio relajante durante el momento de la sesión para así favorecer el clima. Las luces se mantendrán

	apagadas, y se encenderán velas y luces de led alrededor del espacio de intervención.
Recursos:	Materiales: El sobre, que contendrá el cuento “Respira” Humanos: una maestra
Activación	
<ul style="list-style-type: none"> • <u>“Presentación de la pelota apriétame fuerte”</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ La pelota “apriétame fuerte”, acompañará a los participantes durante las intervenciones que se lleven a cabo en el centro. Ésta, proporcionará a los asistentes un momento de calma, ya que, si el niño se siente en tensión, puede levantarse y estrujar la pelota para poder volver a la sesión dirigida por el dinamizador. Liberando así tensiones, llegando a una concentración y atención plena, “Mindfulness”. • <u>“Tensa, tensa y libera”</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Los niños se estirarán en el suelo manteniendo un espacio considerable entre ellos para así no ocasionar golpes. El ejercicio trata en tensar los músculos y soltarlos para liberar tensiones. Se puede repetir las veces que haga falta. Primero se puede empezar por pequeñas partes del cuerpo. 	
	
Parte Principal	
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Cuenta Cuentos “Respira”</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ El cuento “Respira” cuenta la historia de un niño que no puede dormir porque su cabeza no deja de pensar, su madre le ayuda ofreciendole formas de respiración, asanas de Yoga, meditación entre otras muchas para calmar su estado de nerviosismo. Durante la sesión a medida que se cuenta el cuento los 	

niños y niñas realizarán la misma acción que el protagonista, con material diverso.






Vuelta a la calma




- “Bote de la calma”
 - Para finalizar la sesión, gracias al bote de la calma los participantes podrán explicar sus emociones y sentimientos cuando esté este en sus manos. Podrán observar que si lo mueven muy fuerte parecerá que este está hecho un lio pero que al cogerlo entre sus manos el agua se tranquiliza, metáfora, que puede ser de gran ayuda, para calmar a los participantes a la hora de volver a la calma. Pasar de un estado de alteración a un estado calmado y pausado.







8.4. Recursos materiales utilizados en las sesiones

<p>Caja Keep Calm</p>	
<p>Pelota "apriétame fuerte"</p>	

<p>Spray meditación</p>	
<p>Baritas meditación</p>	
<p>Plumas masaje</p>	

<p>Pajitas respiración</p>	
<p>Caja 5 objetos</p>	
<p>Antifaz</p>	
<p>Piedras respiración</p>	

<p>Bote de la calma</p>	
<p>Plastilina</p>	
<p>Material emociones</p>	
<p>Cartas Yoga</p>	

<p>Sobre</p>	
<p>Cuento</p>	
<p>Material cuento I</p>	
<p>Material cuento II</p>	

**Ruleta
masaje**



**Material
adicional**

