

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Grado en Maestro en Educación Infantil

Desarrollar la atención con la práctica de
Mindfulness en el aula de 5 años

Trabajo fin de estudio presentado por:	Fátima López Moreno
Tipo de trabajo:	Programación didáctica de aula
Área:	Psicología de la Educación
Director/a:	Patricia Crespo Alberto
Fecha:	Diciembre 2023

Resumen

Hoy en día, la práctica de Mindfulness es un hecho habitual en la sociedad (Didonna, 2014), por lo que este Trabajo Fin de Grado intenta acercar la realidad de la sociedad al aula, siendo su objetivo general, diseñar una programación didáctica de aula para desarrollar la atención con la práctica de Mindfulness en el alumnado de 5 años. Para ello, la autora ha diseñado un conjunto de situaciones de aprendizaje divididas en nueve sesiones, las cuales han sido adaptadas a la edad del alumnado y a sus ritmos de maduración individuales, usando principalmente la metodología por rincones para dar respuesta a la falta de atención plena que en la mayoría de las ocasiones se da en el aula y en general, en la vida. Asimismo, se acerca al alumnado al nivel de consciencia plena del momento presente, para que se percate de todo lo que acontece tanto en su interior como en su entorno. De este modo, se le dota de las herramientas necesarias para reaccionar ante diversas situaciones que acontezcan en su vida. De todo ello se extrae, que la práctica de Mindfulness con niños de 5 años es posible en el aula de Educación Infantil.

Palabras clave: atención, Mindfulness, Educación Infantil, consciencia, meditación.

Agradecimientos

Quiero dedicar unas palabras de agradecimiento a quienes han posibilitado que este Trabajo Fin de Grado para desarrollar la atención plena con la práctica de Mindfulness en el alumnado de 5 años, se haya culminado satisfactoriamente.

A Patricia, directora del Trabajo Fin de Grado, sin la cual, el mismo no hubiese tomado forma. Gracias por sus aclaraciones, orientaciones, por su capacidad de motivación, por su búsqueda siempre de la excelencia, pero, sobre todo, gracias por su confianza.

A Sergio, mi compañero de vida, el cual siempre me ha apoyado en todos los proyectos emprendidos, a pesar de lo imposibles que pareciesen. Gracias por ser mi toma de tierra.

A Gala, mi hija. Gracias por existir y mostrarme cual es mi vocación en esta vida.

Gracias, gracias, gracias.

Índice de contenidos

1. Introducción.....	6
2. Objetivos del trabajo.....	8
3. Marco Teórico.....	9
3.1. La atención como proceso cognitivo.....	9
3.1.1. Tipos y características de la atención.....	11
3.1.2. La atención en niños de 5 a 6 años en el aula de Educación Infantil.....	12
3.2. Mindfulness.....	13
3.2.1. Beneficios de Mindfulness.....	14
3.2.2. Trabajar la atención en el aula a través de Mindfulness.....	16
4. Contextualización.....	18
4.1. Características del entorno.....	18
4.2. Descripción del centro.....	19
4.3. Características del alumnado.....	20
5. Propuesta de programación didáctica de aula.....	22
5.1. Título.....	22
5.2. Fundamentación legislativa curricular.....	22
5.3. Destinatarios.....	22
5.4. Objetivos didácticos.....	23
5.5. Saberes básicos.....	23
5.6. Competencias clave y competencias específicas.....	24
5.7. Metodología.....	25
5.8. Temporalización.....	25
5.9. Sesiones y/o actividades.....	26
5.10. Organización de espacios de aprendizaje.....	35
5.11. Recursos humanos y materiales.....	36
5.12. Medidas de atención a la diversidad e inclusión/ Diseño Universal para el Aprendizaje.....	36
5.13. Sistema de Evaluación.....	37
5.13.1. Criterios de evaluación.....	37
5.13.2. Instrumentos de evaluación.....	39
6. Conclusiones.....	41
7. Consideraciones finales.....	43
8. Referencias Bibliográficas.....	44
9. Anexos.....	46

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Características de la atención</i>	12
Tabla 2. <i>Hábitos para practicar Mindfulness</i>	14
Tabla 3. <i>Habitantes por edades barrio Nou Eixample Nord, Tarragona</i>	18
Tabla 4. <i>Instalaciones y servicios del centro educativo</i>	20
Tabla 5. <i>Ejes de desarrollo y aprendizaje y los saberes básicos correspondientes</i>	23
Tabla 6. <i>Competencias clave presentes en las actividades</i>	24
Tabla 7. <i>Competencias específicas por eje presentes en la programación didáctica</i>	25
Tabla 8. <i>Cronograma</i>	26
Tabla 9. <i>Sesión 1</i>	26
Tabla 10. <i>Sesión 2</i>	27
Tabla 11. <i>Sesión 3</i>	28
Tabla 12. <i>Sesión 4</i>	29
Tabla 13. <i>Sesión 5</i>	31
Tabla 14. <i>Sesión 6</i>	32
Tabla 15. <i>Sesión 7</i>	33
Tabla 16. <i>Sesión 8</i>	34
Tabla 17. <i>Sesión 9</i>	34
Tabla 18. <i>Recursos humanos y materiales</i>	36
Tabla 19. <i>Criterios de evaluación de la programación didáctica</i>	37
Tabla 20. <i>Instrumentos y técnicas de evaluación y los momentos en los que se utilizan</i>	39
Tabla 21. <i>Lista de cotejo de la evaluación inicial del alumnado</i>	39
Tabla 22. <i>Lista de cotejo de la evaluación final del alumnado</i>	39
Tabla 23. <i>Autoevaluación del propio alumnado</i>	40
Tabla 24. <i>Autoevaluación del docente</i>	40

Índice de figuras

Figura 1. <i>Triángulo de la atención</i>	17
--	----

1. Introducción

El tema elegido para la programación didáctica de aula llamada Diseño de una programación didáctica de aula para desarrollar la atención con la práctica de Mindfulness en el alumnado de 5 años, ha sido motivado para resaltar la importancia que tiene el estar presente en el aquí y ahora en el proceso de enseñanza-aprendizaje y en general, en todas las áreas de la vida de una persona. El trabajar la atención desde la infancia, generará en el alumnado, un patrón de atención que irá entrenando y perfeccionando a lo largo de su vida. Según Mora (2021), “Sin atención no hay aprendizaje ni memoria explícita ni conocimiento...La atención es el mecanismo cerebral que se requiere para ser consciente de algo” (p.32).

Actualmente, como indica Hari (2023), el ser humano no puede prestar atención por la falta de concentración debido al elevado nivel de estrés al que están sometidos tanto adultos como niños; el flujo de estímulos diarios (sobrestimulación); las pantallas digitales en trabajo, centros educativos o en casa (cada vez más frecuentes a edades muy tempranas); la contaminación ambiental o la mala alimentación entre otros, dificultan la atención en una sola tarea sin dejarse llevar por los distractores. Afortunadamente, la sociedad cuenta con la técnica de Mindfulness, que según señala Sainz (2015), es un término inglés que se puede traducir como consciencia plena o atención plena. Se trata de una facultad que posee la mente de cada persona, la cual le permite ser competente para observar de manera consciente, dejando pasar los pensamientos sin cambiarlos ni juzgarlos, sólo observándolos para estar presentes en el aquí y ahora. Esta técnica, es de gran ayuda en el aula de Educación Infantil para desarrollar la atención en el alumnado y prepararlo desde edades tempranas para ser más consciente de sí mismo y de todo cuanto le rodea.

La presente programación didáctica de aula se dirige al grupo clase del aula I5B de un colegio privado-concertado y con educación cristiana, en el Barrio Nou Eixample Nord de Tarragona. Por lo general, a dicho centro asisten alumnos cuyas familias cuentan con un nivel económico y cultural de nivel medio, repercutiendo eso en la buena imagen del centro, el cual, dada la alta demanda de matriculación, no suele contar prácticamente con plazas libres en los cursos posteriores al primer ciclo de Educación Infantil. Siendo estos cursos, ocupados por todo el alumnado que conforma este primer ciclo. Igualmente, se quiere resaltar que el

centro cuenta con grandes instalaciones que permiten realizar diversas actividades tanto de carácter formal como informal y en el mismo, se imparten diferentes etapas de las modalidades de estudios reglados.

A continuación, se indican las partes de la programación didáctica de aula. La misma, comienza con una introducción y objetivos. Tras ello, continua con el marco teórico, el cual mostrará ciertos conocimientos sobre el tema que versa el mismo y con el que se van a fundamentar posteriormente las actividades. El marco teórico está dividido en dos grandes bloques: la atención como proceso cognitivo y Mindfulness. Acto seguido, encontramos la contextualización del entorno del centro educativo, en el que se indican las características del mismo, la descripción del centro y las características del alumnado. Tras ponernos en contexto, se describe la propuesta de actividades y se finaliza, con los apartados de conclusiones y consideraciones finales.

2. Objetivos del trabajo

El presente Trabajo Final de Grado, tiene como objetivo principal:

-Diseñar una programación didáctica de aula que permita desarrollar la atención a través de la práctica del Mindfulness en el alumnado de 5 años.

Los objetivos específicos a trabajar en esta programación didáctica de aula son:

- 1 Realizar una revisión bibliográfica sobre los conceptos de atención y Mindfulness.
- 2 Indagar sobre los beneficios que aporta la práctica de Mindfulness para el alumnado de Educación Infantil.
- 3 Diseñar actividades que ayuden a integrar el concepto de Mindfulness en el día a día del aula de 5 años de Educación Infantil para potenciarla en el alumnado.
- 4 Asociar los contenidos del currículo de Educación Infantil con respecto a la atención para fundamentar las actividades de la programación didáctica.
- 5 Concluir el Trabajo Fin de Grado con una reflexión del objetivo general y de los objetivos que se han planteado en las actividades.

3. Marco Teórico

En este apartado, se va a exponer la parte teórica que va a ser la base de las actividades que integran esta programación didáctica de aula sobre la atención mediante la práctica de Mindfulness. Para ello, se ha buscado información en revistas científicas, trabajos de investigación y libros específicos sobre dicha temática.

3.1. La atención como proceso cognitivo

La atención, se trata de un proceso cognitivo básico al igual que la percepción y la memoria. Estas dos últimas, percibir y memorizar, junto con aprender, son acciones que requieren de la atención según indican Boujon y Quaireau (1999). Por ello, sin atención, la percepción, la memoria y el aprendizaje no se producen o decaen. Mencionar que la atención, ha sido uno de los últimos procesos complejos cerebrales en ser reconocido dentro del rango de función cerebral superior, conforme indican Estévez-González et al. (1997).

En la literatura científica, existen multitud de definiciones de atención defendidas por distintos autores. Para comenzar, se puede rescatar el propio concepto definido por William (1989): “La atención, es que la mente tome posesión, en forma clara y vívida, de uno entre los que parecen ser varios objetos simultáneamente posibles, o trenes de pensamiento. De su esencia son la circunscripción, la concentración de la conciencia. Entraña hacer a un lado ciertas cosas para ocuparse con más efectividad en otras...” (p.321).

Para Boujon (1996), mencionado en Boujon y Quaireau (1999), la atención se define como “el control, la orientación y la selección por el individuo de una o varias formas de actividades durante un periodo de tiempo no demasiado largo”.

De igual modo, se considera relevante mencionar el Modelo atencional de Posner y Petersen (1990). Para ellos, la atención se trata de un sistema modular formado por tres redes: la Red Atencional Posterior o de Orientación, la Red de Vigilancia o Alerta y la Red Anterior o de Control Ejecutivo. Cada una de las anteriores redes se encarga de funciones atencionales diferentes e involucran áreas cerebrales distintas.

A continuación, se pasa a realizar un breve resumen de estas tres redes:

- Red Atencional Posterior o de Orientación: la función que más se ha analizado es la de orientación de la atención. Se encarga de la elección y ubicación de la información de la entrada sensorial en el espacio, orientar hacia el estímulo y originar la conciencia de que se ha percibido algo. Se relaciona con los reflejos involuntarios de orientación y con la elaboración mecánica de la información.
- Red de Vigilancia o Alerta: se encarga de conseguir y conservar un estado de alerta. Se trata de la habilidad para sostener la atención consciente en el transcurso de largos periodos de tiempo. Esta red repercute en las otras dos, aumentando la actividad en una o en otra de manera alterna. Si este sistema se ve alterado, la persona no podrá sostener la atención en una tarea durante largos periodos de tiempo.
- Red Anterior o de Control Ejecutivo: se trata de un sistema adaptable y voluntario que implica un elemento más ejecutivo que efectúa la resolución de los conflictos en las respuestas. Está involucrado en la incorporación y dominio de las áreas cerebrales que realizan tareas cognitivas complicadas. Además, escoge los objetivos de la atención tanto sensoriales como de la memoria.

La noción de ejecutivo evoca dos funciones fundamentales: es conocedor de lo que está sucediendo en el sistema y ejecuta un determinado control sobre el mismo.

Hoy en día, la capacidad para prestar una buena atención está bastante deteriorada tanto en niños como adultos y es de vital urgencia, que se trabaje a favor de la consecución de una atención plena. Si, además, se enfoca en el contexto educativo hacia el que se dirige esta programación didáctica de aula, la atención es sin lugar a duda, un concepto muy destacado a tener en cuenta, ya que como dice Mora (2021), sin atención no existe aprendizaje. De especial relevancia es el estudio transversal realizado por Christakis et al. (2004), sobre la exposición temprana de los niños a la televisión y los consiguientes problemas atencionales. En el mismo, registraron el número de horas diarias que los niños veían televisión y realizaron preguntas a padres y maestros. En sí, llegaron a la conclusión, de que exponer a la televisión a niños menores de dos años, puede ir vinculado con lapsos de atención. La muestra del estudio comprendía a 1.278 niños de un año de edad y 1.345 de tres años. De la misma, se extrajo que el diez por ciento tenían problemas de atención a los siete años.

3.1.1. Tipos y características de la atención

Seguidamente, se pasan a indicar los principales tipos de atención según Sohlberg y Mateer (2001):

- El arousal o energía de activación: se trata de la capacidad para permanecer despierto y mantenerse en alerta.
- Span o volumen de aprehensión: alude al número de elementos rememorados después de presentarse por primera vez la información.
- Atención focalizada: es una función básica para efectuar nuevos aprendizajes. Es la capacidad que tiene nuestro cerebro para centrar nuestro foco de atención en un estímulo u objetivo específico, tales como estímulos visuales, táctiles o auditivos, sin tener en cuenta el tiempo.
- Atención sostenida: se trata de la habilidad para mantener una respuesta conductual en el transcurso de una actividad continua y repetitiva, durante un periodo que se prolonga en el tiempo.
- La atención alternante: se trata de la capacidad de cambiar el foco de atención entre tareas que requieren demandas cognitivas distintas.
- Atención selectiva: se trata de la habilidad que se tiene a la hora de llevar a cabo una tarea en presencia de distractores tanto internos como externos a la persona, sin que estos interrumpan la ejecución de la misma. Asimismo, es también la capacidad para escoger la información más relevante entre varias, procesando sólo esa información.
- Atención dividida: se refiere a la capacidad de atender a dos tareas de atención selectiva de manera simultánea.

Tras definir brevemente estos componentes, se alude a Mora (2021), el cual indica que hoy, la atención es un conjunto de diferentes atenciones cerebrales para cada secuencia de conductas y tareas diversas, como queda plasmado con cada componente de la atención que se acaba de mencionar.

Haciendo referencia a las características propias de la atención, estas ayudan a entender mejor su funcionalidad al realizar tareas y actividades requeridas por el entorno y por la adecuación de su propia persona al mismo. Dichas características se muestran en la tabla 1.

Tabla 1. *Características de la atención*

Características de la atención	
Orientación	Capacidad de guiar los recursos cognitivos hacia objetos o sucesos importantes para la subsistencia del organismo.
Focalización	Habilidad para centrarse en unos pocos estímulos de manera simultánea.
Concentración	Cantidad de recursos de atención que se emplean a una actividad o a un fenómeno mental concreto.
Ciclicidad	La atención pasa por ciclos básicos de actividad y descanso.
Intensidad	La atención se puede expresar en grados de concentración, en los cuales, el desinterés estaría en el mínimo nivel de esos grados y la concentración profunda, en el máximo. La intensidad está relacionada con el grado de interés y el significado de la información.
Estabilidad	Se observa en el tiempo que una persona se encuentra atendiendo a una actividad o información.

Nota: adaptada de Londoño (2009)

3.1.2. La atención en niños de 5 a 6 años en el aula de Educación Infantil

A los 5 a 6 años, el alumnado se encuentra en la etapa preoperacional según Piaget (2007). Es en esta etapa que abarca de los 2 a los 7 años, en la que el lenguaje adquiere gran importancia y se desarrolla el pensamiento egocéntrico y la imaginación. Se trata de la etapa en la que los docentes pueden estimular, guiar y ayudar en el desarrollo cognitivo del alumno. Por tanto, se trata de un buen momento para trabajar la atención en el aula.

Según Mora (2021), para que un niño preste atención al maestro, no solo hay que solicitar que lo haga, sino que el docente debe poner de su parte y, aun así, cuando maestro y tema sean interesantes, hace falta más para que la atención no decaiga, el docente debe ser capaz de captar la atención del alumnado. En esos momentos, entra en juego la curiosidad (mecanismo usado por la neurociencia cognitiva y la psicología), que provoca que el alumno esté atento a aquello que el docente esté enseñando, sin necesidad de estar reclamando su atención constantemente. Tras ello, se produce el aprendizaje y la memoria, puesto que el alumnado necesita el estímulo inicial de la novedad. En esos casos, la atención del alumnado será máxima si el docente ha conseguido despertar su motivación y curiosidad, ya que, de lo contrario, se conseguirá el efecto de la desatención.

Si se enfoca en la práctica docente, una manera de despertar la curiosidad en el alumnado de 5 a 6 años y con ello que consiga prestar atención, es a través de la literatura infantil. Según indica Fortún (2008), el auxiliar pedagógico más efectivo para educar la atención en la infancia es el cuento. Por lo que se debe aprovechar este recurso ya que, a partir de los 4

años, la capacidad de atención de los niños sobre el hilo central del relato se incrementa. A través de este género de la literatura infantil, el alumnado se presta a mantenerse atento a la narración, siempre que el narrador o lector ponga también de su parte y haga de ese momento, un momento mágico. Asimismo, como menciona Ceballos (2016), se debe hacer una distinción entre contar y leer un cuento. En el primer caso, la acción de contar un cuento embauca a los niños de una manera sublime llegando a mantener su atención durante cuarenta minutos con una sucesión de cuentos bien contados. Sin embargo, en el segundo caso, con la acción de leer cuentos, los niños no pueden mantener la atención mucho más de unos diez minutos. No obstante, ya sean contados o leídos, este tipo de actividades a través de la literatura infantil les encanta, puesto que disfrutan de la escucha activa de historias de cualquier tipo. La gran ventaja, es que, en el aula, el uso de la literatura infantil es continuo, siendo de preferencia del alumnado los cuentos y álbumes ilustrados. De modo que se trata de un recurso pedagógico muy fácil de conseguir y de usar, tanto por el docente como por el alumnado y el cual tiene una gran aceptación por ambas partes.

3.2. Mindfulness

El origen de Mindfulness se remonta a unos 2.500 años atrás, cuando Siddharta Gautama (el Buda Shakyamuni), inició y difundió la tradición filosófica y religiosa del budismo, cuya base principal es la práctica de Mindfulness. Sin embargo, según indica Simón (2007), es probable que determinados modos de practicar Mindfulness ya existiesen mucho antes y que los seres humanos muy primigenios ya lo practicasen.

Mindfulness, se puede traducir al castellano como atención plena o consciencia plena. Se trata de un término de origen inglés que define la capacidad de estar atento y consciente en el momento presente, es decir, en el aquí y ahora, en el cual no hay lugar para las quejas, solo para la aceptación de lo que ocurre, sin juzgar.

La atención plena consta de tres actividades fundamentales según indica Henepola (2012):

- Recordar lo que estamos haciendo: en la meditación, se centra la atención en un objeto y si la mente se aleja de su foco, es la atención plena quien le recuerda lo que se está haciendo para que se centre de nuevo en ese objeto. Todo ocurre en un

instante. Realizando esta práctica de manera continua, se establece el hábito mental que se expande a todos los ámbitos de la vida de una persona.

- Ver las cosas como son realmente: se observa indistintamente todo lo que se presenta sin caer en las distracciones, dejando pasar los pensamientos.
- Percibir la naturaleza exacta de todos los fenómenos: la atención plena posibilita observar de manera directa las realidades que solo son. Se percata del carácter efímero y de la naturaleza transitoria y fugaz de cada percepción, distingue la naturaleza poco satisfactoria de todas las cosas condicionadas y la ausencia de identidad de todos los acontecimientos.

Si se quiere iniciar en la práctica de Mindfulness, hay una serie de hábitos que se deben ir adquiriendo para conseguirlo. Con ellos, se irá desarrollando la capacidad de prestar atención plena a cada uno de los momentos de la vida de una persona. Estos hábitos se indican en la tabla 2.

Tabla 2. Hábitos para practicar Mindfulness

Hábitos para practicar Mindfulness	
Observar	Prestar atención tanto al interior de uno mismo como al exterior.
Describir	Precisar cada detalle de lo que está ocurriendo en ese momento de manera objetiva.
Actuar de manera consciente	Realizar las tareas siendo completamente consciente de lo que se hace en cada momento.
Detener los juicios	Dejar de lado los juicios para ser conscientes de otros detalles.
No reaccionar	Ser conscientes de cómo se ha actuado ante diversas situaciones y que cada vez que se presenten de nuevo, usar una técnica que haga que no se reaccione de manera automática repitiendo patrones adquiridos. Esta técnica podría ser realizar tres respiraciones profundas y conscientes antes de reaccionar.

Nota: adaptada de Comas (2016)

3.2.1. Beneficios de Mindfulness

La práctica de Mindfulness ha ido variando desde su origen hasta llegar a nuestros días. En sus inicios, era un conjunto de actividades mentales dirigidas a percibir un flujo de atención plena constante. En la actualidad, esta práctica también surge de la intención de mejorar la salud y las condiciones de vida de toda persona.

La atención es una capacidad que se debe trabajar para que en las situaciones de estrés o con más dificultad del día a día, se mantenga fuerte, ya que, si no se trabaja, termina por

agotarse ante dichas situaciones. Es por ello, que la práctica de Mindfulness realizada de manera diaria como una rutina más del día, afecta de manera positiva a las funciones cognitivas principales: la atención, la memoria y las funciones ejecutivas (toma de decisiones, planificación o resolución de problemas).

Siguiendo a Ruiz-Feltrer (2017), algunos de los beneficios que aporta la práctica de Mindfulness son:

- Reducción del estrés.
- Reducción de los dolores crónicos.
- Mejora del sistema inmunológico.
- Equilibrio emocional.
- Mejora de otros trastornos psicológicos y otros cuadros de enfermedades crónicas.

A estos beneficios, se pueden añadir los siguientes:

- Implicaciones más conscientes en las tareas diarias.
- Ser consciente de lo que está pasando en ese mismo momento.
- La atención se vuelve flexible y firme, adaptándose a diversas situaciones.
- Aceptación de los sucesos que acontecen en el día a día, tanto los de índole positivo como los de índole negativo.
- Ser consciente del cuerpo y mente.

En lo que respecta a los beneficios de su aplicación en la etapa de Educación Infantil, éstos son variados, encontrando distintos autores que los muestran desde diversas perspectivas.

Por un lado, Comas (2016) alude desde una perspectiva más cognitiva:

- Mejora la asignación y reasignación de atención en tres dimensiones fundamentales: capacidad de enfocarla y estabilizarla en un determinado objeto; el control de la atención para evitar distracciones y la eficiencia atencional.
- Funciones ejecutivas: memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva.
- Mejora la elocuencia y la codificación visual.
- Incrementa la profundidad de procesamiento de la información tomando consciencia de gran cantidad de componentes y rasgos que ayudan a una mejor comprensión de ese suceso.

No obstante, hay otros autores que hablan de los beneficios de Mindfulness en niños desde una perspectiva más práctico-académica, entre ellos, se encuentra Moroño (2019):

- Consigue una mayor capacidad de atención y concentración.
- Desarrolla la inteligencia emocional.
- Sensación de bienestar corporal y mental.
- Ser conscientes de su cuerpo y mente.
- Fortalece la capacidad de relajación.
- Favorece la creatividad.
- Desarrolla el autoconocimiento.
- Genera una autoestima sana.
- Mejora de las relaciones interpersonales.

3.2.2. Trabajar la atención en el aula a través de Mindfulness

La escuela, es el lugar en el que se produce el proceso de enseñanza-aprendizaje desde edades muy tempranas y donde el alumnado pasa gran parte de su tiempo. Según Rueda (2021), las escuelas han sido creadas por el ser humano para transmitir conocimientos de generación a generación, creando herramientas como la escritura y espacios como aulas y bibliotecas.

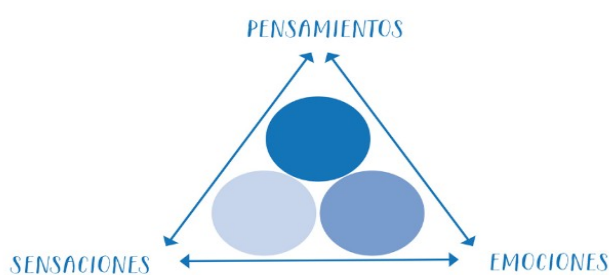
Si se fija la atención en la etapa de Educación Infantil, estos conocimientos, se dividen en tres áreas extraídas de la legislación estatal: Crecimiento en Armonía; Descubrimiento y Exploración del Entorno y Comunicación y Representación de la Realidad. Por ende, en la legislación de Cataluña, estos conocimientos se dividen en cuatro ejes de desarrollo y aprendizaje, siendo estos: Eje 1. Un niño o niña: que crece con autonomía y confianza; Eje 2: Un niño o niña que se comunica con diferentes lenguajes; Eje 3: Un niño o niña que descubre el entorno con curiosidad y Eje 4: Un niño o niña que forma parte de la diversidad del mundo que le rodea. En ambos casos, tanto las áreas como los ejes están relacionados entre sí y precisarán de planteamientos educativos que incentiven las situaciones de aprendizaje globales, significativas y estimulantes para establecer conexiones entre todas sus partes. Para ello, se trabaja con diferentes metodologías a las usadas en los inicios de las antiguas escuelas, y todo, para ayudar al alumnado en su aprendizaje. Es por ello, que, para educar a

los niños del ahora que serán los adultos del mañana, la escuela y el docente, como actor de este escenario, tiene en sus manos, la labor de educar incidiendo sobre todo en las siguientes cuestiones que según Comas (2016), acercan al alumnado al momento presente y al autoconocimiento:

- Manejo adecuado de las emociones aflitivas en los momentos difíciles para recuperar con rapidez la calma y el equilibrio.
- Prestar atención de manera intencionada y sostenida a aquello que está sucediendo, sin distracciones y especialmente, si es de importancia.
- Desarrollo del autocontrol y mantener un punto de vista positivo, aunque las circunstancias no sean favorables.
- Conectar con los demás desde el corazón, con atención y compasión, para crear uniones significativas y de confianza.
- Estar conscientes en el aquí y ahora.

Para poder explicar de una manera sencilla al alumnado lo que es la mente, se va a hacer uso del Triángulo de la atención que menciona Comas (2016). En esta figura, aparecen en cada uno de los vértices, una de las siguientes palabras, hechos que se producen al mismo tiempo: las sensaciones físicas, las emociones y los pensamientos. Dicho triángulo, se aprecia a continuación en la figura 1.

Figura 1. *Triángulo de la atención*



Nota: Comas (2016)

En Mindfulness, cuando se presta atención a las sensaciones físicas y a las emociones, dicha atención está centrada en el momento presente. Sin embargo, cuando se presta atención a los pensamientos, la atención se pierde y se desconecta del aquí y ahora. Por ello, hay que observar los tres hechos de manera conjunta para recibir toda la información necesaria y conseguir mantenerse en el presente.

4. Contextualización

El centro educativo al que se va a hacer referencia en esta programación didáctica de aula posee titularidad privada-concertada y educación cristiana, el cual depende de la sede religiosa que la entidad tiene en Cataluña. El mismo, se ubica en el barrio del Nou Eixample Nord de Tarragona, tratándose de un barrio céntrico. Con respecto a Tarragona, ésta se trata de una ciudad, la cual es la capital de la provincia con el mismo nombre, estando situada en el sur de la comunidad autónoma de Cataluña.

4.1. Características del entorno

El centro educativo, tiene la ventaja de ubicarse muy próximo al centro de la ciudad, lo que le otorga una gran ventaja a la hora de realizar salidas a pie con el alumnado, puesto que es donde se encuentran multitud de espacios culturales tales como teatros, el monumento a Los Castellans o la plaza del Mercado Central, entre otros edificios y monumentos de interés para la actividad educativa. Asimismo, su enclave dispone de parques infantiles variados y de gran cantidad de servicios.

Con respecto a la población, Tarragona cuenta con 141.056 habitantes, siendo la población del barrio del Nou Eixample Nord de 23.495 habitantes.

Tabla 3. *Habitantes por edades barrio Nou Eixample Nord, Tarragona*

Edad en años	Habitantes
[0 - 10]	1.821
[11 - 30]	5.068
[31 - 50]	6.390
[51 - 70]	6.267
[71 - 100]	3.938
Más de 100	11

Nota: <https://www.tarragona.cat/la-ciutat/poblacio/estadistiques-de-poblacio>

Asimismo, muy cercano al centro, se encuentra Rambla Nova, un gran paseo y vía principal urbana en la que se realizan multitud de actividades lúdicas, se colocan puestos en las fiestas señaladas y es parte del recorrido de las fiestas de Santa Tecla (patrona de Tarragona) y de las procesiones.

4.2. Descripción del centro

El edificio en el que se desarrolla la labor educativa, abrió sus puertas en 1964. Aunque le anteceden más de 200 años en los que la congregación religiosa de la que forma parte comenzó con el cuidado y la educación.

En este centro, están matriculados unos 900 alumnos, contándose desde Educación Infantil (primer ciclo) hasta bachillerato, contando cada curso con doble línea. Dicho alumnado, procede en su gran mayoría de la misma ciudad de Tarragona, pertenecientes a familias en las que el catalán es la lengua materna. No obstante, se puede encontrar un pequeño porcentaje del alumnado, el cual procede de Asia, América del Sur y del Norte de África. Las familias usuarias del mismo, suelen ser jóvenes con hijos en edad escolar (entre uno o dos hijos y en determinadas ocasiones, formadas por tres o cuatro hijos dentro de la unidad familiar). Dichas familias, cuentan con un nivel económico y cultural por lo común, de nivel medio, ejerciendo ambos progenitores, tanto trabajos cualificados como no cualificados.

El proyecto educativo del centro tiene un doble objetivo: servir al pleno desarrollo de las personas y servir a la mejora de la sociedad. Todo ello, destacando los siguientes aspectos: entorno familiar y propio; acompañamiento; valores y diálogo.

Además, en el centro, se trabajan diferentes proyectos educativos tales como: proyectos pedagógicos para dotar a los alumnos de herramientas para afrontar diversas situaciones tanto en la vida escolar como fuera de ese ámbito; el proyecto STEAM (siglas en inglés que significan: Science, Technology, Engineering, Arts & Mathematics); proyecto lingüístico basado principalmente en la lengua catalana, aunque también con la enseñanza de castellano, inglés y francés; un proyecto de acción tutorial (una hora semanal de tutoría) y un proyecto de convivencia con el lema: Escuchar, hablar, solucionar.

Con respecto a las instalaciones y servicios con los que cuenta el centro, decir que son muy variados ya que la actividad escolar se realiza en un gran edificio, el cual ocupa toda la manzana. En la siguiente tabla se pueden consultar los mismos.

Tabla 4. *Instalaciones y servicios del centro educativo*

Instalaciones	Servicios
<ul style="list-style-type: none"> • Iglesia. • Zona de aparcamiento para los docentes. • Pabellón deportivo. • Sala de psicomotricidad. • Varios patios y pistas deportivas. • Huerto escolar y jardines. • Aulas. • Aula de especialidades (AL, PT, Proyecto STEAM, entre otras). • Laboratorio de ciencias naturales, física y química. • Salas de conferencias. • Biblioteca. • Salón de actos. • Salas polivalentes. • Comedor con cocina propia. • Almacenes. • Lavandería. 	<ul style="list-style-type: none"> • Servicio de aula de acogida matinal. • Servicio de comedor. • Biblioteca. • Servicio de salud y escuela (a partir de la E.S.O.). • Departamento de Educación Psicopedagógica. • Extraescolares durante el curso. • Escuela de verano en julio.

Nota: elaboración propia.

La comunidad educativa está compuesta por la Fundación religiosa que dirige este centro educativo, por todo el equipo docente (maestros tutores, maestros especialistas, maestros de apoyo, profesores, equipo psicopedagógico, equipo directivo), por el personal auxiliar, personal administrativo y de servicios, los alumnos, sus familias y la asociación de estas familias mediante el AMPA.

4.3. Características del alumnado

Esta programación didáctica de aula está orientado al segundo ciclo de Educación Infantil, en concreto, para el aula de I5B, la cual está compuesta por 20 alumnos (14 niñas y 6 niños), no encontrándose ninguno de los mismos, diagnosticado con una Necesidad Específica de Apoyo Educativo (ACNEAE) ni con Necesidades Educativas Especiales (ACNEE). Si se quiere destacar, que, en este grupo se encuentran un niño y una niña que son Niños Altamente Sensibles, en adelante (NAS), es decir, poseen el rasgo de la alta sensibilidad, lo cual predispone a las personas que lo tienen a ser más conscientes de todo cuanto les rodea, con

la consecuente profunda reflexión que eso atañe. Por ello, hay actuaciones en el aula y actividades, que se deben adaptar a los mismos y que en esta programación didáctica de aula quedará reflejado en el apartado de Atención a la diversidad.

Por ende, si hablamos del grupo en su totalidad, nos percatamos de que se trata de un grupo heterogéneo, en el cual hay diferentes estilos y ritmos de maduración individuales. En el mismo, se pueden observar que se van formando subgrupos. Por ejemplo, los niños, al encontrarse en menor número, suelen agruparse entre ellos. Con respecto a las niñas, hay dos que tienen un vínculo de amistad muy fuerte entre ellas, encontrándose el resto en subagrupaciones que van cambiando según cambien los compañeros de mesa, existiendo por lo general, una buena cohesión.

En general, es una clase que disfruta con actividades de movimiento, manipulación o experimentación y que responde muy bien a los temas que se les suele proponer. Sin embargo, se percibe que se debe trabajar en el aula la atención plena, ya que hay momentos en los que el alumnado se desconcentra y no atiende, repercutiendo ello en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es por esta situación que, a través de la práctica de Mindfulness, el alumnado irá desarrollando la capacidad de atención y tomando más consciencia sobre sí mismo y sobre todo lo que le rodea, permaneciendo en el momento presente.

Indicar, que esta programación didáctica de aula se aplica al aula de I5B, pero se puede trabajar con cualquier grupo del segundo ciclo de Educación Infantil. Asimismo, habría que tener en consideración que la edad ideal para comenzar a trabajar Mindfulness con niños sería según indica Comas (2016), la de cuatro años. En este caso, al alumnado de primer curso del Segundo ciclo de Educación Infantil, se le tendría que realizar una adaptación para iniciarlos de manera más básica al Mindfulness.

5. Propuesta de programación didáctica de aula

5.1. Título

La propuesta desarrollada para la presente programación didáctica de aula nace con el título: Tomamos consciencia del aquí y el ahora practicando Mindfulness. Con ella, se quiere dar a conocer el concepto de Mindfulness al alumnado y enseñarle cómo integrarlo en su vida a través de la propuesta formada por diversas situaciones de aprendizaje en las que se trabaja la atención plena. Si se revisa el currículo de Educación Infantil de Cataluña, el concepto de atención al que se alude de manera directa en los saberes mencionados en cada eje de desarrollo y aprendizaje, es a la atención como proceso cognitivo. Asimismo, en esta propuesta, se quiere enfocar el concepto de atención de una forma más práctico-académica, para desarrollar la consciencia del momento presente, es decir, en el aquí y ahora.

5.2. Fundamentación legislativa curricular

La presente programación didáctica de aula se adecúa en el marco estatal a la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación y en el marco autonómico de Cataluña, al Decreto 21/2023, de 7 de febrero, de ordenación de las enseñanzas de Educación Infantil y al Decreto 150/2017, de 17 de octubre, de la atención educativa al alumnado en el marco del sistema educativo inclusivo. En esta programación, se trabaja principalmente con el Decreto 21/2023, de 7 de febrero, el cual organiza el currículo en cuatro ejes que reúnen las diferentes competencias específicas que el niño o la niña tiene que desarrollar durante la etapa de la Educación Infantil.

5.3. Destinatarios

La programación didáctica de aula se dirige al grupo de 20 alumnos (14 niñas y 6 niños), del aula de 5 años B, del segundo ciclo de Educación Infantil. Se trata de un grupo proactivo con gran autonomía y al que le encanta participar en todas las actividades que se le proponga. Asimismo, el alumnado muestra gran interés hacia actividades en las que toma protagonismo, sintiéndose escuchado y admitido por sus iguales. En dicho grupo, no hay

ningún alumno con Necesidades Educativas Especiales ni con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo, aunque si se encuentran un niño y una niña altamente sensibles (NAS).

5.4. Objetivos didácticos

Fundamentándose en el Decreto 21/2023, de 7 de febrero, se indican los objetivos didácticos establecidos para la presente programación didáctica, los cuales, al finalizar las situaciones de aprendizaje, el alumnado habrá logrado conseguir:

1. Conocer y respetar el propio cuerpo, siendo conscientes de sensaciones físicas, emociones y pensamientos a través de la práctica de Mindfulness.
2. Prestar atención plena percatándose de lo que acontece tanto en su mundo interior como en su entorno.
3. Manejarse de manera autónoma en las diversas situaciones que acontecen en su vida cotidiana, resolviendo y superando de manera consciente los nuevos retos que se le plantean mediante la atención plena.
4. Expresarse a través del lenguaje, representaciones dramáticas y producciones artísticas.
5. Relacionarse adecuadamente con los demás a través de una actitud consciente y de atención plena.
6. Valorar sus progresos disfrutando del aprendizaje con la práctica de Mindfulness.

5.5. Saberes básicos

Siguiendo con el Decreto 21/2023, de 7 de febrero, en la tabla 5 se indican los saberes básicos correspondientes a cada eje de desarrollo y aprendizaje de esta programación.

Tabla 5. Ejes de desarrollo y aprendizaje y los saberes básicos correspondientes

Eje 1. Un niño o niña que crece con autonomía y confianza.
Saberes básicos
<p>A. Cuerpo, movimiento y autonomía.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeto por el propio cuerpo y por los cuerpos de los otros. - Exploración y reconocimiento del propio cuerpo a través de los sentidos. - Control y conciencia corporal. - Implicación progresiva en el cuidado de uno mismo y de los otros. <p>B. Desarrollo de la afectividad.</p>

- Vivencia y expresión de emociones, sentimientos y sensaciones. - Vivencia y expresión de las propias necesidades, preferencias e intereses. - Desarrollo de estrategias de seguridad afectiva y emocional. D. Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno. - Incorporación progresiva de hábitos y actitudes de superación, perseverancia, atención e iniciativa.
Eje 2. Un niño o niña que se comunica con diferentes lenguajes.
Saberes básicos
B. Comunicación oral. Expresión, comprensión y diálogo. - Uso progresivo de la lengua oral: evocar y relatar hechos, expresar y comunicar ideas, deseos y sentimientos. - Contraste de las propias ideas con las de los otros e incorporación de sus aportaciones. Participación y escucha activa.
Eje 3. Un niño o niña que descubre el entorno con curiosidad.
Saberes básicos
A. Diálogo corporal con el entorno. Exploración de objetos y materiales. - Observación, exploración e identificación de elementos del entorno con respeto: objetos, animales, plantas, etc.
Eje 4. Un niño o niña que forma parte de la diversidad del mundo que le rodea.
Saberes básicos
A. La vida con los otros. - Comunicación de necesidades, sentimientos y emociones. - Desarrollo de actitudes de empatía con respecto a los demás y hacia la diversidad.

Nota: adaptado del Decreto 21/2023, de 7 de febrero, Comunidad Autónoma de Cataluña.

5.6. Competencias clave y competencias específicas

Continuando con el Decreto 21/2023, de 7 de febrero, en la tabla 6, se aprecian las competencias clave más relevantes que aparecen en las actividades de la propuesta.

Tabla 6. Competencias clave presentes en las actividades

Sesiones	Competencias			
	Comunicación lingüística.	Personal, social y de aprender a aprender.	Ciudadana	Conciencia y expresión culturales
¿Qué es el Mindfulness?	X	X	X	X
Prestamos atención a nuestro interior	X	X	X	
Respiramos de manera consciente	X	X	X	X
Observamos la naturaleza	X	X	X	X
Atendemos a estímulos sonoros	X	X	X	X
Nos activamos y nos relajamos	X	X	X	X
Tomamos consciencia de nuestras emociones	X	X	X	X
Enfocamos los sentidos	X	X	X	X
Tomamos consciencia de nuestro cuerpo al caminar	X	X	X	X

Nota: elaboración propia.

De igual manera, en la tabla 7, se numeran las competencias específicas indicadas en el Decreto 21/2023, de 7 de febrero, las cuales se contemplan en la propuesta educativa. Asimismo, si se quisiera consultar, en los Anexos constan desarrolladas tales competencias.

Tabla 7. *Competencias específicas por eje presentes en la programación didáctica*

Eje	Competencias específicas
Eje 1. Un niño o niña que crece con autonomía y confianza.	- Competencia específica 1, 2, 3, y 4.
Eje 2. Un niño o niña que se comunica con diferentes lenguajes.	- Competencia específica 1 y 2.
Eje 3. Un niño que descubre el entorno con curiosidad.	- Competencia específica 1 y 2.
Eje 4. Un niño o niña que forma parte de la diversidad del mundo.	- Competencia específica 1.

Nota: adaptado del Decreto 21/2023, de 7 de febrero, Comunidad Autónoma de Cataluña.

5.7. Metodología

La metodología de la presente programación didáctica de aula tiene en cuenta favorecer el desarrollo del alumnado como agente activo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por ello, las situaciones de aprendizaje se van a realizar mediante metodologías activas, tales como los centros de interés y los rincones. Asimismo, se van a utilizar métodos expositivos en parte de las sesiones, tales como canciones, vídeos, álbumes ilustrados o cuentos. Siendo estos, un medio a través del cual se aproxima al alumnado a los saberes que se le quieren transmitir. De igual manera, el aprendizaje activo estará presente mediante actividades que incluyan expresiones artísticas y orales. Se incluyen, además, los métodos mixtos.

5.8. Temporalización

La programación didáctica de aula se llevará a cabo durante el segundo trimestre del curso, desde el 22 de enero hasta el 16 de febrero de 2024. Se van a realizar un total de nueve sesiones con diversas situaciones de aprendizaje y con una duración estimada entre 60 y 75 minutos cada una, realizándose dos sesiones por semana, los martes y jueves, a excepción de la última semana en la que se realizarán tres sesiones, estableciéndose lunes, miércoles y viernes para ellas. Dichas sesiones, se recogen en el cronograma de la tabla 8.

Tabla 8. Cronograma

Semana	Días	Sesiones / Situaciones de aprendizaje								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Semana 1	Lunes									
	Martes	X								
	Miércoles									
	Jueves		X							
	Viernes									
Semana 2	Lunes									
	Martes			X						
	Miércoles									
	Jueves				X					
	Viernes									
Semana 3	Lunes									
	Martes					X				
	Miércoles									
	Jueves						X			
	Viernes									
Semana 4	Lunes							X		
	Martes									
	Miércoles								X	
	Jueves									
	Viernes									X

Nota: elaboración propia.

5.9. Sesiones y/o actividades

En este apartado, se muestran las nueve sesiones en las que se distribuyen las diversas situaciones de aprendizaje de la programación didáctica de aula.

Tabla 9. Sesión 1

Título: ¿Qué es el Mindfulness?
Objetivos:
<ul style="list-style-type: none"> - Explicar el término Mindfulness y su historia con sus propias palabras (O1).¹ - Prestar atención a la narración de un libro (O2). - Realizar respiraciones controladas (O3). - Representar sus sensaciones a través de un dibujo (O4). - Respetar el espacio personal de cada compañero (O5).
Desarrollo:
- Fase inicial: En el rincón de la asamblea, dentro del aula, se comenzará preguntando si han escuchado alguna vez la palabra Mindfulness. Mientras, el docente anotará en la pizarra digital sus respuestas. Tras ello, le explicará al alumnado

¹ O: hace referencia a Objetivo. Cada objetivo se irá numerando en las sesiones para asociarlo con un criterio de evaluación en la Tabla 19.

<p>lo que significa el término y contará de manera breve sus orígenes. Posteriormente, narrará el libro El secreto de Emilia. Mindfulness para niños y niñas. Con el mismo, los introducirá en la respiración consciente.</p> <p>- Fase de desarrollo: en el mismo rincón de la asamblea, comentarán la historia de Emilia y cómo habrían actuado ellos en su lugar. Acto seguido y para ser conscientes de su respiración, al igual que la protagonista del álbum ilustrado, se trabajará la respiración. Para ello, se tumbarán boca arriba y mirarán a un punto del techo que elijan mientras se les guía en una respiración consciente. Se acompañará el proceso con una música suave y relajante. Tras ello, se les instará a realizar de nuevo la respiración, pero ahora con los ojos cerrados, visualizando mentalmente ese punto del techo en el que antes habían focalizado su atención y colocando sus manos sobre su abdomen para ir notando cuando el mismo, se hincha y se deshincha. A continuación, se les dejará a ellos solos para que, de manera consciente, realicen la respiración rítmica sin las indicaciones del docente. Pasados unos minutos, se les indicará que ya pueden abrir los ojos y mover poco a poco su cuerpo, comenzando por los dedos de los pies, de las manos y seguido por el resto del cuerpo. Cuando estén listos, se levantarán de manera suave y pausada para dirigirse a su asiento donde realizarán un dibujo en el que plasmarán cómo se han sentido al realizar las respiraciones conscientes.</p> <p>- Fase final: se retomará de nuevo la historia del álbum ilustrado, pero se detendrán en cada una de las situaciones para que cada alumno en el rincón de la asamblea explique a sus compañeros lo que ha dibujado, indicando qué sensaciones le ha producido la práctica consciente de las respiraciones y si le ha gustado o no.</p>
Materiales:
1. Pantalla digital. 2. Álbum ilustrado El secreto de Emilia. Mindfulness para niños y niñas. 3. Lápices de colores. 4. Folios.
Espacios:
- Aula 15B: rincón de la asamblea y zona de mesas.
Participantes y/o agrupaciones:
- Grupo completo e individual.
Criterios de evaluación:
1. Explica el término Mindfulness y su historia usando sus propias palabras. 2. Presta atención a la narración de un libro. 3. Realiza respiraciones controladas. 4. Representa sus sensaciones a través de un dibujo. 5. Expresa verbalmente lo que ha representado en el dibujo. 6. Respeta el espacio personal de cada compañero. 7. Muestra interés por la actividad.

Nota: elaboración propia.

Tabla 10. Sesión 2

Título: Prestamos atención a nuestro interior
Objetivos:
- Tomar consciencia de las sensaciones físicas, las emociones y los pensamientos que invaden la mente y expresarlos verbalmente (O6).
- Alejar los pensamientos de la mente de manera voluntaria (O7).
- Concentrar su atención en el momento presente, en el aquí y ahora (O8).
- Confiar en sí mismo (O9).
Desarrollo:
- Fase inicial: en el rincón de la asamblea, el docente comenzará dibujando en la pantalla digital un triángulo y en cada uno de sus vértices colocará una palabra: sensaciones físicas, emociones y pensamientos. Tras ello, explicará cada una

<p>de ellas al alumnado. Les recordará lo que significa el término Mindfulness y explicará, además, que cuando prestan atención a sus pensamientos se alejan del momento presente. Se visualizará también el video de la Respiración de la abeja de Minipadmi Yoga Infantil para alejar los pensamientos (https://www.youtube.com/watch?v=UHKEmTdVOQM).</p> <p>- Fase de desarrollo: en la zona de mesas, cada niño dibujará su propio triángulo colocando en cada vértice un dibujo que represente lo que en ese momento esté sintiendo, qué emoción tiene y qué pensamiento predominante está teniendo mientras realiza esta actividad. Posteriormente, volverán al rincón de la asamblea donde comentarán su triángulo y el docente anotará las respuestas para comprobar si coinciden y qué predomina. Acto seguido, se trabajará cómo alejar los pensamientos y mantenerse consciente de sus sensaciones físicas y emociones. Para llevarlo a cabo, se sentarán dejando espacio entre ellos, se apagarán las luces y adoptarán una posición con espalda recta, piernas dobladas y cruzadas y ojos cerrados para comenzar con una meditación. En la misma, el docente irá describiendo un bosque imaginario en el que pueden ir relajándose y centrándose en cada aspecto que el mismo relate para ir tomando consciencia del aquí y ahora. Luego, llegarán a una parte de la historia en la que el docente describirá un árbol y los niños tendrán que imaginarse sentados bajo el mismo. En ese momento, les indicará que deben prestar atención a su cuerpo, alejando cualquier pensamiento que les venga a la mente. Cuando el docente lo considere, finalizará la descripción sacando a los niños del bosque imaginario y comenzarán a abrir los ojos para pasar a describir las sensaciones y emociones que han tenido tras realizar esta meditación.</p> <p>- Fase final: en esta actividad, el docente les recordará las sensaciones y emociones que ha anotado tras realizar cada uno su triángulo de la atención y les preguntará como se sienten ahora y qué sensaciones tienen. Tras ello, los animará a representar con mímica esa nueva situación para tomar consciencia del momento presente. Se finalizará con una puesta en común y comentarán qué les ha resultado más fácil o complicado de hacer.</p>
<p>Materiales:</p> <p>1. Pantalla digital. 2. Vídeo Respiración de la abeja. 3. Lápices de colores. 4.Folios.</p>
<p>Espacios:</p> <p>- Aula I5B: rincón de la asamblea y zona de mesas.</p>
<p>Participantes y/o agrupaciones:</p> <p>- Grupo completo e individual.</p>
<p>Criterios de evaluación:</p> <p>1. Toma consciencia de las sensaciones físicas, las emociones y los pensamientos que invaden su mente. 2. Aleja los pensamientos de su mente de manera voluntaria. 3. Concentra su atención en el momento presente, en el aquí y ahora. 4. Progresa en el control de su respiración consciente. 5. Expresa verbalmente sus emociones y sensaciones físicas. 6. Confía en sí mismo y en sus posibilidades. 7. Muestra interés por la actividad. 8. Respeta a los compañeros.</p>

Nota: elaboración propia.

Tabla 11. Sesión 3

<p>Título: Respiramos de manera consciente</p>
<p>Objetivos:</p> <p>- Controlar la intensidad de la respiración (O10).</p> <p>- Relajar el cuerpo mediante una respiración consciente (O11).</p> <p>- Asociar la mente con la respiración consciente (O12).</p>
<p>Desarrollo:</p>

<p>- Fase inicial: en el rincón de la asamblea, se hablará de si son conscientes de cómo respiran, si se percatan o no de cómo cambia su respiración ante diversas situaciones, etc. Tras ello, se verán dos videos en la pantalla digital sobre dos tipos de respiración consciente. El primero para inducir a la calma con la técnica de respiración y calma para niños, relajación, emociones-preescolar COBU- Cohete mágico de NET Oficial (https://www.youtube.com/watch?v=EBZeOeT6hyQ) y el segundo, para reducir el estrés con la respiración Simhasana, respiración del león de Minipadmini Yoga Infantil (https://www.youtube.com/watch?v=PL2RwXwGWB8). Se realizarán ambos tipos de respiración y se pondrán ejemplos de situaciones en las que se podrían usar cada una de ellas.</p> <p>- Fase de desarrollo: en sus mesas, realizarán un pompón de goma Eva que usarán para las respiraciones conscientes. Posteriormente, en el rincón de la asamblea, se tumbarán boca arriba y realizarán primero una respiración amplia y profunda colocando el pompón sobre su abdomen para que, con cada inspiración y espiración, vean cómo se mueve. Después, realizarán una respiración más rápida, pero prestando atención de que no se les caiga el pompón. Tras ello, realizarán otro tipo de respiración en la que, tras tomar el aire, deberán aguantarlo entre tres y cinco segundos y luego soltarlo. En esa, no será necesario el pompón. Se quedarán tumbados en el suelo y realizarán una relajación guiada.</p> <p>- Fase final: se sentarán en la zona de mesas y se les repartirán unos pompones pequeños de colores y dos cajas pequeñas. El docente indicará que tienen que respirar de manera consciente y cuando espiren, utilizar ese aire regulando su intensidad, para meter los pompones en las cajas, las cuales volcarán para que sea más sencillo. En la primera caja, deberán meter los pompones con respiraciones rápidas y en la segunda con respiraciones lentas. Se compararán ambas respiraciones. Para finalizar, comentarán como se encuentran y cómo se han sentido.</p>
Materiales:
1. Pantalla digital. 2. Videos de respiraciones: técnica de respiración y respiración del león. 3. Goma Eva. 4. Pompones multicolores. 5. Cajas pequeñas de cartón. 6. Pegamento.
Espacios:
- Aula I5B: rincón de la asamblea y zona de mesas.
Participantes y/o agrupaciones:
- Grupo completo e individual.
Criterios de evaluación:
1. Controla la intensidad de su respiración. 2. Relaja su cuerpo a través de una respiración consciente. 3. Asocia su mente con la respiración consciente. 4. Expresa verbalmente situaciones en las que usa ambos tipos de respiraciones. 5. Muestra interés por la actividad. 6. Respeta a los compañeros.

Nota: elaboración propia.

Tabla 12. Sesión 4.

Título: Observamos la naturaleza
Objetivos:
<ul style="list-style-type: none"> - Observar su entorno (O13). - Tomar consciencia de los pequeños cambios que se producen en la naturaleza (O14). - Interpretar un role play (O15). - Cooperar con los compañeros (O16).

Desarrollo:
<p>- Fase inicial: En el aula, en el rincón de la asamblea, se comenzará preguntando si suelen pasear por la naturaleza y fijarse en todo lo que hay en la misma. El docente irá anotando en la pizarra digital sus respuestas. Tras ello, les pondrá el vídeo con la historia llamada: Soy el sol i cuento de Mindfulness para niños de Soul Mate's Kids Yoga and Mindfulness (https://youtu.be/vxoJ1T-mB1E), con el cual irán realizando las respiraciones, movimientos y situaciones que se indican.</p> <p>- Fase de desarrollo: se dirigirán al huerto escolar. Se aprovechará que los rayos directos del sol aún no han llegado al huerto (el edificio del centro educativo lo tapa a esa hora de la mañana) y pasearán en fila por las hileras del mismo para ir observando las plantas, tierra, si hay algún insecto, que vayan notando si tienen frío o calor y cómo se sienten. Acto seguido y viendo que los rayos directos del sol comienzan a iluminar el huerto, el docente y el docente de apoyo, animarán a visionar cómo, poco a poco, los mismos van iluminando de manera progresiva cada parte del huerto (previamente, los tiempos han sido calculados con atención por el docente para facilitar la experiencia). Una vez el sol lo haya iluminado todo, pasearán de nuevo siguiendo las hileras del huerto para observar cada detalle. Para finalizar con la estancia en el exterior del aula, el docente indicará al alumnado que se sitúe por parejas en el camino que hay entre el huerto y el aula de naturaleza y le dará las siguientes instrucciones: que se pongan de espaldas al sol y vayan moviendo lentamente cada parte de su cuerpo mientras observan la sombra del mismo en el suelo, frente a ellos. Seguidamente, el docente y el docente de apoyo darán dos tizas de colores a cada pareja para que, por turnos, dibujen el contorno de la sombra del compañero con la misma. El docente anotará en su cuaderno de anotaciones los comentarios más relevantes que vaya escuchando a lo largo de la estancia en el exterior. Una vez concluida la actividad, entrarán al aula.</p> <p>- Fase final: al llegar al aula, se realizarán dos grupos. Uno se quedará en el rincón de juego simbólico y dramático, donde representará lo acontecido en el huerto y el otro grupo, hará uso del rincón de la calma. Luego se cambiarán. Para concluir, se dirigirán al rincón de la asamblea donde el docente preguntará qué les ha parecido la experiencia del huerto y leerá las anotaciones que ha ido haciendo durante el paseo por el mismo cuando los rayos no incidían de manera directa y cuando sí lo hacían. Preguntará qué es lo que más les ha gustado y lo que menos y cómo se sienten tras alternar las últimas actividades, una de activación (representación) y otra de relajación en el rincón de la calma.</p>
Materiales:
1. Pantalla digital. 2. Vídeo Soy el Sol, cuento de Mindfulness para niños. 3. Cuaderno de anotaciones. 4. Tizas de colores. 5. Materiales del rincón simbólico y de dramatización. 6. Materiales del rincón de la calma.
Espacios:
- Aula de I5B: en el rincón de la asamblea, rincón juego simbólico y dramático y rincón de la calma. - Exterior del aula: huerto escolar y camino entre el huerto escolar y el aula de Naturaleza.
Participantes y/o agrupaciones:
- Grupo completo, parejas y formación de dos grupos.
Criterios de evaluación:
1. Observa su entorno. 2. Toma consciencia de los pequeños cambios que se producen en la naturaleza. 3. Interpreta un role play. 4. Realiza las respiraciones y movimientos que se muestran en el vídeo. 5. Expresa verbalmente sus sensaciones. 6. Cooperar con los compañeros. 7. Muestra interés por la actividad. 8. Respeta a los compañeros.

Nota: elaboración propia.

Tabla 13. Sesión 5.

Título: Atendemos a estímulos sonoros
Objetivos:
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar el estímulo sonoro (O17). - Concentrar su atención en el estímulo sonoro (O18). - Reaccionar según las necesidades que se requieran en el momento (O19). - Mostrar interés en las actividades propuestas (O20).
Desarrollo:
<p>- Fase inicial: en el patio, el docente mostrará al alumnado dos instrumentos musicales: un cuenco tibetano y un tambor oceánico. Les preguntará si los conocen, si alguna vez han tocado alguno y los tocará para que vayan integrando su sonido. Tras esta presentación, les pedirá que se coloquen de pie dejando un espacio amplio entre ellos y que permanezcan atentos con los ojos cerrados mientras toca los instrumentos de manera alterna. Cuando termine de tocar uno, preguntará cuál es para que identifiquen el sonido. Los irá tocando tanto de manera alterna y repitiendo el mismo instrumento durante unos minutos.</p> <p>- Fase de desarrollo: se sentarán en el mismo lugar en el que se encuentran y el docente de apoyo les repartirá tres tizas (blanca, azul y verde). Con la blanca, dibujarán ondas amplias en el suelo sin levantar la tiza del mismo y siendo conscientes de sus trazos. Se les indicará que la amplitud de cada onda la marcará el sonido del cuenco tibetano y a la vez, servirá para que tomen aire con un golpe del cuenco y en el siguiente golpe, lo expulsen. De esta manera, asociarán el sonido con la amplitud de la onda y con su respiración. Una vez dibujadas las ondas, se les dirá que cuando escuchen el sonido del tambor oceánico, pintarán con el color azul el interior de las ondas y que cuando escuchen el cuenco tibetano, cogerán la tiza verde para continuar pintando.</p> <p>- Fase final: se colocarán por parejas al lado de sus dibujos de ondas y los rodearán dibujando un corazón con tiza. Cada uno hará una mitad del corazón hasta unirlos. Lo harán de manera pausada y siendo conscientes del trazo. Para finalizar, se sentarán al lado del corazón e irán indicando lo que más les ha gustado, lo que no o lo que cambiarían.</p>
Materiales:
1. Cuenco tibetano. 2. Tambor oceánico. 3. Tizas de colores (blanca, azul y verde).
Espacios:
- Patio.
Participantes y/o agrupaciones:
- Grupo completo, individual y parejas.
Criterios de evaluación:
1. Identifica el estímulo sonoro. 2. Concentra su atención en el estímulo sonoro. 3. Reacciona según las necesidades que se requieran en el momento. 4. Asocia el ritmo de su respiración al sonido del instrumento. 5. Muestra interés por la actividad. 6. Respeta a los compañeros.

Nota: elaboración propia.

Tabla 14. Sesión 6.

Título: Nos activamos y nos relajamos
Objetivos:
<ul style="list-style-type: none"> - Distinguir entre momentos de actividad y descanso (O21). - Realizar respiraciones diferenciando entre respiración para activarse y respiración para relajarse (O22). - Representar un role play (O23). - Cooperar con los compañeros (O24).
Desarrollo:
<p>- Fase inicial: en el rincón de la biblioteca del aula, el docente narrará la historia El mono saltarín y el perezoso bostezo, la cual forma parte de las historias que aparecen en el cuento Respira conmigo. Tras su narración, el docente preguntará si les ha gustado, con cual de esos dos personajes se identifican, qué situaciones narradas consideran que deben ser de actividad y cuáles de descanso. Tras ello, pasarán a realizar los dos tipos de respiración que aparecen en la historia.</p> <p>- Fase de desarrollo: en el rincón de asamblea, comentarán situaciones de su día a día en las que se sientan más activos y otras en las que se sientan descansados. De esas situaciones, se elegirán cinco que serán las que pasarán a representar en un juego dramático que se realizará por grupos de cuatro alumnos cada uno, las cuales se realizarán de forma alterna (situación de actividad, descanso, actividad...). Todas ellas finalizarán con el tipo de respiración que corresponda en cada caso (activación o relajación).</p> <p>- Fase final: en el rincón de asamblea, el docente animará a bailar una serie de música instrumental. Consistirá en ir alternando la música instrumental alegre para niños pequeños - preescolar y jardín - Música divertida de My little chef (https://www.youtube.com/watch?v=SE1yT2Y-1VA) con canciones de música instrumental relajante Música relajación para niños, concentración, memorización y atención de My little chef (https://www.youtube.com/watch?v=H6uuNIPMlic). Cuando suene la música divertida, bailarán libremente por el rincón de la asamblea respetando siempre al compañero y cuando suene la música de relajación, se quedarán en el lugar en el que se encuentren y se mecerán de manera tranquila y calmada para descansar del ritmo agitado. Para finalizar, comentarán qué es lo que más les ha gustado y que cambiarían.</p>
Materiales:
1. Cuento Respira conmigo. 2. Materiales del rincón de juego simbólico y dramático. 3. Música instrumental alegre y música relajante para niños.
Espacios:
- Aula I5B: rincón biblioteca de aula, rincón de juego simbólico y dramático y rincón de asamblea.
Participantes y/o agrupaciones:
- Grupo completo, grupos reducidos de cuatro alumnos e individual.
Criterios de evaluación:
1. Distingue entre momentos de actividad y descanso. 2. Realiza respiraciones diferenciando entre respiración para activarse y respiración para relajarse. 3. Representa un role play. 4. Presta atención a la narración de un libro. 5. Muestra interés por la actividad. 6. Respeta a los compañeros.

Nota: elaboración propia.

Tabla 15. Sesión 7.

Título: Tomamos consciencia de nuestras emociones
Objetivos:
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las distintas emociones que se sienten ante varias situaciones propuestas (O25). - Describir cómo se sienten con cada emoción y la sensación física que les provoca. (O26). - Escribir las emociones más frecuentes y soltarlas (O27). - Expresarse verbalmente de manera adecuada a la situación (O28). - Compartir sus emociones con el resto de los compañeros respetándose en todo momento (O29).
Desarrollo:
<ul style="list-style-type: none"> - Fase inicial: en el rincón de la biblioteca de aula, el docente narrará la historia El día que Max se bebió el sol, la cual forma parte de las historias que aparecen en el cuento Respira conmigo. Tras su narración, preguntará si les ha gustado, cual es la emoción con la que se despierta Max en la historia y cómo se suelen despertar ellos. Asimismo, se le propondrá a los alumnos varias situaciones para que comenten cómo creen que se sentirían ellos en ese momento. - Fase de desarrollo: en el rincón de asamblea, el alumnado representará esas situaciones con ayuda de los compañeros, usando el atrezzo que necesiten del rincón simbólico y de dramatización. Al finalizar la representación, se preguntará qué emociones han identificado y entre todos y con ayuda del docente, expresarán si se han sentido bien o mal y si pueden describir si han notado la sensación que la emoción provoca en su cuerpo. En caso contrario, el docente les comentará qué se suele sentir con cada una de esas emociones. A continuación, en sus mesas, cada alumno dibujará en un trozo de papel, la emoción que más le guste y escribirá el nombre de la misma debajo del dibujo. Mientras lo hacen, sentirán esa emoción con cada trazo que hagan. Tras ello, cogerán el papel, se dirigirán al patio y desde la parte alta del mismo, lo soltarán para representar simbólicamente que sueltan esa emoción, centrándose en el aquí y el ahora. - Fase final: se dirigirán al porche y allí, se sentarán para realizar una sesión de meditación con los ojos cerrados. El docente les irá guiando. Antes de comenzar, recordará que, cuando llegue algún pensamiento a la mente, hagan como con las emociones, los suelten y continúen centrándose en el momento presente para ir mejorando en la práctica de Mindfulness. La sesión finalizará abriendo los ojos, respirando de manera suave y retomando su respiración normal.
Materiales:
1. Cuento Respira conmigo. 2. Materiales del rincón simbólico y de dramatización. 3. Folios de colores. 4. Lápices.
Espacios:
<ul style="list-style-type: none"> - Aula I5B: rincón de biblioteca, rincón de la asamblea y zona de mesas. - Exterior: patio y porche.
Participantes y/o agrupaciones:
- Grupo completo e individual.
Criterios de evaluación:
1. Identifica las distintas emociones que siente ante varias situaciones propuestas. 2. Describe cómo se siente con cada emoción y la sensación física que le provoca. 3. Escribe en un papel su emoción preferida y lo suelta al viento para simular la liberación de esa emoción. 4. Se expresa verbalmente de manera adecuada a la situación. 5. Presta atención a la narración de un libro. 6. Comparte sus emociones con el resto de los compañeros respetándose en todo momento. 7. Muestra interés por la actividad.

Nota: elaboración propia.

Tabla 16. Sesión 8.

Título: Enfocamos los sentidos
Objetivos:
<ul style="list-style-type: none"> - Prestar atención a su entorno a través de los sentidos (O30). - Centrarse en determinados estímulos (O31). - Mostrar una actitud favorable en el desarrollo de la actividad (O32).
Desarrollo:
<p>- Fase inicial: en sus mesas, el alumnado prestará atención a los estímulos visuales del aula y más tarde, hará lo mismo con los auditivos. Acto seguido, el docente colocará en sus mesas unos recipientes con pompones para que los toquen de manera consciente. Cuando hayan acabado, colocará otros tarros que contengan diversos aromas para que huelan de igual manera. Tras ello, concluirán con varios recipientes con un poco de azúcar y otros con un poco de sal, para que los prueben de manera consciente. Harán una puesta en común de la experiencia que les reporte esta actividad.</p> <p>- Fase de desarrollo: en el porche, el alumnado se sentará y realizará una escucha activa y consciente de todos los sonidos del entorno. Tras unos minutos de escucha, el docente les preguntará cual es el sonido que más sobresale sobre los otros. Después, realizará dos grupos, uno de ellos prestará atención al sonido que más sobresale y el otro, prestará atención a otro sonido intermedio. Posteriormente, los dibujarán en un folio. Tras haber prestado atención a los estímulos sonoros, tocará el turno de los visuales. Lo realizarán de la misma manera que han hecho con los sonoros y finalizarán realizando un dibujo de los mismos. Después, comentarán las sensaciones que han tenido y estas, serán anotadas por el docente en su cuaderno de anotaciones.</p> <p>- Fase final: en el aula de naturaleza, el alumnado prestará atención a través del sentido de la vista a las plantas y árboles e imitarán el movimiento que los mismos realizan al ser mecidos por el viento. De esta manera, guiarán los movimientos de su cuerpo al son de lo que hacen las hojas y ramas de los árboles y las plantas cuando el viento las mece. Ello, los llevará a tomar consciencia del aquí y del ahora. Concluirán con una puesta en común de las sensaciones.</p>
Materiales:
1. Recipiente con pompones. 2. Tarros con diversos aromas. 3. Recipientes con azúcar y con de sal. 4. Folios. 5. Lápices.
Espacios:
<ul style="list-style-type: none"> - Aula de I5B: zona de mesas. - Exterior: porche y aula de naturaleza.
Participantes y/o agrupaciones:
- Grupo completo, individual y formación de dos grupos.
Criterios de evaluación:
1. Presta atención a su entorno a través de los sentidos. 2. Se centra en determinados estímulos. 3. Muestra una actitud favorable en el desarrollo de la actividad. 4. Respeta a los compañeros.

Nota: elaboración propia.

Tabla 17. Sesión 9.

Título: Tomamos consciencia de nuestro cuerpo al caminar
Objetivos:
- Caminar sobre distintas superficies de manera consciente (O33).

<ul style="list-style-type: none"> - Mantener el equilibrio (O34). - Realizar un dibujo que represente la experiencia vivida (O35). - Expresar con sus palabras qué es Mindfulness (O36). - Respetar el material y a los compañeros (O37).
Desarrollo:
<ul style="list-style-type: none"> - Fase inicial: el docente hará la pregunta al alumnado de si son conscientes y prestan atención a su forma de caminar. Se hablará sobre la importancia de prestar atención al andar en diferentes entornos como la calle o al cruzar los pasos de peatones entre otros. Después, se dirigirán a la sala de psicomotricidad siendo conscientes de cómo caminan y notando su respiración. - Fase de desarrollo: en la sala de psicomotricidad, se realizará un circuito en el que se colocarán cuerdas, medias esferas de yoga, bancos suecos, aros, etc. Todo ello, para que el alumnado pase sobre ellos tomando consciencia de lo que siente al caminar por cada una de las distintas superficies. Se animará a realizar el recorrido sin prisas para ser consciente del momento presente y acompasar la respiración con el movimiento. Al finalizar el circuito, se reunirán para comentar las sensaciones y realizarán un dibujo que exprese lo vivido, el cual explicarán al resto de compañeros. - Fase final: volverán a clase caminando de manera consciente, acompasando la respiración al movimiento suave de desplazamiento. Una vez en el aula, se dirigirán a sus asientos de manera ordenada y consciente, percatándose de todos los movimientos que realizan hasta sentarse en su silla. Tras ello, se realizará una puesta en común para intercambiar opiniones. Para concluir, el docente los animará a definir qué es para ellos Mindfulness ahora que ya lo han practicado y que indiquen, lo que más les ha gustado y lo que no, de todas las experiencias vividas durante su práctica esas semanas.
Materiales:
1. Material de psicomotricidad (cuerdas, medias esferas de yoga, aros o bancos suecos). 2. Folios. 3. Lápices de colores.
Espacios:
- Aula de I5B y sala de psicomotricidad.
Participantes y/o agrupaciones:
- Grupo completo e individual.
Criterios de evaluación:
1. Camina sobre distintas superficies de manera consciente. 2. Mantiene el equilibrio en diversas superficies. 3. Realiza un dibujo de la experiencia vivida. 4. Expresa con sus palabras qué es Mindfulness. 5. Respeta el material. 6. Muestra interés por la actividad. 7. Respeta a los compañeros.

Nota: elaboración propia.

5.10. Organización de espacios de aprendizaje

Los espacios en los que se llevará a cabo esta programación didáctica son:

- Aula de I5B, con un amplio rincón para la asamblea y realización de juegos y actividades grupales organizados, diversos rincones como el de juego simbólico y dramático o el de biblioteca de aula y la zona de mesas. Además, cuenta con un rincón de la calma con sofá,

cojines, materiales de relajación, etc. La ventaja de este espacio es que les aporta seguridad puesto que su día a día escolar suele llevarse a cabo en el mismo.

- Espacios del centro escolar: se realizarán actividades en las zonas del porche, patio anexo al porche, huerto escolar, aula de naturaleza y sala de psicomotricidad.

5.11. Recursos humanos y materiales

En la tabla 18 aparecen los recursos utilizados en las situaciones de aprendizaje propuestas.

Tabla 18. *Recursos humanos y materiales*

Recursos humanos	
- Alumnado de I5B. - Docente.	- Docente de apoyo.
Recursos materiales	
- Cuento Respira conmigo. - Álbum ilustrado El secreto de Emilia. Mindfulness para niños y niñas. - Cuaderno de anotaciones. - Vídeos de respiración del león. - Vídeo de respiración para relajación y calma. - Vídeo Soy el Sol, cuento de Mindfulness para niños. - Música instrumental alegre y música relajante. - Folios. - Pegamento.	- Pantalla digital. - Ordenador. - Cuenco tibetano. - Tambor oceánico. - Material de psicomotricidad como cuerdas, medias esferas de yoga, aros o bancos suecos. - Lápices de colores. - Goma Eva. - Cajas pequeñas de cartón. - Tizas de colores (blanca, azul y verde).

Nota: elaboración propia.

5.12. Medidas de atención a la diversidad e inclusión/ Diseño Universal para el Aprendizaje

La atención a la diversidad e inclusión en el aula es primordial, ya que se centra en la atención individualizada de las necesidades del propio alumno. Dentro del alumnado con el que se va a llevar a cabo esta programación didáctica de aula, ninguno de ellos presenta Necesidades Educativas Especiales, por lo que las atenciones a la diversidad serán dirigidas sobre todo a los dos alumnos que presentan el rasgo de la alta sensibilidad. En vista de este rasgo de la personalidad, se adaptarán las situaciones de aprendizaje para poder disfrutar sin la sobreestimulación que estas generen, ayudando en la regulación de sus reacciones emocionales en ocasiones intensas y encauzando la gran sensibilidad que poseen hacia las sutilezas, lo cual será muy beneficioso para trabajar Mindfulness. Asimismo, dado el tema

del que se trata, prácticamente, la totalidad de las actividades van acordes con ellos, sin necesitar ninguna adaptación.

5.13. Sistema de Evaluación

Según el artículo 14.2 del Decreto 21/2023, de 7 de febrero, la evaluación será global, continua y formativa. Siendo la observación directa y sistemática la principal técnica para realizar el desarrollo de la evaluación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La evaluación siempre debe tener carácter global, continuo y formativo, además de tener como propósito, conocer el desarrollo del alumnado y su progreso para facilitar apoyo y emplear los métodos más acordes para favorecer el aprendizaje. Realizándose la evaluación del alumnado en diferentes momentos: inicial, formativa y final. El tipo de evaluación que se utilizará será la heteroevaluación, es decir, la evaluación realizada por el docente.

5.13.1. Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación se relacionan en la tabla 19 con el resultado de su aprendizaje.

Tabla 19. Criterios de evaluación de la programación didáctica

Criterios de evaluación	Objetivo	Resultado de aprendizaje	Sesión
Explica el término Mindfulness y su historia usando sus propias palabras.	1, 36	Hace uso de su propio vocabulario para definir Mindfulness	1, 9
Presta atención a la narración de un libro.	2	Practica la atención plena en la escucha de una historia narrada.	1, 6, 7
Realiza respiraciones controladas.	3, 22	Es consciente en el momento de inspirar y espirar.	1, 2, 6
Representa sus sensaciones a través de un dibujo.	4, 35	Expresa las sensaciones que tiene en ese momento a través de un dibujo	1, 9
Respeto el espacio personal de cada compañero.	5	Realiza la actividad teniendo en cuenta que cada uno debe tener su espacio.	Todas
Toma consciencia de las sensaciones físicas, las emociones y los pensamientos que invaden su mente.	6	Se percata en el momento presente de lo que piensa y de todo lo que siente tanto física como emocionalmente.	2
Expresa verbalmente sus emociones y sensaciones físicas.	6	Explica de manera oral cómo se siente tanto física como mentalmente.	2
Aleja los pensamientos de su mente de manera voluntaria.	7	Se percata de que está pensando y evade ese pensamiento intencionadamente.	2
Concentra su atención en el momento presente, en el aquí y ahora.	8	Es consciente de sus actos, sensaciones y emociones en cada momento.	2
Confía en sí mismo y en sus posibilidades.	9	Gana confianza al realizar las actividades y relacionarse con los demás.	Todas
Controla la intensidad de su respiración.	10	Respira conscientemente.	3
Relaja su cuerpo a través de una respiración consciente.	11	Percibe la tensión del cuerpo y lo relaja acompañado de una respiración consciente	3

Criterios de evaluación	Objetivo	Resultado de aprendizaje	Sesión
Asocia su mente con la respiración consciente.	12	Acompasa la respiración al vacío de su mente.	3
Observa su entorno.	13	Percibe todo lo que le rodea de manera consciente, sin juzgar.	4
Realiza las respiraciones y movimientos que se muestran en el vídeo.	13	Imita el modelo de respiración y movimiento mostrado.	4
Toma consciencia de los pequeños cambios que se producen en la naturaleza.	14	Se percata de pequeños detalles y cambios que ocurren en el espacio natural.	4
Interpreta un role play.	15, 23	Representa un papel en un juego dramático.	2, 4, 6
Coopera con los compañeros.	16, 24	Ayuda a los compañeros y cumple el papel que le corresponde en las actividades.	Todas
Identifica el estímulo sonoro.	17, 31	Indica a qué pertenece y de donde proviene un sonido determinado.	5, 8
Concentra su atención en el estímulo sonoro.	18, 30, 31	Elije un sonido y se centra solo en ese.	5, 8
Asocia el ritmo de su respiración al sonido del instrumento.	18	Realiza respiraciones conscientes con duración igual al sonido del instrumento.	5
Reacciona según las necesidades que se requieran en el momento.	19	Se comporta de manera acorde a lo que requiere la situación en ese momento.	5
Muestra interés por la actividad.	20, 32	Participa de manera activa y voluntaria en la actividad.	Todas
Distingue entre momentos de actividad y descanso.	21	Diferencia las actividades que implican actividad de las que implican descanso.	6
Realiza respiraciones diferenciando entre respiración para activarse y respiración para relajarse.	22	Asocia una respiración activa a momentos de actividad y energía y una respiración relajada a momentos de calma.	6
Identifica las distintas emociones que siente ante varias situaciones propuestas.	25	Nombra cada una de las emociones que siente por su nombre en cada situación que vive.	7
Describe cómo se siente con cada emoción y la sensación física que le provoca.	26, 29	Expresa sus sensaciones y emociones siendo consciente de qué sensación física le está provocando.	Todas
Escribe en un papel su emoción preferida y lo suelta al viento para simular la liberación de esa emoción.	27	Selecciona su emoción preferida y la representa de manera gráfica en un papel. Simula que la emoción se va con el viento.	7
Se expresa verbalmente de manera adecuada a la situación.	28	Muestra coherencia en su discurso con respecto al tema a tratar.	Todas
Presta atención a su entorno a través de los sentidos.	30	Percibe todo lo que le rodea de manera consciente a través de sus cinco sentidos.	8
Se centra en determinados estímulos.	18, 31	Selecciona y se centra en el estímulo que se indica en el momento presente.	5, 8
Camina sobre distintas superficies de manera consciente.	33	Toma consciencia de cómo camina y se adapta a una superficie específica.	9
Mantiene el equilibrio en diversas superficies.	34	Controla su cuerpo de manera consciente al desplazarse por distintas superficies.	9
Respeto el material.	37	Hace un buen uso del material propio y común.	Todas

Nota: elaboración propia.

5.13.2. Instrumentos de evaluación

A través de los instrumentos de evaluación, el docente podrá registrar y conseguir la información indispensable para comprobar la consecución o dificultad por parte del alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los mismos se indican en la tabla 20.

Tabla 20. *Instrumentos y técnicas de evaluación y los momentos en los que se utilizan*

Instrumentos y técnicas de evaluación	Momentos de la evaluación
- Lista de cotejo (Tabla 21 y tabla 22).	Evaluación inicial y final.
- Guía de Observación.	Evaluación formativa.
- Cuaderno de anotaciones.	Evaluación formativa.
- Cuestionario de autoevaluación del alumnado (Tabla 23).	Evaluación final.
- Cuestionario de autoevaluación del docente (Tabla 24).	

Nota: elaboración propia.

La evaluación inicial parte de los conocimientos previos de los alumnos. En la primera sesión, en su fase inicial, se le preguntará al alumnado en asamblea, qué sabe de Mindfulness, tal y como se presenta en la tabla 21.

Tabla 21. *Lista de cotejo de la evaluación inicial del alumnado*

Evaluación inicial del alumnado				
Fecha sesión:	Nombre:	Si	No	Observación

Nota: elaboración propia.

La evaluación formativa se realizará a través de la técnica de la observación directa y sistemática recogida en la guía de observación, basándose en los criterios de evaluación de la tabla 22 y a través de las anotaciones realizadas en el cuaderno de anotaciones.

Para concluir, la evaluación final se realizará mediante una lista de cotejo de dicha evaluación para distinguir los aprendizajes conseguidos, la cual se presenta en la tabla 22.

Tabla 22. *Lista de cotejo de la evaluación final del alumnado*






Evaluación final del alumnado				
Fecha sesión:	Nombre:	Si	No	Observación

Explica el término Mindfulness y su historia con sus propias palabras.			
Indica qué es el momento presente (el aquí y ahora).			
Realiza respiraciones de manera consciente.			
Puede realizar alguna respiración específica para regular el estrés o relajarse.			
Puede mantener su atención de manera prolongada.			
Distingue entre momentos de actividad y descanso.			
Toma consciencia de sensaciones físicas, emociones y pensamientos que invaden su mente			
Muestra interés por las actividades propuestas.			
Respeto a los compañeros y el material.			

Nota: elaboración propia.

De igual modo, se procederá a que el alumnado evalúe cómo se ha sentido en cada sesión. Para ello, utilizará una rúbrica de emoticonos que aparece a continuación en la tabla 23.

Tabla 23. Autoevaluación del propio alumnado

Fecha: Nombre:	Muy bien	Bien	Regular	Mal	Muy mal
Sesión (Número/nombre)					
1. ¿Qué es Mindfulness?					
2. Prestamos atención a nuestro interior.					
3. Respiramos de manera consciente.					
4. Observamos la naturaleza.					
5. Atendemos a estímulos sonoros.					
6. Nos activamos y nos relajamos.					
7. Tomamos consciencia de nuestras emociones.					
8. Enfocamos los sentidos.					
9. Tomamos consciencia de nuestro cuerpo al caminar.					

Nota: elaboración propia.

Asimismo, el docente se autoevaluará a través de un cuestionario de evaluación en el que evaluará la ejecución de las actividades y su desarrollo, la cual aparece en la tabla 24.

Tabla 24. Autoevaluación del docente

Actividad:	Si	No	Observación
1. Se han definido de manera clara los objetivos de aprendizaje.			
2. Se ha planificado la actividad teniendo en cuenta las competencias clave y específicas, los saberes básicos contenidos en el currículo y que los objetivos didácticos sean acordes.			
3. La metodología utilizada ha sido apropiada.			
4. La temporalización de la actividad ha sido adecuada y proporcionada.			
5. Se han organizado los espacios de manera correcta.			
6. Se ha conseguido que el alumnado participe de manera espontánea y voluntaria.			
7. Se han conseguido los objetivos propuestos para la actividad.			
8. Se han planteado instrumentos de evaluación eficientes para evaluar la actividad.			
9. Se ha tenido en cuenta la diversidad del alumnado.			

Nota: elaboración propia.

6. Conclusiones

En el presente Trabajo Fin de Grado, se ha diseñado una programación didáctica de aula para desarrollar la atención con la práctica de Mindfulness en el alumnado de 5 años. Con ella, se busca dar solución a la creciente falta de atención que muestra el alumnado tanto en el aula como en su vida cotidiana. De igual modo, se intenta que el alumnado, a través de la práctica de Mindfulness sea más consciente de sus emociones y sensaciones, consiguiendo así, una atención plena sobre su mundo interno y externo.

A continuación, se pasa a analizar y reflexionar cómo se ha ido trabajando esta temática para conseguir su consecución partiendo de los objetivos específicos planteados en su inicio.

El primer objetivo: realizar una revisión bibliográfica sobre los conceptos de atención y Mindfulness. Mediante una amplia revisión de la bibliografía que se encuentra en gran diversidad de libros, publicaciones y artículos sobre la atención como proceso cognitivo y sobre Mindfulness, se ha orientado el trabajo y se han podido diseñar las sesiones con las diversas situaciones de aprendizaje propuestas para alcanzar el objetivo general señalado.

El segundo objetivo: indagar sobre los beneficios que aporta la práctica de Mindfulness para el alumnado de Educación Infantil. A través de la revisión bibliográfica realizada con el primer objetivo, se ha podido comprobar y encontrar información que alude a los diversos beneficios que tiene la práctica de Mindfulness en el día a día de cualquier persona. Siendo importantes, las publicaciones dirigidas a familias y niños para iniciarlos en esta práctica.

El tercer objetivo: diseñar actividades que ayuden a integrar el concepto de Mindfulness en el día a día del aula para potenciarla en el alumnado. A través de cuentos y álbumes ilustrados, de vídeos de respiraciones conscientes para niños, de juegos dramáticos, de producciones artísticas o de la exploración del entorno, se han planteado nueve sesiones dirigidas al alumnado entre 5 y 6 años, en las que, haciendo uso de diferentes recursos, se trabaja la atención plena, siendo conscientes del aquí y el ahora.

El cuarto objetivo: asociar los contenidos del currículo de Educación Infantil con respecto a la atención para fundamentar las actividades de la programación didáctica. Realizando un análisis de la legislación, se observa que se alude de manera breve a la atención como proceso cognitivo, mencionándose ésta en los saberes del currículo y no existiendo menciones a la atención plena de manera específica. No obstante, en el currículo del

segundo ciclo de Educación Infantil de la Comunidad autónoma de Cataluña, se hace mención de que la Educación Infantil tiene que estar enlazada con la realidad y que ésta se tiene que mostrar al niño de la manera más próxima posible a su modo de aprender. Por esta razón, desde las escuelas se pueden trabajar conceptos que no se contemplen en el currículo, pero que, sí formen parte de la sociedad y que sean de interés para el alumnado. Para ultimar la revisión de los objetivos específicos, se finaliza con el quinto: concluir el Trabajo Fin de Grado con una reflexión del objetivo general y de los objetivos que se han planteado en las actividades. Ello se lleva a cabo en este apartado. El objetivo general es ambicioso pero posible y con la implicación del alumnado, del docente y en los casos necesarios, con ayuda del docente de apoyo, se consigue de manera fehaciente. Los objetivos específicos de las actividades serán evaluados mediante rúbrica para analizar su consecución. Con ello se realizará una reflexión en la que se valorará modificarlos o adaptarlos según las necesidades surgidas.

Con respecto a las limitaciones que se observan en este Trabajo Fin de Grado, una posible limitación del mismo podría ser la dificultad a la hora de operativizar criterios de evaluación aparentemente abstractos y las limitaciones que puedan surgir una vez que se ponga en marcha la programación didáctica. Por otro lado, con respecto a la prospectiva, una futura línea de trabajo sería que esta programación didáctica fuese la base para un proyecto de centro dirigido a la totalidad del alumnado, el cual se implantase de manera general y se trabajase durante todo el curso escolar.

Este Trabajo Fin de Grado, aporta principalmente un conjunto de situaciones de aprendizaje originales, las cuales están divididas en nueve sesiones para trabajar en el aula la práctica de Mindfulness. Las mismas son de gran interés para desarrollar la atención del alumnado.

Para concluir, la temática de Mindfulness es una práctica beneficiosa para todas las personas cualquiera que sea su edad. Por ello, su práctica en el aula de Educación Infantil, ayuda al alumnado a prestar atención de manera consciente a cada acto, sensación, emoción o situación que viva. Todo este bagaje, formará la base para gestionar una vida más consciente, en la cual se actúe siempre desde el momento presente, sabiendo alejar los pensamientos intrusivos mediante la práctica de la atención plena.

7. Consideraciones finales

Este Trabajo Fin de Grado representa para mí un antes y un después, tratándose de un punto de inflexión en el Grado de Maestro de Educación Infantil. En un inicio, mi Trabajo Fin de Grado surgió con otra temática: la alta sensibilidad en el alumnado de 5 años, pero tras varios contratiempos y ya muy avanzado el trabajo, tuve que cambiar la temática a otra desconocida por mí, la atención y Mindfulness, de la cual tenía constancia, pero nunca había profundizado en ella. De esta manera, considero que la vida me ha dado la oportunidad de profundizar de manera autodidacta en el Mindfulness, hasta valorar el dedicar mi esfuerzo futuro a continuar profundizando en este tema tras culminar el trabajo. Con ella, he descubierto un mundo de posibilidades que ofrecer al alumnado de Educación Infantil a través de las distintas situaciones de aprendizaje planteadas y, sobre todo, de trabajarme a mí misma para estar más presente en el momento de relacionarme con los niños y en general, con mi familia y con la sociedad.

Con la programación didáctica de aula propuesta, he podido trabajar de manera transversal varios saberes del currículo de Educación Infantil y me he percatado, de que se pueden adaptar las diversas situaciones de aprendizaje según se vayan desarrollando las sesiones. A lo largo de las mismas, he podido tratar conceptos de las diferentes asignaturas que conforman el Grado de Maestro de Educación Infantil, por lo que he comprobado que la educación tiene un carácter global, transversal y busca el desarrollo integral del alumnado.

Para concluir, me gustaría enfatizar un símil relacionado con los inicios de mi Trabajo Fin de Grado y mi vida profesional. Al igual que sucedió con el tema de este Trabajo, mis inicios profesionales comenzaron con la rama de Administración hasta que, por otra oportunidad de la vida, ésta me llevó al mundo de la Educación, el cual considero que ya forma parte de mí, aunque nunca me lo hubiese planteado. Asimismo, a raíz de la realización de los Prácticums, me he percatado de que mi lugar está en un aula como maestra o muy cerca de ella, puesto que también me gusta investigar en pro de facilitar y ofrecer una educación que forme al alumnado, no solo a nivel cognitivo, si no, también a nivel espiritual, de contacto con el mundo, con la naturaleza, con la esencia del ser humano y guiarlos en sus inicios en su propósito de vida, formando con ellos, la base de lo que será su existencia plena en la vida.

8. Referencias Bibliográficas

- Boujon, CH. y Quaireau, CH. (1999). *Atención, aprendizaje y rendimiento escolar*. Aportaciones de la Psicología Cognitiva y Experimental. Narcea.
- Christakis, D. A., Zimmerman, F. J., Di Giuseppe, D. L. & McCarty, C. A. (2004). Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Pediatrics*, 113(4), 708-13. <https://doi.org/10.1542/peds.113.4.708>
- Ceballos, I. (2016). *Iniciación literaria en Educación Infantil*. UNIR Editorial.
- Comas, S. (2016). *Burbujas de paz Pequeño libro de Mindfulness para niños (y no tan niños)*. Nube de tinta.
- Decreto 21/2023, de 7 de febrero, de ordenación de las enseñanzas de la educación infantil. *Gencat. Portal Jurídic de Catalunya, DOGC núm. 8851*, de 9 de febrero de 2023. <https://portaljuridic.gencat.cat/eli/es-ct/d/2023/02/07/21>
- Decreto 150/2017, de 17 de octubre, de la atención educativa al alumnado en el marco de un sistema educativo inclusivo. *Gencat. Portal Jurídic de Catalunya, DOGC núm. 7477*, de 19 de octubre de 2017. <https://portaljuridic.gencat.cat/eli/es-ct/d/2017/10/17/150>
- Didonna, F. (2014). *Manual clínico de Mindfulness*. Desclée De Brouwer.
- Estévez-González, A. et al. (1997). La atención: una compleja función cerebral. *Revista de Neurología*, 25(148), 1987-1997.
- Fortún, E. (2008). *El arte de contar cuentos a los niños*. Editorial Espuela de Plata.
- Hari, J. (2023). *El valor de la atención: Por qué nos la robaron y cómo recuperarla*. Península.
- Henepola, B. (2012). *El libro del Mindfulness*. Serie sabiduría perenne. Editorial Kairós.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado, núm. 340*, de 30 de diciembre de 2020, 122868 a 122953. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17264>
- Lisenberg, M. (2018). *El secreto de Emilia. Mindfulness para niños y niñas*. Sudamericana.

- Londoño, L.P. (2009). La atención: un proceso psicológico básico. *Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia*, 5(8), 91-100.
- Mora, F. (2021). *Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama* (cap.8, pp. 32-37). Alianza Editorial.
- Moroño, T. (2019). *Niños atentos y felices con Mindfulness*. Grijalbo.
- Piaget, J. (2007). *La representación del mundo en el niño* (10ª edición). Morata.
- Posner, M.I. and Petersen. S.E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25 – 42. <https://doi.org/10.1146/annurev.ne.13.030190.000325>
- Rueda, R. (1998). *La biblioteca de aula infantil. El cuento y la poesía*. Narcea.
- Ruiz-Feltrez, C. (2017). *Mindfulness práctico. Reduce el estrés y vive en consciencia plena*. Oberon.
- Sainz, P. (2015). *Mindfulness para niños. Como crear un hogar lleno de paz y felicidad*. Zenith.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, XVII(66/67), 5-30.
- Sohlberg, M. y Mateer, C. (2001). *Cognitive rehabilitation: an integrative neuropsychological approach: Introduction to cognitive rehabilitation*. Guilford Press.
- Subirats, A. (2022). *Respira conmigo*. BEASCOA.
- William, J. (1989). *Principios de Psicología*. Fondo de Cultura Económica.

9. Anexos

A continuación, se presenta la tabla 7, en la cual aparecen desarrolladas las competencias específicas presentes en la programación didáctica, tal y como se indicó en el apartado 5.6. Competencias clave y competencias específicas de este Trabajo Fin de Grado.

Tabla 7. *Competencias específicas presentes en la programación didáctica*

Eje	Competencias específicas dentro de los ejes de desarrollo y aprendizaje.
Eje 1. Un niño o niña que crece con autonomía y confianza.	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia específica 1. Progresar en el conocimiento y el dominio del cuerpo, en el movimiento y la coordinación, dándose cuenta de las propias posibilidades, para ir desarrollando autonomía personal y una autoimagen ajustada y positiva. - Competencia específica 2. Vivir las emociones, expresando y reconociendo sentimientos, necesidades, para ir creciendo en bienestar emocional y seguridad afectiva. - Competencia específica 3. Darse cuenta de la influencia del espacio y el tiempo en las situaciones de vida cotidiana a partir de las experiencias vividas, para crecer con seguridad y entender el mundo. - Competencia específica 4. Progresar en la adquisición de normas y hábitos saludables y ecosocialmente responsables, ganando confianza en las propias posibilidades y capacidades para construir la propia identidad.
Eje 2. Un niño o niña que se comunica con diferentes lenguajes.	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia específica 1. Interpretar, comprender y expresar mensajes, utilizando recursos y conocimientos basados en la propia experiencia, para avanzar en la comunicación y la construcción de nuevos aprendizajes. - Competencia específica 2. Expresarse de forma comprensible, personal y creativa mediante diferentes lenguajes, explorando sus posibilidades y disfrutando, para responder a diferentes contextos comunicativos.
Eje 3. Un niño que descubre el entorno con curiosidad.	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia específica 1. Observar y reconocer características de materiales y elementos y establecer relaciones entre ellos, mediante la experimentación y la manipulación sensorial, para avanzar hacia estructuras de pensamiento cada vez más complejas desarrollando habilidades de razonamiento matemático. - Competencia específica 2. Desarrollar, de manera progresiva, diferentes formas de razonamiento y procedimientos del pensamiento científico, a través de la observación y la manipulación, para iniciarse en la interpretación del entorno y responder de manera creativa a los diferentes retos y situaciones.
Eje 4. Un niño o niña que forma parte de la diversidad del mundo.	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia específica 1. Avanzar en la relación con los demás en condiciones de igualdad, creando vínculos, para construir la propia identidad basada en los valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.

Nota: adaptado del Decreto 21/2023, de 7 de febrero, de ordenación de las enseñanzas de Educación Infantil de la Comunidad Autónoma de Cataluña.