

El *mindfulness* y la literatura infantil como método para mejorar conductas disruptivas en tercer ciclo de Primaria

Mindfulness and children's literature as a method to improve disruptive behaviour in the third cycle of primary school

M^a Eugenia Acedo Tapia¹: Centro Universitario de Antequera María Inmaculada, Universidad de Málaga, España.

eugeniaacedo@cammia.es

Vania García Toro: Centro Universitario de Antequera María Inmaculada, Universidad de Málaga, España.

vaniagart@gmail.com

Fecha de Recepción: 27/05/2024

Fecha de Aceptación: 11/07/2024

Fecha de Publicación: 22/08/2024

Cómo citar el artículo:

Acedo Tapia, M.E. y García Toro, V. (2024). El *Mindfulness* y la literatura infantil como método para mejorar las conductas disruptivas en tercer ciclo de Primaria [Mindfulness and children's literature as a method to improve disruptive behaviour in the third cycle of primary school]. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 1-20 <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-553>

Resumen:

Introducción: Hoy en día, en el ámbito educativo, la gestión de las conductas disruptivas va mucho más allá de sanciones disciplinarias, ya que la comprensión y la atención a las necesidades cognitivas, conductuales, emocionales y sociales de los alumnos también forman parte del proceso de enseñanza-aprendizaje. Por ello, nuestro objetivo es utilizar el *mindfulness* para mejorar dichas conductas. **Metodología:** La intervención educativa se desarrolla a través de tres fases: una de introducción, donde pretendemos que los alumnos conozcan y practiquen el *mindfulness*; una segunda, sobre las emociones, intentando que los alumnos las identifiquen y sepan autorregularlas, y una tercera, en la que se incorporará el *mindfulness* a su vida diaria. **Resultados:** A través de esta intervención se mejoran las conductas disruptivas en el aula de primaria. **Discusión:** El interés de este trabajo es la inclusión de la literatura infantil, proponiendo un nuevo método para aplicar el *mindfulness* en las aulas de primaria, incluyendo adaptaciones para los alumnos con Trastorno del Espectro Autista (TEA) y Trastorno por

¹ Autor Correspondiente: M^a Eugenia Acedo Tapia. Centro Universitario de Antequera María Inmaculada, Universidad de Málaga (España).

Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). **Conclusiones:** La inclusión del *mindfulness* en los centros educativos es fundamental para la mejora de la convivencia.

Palabras clave: *Mindfulness*; conductas disruptivas; Educación Primaria; TEA; TDAH; meditación; emociones; literatura infantil.

Abstract:

Introduction: Nowadays, in the educational field, the management of disruptive behaviour goes far beyond disciplinary sanctions, as understanding and attending to the cognitive, behavioural, emotional and social needs of students is also part of the teaching-learning process. Therefore, our aim is to use mindfulness to improve these behaviours. **Methodology:** The educational intervention is developed through three phases: an introductory phase, where we aim to teach students about and practice mindfulness; a second phase on emotions, trying to get students to identify them and know how to self-regulate them; and a third phase in which mindfulness will be incorporated into their daily lives. **Results:** Through this intervention, disruptive behaviour in the primary classroom is improved. **Discussions:** The interest of this work is the inclusion of children's literature, proposing a new method to apply mindfulness in primary classrooms, including adaptations for students with Autism Spectrum Disorder (ASD) and Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). **Conclusions:** The inclusion of mindfulness in schools is essential for the improvement of coexistence.

Keywords: Mindfulness; disruptive behaviour; Primary Education; ASD; ADHD; meditation; emotions; children's literature.

1. Introducción

El *mindfulness* es una técnica de relajación y meditación que cada vez está más presente en la sociedad y, por ende, empezamos a encontrarla en el ámbito educativo también. En el presente trabajo queremos estudiar los beneficios que dicha técnica tiene para el alumnado en general y, especialmente, para el alumnado con conductas disruptivas, así como para el alumnado con Trastorno del Espectro Autista (TEA) y Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). A partir de ello, introduciremos un programa de intervención para poder aplicar en el tercer ciclo de Primaria, incluyendo el *mindfulness* y la literatura infantil.

Según Kabat-Zinn (2013), el *mindfulness* "significa prestar atención de una manera especial intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar" (p. 13). Junto a este autor, Thich Nhat Hanh es el otro autor que más ha influido en la introducción del *mindfulness* en Occidente. Kabat Zinn lo introdujo como técnica terapéutica complementaria a los tratamientos médicos destinados a manejar el dolor, y Nhat Hanh, a nivel general, enseñando principalmente la práctica de la respiración y de la atención consciente en el momento presente.

Así se ha ido divulgando en Europa, llegando a trabajarse en distintos ámbitos y, como por ejemplo proponen Zuazquita y Hennessey (2021), consiguiendo que, gracias a este tipo de meditación, las personas abandonen el estado de "piloto automático" (modo hacer) y pasen a responder en vez de reaccionar. Para ellos, una "reacción generalmente no es consciente sino automática y habitual, mientras que una respuesta es consciente, elegida y creativa" (sección El piloto automático). De hecho, argumentan que se aprende a diferenciar entre una experiencia primaria, aquella que vivimos directamente, y secundaria, compuesta por todos los pensamientos, juicios y sentimientos. Por ende, es fundamental centrarnos en el momento presente desarrollando el modo "ser".

La práctica del *mindfulness* de manera continuada es fundamental para conseguir efectos beneficiosos. Según Kabat-Zinn (2013), existen dos formas para llevar a cabo dicha práctica, de

manera formal e informal. La primera consiste en practicar a diario meditación guiada utilizando como recurso los audios, y la informal consiste en aplicar la atención plena diariamente en todas las facetas de la vida manteniendo la atención en el momento presente de forma amable y sin juzgar. Además, sostiene que para practicar *mindfulness* es necesario mantener siete actitudes fundamentales: no juzgar, tener paciencia, mente de principiante, no-esfuerzo, confianza, aceptación y dejar ir, las cuales han sido ampliadas por Alidina (2017), añadiendo la curiosidad y la bondad-benevolencia.

González (2016) destaca algunos beneficios tanto psicológicos como biológicos derivados de la práctica del *mindfulness*, como, por ejemplo: nos permite aceptar los cambios y centrarnos en lo esencial; ejercita nuestro cerebro manteniéndolo joven; mejora nuestra capacidad para afrontar tareas y desafíos; se utiliza como tratamiento en las psicoterapias frente a la ansiedad, depresión y estrés; fortalece nuestro sistema inmunitario; ayuda a combatir los dolores crónicos en los músculos y en los huesos; facilita la conexión con los demás, y contribuye de manera positiva a nuestro crecimiento personal. Algunos autores agregan que, a través de la práctica de *mindfulness*, podemos educar la conciencia sensitiva y los sentidos para poder ser conscientes de qué es lo que nos pasa en cada momento o por qué estados emocionales de equilibrio o desequilibrio estamos pasando, ayudándonos así a encontrar armonía entre cuerpo y mente, brindándonos paz interior (Rovira *et al.*, 2014).

Respecto a la implantación de *mindfulness* en el ámbito educativo, Bristow (2015) considera que son cuatro los aspectos que se deben de tener en cuenta:

- Entender la diferencia que existe entre concentración y *mindfulness*. Para ello, es vital que los niños aprendan sobre la mente y a desarrollar cualidades de la conciencia como la atención, la apertura y la curiosidad, además de hacer hincapié en que *mindfulness* no es sólo calma y concentración.
- La importancia de la formación de los docentes en atención plena para que estos puedan guiar las prácticas de *mindfulness* en el aula y asegurar la calidad de la enseñanza. Dicha formación consiste en realizar un curso durante ocho semanas y llevar a cabo una práctica personal durante seis meses; sin embargo, en caso de que el docente carezca de dicha formación, se recomienda apoyarnos en otros recursos como contenidos de audio y vídeos de alta calidad.
- Evitar la implantación impuesta del *mindfulness* en las escuelas. Para poder implantar el *mindfulness* como formación en un plan de estudios es necesario que las escuelas dispongan de los recursos necesarios para contratar a un personal especializado y con interés que se haya formado de manera voluntaria.
- Participación de la comunidad educativa en el programa *Mindfulness* de manera voluntaria con el apoyo de las familias, de las partes beneficiadas y del equipo directivo.

Son muchos los autores que consideran que, para asegurar la eficacia del *mindfulness* en el ámbito educativo, es vital que los docentes sean competentes en su propia práctica antes de incorporarla en el aula (Arthurson, 2015). Siendo así, Greenland (2010) plantea una serie de principios fundamentales para el profesorado a la hora de llevar el *mindfulness* al aula, estos son: la motivación, el juego y la diversión, la perspectiva, la integración, la colaboración y estrategia entre los profesionales de *mindfulness*.

Algunos de los beneficios más destacados de esta práctica son la mejora de rendimiento académico y la reducción del estrés, la ansiedad, la depresión y la conducta agresiva de los escolares. Dichos beneficios se observan a largo plazo y mediante la práctica constante (Mañas *et al.*, 2014). Del mismo modo, otros autores como Parra *et al.* (2012) coinciden con Mañas *et al.*

los beneficios nombrados anteriormente, y, además, añaden otros como el incremento de la creatividad, la mejora del humor, de la calidad del sueño, la regulación y externalización de las emociones, la autorregulación y autoeficacia, y la modificación de las conductas. Por otro lado, Moñivas et al. (2012) también agrega la reducción de las distracciones o el aumento de la concentración, la reducción de automatismos, de pensamientos negativos, de la impulsividad, del sufrimiento y de los efectos negativos provocados por la ansiedad, junto con la aceptación de la realidad y la mejora de la autoconciencia. Además, menciona algunas habilidades y actitudes que desarrollamos con la práctica de *mindfulness*; estas son: la simpatía, la aceptación, la paciencia, la compasión, la ecuanimidad, la empatía y el no aferrarse ni juzgar. Desde el punto de vista de García-Campayo y Navarro (2018), el *mindfulness* ha repercutido positivamente en la mejora del ambiente en el aula y de las relaciones entre los compañeros y el profesorado.

A nivel internacional, se pueden encontrar numerosos programas de *mindfulness*, como los de MINDUP, que se desarrolla en Estados Unidos dirigido a estudiantes de Educación Primaria y que promocionan la consciencia emocional y social y la mejora del bienestar psicológico; el de Inner Kids Program (IKP), también dirigido a Primaria, que se centra en el desarrollo de la consciencia de la experiencia interna, la experiencia externa y la conciencia de ambas experiencias juntas, sin mezclarlas (Mañas et al., 2014), y el de Mindful Schools, que se aplica en escuelas, mayoritariamente sin recursos, de California. Por último, siguiendo a Mañas et al. (2014), también hay que destacar el programa Staf Hakeshev “The Mindfulness language”, creado en Israel, y el programa Respira: Conciencia para el Bienestar en la Escuela, de Colombia, el cual pretende combinar diferentes metodologías como, por ejemplo, los procesos de escucha activa en el aula, junto con la práctica del *mindfulness*. (Mañas et al., 2014).

Por su parte, en España, se han desarrollado diferentes programas, entre los que hay que destacar tres. El primero a reseñar es el de Aulas Felices, que es un programa de psicología positiva elaborado por el grupo SATI. En este se trabaja la atención consciente potenciando la calma, el desarrollo y el control de las emociones y las conductas; mejorando la concentración, la respiración y la felicidad de los alumnos, y, además, disminuyendo los automatismos y fomentando la relajación (Arguís et al., 2012). En segundo lugar, cabe destacar TREVA (Técnica de Relajación Vivencial Aplicada al Aula). López (2010) afirma que los estudios realizados demuestran que TREVA mejora la atención, la concentración, el rendimiento escolar, el clima del aula y del centro; además, de contribuir al desarrollo de competencias emocionales, de meditación y de atención plena; al desarrollo de las inteligencias emocional y espiritual, y a la disminución del estrés en los docentes y en los alumnos. Por último, de acuerdo con Ramos et al. (2012), hay que destacar PINEP (Programa de Entretenimiento de la Inteligencia Emocional Plena), que ha sido diseñado para desarrollar la inteligencia emocional a través del *mindfulness*. (Ramos y Salcido, 2017).

Hoy en día, en las aulas se observan muchas conductas disruptivas, “aquel comportamiento del alumno que interfiere, molesta, interrumpe e impide que el docente lleve a cabo su labor educativa” (Gómez y Cuña, 2017, p. 279). Siguiendo a Mañas et al. (2014), se está viendo cómo la meditación *mindfulness* es una nueva técnica empleada para controlar y autorregular la conducta y los pensamientos disruptivos, además de trabajar las emociones.

Shorey et al. (2014) realizaron un estudio en el que demostraron que el tratamiento de la meditación *mindfulness* estaba relacionado con la agresión física y psicológica debido a que la atención plena contribuyó de manera efectiva al manejo de la ira. Otro de los estudios piloto más destacados es el de García-Rubio et al. (2016), este consistía incluir *mindfulness* en un aula de niños de sexto de primaria dos veces a la semana. Dicho estudio demostró que la atención plena disminuye las conductas agresivas y los problemas en el aula, aumenta la relajación en

los niños, mejora las relaciones sociales entre el alumnado junto con el clima del aula y, además, promueve el desarrollo de competencias socioemocionales y psicosociales. Además, autores como Pinazo et al. (2020, citado en Menor Seguí, 2022) llevaron a las aulas un programa experimental basado en la reducción de la agresividad a través del *mindfulness* en el que participaron 83 alumnos. En los resultados observaron como mejoró notablemente la autorregulación de los impulsos y, por tanto, el clima social del aula.

Así, en base a los múltiples estudios realizados, se puede afirmar que la implementación del *mindfulness* en el ámbito escolar influye favorablemente en la eliminación de los comportamientos agresivos y de las emociones negativas, además de contribuir a una correcta autorregulación emocional ante los impulsos. Y si es favorable para cualquier alumno, no digamos para alumnos con TEA (Trastorno del Espectro Autista) o con TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad). En este sentido destaca una reciente revisión literaria sistemática llevada a cabo por Zhang et al. (2021), en la que afirman que la práctica de *mindfulness* tiene múltiples beneficios en las personas con TEA, destacando la reducción de la ansiedad y de los problemas de pensamiento y el aumento del bienestar tanto cognitivo como emocional. Del mismo modo, Cachia et al. (2016), llevaron a cabo diferentes investigaciones centradas en la eficacia de la atención plena en la reducción de la ansiedad en niños con TEA, concluyendo que efectivamente el entrenamiento de *mindfulness* sí reduce la ansiedad junto con la depresión y que, además, mejora la capacidad social y el bienestar psicológico. En cuanto a alumnos con TDAH, Mariño et al. (2017) argumentan que el *mindfulness* es una herramienta para trabajar la autorregulación de las emociones, del pensamiento y de la atención, siendo estas las principales dificultades que presentan los niños con TDAH. Van der Oord et al. (2012), en base a varias investigaciones realizadas sobre los efectos que tiene la práctica del *mindfulness* en niños con TDAH, afirma que esta práctica mejora las conductas agresivas y problemáticas características de este trastorno.

Por otro lado, la literatura infantil siempre ha estado íntimamente ligada al despertar de emociones y al desarrollo de la sensibilidad del niño. Tal y como afirma Morón-Macías (2010), “la emoción es una de las bases que sustenta la literatura infantil” (p. 4). La creación de un ambiente mágico que capte la atención del niño es una oportunidad única de la literatura infantil que, unida al *mindfulness*, puede ayudar a generar interés en el alumno. Siempre habrá una trama con la que el lector se sienta identificado y, en cierto sentido, respaldado, lo que aliviará su sufrimiento en caso de padecerlo, al descubrir cómo el cuento se corresponde con lo que él mismo está viviendo (Ibarrola, 2016). Así, la literatura infantil puede ser un gran apoyo para trabajar las emociones que surgen en el día a día de los niños. Se puede decir, por tanto, que “las obras literarias cumplen una labor educativa muy importante al influir en la formación de la inteligencia emocional, y esto es clave para el desarrollo afectivo del niño” (Morón-Macías, 2010, p. 4).

Por todo ello, y una vez analizados los numerosos estudios que nos hablan de los beneficios que puede suponer la práctica del *mindfulness* en los centros educativos, y unido a la literatura infantil, es necesario programar planes de impulso de esta técnica en las aulas.

El objetivo principal de este proyecto es disminuir las conductas disruptivas en el alumnado del tercer ciclo de Primaria, a través de la implementación de un programa de *mindfulness*, vinculado a la literatura infantil, todo ello llevado a cabo con adaptaciones para alumnos con TEA y TDAH, para los cuales es doblemente beneficioso, como hemos visto.

2. Metodología

Para lograr el objetivo de mejorar las conductas disruptivas en el alumnado de tercer ciclo de Primaria, se ha diseñado un programa que tendrá una duración de ocho meses y consta de tres fases en las que se incluyen algunas actividades de una hora y otras de cinco a quince minutos de duración, las cuales se llevarán a cabo una o varias veces por semana. La propuesta podrá iniciarse a principio de curso en el mes de octubre debido a que, de esta forma, se podrán comparar los resultados por trimestres de manera evolutiva y a lo largo de todo el curso viendo el progreso de los alumnos hasta el mes de mayo. Las actividades de meditación se llevarán a cabo al comenzar la jornada escolar para establecer un ambiente de calma y concentración, al inicio de una clase en concreto para prepararlos mentalmente y favorecer la atención de los alumnos en la próxima actividad, después del recreo y cuando los alumnos estén alborotados o tensos para ayudarles a relajarse y recuperar la calma, antes de enfrentar o abordar un conflicto entre los alumnos para así favorecer la resolución de dicho conflicto pacíficamente, o al final de la jornada escolar con el objetivo de cerrar el día reflexionando y promoviendo el estado de calma y tranquilidad. Se trata así de un programa flexible, en el que no se establece un horario establecido o unos días concretos, sino que el docente podrá adaptar a las circunstancias de su aula.

2.1. Fases

2.2 Fase 0. *Mindfulness* y familia

En esta fase se convocarán varias reuniones con los padres de los alumnos para informarles sobre el *mindfulness* y promover y fomentar su participación y colaboración con los docentes en la práctica de *mindfulness* de sus hijos. Dicha fase incluirá dos actividades:

2.2.1. *Actividad 1. Explorando el Mindfulness en la educación de nuestros hijos*

Se convocará una reunión de carácter informativo con los padres durante la primera semana de octubre. En esta reunión, se les informará y explicará de forma detallada qué es el *Mindfulness*, cuáles son sus beneficios, cómo se pretende llevar a la práctica en el aula, recomendándoles algunos libros de literatura infantil que se trabajarán en el aula. Será llevada a cabo en octubre.

2.2.2. *Actividad 2. Reunión evaluadora.*

La actividad consistirá en una reunión con los padres de los alumnos que se llevará a cabo una vez finalizadas todas las actividades de la última fase del programa. Durante la reunión se les dará la oportunidad de compartir sus experiencias y observaciones sobre el impacto del programa en sus hijos y sugerencias o modificaciones para volver a implementar el programa *mindfulness* en el próximo curso.

2.3. Fase 1. *Introducción al Mindfulness*

Esta primera fase que se llevará a cabo durante los meses de octubre, noviembre y diciembre tiene el objetivo de introducir la práctica del *mindfulness* a los alumnos, a través de la práctica de diferentes actividades de meditación, respiración, escucha activa, concentración, atención y conciencia plena. Además, se irán leyendo libros vinculados al *mindfulness* y que complementarán la técnica de relajación y meditación.

2.3.1. Actividad 1. Lluvia de ideas (15 min.).

En el aula el docente preguntará al grupo clase si conocen o saben que es el *mindfulness*. A continuación, se anotarán todas las ideas que aporten los alumnos en la pizarra y luego, les explicará en qué consiste.

Adaptaciones TEA: proporcionarles apoyo visual con imágenes, establecer turnos de participación claros, reducción de la duración de la actividad en caso de tener dificultades de atención y proporcionales apoyo y refuerzo positivo.

Adaptaciones TDAH: explicaciones claras de cómo debe ser el comportamiento y la participación, permitirles participar de forma verbal y saliendo a la pizarra, utilizar constantemente recordatorios visuales para captar su atención y realizar preguntas específicas para fomentar su concentración y participación de manera activa.

2.3.2. Actividad 2. Lectura de *La joya interior* de Anna Llenas y reflexión sobre el mismo (30 min.).

El docente leerá en voz alta el cuento *La joya interior*, de Anna Llenas (2021). El objetivo principal de esta actividad se centra en que los alumnos aprendan y se identifiquen con las vivencias de otros niños haciendo que se sientan más motivados. Al finalizar, se les propondrá a los alumnos una serie de preguntas para conocer las diferentes opiniones y pensamientos, con el fin de fomentar la reflexión individual y colectiva, promover el debate en grupo y permitiendo que compartan sus experiencias y perspectivas para que aprendan unos de otros.

Adaptaciones TEA: Proporcionarles imágenes del libro para ayudarles a seguir la narrativa y comprender mejor el contenido. Hacer pausas durante la lectura y brindar tiempo adicional para procesar las preguntas y formular las respuestas.

Adaptaciones TDAH: Introducir preguntas y elementos interactivos, minimizar las distracciones del entorno y hacer un breve resumen después de la lectura.

A partir de la siguiente actividad hasta la última los alumnos deberán apuntar en un diario sus sensaciones, emociones, pensamientos, expectativas y opiniones antes y después de realizar cada una de las actividades propuestas. El objetivo principal es que los alumnos vean su progreso en cada una de las fases y a lo largo de todo el curso.

2.3.3. Actividad 3. *Nuestra calma* (15-20 min.).

Se les pedirá a los alumnos que traigan botellas de agua en las cuales en el aula el docente echará purpurina y decoraciones a cada una de estas. La botella de agua con purpurina representa la mente y los pensamientos de los alumnos, estos deberán agitarla y observar cómo poco a poco mientras respiran la purpurina se va posando lentamente en el fondo de la botella al igual que sus pensamientos, consiguiendo que los ordenen y se calmen, haciéndoles ver las cosas con mayor claridad y con menos impulsividad.

Adaptaciones TEA: explicaciones visuales con imágenes y ejemplos, darles un tiempo adicional y brindarles apoyo durante en el proceso de elaboración.

Adaptaciones TDAH: darles diferentes opciones sobre cómo observar la botella, establecer señales de inicio y final de la actividad utilizando sonidos o un temporizador, permitir que repitan la actividad varias veces y acompañar la actividad con música relajante.

2.3.4. Actividad 4. *Escuchamos y apreciamos el sonido* (5-10 min.).

La actividad consiste en escuchar diferentes sonidos de varios objetos e instrumentos (triángulo, cascabeles, campana, etc.), mantener la concentración en cada uno de ellos y aquellos alumnos que dejen de oír el sonido deberán levantar la mano. Para ello, los alumnos

se sentarán en el suelo formando un círculo. Es recomendable que la actividad se realice con los ojos cerrados para facilitar la concentración y evitar distracciones entre ellos.

Adaptaciones TEA: proporciona descripciones visuales, haz un ejemplo de la actividad antes de comenzar, coloca etiquetas visuales con imágenes de los instrumentos u objetos utilizados y permitirles participar con los ojos abiertos o cerrados según su comodidad.

Adaptaciones TDAH: establece los límites de tiempo de manera clara utilizando el temporizador, permitirles hacer movimientos o estiramientos simples antes de concentrarse en el siguiente sonido y darles la oportunidad de repetir la actividad.

2.3.5. Actividad 5. Meditación Método de Koeppen (10-15 min.).

Los alumnos en el aula observarán un vídeo de Smile y Learn (2024), seguirán las indicaciones de este con el objetivo de aprender a controlar la tensión y algunas técnicas de relajación. Se podrá llevar a cabo en el aula y algunos días al aire libre.

Adaptaciones TEA: explicarles la actividad utilizando imágenes, mostrarles cómo se realizan las técnicas de relajación y que lo practiquen con el docente, utiliza una imagen relajante para fijar la atención, ofrecerles participar sentados en la silla o en el suelo con la esterilla, brindarles tiempo adicional y reforzarles de manera positiva.

Adaptaciones TDAH: gestionar el tiempo realizando pausas o utilizando vídeos de menor duración, permitirles realizar movimientos suaves, darles la oportunidad de elegir si meditar con los ojos cerrados o abiertos según su comodidad y permitirles repetir la actividad para que puedan encontrar que es lo que funciona mejor para ellos.

2.3.6. Actividad 6. ¡Saltemos sin parar! (5-10 min.).

Los alumnos saltarán sin parar por todo el patio durante un minuto en repetidas ocasiones, y posteriormente, se sentarán con los ojos cerrados en las esterillas concentrándose en su respiración y en los latidos del corazón, con el fin de que los alumnos se tranquilicen conectando con su cuerpo, calmando su mente y aprendiendo a estar presentes en el momento.

Adaptaciones TEA: explicaciones visuales, practicar con todos los alumnos el salto antes de comenzar la actividad, utiliza imágenes o tarjetas que representen el salto y la respiración en las esterillas, permitirles saltar en el área o zona en la que se sientan más cómodos y tranquilos y darles ánimo y apoyo.

Adaptaciones TDAH: explicaciones visuales, establecer límites de tiempo con sonidos o temporizador, ofrecerles diferentes opciones para realizar la actividad (elegir la intensidad del salto, saltar con grupos más pequeños de alumnos, etc.), recordarles frecuentemente el objetivo que es alcanzar la relajación y darles la oportunidad de repetir la actividad varias veces si lo desean.

2.3.7. Actividad 7. ¡Al ritmo de los globos! (30 min.).

Los alumnos se sentarán en el suelo sobre sus esterillas (el docente deberá asegurarse de que exista cierta distancia entre los alumnos para evitar que se molesten entre ellos). A continuación, el docente deberá inflar un globo hasta hacerlo explotar y pedirá a los alumnos que cierren los ojos e imaginen que son globos, de manera que conforme vayan inhalando aire se van hinchando como el globo y en vez de explotar pueden deshincharse exhalando el aire lentamente. Para finalizar la actividad se les plantearán una serie de cuestiones como, por ejemplo: ¿En qué situaciones se sienten como globos?, ¿Cómo suelen resolver o actuar ante dicha situación?, ¿Crees que es esa la mejor manera?, ¿Qué habéis aprendido con esta actividad?

Adaptaciones TEA: Proporcionarles una descripción de la actividad visual, demostrarles con un ejemplo cómo inhalar y exhalar lentamente un globo, utilizar imágenes de globos

inflándose y desinflándose, formularles preguntas muy concretas y claras y brindarles apoyo y refuerzo positivo durante la actividad.

Adaptaciones TDAH: establecer un límite de tiempo claro para mantener a los alumnos concentrados, permitirles hacer movimientos físicos simples durante la actividad, utilizar una imagen de fondo en la pizarra o un póster que represente la calma, permitirles elegir la intensidad de su respiración y repetir la actividad si lo desean fomentando la práctica de la respiración y la reflexión de las preguntas planteadas.

2.3.8. Actividad 8. La Respiración es mi Superpoder.(20-30 min.).

En esta actividad nos centraremos en la respiración, escuchando el cuento *La Respiración es mi Superpoder*, de A. Ortego (2022). Los alumnos deberán realizar las técnicas de respiración que se incluyen en el libro. Cada día se podrá realizar una diferente, ayudándoles a controlar sus emociones.

Adaptaciones TEA: utilizar apoyo visual durante la actividad, organizar la actividad en grupos más reducidos y utilizar cascos o auriculares con música relajante.

Adaptaciones TDAH: Establecer límites de tiempo, permitirles el cambio de roles, unirse a grupos de alumnos más reducidos, hacer algunos movimientos o estiramientos durante la actividad para liberar energía acumulada y darles la oportunidad de repetir la actividad.

2.3.9. Actividad 9. Meditación de la Rana (10 min.).

Meditación guiada centrada en la respiración para mejorar la concentración, atención, la relajación y proporcionar calma a los alumnos, siguiendo la guía de Snel (2020). La actividad se llevará a cabo en el aula haciendo uso de las esterillas.

Adaptaciones TEA: reproducción del audio en auriculares o cascos del alumno y brindarles apoyo y refuerzo durante la actividad.

Adaptaciones TDAH: realizar la meditación durante 5 minutos e ir aumentando el tiempo progresivamente o realizar varias pausas breves y permitir que realice movimientos suaves y discretos.

2.3.10. Actividad 10. El rincón de la calma (10-15 min.).

La actividad consiste en diseñar un área en el aula que puedan visitar los alumnos en momentos específicos para calmarse en caso de que estén agitados, enfadados, alborotados o simplemente lo necesiten. Para ello, se les preguntará previamente a los alumnos que elementos consideran necesarios para esa zona como, por ejemplo, cojines, mantas y otros elementos relajantes para incorporarlos a dicha zona.

Adaptaciones TEA: facilitarles apoyo visual para que elección del material que les ayudaría a calmarse (libros, peluches, algún objeto personal, etc.), considerar opciones para regular la luz o claridad (cortinas opacas o luces suaves), uso de auriculares o cascos, utilizar tarjetas visuales para mostrarles cómo y cuándo se utiliza el rincón de la calma, enseñarles cómo solicitar ayuda, pedir permiso y seleccionar una actividad calmante.

Adaptaciones TDAH: proporcionarles apoyo y orientación adicional con respecto a las técnicas de respiración y uso del rincón de la calma.

2.3.11. Actividad 11. ¿Qué animal soy? (15 min.).

La actividad consiste en meditar realizando varias posturas que representen a distintos animales, como, por ejemplo: el perro, la rana o la serpiente, concentrándose en la respiración y prestando mucha atención a las sensaciones de su cuerpo. Para facilitarles la comprensión de dichas posturas a los alumnos con TEA y TDAH es recomendable utilizar la ruleta de las

posturas de animales y poner música relajante.

Adaptaciones TEA: reforzar la demostración de cada una de las posturas y animarlos a imitarlas, permitirles elegir qué postura quieren realizar.

Adaptaciones TDAH: refuerzo positivo con elogios y recompensas, establecer intervalos de tiempo cortos en cada una de las posturas y límites de tiempo y permitirles que se muevan por el aula o hacer movimientos para ayudar a mantener la concentración.

2.3.12. Actividad 12. *Respira* (10-15 min.).

Los alumnos sentados o tumbados en las esterillas escucharán el cuento *Respira*, de I. Castel-Branco (2018), y seguirán las instrucciones del narrador prestando mucha atención a sus sensaciones y emociones durante el ejercicio.

Adaptaciones TEA: proporcionarles una breve descripción del libro antes de leerlo para reducir la ansiedad ante lo desconocido, crear un ambiente tranquilo, ser flexibles en la participación de los alumnos, evitar apresurarlos y hacer varias pausas.

Adaptaciones TDAH: permitirles hacer movimientos discretos y suaves durante la actividad, establecer pausas y segmentar en la medida de lo posible la lectura, limitar el tiempo con un temporizador, utilizar refuerzos tangibles como sellos, pegatinas o puntos, uso de cascos o auriculares y ser flexibles en la participación (permitirles sentarse en su silla, en el suelo o hacer movimientos).

2.3.13. Actividad 13. *Con Calma. 50 historias de la naturaleza*(15 min.).

La actividad consiste en leer cada día una historia del libro de R. Williams (2020), *Con Calma. 50 historias de la naturaleza*. Los alumnos con los ojos cerrados y sentados en el suelo formando un círculo deben imaginar el lugar y los sonidos que cada historia representan, intentando crear un ambiente relajado y que los alumnos aprendan a pararse en las cosas sencillas de cada día, contemplando las maravillas que pasan ante nosotros cuando nos tomamos las cosas con calma.

Adaptaciones TEA: se les facilitara apoyo visual del libro, creando una lista con imágenes de los sonidos, en vez de palabras, junto con una explicación previa, explicándoles cuantos sonidos va a escuchar y cuál es el objetivo.

Adaptaciones TDAH: se podría reducir el tiempo de la actividad.

2.3.14. Actividad 14. *Desayunamos con atención* (5-10 min.).

La actividad se llevará a cabo en el aula una o dos veces por semana antes del recreo durante la hora del desayuno. Los alumnos desayunarán cada uno en su sitio y tomarán el rol de superhéroes con poderes especiales como el de prestar atención al momento presente en cuanto al aspecto, sabor, textura y olor de cada bocado al morderlo, masticarlo y saborearlo. El docente repartirá máscaras o capas de superhéroes a cada alumno y, además, la actividad podrá ir acompañada de música relajante. Es recomendable hacer la actividad sobre todo con frutas, ya que son vistosas y con texturas muy variadas.

Adaptaciones TEA: proporcionarles un horario visual de los pasos a seguir en la actividad, utilizar un lenguaje sencillo y directo con ejemplos visuales y considerar y respetar la sensibilidad y preferencia sensorial del alumno con respecto a las máscaras y los disfraces.

Adaptaciones TDAH: permitirles hacer movimientos suaves durante la actividad, proporcionar refuerzo constante, minimizar las distracciones y ruidos externos.

2.3.15. *Actividad 15. El gran libro de los super tesoros que de verdad importan. ¡Imaginamos y sentimos! (15-20 min.).*

Es una actividad de imaginación y conciencia sensorial en la que los alumnos tendrán que observar varias imágenes físicas o proyectadas y prestar especial atención al olor, color, sabor, forma y textura. Dichas imágenes irán acompañadas del cuento que recitará la profesora, *El gran libro de los super tesoros que de verdad importan*, de S. Isern y R. Bonilla (2020). Tras observar la imagen del libro cerrarán los ojos, escucharán la historia e imaginarán que están interactuando con ese super tesoro. Esta se llevará a cabo en el aula sentados con la espalda recta y las piernas cruzadas o estiradas en las esterillas. Finalmente, los alumnos anotarán en su diario cómo se han sentido y cuáles han sido las sensaciones y emociones que han tenido durante la actividad.

Adaptaciones TEA: utilizar material visual y táctil como tarjetas o imágenes impresas que sean más simples o sencillas y brindarles tiempo adicional para que asimilen la información y participen a su ritmo.

Adaptaciones TDAH: utilizar material visual y táctil sobre temas de interés del alumnado para mantener su atención y motivación en la actividad y permitirles moverse suavemente.

3. Resultados

3.1. Fase 2. Las emociones

Esta segunda fase se llevará a cabo durante los meses de enero, febrero y marzo y tiene como objetivo aprender a identificar, comprender y gestionar las emociones y los sentimientos propios y de los demás a través del *mindfulness*, así como fomentar la capacidad de autorregulación emocional frente a la ira, ansiedad, enfado, agresividad, tristeza y miedo.

3.1.1. *Actividad 1. Nuestro mundo interior. El monstruo de colores.(10 min.).*

La actividad trata de realizar meditación guiada para trabajar las emociones, como lo son: la ira, el enfado, la tristeza y la ansiedad. Intentarán conocer cada una de sus emociones, a partir de la lectura de *El monstruo de colores*, de A. Llenas (2012). Es recomendable llevarla a cabo dos veces a la semana.

Adaptaciones TEA: proporcionarles imágenes o pictogramas con las posturas a realizar, integrar elementos sensoriales (cojines, mantas, peluches, etc.), dar las instrucciones de manera simplificada y clara, permitir que elijan la postura más cómoda y brindarles tiempo adicional para que logre expresarse y reflexionar.

Adaptaciones TDAH: alternar diferentes técnicas de relajación y respiración, hacer pausas breves, proporcionar recordatorios constantes sobre el tiempo y permitir que se muevan y estiren cuando lo necesiten.

3.1.2. *Actividad 2. Mi propio meteorólogo (30 min.).*

En primer lugar, se les pedirá a los alumnos que revisen el parte meteorológico e intenten identificar su estado emocional con algún fenómeno meteorológico (viento, lluvia, sol, nieve, tormenta, calma, etc.). Para ello, se leerá el cuento *Encanto*, de Disney (2021), y se reflexionará sobre la tía Pepa y la vinculación de sus emociones con los fenómenos atmosféricos. Y posteriormente, para reflexionar con el gran grupo, el docente propondrá una serie de preguntas, como, por ejemplo: ¿Te ha resultado fácil identificarte? ¿Y la relación con ellas? ¿Qué similitudes encuentras entre el clima exterior y tus emociones? ¿Y diferencias? ¿Qué has aprendido con esta actividad?

Adaptaciones TEA: utilizar tarjetas con imágenes sobre los diferentes fenómenos

meteorológicos, darles las instrucciones paso a paso, brindarles apoyo emocional durante la reflexión grupal, fomentar la participación de los alumnos a través de preguntas específicas.

Adaptaciones TDAH: dividir la actividad en segmentos de menor duración, fomentar la participación en los debates y en las reflexiones grupales, proporcionar refuerzos positivos y utilizar otros materiales como una pelota para indicar el turno de palabra de los alumnos.

3.1.3. Actividad 3. Nuestro Volcán (30 min.).

En primer lugar, el docente explicará a los alumnos cómo funciona un volcán y les ayudará a identificar sus emociones con tarjetas de volcanes en sus distintas fases. Posteriormente, el docente les ayudará a reconocer, hacer una lista y reflexionar sobre qué cosas provocan el enfado, la tristeza o la ira y que sentimientos tienen en cada momento relacionándolo con una gota de lava del volcán. Además, les mostrará dónde deben de poner los límites para evitar que “el volcán entre en erupción” y cómo trabajar la paciencia y controlar la respiración. La actividad se llevará a cabo en el aula.

Adaptaciones TEA: Simplificar las explicaciones sobre el funcionamiento del volcán, utilizar imágenes de volcanes y de las distintas emociones, además de brindarles el refuerzo y apoyo individualizado que necesiten.

Adaptaciones TDAH: Proporcionarles guiones que les ayude a organizar los pensamientos y a reflexionar y proporcionarles apoyo individualizado recurriendo a las imágenes o tarjetas.

3.1.4. Actividad 4. El bote de las emociones (20-30 min.).

Cada alumno tendrá su propio bote cerrado con su nombre, estos deben estar ubicados en una zona concreta dentro del aula. Los alumnos todos los días durante el segundo trimestre van a depositar un papel expresando una emoción o sentimiento negativo, positivo o ambos. Al finalizar la semana cada viernes se dedicará un tiempo para hablar y reflexionar sobre el porqué se sentían así y cómo si han mejorado o no a lo largo de la semana. La conclusión a la que cada alumno llegue deberá ser apuntada en su diario.

Adaptaciones TEA: fomentar el apoyo emocional y la comunicación visual con pictogramas o imágenes y establecer una rutina sobre cuándo se llevar a cabo la actividad e indicarles en qué momento y dónde deben depositar los papeles.

Adaptaciones TDAH: introducir variedad y dinamismo en la actividad, ofrecer oportunidades para que expresen y compartan sus sentimientos, opiniones y emociones con los demás y destacar sus contribuciones a la actividad.

3.1.5. Actividad 5. Nos conocemos (40-60 min.).

Los alumnos se sentarán en el suelo formando un círculo y en el centro de este se situará “La ruleta de las emociones”, la cual girarán los alumnos por turnos. Cada alumno deberá identificar que emoción le ha tocado en la ruleta y compartir con sus compañeros una experiencia o situación que le provoque dicha emoción. Tras compartir sus experiencias se les da la oportunidad de comentar y hacer preguntas al resto de alumnos promoviendo así la comprensión y el respeto entre compañeros.

Adaptaciones TEA: explicaciones claras, utilizar tarjetas para representar la emoción que toque en cada momento, adaptarnos a sus necesidades sensoriales y fomentar la comunicación verbal y no verbal.

Adaptaciones TDAH: establecer pausas o descansos muy breves, fomentar la participación haciendo girar la ruleta o lanzando una pelota al compañero que tenga el turno de palabra, proporcionar refuerzos positivos y reconocer los logros y participación.

3.5.6. Actividad 6. El coro de las emociones (30-40 min.).

Los alumnos formarán un círculo en el aula y tendrán que escuchar un audio en el que la altura de los sonidos va cambiando y, posteriormente, dibujar lo que este les trasmite, es decir, deben expresar en el papel todas las emociones y sentimientos tanto positivos como negativos. Para ello, se repartirá un folio a cada alumno y podrán utilizar lápices de colores para una mejor expresión de las emociones y sentimientos. Una vez finalizada la actividad, los alumnos de manera voluntaria se intercambiarán los dibujos y se comentará en grupo con el objetivo de lograr que entre ellos se conozcan mejor los unos a los otros.

Adaptaciones TEA: crear un ambiente tranquilo, utilizar las tarjetas o imágenes de las emociones para que identifiquen sus propias emociones, explicaciones claras y breves, permitirles expresarse a través de otros medios (escritura, pictogramas, etc.) y usar cascos o auriculares.

Adaptaciones TDAH: utilizar audios con diferentes tonalidades y ritmos, ofrecer pausas breves, elogiar la participación y el esfuerzo del alumno, y permitirles moverse ligeramente.

3.2. Fase 3. Mindfulness en nuestra vida

En esta última fase, se incluirán actividades para trabajar el *mindfulness* en casa e incorporarlo en el día a día de los alumnos. Nuestro objetivo es facilitar los recursos necesarios a los alumnos y padres para la aplicación del *mindfulness* en casa y en la rutina diaria del alumno. Se llevará a cabo en los meses de abril y mayo.

3.2.1. Actividad 1. ¡Vaciamos el disco duro! (10-15 min.).

Los alumnos en el aula deberán sentarse de manera individual, ya que es importante que la actividad se lleve a cabo en solitario, en un lugar tranquilo y cómodo para el niño. El alumno deberá de coger únicamente un lápiz y su diario donde escribirá y plasmará con dibujos o garabatos sus pensamientos y todo lo que se le pase por la cabeza sin seleccionar. Para ello, se podrá utilizar únicamente el lápiz o los lápices de colores. El objetivo de esta actividad es lograr que el niño se desahogue, aprenda a plasmar sus sentimientos y emociones de una forma distinta y, sobre todo, a despejar la mente.

Adaptaciones TEA: respetar su ritmo de trabajo, proporcionarles tiempo adicional y un ambiente tranquilo y cómodo usando auriculares o cascos y permitir que se expresen mediante métodos alternativos como a través de collages con materiales táctiles.

Adaptaciones TDAH: ofrecer variedad de materiales y diferentes tipos de papel, explicaciones claras y concisas, fragmentar la actividad en partes, realizar descansos y reconocerles los logros y el esfuerzo.

3.2.2. Actividad 2. Respiración del Oso (10 min.).

Los alumnos sentados en el suelo formarán un círculo y con los ojos cerrados practicarán respiraciones profundas inflando la barriga al inhalar y exhalando suavemente el aire. Es recomendable decirles que anoten en un papel como se sentían antes de hacer la actividad para luego hacer una comparativa y que ellos reflexionen si ha funcionado o no. Esta actividad la pueden practicar en casa una vez al día durante dos minutos cuando se sientan estresados, preocupado o nerviosos.

Adaptaciones TEA: Simplificar las instrucciones, utilizar material visual como imágenes o tarjetas y permitirles elegir el lugar donde se sientan más tranquilos y cómodos para realizar la actividad.

Adaptaciones TDAH: Recordar frecuentemente la técnica de respiración y considerar la posibilidad de reducir la duración de la actividad si los niños muestran dificultad para prestar

atención.

3.2.3. *Actividad 3. Pintamos en la pared (60 min.).*

La actividad consiste en pintar con témperas un mural (utilizando papel continuo pegado a la pared) sin seguir ningún patrón de dibujo, es decir, los alumnos escucharán música y tendrán que dejarse llevar por esta y dibujar líneas, garabatos, círculos, etc. El objetivo es que los niños se desahoguen, liberen y expresen cualquier preocupación, tensión, enfado, ira o cualquier sentimiento o emoción tanto positiva como negativa. Esta actividad se puede llevar a cabo tanto en el aula como al aire libre.

Adaptaciones TEA: Crear un entorno tranquilo evitando el ruido y el alboroto, las explicaciones deben ser visuales, explicar cómo usar las temperas y ofrecerles opciones limitadas de colores de estas y pinceles, realización del dibujo en un folio previamente y luego darles la oportunidad de elegir si quieren participar en el mural.

Adaptaciones TDAH: establecer de manera clara los objetivos y normas de la actividad, hacer descansos y permitir que se muevan por el aula o patio, limitar el ruido para fomentar la atención y concentración del alumno y reforzarles constantemente de manera positiva.

3.2.4. *Actividad 4. Meditación para dormir (10 min.).*

Los alumnos aprenderán cómo practicar la meditación antes de dormir para así poder llevarla a cabo en casa. Para ello, es necesario que esta actividad se lleve a cabo en el aula, bajar las persianas para disminuir la claridad y hacer uso de las esterillas en la que se tumbarán durante la meditación. Los alumnos escucharán con los ojos cerrados y tumbados en las esterillas el cuento *Un beso antes de dormir*, de T. Tellechea (2012) y seguirán las indicaciones con respecto a los movimientos, respiración y pautas de desconexión que les indique el docente.

Adaptaciones TEA: proporcionarles material visual (imágenes o tarjetas) para la explicación de la actividad, permitir que utilicen mantas, cojines o peluches, acompañar la actividad con música y permitirles elegir la postura que sea más cómoda para ellos.

Adaptaciones TDAH: comenzar con sesiones más cortas e ir ampliándolas, permitirles realizar movimientos y estiramientos durante la actividad, utilizar un guion claro y conciso, proporcionar refuerzos positivos y reconocerles el esfuerzo.

3.2.5. *Actividad 5. Caminar con atención (60 min.).*

La actividad consiste en caminar por la naturaleza prestando atención a los sonidos, olores y a lo que ven a su alrededor y expresen cómo se sienten. Es importante que los niños estén tranquilos y relajados, que fijen la atención en su entorno y en su respiración. Para que la actividad sea más lúdica los padres pueden proponerles juegos y animar a sus hijos a buscar las diferencias comparando lo que ven, lo que escuchan, huelen o tocan. Para llevarla a cabo en el entorno escolar se realizará una salida al parque o zona natural más cercana o en el caso de que el centro disponga de alguna zona con dichas características se podrá utilizar.

Adaptaciones TEA: proporcionarles un mapa visual destacando los puntos de interés y los estímulos que puedan encontrar, establecer un horario para ayudar a disminuir la ansiedad, usar cascos o auriculares y proporcionar sistemas de comunicación alternativos como tableros o aplicaciones de comunicación.

Adaptaciones TDAH: introducir juegos y desafíos durante el recorrido para mantener el interés de los alumnos, proporcionarles apoyo positivo y ánimo durante el recorrido y permitir que se muevan, exploren y descansen.

3.2.6. *Actividad 6. Nuestro rincón en casa (60 min.).*

Los alumnos diseñarán su propio rincón de la calma para casa. Para el diseño tendrán que dibujarlo en un folio en blanco y explicar por qué lo quieren poner, donde y qué decoración o materiales van a utilizar. Para finalizar la actividad, los alumnos de manera voluntaria podrán compartir sus ideas con el resto de los compañeros y entre ellos aconsejarse junto con el docente. El objetivo de la actividad es crear un lugar donde ellos se sientan tranquilos, puedan relajarse y encontrar la paz y la calma en momentos de tensión, tristeza, preocupación, ansiedad, ira o enfado. En este rincón se recomendará tener todos los libros que hemos ido leyendo durante el curso para poder releer y meditar con ellos.

Adaptaciones TEA: proporcionarles material visual de las opciones de diseño y decoración, establecer un tiempo límite para el diseño del rincón de la calma, permitirles elegir el material que mejor se adapte a sus necesidades sensoriales y proporcionar ejemplos visuales de la actividad.

Adaptaciones TDAH: ofrecer variedad de opciones de diseño y de materiales, fragmentar la actividad, hacer pausas breves y proporcionarles herramientas visuales para ayudarles a organizar y planificar el diseño.

3.2.7. *Actividad 7. Meditación consciente (10-15 min.).*

La actividad consiste en meditar escuchando música relajante tumbados o sentados en las esterillas trabajando la respiración. En dicha actividad, el profesor deberá plantear un tema en el que los niños deberán pensar, reflexionar, imaginar o trabajar durante los minutos de meditación. Y posteriormente, el docente deberá preguntar a los alumnos cuales han sido sus experiencias y cómo se han sentido.

Adaptaciones TEA: proporcionarles instrucciones claras y concisas, permitirles el uso del rincón de la calma y de cascos o auriculares, además, es vital que realicen la actividad en el sitio en el que se sientan más seguros y cómodos para así lograr que la actividad sea más efectiva.

Adaptaciones TDAH: el docente deberá permitirles hacer movimientos suaves durante la actividad y ofrecerles recordatorios constantemente en cuanto a la respiración y a la concentración.

3.2.8. *Actividad 8. Leemos nuestro diario (60 min.).*

Una vez finalizadas las actividades planteadas en cada una de las fases y completado el diario en cada una de ellas, los alumnos tendrán la posibilidad de leerlo desde el principio, ojearlo y reflexionar sobre su progreso a nivel emocional, conductual, social y académico a lo largo de los ocho meses de programa. Una vez leído, los alumnos tendrán la oportunidad de expresar sus opiniones, pensamientos y reflexiones con el docente y el resto de los compañeros.

Adaptaciones TEA: proporcionarles espacio visual, llevar a cabo la lectura del diario en un espacio tranquilo y seguro para ellos, evitar que se sientan abrumados al compartir su reflexión y utilizar pictogramas o tarjetas para facilitar la expresión de sus pensamientos y emociones.

Adaptaciones TDAH: hacer pausas breves durante la actividad, permitir movimientos como levantarse, estirarse o balancearse, recordatorios visuales para fomentar la autorregulación e introducción cambios en la para llamar la atención de los alumnos.

3.3 Evaluación

La evaluación será continua y se llevará a cabo en diferentes momentos a lo largo de todo el proyecto siendo los cuestionarios y las rúbricas los instrumentos de evaluación. Se realizarán dos cuestionarios. Uno irá dirigido a los alumnos, en el que se le preguntará sobre lo que más le ha gustado, lo que menos, lo que le gustaría cambiar, si cree que le ha ayudado la práctica del *mindfulness*, entre otras. El otro irá dirigido a las familias, y se les entregará al finalizar cada una de las fases del proyecto para conocer y evaluar posibles mejoras o no en la conducta, en la gestión emocional, concentración y atención del alumno. Este último irá acompañado de dos entrevistas familiares que se llevarán a cabo a principio y a final de curso. El segundo instrumento de evaluación será una rúbrica dirigida al alumnado, en la que se evaluarán diversos aspectos relacionados con la participación, comportamiento, actitud, atención, la regulación emocional y las técnicas *mindfulness*, entre otras. Además, estos evaluarán el programa y la práctica del maestro. Por otro lado, el docente utilizará otra rúbrica, y evaluará su práctica docente y el programa propuesto. Todos estos instrumentos son de gran utilidad para el docente, ya que permiten obtener información, evaluar al alumno, responder de manera efectiva a las necesidades individuales de cada uno y rectificar y/o mejorar sus propuestas, métodos, estilos, estrategias y enfoques pedagógicos.

4. Discusión

En el proyecto desarrollado se muestra una nueva manera de poner en práctica el *mindfulness* en los centros escolares. Tal y como queda desarrollado en el primer apartado, el *mindfulness* se ha trabajado en distintos ámbitos, y desde hace ya varios años, se está implantando en el ámbito educativo, consiguiendo magníficos resultados, como son la mejora del rendimiento académico y la reducción del estrés, la ansiedad y la conducta agresiva de los escolares. En España existen varios programas que se están llevando a cabo en centros escolares, en donde se trabaja el *mindfulness*: Aulas Felices, TREVA y PINEP. El programa que se propone en este trabajo amplía el campo de trabajo de estos, realizando actividades con alumnado con Trastorno del Espectro Autista (TEA) y Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Además, implementa las actividades, trabajándolas con cuentos de Literatura Infantil, lo que también sirve para mejorar la comprensión oral del alumnado y la creación de ese ambiente de calma y relajación a través de la voz del profesor en la narración de los cuentos.

5. Conclusiones

Finalmente, tras la realización del presente programa de introducción del *mindfulness* en tercer ciclo de Primaria, son varias las conclusiones a las que se ha llegado. En primer lugar, hay que resaltar la necesidad de formar a los alumnos en métodos y técnicas de relajación y meditación, que les faciliten y permitan afrontar las diversas situaciones de la vida, gestionando y controlando la agresividad, la ansiedad, el desánimo o el estrés de manera más efectiva. Juntamente, hay que formar a los docentes, para poder enseñarlo y ponerlo en práctica de manera efectiva con sus alumnos. Además, dicha formación les proporcionará a los docentes herramientas muy necesarias para saber adaptarse a las necesidades de los alumnos y fomentar el aprendizaje de manera favorable y el bienestar emocional. Tras haber investigado sobre los efectos y beneficios de la meditación, se ha podido comprobar que son muchos estudios que demuestran que la práctica de *mindfulness* tiene numerosos efectos positivos en el cerebro. Mejora la atención, la concentración, la memoria, la autoestima, la regulación emocional, las relaciones sociales y el rendimiento académico, además de contribuir a la reducción de la agresividad y de la ansiedad del alumnado.

En segundo lugar, en cuanto al programa propuesto, se trata de un proyecto que mejora las conductas disruptivas desde la implementación del *mindfulness* y la literatura infantil. En la bibliografía revisada no se encuentra un proyecto que introduzca la literatura infantil con el *mindfulness*, lo que lo hace más novedoso y peculiar, al incluir también a alumnos con Trastorno del Espectro Autista (TEA) y Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). La adaptación de cada actividad propuesta a alumnos con estas necesidades lo convierten en un programa muy inclusivo. Cabe destacar la flexibilidad, según las circunstancias, en cuanto al tiempo de duración del proyecto y actividades, y al espacio ya sea al aire libre, en casa o en el aula. Igualmente, respecto a la colaboración de las familias con la escuela y los docentes en la promoción y práctica de *mindfulness*, es fundamental su implicación para el desarrollo emocional y académico de los alumnos, ya que de esta forma le estaremos brindando a los alumnos un apoyo integral para que puedan enfrentar los desafíos de manera más efectiva.

En conclusión, la práctica de *mindfulness* es muy recomendable en el ámbito educativo, porque beneficiará y mejorará la convivencia en el aula y, además, no tiene límite de edad, clase social, nivel físico o intelectual.

6. Referencias

- Alidina, S. (2017). *Mindfulness para dummies*. Planeta.
- Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S., y Salvador, M. (2012). Programa “aulas felices”. *Psicología positiva aplicada a la educación*. <https://acortar.link/iQ4o48>
- Arthurson, K. (2015). Teaching mindfulness to year sevens as part of health and personal development. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(5), 27-40.
- Bristow, J. (2015). *The Mindfulness Initiative, Secretariat to the UK Mindfulness All-Party Parliamentary Group*. <https://acortar.link/1tCWPC>
- Cachia, R.L., Anderson, A. y Moore, D.W. (2016). Mindfulness in Individuals with Autism Spectrum Disorder: a Systematic Review and Narrative Analysis. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 3(2), 165-178. <https://doi.org/10.1007/s40489-016-0074-0>
- Castel-Branco, I. (2018). *Respira*. Akiara Books.
- Cole, E. *El Mindfulness me hace más fuerte*. Cole.
- Disney (2021). *Encanto*. Planeta.
- García-Campayo, J. y Navarro, M. (2018). *Mindfulness para todos*. Siglantana.
- García-Rubio, C., Luna Jarillo, T., Castillo Gualda, R., y Rodríguez-Carvajal, R. (2016). *Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: un estudio piloto*. <http://hdl.handle.net/10201/120614>
- Gómez, M. C. y Cuña, A. R. (2017). Estrategias de intervención en conductas disruptivas. *Educação por escrito*, 8(2), 278-293. <http://doi.org/10.15448/2179-8435.2017.2.27976>
- González, A. (2016). *Mindfulness: guía práctica para educadores*.

<http://hdl.handle.net/10810/18130>

- Greenland, S. (2010). *The mindful child: How to help your kid manage stress and become happier, kinder and more compassionate*. Simon and Schuster.
- Ibarrola, B. (2016). *Aprendizaje emocionante. Neurociencia para el aula*. SM.
- Isern, S. y Bonilla, R. (2020). *El gran libro de los super tesoros que de verdad importan*. Flamboyant.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Kairós.
- López, L. (2010) Programa TREVA. L`estrès laboral docente. ISEP (pp. 183-196). <https://acortar.link/SyV7H1>
- Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Flamboyant.
- Llenas, A. (2021). *La joya interior*. Lumen.
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., y Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229. <https://acortar.link/Cighkw>
- Mariño, V., Sanz, P. y Fernández, M.I. (2017). Efectividad del mindfulness en personas con TDAH: estudio de revisión. *ReiDoCrea*, 6 (21), 260-273. <http://dx.doi.org/10.30827/Digibug.48549>
- Moñivas, A., García-Diex, G., y García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89. <https://onx.la/9e8ff>
- Morón-Macías, M.C. (2010). Los beneficios de la literatura infantil. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 8, 1-6. <https://www.feandalucia.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd7247.pdf>
- Ortego, A. (2022). *La respiración es mi super poder*. Slickcolors Inc.
- Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J. , Montañés Sánchez, M. y Bartolomé Gutiérrez, R. (2012). Conociendo mindfulness. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete* (27), 29-46. <https://acortar.link/UO8vzr>
- Pinazo, D., García-Prieto, L. T., y García-Castellar, R. (2020). Implementación de un programa basado en mindfulness para la reducción de la agresividad en el aula. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 30-35. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.08.004>
- Ramos, N. y Salcido, L. (2017) Programa inteligencia emocional plena (PINEP) aplicando mindfulness para regular emociones. *Revista de Psicoterapia*, 28 (107), 259-270.
- Ramos, N., Recondo, O. y Enríquez, H. (2012). *Practica la Inteligencia Emocional Plena*. Kairós.
- Rovira, G., López-Ros, V., Lavega, P., y Mateu, M. (2014). Las emociones en las prácticas motrices de atención plena. *REOP-Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 25(2), 111-126. <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338232663008.pdf>

- Shorey, R. C., Seavey, A. E., Quinn, E., y Cornelius, T. L. (2014). Partner-specific anger management as a mediator of the relation between mindfulness and female perpetrated dating violence. *Psychology of Violence*, 4, 51-64. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0033658>
- Snel, E. (2020). *Meditación de la Rana*. <https://acortar.link/W2zJx6>
- Smile y Learn (2024). *Relajación para niños – Método de Koeppen I*. <https://acortar.link/UubdQc>
- Tellechea, T. (2012). *Un beso antes de dormir*. SM.
- Van der Oord, S., Bögels, S. M. y Peijnenburg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of child and family studies*, 21, 139-147. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9457-0>
- Williams, R. (2020). *Con Calma. 50 historias de la naturaleza*. Flamboyant.
- Zhang, D., Lee, E. K., Mak, E. C., Ho, C. Y., y Wong, S. Y. (2021). Mindfulness-based interventions: an overall review. *British Medical Bulletin*. 138(1), 41-57 <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>
- Zuázquita, D. y Hennessey, R. (2021). *Kindfulness: Atención consciente y amable para el estrés*. Singlantana.

CONTRIBUCIONES DE AUTORES/AS, FINANCIACIÓN Y AGRADECIMIENTOS

Contribuciones de los/as autores/as:

Conceptualización: García Toro, Vania; **Redacción-Preparación del borrador original:** García Toro, Vania. **Redacción-Revisión y Edición:** Acedo Tapia, M^a Eugenia **Visualización:** Acedo Tapia, M^a Eugenia **Supervisión:** **Administración de proyectos:** Acedo Tapia, M^a Eugenia **Todos los/as autores/as han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito:** Acedo Tapia, M^a Eugenia; García Toro, Vania

Financiación: Esta investigación no recibió financiamiento externo.

AUTOR/ES:

M^a Eugenia Acedo Tapia.

Centro Universitario de Antequera María Inmaculada, adscrito a la Universidad de Málaga.

Profesora titular del Departamento de Didáctica de la Lengua y Literatura del Centro Universitario desde 2010. Doctora en Filología Hispánica por la Universidad de Málaga con mención de Doctorado Europeo. Premio Extraordinario de Licenciatura en Filología Hispánica. Máster en Comunicación y Cultura por la Universidad de Málaga. Máster en Alta Especialización en Filología Hispánica en el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Máster en Promoción de la Lectura y Literatura Infantil por la Universidad de Castilla-La Mancha. Sus investigaciones se centran en Didáctica de la lengua, literatura infantil e historiografía local de Antequera. Miembro del Grupo de investigación DILINGUA-HUM253 de la Universidad de Málaga.

eugeniaacedo@cammia.es

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0008-8827-6031>

AUTOR/ES:

Vania García Toro.

Centro Universitario de Antequera María Inmaculada, adscrito a la Universidad de Málaga.

Grado en Educación Primaria (Especialidad de Educación Física). DECA (Declaración Eclesiástica de Competencia Académica).

vaniagart@gmail.com