

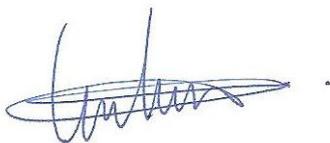
Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

**Observar y sentir para poder
crear en Educación Infantil**

El *Mindfulness* y su aplicación en el aula de
Expresión Plástica

Trabajo fin de grado presentado por: Cristina Llobet Buil
Titulación: Grado de Maestro de Educación Infantil
Línea de investigación: Unidad Didáctica
Director/a: Nieves Febrer Fernández

Ciudad: Barcelona
Fecha: 24 de junio de 2016
Firmado por:



CATEGORÍA TESAURO: 1.1.8 Métodos Pedagógicos

“Nuestro lienzo en blanco son nuestros alumnos, y pintar requiere de dosis importantes de responsabilidad. Tenemos que mezclar emociones para darle sentido al cuadro. Tenemos que ser sensibles y detallistas; no podemos combinar colores sin ton ni son, ni pintar con brusquedad. Deberíamos incorporar la sensibilidad creativa del pintor. Trazar amplios horizontes y saber dibujar cada árbol del inmenso bosque del conocimiento determina la armonía del paisaje.”

(Marrasé, 2013, p. 49)

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, me gustaría agradecer a mi tutora del Trabajo de Fin de Grado, Nieves Febrer Fernández, porque ha sido ella la que me ha guiado, me ha aconsejado y ha respondido pacientemente a todas las dudas y cuestiones que me he planteado a lo largo de todo este proceso de investigación.

En segundo lugar, me gustaría agradecer toda la ayuda y soporte que me han brindado mis familiares y amigos. ¡Gracias por darme ánimos en los momentos de flaqueza!

Por último, agradecer a todo el equipo de profesores, profesoras y tutoras de la UNIR, todos los conocimientos y ánimos que me han transmitido, para poder completar con éxito mis estudios en el Grado de Maestra de Educación Infantil.

RESUMEN:

El estrés y el ritmo acelerado está presente en los hogares y las escuelas de la sociedad actual, afectando negativamente a los niños. Es por este motivo, que como maestros debemos dar un giro a esta situación. Una de las técnicas que está surgiendo para solventar esta realidad, es el *Mindfulness*. Numerosos beneficios han sido descubiertos por determinados autores, corroborando la importancia de éste en la vida y proceso de aprendizaje de los alumnos. El objetivo de este trabajo es diseñar una Unidad Didáctica, concretamente dirigida a los alumnos de P-4 del Colegio M. W. de Barcelona, en el aula de Expresión Plástica teniendo como eje vertebrador el *Mindfulness*. Para ello, se han desarrollado 11 sesiones, que se prolongan a lo largo de un trimestre, partiendo de algunas de las obras del artista surrealista, Joan Miró. Con ello, se pretende aumentar la motivación, observación, sensibilización, empatía, concentración, creatividad y confianza de los alumnos.

Palabras clave: *Mindfulness*, actuación consciente, proceso de aprendizaje, Educación Infantil, Expresión Plástica.

ÍNDICE DE CONTENIDOS:

1. INTRODUCCIÓN	7
1.1 SITUACIÓN ACTUAL	7
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	7
1.3 JUSTIFICACIÓN	9
2. OBJETIVOS.....	10
2.1 GENERAL.....	10
2.2 ESPECÍFICOS	10
3. MARCO TEÓRICO	11
3.1 LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL.....	11
3.2 EL CONCEPTO DE <i>MINDFULNESS</i> Y MEDITACIÓN	13
3.3 ASPECTOS RELEVANTES SOBRE EL <i>MINDFULNESS</i> Y LA MEDITACIÓN.....	15
3.3.1 <i>Edad para empezar</i>	16
3.3.2 <i>Tiempo y lugar idóneos</i>	16
3.3.3 <i>Actividades apropiadas</i>	16
3.4 TIPOS DE CLAVES PARA MEDITAR	17
3.5 BENEFICIOS DEL <i>MINDFULNESS</i>	18
3.6 APRENDIZAJES <i>MINDFUL</i>	19
3.7 EL <i>MINDFULNESS</i> Y EL ARTE	20
3.8 INVESTIGACIONES SOBRE <i>MINDFULNESS</i> EN NIÑOS	22
3.9 EL <i>MINDFULNESS</i> EN ESPAÑA: PROYECTOS ACTUALES	24
3.8.1 <i>Comunidad Valenciana</i>	24
3.8.2 <i>Aragón</i>	25
3.8.3 <i>Catalunya</i>	25
4. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROPUESTA	26
4.1 DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	26
4.2 CONTEXTO EDUCATIVO	26
4.3 ALUMNOS A LOS QUE VA DIRIGIDA.....	28
5. UNIDAD DIDÁCTICA.....	28
5.1 COMPETENCIAS Y ÁREAS DE TRABAJO	28
5.2 OBJETIVOS.....	28
5.3 CONTENIDOS.....	30

5.4	METODOLOGÍA	31
5.5	ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	31
5.6	TEMPORALIZACIÓN Y CRONOGRAMA	31
5.7	DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES Y RECURSOS MATERIALES	32
5.8	SISTEMA DE EVALUACIÓN	43
6.	CONCLUSIONES	45
7.	CONSIDERACIONES FINALES.....	46
8.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	48
8.1	PUBLICACIONES EN PAPEL.....	48
8.2	PUBLICACIONES WEB	49

ÍNDICE DE TABLAS:

TABLA 1:	<i>DIFERENCIAS ENTRE MINDFULNESS Y MEDITACIÓN (ELABORACIÓN PROPIA)</i>	14
TABLA 2:	<i>CLAVES PARA MEDITAR (ELABORACIÓN PROPIA)</i>	17
TABLA 3:	<i>TIPOS DE BENEFICIOS (ELABORACIÓN PROPIA)</i>	18
TABLA 4:	<i>APRENDIZAJES MINDFUL (ELABORACIÓN PROPIA)</i>	19
TABLA 5:	<i>OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA (ELABORACIÓN PROPIA)</i>	28
TABLA 6:	<i>CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA (ELABORACIÓN PROPIA)</i>	30
TABLA 7:	<i>HORARIO DE CLASE</i>	31
TABLA 8:	<i>DESARROLLO DE LAS SESIONES (ELABORACIÓN PROPIA)</i>	33
TABLA 9:	<i>RÚBRICA DE EVALUACIÓN (ELABORACIÓN PROPIA)</i>	43

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES:

ILUSTRACIÓN 1:	<i>AMANECER, JOAN MIRÓ (1968)</i>	37
ILUSTRACIÓN 2:	<i>LA ESPERANZA DEL NAVEGANTE IIII, JOAN MIRÓ (1973)</i>	38
ILUSTRACIÓN 3:	<i>EL ORO DEL AZUR, JOAN MIRÓ (1967)</i>	38
ILUSTRACIÓN 4:	<i>AUTORRETRATO, JOAN MIRÓ (1960)</i>	39
ILUSTRACIÓN 5:	<i>SOL ROJO, JOAN MIRÓ (1972)</i>	40
ILUSTRACIÓN 6:	<i>LA CARICIA DE UN PÁJARO, JOAN MIRÓ (1967)</i>	41

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Situación actual

Comenzamos este trabajo con un proverbio chino: “Si el alumno no supera al maestro, no son buenos ni el alumno ni el maestro”.

Esta frase nos lleva a reflexionar sobre el modo en el que tenemos de educar a los alumnos presentes hoy en las aulas, ya que ellos se convertirán en los ciudadanos y trabajadores del mañana. Sin embargo, vivimos en una sociedad en la que el cambio en la organización del sistema educativo es constante y presente en el día a día de los educadores, hecho que hace difícil centrarse realmente en la tarea de educar debido a los ajustes y normas que han de cumplir de acuerdo a las nuevas leyes que marca el actual Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de nuestro país.

Ser maestro no basta con enfrentarse a estos obstáculos, sino que, en esencia, lo que éste debe hacer, es educar y enseñar al alumno a conocer la realidad en la que vive para poder vivir y actuar en ella. Para ello, aparte de dominar la materia que ha de impartir y de ser un buen comunicador, el maestro ha de sentir y ser creativo al mismo tiempo. Como argumenta Marrasé (2015), para ofrecer a nuestros alumnos una educación de calidad hace falta ser creativo, de modo que los discentes estén motivados para aprender y les resulte atractivo el conocimiento que les vayamos a presentar, para ofrecerles, al final, un aprendizaje significativo. Coincidiendo con éste autor, compartimos las características que debe poseer un buen profesor, maestro o educador. En ellas destacan la pasión, la autenticidad, la coherencia, la curiosidad, el optimismo, el equilibrio y la ética, conjuntamente, con la creatividad, anteriormente mencionada.

Asimismo, no hay que dejar de lado los avances y nuevas metodologías y corrientes pedagógicas que los maestros deben conocer para mejorar y actualizar su práctica educativa de acuerdo a la situación actual en la que viven. Es importante que como docentes estemos informados y formados en las novedades que el mundo educativo nos brinda para poder ofrecer al alumnado lo mejor de nosotros mismos.

1.2 Planteamiento del problema

En el mundo en el que vivimos y la sociedad en la que estamos inmersos, cada vez es más frecuente el consumo compulsivo tanto de materiales de última tendencia, como de vivencias en todo tipo de situaciones. En esta sociedad, dónde lo que prima es tener el

último modelo del ordenador más potente o el hecho de haber realizado un viaje inolvidable con todo tipo de lujos a la otra punta del planeta es lo que está a la orden del día. Tal y como anuncia López González (2015a), vivimos en una sociedad consumista y consumida que avanza sin sentido alguno. Todo lo queremos para “ahora” y “al momento”, y estamos transmitiendo este modelo de vida a nuestros niños y jóvenes. Esta necesidad de tener y acumular cada vez más y más, es especialmente nociva para los más pequeños, puesto que ellos están en pleno proceso madurativo y a la mayoría no se les ha enseñado a decir “no” o “basta”.

El estrés está presente en los hogares desde primera hora de la mañana y no acaba hasta que nos acostamos. Todo empieza al levantarnos con un “¡rápido, que nos hemos dormido!”, “acaba de desayunar que llegamos tarde” o “date prisa en vestirte”. Pero no solo ocurre en casa, sino que cuando llegamos al colegio vuelve a repetirse lo mismo “acabad el ejercicio o no podréis salir al patio”, “id corriendo a la clase porque sino el profesor se enfadará” o “anotad bien los deberes en la agenda para traerlos mañana”. Por si fuera poco, el estrés no se acaba aquí, sino que después del horario escolar, a la mayoría de niños les espera una tarde repleta de actividades que les requieren una vez más, esforzarse, ya sea física (con la práctica de algún deporte), como mentalmente (con clases extraescolares, como el aprendizaje de algún idioma o la práctica de algún instrumento musical,...). Así mismo, cuando llegan a casa, les queda poco tiempo para hacer los deberes y para cenar e irse a la cama para empezar el siguiente día con energía.

Los niños no tienen tiempo para pensar ni para aburrirse, y eso les impide reflexionar sobre lo que realmente quieren hacer. No tienen la oportunidad de mirar en su interior y de plantearse metas y objetivos por ellos mismos, sin la necesidad de un adulto que les diga lo que tienen que hacer. Tal y como figura en el informe Delors (1996), debemos educar no sólo en el “Aprender a Conocer”, “Aprender a Hacer” y “Aprender a Vivir”, sino que también debemos poner énfasis en el “Aprender a Ser”. Tal y como figura en el informe:

Aprender a ser para que florezca mejor la propia personalidad y se esté en condiciones de obrar con creciente capacidad de autonomía, de juicio y de responsabilidad personal. Con tal fin, no menospreciar en la educación ninguna de las posibilidades de cada individuo: memoria, razonamiento, sentido estético, capacidades físicas, aptitud para comunicar... (Delors, 1996, p. 36)

Es por este motivo, que necesitamos dar un giro, tanto a nuestra vida, como a la educación que estamos ofreciendo a los estudiantes de todos los niveles y ciclos educativos. Tenemos que enseñar a mirar hacia dentro, buscar en nuestro “ser” y, a partir de allí, actuar en consecuencia. Por esta razón, se ha originado un gran revuelo acerca de cultivar la interioridad. Una de las herramientas que nos ayuda a conectar eficazmente con nosotros mismos es la Meditación y el *Mindfulness*.

1.3 Justificación

En este trabajo mostramos una visión de la práctica del *Mindfulness* a través del desarrollo de una Unidad Didáctica en un aula de segundo Ciclo de Educación Infantil, concretamente dirigida a alumnos de 4 años y vinculada al área de Expresión Plástica.

En el desarrollo del presente trabajo destacaremos el *Mindfulness* dentro del ámbito educativo, ya que esta herramienta está teniendo en la actualidad una gran repercusión en las escuelas y, es por ello, que cada vez más colegios acuden a ella para poder enseñar a sus alumnos nuevas formas de aprender y de potenciar sus capacidades y habilidades, mejorando, de este modo, su rendimiento académico. El desarrollo de la atención plena es primordial para el aprendizaje del alumno, así como para su desarrollo afectivo y emocional. Investigadores de distintas nacionalidades han llegado a la misma conclusión sobre los beneficios que el *Mindfulness* aporta a los alumnos. Algunos de ellos son la motivación, la concentración, la confianza en uno mismo, la reducción del estrés y la ansiedad, la empatía, la mejora en la capacidad de resolución de problemas, mejora de la memoria y de la creatividad,... Es por ello, que creo que esta técnica puede ayudar a los alumnos a enfrentarse a la realidad desde otra perspectiva mucho más enriquecedora.

El presente Trabajo de Fin de Grado se estructura en cuatro partes. En primer lugar, expondremos los objetivos, tanto general como específicos del estudio. En segundo lugar, detallaremos el marco teórico, en el que se definirá el concepto de *Mindfulness* y meditación, y remarcaremos sus beneficios y los aprendizajes que generan en los niños su práctica, así como también incluiremos algunas reflexiones sobre estudios realizados previamente. En tercer lugar, desarrollaremos una Unidad Didáctica dirigida a alumnos de 4 años de edad en la que se combinarán el *Mindfulness* y la Expresión Plástica y, finalmente, expondremos las conclusiones.

2. OBJETIVOS

2.1 General

- Diseñar una Unidad Didáctica en el aula de Expresión Plástica que tenga como eje vertebrador el *Mindfulness*.

2.2 Específicos

- Estudiar sobre la importancia del uso del *Mindfulness* en la sociedad actual, concretamente, en los estudiantes de Educación Infantil.
- Ahondar sobre los beneficios que aporta el *Mindfulness* en los alumnos de Educación Infantil.
- Identificar los aspectos clave del *Mindfulness* para aplicarlos en el desarrollo de sesiones de Expresión Plástica en el aula.

3. MARCO TEÓRICO

En este apartado consideraremos en un primer momento la etapa de Educación Infantil, haciendo referencia a la legislación actual. Seguidamente, procederemos a establecer las diferencias entre Meditación y *Mindfulness* y manifestaremos los aspectos más relevantes de ambos términos, así como también expondremos los beneficios y aprendizajes que se generan de éste. Por último, repasaremos algunos de los estudios más significativos referentes a este tema.

3.1 La etapa de Educación Infantil

En este apartado se analizará la legislación perteneciente a la Educación Infantil y, en concreto, al segundo ciclo de esta etapa.

En el Real Decreto 1630/2006 de 29 de diciembre se establecen las enseñanzas mínimas del segundo Ciclo de Educación Infantil. Esta etapa se divide en dos ciclos de carácter voluntario. El primero, comprendido desde el nacimiento de los infantes hasta los tres años, y el segundo, de los tres a los seis años, siendo éste gratuito. (Artículo 1. Principios generales). Sin embargo, ambos ciclos tienen el propósito de desarrollar las dimensiones física, afectiva, social e intelectual de los niños y niñas (Artículo 2. Fines).

En el Artículo 3, dónde se establecen los objetivos, se dispone la contribución en el desarrollo en los niños y niñas de capacidades que les ayuden a conocer su propio cuerpo, explorar su entorno más cercano, adquirir autonomía, desarrollar capacidades afectivas, relaciones sociales, habilidades comunicativas, lógico – matemáticas, de lecto – escritura y de movimiento, gesto y ritmo.

En el Artículo 6, en el que se disponen las Enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil, se determina que se deben trabajar las siguientes áreas: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, Conocimiento del entorno y Lenguajes: comunicación y representación.

En el área de *Conocimiento de sí mismo y autonomía personal*, se desarrolla el niño/a como individuo singular pero también social. En este área prima el conocimiento del propio ser, de sus capacidades, habilidades y autonomía. La intervención educativa debe cubrir las necesidades de bienestar, de seguridad y afectivas. Entre los objetivos que se plantean en este área se encuentran el tener una imagen positiva y ajustada de uno

mismo, el conocer y representar su propio cuerpo, identificar los sentimientos, necesidades o preferencias y saber comunicarlos, actuar de manera autónoma y a adquirir hábitos relacionados con la seguridad, la higiene y la salud. Es por ello, que se propone trabajar estos objetivos en base a cuatro contenidos, que son: el cuerpo y la propia imagen, juego y movimiento, la actividad y la vida cotidiana y el cuidado personal y la salud.

Referente al área de *Conocimiento del entorno*, los estudiantes podrán aprender a descubrir, conocer y actuar en los diferentes contextos (natural y urbano) en los que se encuentren, en la compañía de los diferentes agentes educativos (familia/escuela). Los objetivos que se plantean son los relacionados con el desarrollo de las capacidades de observar y explorar de forma activa en el entorno, relacionarse con los demás, conocer distintos grupos sociales, iniciarse en habilidades matemáticas o conocer y valorar los componentes básicos del medio natural y desarrollar actitudes de cuidado para su conservación. Como consecuencia, los bloques de contenidos que se proponen son: medio físico, elementos, relaciones y medida, acercamiento a la naturaleza y cultura y vida en sociedad.

Por último, en el área de *Lenguajes: comunicación y representación*, se busca la mejora de las relaciones sociales del niño, y por lo tanto, de su relación con el entorno dónde se encuentra. Esta mejora se produce a través del desarrollo de la comunicación y representación de los distintos lenguajes. Los objetivos vinculados a esta área son los relativos a usar la lengua como instrumento de comunicación, representación y expresión de ideas, expresar emociones, sentimientos o ideas mediante la lengua oral o a través de otro lenguaje, comprender los mensajes de la gente que lo rodea, comprender o reproducir algunos textos literarios, iniciarse en la lectura y escritura o una lengua extranjera. Los contenidos que se desglosan de estos objetivos son cuatro: el lenguaje verbal, el lenguaje audiovisual y TIC, el lenguaje artístico y el lenguaje corporal.

En cuanto a la evaluación, el Artículo 7, remarca que en esta etapa debe ser global, continua y formativa y que se llevará a cabo a través de la observación directa y sistemática. Esta deberá servir para observar las características de cada niño y su evolución de los aprendizajes adquiridos.

3.2 El concepto de *Mindfulness* y Meditación

Es frecuente agrupar los términos “yoga”, “relajación”, “atención plena”, “meditación”, y “*Mindfulness*” bajo un mismo paraguas. El caso es que cada uno de ellos hace referencia a un concepto distinto. A continuación esclarecemos los términos mencionados prestando especial atención a los dos últimos.

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2001), el “yoga” es una palabra de origen sánscrito, que significa “unión” o “esfuerzo”, y hace referencia al “Conjunto de prácticas modernas derivadas del yoga hindú y dirigidas a obtener mayor eficacia en el dominio del cuerpo y la concentración anímica”. En un principio puede parecer que meditación y yoga pueden ser lo mismo. Sin embargo, no es así. Un sabio indio llamado Patanjali describió los ocho pasos por los que una persona tiene que pasar para culminar la práctica del yoga. Estos son: reglas, disciplina, postura, energía vital, conciencia, concentración, meditación y absorción total. Por lo tanto, es posible afirmar, que el yoga, incluye a la meditación, pero no viceversa, puesto que la meditación es uno de los pasos del yoga.

La relajación, en cambio, es según López González (2015a): “cualquier actividad cotidiana (...) digna de ser hecha con la mínima tensión” (p. 77). Sin embargo, la intencionalidad con la que realizamos las actividades de relajación y de meditación no siempre coinciden, puesto que podemos relajarnos mirando una película que hagan por televisión o tomando el sol. Estos dos ejemplos de actividades que nos ayudan a relajarnos distan completamente del término de meditación. Sin embargo, existen otro tipo de actividades de relajación que nos pueden ayudar a meditar. Como anuncia López González (2015a), la diferencia entre relajación y meditación es que la primera implica un grado de distensión en los músculos y una progresiva desconexión de la claridad mental, mientras que la segunda, aunque se cultive mediante la distensión muscular, no se busca bajo ningún concepto, la desconexión mental.

La atención plena, es un proceso psicológico básico, y se utiliza habitualmente como la traducción de la palabra *Mindfulness*. Kabat – Zinn, profesor emérito de Medicina en la Universidad de Massachusetts, fue quien popularizó e impulsó el uso del *Mindfulness* en los campos de la medicina y la psiquiatría a través de la Círculo de REBAP (Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena) (Kabat-Zinn y Davidson, 2013). Otros autores, como Vallejo (2006), esclarecen que “El *Mindfulness* es un término que no tiene una palabra

correspondiente al castellano, pero que puede entenderse como atención y conciencia plena, presencia atenta y reflexiva” (p. 92). En algunos libros, como por ejemplo los de *Meditación para niños. En paz me levanto, en paz me acuesto*, de Luís López González (2015b) o *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores*, de Deborah Schoeberlein (2015), se ha indicado el uso de éstos dos términos como sinónimos. Por lo tanto, en este estudio, tanto la palabra “*Mindfulness*” como la expresión “atención plena”, también se usarán indistintamente para designar las dificultades que presentan los problemas de atención en el tratamiento de la información y que influyen en el rendimiento académico.

Volviendo al término de meditación, antes de ver cuál es la diferencia entre este y el “*Mindfulness*”, se recoge en una tabla las diversas definiciones que han dado diferentes autores para cada uno de los términos.

Tabla 1: Diferencias entre *Mindfulness* y Meditación (elaboración propia)

Autor	Definición “ <i>Mindfulness</i> ”	Definición Meditación
Marta Parra et. al. (2012).	“ <i>Mindfulness</i> consiste en prestar conciencia plena a la realidad del momento presente con una actitud básica de aceptación” (p.29).	
Jon Kabat – Zinn y Richard J. Davidson (2013)	“La conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente y sin juzgar al modo en que se despliega la experiencia instante tras instante en el momento presente” (p. 66)	
Eline Snel (2013).	“El <i>Mindfulness</i> consiste simplemente en estar presente de manera consciente, a comprender lo que pasa ahora adoptando una actitud abierta y benévola. Estar presente aquí, en el instante, sin opinar, sin rechazar lo que sucede, sin dejarse llevar por el nerviosismo diario. No pensar en lo que pasa en este momento, sino en estar aquí y ahora” (p.21).	
Thich Nhat Hanh	“El <i>Mindfulness</i> es energía. Esta energía nos ayuda a disfrutar de lo que	“Meditar es concentrarse y mirar en nuestro interior. Tú puedes

(2014).	ahora mismo sucede (...). Una buena forma de obtener la energía de la plena consciencia consiste en cerrar los ojos y respirar tranquilamente. Presta atención a tu respiración. Disfruta de la inspiración y la espiración y crearás la energía de la plena consciencia“(p.11).	sentarte a meditar, pero también puedes meditar cuando vas caminando a la escuela, estás acostado en la hierba o descansas en la cama en mitad de la noche. También meditas cuando estás en silencio y disfrutando de la inspiración y de la espiración. Si sabes sonreír sin esfuerzo, sabes meditar.“(p.35).
Luís López González (2015b).	“ <i>Mindfulness</i> significa poner la atención plena en el aquí y ahora, o la capacidad de mantener la conciencia habitando la realidad presente con aceptación y compasión” (p.27).	“Meditar en términos orientales es calmar el pensamiento, contemplar, incluso dejar de pensar (...). Meditar, por lo tanto, será el acto de atender, enfocar, admirar, contemplar, abrirse al máximo, fijarse, concentrarse, interiorizarse,...” (p. 25).
Deborah Shoeberlein (2015).	“La atención plena o <i>Mindfulness</i> es una manera consciente, intencionada, de sintonizar con lo que está pasando dentro de nosotros y a nuestro alrededor.” (p.19).	

Como hemos podido leer, existen diferentes maneras de definir un mismo concepto. Sin embargo, aunque en algunas de ellas ambos términos parece que expresen lo mismo, no es así. La diferencia nos la aclara López González (2015b). Este autor expone que el *Mindfulness* es el resultado o fruto de la meditación y esclarece esta afirmación mediante el siguiente paralelismo: “*Mindfulness* es la meditación lo que la resistencia aeróbica sería a la carrera de largas distancias o al maratón. Una persona que corre gana resistencia, y una persona que medita gana mindfulness o capacidad de atención” (p. 29).

3.3 Aspectos relevantes sobre el *Mindfulness* y la meditación

Una vez estudiado a lo que hacen referencia cada uno de los conceptos mencionados, se procederá a esclarecer algunas de las cuestiones más importantes sobre el *Mindfulness* como la edad en la que es recomendada empezar a practicarlo, el tiempo y el lugar

idóneos para ejercitarlo y el tipo de actividades que se adaptan mejor a los niños, así como también su vinculación con el mundo del arte.

3.3.1 Edad para empezar

Es conveniente señalar que cualquier momento es bueno y oportuno siempre que se desee hacer de manera voluntaria y por mutuo convencimiento. Ha de ser una decisión tomada a consciencia y no impuesta por alguien externo a nosotros. De este mismo modo, también se puede empezar en la edad infantil. Snel (2013) afirma que los niños también son capaces de tener una vida interior auténtica y profunda, ya que ellos entienden a la perfección el lenguaje corporal, y el *Mindfulness* pone especial atención en ello. Además, los niños también pueden tener esta necesidad de meditar, ya que como pasa en los adultos, también sufren o se sienten agobiados, o tienen la necesidad de hablar de sus sentimientos con alguien. Es por eso, que ya desde niños, se puede empezar a practicar, pero, claro está, que no propondremos los mismos ejercicios para un niño que para un adulto. Tal y como López González (2015b) recomienda en su libro, hay que presentar las actividades de meditación que se vayan a realizar de manera motivadora y agradable, y partiendo de aquellas habilidades y capacidades de las que los niños dispongan y centrarlas en la atención y plena consciencia de lo que se está realizando. De igual modo, no se debe olvidar que los niños dependen de los adultos, y es por este motivo, que es recomendable practicar la meditación junto a ellos, ya que de este modo, podemos ir observando su evolución y, también, podemos ayudarlos y orientarlos a lo largo de la práctica. Sin embargo, si en alguna ocasión sale de ellos mismos el querer ejercitarla de manera autónoma, no hay que impedirlo.

3.3.2 Tiempo y lugar idóneos

Acentuamos la idea de que no podemos conseguir beneficios inmediatos y de que no podemos dejar de practicar después de una semana de haber empezado. La meditación necesita constancia y dedicación en nuestra vida diaria. Es por ello, que algunos expertos recomiendan ejercitarse cada día, empezando por dedicar un corto periodo de tiempo, e ir aumentando cada vez más, a medida que uno se encuentre cómodo con sigo mismo. Por lo que respecta al lugar en el que se realiza, debe ser un lugar tranquilo y agradable, en el que respiremos paz y armonía y en el que las personas que vayan a ejercitar la meditación se sientan acogidas y cómodas.

3.3.3 Actividades apropiadas

Las actividades que son más idóneas relacionadas con la meditación para llevar a cabo con los más pequeños son aquellas que impliquen un lenguaje que se adapte a ellos, en

las que se incluyan elementos cercanos a su vida cotidiana y que les hagan sentir cómodos. En el siguiente apartado enfatizamos algunas de las claves que hay que tener en cuenta para poder ejercitar las técnicas de meditación satisfactoriamente.

3.4 Tipos de claves para meditar

Hay diferentes autores que nos proponen algunos indicadores o pautas para realizar la práctica de la meditación. A continuación hemos realizado una recopilación de estas en la siguiente tabla:

Tabla 2: Claves para meditar (elaboración propia)

AUTOR	CLAVES
Eline Snel (2013).	<p>Como se ha mencionado anteriormente, es importante realizar los ejercicios de meditación con cierta constancia. Esta autora nos recomienda una serie de pautas que nos orientarán en la realización de los ejercicios de meditación en nuestra rutina.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza los ejercicios de meditación regularmente, ya que cuanto más los practiques, más competentes serán los alumnos. A poder ser, los ejercicios se ejecutarán en la misma franja horaria. - Presenta los ejercicios de manera atractiva para los niños, a modo de motivación. - Repite los ejercicios con frecuencia. - Ten paciencia, ya que el resultado no será inmediato. - Felicita al alumno y dale tu apoyo cuando esté realizando correctamente los ejercicios. - Pide a los niños que compartan contigo lo que han vivido, de manera que puedas orientarlos. Sin embargo, tampoco hay que presionar para que lo hagan.
Luís López González (2015b).	<p>Este autor transmite que debemos cuidar especialmente los momentos de entrada y la salida de la práctica de meditación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Entrada</u>: cuidar la postura, la respiración, la relajación y poner atención en lo que sucede en nuestro cuerpo, mente y corazón. - <u>Salida</u>: promover una respiración profunda, volver a conectar con las sensaciones que sentíamos al inicio y recuperar, paulatinamente el movimiento en nuestro cuerpo.
Deborah Shoeberlein (2015).	<p>La autora nos propone una serie de hábitos que como maestros podemos adquirir, no solo cuando vayamos a realizar alguna actividad de meditación, sino que también las podemos usar en nuestra práctica diaria, justo antes de empezar la clase que tengamos programada.</p>

- Haz sonar una campanilla/triángulo indicando el inicio de la clase y encendiendo y apagando las luces de la clase.
- Da palmas con un ritmo determinado e invita a los alumnos a copiarlo, produciendo un juego de “pregunta-respuesta”.
- Plantea un acertijo.
- Lee en voz alta un poema o letra de una canción.
- Invita a los alumnos a ocupar sus asientos con gestos amables y cariñosos.

3.5 Beneficios del *Mindfulness*

La práctica del *Mindfulness* enseña a los alumnos a prestar atención, hecho que no solo mejora su rendimiento académico, sino que también promueve y hace florecer el aprendizaje emocional y social. Distintos autores han escrito sobre los beneficios que aporta el *Mindfulness* en los alumnos, y algunos de estos se encuentran recogidos en la siguiente tabla:

Tabla 3: Tipos de beneficios (elaboración propia)

AUTOR	BENEFICIOS QUE APORTAN A LOS ALUMNOS
Eline Snel (2013).	<ul style="list-style-type: none"> - Poseen más entusiasmo cuando han de realizar una tarea que se les encomienda. - Están más tranquilos en la clase. - Están más concentrados y poseen una mejor predisposición mental. - Son más gentiles con ellos mismos y con los demás. - Confían más en sí mismos. - Son más cautelosos a la hora de emitir un juicio.
Thich Nhat Hanh (2014).	<ul style="list-style-type: none"> - Son más capaces de centrarse y concentrarse. - Experimentan una calma creciente. - Experimentan una reducción del estrés y la ansiedad. - Mejoran el control de los impulsos. - Son más conscientes de sí mismos. - Descubren formas adecuadas de responder a emociones difíciles. - Son empáticos y entienden a los demás. - Poseen habilidades naturales de solución de problemas.
Luís López González (2015b).	<ul style="list-style-type: none"> - Reduce el comportamiento adictivo y autodestructivo. - Previene la depresión. - Ayuda al niño a expresar cómo encuentra su mundo interior. - Desarrolla la habilidad para relacionarse, empatizar, y convivir con

los demás.

- Da seguridad al niño.
- Mejora la inteligencia emocional y la capacidad de gestionar emociones.
- Desarrolla sus capacidades de aprendizaje, tales como:
 - Mejora de la memoria y la precisión
 - Mejora de la creatividad
 - Aumento en la capacidad de concentración
 - Velocidad de reacción
 - Obtención de mayor densidad neuronal
 - Ampliación de capacidades y habilidades de conocimiento y rendimiento en diferentes disciplinas como los idiomas, deporte o música

3.6 Aprendizajes *Mindful*

Dos de los autores anteriormente mencionados (López González y Snel), manifiestan que, aparte de ofrecer ciertos beneficios, el *Mindfulness* ofrece a los niños ciertos aprendizajes que son difíciles de adquirir en la escuela. Como observamos seguidamente, aunque existan diferencias entre ambos autores, en la mayoría de los aprendizajes, sus opiniones coinciden. En la tabla siguiente, plasmamos tanto las diferencias como las similitudes entre los aprendizajes que plantean estos dos autores.

Tabla 4: Aprendizajes *Mindful* (elaboración propia)

Eline Snel (2013).	Luís López González (2015b).
<u>Atención</u> : los sentidos nos ayudan a prestar atención y nos informan sobre aquello en lo que nos estamos fijando.	<u>Atención</u> : fijar la atención en aquello que nos rodea, en lo que hacemos y en nosotros mismos.
<u>Respiración</u> : nos ayuda a ser conscientes de nuestro mundo interior y del momento presente en el que vivimos. Nos ayuda a concentrarnos.	<u>Respiración</u> : debemos conocerla bien porque es importante para vivir de manera plena y saludable.
	<u>Relajación</u> : ser consciente de la tensión y distensión de nuestros músculos como indicadores del estado de nuestro yo profundo.
	<u>Visualización</u> : instrumento que integra el poder de nuestra imaginación y de nuestra voluntad para tener claros los propios objetivos.

	<u>Voz</u> : es el poder de la palabra. Con ella tenemos la capacidad de estimularnos, auto-limitarnos, ponernos tristes o desatar una alegría desbordante.
<u>Gestión de las emociones agradables/desagradables</u> : es importante saber identificar las emociones que vivimos, tanto las agradables, como las desagradables, y saber aceptarlas y gestionarlas.	<u>Consciencia sensorial</u> : percibir sensaciones de manera consciente.
<u>Cuerpo</u> : es un instrumento muy sensible que reacciona a las emociones, a las ideas agradables y a las desagradables.	<u>Postura</u> : colocación de cada parte del cuerpo que define nuestra forma de estar en el mundo.
	<u>Energía corporal</u> : flujo invisible de fuerza, luz, calor y vida que sentimos muchas veces cuando estamos tranquilos.
	<u>Movimiento</u> : el movimiento consciente es una herramienta útil para favorecer a la relajación.
<u>Combatir las preocupaciones</u> : al igual que sucede con las emociones, hay que saber identificar la causa de las preocupaciones que tenemos y saber conducir esas preocupaciones	
<u>Amabilidad</u> : nos ayuda a no emitir juicios. Permite crecer y tener confianza en uno mismo y en los demás.	
<u>Paciencia, generosidad y confianza</u>	

3.7El *Mindfulness* y el arte

Cada cultura ha intentado plasmar su modo de hacer a través del arte, ya sea utilizando la pintura, la escultura, la música, el teatro, el baile,... sin embargo, el arte es un concepto difícil de definir. A lo largo de la historia, varias personas han intentado precisar y puntualizar este concepto.

Entre algunos de estos autores se encuentra Dewey (2008), filósofo y pedagogo estadounidense, que afirma que “el arte es todo aquello que decidimos mirar artísticamente”. (p. 67). Es precisamente en la mirada, en lo que se focaliza John Berger.

Este otro autor, afirma que es el modo en que el niño conoce el mundo, ya que afirma que:

La vista llega antes que las palabras. El niño mira e identifica antes de hablar. (...) Solo vemos aquello que miramos. Y mirar es un acto de elección. Como resultado de este acto, lo que vemos está a nuestro alcance, aunque no necesariamente al de nuestro brazo. Tocar algo es situarse en relación con ello. (Berger, 2015, p.7-8).

Es por este motivo, que debemos considerar la Expresión Plástica como un medio al que recurrir cuando queremos ofrecer a nuestros alumnos una educación global. Rollano (2004) apoya esta idea argumentando que “el aprendizaje del lenguaje plástico es fundamental para el correcto desarrollo infantil, puesto que permite el desarrollo integral del niño, y complementa los demás lenguajes” (p. 38). Eisner, por su parte, también respalda esta idea en su libro *Educación la visión artística* cuando argumenta sobre la importancia de introducir el arte en las escuelas:

En mi opinión, existen dos tipos de justificaciones para la enseñanza del arte. El primer tipo subraya las consecuencias instrumentales del arte en el trabajo y utiliza las necesidades concretas de los estudiantes o de la sociedad como base principal con la que conformar sus objetivos (...). El segundo tipo de justificación destaca el tipo de contribución a la experiencia y al conocimiento humano que sólo el arte puede ofrecer; acentúa lo que el arte tiene de propio y único. (Eisner, 1995, p.2).

Por lo tanto, como maestros, nuestro rol a desempeñar es fundamental. Debemos potenciar la creatividad y espontaneidad del alumnado para que pueda desarrollarse de manera global. En un artículo sobre la educación artística, Hervás (2007) explica cómo tiene que ser la postura del maestro para no frenar la capacidad creativa de los alumnos. Así pues, el rol del maestro es el de guiar y ayudar a los alumnos a avanzar en el camino que ellos mismos van creando. La autora, además, acentúa la idea de no preocuparse por obtener el resultado deseado, sino centrarse en la riqueza que nos aporta el proceso artístico.

Además, debemos tener en cuenta que el mundo del arte también está estrechamente relacionado con el del *Mindfulness*. Actualmente, en España, de la mano de Gaëtane Hermans, se ha iniciado un programa en el que se une al *Mindfulness* con el arte, llamado *Arteterapia y Conciencia Plena*. A través de este programa se procura asistir a aquellas personas para que se expresen y comuniquen con su entorno, pero también se

relacionen consigo mismas, y con su obra. Algunos de los participantes en el programa expusieron sus vivencias en el blog *Arteterapia & Conciencia Plena* (2012), dejando los siguientes comentarios:

Comentario-1: “A través de modalidades artísticas (...) la persona está invitada a experimentar sus emociones, sentimientos y conductas (...). Dentro del Taller Arte Terapia se fomenta la expresión personal y el desarrollo de ideas y gustos de manera abierta y creativa.”

Comentario-2: “me he dado cuenta de cómo funciona mi mente, mis emociones, mis sensaciones, mis preocupaciones, mis juicios”, otro participante explica “he logrado alcanzar una nueva visión de la vida, que me permite disfrutar mucho más de todo en general”.

Comentario-3: “living more consciously it seems like living becomes more intense and more memorable”.

3.8 Investigaciones sobre *Mindfulness* en niños

Cada vez se realizan más estudios sobre el efecto que generan los programas de técnicas *Mindfulness*. Es por este motivo, que en este apartado del marco teórico hacemos especial mención a estudios que han sido realizados referentes al uso de estas técnicas en los más pequeños y lo más destacable en ellos.

En primer lugar, en el estudio que realizó Burke (2010), se analizaron diferentes artículos y se clasificaron sus resultados en tres categorías diferentes, en función de la edad de sus participantes, permitiendo el análisis relativo al nivel escolar en el que éstos se encontraban (ya fuera Ed. Infantil, Educación Primaria o Educación Secundaria). Los resultados generales a los que llegó, después del análisis, fueron que las técnicas *Mindfulness* aplicadas en los participantes fueron aceptadas y bien toleradas por ellos y destaca que no hubo ningún efecto adverso en dichas prácticas.

En el análisis efectuado, con alumnos de Educación Infantil, se demostró que los niños de edades tan tempranas pueden y son capaces de participar en actividades de *Mindfulness* dentro de un grupo.

Por lo que respecta a los resultados obtenidos en Educación Primaria, destacar tres de los casos mencionados. El primero de ellos, es un estudio realizado por Semple et al. (2005), citado en Burke, (2010), con cinco niños de 7-8 años que presentaban síntomas de ansiedad y que se sometieron a un programa de meditación de seis semanas. El programa resultó ser conveniente para tratar e intentar disminuir la ansiedad en los participantes. En el segundo caso, una investigación realizada por Napoli et. al (2005, citado en Burke, 2010), participaron 228 alumnos de tercer grado (8-9años) en un

programa de atención académica (Attention Academy Program) en el que se llevaron a cabo doce sesiones de 45 minutos en veinticuatro semanas. Se hallaron múltiples beneficios en los que destacan un descenso de los niveles de ansiedad, una mayor atención al profesor y un aumento de las habilidades sociales. El tercer y último caso, llevado a cabo por Saltzman y Goldin (2008, citado en Burke, 2010), fue realizado durante ocho semanas por 31 participantes de 10-12 años de edad. En este estudio también se incluyó la participación de los padres. Los resultados obtenidos constataron una mejora, tanto de los niños como de los padres, en atención, reacción emocional y algunas áreas de la meta-cognición.

En segundo lugar, destacamos el estudio realizado por Flook et al. (2010) en el que participaron 64 alumnos de segundo y tercero de Educación Primaria (7-9 años de edad) en Prácticas de atención consciente (*Mindful Awareness Practices*). En estas prácticas se escogieron ejercicios y juegos que promovían la consciencia de sí mismos a través de la consciencia sensorial, autorregulación de la atención y consciencia de los pensamientos y sentimientos, consciencia de los demás y del entorno. A las conclusiones a las que llegaron, fueron que el hecho de participar en este programa mejoró en sus participantes la regulación de su comportamiento y la meta-cognición. Además, tanto padres como profesores notaron mejora en las habilidades de los niños en la focalización de su atención, especialmente, hicieron referencia a cuando ésta iba vinculada a la respiración.

En tercer lugar, el estudio realizado por Semple et al. (2010) en el que participaron, en un programa de doce sesiones, veintinueve niños de 9 a 13 años que tenían dificultades en la lectura. La mayoría de ellos, mostraba indicadores asociados al estrés o la ansiedad. Después del programa se evaluaron los resultados obtenidos, que demostraban un aumento en la autogestión de la atención de los participantes, así como una mejora de la regulación afectiva mediante la visualización en perspectiva de los pensamientos y las emociones, aumentando la resiliencia social y emocional.

En cuarto y último lugar, destacar la investigación llevada a cabo en España por Tébar y Parra (2015). En ella, participaron 25 niños y niñas de 5 a 6 años durante siete sesiones. La gran mayoría de los participantes expresaron su agrado por haber realizado las actividades propuestas por el equipo de investigación. Además, durante las semanas en que transcurrió el estudio, se vieron afectadas de manera positiva la atención y la gestión emocional a través del estado de calma que se propiciaba. También hay que tener en

cuenta que las actividades resultaron motivadoras para el grupo y se adecuaron al tiempo de ejecución.

Los estudios realizados no hacen más que corroborar los beneficios que aportan la práctica del *Mindfulness* a los más pequeños. Es por ello, y vista la situación actual en la que nos encontramos, que formar parte de estos ejercicios puede ser de gran ayuda para ellos ya que les permitirá enfrentarse a los retos que les propongan día a día con más seguridad y confianza en ellos mismos.

3.9 El *Mindfulness* en España: Proyectos actuales

En este último apartado veremos algunas de las actuaciones llevadas a cabo por escuelas o centros en España que están vinculados al *Mindfulness*. Los tres casos más relevantes son los que se han realizado en la Comunidad Valenciana, Aragón y Catalunya.

3.8.1 Comunidad Valenciana

En la Comunidad Valenciana, AEMind (Asociación Española de *Mindfulness*) es una asociación científico- profesional de ámbito nacional integrada por psicólogos, psiquiatras, investigadores, profesores, profesionales sanitarios y docentes interesados en la difusión, aplicación e investigación de las prácticas de *Mindfulness* como instrumento de mejora de la salud física y el desarrollo emocional.

El Grupo de *Mindfulness* e Infancia de AEMind ha desarrollado una propuesta llamada “*Escuelas Conscientes*” que tiene como objetivo desarrollar habilidades cognitivas, emocionales y relacionales en el ámbito escolar y familiar a través del *Mindfulness* y la Compasión.

Su programa gira en torno al desarrollo de cuatro grandes áreas de habilidades , que son el enfoque, la calma, la compasión y la conexión. Sus intervenciones no solo se producen a nivel de los estudiantes (8 a 12 años de edad), sino que también se trabaja con los padres y los profesores para poder optimizar el estilo educativo familiar y el proceso de enseñanza. De este modo, los niños que participen en el programa, podrán desarrollar sus habilidades de atención, tranquilidad, tolerancia a la frustración y la capacidad de autorregulación emocional.

En la primera jornada AEMind realizada el 5 de abril de 2014 en Valencia sobre *Mindfulness* y educación, se pusieron de manifiesto diferentes ideas sobre lo que el

desarrollo del programa había aportado a los niños que habían participado en el. En la presentación de la jornada se utilizó un documento Power Point titulado *Escuelas conscientes* (2014) para exponer las principales ideas de la propuesta. Los beneficios que se destacaron fueron los siguientes: mayor concentración, menor agresividad y problemas de conducta, mayor reconocimiento y gestión de sus emociones en situaciones frustrantes. Los niños participantes expresaron sus propias experiencias aportando las siguientes reflexiones: “porque así me siento mejor”, “no me pongo nerviosa por lo que tengo que hacer por la mañana”, “así estamos más concentrados”, “para tranquilizarme”, entre otras. (p. 12 y 28).

3.8.2 Aragón

En Aragón se ha puesto en marcha el programa educativo “Aulas felices” (2015), destinado al alumnado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, basado en la Psicología Positiva y orientado al desarrollo de las fortalezas personales y el bienestar.

Este programa ha sido desarrollado por el Equipo SATI, que es un grupo de trabajo constituido por maestros de Educación Infantil, pedagogos y psicólogos. El programa tiene dos objetivos básicos, que son; potenciar el desarrollo personal y social del alumnado, y promover la felicidad de los alumnos, profesores y familias. Estos objetivos se trabajan a través del desarrollo de la atención plena y de la educación de las 24 fortalezas personales.

Este equipo de trabajo ha difundido por Internet el contenido de su programa de manera muy detallada, facilitando su adquisición a cualquier centro educativo, de modo que se pueda implantar en las aulas, en los equipos de ciclo o departamentos y/o en el centro y comunidad educativa.

3.8.3 Catalunya

Por último, mencionar el caso de Catalunya con el programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas al Aula). Este programa busca llevar a las aulas la relajación y la meditación de manera sencilla. Se basa en nueve recursos psicofísicos básicos para meditar o relajarse, que son: la atención, la respiración, la visualización, la voz – habla, la relajación, la conciencia sensorial, la postura, la energía y el movimiento. Todo ello se presenta en doce unidades didácticas que ofrecen gran cantidad de ejercicios. El programa TREVA está coordinado por Luís López González, y se dirige a todo tipo de público, desde estudiantes de Educación Infantil, Primaria, Secundaria,

Bachillerato y Universidad, pero también para docentes, familias y otros miembros de la comunidad educativa. Actualmente en este programa, participan numerosas escuelas de Catalunya, pero también en algunos centros de Asturias, Cantabria, País Vasco, Madrid y la Comunidad Valenciana. Los beneficios que han experimentado son mejoras en el rendimiento académico y la inteligencia emocional, disminución del estrés y el malestar y el fomento de la interioridad.

4. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

4.1 Descripción de la Unidad Didáctica

La Unidad Didáctica que desarrollamos a continuación une el mundo del arte con el del *Mindfulness* en el aula de Educación Infantil. En ella, los alumnos podrán disfrutar y cosechar los beneficios que les aporta la Atención Plena, a la vez que viven una experiencia de creación artística de la mano de Joan Miró.

La elección de este autor ha sido debido a las razones que seguidamente exponemos. Joan Miró es un autor conocido en la ciudad de Barcelona, ciudad donde se encuentra el colegio a la que va destinada la Unidad Didáctica que presentamos a continuación. Los alumnos pueden partir de sus ideas previas, aportar sus experiencias a lo largo de las sesiones. Además de disponer de numerosas obras en la ciudad, es también donde se encuentra el Museo – Fundación Joan Miró. Por último, las obras seleccionadas enlazan perfectamente con la tipología de actividades y temas que queremos tratar a lo largo de esta Unidad Didáctica, dada la calidad plástica y poética de las mismas.

4.2 Contexto educativo

El colegio donde llevaremos a cabo la Unidad Didáctica es el Colegio M. W., que se encuentra en Catalunya, más concretamente en la ciudad de Barcelona, en el distrito de Sarrià – Sant Gervasi. Hemos seleccionado este centro educativo debido a que hemos realizado en él el período de prácticas docente correspondiente al último curso del Grado de Maestro de Educación Infantil.

El barrio dónde se sitúa el centro es uno de los distritos más verdes de la ciudad y es el que cuenta con una de las mayores densidades de centros de enseñanza de Europa. Respecto a la distribución del alumnado en el distrito, es el que posee un porcentaje más elevado de alumnos en la escuela concertada, concretamente un 84,6%. Los alumnos que asisten a centros de enseñanza públicos suman un total del 12,5%, mientras que los que acuden a centros privados representan el 2,9%.

En cuanto a las características socio – económicas y culturales, mayoritariamente, las familias de los alumnos pertenecen a un nivel medio-alto. Tienen facilidad de acceso a gran variedad de recursos y está segmentado en profesiones liberales y directivos de grado medio y alto de empresas.

El Colegio, de titularidad privada, ostentada por la Congregatio Jesu, dispone de concierto con el Departamento de Ensenyament de la Generalitat de Catalunya en algunas de sus etapas, concretamente, en el segundo ciclo de Educación Infantil, Primaria y ESO. Los niveles educativos que acoge el colegio abarcan desde el primer ciclo de Educación Infantil hasta la Educación Secundaria Obligatoria. De todos modos, cabe pensar que es un colegio muy familiar, ya que dispone de una línea por cada nivel educativo.

El Proyecto Educativo de Centro (2002) parte de la concepción de poner especial énfasis en el orden, la disciplina, la responsabilidad y la laboriosidad. Se potencian los idiomas, sobre todo, el alemán y el inglés. Además, también se establece una relación próxima con el entorno natural y cultural, organizando fiestas lúdicas y solidarias, muchas veces en colaboración con los padres.

Por lo que respecta a las dos dimensiones que conforman el alumnado, el colegio apuesta, en la dimensión intelectual, por la formación continua, el trabajo riguroso, responsable y constante, personal y en equipo. En la dimensión social, se implica en el compromiso solidario con la sociedad y el mundo. De este modo, se ayuda a los alumnos a descubrir y potenciar sus posibilidades físicas, intelectuales y afectivas, y a aceptar sus propias cualidades y limitaciones. Especialmente, se incide en la educación en valores como el sentido de la libertad, la justicia y la sinceridad.

Por último, el colegio regula los aprendizajes de esta etapa en base a la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa del 10 de diciembre de 2013, del Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, que establece la ordenación curricular de la Educación Infantil (3-6 años), por el Ministerio de Educación y Ciencia, y que sus prácticas educativas se realizan en base a ésta y el Currículo de Educación Infantil de Catalunya, establecido en 2009 por el Departamento de Enseñanza de la Generalitat de Catalunya.

4.3 Alumnos a los que va dirigida

Los destinatarios de la Unidad Didáctica son los alumnos de segundo Ciclo de Educación Infantil, y más concretamente los niños y niñas de P-4. Las sesiones son para desarrollarlas con la mitad de la clase (unos 10-12 alumnos), permitiendo cierta flexibilidad debido a cuestiones de organización del centro.

5. UNIDAD DIDÁCTICA

En esta sección del trabajo se encuentra todo el desarrollo para llevar a cabo la Unidad Didáctica durante 11 sesiones, en las que el arte y el *Mindfulness* irán de la mano. Es por ello, que la Unidad Didáctica se titula: *Mindfulness de la mano de Joan Miró*. La información ha sido clasificada en los siguientes apartados: competencias, objetivos, contenidos, metodología, atención a la diversidad, temporalización y cronograma, desarrollo de las actividades, recursos y criterios de evaluación.

5.1 Competencias y áreas de trabajo

Las competencias que trabajaremos son dos: la *Competencia Comunicativa*, *lingüística y audiovisual*, y la *Competencia Artística y cultural*. Sin embargo, en la sesión 1 y 3 también se trabajará la *Competencia de autonomía e iniciativa personal* y en la sesión 4, la competencia social y ciudadana, conjuntamente con las dos competencias anteriormente mencionadas.

Respecto a las áreas de trabajo, a lo largo de la Unidad Didáctica, se abordarán el Área de *Conocimiento de sí mismo* y el Área de *Lenguajes: Comunicación y representación*.

5.2 Objetivos

A lo largo de esta Unidad Didáctica hemos planteado objetivos para desarrollar cada una de las sesiones. Sin embargo, el objetivo general es *Conocerse a uno mismo; aceptándose tal y como es y aceptar a los demás, con sus virtudes y defectos, y fortalecer la formación emocional a través de la observación y creación de obras que plasmen el bienestar personal*. A continuación, observamos los objetivos planteados para cada sesión:

Tabla 5: Objetivos de la Unidad Didáctica (elaboración propia)

NÚMERO Y TÍTULO DE LA SESIÓN	OBJETIVOS
1. Las emociones	- Identificar cinco emociones básicas (miedo, enfado, tranquilidad, alegría y tristeza) que aparecen en el cuento.

	<ul style="list-style-type: none"> - Verbalizar situaciones en las que sientan estas emociones y plasmarlas en un dibujo.
2. Atención a la respiración	<ul style="list-style-type: none"> - Ser conscientes de la respiración y del efecto que produce en cada uno. - Identificar aquellas partes del cuerpo que se sienten mejor después de respirar.
3. Sentir el cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> - Tener consciencia de las partes que forman el cuerpo. - Dibujar y reconocer nuestra propia silueta (y la de los demás). - Apreciar y aceptar las características y límites de uno mismo y de los demás.
4. Las preocupaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Exponer las preocupaciones a los compañeros de clase. - Saber escuchar a los demás proporcionar un consejo o palabras de apoyo a aquellos compañeros que lo necesiten.
5. Ver con atención plena	<ul style="list-style-type: none"> - Focalizar la vista en los detalles de uno mismo y de los demás. - Aprender a reconducir la atención. - Familiarizarse con la obra <i>Amanecer</i>, de Joan Miró. - Expresar las sensaciones y experiencias vividas durante la actividad.
6. Dibujar sin la vista (parte 1)	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicar los detalles de las obras <i>Hombre corriendo</i> y <i>El oro del azur</i>
7. Dibujar sin la vista (parte 2)	<ul style="list-style-type: none"> - Expresar las sensaciones y experiencias vividas durante la actividad.
8. La relación con uno mismo.	<ul style="list-style-type: none"> - Definirse a sí mismo, con virtudes y defectos - Plasmar la visión que se tiene de los compañeros de manera positiva a través del dibujo cooperativo.
9. ¿Cómo me ven los demás?	<ul style="list-style-type: none"> - Ver el lado positivo de los compañeros, aunque a veces no sean agradables con nosotros. - Plasmar las definiciones positivas de los compañeros a través de la obra <i>El sol rojo</i> de Joan Miró.
10. La felicidad	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar situaciones en las que somos felices y compartirlas con los demás. - Crear una escultura que refleje la felicidad de cada uno con barro.
11. La generosidad	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar valores como la aceptación y la gratitud, así como también el desprendimiento de los objetos materiales. - Comunicar las sensaciones y sentimientos experimentados durante la actividad.

5.3 Contenidos

A lo largo de la Unidad Didáctica trabajaremos contenidos diversos. Todos ellos están separados en función de la categoría a la que pertenezcan, ya sean conceptuales, procedimentales o actitudinales. En la siguiente tabla encontramos los contenidos clasificados según el tipo y la sesión en la que se desarrollarán.

Tabla 6: Contenidos de la Unidad Didáctica (elaboración propia)

NÚMERO Y TÍTULO DE LA SESIÓN	CONTENIDOS		
	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
1. Las emociones	Emociones: miedo, enfado, tristeza, alegría y tranquilidad	Verbalización, discriminación y modelaje.	Escucha activa y tolerancia de opiniones ajenas, así como respeto por los dibujos del otro.
2. Atención a la respiración	La respiración, el cuerpo y sus partes.	Respiración, identificación y observación de consecuencias.	Participación y valoración de la importancia de la respiración.
3. Sentir el cuerpo	Partes del cuerpo y silueta.	Trazo y reconocimiento.	Aceptación de uno mismo.
4. Las preocupaciones	Las preocupaciones.	Expresión y escucha atenta.	Participación y empatía.
5. Ver con atención plena	La atención y <i>Amanecer</i> , de Joan Miró.	Fijación de la mirada en los detalles de uno mismo y de la obra.	Participación e implicación.
6. Dibujar sin la vista (parte 1)	<i>Hombre corriendo</i> y <i>El oro del azur</i> , de Joan Miró.	Comunicación, dibujo, y expresión.	Valoración del rol de la pareja de trabajo.
7. Dibujar sin la vista (parte 2)			
8. La relación con uno mismo.	<i>Autorretrato</i> , de Joan Miró y las características individuales de cada uno.	Trabajo cooperativo y dibujo.	Valorar al compañero de clase tal y como es.
9. ¿Cómo me ven los demás?	<i>El sol rojo</i> , de Joan Miró.	Dibujo, expresión y trabajo cooperativo.	Amabilidad y respeto por el compañero.
10. La felicidad	<i>La caricia de un pájaro</i> , de Joan Miró	Experimentación y creación.	Originalidad y valoración de las

	y la escultura.		obras de los demás y las propias.
11. La generosidad	La generosidad.	Comunicación y expresión.	Aceptación y gratitud.

5.4 Metodología

A lo largo de la Unidad Didáctica utilizaremos estrategias que permitan atender la heterogeneidad y diversidad del alumnado. En las actividades incluimos diferentes tipos de agrupamiento (individual, en parejas, trabajo en grupo y puestas en común), que junto con el saber hacer y la experimentación, permitirán desarrollar los trabajos y tareas que iremos proponiendo durante las sesiones.

5.5 Atención a la diversidad

Para poder atender a la diversidad de los alumnos en el aula, las actividades que hemos programado a lo largo de la Unidad Didáctica son a través de grupos heterogéneos, pero sin dejar de lado el trabajo individual, e intentando promover el intercambio de experiencias, de opiniones, conocimientos y maneras de proceder de cada alumno, esto es, fomentando el intercambio enriquecedor entre los compañeros de clase.

Además, hemos incluido en las sesiones puestas en común, para el intercambio de información, ya sean en el principio de la sesión, en el final, o en ambas. De este modo, y aprovechando que las sesiones de la Unidad Didáctica se realizarán con la mitad del grupo, como explicaremos posteriormente, favoreceremos el intercambio de ideas, de manera que todos puedan exponer lo que piensan y sienten de manera libre y sin presiones por lo que respecta al tiempo y a los compañeros.

5.6 Temporalización y cronograma

La Unidad Didáctica consta de 11 sesiones de 50 minutos cada una, extendidas a lo largo de un trimestre, debido a que se desarrollará una por semana. La disposición de esta temporalización se hará debido a que las sesiones se impartirán con la mitad del grupo, distribuyendo a una parte de los alumnos en la clase de TIC y la otra a *Mindfulness*. A continuación se observa el horario del grupo-clase para esclarecer la distribución:

Tabla 7: Horario de clase

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00-9:55	Proyectos	Proyectos /TIC	Proyectos	Proyectos /TIC	Proyectos

9:55-10:50	Plástica		Proyectos		Proyectos
10:50-11:20	RECREO				
11:20-12:15	Plástica	Alemán	Alemán	Música	Alemán
12:15-12:45	Proyectos	Proyectos	Proyectos	Proyectos	Proyectos
12:45-15:00	COMIDA				
15:00-16:00	Proyectos	Proyectos	Psicomotricidad	Proyectos	Proyectos
16:00-17:00	Alemán	Proyectos		Alemán	Proyectos

Elaboración: Centro M. W. (2015)

Como observamos, las sesiones tendrán lugar los martes, con la mitad del grupo, y los jueves, con la otra mitad del grupo. De este modo, realizaremos las sesiones de manera semanal. Cada sesión tendrá una duración de una hora, debido a que en los primeros 20 minutos de ésta, se llevarán a cabo las rutinas que la tutora realiza con el grupo.

5.7 Desarrollo de las actividades y recursos materiales

A continuación encontramos el despliegue de las actividades que desarrollaremos en cada sesión en forma de tabla. En ésta se incluyen el número y título de la sesión, el tiempo que se va a destinar a cada actividad, la explicación de cada una de las actividades que se van a desarrollar en cada sesión, la agrupación del alumnado y los recursos necesarios para llevarlas a cabo.

Tabla 8: Desarrollo de las sesiones (elaboración propia)

MINDFULNESS DE LA MANO DE JOAN MIRO				
	T'	DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	AGRUPACIÓN ALUMNADO	RECURSOS MATERIALES NECESARIOS
1. Las emociones	10'	Se leerá el cuento de <i>El monstruo de colores</i> de Anna Llenas. Los alumnos irán asociando colores con las emociones que van apareciendo a lo largo de la historia. La maestra, a medida que va leyendo el libro, puede ir haciendo preguntas para guiar a los alumnos como por ejemplo: <i>¿Qué le pasa a este monstruo? ¿Por qué creéis que está así?</i>	Los alumnos se dispondrán sentados en un círculo.	<ul style="list-style-type: none"> - Llenas, A. (2012). <i>El monstruo de colores</i>. Barcelona: Flamboyant - Papel de embalar, colores, plastilina, rotuladores y ceras. - Dibujos de los monstruos que aparecen en el libro tamaño DINA4 - Carteles con los nombres de cada alumno
	5'	Se realizará una lluvia de ideas sobre las emociones que aparecen en el libro. Cada vez que un alumno mencione alguna emoción, la maestra les enseñará una imagen del monstruo del color relacionado a la dicha por el alumno, colocándola en el centro del círculo. Por ejemplo, si el alumno dice "alegría", la maestra mostrará una imagen del monstruo amarillo. Esta acción se realizará hasta que todos los monstruos estén en el centro del círculo.	Los alumnos se dispondrán sentados en un círculo.	
	5'	La maestra pedirá que los alumnos compartan en pequeños grupos (cinco grupos, de dos o tres alumnos cada uno) alguna situación vivida en la que hayan sentido esta emoción. Posteriormente se pondrán en común.	Pequeños grupos y gran grupo.	
	15'	Se estirará en el suelo papel de embalar y se dividirá en cinco secciones. En cada una de ellas, se colocará al monstruo y se pedirá a los alumnos, que dibujen en cada sección, situaciones relativas a la emoción de cada monstruo. Los dibujos se realizarán bajo la consigna "para dibujar, solo podemos utilizar el color de cada monstruo". Por ejemplo, las situaciones de enfado, solo se dibujarán en rojo y las de miedo, irán en negro. Se harán varias rotaciones para que todos los alumnos puedan dibujar en todas las secciones.	Pequeños grupos	

	5'	Se repartirá a cada alumno un cartel con su nombre y se pedirá que se estiren encima del tatami con los ojos cerrados. Se dejará un momento para cada alumno en el que tendrá que pensar que emoción está sintiendo en ese momento. Después de unos minutos, la maestra invitará a los niños a que enganchen el cartel con su nombre en la sección de la emoción correspondiente.	Individual, encima del tatami	
	10'	Se invitará a los alumnos a sentarse en círculo y a que expresen como se han sentido a lo largo de la sesión.	Puesta en común. En círculo	
2. Atención a la respiración	10'	Se invitará a los alumnos a estirarse en el tatami y pensar que emoción están sintiendo. Una vez todos los alumnos hayan colocado el cartel con su nombre en la sección correspondiente, se les invitará a compartir la razón de su clasificación con el resto del grupo.	Individual y puesta en común en círculo	<ul style="list-style-type: none"> - Mural sesión 1 y carteles con los nombres de cada alumno - Vasos de cartón, “ojos móviles”, papel de seda de colores (amarillo, rojo y naranja), pegamento de barra y tijeras. - Tatami o esterillas para tumbarse.
	5'	Seguidamente, se pedirá a los alumnos que se distribuyan por la clase y que realicen actividades de movimiento. La maestra dará las consignas, que pueden ser “saltar con los pies juntos”, “saltar a pata coja”,... al finalizar los ejercicios, se invitará a los alumnos a que vuelvan a estirarse en el tatami con los ojos cerrados.	Individual, dispersos por el aula.	
	10'	Se realizará el ejercicio “ <i>Identificar la inspiración y espiración</i> ” ¹ .. La maestra puede guiar el ejercicio con preguntas como las siguientes: “ <i>cómo sientes la respiración?, ¿Fría?, ¿Húmeda?, ¿Crees que es importante respirar? ¿Qué pasaría si dejáramos de respirar?</i> ”. Después, tal y como figura en el libro, se invitará al alumno a situar sus manos en la barriga, y se continuarán haciendo preguntas como “ <i>Qué sucede cuando inspiras?, ¿y cuándo espiras? ¿cómo notas la barriga?</i> ”.	Individual	
	15'	Cada alumno tendrá que construir la cabeza de un dragón, los materiales necesarios se encuentran descritos en el apartado de recursos. El resultado de este trabajo les servirá para poder darse cuenta, de una manera más visual, del efecto que produce la entrada y salida de aire.	Individual	

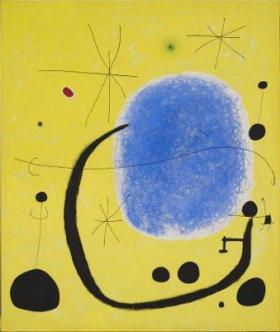
¹ Actividad extraída de Nhat Hanh, (p.69).

	10'	Se realizarán varias respiraciones con el dragón y se invitará a los alumnos a colocar de nuevo su cartel en la emoción que sienten y a reflexionar sobre lo que han aprendido en esta segunda sesión, sobre cuáles les han gustado más y cuáles les han parecido más interesantes.	Individual	
3. Sentir el cuerpo	10'	Se empezará la sesión incitando a cada alumno a que coloque el cartel con su nombre en la sección de la emoción que sienta en ese momento y a comunicar a los demás cómo se siente.	Individual	<ul style="list-style-type: none"> - Mural sesión 1 y carteles con los nombres de cada alumno - Tatami o esterillas para tumbarse - Rotuladores y papel de embalar
	15'	Se invitará a los alumnos a que se desplacen de manera activa por la clase, preguntándoles cuáles son las partes del cuerpo que necesitan para moverse. Después del ejercicio, se pedirá a los alumnos que se estiren en el tatami con los ojos cerrados. Se les irán haciendo preguntas guía para que puedan concentrarse y dirigir su atención a las partes del cuerpo. Las preguntas que se formularán serán del tipo “¿Qué partes del cuerpo notáis más cansadas? ¿Cuáles son las que notáis más libres?”. En este momento, se realizará el ejercicio del “Espagueti” ² . A través de este ejercicio, los alumnos realizarán acciones de relajación y contracción de diferentes partes del cuerpo. De este modo, podrán sentir que partes son las más tensas y más relajadas.	Individual, a lo largo de la clase	
	20'	Los alumnos realizarán la silueta de su cuerpo en papel de embalar. Cada alumno se dispondrá por el aula en una posición mientras su pareja reseguirá con un rotulador su silueta. Al terminar el ejercicio, la maestra recogerá todas las siluetas e irá sacando la silueta de uno de los alumnos y pedirá a los demás que intenten adivinar quién es. Una vez realizado, se preguntará al alumno cómo se ha sentido al realizar el ejercicio y la justificación de la elección de la postura. Una vez el alumno haya expuesto sus ideas, la maestra sacará otra silueta y se realizará la misma actividad hasta mostrar todas las siluetas.	Los alumnos se distribuirán por parejas al principio, y en círculo al final.	
	5'	Finalmente, se volverá a clasificar el cartel con el nombre de cada alumno según la emoción que hayan sentido durante la clase.	Individual	

² Ejercicio extraído del libro Snel, E. (2013)

4. Las preocupaciones	5'	Los alumnos pegarán el cartel con su nombre en la sección dónde se encuentra la emoción que están sintiendo y se invitará a que hablen de ello.	Individual	<ul style="list-style-type: none"> - Mural sesión 1 y carteles con los nombres de cada alumno - Historia de “El niño preocupado” - Dibujo de una paloma para cada alumno - Papel de embalar, rotuladores y colores - Ceras de color marrón y verde
	15'	Se procederá a la narración de una historia, que puede ser inventada por la maestra. La historia ha de incluir a un niño/a como personaje principal. El/La protagonista, está muy preocupado/a por situaciones que le ocurren, pero sin darse cuenta, sus amigos y gente cercana lo van ayudando a resolver esas situaciones que le causan angustia. Es importante dejar el final de la historia abierto. Una vez contada, se formularán unas preguntas para indagar sobre cuál ha sido el nivel de comprensión de la historia y se lanzarán preguntas abiertas para que los alumnos puedan proporcionar algún consejo o ayuda al personaje de la historia o para que expliquen cómo procederían ellos en su lugar.	Disposición en círculo.	
	5'	Se invitará a los alumnos a pensar sobre alguna cosa que les preocupa. Una vez todos los alumnos lo hayan pensado, pueden compartir sus preocupaciones con los demás o pueden compartirlas solo con la maestra.	Individual, estirados en el tatami	
	20'	Los niños dibujarán una paloma (con la forma de la palma de su mano) y la maestra escribirá, en el reverso, las preocupaciones de cada uno de ellos. Con ceras, los alumnos pintarán un árbol y engancharán allí sus palomas. La maestra les explicará, que cuando alguna de sus preocupaciones se diluya o desvanezca, podrán quitar la paloma del árbol. El sitio dónde quede colgado el árbol podrá ser utilizado cuando sea necesario por cada alumno, de manera que si éste quiere invitar a alguien a compartir sus preocupaciones con alguien, pueda hacerlo y recibir un consejo.	Individual	
	5'	Al terminar, se volverá a cambiar el cartel, si es necesario, para mostrar las sensaciones vividas a lo largo de la sesión.	Individual	

5. Ver con atención plena	5'	Clasificación del cartel personal en la emoción que los alumnos sienten.	Individual	<ul style="list-style-type: none"> - Mural sesión 1 y carteles con los nombres de cada alumno - Pinceles - Foto tamaño DIN A3 de <p>Ilustración 1: Amanecer, Joan Miró (1968)</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Plastilina de colores - Láminas de dibujo - Tatami o esterillas para poder estirarse
	15'	Se les repartirá un pincel. Se les pedirá que se identifiquen con ese pincel, que sientan que son “pinceles”, y que tienen que pintar su cuerpo. La maestra, para que los alumnos se focalicen en la mirada, podrá ir formulando preguntas como: <i>“el pincel empieza a dibujar las manos. Primero empieza por una mano y dibuja la palma. De la palma de la mano salen cinco dedos, cada uno de distinto tamaño, pero todos con una uña. Después el pincel dibuja la muñeca y los brazos, con un codo. Finalmente, el pincel llega al hombro, ...”</i> . al finalizar el “dibujo del cuerpo”, los alumnos se pondrán por parejas y la maestra hará lo mismo, con las partes de la cara: <i>“El pincel dibuja una cara redonda/ ovalada/ alargada, con una frente para pensar, unos ojos para mirar, una nariz para respirar, una boca para hablar, unas orejas para oír, y no se deja el pelo, que es corto/largo y de color...”</i> . Al realizar la actividad, los alumnos tendrán que ir pasando el pincel por todas aquellas partes del cuerpo que mencione la maestra, y al mismo tiempo, fijándose en los detalles.	Individual y en parejas	
	15'	La maestra presentará a Joan Miró y a su obra <i>Amanecer</i> . Los alumnos, esta vez con rotuladores y colores, tendrán que pintar la obra, fijándose en los detalles y colores que contiene.	Individual	
	10'	Al terminar, los alumnos presentarán su dibujo. La maestra, les preguntará cómo lo han realizado, guiando el dialogo con preguntas como: <i>“¿cómo te has sentido?, ¿Te ha costado concentrarte?, ¿Qué has hecho cuando te has desconcentrado?”</i> .	Puesta en común en círculo	
	5'	Finalmente, se volverá a clasificar el cartel con el nombre de cada alumno según la emoción que hayan sentido durante la clase.	Individual	

6. Dibujar sin la vista (parte 1) 7. Dibujar sin la vista (parte 2)	5'	Clasificación del cartel personal en la emoción que los alumnos sienten.	Individual	<ul style="list-style-type: none"> - Mural sesión 1 y carteles con los nombres de cada alumno - Tatami o esterillas para poder estirarse - Copias en DIN A4 de la obra <p>Ilustración 2: <i>La esperanza del navegante III</i>, Joan Miró (1973)</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Copias en DIN A4 de la obra <p>Ilustración 3: <i>El oro del azul</i>, Joan Miró (1967)</p> 
	10'	Realizar unas cuantas respiraciones estirados mientras se recuerda el ejercicio del pincel de la sesión anterior.	Individual en el tatami	
	20'	A un miembro de la pareja se le dará una lámina en blanco, y a la otra, uno de los dos cuadros de Miró pensados para la actividad. Es importante que todos los alumnos a los que se les da la imagen, tengan representada la misma obra, es decir, o todos tienen la obra <i>La esperanza del navegante III</i> o <i>El oro del azul</i> . Se pedirá a los alumnos que tienen la imagen que la describan con exactitud a su compañero y que este la dibuje tal y como la obra es descrita.	División de la clase en parejas	
	10'	El miembro de la pareja que tenía la imagen original se la mostrará a su compañero. Una vez realizadas las comparaciones en pequeños grupos, cada pareja compartirá su dibujo con el resto de la clase y expresarán cómo han vivido la experiencia (si les ha gustado, si les ha parecido difícil, que es lo que les ha costado más,...).	En parejas	
	5'	Se volverá a clasificar el cartel con el nombre de cada alumno según la emoción que hayan sentido durante la clase.	Individual	
	50'	En la sesión 7 se realizará lo mismo que en la anterior con la variación, esta vez, con un cambio de roles. Los alumnos que en la parte 1 hayan dibujado, en la parte dos, describirán el cuadro, y viceversa. En esta sesión se utilizará el cuadro que no se haya utilizado en la sesión anterior (si en la parte 1 se ha utilizado la obra <i>La esperanza del navegante III</i> , en esta, se usará la de <i>El oro del azul</i>).	Igual que en la sesión anterior	

8. La relación con uno mismo.	5'	Clasificación del cartel personal en la emoción que los alumnos sienten en ese momento.	Individual	<ul style="list-style-type: none"> - Mural sesión 1 y carteles con los nombres de cada alumno - Tatami o esterillas para poder estirarse - Foto tamaño DIN A4 de la obra <p>Ilustración 4: Autorretrato, Joan Miró (1960)</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Láminas, rotuladores y colores
	10'	Se invitará a los alumnos a estirarse en el tatami y a cerrar los ojos. La maestra les hará preguntas para guiar sus pensamientos como: “¿Cómo me veo?, ¿Cómo me comporto con mis padres?, ¿y con mis hermanos?, ¿y con mis amigos? ¿Cómo creo que me ven los demás?”. Una vez realizado el ejercicio, los alumnos pondrán en común lo que han pensado de ellos mismos. Los demás, de manera ordenada y con respeto, podrán ayudar a configurar la opinión que cada uno tiene de sí mismo.	Individual	
	20'	Se dispondrá a los alumnos en círculo y se presentará el <i>Autorretrato</i> de Joan Miró. Se invitará a que los alumnos hablen de él, muestren sus sensaciones y opiniones respecto al cuadro. Seguidamente, la maestra les invitará a que en una lámina hagan un autorretrato suyo, no solo de su aspecto físico, sino que también de su manera de ser.	Lluvia de ideas en círculo y seguidamente Individual	
	10'	Los alumnos pondrán en común su obra y la presentarán al resto de la clase, explicando cómo se han dibujado, que colores han escogido y las razones por las cuales lo han hecho de ese modo.	Puesta en común en círculo	
	5'	Se seguirá con la rutina de poner los carteles en la emoción que han sentido al realizar la sesión.	Individual	

<p>9. ¿Cómo me ven los demás?</p>	5'	Se colocará el cartel con el nombre en la emoción que sienten y se les invitará a que expliquen el porqué de su elección al resto del grupo.	Individual	<ul style="list-style-type: none"> - Mural sesión 1 y carteles con los nombres de cada alumno - Tatami o esterillas para poder estirarse - Foto tamaño DIN A4 de la obra: <p>Ilustración 5: Sol rojo, Joan Miró (1972)</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Láminas, rotuladores, ceras y colores
	10'	Se realizarán, de manera individual y estirados encima de los tatamis, algunas respiraciones. La maestra irá conduciendo un diálogo a través de preguntas como: “¿Hay personas que no me caen bien?, ¿Por qué? ¿Qué es lo que no me gusta de ellas?, ¿les podría dar algún consejo para que fueran más agradables?, ¿Quién tiene cosas buenas? ¿cuáles son estas cosas?, ¿qué es lo que me gusta de esas personas?”.	Individual	
	15'	Al terminar, la maestra y presentará la obra <i>Sol rojo</i> de Joan Miró. Invitará a los alumnos a que expresen los sentimientos y opiniones que les transmite el cuadro. Una vez realizado, repartirá a cada uno de los alumnos una lámina. En ella, los alumnos tendrán que dibujar un sol rojo, como en el del cuadro, en el centro de la hoja y escribir en el centro su nombre.	Puesta en común en círculo	
	15'	Una vez realizado, los alumnos, dispuestos en círculo, pasarán su lámina al compañero de al lado. Cada uno, tendrá que dibujar un aspecto en la hoja de su compañero que lo describa de manera positiva, es decir, tendrá que plasmar una de sus cualidades. Este ejercicio se irá repitiendo de modo que todos los alumnos puedan dibujar en la hoja de todos sus compañeros. al finalizar esta actividad, se pondrán en común todos los dibujos y se hará una breve exposición de los aspectos positivos que tiene cada alumno.	Trabajo de la hoja rotatoria en círculo	
	5'	Como es costumbre, la clase finalizará con la clasificación de los carteles en las emociones vividas por cada alumno.	Individual	

10. La felicidad	5'	Los alumnos pegarán el cartel con su nombre en la sección dónde se encuentra la emoción que están sintiendo.	Individual	<ul style="list-style-type: none"> - Mural sesión 1 y carteles con los nombres de cada alumno - Tatami o esterillas para poder estirarse - Foto tamaño DIN A4 de la obra: <p>Ilustración 6: La caricia de un pájaro, Joan Miró (1967)</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Barro de colores
	5'	Se invitará a los alumnos a realizar unas cuantas respiraciones mientras la maestra conduce el diálogo de la siguiente manera: “ <i>Imagina que estás en un lugar muy bonito. Un lugar donde estas habitualmente y que te sientes muy a gusto, o un lugar donde te gustaría estar. Imagina como es este lugar. Que es lo que tiene que lo hace especial, qué es lo que hay. ¿Hay gente o sólo estas tu solo? Si hay gente, ¿Quién hay? ¿Son personas a las que conoces o no? ¿Qué hacen estas personas?</i> ”. Cuando la maestra termina, deja un tiempo a los alumnos para que terminen su ejercicio y cuando todos acaban, ponen en común los lugares imaginados.	Individual sobre el tatami	
	10'	La maestra les explica que estos lugares son sitios en los que los alumnos son felices y les invita a conversar sobre en qué otras situaciones son felices y qué es lo que les produce esta felicidad.	Individual sobre el tatami	
	10'	La maestra presenta la escultura de Joan Miró, <i>La caricia de un pájaro</i> e invita a los alumnos a que expresen sus sentimientos, opiniones e ideas sobre ella.	En círculo	
	15'	Se les invita a crear una escultura que refleje una situación o objeto que les hace estar felices.	Individual	
	5'	Se invitará a los alumnos a colocar de nuevo su cartel en la emoción que sienten y a reflexionar sobre lo que han aprendido en esta sesión.	Individual	

11. La generosidad	5'	Colocación del cartel con su nombre en la sección correspondiente, y se comparte la razón de su clasificación con el resto del grupo.	Individual	<ul style="list-style-type: none"> - Mural sesión 1 y carteles con los nombres de cada alumno - Esculturas realizadas en la sesión 10 - Tatami o esterillas para poder estirarse
	10'	Se realizarán unas respiraciones. La maestra guiará el diálogo de la siguiente manera: <i>“en esta última clase de Mindfulness, me gustaría que pensarais sobre lo que significa ser generosos. ¿Me gusta ser generoso con los demás? ¿Por qué? ¿Por qué hay veces que me cuesta? ¿me gusta que los demás sean generosos conmigo? ¿Por qué?”</i> .	Individual	
	15'	Los alumnos sostienen las esculturas realizadas en la sesión anterior. Cada alumno presentará su escultura, comunicando qué es lo que ha realizado y que significa para él. Al final de su exposición, regalará su escultura a un compañero, deseando que le aporte la misma felicidad que a él. Por otro lado, el compañero que recibe la escultura, mostrará su gratitud, dando las gracias y deseando que siga siendo feliz. La consigna que dará la maestra para la realización de este ejercicio es que ningún alumno puede recibir dos esculturas y que por lo tanto, nadie puede quedarse sin.	En círculo	
	20'	Finalmente, se hará la última puesta en común, preguntando a los alumnos qué actividades les han gustado más a lo largo de la Unidad Didáctica, cuáles son aquellas actividades que les han gustado menos, el porqué de cada respuesta, qué ha aprendido, como se sienten al haber realizado estas actividades....	En círculo	

5.8 Sistema de evaluación

A lo largo de las sesiones de la Unidad Didáctica tendremos en cuenta la evaluación inicial, la continua y la final.

Para llevar a cabo la evaluación inicial, como hemos podido ver en el desarrollo de las sesiones, pediremos a los alumnos que clasifiquen su estado emocional antes de empezar, invitando, de este modo, a aquellos alumnos que no se sientan bien a expresar su malestar y buscar, entre todos, una solución al problema. Sin embargo, también tendremos en cuenta a aquellos alumnos que se sientan bien, invitándoles a compartir su emoción con el resto del grupo. De este modo, esta pequeña evaluación servirá para observar cómo se debe iniciar la sesión.

La evaluación continua se llevará a cabo a través de la misma actividad de evaluación inicial, aunque en este caso, los alumnos deberán clasificar su estado emocional al final de cada sesión. De este modo, observaremos si el conjunto de actividades llevadas a cabo han sido de ayuda para cambiar las emociones negativas de los alumnos, aportándoles bienestar y paz. Así pues, al final de cada sesión, si hay alumnos que han cambiado su “etiqueta” y la han puesto en otra emoción, se les invitará a que expliquen al grupo el motivo de su cambio.

La evaluación final, la llevará a cabo al profesor, en base a una rúbrica. Ésta, se ha configurado a través de unos indicadores que describen el grado de alcance de los objetivos propuestos al inicio. De este modo, si se marca la casilla número 1, el alumno *“Necesita seguir trabajando en ello para lograr un resultado más satisfactorio”*, si se marca la casilla 2, el alumno *“Ha hecho progresos, pero todavía necesita mejorar”*, en la casilla 3, el alumno *“Ha realizado un progreso adecuado”*, y, finalmente, en la casilla 4, el alumno *“Ha adquirido plenamente un grado de progreso satisfactorio”*. La rúbrica es la siguiente:

Tabla 9: Rúbrica de evaluación (elaboración propia)

INDICADOR	1	2	3	4
Identifica las emociones básicas (miedo, enfado, tranquilidad, alegría y tristeza) y verbaliza situaciones en las que sientan estas emociones				
Clasifica su estado dependiendo de la emoción que siente				
Es consciente de la respiración y del efecto que produce en él/ella				
Identifica aquellas partes del cuerpo que se sienten mejor después de				

respirar				
Tiene consciencia de las partes que forman su cuerpo				
Dibuja y reconoce su propia silueta y la de algún compañero				
Aprecia y acepta las características y límites de sí mismo y de los demás				
Expone algunas de sus preocupaciones a los compañeros de clase				
Sabe escuchar a los demás, proporcionando un consejo o palabras de apoyo a aquellos compañeros que lo necesiten				
Focaliza la vista en los detalles de su cuerpo				
Sabe reconducir la atención cuando se desconcentra				
Reconoce y nombra las obras de Joan Miró trabajadas en clase				
Expresa sensaciones y experiencias vividas durante las sesiones				
Comunica los detalles de las obras <i>Hombre corriendo</i> o <i>El oro del azur</i>				
Se define a sí mismo, con virtudes y defectos				
Plasma la visión que se tiene de los compañeros de manera positiva a través del dibujo cooperativo.				
Identifica situaciones en las que es feliz y las comparte con los demás.				
Crea una escultura que refleje su felicidad con barro.				
Desarrolla valores como la aceptación y la gratitud, así como también el desprendimiento de los objetos materiales				

6. CONCLUSIONES

Llegado al apartado de conclusiones, realizamos un breve repaso sobre el recorrido por el que hemos pasado a lo largo de este Trabajo de Fin de Grado, verificando si se han alcanzado los objetivos que se plantearon al inicio.

El primer objetivo era *Diseñar una Unidad Didáctica en el aula de Expresión Plástica que tenga como eje vertebrador el Mindfulness*. En el cuarto y quinto apartado del trabajo (Contextualización de la propuesta y Unidad Didáctica, respectivamente) se puede ver reflejado el logro de este objetivo. Recordemos que la Unidad Didáctica, dirigida a alumnos de P-4, tiene como eje vertebrador el *Mindfulness*, pero también la Expresión Plástica, concretamente a través del estudio de algunas de las obras de Joan Miró. El principal objetivo que se establecía era el de *Conocerse a uno mismo; aceptándose tal y como es y aceptar a los demás, con sus virtudes y defectos, y fortalecer la formación emocional a través de la observación y creación de obras que plasmen el bienestar personal*. Todo ello, planificado en un total de 11 sesiones que, si el centro lo desea o lo ve necesario, podría prolongarse más en el tiempo, alargando, repitiendo o modificando aquellas sesiones de interés.

En relación al primer y segundo objetivo específico, *Estudiar sobre la importancia del uso del Mindfulness en la sociedad actual, concretamente, en los estudiantes de Educación Infantil y Ahondar sobre los beneficios que aporta el Mindfulness en los alumnos de Educación infantil*, hemos recogido, en el marco teórico, algunos de los programas que se realizan en el territorio español y los beneficios que numerosos estudios demuestran que el *Mindfulness* aporta. Recordemos que en el apartado “3.9 El *Mindfulness* en España: proyectos actuales”, se habla de los proyectos que existen en el territorio español que vinculan la atención plena con los niños y niñas, como es el caso de *Escuelas Conscientes* (Comunidad Valenciana), *Aulas felices* (Aragón) o *TREVA* (Catalunya). Además, en el punto “3.5 Beneficios del *Mindfulness*”, se da respuesta al segundo objetivo, comentado al principio del párrafo. Acordémonos de que algunos de los beneficios son un mayor entusiasmo en las tareas que desarrollan, una mayor motivación, así como también un aumento de la concentración, la empatía, la creatividad y la confianza en sí mismos. Por otro lado, se ha demostrado que la práctica del *Mindfulness* disminuye el estrés, la ansiedad y la impulsividad.

Por otro lado, recordemos que la Atención Plena ayuda a los alumnos a fijar la atención en lo que les rodea, en la respiración y a liberar la tensión que se pueda acumular, así como también a gestionar las emociones que sentimos en las situaciones que vivimos.

Por último, con el tercer objetivo pretendíamos *Identificar los aspectos clave del Mindfulness para aplicarlos en el desarrollo de sesiones de Expresión Plástica en el aula*. Una vez analizados los aspectos clave que hemos hallado en la bibliografía consultada, los hemos aplicado de manera que aparezcan reflejados en las actividades propuestas de la Unidad Didáctica. Como observamos, se ha intentado realizar ejercicios de meditación de manera regular, eso sí, respetando el horario de clase, que los ejercicios sean motivadores, partiendo de los intereses de los niños, de cuentos e historias, repetir los ejercicios con frecuencia, como por ejemplo en las respiraciones o la ejecución de rutinas, pedir a los alumnos que te expliquen lo que han vivido, ya sea durante la sesión o en otras situaciones que lo requirieran, tener paciencia, puesto que los resultados no son inmediatos. Por este motivo, se ha elaborado una Unidad Didáctica a largo plazo, en la que se tuviera que trabajar a lo largo de un trimestre, dado que de este modo, se apreciarían mejor los cambios en el alumnado.

Por lo tanto, después de todo el proceso de investigación y diseño de la Unidad Didáctica, consideramos que hemos alcanzado los objetivos propuestos al inicio del trabajo.

7. CONSIDERACIONES FINALES

Desde mi punto de vista creo que la realización del Grado de Maestra en Educación Infantil me ha permitido adquirir una gran variedad de competencias, a pesar que esta es mi segunda titulación, dado que actualmente ya soy maestra en Educación Primaria.

El estudio de este segundo grado ha sido de lo más gratificante. A grandes rasgos, he aprendido a ver el mundo de la educación de una manera mucho más global, a tener en cuenta las necesidades de cada alumno, y a saber qué características tienen los niños de edad pre-escolar y cuáles son los objetivos que, como maestros, nos podemos plantear y exigir a nuestros alumnos. Sin embargo, a pequeña escala también he adquirido numerosas competencias, como poder aplicar los conocimientos adquiridos a mi área de estudio y trabajo y a poder elaborar una Unidad Didáctica que sea susceptible de aplicar a lo largo de un trimestre. Es por este motivo, que considero que la realización de este

trabajo me ha hecho crecer y madurar, no solo como maestra, sino también como persona.

Aunque cada vez que vuelvo a leer y releer este trabajo, me doy cuenta de que hay aspectos en los que puedo mejorar y corregir, no veo estos errores como una situación irremediable, sino como una oportunidad a mejorar y a seguir esforzándome. ¡Nadie dijo que fuera fácil! Esto hace que me dé cuenta de que en mi futuro como docente no va a ser perfecto, y que por lo tanto, necesitareé ir modificando, mejorando y reinventando cada día para poder ofrecer lo mejor de mí a los alumnos.

Es por ello, que la realización de este Trabajo de Fin de Grado me ha ayudado a ver, aparte de la importancia que tiene el ofrecer al alumnado momentos en los que practicar *Mindfulness*, el deber que tienen los maestros a investigar sobre nuevas metodologías, sistemas, recursos,... en los que el alumnado aprenda de manera más eficaz y motivadora. Considero que es una obligación para el maestro el hecho de ir actualizándose en su formación docente e ir incluyendo esas técnicas nuevas en su práctica docente.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

8.1 Publicaciones en papel

Berger, J. (2015). *Modos de ver*. Barcelona: Gustavo Gili.

Colegio M. W. (2002). *Proyecto Educativo de Centro*. Material no Publicado.

Dewey, J. (2008). *El arte como experiencia*. Barcelona: Paidós.

Eisner, E. (1995). *Educación la visión artística*. Barcelona: Paidós.

Hervás, A. (2007). *Con arte y parte. Plástica y niños...Arte seguro. La educación artística en la escuela. Claves para la innovación educativa*. Barcelona: Graó.

Kabat – Zinn, J. y Davidson, R.(2013). *El poder curativo de la meditación. Diálogos científicos con el Dalái Lama*. Barcelona: Kairós.

Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa 1630/2006, de 10 de diciembre, *Educación*, Boletín Oficial del Estado, de 29 de diciembre de 2013

Llenas, A. (2014). *El monstruo de colores*. Barcelona. Flamboyant.

López González, L. (2015a). *Educación la interioridad*. Barcelona: Plataforma Editorial.

López González, L. (2015b). *Meditación para niños. En paz me levanto, en paz me acuesto*. Barcelona: Plataforma Editorial.

Marrasé, J. M. (2015). *La alegría de educar*. Barcelona: Plataforma Editorial.

Nhat Hanh, T. (2014). *¿Por qué existe el mundo? Respuestas de un maestro zen a las preguntas que les hacen los niños*. Barcelona: Kairós.

Nhat Hanh, T. (2015). *Plantando semillas. La práctica del Mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós.

Real Decreto 1630/2006 de *Educación*. BOE núm. 4, de 4 de enero de 2007

Rollano, V. D. (2004). *Educación plástica y artística en educación infantil. Una metodología para el desarrollo de la creatividad*. Vigo: Editorial IdeasPropias.

Shoeberlein, D. y Sheth, S. (2015). *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias para maestros y educadores*. Madrid: Neo-Person.

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.

8.2 Publicaciones web

Argís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S. y Salvador Monge, M. (2012). *Programa aulas felices. Psicología positiva aplicada a la educación*. Recuperado el 10 de abril de 2016 de <http://aulasfelices.org>

Asociación Española de Mindfulness (2014). *Escuelas Conscientes*. [Presentación en Power Point] Recuperado el 3 de abril de 2016 de <http://escuelasconscientes.es/jornada-mindfulness-y-educa.html> y www.aemind.es

Burke, C. A. (2010). Mindfulness – Based approaches with children and adolescents: a preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of child and family studies*, 19, 133-144. Recuperado el 11 de febrero de 2016 de <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10826-009-9282-x>

Delors, J. et. al. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid. Santillana, Ediciones UNESCO. Recuperado el 21 de marzo de 2016 de http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF

Flook, L. et al. (2010). Effects of Mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of applied school psychology*, 26, 70-95. Recuperado el 22 de febrero de 2016 de <http://mindfullyouth.org/assets/flook-et-al---effects-of-mindful-awareness-practices.pdf>

Fundació Joan Miró Barcelona (2015). *Fundació Joan Miró*. Recuperado el 4 de abril de 2016 de <http://www.fmirobcn.org/es/>

Hermans, G. (2012). *Arteterapia & Conciencia Plena*. Recuperado el 17 de abril de 2016 de <https://gaetanehermans.org/>

Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., Bartolomé, R. (2012). Conociendo Mindfulness. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, N° 27*, p. 29-46. Recuperado el 22 de febrero de 2016 de <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>

Real Academia Española (2001). *Diccionario de la Lengua Española (22ª ed.)*. Madrid. Recuperado el 21 de marzo de 2016 de <http://dle.rae.es/?id=cCWOUIz>

Semple, R. J. et al (2010). A randomized trial of Mindfulness – Based cognitive therapy for children: promoting Mindful attention to enhance social- emotional resiliency in children. *Journal of child and family studies*.19, 218-229. Recuperado el 22 de febrero de 2016 de <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10826-009-9301-y#/page-1>

Tébar, S. y Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, 30(2)*. Recuperado el 3 de abril de 2016 de <http://www.revista-uclm.es/index.php/ensayos>

Vallejo, M. A. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo, 27 (2)*, 92-99. Recuperado el 10 de abril de 2016 de <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1340>