



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

UN PROYECTO EDUCATIVO PARA DESARROLLAR LA ATENCIÓN PLENA EN ALUMNOS DE 4 AÑOS

Trabajo fin de grado presentado por: Elvira Ferri Murillo

Titulación: Grado Magisterio de Educación Infantil

Línea de investigación: Proyecto de investigación

Director/a: Ana C. León Mejía

Ciudad: Valencia

23/06/2016

Firmado por:

CATEGORÍA TESAURO:

RESUMEN

En este trabajo nos centraremos en cómo podemos desarrollar la atención en el alumnado de Educación infantil por medio del mindfulness o terapia de atención plena. Para ello, por un lado, explicaremos el origen y la evolución de la atención plena, centrándonos en mejorarla individual y colectivamente. En la actualidad las prácticas de atención plena la relacionamos con gente de mayor edad. Sin embargo, también se puede aplicar a niños pequeños y la mejora de la relajación, la tensión, la respiración y la concentración nos llevará a una mejor calidad del proceso de Enseñanza-Aprendizaje. Por otro lado, propondremos actividades para poder desarrollar 5 elementos primordiales de la atención plena. Pero también, valoraremos todos los parámetros por medio de una planilla de indicadores, para observar sus progresiones del alumnado.

Palabras clave: atención plena, mindfulness, percepción, concentración, consciencia y calma

1. INTRODUCCIÓN	3
1.1. Planteamiento	3
1.2. Justificación	4
1.3. Objetivos	5
2. MARCO TEÓRICO.....	5
2.1. Concepto y clasificación de atención.....	5
<i>Tabla.1 Clasificaciones de atención según diferentes criterios</i>	<i>7</i>
2.2. Concepto de mindfulness	8
<i>Tabla 2. Definiciones de atención.</i>	<i>9</i>
2.3. Orígenes del mindfulness: la atención plena	9
2.4. Características de la atención a trabajar en el aula	11
2.5. Beneficios	13
3. MARCO EMPÍRICO.....	15
3.1. Contextualización	15
3.2. Análisis del proyecto en función de las necesidades del centro.....	17
3.3. Objetivos del proyecto	20
3.4. Contenidos	20
3.5. Metodología	21
3. 6. Recursos	22
3.7. Programación de actividades	22
3.8. Temporalización	24
3.9. Actividades.....	24
3.10. EVALUACIÓN	28
5. CONCLUSIONES.....	30
6. CONSIDERACIONES FINALES	31
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento

Una gran cantidad de docentes de Educación Primaria y de Educación Secundaria señalan la falta de atención del alumnado como uno de los problemas más importantes de su bajo rendimiento. De ahí, que sea necesario comenzar desde la Educación Infantil a conseguir mejorar la atención por medio de actividades que desarrollen estrategias y habilidades que les permita una mayor concentración en todas las situaciones que se produzcan en su entorno cercano.

Al realizar un proyecto tendremos que intentar que sea innovador y creativo, que cumpla con objetivos didácticos y educativos, que sea pragmático, es decir, que sea práctico y que parta de la propia experiencia, y para ello tiene que ser posible el llevarlo a cabo. Además tendrá que ser integrador y participativo, que parta de una coordinación o reflexión con otros maestros/as, que dé respuesta a necesidades del aula y que pueda tener continuidad. Con todo ello, y aprovechando el proceso de prácticas, intenté realizar un análisis de la situación escolar de mi aula junto con la maestra de 4 años de Educación Infantil. Nos dimos cuenta de la necesidad de hacer pensar a los niños y niñas desde la más tierna infancia, pero para que el alumnado pudiera razonar de forma idónea era necesario que recibiera información, y para recibir la máxima información era necesario una atención plena.

Con lo que surgió el tema de desarrollar un proyecto sobre la mejora de la atención en niños/as de 4 años, ya que al realizar una evaluación inicial, nos dimos cuenta que en determinados momentos la atención no era la idónea, por diversos motivos: la perdían ante cualquier estímulo, no la focalizaban en los aspectos claves, les costaba mucho tiempo atender a algunos aspectos, etc. con lo que, unas actividades atencionales les vendrían bien para gestionar las emociones que les van surgiendo en su día a día para poder convertirse en adultos saludables y equilibrados.

Por otro lado, a la hora de estudiar la atención también hemos de pensar en que se relaciona con una gran cantidad de aspectos cognitivos entre los que destacan: la motivación, la emoción, la percepción, la inteligencia y la memoria; pero también se pueden relacionar con los aspectos actitudinales: voluntad, capacidad de esfuerzo, colaborar, saber escuchar, tomar conciencia de que existen otros que tienen otros objetivos o los mismos que los nuestros.

El concepto de Atención Plena y las diversas terapias que se basan en él adquieren cada vez más importancia en diversos campos, pudiéndose aplicar en las empresas, en el ámbito sanitario, etc. Para buscar bienestar y mejorar la gestión de las emociones. Por medio de este proyecto esperamos brindar a los niños y niñas principalmente, pero también a padres, madres y docentes, unas estrategias para que puedan vivir plenamente el presente y con ello puedan controlar de forma más adecuada sus conductas, emociones y pensamientos.

1.2. Justificación

Existen en la actualidad un gran número de investigaciones, ideas y estudios empíricos que muestran que el aprendizaje de las niñas y niños muy pequeños se basa en la realización de preguntas. Los niños y niñas cuando juegan, exploran y experimentan en su entorno cercano, lo que verdaderamente están realizando es probar hipótesis con los datos que tienen a su alcance y hacer inferencias causales con sus razonamientos incipientes, aprender de las estadísticas para poder predecir situaciones, y todo ello lo lleva a cabo a través de la experimentación y exploración informal y espontánea, de la escucha activa, de la observación directa y de la manipulación de todos los materiales que están a su alcance.

Pero para que un niño o niña pueda desarrollar su mente y, en concreto, la concentración y la atención, tienen que desarrollar una serie de aspectos que son fundamentales entre los que destacan conocer sus capacidades, intereses, motivaciones y necesidades, ya que dependiendo de estos 4 factores de diversidad el alumnado puede estar más o menos capacitado para involucrarse en algunas tareas. No obstante, en estas edades las capacidades, intereses, motivaciones y necesidades suelen ser muy parecidas.

Por medio de programas como Mindfulness o atención plena, los niños y niñas aprenden a considerarse, a escuchar, a decir lo que sienten y lo que les sucede con mayor claridad, porque logran “mirarse”. Así Bishop (2004) informa que al prestar atención se puede aprender de todo, pero si no se presta todo lo dejará por aprender” (p.232).

La práctica de la Atención Plena, no son solo unas técnicas de relajación, además es una actitud que se adopta ante la vida y gracias a esa actitud se pueden impulsar las fortalezas personales de cada uno. Lo que se pretende lograr con estos programas es que los participantes consigan un estado de consciencia y calma que les ayude a conocerse mejor, a ser más conscientes del momento presente y alcanzar así mayor bienestar y felicidad. Se trata de incrementar en los alumnos y alumnas una actitud permanente de consciencia y calma encaminada a desenmascarar

1.3. Objetivos

- El objetivo general es ofrecer a los niños y niñas habilidades, estrategias y técnicas muy sencillas que les ayuden a desarrollar la habilidad de atención o conciencia plena.

Los objetivos específicos son los que detallamos a continuación:

- Utilizar la respiración conscientemente y tomar conciencia de la inspiración y espiración.
- Controlar la tensión muscular y la relajación, enseñándoles a diferenciarlas.
- Disminuir la ansiedad.
- Adaptar sus actuaciones a situaciones nuevas, respondiendo de forma idónea a estímulos ambientales.
- Cooperar con los compañeros y seguir un orden al realizar sus tareas.
- Mejorar la atención, concentración y su capacidad de vivir en el presente.
- Fomentar el sentido de seguridad en sí mismos.
- Desarrollar la capacidad de identificar sus propias emociones y las de los otros.
- Tomar conciencia de su propio cuerpo y descubrir los diferentes movimientos corporales
- Aceptar y valorar la propia realidad corporal.

2. MARCO TEÓRICO

Después de exponer y justificar el trabajo en el marco legal al que corresponde, podemos hablar de lo que significa el concepto de Mindfulness o Atención plena. Hablaremos desde un punto de vista teórico, mencionando su origen, beneficios, características y conceptos relacionados. Además situaremos la base teórica en el desarrollo de los alumnos de 2º ciclo de Educación Infantil, a quienes va dirigido mi Trabajo Final de Grado.

2.1. Concepto y clasificación de atención

La atención es de suma importancia en diferentes aspectos significativos de la vida. Hay muchos autores estudiosos del tema y algunos la detallan como un proceso que tiene diferentes fases. Aunque no se ha llegado a concretar favorablemente la atención dada la diversidad de criterios. De este modo, para Reategui (1999) la atención es un proceso discriminativo y complejo que normalmente acompaña a todo el procesamiento cognitivo, pero también es el responsable del filtrado de la información y de ir asignando los recursos que permiten la adaptación interna del organismo a las demandas del entorno.

Por otro lado, para Rubenstein (1982) la atención puede modificar la estructura de los procesos psicológicos, y hacer que estos aparezcan como tareas orientadas a algunos objetos, produciéndose según el contenido de las actividades que guían todo el desarrollo de los procesos psíquicos, con lo que aparece la atención un ámbito de los aspectos psicológicos. Otros autores

piensan que la atención es un componente que va a poner en marcha los conocimientos que intervienen en el procesamiento de la información, con ello se facilita el trabajo de todos los procesos cognitivos y se ejerce un control sobre ellos.

La práctica de la atención y de focalizar es como un músculo. Si no lo utilizamos comienza a debilitarse; si lo ejercitamos, comienza a desarrollarse y a fortalecerse (Goleman, 2013). La atención parece que se nos olvida de ejercitar, pero es la base de la excelencia. Para un líder es fundamental, ya que su principal tarea es dirigir la atención y para todos los seres humanos se convierte en el principal factor para organizar y ordenar todas las acciones de tu vida, ya que controlar tu atención te ayuda a tu bienestar mental, y con ello te ayuda a controlar tu cuerpo. Pero para poder desarrollar los cambios atencionales, hemos de practicar, debemos de afrontar situaciones atencionales diferentes que nos desequilibren, para darnos opción a experimentar los cambios de focos de atención y para ello podemos utilizar el Mindfulness.

Desde una perspectiva científica, hay una aceptación en cuanto a la definición de Mindfulness como una función mental o cortical que consiente en mantener el foco de atención en una experiencia presente. Hábitos como el Mindfulness optimizan la comunicación entre neuronas y varían algunas de las estructuras neuronales.

No obstante, también es relevante realizar estudios sobre la atención en los infantes, ya que hemos de enseñarles a centrarse en una cosa a la vez, ya que nuestro cerebro no el multitarea de forma simultánea, solo es multitarea de forma alternativa, con lo que cuando hacemos varias cosas a la vez no las hacemos igual. Además, si mientras nos concentramos sufrimos una interrupción, tardaremos más de 10 minutos en volver a centrarnos en lo que estábamos haciendo. Por ello, la concentración es el camino y la meditación puede ayudarnos a alcanzarla con mayor facilidad, nos puede ayudar a entrenarla como si de un músculo se tratara (Goleman, 2013).

En nuestra sociedad actual, no somos conscientes de lo importante de la atención, es parte esencial de todo lo que hacemos, si no estás atento y concentrado es muy difícil acabar los proyectos. La distracción es en enemigo número uno de nuestras capacidades, si la dejamos entrar en nuestras vidas lo que hagamos tendrá unos resultados inferiores a los que podían haber sido si hubiésemos estado concentrados completamente. En referencia a los tipos de atención, se pueden realizar diferentes clasificaciones según el criterio que utilicemos.

Si tenemos en cuenta los mecanismos implicados se puede dividir en.

- Atención selectiva, cuando se responde a los aspectos fundamentales de una tarea o situación.
- Atención dividida, si se distribuye los recursos atencionales, atendiendo a más de un estímulo.
- Atención sostenida, cuando una persona está consciente respecto a los estímulos de una tarea durante un tiempo largo.
- Atención involuntaria que es la que es innata, pasiva y emocional.
- Atención voluntaria.
- Atención interna, atender sus propios procesos mentales o externa, atiende a estímulos ambientales.
- Atención visual, tiene que ver con el espacio y auditiva que tiene que ver con el tiempo.
- Atención global, atendiendo a todas las informaciones y selectiva atiende a una sola información.
- Atención concentrada, cuando fijas la atención sobre un objeto y dispersa, cuando no fija la atención en un objeto y tiene oscilaciones de la atención.

También se puede hablar de una atención abierta, cuando va acompañada de una serie de respuestas motoras y fisiológicas que producen modificaciones posturales en el individuo y de una atención encubierta cuando no es posible detectar sus efectos mediante la observación.

Tabla.1 Clasificaciones de atención según diferentes criterios

CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN	CLASIFICACIÓN
Mecanismos implicados	Selectiva, Dividida, Sostenida
Grado de control voluntario	Involuntaria, Voluntaria
Objeto al que va dirigido la atención	Externa, Interna
Modalidad sensorial implicada	Visual, Auditiva
Amplitud e intensidad.	Global, Selectiva
Amplitud y control que se ejerce	Concentrada, Dispersa

2.2. Concepto de mindfulness

Como consecuencia de todos los estudios relacionados con la atención, aparece el término Mindfulness o Atención Plena que según Kabat-Zinn es “la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento” (García, 2008. p. 363) y puede pues considerarse como una habilidad de la atención que nos permite centrar la mente en el presente.

Así nos hace estar atentos a la plenitud de la experiencia nos pone en contacto con la realidad en la que vivimos y con lo que acontece en nuestro mundo interior, siendo una visión descentrada de nuestras sensaciones, emociones y pensamientos, unida a la intencionalidad de centrar atención en el presente nos ayuda a no identificarnos con partes de nosotros mismos que nos distancian de la totalidad y la belleza de nuestro Ser.

De esta forma, existen autores que definen Mindfulness como una actividad no conceptual ni lingüística que es más fácil experimentar que describir con palabras (Miró, 2006). Lo contrario de la atención plena sería la actitud de desconectar de las experiencias rutinarias para ocupar la mente en otras cuestiones. Sin una atención plena no podríamos darnos cuenta de nuestra experiencia, de nuestros hábitos... y vivir en el aquí y en el ahora de este mundo. A veces pensamos que tenemos el control consciente de nuestra propia atención, pero lo que habitualmente sucede es que estamos atendiendo más a pensamientos del pasado o del futuro. De lo que está sucediendo en el presente solo reconocemos una pequeñísima parte con lo que nos decimos: esto que experimento ahora, me gusta, quiero que se prolongue o si por el contrario no me gusta, pues entonces quiero que desaparezca.

Por medio del Mindfulness podemos darnos cuenta de lo que está pasando en el mismo momento en el que está sucediendo, aunque experimentemos algo desagradable, lo cual es inevitable en algunas ocasiones a lo largo de nuestra vida. La meditación mindfulness se practica en una gran cantidad de formas y existen distintas definiciones (ver tabla 2). Grosso modo, se puede definir como la capacidad de prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés y aceptación.

Tabla 2. Definiciones de atención.

AUTOR	DEFINICIÓN DE ATENCIÓN
Luria (1975)	La atención consiste en un proceso selectivo de la información necesaria, la consolidación de los programas de acción elegibles y el mantenimiento de un control permanente sobre el curso de los mismos.
Kahneman (1973, 1997)	La atención implica la existencia de un control por parte del organismo, de la elección de los estímulos que, a su vez, controlarán su conducta, siendo la atención algo más que una mera selección, ya que se relaciona con la cantidad o la intensidad.
Pinillos (1975)	Proceso de focalización perceptiva que incrementa la conciencia clara y diferente de un núcleo central de estímulos, alrededor de los cuales quedan otros que son percibidos de forma más difusa.
De Vega (1984)	Sistema de capacidad limitada y de disposición fluctuante, que realiza operaciones de selección de la información.
Tudela (1992)	Mecanismo central de capacidad limitada cuya función primordial es controlar y orientar la actividad consciente del organismo de acuerdo con un objetivo determinado.
Rosselló (1997)	Mecanismo responsable de la organización jerarquizada de los procesos que tratan y elaboran la información que nos llega desde el mundo circundante y desde el universo complejo que somos nosotros mismos.
García Sevilla (1997)	Mecanismo implicado directamente en la activación y el funcionamiento de los procesos y/u operaciones de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica

Una vez, detallado la definición de atención, sus características y sus clasificaciones, sería conveniente conocer con todo detalle el concepto de Mindfulness o Atención Plena, teniendo en cuenta su origen y el concepto actual en la sociedad.

2.3. Orígenes del mindfulness: la atención plena

Parece ser que existen diferentes orígenes de la Atención Plena, pero el más notorio es el que nos dice que constituye un elemento básico en la escuela budista. Mindfulness ha sido traducido de diferentes formas (plena conciencia, presencia mental...), pero en este momento la más utilizada es Atención Plena. En fuentes budistas se utiliza la palabra sánscrita “Smriti”, pero La palabra Mindfulness es también una de las primeras traducciones que se hicieron de la palabra "sati" en pali, un idioma vernacular similar al sánscrito que se hablaba en la época en que Buda

comenzó a enseñar hace 2500 años. Sati es la nominalización del verbo "sarati" que significa rememorar o recordar. Puesto que recordar es precisamente traer al presente, en su concepción última, sati o mindfulness es la capacidad humana básica de poder estar en el presente y de "recordarnos" estar en el presente, es decir, constantemente estar volviendo al aquí y ahora.

Este término significa reflexión, memoria, recuerdo. Atención Plena forma el séptimo paso de un camino noble con ocho pasos para "despertar". Este camino es un elemento central del aprendizaje budista. Buda enseñó cuatro bases de la atención (Hanh, 1999):

1. Atención al cuerpo
2. Atención a los sentimientos y sensaciones
3. Atención a la mente y los pensamientos
4. Atención a los sentidos y objetos de la mente

De esta forma, existen muchas formas de ser inteligentes, pero todas ellas tienen más que ver con la empatía, la persistencia, el entusiasmo y las habilidades sociales que con los test de inteligencia tradicionales (Daniel Goleman, 2001).

Aunque a menudo se asocia el Mindfulness con el budismo por considerarse que fue en el seno de esta tradición donde se creó una recopilación de amplios escritos sobre prácticas que permitían profundizar esta capacidad hasta grados muy altos

Muchas de las tradiciones religiosas del mundo utilizan Mindfulness de forma implícita o explícita, considerándolo como una capacidad humana de conexión con el presente.

En cuanto a la perspectiva occidental, las investigaciones acerca del efecto de la Atención Plena empezaron en los años 70 del siglo pasado. Al principio se concentraron en el programa para la reducción del estrés, Mindfulness based Stress Reduction (MBSR), siendo sometido a validación científica en miles de pacientes. En concreto, midió valores dentro del cerebro y parámetros médicos, viendo que los pacientes experimentaban mejoras. Entonces comenzó a difundir los beneficios de esta práctica, alejándose de connotaciones religiosas y espirituales. No se tardó en admitir el Mindfulness como una herramienta de profundos beneficios en el ámbito de la salud y la ciencia lo acabó integrando como una herramienta útil y eficaz.

Jon Kabat-Zinn, es reconocido mundialmente por haber introducido la práctica del Mindfulness dentro del modelo médico de occidente hace más de 30 años, para el tratamiento de problemas tanto físicos como psicológicos, pero poco a poco se han ido extendiendo a muchos campos: medicina, psicoterapia, biología, psicología, física, pedagogía, neurología, etc.

2.4. Características de la atención a trabajar en el aula

En nuestra vida corriente, la atención es un proceso que parece sencillo y que desarrollamos de forma inconsciente, pero nada más alejado de la realidad, ya que la atención es un proceso complejo que lleva consigo una gran cantidad de aspectos que hemos de tener en cuenta a la hora de estudiarla, entre estas características podemos destacar y tenemos que prestar atención como docentes a los siguientes aspectos:

Concentración:

Es un intenso enfoque de la conciencia sobre algo, es decir la inhibición de la información irrelevante y la focalización de la información relevante, con mantenimiento de ésta por periodos prolongados, se caracteriza por la intensidad y limitación de la atención. La concentración de la atención está vinculada con el volumen y la distribución de la misma, las cuales son inversamente proporcionales entre sí, de esta manera mientras menos objetos haya que atender, mayor será la posibilidad de concentrar la atención y distribuirla entre cada uno de los objetos. De ahí que en el marco escolar hemos de conocer y tener muy claro dónde queremos que tengan el foco de atención los niños/as en cada momento, para que se concentren en lo más relevante.

Volumen: Es el número de objetos que son captados por la atención cuando se perciben simultáneamente. La atención puede ser amplia o limitada según su volumen. En educación infantil realizamos muchas actividades, que siguen una progresión aumentando el número de objetos o el número de cualidades de cada objeto a percibir.

Distribución: Se trata de dirigir la atención sobre una cantidad de objetos diversos, que simultáneamente son retenidos en dos o varios centros a diferencia del volumen y se manifiesta durante cualquier actividad y consiste en conservar al mismo tiempo en el centro de atención varios objetos o situaciones diferentes. De esta manera, cuanto más vinculados estén los objetos entre sí, y cuanto mayor sea la automatización o la práctica, se efectuará con mayor facilidad la distribución de la atención. En el marco escolar debemos dejarles muy claro donde han de prestar atención con más detalle, para que luego puedan acceder a otros conocimientos de forma más rápida.

Estabilidad: Tiempo durante el cual se puede mantener la atención, señala su extensión temporal, es la fijación prolongada sobre algo. Es necesario subrayar que para lograr estabilidad en la atención se debe tener en cuenta aspectos y relaciones, el grado de dificultad de la materia, la singularidad y familiaridad con ella, la comprensión, actitud e interés de la persona. Los niños/as de esta edad tienen un tiempo de mantenimiento de la atención muy breve, para aumentarlo hemos de cambiar aspectos del objeto.

Oscilamiento de la atención: Son periodos involuntarios de segundos a los que está sometida la atención, posiblemente debido al cansancio. En el marco escolar el alumnado de esta edad tiene un gran número de oscilaciones de atención ya que les cuesta mucho atender durante largos periodos de tiempo.

Aptitud para el cambio: Cambiar rápidamente de una postura a otra que corresponde al cambio de condiciones. Señala la agilidad de la atención. Nosotros podemos cambiar rápidamente foco de atención con un objeto nuevo o llamativo.

La claridad y la amplitud del campo atencional: La claridad podemos delimitarla entre los extremos de los niveles de vigilancia:

- Estado de máxima alerta, donde se alcanza la máxima claridad atencional.
- Estado de coma profundo. La amplitud está referida a la mayor o menor extensión en el campo atencional.
- La capacidad atencional: El procesamiento controlado está limitado por la capacidad de procesamiento de la información que proviene del ambiente externo o del interno.

En las aulas, los niños han de ser capaces de controlar su campo atencional, de ahí que les tenemos que enseñar cuando deben de atender con todos los sentidos (“estar en on”) y cuando pueden relajar su atención (“estar en off”).



Figura 1. Características de la atención (elaboración propia).

2.5. Beneficios

Durante las últimas 3 décadas, la práctica de Mindfulness o Atención Plena está integrándose a la Medicina y Psicología de Occidente. Es aplicada, estudiada científicamente y por ello reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejorar el bienestar general.

El objetivo fundamental del Mindfulness va encaminado a que aprendamos a tramitar las emociones, cualidades y pensamientos para hacer frente a lo que nos ocurre en nuestro día a día, mediante la destreza, habilidad, experiencia y perfeccionamiento de la conciencia plena gracias a lo cual podemos desarrollar algunas actitudes positivas relacionadas con nuestro estado mental y emocional, llegando a controlar el conocimiento de uno mismo y la aceptación.

De esta forma los beneficios más importantes que puede desarrollar en nosotros el Mindfulness son:

- Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad, a tener un estado de calma y serenidad, lo que sin duda afecta a nuestra salud la física y emocional. También acaba con los problemas de insomnio, aumenta el tamaño de los telómeros, unas estructuras situadas en los extremos de los cromosomas y que se relacionan de forma directa con el envejecimiento e incluso modificar la estructura neuronal del cerebro.

Algunas de las actitudes que serán claves para desarrollar la Atención Plena son:

- No sacar conclusiones o juzgar de forma precipitada: Explorar los pensamientos de forma mental sobre la propia experiencia y dejarlos fluir tanto como sea posible.
- Paciencia: darse cuenta que todo sucede a su debido tiempo y poder ser capaces de vivirlas tal y como están sucediendo.
- Mente de principiante: mantener, pensar...en las experiencias y en los momentos como si fuera la primera vez que lo vivimos.
- Aceptación: aceptar las cosas tal y como son, aunque no nos gusten en ese momento.
- Confianza: confiar en uno mismo y en la propia sabiduría.
- No competir: olvidarse de querer hacer cambios en las cosas que nos van sucediendo en nuestro día a día, limitarnos a aceptarlas tal y como son.
- Dejar pasar: No suprimir la experiencia, sino permitirla.

Pero, en la actualidad impera la dispersión, la interrupción constante, la distracción y la relación con los demás por medio de una comunicación superficial y abrupta, para cambiar esto, Goleman nos habla de una nueva concepción donde se le da mayor importancia a focalizar la atención y ponerla en una única dirección. Por todo ello, la atención en educación tenía que ser el aspecto más relevante a tratar y desarrollar desde la infancia, ya que se ha de entrenar diariamente y para ello se ha de creer y tomar conciencia de la importancia de la concentración y de la atención plena en nuestras vidas.

Otros aspectos directamente relacionados con la educación y que pueden suponer un beneficio para los escolares son los siguientes:

- **Amplía la capacidad de concentración:**

El Mindfulness es una práctica que se centraliza principalmente en la preparación de la razón, del saber y la atención plena, para poder dirigir de forma voluntaria estos procesos mentales. Diversos estudios demuestran que Mindfulness es eficaz para aumentar el nivel de concentración. Algunos expertos aconsejan practicar el mindfulness como terapia adicional en los trastornos que están relacionados con el déficit de atención.

- **Desarrolla la inteligencia emocional:**

Gracias al Mindfulness podemos llegar a conocernos, a investigar en nuestro interior, a manifestarnos tal y como somos. Practicando podemos mejorar nuestra autoconciencia y nuestro autoconocimiento.

- **Mejora las relaciones interpersonales y favorece la creatividad:**

La filosofía Mindfulness se basa en la compasión y la aceptación. Además, la meditación ayuda a sosegar la mente, y una mente pacificada tiene más cabida para crear ideas nuevas, es decir, se puede lograr un aumento de la creatividad en aquellos que de forma habitual practican el mindfulness.

- **Mejora la memoria de trabajo:**

Un estudio de Jha (2010) demostró los beneficios del Mindfulness en un grupo de militares. Se compararon los datos de aquellos que habían participado con los que no lo habían hecho. Los resultados revelaron que el grupo que había participado en el programa de Mindfulness optimizó su memoria de trabajo en comparación con el otro grupo.

En definitiva, este tipo de atención es una forma de estar en contacto con nuestra realidad, nos permite trabajar conscientemente con nuestro dolor, estrés, desafíos de la vida, nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, etc. El Mindfulness ejerce control sobre la capacidad cognitiva, activando el organismo ante situaciones novedosas, previniendo la excesiva carga de información y estructurando nuestra actividad. Por todo ello, su práctica parece aumentar la capacidad de atención, concentración y aprendizaje. También mejora la memoria y el sistema inmunológico de los individuos. Además, su práctica sosiega y desarrolla la empatía con los demás.

Durante muchos años e incluso siglos, los métodos del Mindfulness se han utilizado y aplicado como apoyo a las psicoterapias que se usan para intentar solucionar algunos problemas de salud mental.

Hasta aquí la exposición teórica, en las siguientes páginas presentamos el proyecto educativo que hemos diseñado para este trabajo de fin de grado.

3. MARCO EMPÍRICO

3.1. Contextualización

El proyecto será llevado a cabo en el Colegio de Educación Infantil y Primaria Salgui, que es un centro privado concertado por la " Conselleria de Educación de la Generalitat Valenciana". Se ubica en Valencia, más concretamente en el Barrio San Marcelino, situado en el extrarradio, en la zona sudeste. El nivel socioeconómico y cultural de las familias del centro es medio bajo, con gran cantidad de alumnado de Educación Compensatoria.

En cuanto a las instalaciones, decir que es un colegio concertado situado en un barrio del extrarradio y ubicado en las plantas bajas de una finca. Dispone de un patio interior grande de 36 x 18 y un patio interior pequeño de 10 x 6 metros, cuenta con aulas pequeñas (7 x 4 metros aproximadamente) para los diferentes cursos, aula de informática, audiovisuales y despacho de dirección y secretaria, servicios y sala de material, no tiene gimnasio, tiene comedor pequeño, donde comen por turnos y la comida es de catering.

Tabla 2. Características del centro donde se aplicó el proyecto

Etapas educativas:	Infantil y Primaria.
Ciclos completos:	Infantil y Primaria.
Nº de unidades por ciclo y totales:	
● ED. INFANTIL 1º CICLO ⊗ 1 Aula de 0 a 1 años: 0 niños. ⊗ 1 Aula de 1 a 2 años: 15 niños y niñas ⊗ 1 Aula de 2 a 3 años: 13 niños y niñas ● ED. INFANTIL 2º CICLO ⊗ 1 Aula de 3 años: 20 niños y niñas ⊗ 1 Aula de 4 años: 19 niños y niñas ⊗ 1 Aula de 5 años : 22 niños y niñas ● ED. PRIMARIA ⊗ 6 Aulas una por cada curso de Primaria.	
Programas del centro:	
• Programa de educación compensatoria. • Programa plurilingüe. • Programa de fomento de la lectura • Programa de formación permanente del profesorado. • Plan de convivencia. • Plan de acción tutorial. - Programa de atención a la diversidad.	

Realizaremos el proyecto en el aula de 4 años del Colegio Salgui, donde existen 20 alumnos y alumnas, 11 de los cuales son inmigrantes (es decir más del 50 %), aunque solo uno de ellos tiene problemas con el lenguaje, los demás ya están integrados con los otros niños y niñas del aula, siendo totalmente participativos y mostrando una actitud excelente hacia el aprendizaje y hacia la experimentación. Los niños y niñas de 4 años se encuentran cognitivamente pasando del pensamiento simbólico al intuitivo, tienen una gran capacidad de imitación (de ahí la importancia de servir como modelos) y un gran avance en el desarrollo del lenguaje, adquiriendo un gran número de palabras para su incipiente vocabulario

A nivel motriz, son los dueños de su propio movimiento, sienten necesidad de jugar con su cuerpo, de probar y experimentar nuevos movimientos y se encuentran en lo que Le Boulch llama la “Edad de Gracia”. Por otro lado, a nivel afectivo dependen todavía de los adultos representativos (padres, abuelos y maestra/o), aunque en ocasiones sufren inestabilidad emocional; y a nivel social, se relacionan con sus compañeros y con niños y niñas de la misma edad.

3.2. Análisis del proyecto en función de las necesidades del centro

Para hacer nuestro proyecto hemos realizado un análisis DAFO, sobre las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades de las que dispone el centro:

FORTALEZAS INTERNAS

F1. Disponibilidad para utilizar todos los recursos del centro e incluso de adquirir recursos no disponibles en el centro en esos momentos.

F2. Reestructuración de la programación y de las actividades por parte de la maestra de 4 años de Educación Infantil, dejando así espacio para la aplicación del proyecto.

F3. Personal cualificado, participativo y emprendedor.

F4. Realización de cursos dentro del programa de formación permanente del profesorado.

OPORTUNIDADES QUE NOS OFRECE EL CONTEXTO

O1. Posibilidad de establecer el proyecto como actividad extraescolar.

O2. A través del proyecto pueden conocer los grandes beneficios que nos proporciona la puesta en marcha de la “atención plena”

O3. Ofrecerlo como un taller innovador, tanto para niños como para padres, que puede generar beneficios para el centro.

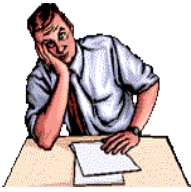


DEBILIDADES, NECESIDADES
Y CONFLICTOS INTERNOS

CAUSAS

ALTERNATIVAS DE
SOLUCIÓN

Grupo de trabajo muy cerrado y con falta de motivación.



Las iniciativas, sugerencias y esfuerzos personales, muchas veces, no son valorados de manera positiva.



Intentar abrir la mente a nuevas experiencias que nos pueden enriquecer a todos.

Pocas o ninguna posibilidad en la integración de personal nuevo.



Colegio concertado cuyas gestiones se llevan entre la familia.



Hacerles ver que es bueno contar con profesionales que no pertenezcan a la familia ya que al tener una visión objetiva les facilitaría en ocasiones la resolución de cualquier conflicto que pudiera surgir.



Utilización de sistemas de información que se quedan obsoletos.



Poca o ninguna inversión en nuevas tecnologías.



Intentar que comprendan que no pueden quedarse atrás en cuanto a las nuevas tecnologías, no es bueno para ellos y mucho menos para los niños/as.

AMENAZAS DEL CONTEXTO DETECTADAS	CAUSAS	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
Algunos padres y madres. 	Falta de información. 	Escuela de padres y madres. 
Ruidos. 	Infraestructura en mal estado. 	Invertir dinero para la mejora de las instalaciones. 
Climatología. 	Demasiado frio en invierno. 	Instalar calefacción. 

3.3. Objetivos del proyecto

- El objetivo general es ofrecer a los niños y niñas habilidades, estrategias y técnicas muy sencillas que les ayuden a desarrollar la habilidad de atención o conciencia plena.

Los objetivos específicos son los que detallamos a continuación:

- Utilizar la respiración conscientemente y tomar conciencia de la inspiración y espiración.
- Controlar la tensión muscular y la relajación, enseñándoles a diferenciarlas.
- Disminuir la ansiedad.
- Adaptar sus actuaciones a situaciones nuevas, respondiendo de forma idónea a estímulos ambientales.
- Cooperar con los compañeros y seguir un orden al realizar sus tareas.
- Mejorar la atención, concentración y su capacidad de vivir en el presente.
- Fomentar el sentido de seguridad en sí mismos.
- Desarrollar la capacidad de identificar sus propias emociones y las de los otros.
- Tomar conciencia de su propio cuerpo y descubrir los diferentes movimientos corporales
- Aceptar y valorar la propia realidad corporal.

3.4. Contenidos

Los contenidos se desarrollarán de forma globalizada y serán procedimentales, conceptuales y actitudinales. Se desarrollan por ámbitos de experiencia, tanto de forma directa como indirecta. Se desarrollarán contenidos de los 3 ámbitos de experiencia que desarrolla el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil: conocimiento de sí mismo y autonomía personal, conocimiento del entorno y lenguaje: comunicación y representación.

Los contenidos a desarrollar serán:

- Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones, así como de las diferencias propias y de los demás evitando discriminaciones.
- La confianza en las posibilidades y capacidades propias para realizar las tareas.
- Tipos de atención y desarrollo de una buena concentración.
- El cuerpo humano: diferentes partes del cuerpo.
- El esquema corporal: tono muscular, respiración, la postura y la actitud postural, el equilibrio y la coordinación de movimientos corporales.
- Sensaciones y percepciones: conocimiento de los sentidos y sus funciones.
- Valoración, control y actitud positiva ante las demostraciones de sentimientos, de emociones y de vivencias propias y de los demás.
- Reconocimiento de los estados de relajación y tensión.

- Control de estrategias y habilidades para tener una actitud relajante ante problemas.
- Adquisición de autonomía y control ante situaciones estresantes.
- Valoración del orden y de las normas establecidas.

3.5. Metodología

El enfoque metodológico será constructivista, significativo, participativo, pragmático, globalizador y ecléctico, utilizando tanto métodos directivos como no directivos, pero primando siempre que se pueda estos últimos, para que los niños y niñas puedan comenzar a disfrutar de descubrir por si mismos muchos conocimientos.

Por otra parte, intentaremos desarrollar sobre todo el estilo de descubrimiento guiado, aunque en ocasiones (debido al tiempo, recursos materiales, etc.,) también utilizaremos la asignación de tareas y la enseñanza recíproca. No obstante y a modo personal se utilizará la técnica ESPIARE: Experimentar para Seleccionar lo que deseo Percibir (recibir información), Interiorizar esta información, Analizarla y Relacionarla para poder decidir mentalmente y luego Expresarla por medio del lenguaje oral o corporal.

También utilizaremos continuamente el refuerzo positivo a la hora de realizar las distintas actividades, procurando realizar *feedbacks* comprensivos sin decirles la solución, invitándoles a que sigan buscándola, proponiendo actividades que sean transferibles positivamente y que sean pragmáticas. Para todo ello, se intentará que las actividades sean progresivas en intensidad, globalizadas y que tengan interés y significado para el alumnado, teniendo en cuenta siempre que les hemos de dar una continuidad para que puedan interiorizar y retener las estrategias, actitudes y habilidades que aprenden durante las sesiones.

Con lo que debido a las características evolutivas del alumnado de esta edad, los métodos de trabajo se basaran en las observaciones, experiencias, las actividades y el juego y se aplicarán en un ambiente afectivo, con una gran clima de seguridad, donde prime la afectividad y la confianza, potenciando en todo momento su autoestima, autoconcepto y la integración e inclusión social, ya que la compensación educativa es lo que puede hacer que la sociedad sea más igualitaria y más integradora.

3. 6. Recursos

A continuación, en la siguiente tabla detallamos los recursos que se necesitan para realizar este proyecto.

Tabla 3. Recursos del proyecto

MATERIALES
El centro no cuenta con una gran cantidad de material, con lo que la mayoría de los recursos serán los ya existentes o materiales económicos que se pueden encontrar fácilmente en nuestro entorno o incluso recursos que construimos nosotros mismos: ○ Materiales convencionales: lápices de colores, papeles de diferentes tamaños y de diferentes tipos (papel de seda...), pinceles, tijeras... ○ Materiales no convencionales: Tiza, pelotas hechas con papel y celo, algodón, pomperos de jabón, plumas, globos. ○ Material fabricado por nosotros: fichas con siluetas, baraja de cartas, puzles, dibujos con papel continuo.
HUMANOS
○ Maestra del aula ○ Maestra en prácticas
ESPACIALES
○ Aula de clase ○ Aula de audiovisuales ○ Patio exterior grande ○ Patio exterior pequeño

3.7. Programación de actividades

El programa consta en realizar una serie de actividades en diferentes sesiones que vayan desarrollando diferentes contenidos o conocimientos que se relacionan de forma directa con la atención plena. Para ello, se debe crear un espacio de trabajo donde los niños y niñas descubran las diferentes estrategias, habilidades, procedimientos y actitudes que les hagan comprender las rutinas, los estilos metodológicos, las normas, y la manera de trabajar al realizar las diferentes actividades. Se aprovecha, a su vez, para reforzar los comportamientos de cooperación, de solidaridad, de empatía, de capacidad de ayudar a los demás compañeros y compañeras, con el fin de crear un espacio en el que se sientan cada vez más cómodos para expresar y vivenciar con libertad el trabajo grupal. Es decir, intentar no solo ser grupo sino intentar trabajar como equipo,

donde sus compañeros y compañeras no son sus adversarios sino sus aliados y donde la maestra no es una jefa sino un líder que les orienta y les guía.

Para poder desarrollar todos los aspectos relacionados con el trabajo de la Atención Plena a través de los sentidos (la consciencia corporal y el movimiento) intentaremos profundizar en los diferentes estados de tensión corporal, de relajación, de atención y concentración, de dominio corporal, de tomar conciencia de nuestros sentidos, etc. En cuanto al área más emocional, se intentará profundizar en la comprensión, expresión y escucha de las emociones de los niños y niñas, mediante asambleas donde puedan poner en común sus sentimientos y actividades de expresión y comprensión corporal. Los 5 ámbitos en los que hemos dividido todas las actividades son:

- 1) **Ser conscientes de su cuerpo:** Para que tomen consciencia no solo de las partes de su cuerpo, sino de todos los movimientos que pueden hacer con ellas.
- 2) **Ser conscientes de su respiración:** La forma de respirar y su intensidad, nos ayudan a relajar o a activar al alumnado, pero es necesario que ellos se den cuenta que para realizar movimientos han de respirar de diferente forma según su intensidad.
- 3) **Diferenciar los estados de tensión y relajación:** Los estados de tensión y relajación muscular son muy distintos, por ello se hace necesario que tengan claro cuando un miembro de nuestro cuerpo está relajado o con tensión.
- 4) **Juegos de relajación:** Para poder realizar una buena atención es necesario tener un estado de calma, que lo podemos conseguir realizando diferentes juegos
- 5) **Juegos de atención:** Aunque todas las demás actividades nos ayudan a que el alumnado desarrolle una buena atención, también realizaremos juegos o actividades específicas, para que ellos mismos comprueben su atención y la de sus compañeros.

Crearemos un vocabulario emocional, con todo lo que ellos sientan y con palabras nuevas que expresen de forma fácil sus emociones, para que poco a poco lleguen a formar parte de ellos (recuerdos o sensaciones que hayan sentido en los diferentes planos de su vida o experiencia). Con el objetivo de que los niños y niñas puedan encontrar sentido a palabras como ira, alegría, tristeza, miedo, concentración, tensión y relajación desde su propia experiencia. Además, para poder desarrollar de forma idónea todas las sesiones será conveniente conocer el nivel de desarrollo y el nivel de conocimientos de los alumnos y alumnas, con lo que será imprescindible saber sus características y realizar una evaluación inicial por medio de la observación directa y sistemática.

3.8. Temporalización

Todas las actividades programadas se van a desarrollar durante 10 sesiones (2 veces por semana) de 30 minutos, en cada sesión se realizarán 3 actividades con el mismo objetivo o con objetivos distintos. Intentaremos adaptarnos al ritmo biológico y madurativo del alumnado, por lo que si hay algunas actividades que por motivo de diversión o por motivos didácticos ha de durar más o menos, adaptaremos la sesión. Para poder planificar las actividades se han ido dividiendo en 5 ámbitos o aspectos que tienen verdadera importancia a la hora de poder desarrollar y favorecer una atención plena que les ayude no solo a nivel escolar sino también, y lo que es más importante, a nivel de su entorno cercano.

Las actividades están diseñadas para que se realicen aproximadamente durante 10 minutos cada una, y como máximo tres actividades por sesión, aunque según la adaptación de los alumnos y alumnas. En estos 10 minutos también incluimos las tareas organizativas, no obstante, el tiempo a estas edades suele ser muy relativo, ya que pueden durar más o menos dependiendo de muchos factores relacionados con el alumnado o por motivos diferentes.

Las actividades planificadas se han ido realizando en dos sesiones semanales, y según la actuación de los niños y niñas, su activación y su implicación, algunas de ellas se pueden repetir hasta tres veces, ya que para que los alumnos y alumnas puedan retener algunos conocimientos hemos de intentar darles continuidad. Por otro lado, se realizarán de forma progresiva, es decir de las más fáciles a las más complicadas, siendo uno de los parámetros la organización de las mismas y el tipo de material utilizado.

3.9. Actividades

A continuación se presentan las actividades que se han realizado, organizadas por los cinco bloques que describimos en el apartado de programación.

1º SER CONSCIENTES DE SU CUERPO

ACTIVIDAD 1

Objetivo:

Desplazar el cuerpo por el espacio.



Desplazarse como un robot por encima de las líneas que haya en el patio, primero solos, luego por parejas agarrados de una parte del cuerpo que diga la maestra.

ACTIVIDAD 2

Objetivo:

Aceptar y valorar la propia realidad corporal



“El escultor”: Los alumnos se colocan por parejas. El escultor deberá moldear una estatua (su compañero), este deberá permanecer en la posición hasta que se cambien los roles.

ACTIVIDAD 3

Objetivo:

Descubrir movimientos del cuerpo



Los alumnos por parejas, uno frente a otro. Uno de los dos hará de espejo y el compañero será quien se mire, realizando topo tipo de gestos y movimientos.

2º SER CONSCIENTES DE SU RESPIRACIÓN

ACTIVIDAD 1

Objetivo:

Vivenciar su propia nariz

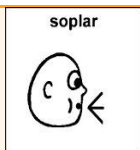


Taponamos un lado de la nariz con los dedos, y respiramos por el otro, luego los dos, para respirar por la boca, luego taponamos todo y no se puede respirar.

ACTIVIDAD 2

Objetivo:

Tomar conciencia de la inspiración y espiración



Con un trozo de papel estrecho y largo pegado en la frente, lo hacen subir y bajar para ver cuando tiempo pueden tenerlo hacia arriba.

ACTIVIDAD 3

Objetivo:

Controlar la espiración



Realizar pompas de jabón e intentar que no caigan al suelo y que no se rompa alguna burbuja.

3º DIFERENCIAR LOS ESTADOS DE Tensión Y RELAJACIÓN

ACTIVIDAD 1

Objetivo:

Tomar conciencia de la tensión muscular.



Simular las alas de un ave que está volando.

ACTIVIDAD 2

Objetivo:

Iniciar en la tensión y relajación.



Realizar los movimientos idóneos para:

- Hacerse de hierro
- Hacerse de trapo
- Hacerse de piedra, de pluma...

ACTIVIDAD 3

Objetivo:

Diferenciar tensión y relajación



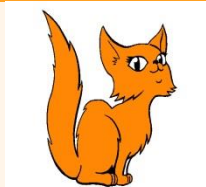
Darle la vuelta a la estatua, por parejas, uno en el suelo y el otro le ha de dar la vuelta. Al principio resiste y luego se deja.

4º JUEGOS DE RELAJACIÓN

ACTIVIDAD 1

Objetivo:

Favorecer la percepción de tensión-relajación.



“Hacer de gato”. Estirar todo el cuerpo, relajar y poner tensos los músculos de los brazos y de la cara.

ACTIVIDAD 2

Objetivo:

Relajarse con estiramientos.



Hacemos como si masticáramos un chicle, nos convertimos en uno, nos doblamos como si nos hiciésemos una bola, nos estiramos como se estira el chicle.

ACTIVIDAD 3

Objetivo:

Relajar hombros y espalda.



“Hacemos de péndulos”. Escucharemos el tic-tac de un reloj y nos balancearemos a su ritmo.

5º JUEGOS DE ATENCIÓN

ACTIVIDAD 1

Objetivo: estimular la atención visual.



Teniendo una baraja de cartas con parejas de dibujos iguales, los niños deberán encontrar las cartas con el mismo dibujo

ACTIVIDAD 2

Objetivo: Controlar el comportamiento mientras se realiza la ficha



Encontraremos el camino válido entre dos puntos.

ACTIVIDAD 3

Objetivo:
fijar su atención en un objeto determinado



Láminas para identificar formas y aprender a diferenciar los objetos sólo con ver su contorno.

3.10. EVALUACIÓN

Para poder observar bien las características atencionales del alumnado del aula, se realizó una evaluación inicial por medio de una observación directa y sistemática, donde se puntuó una serie de ítems o indicadores, que nos podían llevar a obtener información sobre los niveles de atención general que existía en el aula.

Por ello, recabando información sobre la evaluación atencional de los niños y niñas de esta edad, adaptamos una serie de ítems, que nos pudieran dar información sobre los niveles de atención de nuestros alumnos y alumnas.

Tabla 4. Indicadores de la evaluación inicial

INDICADORES DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
1.- Tienen dificultades para seguir las rutinas y normas del aula.	
2.- Se muestran absorbentes y necesitan supervisión.	
3.- Su comportamiento es muy movido e imprudente.	
4.- Participa y muestra atención durante las actividades.	
5.- Cambian de juego constantemente y se distraen con cualquier estímulo.	
6.- Parece que no siguen ningún orden.	
7.- No se entretienen largo tiempo con las actividades.	
8.- Suelen tener problemas de adaptación a situaciones nuevas.	
9.- Reaccionan de forma desproporcionada a los estímulos ambientales.	
10.- Diferencia los estados de tensión y relajación.	

De este modo, y tras pasar la evaluación inicial a todos los alumnos y con los datos que ya tenía la maestra de las evaluaciones anteriores, sacamos las siguientes conclusiones: el alumnado del aula tiene un nivel medio alto en cuanto a capacidad de aprendizaje, tienen grandes ganas de aprender y participar, les entusiasma moverse de sus sillas y realizar actividades donde tengan que explorar e investigar, se motiva ante actividades diferentes donde el movimiento sea la base y ante

materiales diferentes a los convencionales del aula, tienen una gran capacidad de adaptación, todos participan de forma activa en las actividades que se desarrollan.

Aunque, en muchos momentos pierden la atención por estímulos externos, además existen algunos niños que no focalizan la atención en lo que deben y las actividades no las realizan correctamente. En otras ocasiones se muestran un poco impulsivos y realizan las tareas sin pensar, ante actividades motivantes todos responden de forma muy aceptable a las indicaciones de la maestra, pero al cabo de un tiempo ya no respetan dichas indicaciones, también reaccionan de forma desproporcionada ante algunos estímulos ambientales, se adaptan bien a situaciones conocidas, pero si las situaciones son nuevas tardan más en adaptarse. En muchas ocasiones no siguen el orden establecido, y necesitan mucha supervisión, ya que si no estás encima de ellos su comportamiento se vuelve movido e imprudente.

Para comprobar si el proyecto obtiene resultados efectivos hemos de realizar una evaluación final para conocer que alumnos llegan a los objetivos propuestos, o ver si en un momento dado hemos de aumentar las sesiones para que puedan alcanzar las metas. La técnica para evaluar será la misma que la empleada en la evaluación inicial (ver tabla 3), lo cual nos permitirá realizar un balance entre los resultados alcanzados antes y después del proyecto. Por otro lado, también será importante valorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. En nuestro caso, ya que pusimos en práctica este proyecto pudimos comprobar lo siguiente (para ello he intentado observar una serie de factores):

- Prácticamente todos los niños y niñas participaban en todas las actividades de forma dinámica y recreativa.
- Han llegado a conseguir los objetivos la mayoría de los niños y niñas.
- Los tiempos y los espacios de las actividades han sido las correctas.
- Se ha reforzado a todos los niños y niñas.
- La implicación del docente ha servido de motivación para todos.

5. CONCLUSIONES

El objetivo principal de este trabajo ha sido brindar a los niños y niñas habilidades, estrategias, procedimientos y técnicas muy sencillas que les puedan ayudar a desarrollar la habilidad de atención o conciencia plena. Pero para llegar a conseguir este objetivo, ha sido necesario fomentar toda una serie de actividades que les hicieran ir mejorando su atención de forma implícita, es decir sin darse cuenta, y estas actividades también les han facilitado la obtención de otros conocimientos, como el desarrollo de su esquema corporal, diferenciar entre tensión y relajación, tomar conciencia de su respiración, disminuir su ansiedad ante determinadas situaciones, responder a diferentes estímulos de forma controlada, cooperar con los compañeros, fomentar su autoestima y autoconocimiento e identificar sus emociones.

Para poder desarrollar el trabajo tuve que recopilar mucha información, pero lo más importante era conocer que aspectos podía tener en cuenta en niños/as de 4 años para aumentar su capacidad de atender a objetivos, personas... Para ello, no solo me bastó la información recopilada sino que además tuve que pensar y crear actividades en base a aspectos importantes que pudieran ayudarme a llegar a mejorar la atención del alumnado de 4 años. Al final parece ser que por los resultados que pudimos observar, acerté bastante en las actividades que propuse y en su progresión, estas actividades eran sobre: el esquema corporal (para tomar conciencia de su propio cuerpo), respiración, relajación y tensión y por último las actividades o juegos específicos para mejorar la atención. Pero una vez conocidos los contenidos de las actividades, era importante controlar todos los aspectos a tener en cuenta para desarrollar o preparar las diferentes sesiones: el material y la metodología a utilizar, atender a la diversidad del aula, la capacidad del alumnado (nivel de desarrollo y de conocimientos...) y siempre recordando que era imprescindible en estas edades seguir su ritmo biológico.

Aunque existieron aspectos que dificultaban algunas de mis actuaciones en el centro, al acabar de desarrollar en trabajo con el alumnado, pudimos observar grandes avances en su atención, tanto a nivel individual como a nivel grupal, seguramente porque nunca se habían propuesto actividades para mejorar su foco atencional. Y analizando cómo se pudieron observar resultados de forma tan rápida, reflexionamos de las posibles causas, de las que destacaría:

- La afectividad con la que traté en todo momento al alumnado, sobre todo antes de llevar a la práctica el trabajo, ya que lo lleve a la práctica cuando ya llevaba con ellos más de un mes, con lo que el trato que prestaba a todos los niños y niñas, era muy cercano, valorando todas sus acciones y reforzando continuamente sus actuaciones, ofreciéndoles un gran clima de seguridad.
- La importancia que le dábamos a escuchar, no solo por mi parte sino también por la maestra, ya que les contagiamos el desarrollo de esa habilidad lingüística.
- La gran planificación que realice antes de llevar a cabo la puesta en práctica del trabajo, no solo planificando los tiempos, espacios, material... sino esperando a que los alumnos/as me conocieran lo suficiente para que creyeran en mí.

-La seriedad con que me tome este trabajo, ya que intentaba probar todas las actividades antes de realizarlas en el colegio.

-La capacidad de aprender en todas mis relaciones dentro del centro, con el equipo directivo, maestras y maestros.

Por todo ello, al observar los avances del alumnado, pude darme cuenta de que si planificas y te implicas en la enseñanza, el alumnado es capaz de sorprenderte aprendiendo de forma muy rápida ya que tienen capacidades que en ocasiones obviamos.

6. CONSIDERACIONES FINALES

Este trabajo ha supuesto una declaración de intenciones sobre un aspecto primordial para desarrollar un buen aprendizaje, la capacidad de atención. Para lograr mejorar la atención todo no son experiencias positivas, sino que para poder avanzar también hay que ser crítico y observar todas las características, y así resaltaría: el gran número de alumnos y alumnas extranjeros que existían en el aula. He intentado compensar las restricciones del medio, en todo momento, bien por medio del material, bien reforzando más a aquellos que provenían de familias desestructuradas, o a los que necesitaban un trato especial, haciéndoles pensar en todo momento.

Se descuidaban algunas cosas en el centro por ejemplo, la higiene y la limpieza eran tratadas muy secundariamente; la programación no se desarrollaba según lo planificado, muchos días se cambiaban las actividades; no existía apoyo diario para aquellos niños y niñas que lo necesitaban, mientras estuve allí, era yo quien se encargaba de dos o tres niños con necesidades específicas, pero cuando yo realizaba las actividades no había nadie que se encargara de ellos: el material parecía escaso, se reclamaba, pero por dejadez del equipo directivo, nos quedábamos siempre esperándolo, con lo que intente improvisar o comprarlo yo directamente; también queríamos grabar las sesiones, para que se viera el progreso de los alumnos/as, pero no era posible porque algunos padres no habían firmado la autorización para que sus hijos/as fueran grabados.

Pero todas estas dificultades las fuimos subsanando por medio de una gran implicación, y de una actitud positiva, y así se fue dando un gran progreso en un breve periodo de tiempo de los niños/niñas de este aula en referencia a la relajación, respiración, conocimiento del cuerpo y lo que era el objetivo principal del trabajo, el desarrollo de la capacidad de atención, siempre intentando sentar las bases de aprendizajes posteriores más específicas para que el alumnado pueda llegar a desarrollarse de forma integral y prepararse para la vida en sociedad.

Me he dado cuenta, que viviendo la enseñanza e implicándote con las familias en la educación de sus hijos, en la mayoría de los casos, la huella que dejas en tus alumnos se multiplica por diez en tu conciencia, y esto es fundamental para seguir queriendo formarte de forma permanente a nivel de conocimientos, de didáctica y de nuevas tecnologías

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bishop, S. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition, *Clinical Psychology Sci Prac*, 11, 230-241
- García Campayo J. (2008). La práctica del «estar atento» (mindfulness) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales. *Aten Primaria*, 40(7), 363-6
- Goleman, D. (2001). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Goleman, D. (2013). *Focus: desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. Barcelona Kairós
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Vivir con plenitud las crisis. Como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.
- Luria, A.R. (1976). *Desarrollo histórico de los procesos cognitivos*. Akal Ediciones.
- Miró, M. (2006). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, 17, 31-77.
- Rosselló, J. (1999). Selección para la percepción, selección para la acción. En E. Munar, J. Rosselló y A. Sánchez (Eds.), *Atención y Percepción* (pp. 99-150). Madrid: Alizanza.
- Rubinstein, R. (1982). *Principios de Psicología General*. La Habana: Ediciones R. La Habana.
- Rubinstein, S.L. (1974). *El desarrollo de la psicología*. Grijalbo, Argentina.
- Tudela, P. (1992). Atención. En J.L. Fernández Trespalacios y P. Tudela (Eds.). *Atención y Percepción* (119-162): Madrid: Alhambra.
- Vega, M. (1984). *Introducción a la Psicología Cognitiva*. Madrid: Alianza. Cap. 3, pp. 123-172.