



Universidad Internacional de la Rioja.

Facultad de Educación.

**Programa para el desarrollo de técnicas de
relajación y meditación en la Etapa de
Primaria**

Trabajo de fin de grado presentado por: Cristina Martínez Clariana

Titulación: Grado de Educación Primaria. Mención Inglés.

Línea de investigación: Propuesta de intervención

Director: José Argenis Rodríguez Parra

Ciudad: Barcelona, 21 de Febrero de 2014

Firmado por:

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.8 Métodos pedagógicos

AGRADECIMIENTOS

- En primer lugar, a José Argenis Rodríguez, mi más sincero y profundo agradecimiento por su paciencia, valiosa dirección, conocimiento y dedicación.
- A Juan, mi marido, por alentarme y ofrecerme su apoyo incondicional siempre
- A mi hermano por su constante ánimo y refuerzo
- A mi familia y amigos por confortarme

RESUMEN

En el presente trabajo se presenta un programa para la sensibilización y formación de padres y docentes hacia la educación contemplativa mediante la aplicación de técnicas de relajación y meditación con los niños, tanto en sus hogares como en el aula, dirigida a la Etapa de Primaria. Su desarrollo se ha fundamentado en la revisión teórica y empírica sobre los temas tratados, incidiendo en los posibles beneficios que se pueden obtener de la aplicación de estas técnicas y exponiendo los estudios e investigaciones que apoyan dichos beneficios. Esto ha permitido sustentar el planteamiento del programa a través de actividades de relajación y meditación. Finalmente, se exponen las conclusiones y la prospectiva.

Palabras clave: educación contemplativa, relajación, meditación, regulación emocional

INDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS	3
2.1. OBJETIVO GENERAL	3
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
3. MARCO TEÓRICO	4
3.1. LA EDUCACIÓN PRIMARIA	4
3.1.1 La legislación en la etapa de Educación Primaria	4
3.2 ANTECEDENTES Y PERSPECTIVAS DE LA MEDITACIÓN	5
Los orígenes de la meditación en la cultura oriental hasta los estudios realizados por la ciencia occidental	5
¿Qué es la meditación?	8
La meditación en el ámbito educativo. Su desarrollo actual; alcances y perspectivas	12
Importancia del desarrollo de la educación emocional y su relación con la meditación.....	12
Investigaciones y estudios realizados sobre los efectos de las técnicas de meditación	14
Investigaciones y estudios que destacan los beneficios de la práctica de la meditación y la educación contemplativa.....	15
¿Qué beneficios ofrece la meditación a los niños?	18
3.3 LA RELAJACIÓN: DEFINICIÓN Y TÉCNICAS	20
Diferencias entre relajación y meditación.....	21
Técnicas de relajación	21
¿Qué beneficios ofrece la relajación a los niños?	23
Alcances y limitaciones.....	24
4. MARCO EMPÍRICO/PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	25
4.1 Secuenciación del programa	25
4.2 Desarrollo del programa.....	28
Fase I: Preparación, sensibilización y formación de familias y docentes	28
Sesión 1.....	28
Sesión 2.....	34
Sesión 3.....	37
Fase II: Desarrollo de los ejercicios de relajación y meditación con los niños	38
Sesión 4.....	38
Sesión 5.....	39
Sesión 6.....	40

Sesión 7.....	41
Sesión 8.....	42
6. PROSPECTIVA.....	45
7. REFERENCIAS	47
8. ANEXOS.....	50

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Definición de meditación.....	9
Tabla 2 Beneficios atribuidos a la meditación.....	10
Tabla 3: Beneficios de la meditación con niños	19

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Meditación-Relajación.....	8
Figura 2: La Relajación	20
Figura 3: Beneficios de la meditación con niños	32

1. INTRODUCCIÓN

Conviene realizar una reflexión sobre lo que esperamos conseguir de la educación que ofrecemos a los niños con el fin de guiar nuestra práctica docente. Tradicionalmente, el sistema educativo se ha preocupado por el desarrollo de la formación intelectual, dejando de lado el aprendizaje social y emocional. Un objetivo ideal del proceso pedagógico sería el de educar a personas equilibradas, buenas y felices y, en consecuencia, surge la necesidad de introducir estrategias que puedan ayudar en el cumplimiento de tal propósito. De esta reflexión surge la voluntad de querer llevar a cabo una educación completa con verdadera y apasionada vocación por el arte de enseñar, considerando que una educación de calidad es aquella que incluye los aprendizajes intelectuales, sociales y emocionales favoreciendo una auténtica educación integral.

En la actualidad existe una preocupación, más que justificada, por la falta de atención y dificultades para desarrollar la concentración en los niños, motivada entre otras causas, por la sobrecarga de estímulos que tienen que procesar y por el exceso de información al que están expuestos. En la corta experiencia que he tenido como profesora, he estado con grupos de niños inquietos con dificultades para centrar su atención, a partir de esto se plantea la educación contemplativa como opción pedagógica para facilitar esta capacidad.

Por otra parte, vivimos en una sociedad marcada por el cambio constante y los niños, al igual que los adultos, están sometidos a un acelerado ritmo de vida que les dificulta tener momentos más tranquilos en los que puedan calmar sus cuerpos y mentes. Pienso que maestros, educadores, familias y niños padecen “estrés” relacionado con el tipo de vida y modelo de sociedad en el que vivimos y por ello me parece conveniente desarrollar un programa que aporte recursos para afrontarlo. Se propone un programa que anhela favorecer la capacidad de relajación y regulación emocional de los niños, señalando la conveniencia de que profesores y familias puedan recibir formación sobre técnicas contemplativas para comprender sus posibles beneficios.

La experiencia como maestra en las escuelas, así como la opinión de diversos profesionales dedicados a la educación, me sirven de inspiración para desarrollar un programa basado en las técnicas de relajación y la meditación con el objetivo de promocionar el bienestar emocional de los alumnos.

En el desarrollo de este trabajo se anhela mostrar que la práctica de estas técnicas en las aulas implica fomentar nuevos métodos pedagógicos que pueden provocar una mejora en los aspectos mencionados. No obstante, no se pretende defender la

meditación y la relajación como solución a todos los problemas educativos, ni se trata de un método infalible para que todos los niños sean tranquilos y felices pero aspira a ser una ayuda en este sentido.

El desarrollo del trabajo sigue la siguiente estructura: en el próximo apartado se muestra el cuerpo de objetivos que orientan su realización. Continúa con el Marco Teórico en el cual se plantearán los fundamentos teóricos que sustentan la práctica de la relajación y la meditación y el Marco empírico donde se desarrolla la propuesta. Cierra el trabajo con las conclusiones en las que se dará cuenta del logro de los objetivos y la sección de prospectiva en la cual se reflexiona en torno a la perspectiva a futuro y logros de la actividad realizada.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL

- Presentar un programa de formación para familias y docentes en técnicas de relajación y meditación para su aplicación con los alumnos de la Etapa de Primaria, tanto en la escuela como en sus hogares y favorecer el bienestar emocional de los educandos

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar y recopilar información sobre técnicas de relajación y meditación con la finalidad de exponer el fundamento teórico y sus posibilidades de aplicación
- Investigar y recopilar información sobre investigaciones y estudios acerca de los beneficios que producen la práctica de la meditación y la relajación con el propósito de sustentar su aplicación con el alumnado
- Relacionar las prácticas de relajación y meditación con la promoción de la tranquilidad, atención y habilidades emocionales de los niños
- Presentar un programa pedagógico basado en la aplicación de técnicas de relajación y meditación con niños de la Etapa de Primaria a partir de la formación de educadores y familias

3. MARCO TEÓRICO

En este apartado se considera la trama teórica y empírica del área relativa a la meditación y relajación, así como el nivel educativo en el cual se plantea la actividad pedagógica a desarrollar y su marco legal. Sigue con los antecedentes y perspectivas de la meditación y la aclaración del concepto de educación contemplativa. Continúa la exploración del área, con la aportación de las investigaciones que muestran los efectos de la meditación, con lo cual se aspira a dar sustento a la propuesta que se propone en el trabajo.

3.1. LA EDUCACIÓN PRIMARIA

La Etapa de Primaria comprende 6 cursos académicos, de los 6 a los 12 años, y tiene carácter obligatorio. Se estructura en 3 ciclos de dos cursos cada uno: Ciclo Inicial (de 6 a 8 años), Ciclo Medio (de 8 a 10 años) y Ciclo Superior (de 10 a 12 años) y está regulada por la Ley Orgánica de Educación (LOE) y el Real Decreto 1513/2006 de 7 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Etapa.

3.1.1 La legislación en la etapa de Educación Primaria

En la LOE encontramos como finalidad de la Educación Primaria “Proporcionar a todos los niños y niñas una educación que permita afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar” (Capítulo II. Educación Primaria. Artículo 16, Principios generales, punto 2), y entre los objetivos de la Educación Primaria “Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás” (Capítulo II. Educación Primaria. Artículo 17. Objetivos de la Educación Primaria, punto m). Destaca en lo expuesto, la relevancia que se da al desarrollo integral de la persona como un imperativo de ley.

En el Decreto 1513/2006 de 7 de diciembre se establecen, en el artículo 3, los objetivos de la Educación Primaria, entre los que encontramos: el apartado c. Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos (...). En el apartado k. Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo (...). En el apartado m. Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad (...).

- La competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, incorpora habilidades para desenvolverse en diversos ámbitos, entre ellos la salud, también supone adoptar una disposición a una vida física y mental saludable, así como la protección de la salud individual y colectiva
- La competencia de aprender a aprender supone la adquisición de la conciencia de las propias capacidades (intelectuales, emocionales, físicas).

- La competencia de autonomía e iniciativa personal se refiere a la adquisición de valores y actitudes como el conocimiento de sí mismo, la autoestima y el control emocional.

En concordancia con el marco legal expuesto es posible afirmar que en la legislación de la Etapa de Primaria se enuncian un conjunto de objetivos que guardan relación con la gestión de las emociones, el desarrollo de capacidades afectivas, la adquisición de habilidades que permiten el desarrollo de una vida física y mental saludable y el conocimiento de uno mismo. Siendo el marco legal imperativo para orientar la labor pedagógica es posible interpretar que en tales referentes legislativos se encuentra sustento para afirmar la pertinencia de formación en el área planteada por el programa.

3.2 ANTECEDENTES Y PERSPECTIVAS DE LA MEDITACIÓN

Los orígenes de la meditación en la cultura oriental hasta los estudios realizados por la ciencia occidental

La meditación es una práctica que permite cultivar y desarrollar ciertas cualidades humanas fundamentales de la misma manera que otras formas de entrenamiento nos enseñan a leer, a tocar un instrumento de música o a adquirir cualquier otra aptitud (Ricard, 2009, pág.17).

Con el objetivo de favorecer la comprensión del concepto de meditación se expondrá a continuación su contextualización histórica, revisando diversas definiciones y mostrando su evolución desde sus orígenes en Oriente hasta su introducción en la sociedad occidental. Seguidamente, se describirá el conjunto de estudios que muestran los efectos de la meditación, estos son importantes en la medida que aportan indicadores objetivos de las características de los estados meditativos y sus posibles beneficios.

La práctica de la meditación proviene de la tradición oriental donde se interpreta como una experiencia personal que adquiere significado en la medida que se experimenta. Es un evento que se da en el campo experiencial interno, privado por tanto en el estricto sentido de un fenómeno que aspire ser objeto de estudio científico, la meditación es una experiencia subjetiva y, en consecuencia, se hace difícil su estudio y también encontrar una definición unívoca. El término se ha utilizado para describir procesos diferentes, según las tendencias espirituales, culturales o psicológicas, no obstante, es posible aprenderla o aprehenderla en una relación de interacción con otra persona que sirve de guía para que la experiencia logre potenciar los recursos mentales y cultivar la mente de manera armónica. Una primera aproximación, a fin de avanzar en su estudio plantea que:

En términos operacionales y a riesgo de simplificar en extremo la experiencia subjetiva, la meditación es un proceso mediante el cual la persona limita el foco

de atención a un evento, (por ejemplo el flujo de la propia respiración, un mantra, una frase o un sonido) que pasa a ser en el curso del pensamiento el centro o figura mientras otros estímulos externos o pensamientos alternativos pasan a ser fondo. Esto junto a la relajación muscular progresiva y la respiración diafragmática (Rodríguez, 2014).

La meditación es una práctica milenaria integrante de diversas religiones, sin embargo, hasta el siglo XX ha sido una práctica poco conocida y valorada en occidente. A principios del siglo XX, y con más énfasis, a mediados, se introduce la práctica meditativa en occidente a partir de la emigración de maestros del budismo en los años 40 y 50 y también fue importante el trabajo que realizó el maestro hindú Majariji Maheh Yogui quien promovió y occidentalizó la meditación trascendental en los años 60 (Aguilar & Musso, 2008). En la siguiente década se desarrollaron otras formas como la respuesta de relajación de Benson que estudia la meditación planteando una dimensión espiritual y que dada su importancia se trata a continuación.

La práctica de la meditación despertó el interés de algunos científicos a mediados del siglo XX; uno de los pioneros fue el Dr. Benson, médico cardiólogo y profesor en la Universidad de Harvard que estudió la meditación trascendental y escribió el libro “La respuesta de relajación” (1975), en el que destaca los beneficios de practicar técnicas de relajación. Este cardiólogo lideró diversos estudios e investigaciones sobre los efectos de la relajación y la meditación sobre la reducción del estrés, abriendo campos de investigación y experiencias positivas en el campo de la meditación en el campo médico y psicológico.

La relajación fue el punto central de las investigaciones de Benson con el objetivo de combatir los efectos dañinos del estrés, tanto en mente como en cuerpo. En los años 70 Benson promovió una investigación científica sobre los datos provenientes de la tradición oriental, en particular del budismo tibetano, ya que se habían registrado importantes proezas físicas y mentales (Benson, 1987). A Benson le interesaban las manifestaciones fisiológicas que se producían en las prácticas meditativas de estos monjes, por lo que realizó estudios para su exploración y determinar cuáles eran los indicadores más relevantes (Benson, 1987).

La investigación de Benson y su equipo, reveló que la meditación trascendental iba acompañada de importantes cambios fisiológicos, relacionados con la disminución de la actividad del sistema nervioso simpático, específicamente reducción del ritmo cardíaco, en el ritmo de la respiración, en el consumo de oxígeno y, en especial, en la tensión arterial. Varios de estos indicadores eran de especial interés y fueron notables hallazgos, por ejemplo la variación del ritmo cardíaco o de la tensión arterial era algo que se consideraba hasta entonces, fuera de la posibilidad de control y aún más otras experiencias que reporta Benson como la variación de la temperatura corporal que logran por meditadores expertos, pues corresponde a procesos controlados por el

sistema nervioso autónomo (Benson, 1975 y 1987); estos hallazgos abrían una nueva perspectiva para la comprensión e interpretación de los procesos regulados por la acción humana voluntaria.

En la década de los 80 Benson recibió una invitación del Dalai Lama para continuar las investigaciones sobre los efectos de la meditación en los monjes; también estudió otras técnicas de meditación mostrando que los cambios mencionados no se producían únicamente con la meditación trascendental sino que podían conseguirse practicando otros tipos de meditación (Benson, 1996). Este descubrimiento permitió identificar aquellos elementos comunes responsables de provocar estos cambios, lo que él denominó respuesta de relajación, estado de reducida actividad metabólica y que tiene una condición protectora natural e innata (Benson, 1975) que hacía frente a los efectos de la respuesta del estrés, estos elementos comunes son:

- Un ambiente tranquilo sin estímulos negativos o positivos,
- Una posición cómoda
- Un dispositivo mental utilizado para focalizar la atención y una actitud pasiva que es fundamental para provocar la respuesta de relajación.

El método de la “respuesta de relajación” era el medio por el cual se podía reducir la ansiedad, aquietar la mente y combatir los efectos del estrés (Urbano, 2006).

Los estudios de relajación de Jacobson son previos a los estudios del profesor Benson y se expondrán en el apartado de relajación. Las investigaciones de Benson tuvieron importantes implicaciones sobre la conexión cuerpo y mente y su trabajo inauguró una serie de estudios sobre la investigación neurocientífica de la meditación.

El presente trabajo pretende ofrecer una mirada sobre la meditación en el siglo XXI e ir más allá de la noción del concepto que se ha tenido durante mucho tiempo en occidente (relacionado con prácticas orientales y exóticas o incluso esotéricas), ofreciendo una visión apoyada por las diferentes investigaciones y estudios que se han realizado sobre el tema. Se procurará señalar que esta práctica milenaria puede promover beneficios en el proceso educativo de los niños de la Etapa de Primaria incidiendo favorablemente en su bienestar y mejorando sus aspectos psicológicos, sociales y emocionales, en base a los estudios y documentación aportada en los siguientes apartados.

A finales del siglo XX e inicios del siglo XXI se abren nuevas posibilidades para los estudios sobre la meditación y la relajación. Con el notable avance de las neurociencias y sus recursos tecnológicos se exploran vías para la investigación del sistema nervioso y los procesos mentales. La Tomografía por Emisión de Positrones (PET por su siglas en inglés) y la Resonancia Magnética Funcional están entre tales tecnologías de punta (Lutz, A., P. D., Dunne, J., M., & Davison, R, E, 2007). La primera (PET), permite, utilizar diversos marcadores del flujo de sangre, oxígeno, metabolismo de la glucosa y

concentración de neurotransmisores en el cerebro. Esto se hace en tiempo real, el flujo y variación de estos elementos permite a los científicos inferir lo que sucede en el sistema nervioso caracterizar su fisiología y el estudio de la meditación y la relación cotejar también la que refieren las personas con las variaciones en el registro de la imágenes que se obtienen con esta tecnología (Lutz & Dunne, 2007) (Moscovitch y Thompson, 2007). Se abre así lo que se ha denominado una nueva ventana para el estudio del cerebro humano, que aporta indicadores objetivos de beneficios y cambios producto de la relajación y meditación (Sierra & Munévar, 2007), se puede plantear una nueva perspectiva donde se integran aspectos subjetivos y objetivos para una apreciación más integral de la meditación

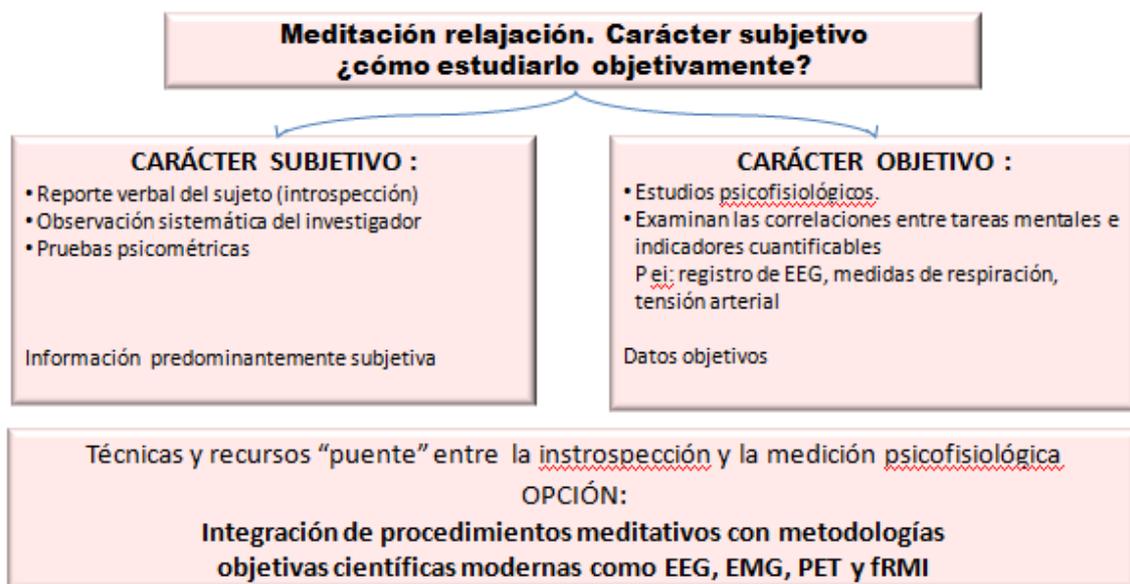


Figura 1: Meditación-Relajación

Elaboración propia a partir de (Campagne, 2004)

Además de lo indicado anteriormente, cabe destacar que en los estudios referidos se encuentran evidencias que concuerdan en mostrar la meditación como una práctica profunda que lleva a la bondad, la compasión, el amor y la empatía (Ricard, 2009). Son muchas las culturas y tradiciones que han practicado la meditación a lo largo de los siglos; todos meditan de forma diferente pero tienen el nexo de ser un camino hacia el desarrollo interior y la armonía con uno mismo y con la naturaleza (Benson,1975).

¿Qué es la meditación?

No existe una definición para la meditación que haya logrado un consenso y aceptación generalizada dentro de la comunidad científica moderna y son muchas las tradiciones que la han practicado con diversas particularidades. Partiendo de esta dificultad para encontrar una única definición de la meditación, se aportan a continuación algunas definiciones sobre el concepto:

Tabla 1: Definición de meditación

Definición de meditación	AUTORES
La meditación es una técnica aprendida con la que cambiamos la atención en estímulos identificables, a un estado de atención no focalizada	(Campagne, 2004, pág.16)
La meditación es una forma directa de ejercitar la mente y puede considerarse una de las herramientas más importantes para impulsar el desarrollo personal y la evolución de la consciencia	(Zubieta, 2008, pág.11)
La meditación es un método para calmar la mente, para concentrar la energía mental, para descubrir el yo verdadero o una manera de conseguir la paz interior, de armonizar el cuerpo y la mente	(García, 2011, pág.44)
La meditación constituye un proceso integral de la conciencia dirigido a potenciar la evolución de la psique y sus funciones e incluyendo el aspecto moral que determina el actuar de las personas	(Sánchez, 2011 pág.228)

Tabla de elaboración personal a partir de las referencias indicadas

La concentración, la respiración y la reflexión profunda son aspectos importantes dentro de la meditación. La concentración en la respiración es la mejor manera de iniciar la meditación y por este motivo trabajar con la respiración ha de constituir la base de cualquier práctica de meditación que se considere buena (García, 2011).

Durante mucho tiempo se han encontrado dificultades para demostrar los efectos de la práctica meditativa porque se trataba de una experiencia interna y, en consecuencia, los logros que se obtenían eran de tipo personal y subjetivo (Campagne, 2004). Los nuevos avances de la sociedad occidental en el ámbito de la neurociencia permiten observar los resultados a través de las imágenes cerebrales.

Otro importante científico que fue pionero en el estudio de la práctica meditativa o mindfulness es Jon Kabat-Zinn, profesor de Medicina y especializado en Biología Molecular del Instituto de Tecnología de Massachusetts que empezó a practicar la meditación en los años 60 y fundó el Programa Mindfulness para el control del estrés. Este tipo de meditación, creado por Kabat-Zinn, está extendido en diversos centros médicos y clínicas universitarias. Este doctor también promovió la meditación en algunos hospitales, preparando a pacientes que esperaban ser intervenidos y a través de la práctica de la meditación consiguió bajar sus niveles de ansiedad (Sáez, 2012).

Otro pionero fue Richard Davidson, profesor de Psicología de la Universidad de Wisconsin-Madison y creador de un centro para la Investigación sobre los efectos de las prácticas contemplativas en el cerebro. Davidson, que en la actualidad es un prestigioso neurocientífico, pasó unos meses en la India practicando meditación y cuando volvió a la Universidad llevó a cabo un experimento, junto con Daniel Goleman,

realizado con un grupo de voluntarios que tenían experiencia en la meditación. En este estudio se observó que esta práctica incidía en un descenso de la ansiedad y una mayor capacidad de atención (Goleman 1987, Sáez 2012).

Los trabajos realizados por el biólogo y monje budista Matthieu Ricard señalan que la experiencia meditativa produce efectos beneficiosos sobre la salud; “los descubrimientos indican que con un entrenamiento mental, las cualidades humanas pueden ser cultivadas deliberadamente” (Ricard, 2009, pág. 21). El biólogo reconvertido al budismo muestra la meditación como una técnica que puede ayudar a regular el mundo interno de las emociones, posibilitando una mejora en las relaciones con nuestro entorno y con los demás y finalmente ayudarnos a ser más felices. De hecho, uno de los objetivos de la educación ¿no debería ser precisamente la búsqueda de la felicidad? Ricard ha colaborado en el desarrollo de estudios relacionados con los efectos del entrenamiento mental sobre el cerebro.

En los últimos años ha aumentado el interés sobre la meditación en el ámbito científico occidental, ampliando el número de estudios e investigaciones que pretenden poner de manifiesto, no sólo los beneficios de la meditación en cuanto a la reducción del estrés y desarrollo de la relajación, sino también en los cambios que provoca en el cerebro (Lazar, 2011). Esta psiquiatra pudo verificar que la práctica meditativa estimula los sistemas neuronales relacionados con la atención y el control del sistema nervioso autónomo. La ciencia está redescubriendo las prácticas de la meditación de Oriente como apoyo fundamental en el arte de gestionar las emociones (Redes; Meditación y aprendizaje, 2009). En la tabla siguiente se muestran beneficios de la meditación:

Tabla 2 Beneficios atribuidos a la meditación

Ámbito físico	Reducción de la presión sanguínea y tasa cardíaca	(Benson, 1975) (Chiesa & Serretti, 2011)
Ámbito estrés y relajación	Disminución de la ansiedad	(Benson, 1975)
	Relajación, reducción del estrés	(Benson, 1975); (Davidson, 2012); (Lazar, 2011)
	Reducción de tensión que conduce a un estado de relajación fisiológica	(Benson, 1975)
Ámbito psíquico y	Mayor capacidad de atención	(Lazar, 2011) (Kabat- Zinn, 2007)

atencional	Conciencia más clara y atenta	(Kabat- Zinn, 2007)
------------	-------------------------------	---------------------

Tabla de elaboración personal a partir de los autores referidos

Como se ha venido argumentando en el desarrollo del apartado, la tradición de la meditación es una práctica que puede ser utilizada por cualquiera que pretenda adoptar un tipo de vida más sosegado, un mayor y más profundo conocimiento de sí mismo y como método para mejorar sus relaciones con el resto de personas. La meditación también puede ayudar a las personas a mejorar su capacidad de autorregulación que es uno de los elementos claves de la educación emocional (Goleman 2012).

Al hablar de meditación nos encontramos con una variedad de formas meditativas. Se exponen a continuación las técnicas más destacadas.

El mindfulness o atención plena es una práctica milenaria cuyos orígenes están en el budismo y consiste en estar presente de manera consciente, en comprender lo que pasa ahora, adoptando una actitud abierta, sin opinar ni rechazar lo que nos ocurre (Kabat.Zinn, 2013). El mindfulness se utiliza para describir una forma particular de prestar atención en el momento actual, basándose en la concentración en una imagen, un sonido o en la propia respiración. Ésta práctica puede ejercitar partes del cerebro que desarrollan la atención (Kabat-Zinn, 2007).

La meditación zen (del sánscrito que significa meditación) pertenece al budismo zen; el ideal budista es la iluminación, un estado de contemplación profunda de la realidad que supone liberación espiritual de las posesiones, del ego, la familia y de las comodidades (Sánchez, 2011)

La meditación Vipasana es una de las técnicas más antiguas de la India que se basa en un entrenamiento mental para desarrollar la atención plena, su base es la autoobservación y pretende alcanzar un estado de liberación (Namto, 1989)

La meditación trascendental proviene de la India y fue la estudiada en profundidad por el Dr. Benson (Benson, 1975). Se trata de una práctica contemplativa que se popularizó a partir de los años 60 gracias a Majariji Maheh Yogui. Esta meditación tiene como objetivo desarrollar estados de conciencia que ayuden a encontrar respuestas, a mejorar el autoconocimiento y el conocimiento del mundo. Se usan “mantras” que actúan como “resonancia” que facilita la relajación (Campagne, 2004).

A pesar de la variedad de las técnicas de meditación, todas ellas tienen el denominador común de producir unos determinados estados de conciencia y, al mismo tiempo, activar las neuronas cerebrales. Todas las técnicas sirven para desarrollar el cerebro, para agilizar la mente y para equilibrar nuestras emociones (Blaschke, 2004). En

conclusión y tomando estos argumentos, se plantea la práctica de la meditación como recurso educativo para desarrollar estos aspectos desde edades tempranas.

La meditación en el ámbito educativo. Su desarrollo actual; alcances y perspectivas

Educación contemplativa

En este apartado se plantea la educación contemplativa como opción pedagógica con el fin de mostrar cómo la incorporación de la meditación en la formación de los niños puede ser una manera de enseñarles a afrontar la vida. “La Educación contemplativa es un conjunto de prácticas pedagógicas que tienen como objetivo el crecimiento personal y transformación social a través del cultivo de la consciencia en un contexto ético relacional” (Robert & Peck, 2009, págs. 119-120). El término de Educación Contemplativa se originó en EE.UU a principios de la década de los años 70, obteniendo cada vez más popularidad en instituciones como la Universidad de Stanford o la Universidad de California que realizan investigaciones en este campo (Barbezat & Bush, 2009).

Desde hace más de 2.500 años, las tradiciones contemplativas se han desarrollado en países como India, con el correspondiente conjunto de prácticas que desarrollan el refinamiento de la conciencia, el entrenamiento de la atención y el desarrollo ético de los individuos (Roeser & Peck, 2009).

La educación contemplativa es un conjunto de prácticas que pueden fomentar el desarrollo de la conciencia de los estudiantes y puede ser útil para el cultivo de la voluntad, la motivación y la regulación en el aprendizaje (Roeser & Peck, 2009). El cultivo de la conciencia y la autorregulación voluntaria son condiciones previas para el aprendizaje profundo, la creatividad, la libertad de pensamiento, las relaciones sociales armoniosas y la libertad de pensamiento (Roeser & Peck, 2009 y Greenberg 2009). Las técnicas contemplativas están relacionadas con el desarrollo de la persona completa, así como con el desarrollo socio-emocional del individuo (Greenberg, 2009). La educación contemplativa implica un conjunto de experiencias y oportunidades de aprendizaje diseñadas para ayudar a los estudiantes a desarrollar estados tranquilos y concentrados de consciencia y en un contexto en el que existan valores como una mentalidad abierta, un corazón abierto y el cuidado de los demás (Roeser & Peck, 2009).

Importancia del desarrollo de la educación emocional y su relación con la meditación

En este apartado se pretende mostrar cómo la práctica de la meditación puede incidir en la mejora de la regulación de las emociones de los niños. Según Lantieri (2009), los niños tienen cada vez menos habilidad para enfocar la atención en el momento presente y en una sola tarea y la escuela debería ofrecerles la oportunidad de no sólo

enseñarles saberes académicos sino cómo relacionarse con los otros o controlar sus emociones. Según esta experta en aprendizaje social y emocional, las técnicas contemplativas y de relajación se incluirían dentro de la educación emocional, que a su vez, forma parte de la educación para la salud y enseñan a los niños a entrenar sus cerebros, a enfocar su atención y calmar sus cuerpos. La introducción de estas prácticas en el sistema educativo puede rebajar el nivel de estrés de los niños, mejorando su estado emocional y consiguiendo así alumnos más felices. “El reconocimiento de las emociones nos ayuda a saber quiénes somos, qué queremos y qué necesitamos para ser felices” (García, 2011).

Las prácticas contemplativas pueden ayudar a calmar y enfocar sus mentes y sus cuerpos y a desarrollar la práctica de enfocar la conciencia en un solo objeto, promoviendo la inhibición sensorial y “una respuesta de relajación” (Benson, 1975).

La meditación puede ayudar a los niños a estar en armonía con su vida emocional y estar más capacitados para identificar y hablar de sus sentimientos (Fontana & Slack, 1997). Estos autores también señalan que existen ejercicios meditativos para enfrentarse a las emociones conflictivas como el miedo, la ira o la tristeza. Estos ejercicios pueden ayudar a los niños a conocer y aceptar sus emociones y tomarlas como parte natural de su vida, ofreciéndoles un medio para poder expresarlas de un modo adecuado.

El trabajo con las emociones puede facilitar la mejora de las relaciones con los demás; saber identificarlas puede ayudar a canalizarlas y cambiarlas. Muchas veces los niños no tienen la capacidad de dominarse, de escuchar o de canalizar sus impulsos; la relajación, la concentración y la meditación pueden ayudar a abrir un espacio interior más profundo que nos dará tiempo para ir asimilando los aprendizajes (García, 2011).

Tal y como señalaban Goleman (2012) y Lantieri (2009) resulta esencial una mejor capacidad de gestionar las emociones perturbadoras y una mayor sensibilidad hacia las emociones de los demás. Esta capacidad puede ser estimulada a través de la meditación y las técnicas de relajación.

Davidson sugiere que la capacidad de controlar las emociones negativas puede interferir en la capacidad de aprendizaje de los niños y por ello defiende la enseñanza de habilidades para aprender a dominar las emociones (Davidson, 2012). Por otra parte, Goleman, apunta que la tradición contemplativa puede ser un buen recurso para enseñar a los niños a gestionar mejor sus emociones y esto puede repercutir directamente en la mejora de su aprendizaje. Señala que enseñar habilidades sociales y emocionales a los niños es muy eficaz porque les hace mejor estudiantes (Goleman, 2012).

Investigaciones y estudios realizados sobre los efectos de las técnicas de meditación

En los apartados que se exponen a continuación se pretende realizar una revisión científica del área, mostrando algunos de los estudios e investigaciones que se han llevado a cabo en los ámbitos psicológicos, sociales y cognitivos para estudiar los efectos de la meditación.

La medicina occidental consideró hasta hace relativamente poco el vínculo cuerpo-mente como una pseudociencia, pero esto ha ido cambiando a medida que los neurocientíficos han ido descubriendo la relación que conecta los pensamientos y emociones con los funcionamientos fisiológicos (Stalh & Goldstein, 2010). Las recientes investigaciones han puesto de relieve que el cerebro humano es un órgano que cambia continuamente y no sólo se refieren a cambios relativos a su función sino también a su estructura; esta capacidad de plasticidad inherente es una cualidad llamada “neuroplasticidad” (prólogo de Kabat-Zinn para Stalh & Goldstein, 2010). Los estudios de laboratorio muestran evidencias que sugieren que las prácticas meditativas pueden alentar cambios neuroplásticos positivos que pueden reflejar un bienestar físico y mental, el aumento del equilibrio emocional, la compasión y la felicidad, así como la atenuación de experiencias estresantes y traumáticas (Davidson, 2012). “Las investigaciones científicas en el ámbito de la «neuroplasticidad» muestran que el entrenamiento, en cualquiera de sus modalidades, provoca importantes reorganizaciones en el cerebro” (Ricard, 2009, pág, 17).

La meditación solía relacionarse con la relajación y con la disminución del estrés pero gracias a los nuevos procedimientos de imagen cerebral, muy evolucionados en los últimos años, se está demostrando que también tiene la competencia de cambiar la organización del cerebro y sus funciones. Sáez (2010) señala que se está demostrando científicamente que esta práctica puede reportar algunos beneficios tales como el aumento de la capacidad de atención y de concentración, incremento de la memoria y mejora en el proceso de toma de decisiones y la regulación de las emociones. Importantes empresas como Google o Deutsche Bank ofrecen a sus trabajadores sesiones orientadas a enseñar habilidades relacionadas con las emociones a través de la meditación con el fin de mejorar su eficiencia y están obteniendo muy buenos resultados (Sáez, 2012).

Existen diversas teorías para explicar los efectos de la meditación sobre el individuo. Banquet (en Payne, 2009), habla de un cambio en el dominio de los dos hemisferios cerebrales y es ampliamente reconocido. Las investigaciones de Banquet hacen suponer que durante la meditación el hemisferio izquierdo del cerebro deja de ser el dominante y el hemisferio derecho adquiere un predominio mayor que el que suele tener en la vida cotidiana. Este cambio permite una mayor expresión del pensamiento intuitivo y no

verbal y de esta manera el individuo puede conocerse y comprenderse mejor, adquiriendo una mayor paz mental (Payne, 2009).

Desde hace unos años, se han desarrollado estudios en la neurociencia, que aportan soportes científicos sobre los beneficios de la práctica de la meditación. Existen 175 escuelas en Canadá y 75 en EE.UUA donde los alumnos están recibiendo adiestramiento para sus cerebros, según un artículo aparecido en la Revista Científica American Mind (Wickelgren, 2012). Estos alumnos practican “ejercicios cerebrales” para fortalecer su capacidad de concentración y perseverancia bajo un nuevo enfoque pedagógico basado en el aprendizaje social y emocional. El objetivo de este nuevo enfoque es la mejora de la gestión de los pensamientos y sentimientos. Este tipo de aprendizaje está diseñado para desarrollar la atención y el autocontrol, los niños aprenden a controlar la respiración y a concentrarse (Wickelgren, 2012).

Hay que resaltar el hecho de que la investigación y los estudios sobre el uso de las prácticas contemplativas se encuentran en una etapa incipiente (Zelazo & Roeser, 2012). Algunos estudios sostienen que la práctica del yoga produce relajación, mayor autocontrol y la reducción de la tensión y la ansiedad (Davidson, Greenberg, & Lantieri, 2012). Otras pruebas apoyan la viabilidad de utilizar las prácticas del yoga y la meditación con adolescentes para enseñarles el control del estrés. En algunos estudios publicados con poblaciones escolares se estableció que los ejercicios centrados en la respiración, en posturas y mantenimiento del silencio, se asociaron con un mayor equilibrio físico y emocional. Cabe decir que estos estudios tienen limitaciones y se sugiere la necesidad de una mayor investigación (Zelazo & Roeser, 2012).

Los estudios sobre el uso de las prácticas contemplativas necesitan ser desarrollados, implementados y evaluados aunque la mayoría apoyan la viabilidad de su uso. Si bien es cierto, requieren realizarse atendiendo a los factores de desarrollo y adaptarse al ambiente de la escuela.

Investigaciones y estudios que destacan los beneficios de la práctica de la meditación y la educación contemplativa

Las investigaciones y estudios que se señalan en este apartado pretenden mostrar los beneficios derivados de la práctica de la meditación, lo que puede incidir directamente en la mejora del estado de salud.

En 1999 Davidson y Kabat-Zinn comprobaron la actividad eléctrica a un grupo de personas mediante electroencefalogramas, habiendo evaluado primero sus niveles de estrés. Después de esto, los voluntarios iniciaron un programa de meditación y al cabo de unos meses verificaron que la parte del cerebro donde se gestionan las emociones había triplicado su activación, también había mejorado su sistema inmune (Sáez,

2012). La investigación puso de relieve, en el grupo de meditadores, un aumento significativo de la actividad del área frontal izquierda del cerebro, asociada al afecto positivo que no se advirtió en el grupo de control; se ponía de relieve una recuperación más rápida ante un evento estresante y en cuanto al sistema inmunitario los participantes que meditaron mostraron un aumento significativo de anticuerpos (Stalh & Goldstein, 2010).

Otra de las investigaciones más importantes que se han llevado a cabo es la liderada por la doctora Sara Lazar y un grupo de psiquiatras del Hospital de Massachusetts, quien afirma que además de asociar la meditación a una mayor relajación, desde la medicina se ha comprobado que también proporciona beneficios cognitivos y psicológicos. En la investigación de la doctora Lazar se tomaron imágenes por resonancia magnética de 16 voluntarios dos semanas antes y dos semanas después de realizarse un programa de mindfulness de dos meses y en el que se meditaban unos 27 minutos diarios. En la investigación se encontró un aumento de la densidad de la materia gris en el hipocampo, esta área del cerebro es la que se encarga del aprendizaje, del razonamiento, de la toma de decisiones y la memoria y relacionada con la compasión y la autoconciencia. Esta investigación también descubrió el engrosamiento de la amígdala, que es una región implicada en la percepción de las sensaciones internas y se considera básica para la percepción de los sentimientos emocionales (Stalh & Goldstein, 2010). También encontraron una disminución de la materia gris en esta región que es la zona que se encarga del estrés; los voluntarios también habían mejorado en aspectos relacionados con la atención y procesamiento sensorial. Observaron que en las personas más mayores, la diferencia era más grande, lo que puede sugerir que la meditación puede ayudar en la reducción del córtex cerebral y del declive cognitivo (Iberoamericana, 2012).

En España también se han realizado estudios que demuestran los beneficios de la técnica del mindfulness. Andrés Asuero Martín uno de los principales expertos en meditación y en terapias de reducción del estrés refiere la investigación con profesionales sanitarios de Barcelona, en la que entrenó a médicos y enfermeras durante un año en mindfulness. Al finalizar el año los profesionales habían disminuido su nivel de estrés, aumentando su empatía, compasión hacia los pacientes, disminuido la tensión arterial y mejorado su sistema inmune (Martín, 2014).

Respecto a la concentración, Wickelgren (2012) plantea que existen muchos problemas de aprendizaje pero no por la falta de inteligencia de los niños sino porque tienen problemas relacionados con la concentración. La autora defiende que el mindfulness puede ayudar a reducir el estrés y mejorar las funciones cerebrales.

Desde hace algunos años, importantes universidades americanas y centros europeos dedicados a la investigación están investigando sobre la meditación. En estas instituciones están demostrando que personas que practican la meditación adquieren capacidades para conservar una alta atención. “Los experimentos han demostrado que la zona del cerebro asociada con las emociones, como la compasión, presenta una actividad considerablemente más grande en las personas con experiencia en la meditación” (Ricard, 2009, pág.21).

El uso de prácticas contemplativas como la meditación puede suponer efectos beneficiosos relacionados con el aumento de la motivación, el aprendizaje y los potenciales de concentración y atención (Roeser & Peck, 2009).

Un estudio que se llevó a cabo en Nueva York y en el que participaron unos 855 estudiantes y 57 profesores, apuntó que la práctica regular de situaciones para sosegar la mente y centrar la atención, supuso una reducción de la frustración y un incremento en su autonomía, lo que significaba que los niños sentían que eran importantes en el funcionamiento de la clase y que su opinión contaba (Lantieri, 2009).

Por otra parte, se realizaron una serie de estudios aleatorizados, durante 30 años en Estados Unidos, Suiza y Países Bajos en los que se les enseñaba a los niños habilidades para calmarse y a identificar sus sentimientos y posteriormente los niños mostraban una mejora en sus habilidades para relacionarse con los demás y una mejora en sus habilidades académicas (Greenberg, 2009).

La práctica de la meditación puede reducir el estrés y también se puede convertir en una técnica para controlar los pensamientos repetitivos que pueden incidir negativamente en las capacidades cognitivas y en el equilibrio emocional de las personas (Campagne, 2004).

La terapeuta Eline Snel lleva enseñando la técnica del “mindfulness” que contiene elementos de meditación durante más de 30 años. Desde el año 2008 hasta el 2010, desarrolló una formación en mindfulness para niños, titulada “La atención funciona” y basada en un estudio universitario de 8 semanas destinada a adultos. La siguieron 300 niños, participando 12 profesores y cinco escuelas, durante 8 semanas, constando de media hora de formación por semana y de 10 minutos de ejercicios cada día. Los ejercicios se llevaron a cabo durante todo el curso escolar y fueron constatando más tranquilidad en la clase, mejor concentración y más predisposición mental. Los niños han adquirido más confianza y no han emitido juicios tan rápidamente (Snel, 2013). La terapeuta afirma que en las escuelas donde enseña esta técnica, los niños han mejorado en diferentes aspectos: estudian más, hay más silencio y se enfadan menos. También afirma que los niños que practican esta técnica funcionan mejor cuando están tensos, que saben gestionar mejor sus emociones (Snel, 2013).

Catalán (2011) argumenta que el mindfulness está siendo positivo para el desarrollo de la regulación emocional y para fomentar estados de ánimo positivos, también apunta beneficios en la integración y organización de la información y una mejora de la conducta.

En la actualidad se está estudiando el impacto de la meditación y las técnicas contemplativas sobre el estado de la mente del niño, sin embargo, existen estudios e investigaciones que apuntan a los beneficios (control de las emociones, aumento de la afectividad y compasión, creación de empatía, relajación) que pueden provocar.

¿Qué beneficios ofrece la meditación a los niños?

“El interés en la meditación y en su enseñanza está relacionada con el interés por la enseñanza y por sentir amor por los niños” (Fontana & Slack, 1999)

Hace relativamente pocos años la meditación dirigida a niños era un campo prácticamente inexplorado por considerarse demasiado difícil e intelectual para ellos. Sin embargo, los niños son capaces de desarrollar una vida interior rica y profunda. Tal vez aplicando técnicas como la meditación se ahorraría ciertos tratamientos psicológicos o farmacológicos en algunos casos (Snel, 2013). Por otra parte, los niños, al igual que los adultos padecen angustias y sufrimientos, de hecho se han llevado a cabo estudios en los que se indica que los niños son todavía más vulnerables al estrés porque su cerebro se está desarrollando, por lo que sería positivo encontrar una forma saludable de afrontarlos (Lupien, 2009).

Los beneficios no sólo actúan durante la meditación, sino que pueden extenderse a la vida diaria. La meditación puede favorecer que los niños estén en paz con su propio cuerpo y de esta manera se les puede ayudar a evitar futuras patologías. La meditación puede suponer un cambio en el funcionamiento del cerebro y puede llegar a ser un modo de equilibrar y sosegar la mente, trascendiendo la idea de la mera relajación. La meditación también puede ser un sistema que les ayude a ser más eficientes en todo lo que hagan. Los niños tienen preocupaciones, problemas y angustias y dado que las bases de la personalidad se establecen prioritariamente en la infancia sería oportuno enseñarles maneras de afrontar sus inquietudes ya que este aprendizaje puede influir en el comportamiento ante las situaciones de conflicto que se les puedan presentar más tarde. La meditación puede ser una herramienta que les ayude a enfrentarse a estas angustias tanto mental como físicamente (Fontana & Slack, 1997)

La meditación puede ser un recurso para sosegar a los niños, muchas veces ahogados por la realización de tantas actividades, y “estresados” por la exposición a un exceso de estímulos. También puede ayudarles a afrontar con más calma todo tipo de situaciones,

mejorando sus relaciones interpersonales y a estar más en paz consigo mismos (Snel, 2013). “El mindfulness no es una psicoterapia pero puede permitir aprender a los niños a llevar de otra manera los problemas que los alteran, el impulso de no parar nunca o hacer lo que les pasa inmediatamente por la cabeza” (Snel, 2013, pág 27). En la tabla siguiente, se exponen algunos de los beneficios de la meditación

Tabla 3: Beneficios de la meditación con niños

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN CON NIÑOS	Investigador
Desarrollo de la concentración y capacidad de aprendizaje Mayor control sobre los procesos de pensamiento y desarrollo de la consciencia Desarrollo del pensamiento creativo, de la imaginación y de la memoria	Fontana & Slack (1997)
Estimula para la visualización creativa Potencia la tranquilidad y aprendizaje del control de las emociones	Garth (1999)

Tabla de elaboración personal a partir de los autores mencionados

3.3 LA RELAJACIÓN: DEFINICIÓN Y TÉCNICAS

La relajación se asocia a la reducción de la tensión física y/o mental y las técnicas de relajación serían aquellos métodos que permiten reducir el estrés y el logro de la calma; las técnicas de relajación pueden provocar beneficios sobre nuestra salud porque pueden ayudar a disminuir la tensión muscular, la presión arterial y el ritmo cardíaco (Payne, 2009).



Figura 2: La Relajación

Elaboración propia a partir de Bousingen (1987), Chóliz (2012), Choque (2006)

La aplicación de la relajación y sus técnicas pueden ser un recurso para atenuar el estrés; la utilidad de la relajación se basa en que conduce a la consecución de un estado de reducción de la activación general del organismo lo que puede suponer beneficios en la salud física y psicológica (Chóliz, 2012).

“La inquietud de los niños y adolescentes de hoy en día dificulta enormemente su capacidad de atención y por lo tanto de aprendizaje” (Pagès & Reñé, 2008, pág. 162). Según estas autoras, enseñar relajación a los niños es una manera de inculcarles una sana higiene y una estrategia para saber disminuir las tensiones diarias y reaccionar con calma y eficacia ante cualquier situación.

Muchos autores defienden la relación que existe entre relajación y aprendizaje. Choque (2006) señala que para que los niños aprendan es necesario que se encuentren en estado de disponibilidad y apertura y que no tengan tensiones; las técnicas de relajación pueden ayudar a desarrollar este estado y, en consecuencia, la atención.

Se expone a continuación una tabla para aclarar el concepto de relajación:

Tabla 4: Definición de relajación

DEFINICIÓN DE RELAJACIÓN	AUTORES
La relajación es una técnica que busca un reposo lo más eficaz posible, y al mismo tiempo una economía de fuerzas nerviosas puestas en juego por actividad general del individuo	Bousingen, (1987, pág. 3)
La relajación se refiere a la capacidad del cuerpo para entrar en un estado, científicamente definible que se caracteriza por una reducción general de la velocidad del metabolismo, una disminución de la presión sanguínea, del ritmo respiratorio y cardíaco y la emisión de ondas cerebrales más nítidas y lentas	Benson, (1996, pág. 9)
La relajación es un estado o respuesta percibidos positivamente en el que una persona siente alivio de la tensión o del agotamiento	Sweeny (1978, citado en Payne 2009, pág. 13)

Tabla de elaboración personal a partir de los autores mencionados

Diferencias entre relajación y meditación

“La meditación posee características cognitivas, fisiológicas y psicoterapéuticas propias, diferenciándose claramente de la relajación en cuanto a la procedencia, los efectos genéricos y específicos, las formas y los métodos de aplicación” (Campagne, 2004, pág. 15). A diferencia de las técnicas de relajación, la meditación no pretende el “control”, la relajación de los músculos ni la concentración en alguna parte del cuerpo. No obstante, la meditación puede ayudar a lograr la relajación y, en consecuencia, el logro de la tranquilidad. Los efectos fisiológicos generados por las técnicas de relajación pueden ser medidos y evidenciados, no obstante la meditación desarrolla la voluntad para mantenerse alerta durante la práctica, utilizando la concentración (Campagne, 2004). Se puede concluir que la diferencia entre meditación y relajación reside en la intención (Stalh & Goldstein, 2010).

Técnicas de relajación

Los métodos de relajación se apoyan esencialmente en las nociones de tensión ligadas al tono (caracteriza el estado de un músculo), ya que introducen la idea de relajamiento y disminución de la tensión. Los actuales principios de psicología y biología se basan en procesos de reducción o equilibrio de las tensiones (Bousingen, 1987).

La mayor parte de técnicas de relajación que se utilizan en la actualidad se inspiran en dos técnicas desarrolladas a principio de siglo: la relajación muscular progresiva de Jacobson (1938) y el entrenamiento autógeno de Schultz (1931), posteriormente se han desarrollado técnicas que reducían la duración del entrenamiento (Bernstein & Borkovec 1973).

Los diferentes métodos de relajación se apoyan en concepciones relacionadas con el sector tónico y tensional que intervienen en el funcionamiento de toda la personalidad. El estudio de la relajación se apoya en el redescubrimiento del poder de la concentración psíquica sobre las funciones somáticas (Bousingen, 1987).

La relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz se aplicaron con éxito a diversidad de problemas psicológicos (estrés, fracaso escolar, agresividad...). Las técnicas de relajación se han aplicado considerablemente en el área de la psicología de la salud para tratar cuestiones como la autoestima o las habilidades sociales (Mars, 1997).

Los métodos globales de tipo psicoterapéutico se apoyan en el entrenamiento autógeno creado por Schultz que se refiere a una técnica basada en la concentración en sensaciones físicas. Éste método es resultado de la tradición de la hipnosis médica de los psicoterapeutas de finales del s. XIX. Con el objetivo de conseguir la relajación se lleva a cabo una representación imaginaria de la misma relajación; se utilizan técnicas de concentración mental y el tono y el control se consideran como un conjunto de relaciones entre la personalidad enfrentada a las tensiones musculares y psíquicas (Bousingen, 1987). El neurólogo basó sus estudios en el hecho de que la mayoría de personas son capaces de alcanzar un estado de relajación con la imaginación; el entrenamiento se desarrolla ejercitando la mente uno mismo voluntariamente para influir en el comportamiento del resto del organismo (Carranque, 2004).

Los métodos analíticos de tipo fisiológico están representados por la obra del médico y fisiólogo Edmund Jacobson que sienta las bases de los planteamientos de tensión-distensión y de relajación muscular pasiva. El método de Jacobson es el resultado de sus trabajos en fisiología del sistema neuromuscular, estudió los problemas de emoción y la nerviosidad y observó que el hombre se sobresaltaba con más facilidad a una emoción cuando estaba tenso; sin embargo si estaba tranquilo no manifestaba perturbación nerviosa (Bousingen, 1987). Descubrió que tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos, aprendiendo a discriminar las sensaciones que resultan de la tensión y relajación se puede experimentar una relajación profunda (Mars, 1997). El trabajo de Jacobson se une con el de Benson en el sentido de que ambos son pioneros en la demostración de las relaciones profundas

entre cuerpo y mente. De acuerdo a Barrios (2013), uno de los logros de Jacobson fue demostrar que el pensamiento y el estado emocional afectaban al nivel de respuesta muscular, probando la relación directa del músculo (pensamiento) con las emociones. Por ello podemos decir que es una técnica de autocontrol emocional que puede aliviar síntomas psicológicos y psicosomáticos. El método de Jacobson está dirigido a conseguir niveles profundos de relajación muscular; la técnica reduce la frecuencia del pulso y la presión de la sangre y se fundamenta en que las respuestas del organismo a la ansiedad provocan pensamientos y actos que comportan una tensión de los músculos, aumentando la sensación subjetiva de ansiedad. Esta tensión fisiológica puede ser reducida por la relajación muscular profunda (Ballesté, 2012).

La relajación progresiva se basa en la idea de que las personas piensan con más claridad cuando están relajadas, lo cual les ayuda a resolver sus problemas emocionales (Lehrer, 1982). Jacobson postuló que la relajación de la musculatura se ofrecía como un medio para conseguir ese fin, ya que afirmaba que una musculatura relajada podía ejercer una influencia de calma sobre todo el organismo, incluida la mente.

La meditación puede incluirse dentro de las técnicas de relajación ya que persigue los mismos objetivos, la meditación ayuda a aquietar la mente, a reducir el estrés y favorece la relajación (Payne, 2009).

¿Qué beneficios ofrece la relajación a los niños?

Los ejercicios de relajación ayudan a los niños a tomar consciencia de sus sensaciones, pueden favorecer la eliminación de la fatiga y conseguir mayor equilibrio en su estado emocional (Sugrañes & Angel, 2007). Por este motivo, sería conveniente introducir el aprendizaje de estos ejercicios en la escuela. También pueden suponer una ayuda para reducir el grado de excitación e impulsividad de muchos niños, favoreciendo también la capacidad de atención y concentración (Sugrañes & Angel, 2007).

El objetivo de la educación es el desarrollo integral de los educandos y las técnicas de relajación son un recurso que puede ayudar a desarrollar la educación en valores, enfocada a la educación de la mente, favoreciendo el desarrollo de una mente positiva y tranquila. Los valores que pueden desprenderse del desarrollo de las técnicas de relajación son la quietud, el silencio o la distensión, fomentando también una mejora en el autoconocimiento, en la confianza en uno mismo y en la autoestima (Benítez, 2011). En conclusión, el desarrollo de la relajación con los niños puede ayudar a educar la interioridad, favoreciendo la salud e higiene mental. Puede favorecer la mejora en el autocontrol y suavizar conductas disruptivas o impulsivas, aumentando la seguridad en sí mismo y afrontando la capacidad para afrontar miedos, ansiedad o temores (Calandín, 2014).

Alcances y limitaciones

Al hacer un balance del área es posible plantear como alcances:

- La investigación muestra que tanto la formación como la práctica de la meditación y la relajación puede ser beneficiosa para las personas.
- Se cuenta con investigaciones realizadas en el ámbito educativo que orientan hacia la realización del programa.
- La práctica de la relajación y la meditación cuentan con recursos pedagógicos que orientan su instrumentación.

En cuanto a las limitaciones cabe destacar que:

- La meditación es una experiencia subjetiva y que además requiere formación y dominio por parte del instructor de la actividad.
- Meditación y relajación pueden definirse por cierto consenso pero su práctica es vivencial, por lo que puede ser limitante. Este hecho puede ser una característica a tener en cuenta para poder valorar su adecuada ejercitación.

Considerado el marco teórico, se ha expuesto el sustento teórico empírico para desarrollar la propuesta que se expone en la siguiente sección de este trabajo.

4. MARCO EMPÍRICO/PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Tras la consideración del marco teórico se expondrá a continuación un programa cuyo propósito es desarrollar la sensibilización hacia la educación contemplativa mediante la propuesta de actividades de relajación y meditación en la Etapa de Primaria para que los padres puedan realizar en casa con sus hijos y para que los maestros puedan realizar en el aula con sus alumnos. El programa pretende combinar el trabajo de familias y docentes para favorecer la relajación de los niños y fomentar una mejora en la regulación de sus emociones.

4.1 Secuenciación del programa

El programa se llevará a cabo en la Etapa de Primaria dividiéndose en dos fases; en la primera se promoverá la sensibilización hacia la educación contemplativa, ofreciendo formación sobre técnicas de relajación y meditación a padres y docentes y en la segunda se realizarán las actividades con los niños.

En la siguiente tabla se muestran las fases y la descripción de las actividades.

Fase	Sesión/Duración	Actividad	Descripción
Fase I: Preparación, sensibilización y formación	Sesión1. Familias ENCUENTRO CON FAMILIAS/ SENSIBILIZACIÓN Tres horas	• 1.Ejercicio de presentación de integración (“rompe hielo”)	●Realización de presentación para el conocimiento y promoción de integración y comunicación y promoción de la propuesta
		• 2.Formulación de expectativas y compromisos	●Aclarados los objetivos, que son el desarrollo de estrategias para el equilibrio personal y promoción de situaciones de calma para promover bienestar; se negociarán las expectativas para saber qué esperan del encuentro
		• 3.Dibujo de expectativas y puesta en común de compromisos	●Realización de dibujo para expresar expectativas y establecimiento de compromisos
		• 4.Vídeo foro sobre el documental “Superando miedo y tensiones”	●Desarrollo de vídeo foro para generar motivación y promover reflexión sobre las causas del estrés
		• 5.Exposición sobre relajación y sus beneficios con niños	●Exposición para destacar beneficios de la relajación
		• 6.Realización de ejercicio vivencial de relajación	●Ejecución de ejercicio de relajación para facilitar comprensión y motivación

		<ul style="list-style-type: none"> ● 7.Exposición sobre meditación y sus beneficios con niños 	<ul style="list-style-type: none"> ●Exposición para destacar beneficios de la meditación con niños
		<ul style="list-style-type: none"> ● 8.Realización de ejercicio vivencial de meditación 	<ul style="list-style-type: none"> ●Ejecución de ejercicio de meditación para facilitar comprensión y motivación
		<ul style="list-style-type: none"> ● 9.Planteamiento de voluntarios para realizar ejercicios con hijos 	<ul style="list-style-type: none"> ●Para finalizar el encuentro se pedirán voluntarios entre los padres para realizar ejercicios con sus hijos en casa
		<ul style="list-style-type: none"> ● 10.Reflexión y evaluación con padres sobre el programa 	<ul style="list-style-type: none"> ●Se llevará a cabo un pequeño debate para reflexionar sobre si el programa les parece oportuno y realización de un cuestionario que los padres deberán completar al finalizar la exposición y el mismo cuestionario se pasará cuando hayan realizado los ejercicios con sus hijos
	Sesión2. Profesorado FORMACIÓN EQUIPO DOCENTE EN TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Una hora y media	<ul style="list-style-type: none"> ●1.Ejercicio de integración/cohesión de grupo 	<ul style="list-style-type: none"> ●Realización de ejercicio de integración para cohesionar y motivar a los profesores
		<ul style="list-style-type: none"> ●2.Formulación expectativas y compromisos 	<ul style="list-style-type: none"> ●Aclarados los objetivos, negociación de expectativas para saber qué esperan del encuentro
		<ul style="list-style-type: none"> ●3.Planteamiento de problemas que pueden darse en el aula 	<ul style="list-style-type: none"> ●Planteamiento de problemas que pueden tener los profesores en el aula
		<ul style="list-style-type: none"> ●4.Exposición de la relajación y beneficios 	<ul style="list-style-type: none"> ●Exposición para destacar beneficios de la relajación con niños
		<ul style="list-style-type: none"> ●5.Realización de ejercicio vivencial de relajación y formación en técnicas de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> ●Ejecución de ejercicio de relajación para facilitar comprensión y motivación
		<ul style="list-style-type: none"> ●6.Taller para la formación en técnicas de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> ●Se enseñan ejercicios de relajación para aplicar con alumnos en clase
			<ul style="list-style-type: none"> ●1.Ejercicio de integración del equipo docente
	Sesión3. Profesorado FORMACIÓN DEL EQUIPO DOCENTE EN TÉCNICAS DE MEDITACIÓN Una hora y media	<ul style="list-style-type: none"> ●2.Formación en técnicas de meditación/visualización 	<ul style="list-style-type: none"> ●Aportación de recursos y beneficios de meditación
		<ul style="list-style-type: none"> ●3.Realización de ejercicio vivencial de meditación 	<ul style="list-style-type: none"> ●Ejecución de ejercicio de meditación para facilitar comprensión y motivación

		<ul style="list-style-type: none"> ●4. Reflexión y evaluación con profesores sobre el programa 	<ul style="list-style-type: none"> ●Se llevará a cabo un pequeño debate para reflexionar sobre si el programa les parece oportuno y realización de un cuestionario con preguntas acerca del mismo
Fase II: Desarrollo de ejercicios de relajación y meditación	Sesión4. Alumnado APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Una hora	<ul style="list-style-type: none"> ●1.Realización de ejercicios de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> ●Realización de los ejercicios propuestos
	Sesión5. Alumnado RECONOCIMIENTO Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES Tres horas	<ul style="list-style-type: none"> ●1.Reconocimiento y explicación de emociones 	<ul style="list-style-type: none"> ●A partir de un vídeo donde aparecen personajes de dibujos animados mostrando emociones se realizará una explicación de estas
		<ul style="list-style-type: none"> ●2.Expresión de emociones a través de “Pronóstico del tiempo interior” 	<ul style="list-style-type: none"> ●Realización del “Pronóstico del tiempo interior” para favorecer que los niños expresen las emociones
		<ul style="list-style-type: none"> ●3.Lectura de cuentos 	<ul style="list-style-type: none"> ●Lectura y análisis de cuentos que ayudan a regular emociones a través de técnicas de respiración y relajación
	Sesión6. Alumnado DESARROLLO DE LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN Una hora	<ul style="list-style-type: none"> ●1.Tranquilos y atentos como una rana 	<ul style="list-style-type: none"> ●Realización de ejercicio de meditación para favorecer la atención de niños
		<ul style="list-style-type: none"> ●2.Realización de mandalas 	<ul style="list-style-type: none"> ●Realización de mandalas para favorecer su atención y concentración
	Sesión7. Alumnado DESARROLLO DE EJERCICIOS DE VISUALIZACIÓN Una hora	<ul style="list-style-type: none"> ●1.Me abrigo en algodón 	<ul style="list-style-type: none"> ●Ejecución de ejercicio de visualización
		<ul style="list-style-type: none"> ●2. Reflexión y evaluación sobre los ejercicios realizados 	<ul style="list-style-type: none"> ●Se llevará a cabo un debate en el que la maestra fomentará el intercambio de ideas y opiniones sobre los ejercicios que han realizado
	Sesión8. Familias, profesorado y alumnado REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN Una hora	<ul style="list-style-type: none"> ●1.Autoevaluación para alumnos 	<ul style="list-style-type: none"> ●Los alumnos procederán a autoevaluar lo que han aprendido
		<ul style="list-style-type: none"> ●2.Reflexión y evaluación para padres 	<ul style="list-style-type: none"> ●Los padres procederán a evaluar y reflexionar sobre los contenidos y utilidad del programa
		<ul style="list-style-type: none"> ●3.Reflexión y evaluación para profesores 	<ul style="list-style-type: none"> ●Los profesores procederán a evaluar y reflexionar sobre los contenidos y utilidad del programa

4.2 Desarrollo del programa

Fase I: Preparación, sensibilización y formación de familias y docentes

La primera fase aportará información sobre la relajación y meditación y los posibles beneficios que pueden derivarse de la aplicación de sus técnicas. Se pretende conseguir la sensibilización de familias y docentes con la intención de conseguir su implicación. También se realizará la formación en técnicas de relajación y meditación con el objetivo de aplicarlas con los niños en la segunda fase.

Sesión 1.

Propósito de la sesión

- Realizar un encuentro con las familias para promover la sensibilización hacia el programa de relajación/ meditación y llevar a cabo los ejercicios con sus hijos

Actividad 1. Presentación e integración de las familias

Desarrollo

El facilitador dispondrá la organización de los participantes en círculo, se presentará y propiciará un clima de apertura al diálogo; con el objetivo de conseguir la integración del grupo y favorecer la comunicación de los padres se llevará a cabo un ejercicio de presentación por parejas. Las parejas dispondrán de unos minutos para charlar e intercambiar informaciones generales para después compartirlas con el resto del grupo.

Actividad 2. Formulación de expectativas y compromisos de los padres

Desarrollo

El facilitador realizará una exposición del tema que se va a tratar y explicará el propósito del encuentro. Se expondrán los siguientes objetivos:

- Descubrir formas de regulación emocional: respiración, relajación, meditación
- Ejercitar estrategias para el desarrollo del equilibrio personal
- Promover situaciones de calma y relajación que favorezcan el bienestar

Una vez que las familias conozcan el tema sobre el que van a hablar y los objetivos se realizará una valoración de las expectativas de los padres acerca de lo que esperan conseguir con ese encuentro. El facilitador promoverá la negociación de expectativas y de compromisos que pretenden lograrse con el curso. El facilitador pedirá que mantengan una actitud de apertura y confianza ante las posibles dudas acerca de la utilidad o beneficios derivados de la aplicación de las técnicas que se tratarán. Con el propósito de desarrollar esta actitud de apertura el facilitador solicita que los

participantes expresen las expectativas y compromisos que quieren establecer; para ello se realiza la siguiente actividad.

Actividad 3. Dibujo de expectativas y puesta en común de compromisos de los padres

Desarrollo

Se les propone realizar un dibujo en el que expresen sus expectativas y puedan comunicar lo que pretendan conseguir. Cuando hayan acabado el dibujo lo mostrarán al resto del grupo y lo explicarán. Una vez hayan comentado el dibujo, en pequeños grupos deberán poner en común los compromisos que quieren acordar. Cuando se hayan puesto de acuerdo, los comentarán con el resto del grupo y los escribirán en una cartulina grande. Las expectativas servirán para valorar, una vez finalizado el encuentro, si alcanzaron el propósito planteado y con los compromisos se pretende conseguir la implicación y responsabilidad en el desarrollo del curso.

Actividad 4. Vídeo foro sobre el documental “Superando miedo y tensiones” con los padres

Desarrollo

El facilitador mostrará a los padres un documental y previamente al visionado se formulará unas preguntas para focalizar la atención y se propondrá un ejercicio:

- ¿Creéis que las tensiones que se sufren a lo largo del día tienen alguna repercusión sobre nuestro estado de salud?
- ¿Estas tensiones pueden generar estrés?
- ¿Creéis que los niños también padecen tensiones?

Se llevará a cabo un debate en el que el facilitador promoverá el diálogo y el intercambio de ideas y opiniones. Una vez hayan intercambiado las reflexiones se realizará un ejercicio que consistirá en lo siguiente:

Se formulan las preguntas:

- ¿Qué sientes cuando estás tenso/a? ¿En qué partes del cuerpo sientes la tensión?
- ¿Qué sientes cuando estás relajado? ¿En qué partes del cuerpo sientes la relajación?

A partir de las intervenciones el facilitador irá confeccionando una lista a partir de dos columnas (Ver Anexo 1). A continuación se realizará el visionado del documental “Superando miedo y tensiones” que describe cómo las tensiones diarias pueden

repercutir en la salud mental y física. Explica los efectos fisiológicos producidos y cómo esos efectos pueden afectar directamente en nuestro estado psicológico y desarrollar emociones negativas que nos impiden realizar las tareas eficientemente (ver Anexo 1).

Se guía el vídeo foro hacia la reflexión y el debate. El facilitador planteará preguntas relacionadas con el documental;

- ¿Qué opináis sobre el documental?
- ¿Qué nos enseña este vídeo?
- ¿Os sentís identificados con las situaciones que se plantean?
- ¿Cómo soléis reaccionar ante las tensiones diarias/ estrés?

Después del debate sobre el documental y una vez que los padres hayan tomado consciencia de los efectos generados por las tensiones diarias, el facilitador guiará el debate hacia las conclusiones finales de la visualización, referidas a la importancia de desarrollar algún tipo de recurso para poder sobrellevar el estrés, que en mayor o menor medida padecemos tanto adultos como niños, y conocer alguna manera de controlarlo o mitigar sus efectos nocivos.

Actividad 5. Exposición sobre la relajación y sus posibles beneficios con niños para los padres

Desarrollo

El facilitador plantea el desarrollo de esta actividad exponiendo los siguientes aspectos:

- ¿Qué es la relajación? Beneficios derivados de su aplicación
- Técnicas de relajación. Importancia de la respiración
- Diferencia entre tensión/relajación

Antes de que el facilitador desarrolle la exposición y con el objetivo de hacer que los padres se expresen y participen se preguntará qué saben ellos acerca de la relajación y si creen que puede aplicarse con los niños. También se preguntará si hay alguien que realice alguna práctica relacionada como el yoga o la meditación para partir de sus conocimientos y experiencias. Después, el facilitador ofrecerá una exposición explicando qué es la relajación, sus técnicas principales y sus posibles beneficios. Seguirá describiendo la importancia de la respiración para lograr la relajación y finalizará la exposición aclarando las diferencias entre los estados de tensión/relajación, que ya se apuntaron en la actividad anterior.

Para finalizar la actividad el facilitador formulará la siguiente pregunta:

¿Qué beneficios se pueden conseguir con la aplicación de las técnicas de relajación?

En el caso de que haya alguien que no tenga claro que la relajación pueda reportar beneficios, se recogerá su criterio y se le invitará a que continúe en el curso con una actitud de apertura para poder mostrarle aquello en lo que tiene dudas.

Actividad 6. Realización de ejercicio vivencial de relajación con los padres

Desarrollo

Una vez realizada la exposición y con el propósito de que los padres puedan experimentar la relajación se efectuará un ejercicio para favorecer la comprensión e implicación. El facilitador explica que es un ejercicio de 3-4 minutos en el que han de mantener la respiración lenta y tranquila y “dejar pasar” las ideas que le vienen a la mente, explicando que es totalmente normal que las tengan. Se propone que cierren los ojos aunque se aclara que esto es voluntario (ver Anexo 2).

Después de realizar el ejercicio el facilitador promoverá la participación a partir de unas preguntas:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Os ha costado realizar el ejercicio?
- ¿Es suficiente un ejercicio de pocos minutos para lograr estar más tranquilos y relajados?

Actividad 7. Exposición sobre la meditación y sus posibles beneficios con niños para los padres

Desarrollo

Para promover la participación y partir de sus conocimientos el facilitador preguntará qué saben acerca del tema de la exposición y si hay alguien que practique algún tipo de meditación. A continuación el facilitador leerá la siguiente frase: *"Si le enseñáramos meditación a cada niño de ocho años, eliminaríamos la violencia en solo una generación."* (Dalai Lama) y preguntará qué opinan de tal afirmación. Se formulará la pregunta: ¿Qué beneficios pueden aportar la práctica de la meditación?

En el caso de que haya alguien que no tenga claro que la meditación pueda reportar beneficios, se recogerá su criterio y se le invitará a que continúe en el curso con una actitud de apertura para poder mostrarle aquello en lo que tiene dudas.

Una vez hayan expresado las ideas que tienen sobre la meditación el facilitador hará una descripción del concepto, incidiendo sobre todo en los posibles beneficios que puede suponer su práctica con los niños. Para apoyar la exposición el facilitador

describirá las investigaciones que se han llevado a cabo desde la ciencia occidental que muestran evidencias de los beneficios. Se muestra la siguiente figura:

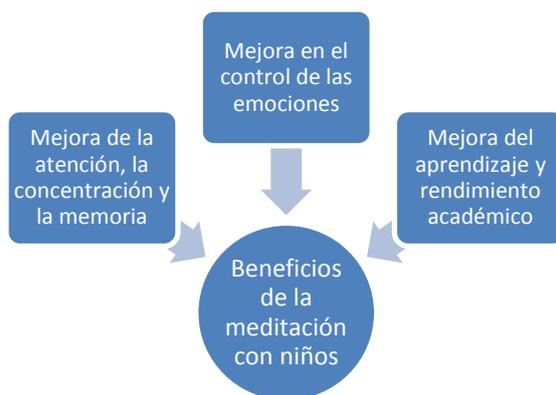


Figura 3: Beneficios de la meditación con niños

Elaboración propia a partir de Fontana & Slack (1997)

Actividad 8. Realización de ejercicio vivencial de meditación con los padres

Desarrollo

El facilitador plantea realizar un ejercicio de meditación, como se ha hecho con el ejercicio de relajación, con el propósito de que puedan experimentarla y generar la sensibilización (ver Anexo 3). El facilitador mostrará un vídeo en el que explica cómo se puede meditar en un minuto “Cómo meditar en un minuto”, el vídeo dura 5 minutos y expone los elementos básicos para meditar fácilmente.

Una vez acabado el ejercicio el facilitador formulará unas preguntas:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué beneficios puede aportar la práctica de ejercicios de meditación/visualización con vuestros hijos?

Actividad 9. Planteamiento de voluntarios entre los padres para realizar ejercicios de relajación y meditación con sus hijos y muestra de ejercicios

Desarrollo

En esta actividad se plantearán voluntarios entre los padres para que realicen los ejercicios de relajación y meditación con sus hijos. El facilitador recomendará a los padres la lectura del libro “Tranquilos y atentos como una rana” de (Snel, 2013). Se trata de un libro con ejercicios que los niños pueden practicar cada día y los padres pueden acompañarlos mientras los practican (ver Anexo 6). El facilitador explica a los padres que la autora ha desarrollado un método específico de meditación con niños que ha obtenido muy buenos resultados en diferentes países de Europa. También se

recomienda la serie de libros escritos por Maureen Garth: Rayo de Sol (1998), Rayo de luna (1998). Garth ha escrito diversos libros con meditaciones para que los adultos puedan realizarlas con los niños (ver Anexo 6). Con la intención de motivar la lectura de los libros propuestos el facilitador mostrará los libros referidos y para generar motivación el facilitador promoverá la lectura entre todos de los siguientes ejercicios:

- Ejercicio: “Estirándose respirando”. Ejercicio de estiramiento controlando la respiración. Este ejercicio permite a los niños escuchar las señales de su cuerpo y descubrir sus límites
- Ejercicio: “Consultar la meteorología personal”. Ejercicio para desarrollar la aceptación de los sentimientos. Con este ejercicio los niños pueden aprender a identificarse menos con las emociones
- Ejercicio “Buenas noches” del CD del libro de Snel, es una meditación para lograr que los niños se acuesten más relajados y concilien el sueño

Se enseña a los padres un ejercicio específico basado en la respiración y en la tensión/relajación de los músculos para que realicen con los hijos antes de acostarse. Con este ejercicio se pretende sosegar al niño, favorecer la relajación y tener un sueño tranquilo (ver Anexo 5).

Después de exponerles las explicaciones de los ejercicios, el facilitador preguntará quiénes quieren ofrecerse como voluntarios para aplicarlos en casa (ver Anexo 6). Con el planteamiento de voluntarios se pretende llevar a cabo una prueba piloto para que las familias puedan describir los efectos de aplicar las técnicas.

Actividad 10. Reflexión y evaluación para padres sobre el programa

Desarrollo

El facilitador favorecerá un debate para generar la reflexión sobre el programa con el fin de que los padres expresen sus opiniones sobre el mismo. A continuación el facilitador pasará un cuestionario para que rellenen los padres sobre cuestiones relacionadas con el programa. Este mismo cuestionario también deberán rellenarlo cuando hayan realizado los ejercicios con sus hijos.

Cierre de la sesión

Con el propósito de conocer si se ha desarrollado convenientemente la sensibilización se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Aspectos afectivos (actitudes): ¿Cuántos voluntarios han salido para realizar los ejercicios con sus hijos? Se pretende valorar la disposición favorable hacia la práctica.

Aspectos cognitivos (conocimientos): ¿Qué os ha parecido la exposición?, ¿Qué habéis aprendido? ¿Creéis que puede ser beneficioso aplicar las técnicas con vuestros hijos?

Aspectos comportamentales (competencias): ¿Qué actitudes y comportamientos han tenido las familias durante el encuentro?

Para evaluar el propósito el facilitador observará la disposición de las familias a trabajar los ejercicios propuestos con sus hijos.

Sesión 2.

Propósito de la sesión

- Realizar la sensibilización y formación de los docentes en técnicas de relajación como recurso psicopedagógico para aplicarlas en el aula con los alumnos¹

Actividad 1. Integración y cohesión de los docentes

Desarrollo

El facilitador dispondrá la organización de los participantes en círculo para que todos puedan verse, se presentará realizando una explicación de qué se va a tratar en el encuentro de formación. Con el objetivo de fomentar la participación y comunicación del grupo y un clima favorable el facilitador formará parejas que deberán realizarse la siguiente pregunta ¿qué es lo mejor que te ha pasado hoy? Deberán preguntarse sobre cómo se han sentido en ese momento y por qué ha sido positivo para ellos. Después cada miembro de la pareja explicará al resto del grupo el mejor momento del día de su compañero y explicar por qué ese momento les ha hecho sentirse bien. Para finalizar la actividad y fomentar la cohesión del grupo se pedirá a los profesores que pongan un nombre al grupo.

Actividad 2. Formulación de expectativas y compromisos de docentes

Desarrollo

El facilitador propiciará un clima de diálogo realizando una breve presentación de los objetivos del encuentro (los mismos que se expusieron en el encuentro con los padres) permitiendo que los asistentes realicen preguntas. Se les pedirá a los docentes que expresen las expectativas que tienen respecto a la sesión que se plantea realizando un collage en el que muestren lo que esperan del encuentro. Una vez tengan hecho el collage el facilitador pedirá que en pequeños grupos establezcan los compromisos que quieran plantearse con el propósito de lograr mayor implicación en el curso.

¹ El objetivo de esta sesión es el mismo que se pretende con los padres; se lleva a cabo la sensibilización/formación en paralelo para reforzar los contenidos y objetivos del curso

Actividad 3. Planteamiento de problemas que pueden darse en el aula (para docentes)

Desarrollo

Con el propósito de introducir los posibles beneficios que se pueden obtener al aplicar las técnicas de relajación/meditación, el facilitador mostrará una lista de posibles dificultades que pueden darse en el aula (Ver Anexo 11). Se tratará de dificultades que pueden verse afectadas positivamente con la práctica de la relajación/ meditación.

El facilitador preguntará qué se puede hacer para mejorar esos aspectos, favoreciendo que expresen sus opiniones para después incidir en que los ejercicios de relajación y meditación pueden ser un recurso para afrontar dichas dificultades. Una vez introducido el tema de los posibles beneficios, se iniciará la siguiente actividad en la que se destacarán con mayor detalle las ventajas de aplicar las técnicas.

Actividad 4. Exposición sobre la relajación y beneficios con docentes

Desarrollo

El facilitador explicará el tema que se va a tratar en la exposición y cuáles son los objetivos, tratando de relacionarlos con las expectativas. El facilitador propiciará un clima de diálogo y para ello partirá de la experiencia previa de los participantes preguntándoles si hay alguien que practique algún tipo de relajación. Para saber el nivel de conocimientos que tienen se preguntará qué saben sobre el tema planteado y si hay alguien que haya asistido a algún taller sobre el tema. Una vez que hayan expresado sus experiencias y conocimientos, el facilitador realizará la exposición aportando información sobre técnicas de respiración y relajación, describiendo los métodos de Jacobson y Benson. Se explicarán los beneficios que se pueden obtener al aplicarlos en el aula con los niños, relacionándolos con los problemas que han aparecido en la sesión anterior, mostrando cómo las técnicas de relajación pueden ayudar a afrontarlos.

Actividad 5. Realización de ejercicio vivencial de relajación con profesores

Desarrollo

El facilitador explicará que con el fin de que puedan experimentar y entender mejor la relajación se propone realizar un ejercicio. Se aclara que el ejercicio dura 3-4 minutos. Se propone que cierren los ojos aunque se aclara que esto es voluntario (ver Anexo 2).²

² Se trata del mismo ejercicio que se llevó a cabo en la sesión dedicada a los padres

Al finalizar el ejercicio el facilitador planteará la posibilidad de que salgan voluntarios entre los profesores para aplicar las técnicas de relajación con sus alumnos.

Actividad 6. Taller para la formación en técnicas de relajación para profesores

Desarrollo

Para finalizar la sesión el facilitador enseñará ejercicios de relajación para que los puedan aplicar con sus alumnos (son ejercicios que duran pocos minutos, entre 5 y 10 minutos y se pueden aplicar en el aula). Antes de exponer los ejercicios se recuerda a los profesores que para que los niños puedan aprender los ejercicios es necesario que primero los aprendan ellos. Se expone la importancia que tiene que los maestros estén relajados y sepan realizar los ejercicios correctamente.

Propone los siguientes:

■Ejercicio de relajación muscular progresiva basado en la técnica de Jacobson (Bousingen, 1987). Con este ejercicio se pretende conseguir la relajación muscular de los diferentes músculos del cuerpo mediante la tensión/distensión (ver Anexo 4)

■Ejercicio de respiración basado en la técnica de relajación de Benson (Benson, 1975) Con este ejercicio se pretende conseguir la relajación centrándose en la respiración y con la repetición de una palabra para facilitar la concentración (ver Anexo 4)

Se enseñan estas dos técnicas de relajación porque pueden ser útiles para disminuir la tensión y lograr la relajación.

■“Técnica de la tortuga” que pretende desarrollar habilidades de autocontrol en los niños. Se trata de una técnica que pueden usar los docentes cuando observan que los niños no puedan controlar sus impulsos y emociones. Consiste en decir “tortuga” para que el niño se encoja, metiendo la cabeza entre los brazos. En esa posición el niño ha de relajar los músculos del cuerpo y respirar lentamente (ver Anexo 4).

Cierre de la sesión

Con el propósito de conocer si se ha desarrollado convenientemente la formación se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Aspectos afectivos (actitudes):

¿Qué actitudes han tenido los profesores durante la exposición?

Aspectos cognitivos (conocimientos):

¿Qué os ha parecido la exposición?

¿Qué os parecen las técnicas de relajación? ¿Qué habéis aprendido?

Aspectos comportamentales (competencias):

¿Creéis que podéis favorecer el sosiego de los alumnos con su aplicación?

¿Creéis que podéis mejorar el clima del aula?

¿Creéis que aplicando las técnicas de relajación con los niños se pueden mejorar o solucionar algunos de los problemas planteados en la actividad 3 (Planteamiento de problemas que pueden darse en el aula)?

Para evaluar el propósito el facilitador observará la disposición de los docentes a realizar los ejercicios de relajación con sus alumnos.

Sesión 3.

Propósito de la sesión

- Realizar la sensibilización y formación del equipo docente sobre técnicas de meditación como recurso para favorecer la regulación emocional de los alumnos

Actividad 1. Integración del equipo docente

Desarrollo

Con esta actividad se pretende dinamizar las ideas previas de los docentes sobre la meditación. El facilitador procede a hacer grupos pequeños para que intercambien ideas sobre el tema; lo que conozcan, si hay alguien que la practique, si alguna vez alguien ha practicado algún ejercicio de visualización. Se anima a que cada grupo proponga una posible definición de la meditación. En el caso de que alguien la practique el facilitador le preguntará que efectos o beneficios le reporta.

Actividad 2. Formación del equipo docente sobre técnicas de meditación y visualización

Desarrollo

Esta formación aportará información al equipo de docentes sobre técnicas y recursos de meditación para niños; se recomienda la lectura de algunos libros (ver Anexo 6) con el fin de proporcionarles ejemplos de técnicas de meditación y visualización. Se explicarán los beneficios que se pueden obtener al aplicarlas en el aula. Se muestra la figura 4 sobre los beneficios de la meditación con niños que se mostró en el encuentro de padres. El facilitador expondrá los estudios e investigaciones que aportan evidencias de los beneficios de la práctica de la meditación.

Actividad 3. Realización de ejercicio vivencial de meditación con profesores

Desarrollo

Con el propósito de que puedan entender mejor y experimentar la meditación se realiza el mismo ejercicio que se hizo con los padres. El facilitador muestra el vídeo “Cómo meditar en un minuto” (ver Anexo 3).

Actividad 4. Reflexión y evaluación con profesores sobre el programa

Desarrollo

El facilitador promoverá un debate para favorecer la expresión de opiniones de los profesores sobre el programa y también deberán rellenar un cuestionario de opinión.

Cierre de la sesión

- ¿Creéis que las técnicas de meditación pueden ser útiles para mejorar la regulación de las emociones de los alumnos?
- ¿Creéis que a los alumnos les puede gustar realizar los ejercicios de visualización/meditación?

Fase II: Desarrollo de los ejercicios de relajación y meditación con los niños

En la segunda fase, los profesores que salieron como voluntarios, llevarán a cabo la realización de diferentes ejercicios de relajación y meditación en el aula.

Sesión 4.

Propósito de la sesión

- Favorecer la relajación de los niños para promover una mejora en su autorregulación emocional y su tranquilidad

Actividad 1. Realización de ejercicios de relajación con los niños

Desarrollo

En esta actividad los maestros voluntarios para realizar los ejercicios de relajación con sus alumnos los aplicarán.

- Ejercicio de respiración basado en la técnica de relajación de Benson (ver Anexo 4)
- Ejercicio de relajación muscular progresiva de Jacobson (ver Anexo 4)
- Ejercicio nº1 “Atentos como una rana” del CD del libro “Tranquilos y atentos como una rana” (ver Anexo 7).
- “Técnica de la tortuga”; este ejercicio será realizado cuando haya algún niño que no esté controlando sus emociones e impulsos y puede desembocar en conflictos o agresividad (ver Anexo 4)

Los cuatro ejercicios están explicados en el taller para la formación en técnicas de relajación.

Cierre de la sesión

¿Han sido útiles los ejercicios para sosegar a los niños?

¿Ha sido fácil realizar los ejercicios?

¿A los niños les ha gustado hacer los ejercicios?

Sesión 5.

Propósito de la sesión

- Explicar a los niños las emociones, favorecer su comprensión, aceptación y expresión ofreciendo a los niños recursos para aprender a relajarse y gestionar sus emociones

Actividad 1. Reconocimiento y explicación de emociones con los niños

Desarrollo

Con la intención de motivar la motivación de los niños se partirá del visionado de un vídeo que muestra las emociones de algunos personajes de dibujos animados conocidos; cada personaje muestra una emoción básica (ver Anexo 10). Cuando hayan acabado de ver el vídeo la maestra preguntará qué son las emociones para ellos y si las han sabido identificar en los personajes. Después, y partiendo de sus conocimientos, ofrecerá una explicación sobre las emociones, explicando qué son y mencionando las emociones básicas (miedo, ira, tristeza y alegría). Expondrá la diferencia entre las agradables y las desagradables, haciéndoles entender que a veces pueden sentirse invadidos por algunas emociones. También enseñará que pueden sentir emociones en el cuerpo, que podemos dedicarles atención para modificarlas pero sin dejarnos arrastrar ni tampoco reprimirlas. Para acabar la actividad la profesora hará unas preguntas sobre las emociones ¿Qué cosas les hacen sentirse felices? ¿Y tristes? ¿Y enfadados?

Actividad 2. Expresión de emociones a través de “Pronóstico de tiempo” con los niños

Desarrollo

La maestra organiza a los niños en círculo y con el objetivo de facilitar la aclaración de la actividad anterior, pedirá que expresen con dibujos las emociones que sienten en ese momento, realizando un “Pronóstico del tiempo” de su interior. Se trata de un ejercicio

extraído del libro “Tranquilos y atentos como una rana” (Snel, 2013, pág. 84-85). (Ver Anexo 8).

Actividad 3. Lectura de cuentos con los niños

Desarrollo

Después de haber realizado la aclaración de las emociones la maestra realizará en grupo la lectura y análisis de los siguientes cuentos “El pulpo enojado” y “Caleta de la nutria Marina” (ver Anexo 9). El cuento “El pulpo enojado” trata sobre una niña que le enseña a un pulpo cómo controlar el estrés y manejar la ira a través de la respiración y relajación. El cuento “Caleta de la nutria Marina” trata sobre una niña que le explica a una nutria cómo respirar en situaciones de estrés o ansiedad. Con el fin de promover la reflexión sobre los cuentos se formulará a los niños preguntas para guiar los comentarios sobre ellos. Los cuentos están diseñados para ayudar a los niños a disminuir el estrés y favorecer el aprendizaje sobre la gestión de emociones negativas.

¿Qué piensan sobre las historias que se han explicado?

¿Qué hacen ellos cuando se ponen nerviosos?

¿Creen que esos ejercicios pueden ayudar a sentirse mejor?

Cierre de la sesión

¿Las actividades han sido útiles para que los niños comprendan y expresen sus emociones?

Sesión 6.

Propósito de la sesión

- Favorecer la capacidad de atención de los niños mediante la realización de ejercicios que estimulan su desarrollo

Actividad 1. Realización del ejercicio “Tranquilos y atentos como una rana” con los niños

Desarrollo

Antes de realizar los ejercicios, la profesora preguntará a los niños si creen que es importante estar atento y concentrado para realizar los trabajos y por qué. Formulará alguna pregunta para generar sus conocimientos previos y su motivación:

- ¿Creéis que es importante estar tranquilos para estar atentos?
- ¿Cuándo pensáis que estáis más atentos?
- ¿Vuestra atención está relacionada con vuestras emociones?

Después de que hayan expresado sus opiniones la maestra explicará la importancia que tiene la atención cuando realizan sus tareas para hacerlas bien.

Se realizará el ejercicio nº1 "Atención como una rana" del libro "Tranquilos y atentos como una rana" (Snel, 2013) que está destinado a desarrollar la atención (ver Anexo 7).

Actividad 2. Realización de mandalas para favorecer la atención y concentración de los niños

Desarrollo

La maestra propone a los niños la realización de mandalas con música relajante. Se trata de dibujos que sirven para concentrarse y relajarse. Los niños deberán escoger la mandala que quieran y antes de empezar la profesora preguntará cómo se sienten y explica que mientras las estén haciendo no podrán hablar. Cuando estén haciendo las mandalas la profesora irá guiando el ejercicio diciendo a los niños que sólo han de concentrarse en hacer las mandalas sin preocuparse por otras cosas, lo único en lo que han de pensar es en escoger los colores, su combinación... Los niños han de saber que no pueden coger un mandala sin haber acabado otro.

Cierre de la sesión

¿Cómo os habéis sentido haciendo el ejercicio?

¿Os gusta hacer mandalas?

Sesión 7.

Propósito de la sesión

- Desarrollar ejercicios de visualización para favorecer la relajación de los niños

Actividad 1. Desarrollo de ejercicios de visualización con los niños

Desarrollo

Antes de iniciar la actividad, la maestra explicará lo que van a realizar, siempre planteándolo como un juego y aclarando que el ejercicio que van a hacer es para que puedan sentir emociones agradables. La actividad se centra en la capacidad de evocación de imágenes que pueden proporcionar un estado de bienestar, calma y sosiego. Antes de realizar las visualizaciones la profesora propiciará un clima de silencio (los niños han de sentarse en las sillas con la espalda recta) una vez conseguido el silencio los niños realizarán varias respiraciones y se irán relajando y tensando las partes del cuerpo que diga la maestra y se procederá a la visualización. La maestra guiará la visualización potenciando la imaginación y centrando la atención de los niños.

La profesora propone una visualización del libro “Visualizaciones y masajes de 7 a 9 años” (Hernández, 2006) “Me abrigo en algodón” (ver Anexo 12).

Para finalizar la visualización la maestra indicará a los niños que vayan moviendo lentamente los pies y las manos, estirando brazos y piernas, respirando profundamente y por último abriendo los ojos. Para promover la expresión y creatividad la maestra pedirá que formen un círculo para que puedan explicar sus sensaciones y compartir la experiencia. Para finalizar la actividad se propondrá que hagan un dibujo de lo que han visto y sentido y de lo que más les ha gustado.

Cierre de la sesión

¿Cómo se han sentido los niños al hacer el ejercicio?

¿Les ha gustado?

¿Quieren volver a hacerlo?

Actividad 2. Reflexión y evaluación de los ejercicios con los niños

Desarrollo

La maestra favorecerá un debate en el que los niños puedan intercambiar ideas, opiniones y sensaciones que hayan tenido en la realización de los ejercicios.

Sesión 8.

Propósito de la sesión

- Reflexionar sobre la propuesta y las actividades planteadas con todos los implicados en el programa: alumnos, profesores y padres
- Evaluar el grado de consecución de los objetivos propuestos, la utilidad de las actividades y el grado de satisfacción de todos los implicados.

Actividad 1. Autoevaluación sobre los ejercicios realizados para alumnos

Desarrollo

Los alumnos realizarán una prueba de autoevaluación que entregará la maestra. Con esta prueba se pretende evaluar los contenidos y la utilidad y grado de satisfacción hacia los logros (Ver Anexo 13)

Actividad 2. Reflexión y evaluación para padres

Cuestionario para padres

Para evaluar si la aplicación de los ejercicios que han realizado con sus hijos ha sido útil para mejorar su bienestar se pasará el mismo cuestionario al inicio del programa y al final (Ver Anexo 13)

Actividad 3. Reflexión y evaluación para profesores

Desarrollo

La maestra rellenará una tabla para comprobar el grado de consecución de los objetivos con los alumnos (Ver Anexo 13)

Para evaluar si la aplicación de los ejercicios que han realizado con sus alumnos ha sido útil para mejorar su bienestar se les pasará un cuestionario al finalizar la realización de las actividades (Ver Anexo 13)

Para concluir la propuesta se propone una reunión informal en el patio de la escuela con padres, docentes y alumnos orientada por las siguientes preguntas:

<i>Para los niños:</i>	<i>Para los padres:</i>	<i>Para los profesores:</i>
<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué has aprendido?• ¿Te ha gustado hacer las actividades?• ¿Han sido fáciles?• ¿Te gustaría seguir haciéndolas?	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué has aprendido?• ¿Te parecen fáciles los ejercicios que se han enseñado?• ¿Te parece que son útiles los ejercicios que has aprendido para hacer con tus hijos?• ¿Te gustaría seguir practicando los ejercicios en casa con tus hijos?	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué has aprendido?• ¿Te parecen fáciles los ejercicios que se han enseñado?• ¿Te parece que son útiles los ejercicios que has aprendido para hacer con tus alumnos?• ¿Te gustaría seguir practicando los ejercicios en clase con tus alumnos?

5. CONCLUSIONES

Llegados al término del trabajo conviene realizar una reflexión para valorar su alcance. Con referencia al objetivo general que se estableció para orientar el programa:

Presentar un programa de formación para familias y docentes en técnicas de relajación y meditación para que puedan aplicarlo con los alumnos de la Etapa de Primaria, tanto en la escuela como en sus hogares y favorecer el bienestar de los niños

Con el fin de valorar el alcance del objetivo general establecido también es preciso considerar el logro de los objetivos específicos:

- La revisión realizada aporta elementos que apoyan el programa presentado. Las investigaciones y estudios han aportado fundamentos que sustentan la relevancia de introducir las técnicas de relajación y meditación. A partir de esto, se ha planteado la aplicación de estas técnicas con los niños de la Etapa de Primaria.
- Las técnicas de relajación y meditación tienen un importante sustento teórico y por ello pueden considerarse como un recurso psicopedagógico que aplicado en las aulas y, practicado y reforzado en sus hogares, puede convertirse en un medio para conseguir el bienestar emocional de los niños.
- La información teórica y empírica recabada permitió desarrollar el programa, afirmando la pertinencia de aplicarlo, teniendo en cuenta las necesidades detectadas y los aspectos a tener en cuenta en su aplicación.

Considerando todos los objetivos planteados se puede afirmar que se han alcanzado porque han aportado el sustento teórico y empírico para constituir el programa y han permitido desarrollar las actividades educativas propuestas para favorecer la relajación y regulación emocional de los niños.

En la reflexión sobre el logro del objetivo general establecido, cabe destacar la importancia que tenía aportar fundamentos sobre la relevancia de aplicar las técnicas de relajación y meditación con los niños para desarrollar la formación de los padres y profesores. En este trabajo se han mostrado dichos fundamentos a través de la exposición de las investigaciones y del desarrollo de las actividades. La información aportada justifica la educación contemplativa, demostrando la legitimidad del programa y cumpliendo con los objetivos.

Se valora positivamente la formación de docentes y familias para conseguir y reforzar los efectos positivos derivados de la aplicación de las técnicas propuestas.

6. PROSPECTIVA

Este trabajo me ha llevado a confirmar los planteamientos iniciales expuestos en la introducción. Empecé el trabajo con la idea sobre la importancia de desarrollar un aprendizaje social y emocional en la escuela y de no quedarnos únicamente en la formación intelectual, que es la que siempre ha predominado. Leyendo los estudios e investigaciones de Goleman y Davidson he podido confirmar la relevancia de desarrollar una formación de las habilidades sociales y emocionales de los alumnos, confirmando la idea inicial del trabajo. Lo cual me lleva a pensar que no es suficiente ofrecer conocimientos a los educandos y desarrollar sus habilidades intelectuales porque de esta manera no estamos llevando a cabo una verdadera formación integral y de calidad.

Durante mis prácticas he podido observar el “estrés” que mencionaba al principio y al que estamos expuestos adultos y niños. Las tensiones diarias se hacen evidentes en las escuelas con los profesores sujetos a una programación que han de cumplir y los diversos problemas derivados de la práctica diaria, relacionados con la “dispersión” generalizada de los niños que conlleva una falta de atención, los niños que no reciben una educación emocional que les ayude a regular sus emociones y sin apenas tiempo libre y los padres con verdaderos problemas para conciliar vida laboral y vida familiar. Todas estas circunstancias me han llevado a reflexionar sobre la importancia de introducir estrategias que ayuden a favorecer la relajación y regulación emocional de los niños que son los protagonistas del proceso de enseñanza-aprendizaje y son ellos y su pleno desarrollo y formación lo que ha de guiar la práctica educativa.

En el transcurso de esta investigación se han ido reforzando mis ideas sobre la relevancia que tiene el desarrollo de la educación emocional y de cómo la educación contemplativa puede ser un recurso pedagógico de primer orden para llevarla a cabo.

Leyendo todas las investigaciones y estudios que muestran evidencias de los efectos positivos de las técnicas de relajación y meditación he ido encontrando apoyo a la relación que existe entre el desarrollo de estas técnicas con la promoción de la regulación emocional. Tras lo estudiado, se dan muestras que señalan que la aplicación de estas técnicas puede ayudar a gestionar las emociones negativas de los niños y, consecuentemente, favorecer su rendimiento intelectual y académico.

Mi planteamiento es seguir investigando y estudiando en la misma línea para reafirmar las ideas que ya se apuntan en el trabajo. Me gustaría realizar charlas, talleres y actividades en diferentes escuelas para poder dar a conocer todo lo que se ha venido investigando en el transcurso del trabajo y con el fin de poder sensibilizar y formar a familias y docentes sobre lo oportuno y positivo que puede ser la aplicación de la

educación contemplativa con los niños, dando a conocer sus ventajas. También me gustaría que se pudiera aplicar el programa en diversas escuelas y estudiar los posibles efectos. A nivel más personal, voy a iniciar una actividad con mis profesoras de yoga, en la que vamos a dar meditación con niños de 6-7 años, entre las que se incluye mi sobrina, y con la que ya he practicado varios de los ejercicios propuestos en el programa.

Estimo muy positivamente todo lo que he aprendido en este trabajo de investigación, me han parecido muy interesantes y estimulantes todas las investigaciones realizadas desde la ciencia occidental aportando pruebas objetivas sobre los beneficios de estas prácticas. Sin dejar de ser cautelosa y prudente y por ello me parece conveniente seguir estudiando sobre el tema, buscando más pruebas y argumentos que sustenten mi idea.

Vuelvo a incidir en la idea, adelantada en la introducción, de que la relajación y la meditación no son técnicas infalibles para lograr que todos los niños consigan un equilibrio y bienestar y, por supuesto, que su práctica no va a incidir favorablemente en todos ellos. A pesar de esto, estoy convencida de que puede aportar efectos positivos en los niños traduciéndose en su bienestar y ese es el objetivo que considero más importante de todos.

7. REFERENCIAS

- Aguilar, G., & Musso, A. (Marzo de 2008). *Periódicos electrónicos en psicología*. Recuperado el 2013, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0121-43812008000100013&script=sci_arttext
- Ballesté, M. (2012). *Código psi. Descubre qué es la psicología*. Recuperado el 2013, de <http://www.codigo-psi.com/2012/11/relajacion-progresiva-de-jacobson-el.html>
- Barbezat, D., & Bush, M. (2009). *The center for contemplative mind in society*. Recuperado el 2014, de <http://www.contemplativemind.org/>
- Barrios, F. (2013). *La relajación*. Recuperado el 2014, de <http://www.lareljacion.com/lareljacion/16jacobson.php>
- Benítez, L. (2011). *El mejoramiento del alumnado y del grupo a través de la relajación en el aula*. Madrid: Visión Libros.
- Benson, H. (1975). *La respuesta de relajación*. Harper Collins.
- Benson, H. (1996). *El poder de la mente*. Barcelona: Grijalbo.
- Benson, H. (1996). *La Relajación*. Barcelona: Grijalbo.
- Bernstein, D. A., & BorKovec, T. D. (2000). *New directions in progressive relaxation training*.
- Blaschke, J. (2004). *Meditación práctica*. Barcelona: Grijalbo.
- Bousingen, R. D. (1987). *La relajación*. México: Publicaciones Cruz, O, S.A.
- Calandín, A. (2014). *Blog: Amparo Calandín psicóloga*. Recuperado el 2014, de <http://psicologaamparocalandin.blogspot.com.es/p/presentacion.html>
- Campagne, D. (2004). Teoría y fisiología de la meditación. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace* Nº 69-70, 15-30.
- Carranque, G. A. (2004). *Ef.deportes*. Recuperado el 2013, de <http://www.efdeportes.com/efd73/schultz.htm>
- Catalán, A. (31 de Enero de 2011). *Reflepciones. Blog de Psicología*. Recuperado el 2014, de <http://medicablogs.diariomedico.com/reflepciones/2011/01/31/mindfulness-y-tdah/>
- Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 449-464.
- Chóliz, M. (2012). *Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración*. Recuperado el 2013, de <http://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>
- Choque, J. (2006). *Aprende a relajarte. Ejercicios prácticos, simples y eficaces para resolver los problemas de fatiga y tensión y alcanzar la paz interior*. Barcelona: Robinbook.

- Davidson, R. (12 de Noviembre de 2012). Redes:130: Aprender a gestionar las emociones. (E. Punset, Entrevistador)
- Davidson, R., Greenberg, M., & Lantieri, L. (2012). Contemplative practices and mental training: prospects for american education. *Child development perspectives*, 146-153.
- Davis, M., McKay, M., & R. Eshelman, E. (1988). *Técnicas de autocontrol emocional*. Martínez Roca.
- Fontana, D., & Slack, I. (1997). *Enseñar a meditar a los niños*. Barcelona: Oniro.
- García, D. (2011). *Yoga y educación*. Barcelona: Abadia de Montserrat.
- Garth, M. (1998). *Rayo de Sol*. Barcelona: Oniro.
- Garth, M. (1999). *El jardín interior*. Barcelona: Oniro.
- Garth, M. (2000). *Luz de la Tierra*. Barcelona: Oniro.
- Goleman, D. (1987). *Las meditaciones y los estados superiores de conciencia*. Barcelona: Sirio.
- Goleman, D. (2007). *Las emociones y la salud. Diálogos con el Dalai Lama sobre el budismo y las ciencias del cerebro*. Lérida: Pagès.
- Goleman, D. (12 de Noviembre de 2012). Redes 130: Aprender a gestionar las emociones. (E. Punset, Entrevistador)
- Greenberg, M. (20 de Diciembre de 2009). Meditación y aprendizaje. (E. Punset, Entrevistador)
- Hernández, N. V. (2006). *Visualizaciones y masajes de 7 a 9 años. Guía práctica de relajación para padres y educadores*. Madrid: San Pablo.
- Iberoamericana, F. F. (18 de Febrero de 2012). *Funiber*. Recuperado el 2014, de <http://blogs.funiber.org/salud-y-nutricion/2012/02/18/demuestran-que-meditacion-mejora-memoria-y-concentracion>
- Kabat- Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Kairós.
- Kabat.Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós.
- Kahan, T. L., & Simone, P. M. (2000). Where neurocognition meets the master: attention and metacognition n Zen. *Towards a science of consciousness*, (págs. 113-137).
- Lantieri, L. (20 de Diciembre de 2009). Meditación y aprendizaje. (E. Punset, Entrevistador)
- Lazar, S. (2011). *How Meditation Can Reshape Our Brains: Sara Lazar at TEDxCambridge 2011*. Recuperado el 2013, de <http://www.youtube.com/watch?v=m8rRzTtP7Tc>
- Lazar, S. (s.f.). *Meditation Research from the lab of Sara Lazar*. Recuperado el 2014, de <http://www.nmr.mgh.harvard.edu/lazar/index.html>
- Leshan, L. (1986). *Cómo meditar. Guía para el descubrimiento de sí mismo*. Barcelona: Kairós.
- Lupien, S. (Julio de 2009). La receta para el estrés. (E. Punset, Entrevistador)

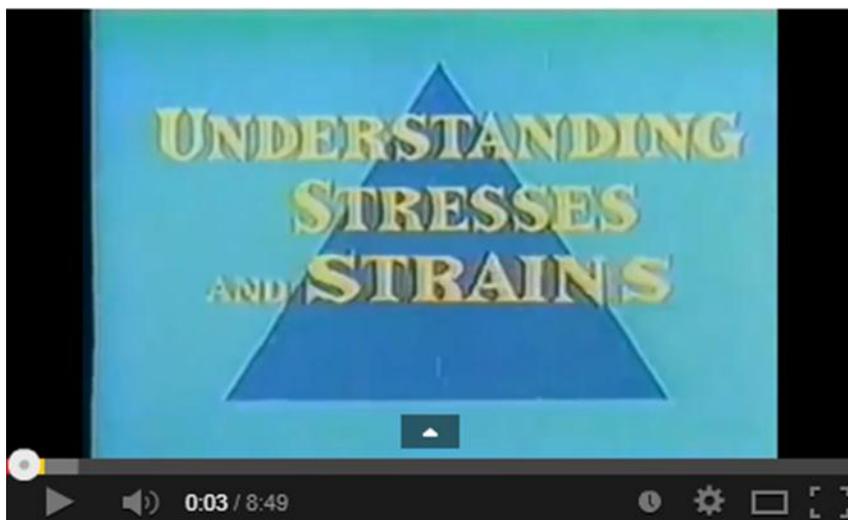
- Lutz, A., & Dunne, J. y. (2007). *Meditation and the neuroscience of consciousness: an introduction en The Cambridge Handbook of consciousness*. Cambridge University Press.
- Lutz, A., P. D., Dunne, J., M., & Davison, R, E. (2007). Meditation and the Neuroscience of Consciousness. En M. M. Zelazo P., *The Cambridge handbook of consciousness*. En Cambridge ; New York: Cambridge University Press. Recuperado a partir de <http://goo.gl/cP3fgO>.
- Mars, V. (1997). *Psicología online*. Recuperado el 2013, de <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/relaxs/progresiva.htm>
- Martín, A. (2014). *Andrés Martín Asuero. Inspira sobre estrés y liderazgo*. Recuperado el 2014, de www.andresmartin.org
- Namto, S. S. (1989). *Atención plena momento a momento. Meditación vipasana*. Mexico: Editora y distribuidora yug.
- Pagès, E. d., & Reñé, A. (2008). *Cómo ser docente y no morir en el intento. Técnicas de concentración y relajación en el aula*. Barcelona: Graó.
- Payne, R. (2009). *Técnicas de relajación*. Barcelona: Paidotribo.
- Peck, R., & Roeser, W. (2009). An education in awareness: self, motivation and self-regulated learning in contemplative perspective. *Educational Psychologist*, 119-136.
- Redes, P. (2009). *Meditación aprendizaje y enseñanza parte 1*. Recuperado el 2013, de http://www.youtube.com/watch?v=4_hNvCJPNdM
- Ricard, M. (2009). *El arte de la meditación*. Barcelona: Viena.
- Ricard, M. (12 de Noviembre de 2012). Redes 130: Aprender a gestionar las emociones. (E. Punset, Entrevistador)
- Robert, W. R., & Peck, S. (2009). An Education in Awareness: Self, Motivation and Self-Regulated Learning in Contemplative. *EDUCATIONAL PSYCHOLOGIST*, 119-136.
- Rueda, A. (2012). Estudio y síntesis del trabajo desarrollado por la comunidad científica en el campo de la meditación aplicada al contexto educativo. Barcelona.
- Sáez, C. (28 de Septiembre de 2012). *La Vanguardia. Meditación para potenciar el cerebro*. Recuperado el 2014, de <http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20120928/54351952597/meditacion-para-potenciar-elcerebro.html>
- Sánchez, A. M., & Yáñez, J. (2010). La meditación, correlatos fisiológicos y manifestaciones psicológicas.
- Sánchez, A., & Yáñez, J. (2010). La meditación, correlatos fisiológicos y manifestaciones psicológicas.
- Sánchez, G. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 223-254.

- Sánchez, G. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 223-254.
- Sierra, F., & Munévar, G. (2007). Nuevas ventanas hacia el cerebro humano y su impacto en la neurociencia cognoscitiva. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 1(39).
- Smith, J. .. (2005). *Relaxation, meditation & mindfulness*. Nueva york: Springer Publishing company.
- Snel, E. (20 de Octubre de 2013). Deja de competir tanto y siéntete bien contigo mismo. (L. Martínez, Entrevistador)
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.
- Society, T. (2009). *Contemplative mind*. Recuperado el 2014, de <http://contemplativemind.org/>
- Stalh, B., & Goldstein, E. (2010). *Mindfulness para reducir el estrés*. Kairos.
- Subirana, M. (5 de Febrero de 2012). *El país. Menos acción, más meditación*. Recuperado el 2013, de http://elpais.com/diario/2012/02/05/eps/1328426813_850215.html
- Sugrañes, E., & Angel, M. À. (2007). *La educación psicomotriz (3 a 8 años). Cuerpo, movimiento, percepción, afectividad: una propuesta teórico-práctica*. Barcelona: Graó.
- Urbano, E. (2006). *Psicología y coaching Psicoarea*. Recuperado el 2013, de <http://www.psicoarea.com/meditacion.htm>
- Walt Disney Productions. (1968). Controlando miedos y tensiones (Understanding stresses and strains). Walt Disney Productions en asociación con Upjohn Co. Realizada por Walt Disney 16 mm Films.
- Wickelgren, I. (12 de Septiembre de 2012). *Scientific American. Schools Add Workouts for Attention, grit and Emotional Control*. Recuperado el 2013, de <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=schools-add-workouts-for-attention-grit-emotional-control>
- Zelazo, D., & Roeser, R. (2012). Contemplative Science, Education and Child: Development: Introduction to the Special Section. . *Child development perspectives.*, 143-145.
- Zubieta, Á. M. (2008). *La meditación y la transformación de la mente*. Valencia: Tres joyas editores.

8. ANEXOS

Anexo 1.

El documental “Controlando miedo y tensiones” que se mostrará en el encuentro con los padres



Este documental explica de manera educativa cómo se produce el estrés en el cuerpo humano a partir de las tensiones diarias; expone sus causas y sus consecuencias. Plantea de manera clara cómo reaccionamos ante el peligro y ante el estrés, señalando cuáles son los efectos fisiológicos y psicológicos que se desencadenan.

Fuente:

Walt Disney Productions. (1968). *Understanding stresses and strains*. Walt Disney Productions en asociación con Upjohn Co. Realizada por Walt Disney 16 mm Films disponible en: <http://goo.gl/8NwN9e>

Tabla a partir de las intervenciones de los padres en la actividad del vídeo foro

<u>Persona en tensión</u>	<u>Persona en bienestar/relajación</u>
Ejemplos: dolor en las cervicales, dolor de cabeza, malestar de estómago, músculos contraídos, trastorno digestivo...	Ejemplos: músculos distendidos, disminución de la frecuencia cardíaca, respiración regular...

Anexo 2.

Ejercicio de relajación para realizar con padres y profesores

Se les pide que se sienten cómodamente con la espalda recta, poniendo una mano en el pecho y la otra en el estómago. Inhalar por la nariz; la mano sobre el estómago debe levantarse y la mano en el pecho debe moverse muy poco. Exhalar por la boca, expulsando el aire tanto como se pueda mientras se contrae los músculos abdominales. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco. Continuar respirando por la nariz y exhalando por la boca. Se trata de inhalar suficiente aire para que la parte baja del abdomen se eleve y contraiga. Se ha de contar lentamente mientras se exhala.

Anexo 3.

Ejercicio de meditación con padres y profesores “Cómo meditar en un minuto”



Extraído de:

<http://www.youtube.com/watch?v=sGZ6KoUs-GI>

Este ejercicio “Cómo meditar en un minuto” expone de manera sencilla cómo realizar una sencilla meditación, basada en la respiración, en tan sólo un minuto. También expone las dificultades diarias con las que nos encontramos para dedicarle unos minutos a “pararnos” para poder relajarnos o meditar unos instantes. El ejercicio de meditación de un minuto se basa en concentrarse en la respiración.

Anexo 4.

Ejercicios para enseñar en el taller de formación en técnicas de relajación para docentes

Ejercicio de relajación basado en el método de Jacobson

Con este ejercicio se tensarán (se pondrán duras) diferentes partes del cuerpo y a continuación se relajarán (se pondrán flojas) con el objetivo de que el niño se sienta cómodo y tranquilo al acabar el ejercicio. Las partes del cuerpo que se tensarán y luego relajarán serán las siguientes y en este orden: pies y piernas, tronco, manos y brazos y cuello y cara.

Empezarán moviendo los pies y se les preguntará cómo los sienten; encogerán los dedos de los pies durante 5 segundos y regresarán a la posición normal. Levantarán la pierna izquierda y con la mano deberán tocarla para comprobar que está dura la bajarán y lo repetirán con la pierna derecha (cuando levanten la pierna deberán contar hasta cinco y después bajarla y relajarla). Después se irá repitiendo el mismo proceso con abdomen, pecho, brazos, cuello y cara.

Ejercicio de relajación basado en el método de Benson

La sesión empezará con instrucciones para la relajación general del cuerpo, controlando la respiración. Se sentarán en una posición cómoda, cerrando los ojos y relajando todos los músculos del cuerpo, empezando por los pies, piernas, tronco, brazos, hombros, cuello y cara. Se ha de respirar por la nariz, siendo conscientes de la inspiración/expiración. A medida que vayan expulsando el aire han de pronunciar para ellos mismos la palabra “uno” (aunque puede ser otra palabra). Han de inspirar cogiendo aire y expirando a la vez que pronuncian la palabra “uno”. Cuando se vaya acabando la sesión el maestro deberá ir dando indicaciones para que puedan salir tranquilamente del estado de relajación. La repetición de la palabra se realiza con el objetivo de ayudar a que la respiración sea más lenta, profunda y concentrada.

Ejercicio “La atención como una rana” (Ejercicio nº1 del CD del libro “Tranquilos y atentos como una rana”)

Se pide al niño que deje de hacer lo que esté haciendo y se explica que durante unos minutos van a sentarse en posición cómoda, cerrando los ojos y fijándose únicamente en la respiración. Antes de realizar el ejercicio la maestra les hará una introducción explicándoles que la rana es un animal curioso que puede dar grandes saltos pero también puede estar muy tranquila; se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor pero no reacciona siempre, respira y se mantiene tranquila. De esta manera la rana no se cansa y no se deja llevar por todas las ideas que le pasan por la cabeza. Mantiene la

tranquilidad y la calma mientras respira, la barriga se hincha y se deshincha, va y viene. Nosotros también podemos conseguir comportarnos como una rana. Lo único que necesitamos es estar atentos, atentos a la respiración. Deben prestar atención a la inspiración y a la expiración, intentando fijar su atención en ese proceso. Para que los niños sepan cuando acaba y empieza el ejercicio se tocará una campanita al principio y al final.

Ejercicio de la técnica de la tortuga: Se trata de una técnica que pueden usar los profesores cuando observan que hay algún niño que se sienta enfadado y que no pueda controlar sus impulsos y emociones. Consiste en mencionar la palabra “tortuga” y el niño ha de responder encogiéndose como una tortuga, metiendo la cabeza entre los brazos. En esa posición el niño ha de relajar los músculos del cuerpo y respirar lentamente.

Anexo 5.

Ejercicio de relajación para que realicen los padres con los hijos antes de acostarse

Ejercicio del muñeco de trapo

Para hacer el ejercicio se debe preparar un ambiente tranquilo, con poca luz y música tranquila. El niño deberá estar acostado hacia arriba o sobre un costado.

El ejercicio se inicia explicándole al niño que somos como un muñeco de trapo para que el niño entienda que ha de estar con el cuerpo flojo. Una vez el cuerpo está relajado se inicia la respiración de esta manera: se toma aire y se aguanta contando hasta tres y se expulsa. Esta respiración se hace tres o cuatro veces. La respiración ha de ser pausada, tomando aire por la nariz y expandiendo la barriga, el aire ha de soltarlo suavemente. Para que el niño entienda el proceso se le puede pedir que ponga una mano en el pecho y la otra en el abdomen; esto se realiza hasta que el niño regularice su respiración. A continuación se combina la respiración con la tensión/relajación; la secuencia de relajación se lleva a cabo desde las piernas a la cabeza.

Primero le decimos que ha de estar flojo como un muñeco de trapo y a continuación que tense las piernas, poniéndolas muy duras y contamos hasta tres hasta que le pedimos que las vuelva a relajar. Se van haciendo comentarios sobre el bienestar que le produce esa sensación. Después de las piernas seguimos el mismo proceso con las nalgas, abdomen, pecho, brazos, cuello, y cabeza. Cuando se termina el recorrido el juego ha terminado y ya pueden ir tranquilos a dormir.

Anexo 6.

Recomendación de lectura sobre meditación para niños para los profesores y padres:

- “Tranquilos y atentos como una rana”. Meditaciones para niños con sus padres (Snel, 2013). Este libro contiene un CD con diferentes meditaciones guiadas específicas para niños de 5 a 12 años. Son 11 ejercicios que pueden realizar los padres en casa y los profesores en el aula, son los siguientes:

- La atención como una rana (ejercicio destinado a desarrollar la atención)
- La ranita (ejercicio destinado a desarrollar la tranquilidad), Atención a la respiración (ejercicio destinado a desarrollar la atención a través de la respiración)
- El ejercicio del espagueti (ejercicio destinado a destensar el cuerpo, a ponerle flojo como los “espaguetis cocidos”)
- El botón de pausa (ejercicio destinado a “pararse” durante unos instantes y concentrarse en la respiración)
- Primeros auxilios para los sentimientos desagradables (ejercicio destinado a ser conscientes de las emociones negativas y sobrellevarlas sin dejar arrastrarse por ellas)
- Un lugar seguro (visualización para estar en un “sitio seguro”)
- La fábrica de las preocupaciones (ejercicio destinado a dejar de lado las ideas y pensamientos y centrarse en el cuerpo)
- Levantando la moral (ejercicio destinado a centrarse en la respiración y centrar la atención)
- El secreto del corazón (ejercicio destinado a la consciencia corporal y centrarse en los sentimientos agradables)
- Buenas noches (ejercicio destinado a lograr un sueño tranquilo).

Los ejercicios que se les recomienda a los padres para realizar con sus hijos en el encuentro para desarrollar la sensibilización, están incluidos en el libro “Tranquilos y atentos como una rana”

- Ejercicio: “Estirándose respirando” (pág. 69, 70,71) Dentro del capítulo “Abandonar el cuerpo, sentir el cuerpo”
- Ejercicio: “Consultar la meteorología personal” (pág. 84,85)

- Ejercicio “Buenas noches” (Último ejercicio del CD), meditación para realizar antes de acostarse
- La serie de libros de visualizaciones/meditaciones para niños de M. Garth:
 - “El jardín interior” (1999)
 - “Rayo de Sol” (1998)
 - “Rayo de luna” (1998)
 - “Luz de la Tierra” (2000)

Anexo 7.

Ejercicio para que el docente realice con los alumnos

Ejercicio 1 del CD de “Tranquilos y atentos como una rana” (Snel, 2013):

“La atención como una rana”

Antes de realizar el ejercicio la maestra les hará una introducción explicándoles que la rana es un animal curioso que puede dar grandes saltos pero también puede estar muy tranquila; se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor pero no reacciona siempre, respira y se mantiene tranquila. De esta manera la rana no se cansa y no se deja llevar por todas las ideas que le pasan por la cabeza. Mantiene la tranquilidad y la calma mientras respira, la barriga se hincha y se deshinch, va y viene. Nosotros también podemos conseguir comportarnos como una rana. Lo único que necesitamos es estar atentos, atentos a la respiración. Se pide al niño que deje de hacer lo que esté haciendo y se explica que durante unos minutos van a sentarse en posición cómoda, cerrando los ojos y fijándose únicamente en la respiración. Deben prestar atención a la inspiración y a la expiración, intentando fijar su atención en ese proceso. Para que los niños sepan cuando acaba y empieza el ejercicio se tocará una campanita al principio y al final.

Anexo 8.

Ejercicio para que realice el docente con los alumnos

Ejercicio de “Pronóstico del tiempo interior” del libro “Tranquilos y atentos como una rana”

La maestra favorecerá la expresión de todas las emociones que sientan, aunque sean desagradables (podrán dibujar un día soleado, un día nublado o un tormenta...). Para que sea más clarificador la maestra hará que durante el día los niños revisen sus dibujos con la intención de comprobar si su meteorología es la misma o ha variado. El propósito de esta actividad es que los niños sean conscientes de que las emociones y sentimientos pueden variar y que nosotros no somos las emociones sino que tenemos emociones. La maestra explicará que no han de querer cambiar lo que sienten, de la misma manera que no pueden hacer cambiar el tiempo que hace fuera, simplemente han de ser conscientes de su “tiempo interior” ya que no pueden cambiar su humor de repente. La maestra también explicará que probablemente en otro momento del día el tiempo habrá cambiado.

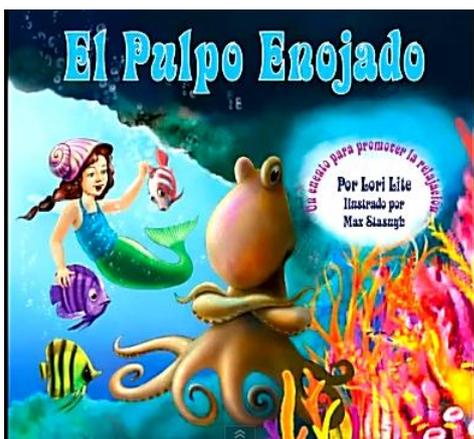
La maestra propone que haya un rincón en la clase dedicado a la “Meteorología personal” en el que los niños puedan colgar sus dibujos de sus estados, del tiempo que hace en su interior. En cualquier momento del día pueden observar cómo varía la meteorología.

Anexo 9.

Cuentos “El pulpo enojado” y “Caleta de la nutria Marina” Extraídos de:

- Cuento “El pulpo enojado”: <http://www.youtube.com/watch?v=SikVHG5z830>
- Cuento “Caleta de la nutria Marina”: <http://www.youtube.com/watch?v=EzAlmuzOacI>

El pulpo enojado



La niña de mar soltó una risita y le dijo: “Te mostraré como ser el dueño de tu cuerpo y controlar la ira. Te mostraré cómo calmarte, dejar la ira, y ver la situación más claramente. Tumbate boca arriba y colócate en una posición cómoda. Siente cómo la arena se mueve despacio alrededor de tu cuerpo mientras te acurrucas. “Ahora, cierra los ojos y respira profundamente. Toma aliento por la nariz y déjalo salir por la boca...” ahhh... “Ahora aprieta los dedos de los pies. Apriétalos tanto como puedas. Apriétalos hasta formar una pelota fuerte.” Mantén, mantén, mantén... ahhh... “Ahora deja salir el aire de tu boca...y deja que los dedos y pies se relajen.”

Sorprendentemente, el pulpo sintió sus dedos y pies relajarse

Caleta de la nutria Marina



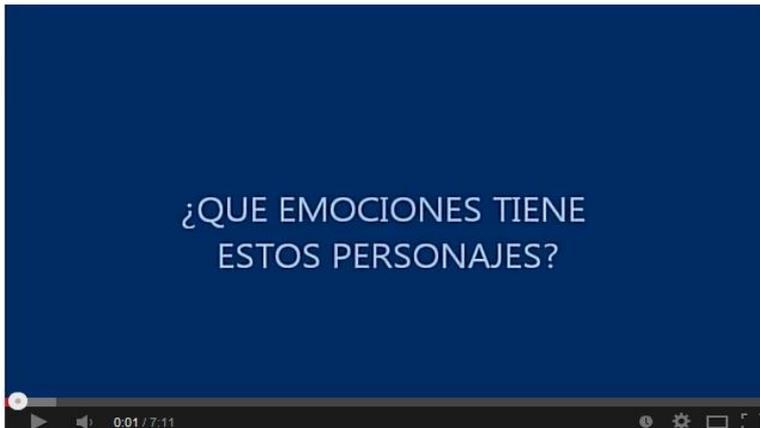
Otra pluma empezó a flotar hacia su cara. La niña del mar le dijo a la nutria marina que pusiera sus manos sobre su vientre y que soplara a la pluma en dirección a las nubes. La nutria marina sopló la pluma y sintió cómo su vientre llegó a ser grande y redondo. La niña del mar le explicó que esta es la manera en que su vientre debe moverse en cuanto a la respiración sana.

La niña del mar le dijo a la nutria marina que respirara hacia dentro por la nariz y hacia fuera por la nariz. El centró toda su atención en la punta de su nariz. Los dos hicieron esto respirando juntos. Respira hacia dentro por la nariz y hacia fuera por la nariz. Adentro 2, 3, 4. Afuera 2, 3, 4... Adentro 2, 3, 4. Afuera 2, 3, 4...La niña del mar le dijo a la nutria marina que podía respirar de esta manera en cualquier momento que se sintiera enojada o asustada o nerviosa. Podía centrarse en el movimiento del aire hacia dentro y hacia fuera de la punta de su nariz, y podía sentirse tranquila y sana. La nutria marina puso las manos sobre su vientre, y lo sintió levantarse y bajarse mientras el aire se movía hacia dentro y hacia fuera.

Anexo 10.

Ejercicio para que realice el docente con los alumnos para la realización de la actividad de reconocimiento y expresión de emociones

El vídeo que se mostrará a los niños titulado “Las emociones en situaciones” y muestra las emociones de alegría (pingüino de Happy Feet), de miedo (Nemo de Buscando a Nemo), de tristeza (madre de Dumbo en Dumbo) y de enfado (del Pato Donald).



Extraído: <http://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448>

Anexo 11.

Para la actividad 3 de la Sesión 2

Tabla de problemas que pueden darse en el aula

Problemas de atención/concentración
Problemas de nerviosismo/agitación
Dificultades en la capacidad para regular emociones
Problemas afectivos
Problemas de autocontrol

Elaboración propia

Anexo 12

Ejercicio para que realice el docente con sus alumnos

Ejercicio de meditación extraído del libro “Visualizaciones y masajes de 7 a 9 años”, Guía práctica de relajación para padres y educadores (Hernández, 2006, pág. 42)

Visualización “Me abrigo en algodón”

PASEMOS A LA ACCIÓN

Visualizaciones

Me abrigo en algodón Pista 11

Ahora te encuentras tumbado muy cómodo o sentado en una silla. Vas a respirar despacio sintiendo cómo el aire llega hasta el fondo de tu tripa; así, muy bien, tu tripa se hincha y se deshinch, sin forzar, suavemente, muy suavemente. Otra vez más. Ahora cierra los ojos y siente que te vuelves muy ligero, tan ligero que ya no pesas. Tus brazos, tus pies, tus hombros, tu espalda y tu cabeza se vuelven ligeros como una pluma.

Imagina que tu cuerpo es de algodón blanco, muy suave, como eres tú mismo, como un peluche o como el algodón dulce de feria. Siente la suavidad y ahora mira cómo aparece un pájaro de colores que te invita a volar con él. Pronto estás muy lejos, entre las nubes, le sigues en medio de un aire suave, no hace frío ni calor.

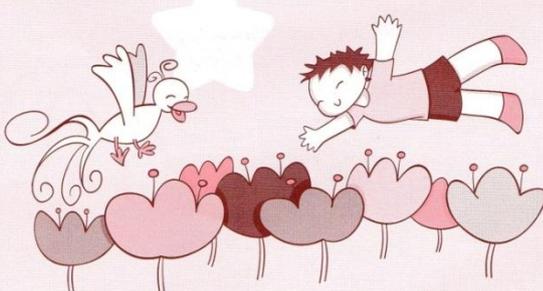
Tu amigo, el pájaro de colores, empieza a bajar poco a poco y te invita a ir con él; el sol calienta tu cuerpo y ves abajo un campo de flores blancas. ¿Qué será? Tu amigo se vuelve para mirarte, te sonríe y pronto se posa sobre una de esas flores blancas. Es una flor de algodón, blanca y suave en la que tú aterrizas sin saber cómo; ella es tan suave como tú.

Encima de otra flor, un hada blanca muy chiquitita te hace guiños y te baña en estrellas de luz. Extiende tu mano y tócalas.

Estás muy abrigado en medio de la suavidad del algodón, te confundes con él, te hace cosquillas en los pies. Tu amigo el pájaro de colores te indica que ya es hora de volver. Miras al hada blanca y sales de la flor. ¡Adiós, hada; adiós, algodones!

Pronto estás otra vez en tu cama, o en tu silla, o en el suelo. Tu cuerpo es como siempre pero tú te sientes muy feliz rodeado de amigos y de suavidad.

Respira hondo. ¡Bienvenido!



42

Anexo 13

Tablas para la evaluación

Cuestionario para los alumnos

¿Te ha gustado hacer los ejercicios?
¿Qué has aprendido?
¿Te han servido para algo?
¿Te han resultado difíciles?
¿Te gustaría seguir haciéndolos?

Fuente: elaboración propia

Cuestionario para que rellenen los padres al inicio y al final del programa

¿Sabe tu hijo reconocer y expresar sus emociones?
¿Sabe tu hijo autocontrolarse?
¿Dispone tu hijo alguna estrategia o recurso para tranquilizarse?
¿Sabes ayudar a tu hijo a calmarse cuando está excitado por alguna emoción negativa?

Fuente: elaboración propia

Tabla de evaluación para que realicen los profesores respecto a los alumnos

ÍTEMS	ADQUIRIDO	NO ADQUIRIDO	EN PROCESO
Conoce y realiza correctamente la respiración			
Reconoce y expresa emociones			

Se muestra participativo en la realización de las actividades			
Se relaja con la relajación			
Se relaja con la visualización/meditación			

Fuente: Elaboración propia

Cuestionario para que realicen los profesores para valorar los ejercicios

¿Les ha gustado a tus alumnos hacer los ejercicios?
¿Después de hacer los ejercicios, el clima de la clase era un poco más tranquilo?
¿Te parece útil seguir realizando los ejercicios con tus alumnos?

Fuente: elaboración propia

