

Graduado o Graduada en Maestro en Educación Primaria

Trabajo Fin de Grado

La meditación para el desarrollo personal y académico en 1º de Primaria

Estudiante: Ana Estrada Pérez

Enlace vídeo: <https://youtu.be/EW8zaOqUpzg>

Tutora: Lara López Hernáez

Departamento: Ciencias de la Salud

Campo: Psicología

Mayo, 2022

Agradecimientos

Gracias a mi familia por levantarme cada vez que me caía, secarme las lágrimas y sanar mi dolor con vuestras palabras.

Gracias a mis amigos por estar ahí, por escucharme, por preocuparse... En definitiva, por darme "vida" cuando la mía se desmoronaba.

Gracias al colegio, a mi colegio, por volver a abrirme las puertas y recibirme con el mismo amor que la primera vez, esta vez convertida en profesora, y por dejarme llevar a cabo mi Trabajo de Fin de Grado.

Gracias a mis niños de 1º de Primaria por formar parte imprescindible de esto, por mostrar entusiasmo, meditar conmigo y abrirme sus corazones. Por ellos yo soy un poquito mejor profesora.

Gracias a Lara, mi tutora, por acogerme con tanto cariño desde el primer minuto y estar siempre ahí.

Todos habéis sido "rayitos" de luz cuando había oscuridad, todos habéis formado parte del camino.

Y, sobre todo, gracias a mí, por haber llegado hasta aquí a pesar de todo.

RESUMEN

El siguiente Trabajo de Fin de Grado muestra los beneficios y dificultades de la puesta en marcha de un programa de Mindfulness en un aula de 1º de Primaria. En primer lugar, en el marco teórico se estudia su definición, su origen y potenciales benéficos en distintas áreas tales como la salud mental, la salud física, el ámbito académico etc. En segundo lugar, se muestra la intervención llevada a cabo durante el mes de marzo del 2022 con el objetivo de trabajar distintas técnicas de meditación y realizar un estudio empírico de manera que se pueda comparar la situación antes y después de su puesta en marcha. Los resultados mostraron una gran mejoría en el alumnado en el ámbito académico, con aumento de la capacidad de concentración, trabajo autónomo etc. y en el ámbito personal, con aumento del reconocimiento y validación de las emociones, conciencia y presencia diaria, gratitud etc. Se llegó a la conclusión de que la meditación había provocado un impacto en la vida del alumnado, el cual prefirió meditaciones realizadas con la visualización. Aparte, se siguió meditando 3 veces al día tras la finalización de la intervención, lo que provocará mayores mejorías en el futuro.

Palabras clave: *Mindfulness*; Educación Primaria; Inteligencia Emocional; Salud física; Concentración.

ABSTRACT

The following end-of-degree project tries to focus on the benefits and the possible drawbacks while implementing a Mindfulness program in a 1st of Primary class. Firstly, there is a theoretical framework in which it is studied the definition, the origin, and the possible benefits that may affect different areas such as mental health, physical health, the academic field, etc. Secondly, is going to be explained a didactic proposal that took place during the month of March 2022. In this intervention, it had been practiced several technics. Apart from that, an empirical study had been done to compare both, the situation before and after the meditations. The results show an improvement in both, the academic field, with an incrementation of concentration, autonomous work, etc. and the personal area, with an improvement in the validation and recognition of emotions, daily consciousness, gratitude, etc. It was concluded that meditation had impacted their lives and they preferred visualization rather than other technics. Furthermore, the students asked to continue meditating, which will suppose even more benefits and improvement.

Keywords: Mindfulness; Primary Education; Emotional Intelligence; Physical health; Concentration.

Índice

<i>Agradecimientos</i>	2
<i>RESUMEN</i>	2
<i>ABSTRACT</i>	2
<i>JUSTIFICACIÓN E INTRODUCCIÓN</i>	10
<i>OBJETIVOS</i>	12
Objetivo general.....	12
Objetivos específicos	12
1. MARCO TEÓRICO	12
1.1 Definición de la meditación.....	12
1.2 Origen e historia de la meditación	14
1.3. Beneficios.....	15
1.4 La meditación en Educación Primaria	18
1.4.1 La meditación y el alumnado	18
1.4.2 Estudios y programas en el aula	20
1.4.4 La meditación y el profesorado.....	22
1.4.5 Posibles dificultades.....	23
2. PARTE METODOLÓGICA	25
2.1 Objetivos	25
2.1.1 Objetivo general.....	25
2.1.2 Objetivos específicos	25
2.2 Contenidos y competencias	26
2.2.1 Contenidos	26
2.2.3 Competencias	26
2.3 Contexto	27
2.4 Participantes	27
2.5 Recursos personales y materiales	27

2.6 Instrumentos	27
2.7 Recogida de datos	28
2.8 Resultados y análisis pre-test	28
2.9 Intervención, “El viaje a la meditación”	31
2.9.1 Planificación	34
2.9.2 Análisis de las sesiones	47
2.10 Post – Resultados	57
2.10 Resultados finales	61
CONCLUSIONES Y CUESTIONES ABIERTAS	63
REFERENCIAS	65
ANEXOS	69

Índice de figuras

Figura 1. Temporalización de la propuesta. Fuente: Elaboración propia	32
Figura 2. Calendario para el aula. Fuente: Elaboración propia	33
Figura 3. Ficha. Fuente: Elaboración propia	48
Figura 4. Realización de la rutina de pensamiento. Fuente: Elaboración propia	48
Figura 5. Realización de la meditación. Fuente: Elaboración propia	50
Figura 6. Realización de la meditación. Fuente: Elaboración propia	52
Figura 7. Rutina de pensamiento finalizada. Fuente: Elaboración propia	56
Figura 8. Horario semanal de meditaciones. Fuente: Elaboración propia.....	57

Índice de tablas

Tabla 1. Planificación de la sesión 1. Fuente: Elaboración propia	34
Tabla 2. Planificación de la sesión 2. Fuente: Elaboración propia	35
Tabla 3. Planificación de la sesión 3. Fuente: Elaboración propia	36
Tabla 4. Planificación de la sesión 4. Fuente: Elaboración propia	37
Tabla 5. Planificación de la sesión 5. Fuente: Elaboración propia	38
Tabla 6. Planificación de la sesión 6. Fuente: Elaboración propia	39
Tabla 7. Planificación de la sesión 7. Fuente: Elaboración propia	40
Tabla 8. Planificación de la sesión 8. Fuente: Elaboración propia	41
Tabla 9. Planificación de la sesión 9. Fuente: Elaboración propia	42
Tabla 10. Planificación de la sesión 10. Fuente: Elaboración propia	43
Tabla 11. Planificación de la sesión 11. Fuente: Elaboración propia	44
Tabla 12. Planificación de la sesión 12. Fuente: Elaboración propia	45
Tabla 13. Planificación de la sesión 13. Fuente: Elaboración propia	46
Tabla 14. Planificación de la sesión 14. Fuente: Elaboración propia	47

Índice de gráficos

Gráfico 1. Resultados pre - test obtenidos de la escala KINDL. Fuente: Elaboración propia	29
Gráfico 2. Resultados pre - test obtenidos del cuestionario CAMM. Fuente: Elaboración propia	29
Gráfico 3. Resultados pre - test obtenidos de la Escala de Atención Plena en el Ámbito Escolar (EAP) Fuente: Elaboración propia	30
Gráfico 4. Resultados del profesorado. Fuente: Elaboración propia	31
Gráfico 5. Resultados post - test obtenidos de la escala KINDL. Fuente: Elaboración propia	58
Gráfico 6. Resultados post - test obtenidos del cuestionario CAMM. Fuente: Elaboración propia	58
Gráfico 7. Resultados post - test obtenidos de la EAP. Fuente: Elaboración propia	59
Gráfico 8. “¿Notas si la meditación te ha servido?” Fuente: Elaboración propia	60
Gráfico 9. “Meditación que más te ha gustado”. Fuente: Elaboración propia	60
Gráfico 10. “Meditación que menos te haya gustado”. Fuente: Elaboración propia	61

Índice de anexos

Anexo 1. Dossier. Fuente: Elaboración propia	69
Anexo 2. Rutina de pensamiento “¿Qué sé, qué quiero saber, qué he aprendido?”. Fuente: Elaboración propia	86
Anexo 3. Rúbrica de evaluación al alumnado. Fuente: Elaboración Propia	87
Anexo 4. Apoyo visual para las escalas y cuestionarios. Fuente: Elaboración propia	87
Anexo 5. Resultados pre - test obtenidos de la escala KINDL. Fuente: Elaboración propia	88
Anexo 6. Resultados pre - test obtenidos del cuestionario CAMM. Fuente: Elaboración propia	88
Anexo 7. Resultados pre - test obtenidos de la Escala de Atención Plena en el Ámbito Escolar (EAP). Fuente: Elaboración propia	89
Anexo 8. Guía de meditación “Somos globos”. Fuente: Elaboración propia	90
Anexo 9. Rúbrica de evaluación “Somos globos”. Fuente: Elaboración propia	91
Anexo 10. Guía de meditación “Aire frío, aire caliente”. Fuente: Elaboración propia	92
Anexo 11. Rúbrica de evaluación “Aire frío, aire caliente”. Fuente: Elaboración propia	93
Anexo 12. Guía de meditación “Llenando el corazón”. Fuente: Elaboración propia	93
Anexo 13. Rúbrica de evaluación “Llenando el corazón”. Fuente: Elaboración propia	94
Anexo 14. Guía de meditación “El escaneo”. Fuente: Elaboración propia	95
Anexo 15. Rúbrica de evaluación “El escaneo”. Fuente: Elaboración propia	96
Anexo 16. Guía de meditación “Fuerza y calma”. Fuente: Elaboración propia	97
Anexo 17. Rúbrica de evaluación “Fuerza y calma”. Fuente: Elaboración propia	98
Anexo 18. Guía de meditación “El dolor”. Fuente: Elaboración propia.....	98
Anexo 19. Rúbrica de evaluación “El dolor”. Fuente: Elaboración propia.....	100
Anexo 20. Guía de meditación “La playa quitapreocupaciones”. Fuente: Elaboración propia. .	100
Anexo 21. Rúbrica de evaluación “La playa quitapreocupaciones”. Fuente: Elaboración propia	102
Anexo 22. Guía de meditación “El bosque”. Fuente: Elaboración propia	102
Anexo 23. Rúbrica de evaluación “El bosque”. Fuente: Elaboración propia	104
Anexo 24. Guía de meditación “La nube”. Fuente: Elaboración propia	104
Anexo 25. Rúbrica de evaluación “La nube”. Fuente: Elaboración propia	106
Anexo 26. Guía de meditación “Los recuerdos del viaje interior”. Fuente: Elaboración propia	107

Anexo 27. Rúbrica de evaluación “Los recuerdos del viaje interior”. Fuente: Elaboración 108

Anexo 28. Guía de meditación “Los recuerdos del viaje exterior” Fuente: Elaboración propia 109

Anexo 29. Rúbrica de evaluación “Los recuerdos del viaje exterior”. Fuente: Elaboración propia
..... 110

Anexo 30. Rúbrica de evaluación “Los recuerdos de las excursiones”. Fuente: Elaboración propia
..... 110

Anexo 31. Resultados post - test obtenidos de la escala KINDL. Fuente: Elaboración propia ... 111

Anexo 32. Resultados post - test obtenidos del cuestionario CAMM. Fuente: Elaboración propia
..... 111

Anexo 33. Resultados post - test obtenidos de la EAP. Fuente: Elaboración propia..... 112

JUSTIFICACIÓN E INTRODUCCIÓN

La causa por la cual seleccioné este tema nace del ámbito personal. A lo largo de mi vida siempre me ha interesado la meditación, pero nunca la había practicado de manera habitual, quitando algunas sesiones sueltas en los momentos de mayor estrés y ansiedad. A raíz de un problema de espalda, con todo el dolor que este conlleva, el hábito comenzó a instaurarse en mi vida como el de lavarse los dientes o comer.

Mi manera de canalizar el estrés, sobre todo en los últimos años, había sido mediante el ejercicio físico, del cual todos conocemos los grandes beneficios, pero al no ser capaz de realizarlo por el dolor, busqué otra vía de escape la cual me permitiese disminuir los niveles de ansiedad, gestionar mis emociones y pensamientos, además de calmar y reconocer el dolor físico para ser capaz de entender de una manera realista hasta donde este llegaba y me limitaba.

Aparte, con el paso de los meses, los problemas de salud no se limitaron únicamente a la espalda, sino que también se manifestaron en otras partes de mi cuerpo debido a las medicaciones y a sus efectos secundarios, lo cual derivó en un momento a nivel emocional no demasiado bueno. Podría afirmar que, a lo largo de este último año y medio, no solo ha dolido la espalda, sino también el alma, lo cual es incluso más duro de sobrellevar.

Tal y como dice Magnus (2021) en *El arte de la quietud en un mundo agitado*: “No hay nada que me haya brindado más comprensión sobre mi propia existencia que el silencio”(p.27), y es que fue precisamente, en el silencio de la meditación, donde encontré un poco de paz entre tanto dolor, tanto físico como emocional.

Aparte, dejando de lado mi situación personal, en la actualidad las personas viven en un mundo el cual no para, sobre todo últimamente cuando todas las noticias parecen negativas, los datos de cualquier cosa, ya sea COVID, paro, guerras o economía, parecen jugar en contra de las mentes, las cuales están más cansadas que nunca, más fatigadas que ayer pero menos que mañana. Estamos constantemente rodeados de estímulos, sobre todo hoy en día con las pantallas, que solo añaden ansiedad a nuestras mentes, las cuales ya tienen demasiado con lo que lidiar en el día a día. Pero la culpa no es solo de ellas.

Parece que la quietud es algo que ya no existe, un mito o una leyenda la cual no es compatible con nosotros y nosotras, con nuestra sociedad que va de un lado para otro. Vemos, pero no observamos. Oímos, pero no escuchamos. Ni a los demás ni a nosotros mismos, vamos automatizados.

Aparte de esta situación, hay dos libros que también me han servido de gran inspiración a la hora de realizar este trabajo. Uno de ellos es el que ha sido citado anteriormente, *El arte de la quietud en un mundo agitado* de Magnus Fridh (2021) en el que se habla de la meditación y de

la importancia de parar desde una visión adulta. El segundo libro está relacionado con los niños y es *Tranquilos y atentos como una rana* de Eline Snel (2013). Gracias a la combinación de ambos me he dado cuenta de que, si muchas veces los adultos nos vemos impotentes por no poder controlar nuestros pensamientos limitantes, nuestra ansiedad, nuestras emociones y nuestras preocupaciones, las cuales no nos dejan descansar... ¿cómo puede llegar a afectar todo esto a los niños? Todos, tanto adultos como pequeños necesitamos herramientas, pero si los docentes o las familias no las tenemos o conocemos ¿cómo vamos a ayudarles?

A lo largo de este TFG podremos observar dos apartados:

En primer lugar, respecto al marco teórico, se mostrarán las distintas definiciones de meditación ofrecidas por varios autores y el origen de la meditación, el cual nace a raíz del budismo. Aparte, también se exponen los beneficios que la atención plena otorga, desde aquellos relacionados con la disminución de la ansiedad y el estrés, el desarrollo de la Inteligencia Emocional y el aumento en la capacidad de atención, hasta incluso aquellos cambios a nivel cerebral y en la salud física. Aparte, también se estudiarán los beneficios en la comunidad educativa, tanto en el alumnado como en el profesorado.

En segundo lugar, se expondrá la intervención llevada a cabo durante el mes de marzo en la cual se creó un programa de meditaciones con el alumnado de 1º de Primaria. Gracias a este se enseñaron distintas técnicas de meditación, más concretamente técnicas de respiración, escaneo corporal y visualización, las cuales obtuvieron beneficios que serán expuestos posteriormente.

OBJETIVOS

Objetivo general

- Poner en marcha un programa de meditaciones en un aula de 1º de Primaria para la realización de distintas relajaciones aprendiendo y siguiendo distintas técnicas.

Objetivos específicos

- Conocer la definición de meditación y comprender su origen, que, aunque nace en la religión budista, hoy en día está desprovista de dogmas.
- Aprender acerca de los beneficios que esta práctica ofrece en distintos planos de la vida, tanto para la población adulta como para la población infantil.
- Entender los beneficios y posibles dificultades que el *Mindfulness* nos ofrece dentro de las aulas de Educación primaria, no solo para el alumnado, sino también para el profesorado.

1. MARCO TEÓRICO

A continuación, se enmarcará y conocerá a nivel teórico qué es el *Mindfulness*, su origen e historia, sus beneficios en distintos planos de la vida y cómo implementar la meditación en la etapa de Educación Primaria, conociendo sus grandes ventajas y posibles inconvenientes, distintos estudios que lo avalan y algunos de los programas más conocidos en las aulas de todo el mundo.

1.1 Definición de la meditación

A pesar de que podemos encontrar múltiples definiciones de lo que es el *Mindfulness*, en general es definido como la concentración en el aquí y ahora para observar, de manera objetiva, diferentes elementos tales como cómo respiramos, cómo nos sentimos, qué pensamientos nos vienen a la mente, qué sentimos a nivel físico etc., sin juzgar o intentar cambiar estos, mientras nos sentamos o tumbamos a realizar la meditación, o incluso mientras llevamos a cabo quehaceres de la vida diaria (LópezHernández, 2019b).

También se ha definido, de una manera mucho más directa como el proceso que un individuo sigue cuando trae su atención completa al presente, dando igual si lo realiza cuando se sienta específicamente a ello o cuando realiza actividades del día a día (Amishi P. et al., 2007).

La palabra *Mindfulness* viene del inglés y aunque hoy en día no poseemos todavía un término en nuestro idioma, los términos más aceptados son atención o conciencia plena (Mañas 2009 citado por Ruiz Ballesteros, 2016) o incluso presencia plena (Moreno Coutiño, 2012). El término *Mindfulness* fue nombrado por Jon Kabat – Zinn tras traducir al inglés la palabra *Sati*.

Esta, es una antigua palabra en lengua Pali que corresponde a un particular estado de atención o conciencia plena del momento presente con amabilidad, sin juicios y con la capacidad de discernir entre lo que es hábil o virtuoso, de lo que es inútil o perjudicial (Seguel, 2019, p. 483).

La doctora Moreno Coutiño, (2012) también define la palabra Sati como el momento de conciencia pura que se da justo antes del divagar de los pensamientos.

En el día a día vivimos en “piloto automático” sin pararnos a observar el presente. Esta actitud es llamada “*mindlessness*”, la cual contribuye a problemas de salud mental tan habituales en la sociedad actual tales como la depresión o la ansiedad. Es por ello por lo que la meditación busca centrarnos en la conciencia, la cual es definida como la habilidad de prestar atención de manera intencionada al momento presente desde una perspectiva abierta y curiosa, y sobre todo sin juzgar las posibles distracciones o pensamientos que emanen de nuestro cerebro (Crescentini et al., 2016).

Este tipo de ‘atención o conciencia’ nos permite aprender de forma directa con aquello que está ocurriendo en el aquí y ahora, es decir, pretende entrenar a los sujetos a fin de que puedan identificar en cada instante sus propias sensaciones, emociones y pensamientos (Almansa et al., 2014, p.122).

Es precisamente debido a ese “piloto automático” por lo que la meditación se puede convertir en algo complejo y complicado al principio, sobre todo por la dificultad que entraña mantener la atención en un elemento en concreto. Sin embargo, con la práctica, la adaptación y el hábito, la facilidad para mantenernos focalizados durante más tiempo aumenta (Kabat-Zinn,2003 citado por Moreno Coutiño, 2012).

Tal y como sostiene Nhat- Hanh (2011) citado por Moreno Coutiño (2012) todos los individuos somos capaces de estar en el momento presente, pero aquellos que son capaces de gestionar, desarrollar y mejorar su atención plena pueden vivir la actualidad, la cual es incierta, desde una postura más tranquila y sin anhelar constantemente un futuro que todavía no poseemos.

Si nuestra paz no proviene del apego o de los elementos externos, sino que se encuentra en el interior, cuando las cosas, inevitablemente, cambien, no sentiremos que nuestros pilares se tambalean, porque nuestro pilar será nuestro propio bienestar, el cual nace de una mente que se encuentra en equilibrio (Moreno Coutiño, 2012).

Según Ruiz Ballesteros (2016) también es definido como la acción de “abrirnos”, de manera consciente, a los acontecimientos, observándolos siempre desde una postura neutra y equilibrada. De esta manera, seremos capaces de reconocer nuestros pensamientos respecto a esos acontecimientos y, poco a poco, los abordaremos desde unos patrones de conducta que no estarán definidos por la impulsividad. Aparte, estos tampoco estarán dictaminados por nuestra manera habitual de reaccionar, la cual no siempre es la correcta, aunque muchas veces no deseemos cambiarla escudándonos en que

forma parte intrínseca de nuestra manera de ser, como si esto fuese algo que no se pudiese cambiar (Segal et al.,2002 citado por Moreno Coutiño, 2012).

Hay numerosos tipos de prácticas cuando realizamos meditación, desde aquellas que se centran en el control de la respiración, en un escaneo corporal, en una visualización etc. La más popular y practicada es la primera, la meditación relacionada con el control y la focalización de la respiración mientras estamos colocados en una postura erguida y cómoda. Cada vez que nuestra mente divaga, debemos de volver a traer nuestra atención al punto de enfoque. (Amishi P. et al., 2007).

Incluso hay algunos autores como Seguel (2019) que definen el *Mindfulness* como la eliminación o reducción del sufrimiento, el cual puede ser psíquico y físico.

1.2 Origen e historia de la meditación

Según Ruiz Ballesteros (2016) es innegable que estamos ante el auge del interés por la atención plena, a pesar de que la meditación no es algo novedoso ya que nació hace más de 25 siglos.

Este interés se ha visto incrementado por los últimos años. Sin embargo, fue alrededor de los años 70 cuando el mundo occidental comenzó a observar a oriente para investigar esta práctica (Seguel, 2019).

“*Mindfulness* deriva del budismo, pero hoy en día, es una técnica totalmente universal y desprovista de dogmas.” (López Hernández, 2019b, p.10)

Para comprender la meditación de manera correcta, debemos adentrarnos en los preceptos del Budismo, aunque su origen proviene más concretamente del Budismo Theravada, una de las corrientes de esta religión (Almansa et al., 2014).

Según esta, los seres humanos tenemos que purificar nuestra mente a través de la meditación, ya que esta es el origen (Gilpin, 2008; Gombrich, 2006; Ruíz, Díaz y Villalobos, 2012 y Trainor, 1997 citado por López Hernández, 2019b).

“La atención plena es la más antigua de las prácticas budistas de meditación. El método viene directamente del Satipatthana Sutta, un discurso que se atribuye al mismo Buda Sakyamuni. Es un sistema antiguo y codificado de entrenamiento en sensibilidad” (VipassanaFellowship,2012 citado por Moreno Coutiño, 2012, p.5).

En su discurso, Buda transmite los 4 pilares de la atención plena a tener en cuenta.

En primer lugar, debemos observar a nuestro propio cuerpo, cómo este se mueve y cómo se encuentra. En segundo lugar, nos tenemos que centrar en nuestras propias sensaciones y el apego que tenemos a estas. En tercer lugar, nos tenemos que focalizar en nuestra propia mente y cómo esta reacciona frente a nuestros propios pensamientos. Por último, debemos observar los “objetos mentales” o actitudes que poseemos (Moreno Coutiño, 2012).

Desde el budismo, la atención plena es vital para vivir de manera profunda el día a día y todos somos capaces de practicarla, aunque es obvio que, con el paso del tiempo, la facilidad para sostener la atención y ser conscientes plenamente se vuelve más fácil. De esta manera se observará de manera verdaderamente real los pensamientos, sin importar de qué naturaleza sean (Moreno Coutiño, 2012).

1.3. Beneficios

No cabe duda de que los beneficios que la meditación otorga son de gran calibre.

Lo primero que se debe tener en cuenta es el compromiso, un aspecto de vital importancia, no solo cuando nos acercamos a la meditación sino en cualquier área de nuestra vida.

Tal y como afirma Kabat-Zinn (2003) cuando comenzamos a meditar debemos de firmar un contrato con nosotros mismos, y tener, no solo compromiso, sino también una buena actitud hacia esta práctica. De esta manera, seremos pacientes y amables ya que debemos entender que no podemos realizar la meditación con el único fin de conseguir resultados, sino para crecer a múltiples niveles.

Además, cabe recordar que todos los beneficios que van a ser nombrados a continuación florecen con la práctica habitual y prolongada en el tiempo (López-Hernández, 2016).

Los beneficios para cualquier persona pueden ser: reducir las distracciones o aumentar la concentración, minimizar los efectos negativos de la ansiedad, aceptar la realidad tal y como es, disfrutar del momento presente, potenciar nuestra autoconciencia, reducir el sufrimiento, el estrés etc. (Almansa et al., 2014, p. 123)

Existen múltiples autores que han hablado de cómo el *Mindfulness* también beneficia a la auto-regulación, y, por consiguiente, a evitar los comportamientos impulsivos, debido precisamente a ese entrenamiento de la conciencia que era expuesto anteriormente.

Dentro de la conciencia o *consciousness*, existen dos elementos que son definidos usando palabras en inglés, *awareness* y *attention*. El primero *awareness*, que en castellano significa percepción, es definido como un radar constante que nos permite darnos cuenta de lo que nos rodea sin que estos estímulos sean los principales. Por ejemplo, somos capaces de escuchar sonidos de fondo a lo largo de todo el día sin que estos interfieran. El segundo término, *attention* o atención en castellano, es el proceso por el cual focalizamos esa percepción de manera consciente. Tanto la percepción como la atención son habilidades normales y habituales de los seres humanos, pero es la meditación la que nos permite mejorarlas y entrenarlas, de manera que estemos más receptivos a esos estímulos. Como aumenta nuestra receptividad, las personas que meditan están más abiertas, no solo a esos estímulos o experiencias físicas, sino también a aquellas experiencias relacionadas con el contexto interno que implican conocerse, asimilar ideas o sentimientos (Brown & Ryan, 2003)

La práctica repetida de la atención plena permite a la persona desarrollar la habilidad de, tranquilamente, apartarse de los pensamientos y sentimientos durante las situaciones de estrés en lugar de engancharse en preocupaciones ansiosas u otros patrones negativos de pensamiento, que de otra manera podrían elevarse en un ciclo de estrés reactivo (Bishop, 2002 citado por Moreno Coutiño, 2012, p.4).

Por otro lado, también existen cambios importantes respecto al cerebro. Desde la perspectiva neurocientífica, la meditación puede ser comparada con otras capacidades que los seres humanos poseen tales como aprender un deporte, un instrumento, matemáticas etc. Todas ellas, incluida la meditación, implican un proceso de aprendizaje que es flexible y que puede ser entrenado, debido a la neuroplasticidad del cerebro, la cual es mayor conforme más jóvenes somos (Lutz et al., 2006).

La práctica de técnicas basadas en *Mindfulness* ha registrado cambios a nivel cerebral, como transformaciones bioquímicas (Solberg, Halvorsen y Holen, 2000), o una mayor activación en la corteza prefrontal izquierda (Davidson e Irwin, 1999; Sutton y Davidson, 1999; Jackson et al. (2003), todas ellas asociadas a emociones más positivas (López Hernández, 2019b, p.26).

Por ejemplo, cuando un individuo padece de depresión, el cerebro presenta cambios y diferencias a nivel estructural que afectan negativamente. De igual manera sucede con la meditación, con alteraciones en la función y estructura del cerebro que generan un impacto positivo. Sin embargo, debemos de ser conscientes de que estos cambios no serán visibles a corto plazo, sino que se manifestarán con la práctica continuada (Urry et al., 2003 citado por Lutz et al., 2006).

Por ejemplo, múltiples estudios en los que se ha hecho uso de electroencefalogramas han mostrado un aumento de la actividad alfa y theta durante una práctica de *Mindfulness*, lo cual concuerda con las neuroimágenes que muestran cómo se activan la corteza prefrontal y cingulada anterior durante los momentos en los que se practica la conciencia plena. Aparte, si se medita a largo plazo, se observa una mejoría de las áreas del cerebro que tienen relación con la atención (Chiesa & Serretti, 2010 citado por Moreno Coutiño, 2012)).

Por otro lado, tras un estudio de Davidson et al. (2003) en el que se buscó la relación entre el cerebro y la meditación, se llegó a la conclusión de que el cerebro muestra cambios incluso en los sustratos neuroanatómicos. Por ejemplo, la región frontal del cerebro muestra diferencias ante las emociones positivas o negativas, la actividad entre el hemisferio izquierdo y derecho del cerebro aumenta, lo que podría estar detrás de la disminución de la ansiedad o de la mejora del funcionamiento del sistema inmunitario.

Una posible explicación neurológica sobre los efectos de la práctica de la atención plena señala que el “estar atento” incrementa la regulación cortical pre frontal del afecto, mediante la modificación del etiquetado de los estímulos emocionalmente displacenteros, dicha

modificación disminuye el afecto displacentero y mejora la salud psicológica en general de los individuos que han desarrollado el “estar atento (Creswell, Way, Eisenberger, & Lieberman, 2007 citado por (Moreno Coutiño, 2012, p. 10)).

Por otro lado, la práctica habitual de meditación también nos permite mejorar nuestra salud mental ya que desarrolla de manera fructífera las habilidades propias de la Inteligencia Emocional como la compasión, la aceptación, la paciencia, la capacidad de no juzgar etc. (Almansa et al., 2014).

Según el estudio realizado por Almansa et al. (2014) se concluyó que la meditación es una gran herramienta a la hora de mejorar la satisfacción a nivel vital, la empatía, la erradicación de pensamientos recurrentes y/o intrusivos, el aumento del bienestar y la autoestima, la mejora de la habilidad de autoconocimiento y autorregulación de los sentimientos etc.

Por otro lado, también podemos encontrar investigaciones que avalan el uso de la meditación como analgésico para el dolor físico.

La investigación específica sobre los efectos de la meditación en el dolor comenzó en el año 1979, cuando el biólogo norteamericano Jon Kabat-Zinn puso a prueba un programa de meditación en el centro médico de la universidad de Massachusetts, para tratar a pacientes con dolor crónico. En este estudio, Jon Kabat-Zinn siguió durante 4 años a 225 pacientes con dolor crónico, y los sometió a una intervención de 8 semanas de un programa de meditación llamado *Mindfulness based stress reduction* o MBSR (Seguel, 2019, p. 483).

Gracias a este programa se concluyó que en un 72% de los participantes el dolor se redujo en gran medida. Es por ello por lo que son muchos los centros que utilizan el programa MBSR en la actualidad para ayudar a sus pacientes (Seguel, 2019).

Al realizar este entrenamiento, la mente se calma primero y luego se favorece la observación de las causas que originan el sufrimiento. La finalidad de esta observación es ir abandonando gradualmente los pensamientos, emociones, palabras y acciones que originan el sufrimiento (Seguel, 2019, p.483).

La mejoría y la disminución del dolor físico se da debido a la comunicación bidireccional entre el cerebro y el resto de los sistemas del cuerpo como el sistema endocrino, el sistema inmune y el sistema nervioso. Esta comunicación la podemos ver en un ejemplo que ha sido expuesto anteriormente, una persona que sufre de depresión padece a su vez de cambios estructurales a nivel cerebral, y si existen cambios en el cerebro, estos son transmitidos y afectan a los diferentes sistemas mediante esa comunicación.

Por lo tanto, si la meditación también genera cambios a nivel cerebral, estos a su vez afectarán al cuerpo y serán notables en la salud. Sin embargo, también debemos de ser conscientes de que esto no implica que un paciente vaya a sanar de una enfermedad por meditar, pero sí que se pueden reducir algunos dolores (Lutz et al., 2006).

Otro descubrimiento ha sido la influencia de la práctica de la atención plena en los mecanismos inmunitarios, gracias al cual se concluyó que la meditación potencia la producción de anticuerpos debido a que uno de los mecanismos por los que el estrés ejerce su mecanismo negativo sobre la salud es a través del aumento del cortisol y de sus consiguientes efectos inmunodepresores. Por ello, es probable que los efectos positivos de la práctica de la meditación sobre la inmunidad estén causados por la disminución de la secreción de cortisol en respuesta al estrés (Simon, 2007 citado por Frago & Moreno Coutiño, 2021, p.107).

1.4 La meditación en Educación Primaria

A continuación, se observará la relación entre la meditación y la Educación Primaria, de manera que se analizarán los beneficios, tanto con el alumnado como con el profesorado, los distintos estudios empíricos que han mostrado grandes resultados, y distintos programas, los cuales han sido puestos en marcha en las aulas. A su vez, también se comentarán las posibles dificultades que puede acarrear implementar la meditación en el colegio.

1.4.1 La meditación y el alumnado

Todos los beneficios que han sido expuestos anteriormente también afectan a los niños.

Hoy en día son muchas las personas, tanto padres como docentes, los que afirman que los estudiantes se distraen fácilmente y no son capaces de focalizar su atención. Esta situación se ve causada en gran parte por la gran cantidad de estímulos que los niños y niñas tienen a su alcance, como por ejemplo las pantallas y dispositivos electrónicos.

Podríamos decir que existe una gran falta de atención que la meditación consigue ir mitigando conforme se entrena (Almansa et al., 2014).

Comenzar a implementar prácticas de meditación en las aulas puede ser incluso más fácil que en los hogares, debido a la gestión del tiempo y a la información que los profesores poseen de cada alumno como consecuencia de la cantidad de horas diarias que pasan juntos, el hecho de que puedan observar cómo se comportan a lo largo del día con distintas actividades, cómo se relacionan, cómo reaccionan etc. (Flook et al., 2010).

La práctica de *Mindfulness* proporciona a los alumnos participantes mayor autocontrol, mayor aceptación de la experiencia tal y como es, mejor manejo de sentimientos difíciles, mantenimiento de la calma, aumento de resistencia, autoestima, compasión y empatía, menos síntomas depresivos, tensión más baja y un mayor bienestar en general. Se observan además mejores resultados académicos, mejora en habilidades intelectuales, atención sostenida, memoria visuo-espacial, de trabajo, concentración y en algunas áreas de la meta-cognición (López-Hernández, 2016, p.142).

La impulsividad y falta de control, comunes en esta etapa, no son para nada beneficiosas ya que pueden generar conductas disruptivas en el futuro, tales como comportamientos antisociales. Aparte, aquellos alumnos que se caracterizan por falta de autocontrol tienden a delinquir en mayor porcentaje. Por otro lado, aquellos niños que poseen mayor sensibilidad al estrés durante este período de vida poseen a su vez mayores posibilidades de desarrollar un trastorno afectivo en el futuro. De aquí radica la importancia de ofrecer al alumnado herramientas de gestión, tales como la meditación, desde edades tempranas (Fragoso & Moreno Coutiño, 2021).

Por otro lado, gracias al desarrollo de la Inteligencia Emocional, se previenen y disminuyen los conflictos debido al aumento de empatía y las habilidades emocionales (Almansa et al., 2014).

Incluso la meditación puede formar relaciones interpersonales mucho más equilibradas y sanas debido a ese desarrollo de la Inteligencia Emocional por el cual se poseerá mayor empatía, compasión etc. (Siegel, 2001). Esto es de vital importancia en la escuela, al ser un espacio de socialización.

“El manejo emocional apropiado y la armonización entre lo cognitivo y lo emocional deben considerarse completamente en el currículo.” (López Hernández, 2019a, p.148).

Aparte, los niños y niñas tendrán un momento a lo largo del día para parar y observar sus emociones, qué necesitan y qué quieren, ser más amables con ellos y con el resto, aprender a comprenderse a sí mismos y a los demás etc. En definitiva, características propias de la Inteligencia Emocional (Snel, 2013).

Las técnicas *Mindfulness* en la escuela también tienen una influencia positiva en los problemas de aprendizaje, ya que estos problemas requieren de procesos cognitivos complejos como la atención, la concentración, la función ejecutiva y procesos de pensamiento de orden superior que gobiernan la memoria de trabajo, la planificación, la resolución de problemas de razonamiento y multitareas (Semple, Lee, Dinelia y Miller, 2010 citado por López Hernández, 2019a, p147).

Debido a todos estos beneficios, es más positivo comenzar con la meditación desde los primeros cursos de Primaria para desarrollar una base sólida y crear un hábito que perdure en el alumnado (Crescentini et al., 2016).

Aparte, tal y como expone Lutz et al. (2006) la meditación es un proceso flexible que puede ser entrenado con mayor facilidad a mayor neuroplasticidad en el cerebro, característica que poseen los niños conforme más pequeños son.

1.4.2 Estudios y programas en el aula

En primer lugar, respecto a los estudios que ponen de manifiesto los beneficios de la meditación, tal y como ya hemos visto anteriormente, gracias a un estudio realizado por (Lutz et al., 2006) la práctica habitual de meditación permite mejorar la salud física, reduciendo diferentes dolores generados por algún tipo de enfermedad. Sin embargo, no solo reducimos aquellos que puedan ser generados por una dolencia, sino que también podemos mejorar cómo se sienten a nivel anímico los niños y niñas que poseen algún trastorno como la dislexia, la hiperactividad, autismo etc. En definitiva, ayuda a aquellos alumnos que poseen alguna alteración, aunque estas no generen ningún dolor físico, ya que permite reducir los posibles sentimientos de insuficiencia o inseguridad. Por otro lado, también se eliminan los síntomas provocados y somatizados por el estrés, ansiedad etc. (Snel, 2013). Estos, aunque no son tan comunes en alumnos más pequeños, también se pueden dar por posibles situaciones familiares o incluso por cómo se encuentren en la escuela. Aparte, si se comienza a meditar, aunque todavía no hayan experimentado estas alteraciones, en el momento en el que el estrés o la ansiedad inevitablemente aparezcan, serán capaces de gestionarlo.

En un estudio realizado en México por Fragoso y Moreno Coutiño (2021) en el que se evaluaba la salud mental, se concluyó que había una notable mejoría respecto a los problemas de ansiedad y de relaciones afectivas.

Sin embargo, es difícil encontrar estudios enfocados en alumnos tan pequeños como el que aquí queremos estudiar, aunque existen algunos.

Por ejemplo, tal y como afirman Crescentini et al. (2016) en un estudio realizado con alumnos de 7-8 años se encontraron beneficios en la capacidad de gestionar los problemas internos como la ansiedad, la capacidad de concentración, los síntomas de TDAH etc. Sin embargo, no mostraron un mejor humor, debido quizás al corto tiempo o a la dificultad que tienen algunos niños de darse cuenta de sus emociones al no estar desarrollada de manera completa la introspección. Por otro lado, sí se vieron cambios en la habilidad de darse cuenta y aceptar las incipientes emociones, y se redujo la evitación o represión de estas.

Precisamente, en los últimos años los niveles de fatiga, distracción, inquietud y agobio en los niños ha aumentado. “Se vuelven mayores antes de que hayan podido ser realmente niños. Ya sea en

el plano social, emocional, en la familia, en la escuela: están ocupados con miles de cosas” (Snel, 2013, p.22).

Tampoco podemos olvidarnos de la situación provocada por la pandemia, la cual ha afectado a adultos y a niños por igual, generando en estos últimos un aumento en la ansiedad, depresión y el estrés debido a la soledad del aislamiento y la limitación de las interacciones sociales (Orgilés et al., 2021).

En un estudio realizado con estudiantes chinos, alrededor de un 22% de estos reportaron síntomas de depresión y ansiedad tras el confinamiento, incluyendo también cambios de comportamiento que fueron observados por sus progenitores durante las primeras semanas de la cuarentena (Xie et al., 2020).

También se llevó a cabo un estudio en Italia, España y Portugal llevado a cabo por Orgilés et al. (2021) con el mismo objetivo. De la muestra tomada, el 56% de los niños españoles poseían síntomas de ansiedad, frente al 34% de los italianos y el 26% de los portugueses. Respecto a los síntomas de depresión, los mayores índices también se dieron en España, con un 26% de los encuestados, un 19% en Italia y un 8,5% en Portugal.

Podemos ver que los niveles en España han sido mayores, debido principalmente a las restricciones, las cuales fueron más duras que en el resto de países, lo que afectó a los niños y niñas.

En segundo lugar, respecto a los programas para el aula, son muchos los que existen y pueden ser usados en los centros educativos. Sin embargo, a continuación, se nombrarán algunos que aquellos que están orientados para el curso que vamos a estudiar, 1º de Primaria.

El más conocido es MBSR (*Mindfulness-based stress reduction*) y tiene como objetivo disminuir los niveles de estrés. Habitualmente suelen constar de alrededor de unas 8 sesiones que se hacen de manera semanal. Puede ser usado en los centros por toda la comunidad educativa y es incluso usado en centros médicos debido a su efectividad en desórdenes psicológicos, desórdenes de la ansiedad, depresión etc. Aunque también podemos observar mejoría en aquellas personas que presentan dolencias físicas como dolores crónicos (Amishi P. et al., 2007).

Por otro lado, también tenemos *Attention Academy Programm*, que busca aumentar la calidad de vida mediante el *Mindfulness* y teniendo en cuenta que el alumnado que lo va a llevar a cabo se estaría iniciando en el mundo de la atención plena. Consta de varias actividades en las cuales los alumnos y alumnas deben centrarse en su respiración, las ideas y sentimientos que les vienen a la cabeza etc.

Aparte, también existen otros programas que buscan practicar la atención plena con las acciones del día a día como *Soles Of The Feet* que intenta controlar la impulsividad del alumnado pidiéndoles sentir la suela de los pies ante momentos desagradables, de ira etc. (López Hernández, 2019b).

Uno de los programas más conocidos para introducir en el aula es “.b” que significa *Stop, Breathe and Be!*. Este nació en Oxford y desde el 2009 acoge a investigadores y profesores que buscan formarse en la meditación para que puedan aplicarlo a sus ámbitos de trabajo (López-Hernández, 2016).

Consiste en un programa de 10 sesiones creadas por Richard Burnett, Chris Cullen y Chris O’Neil, profesores y expertos en meditación. Este está pensado para incluir y motivar a todo el alumnado, incluso a aquellos que se pueden mostrar escépticos respecto a la meditación. Aunque este programa solo ofrece pinceladas de lo que es el *Mindfulness*, de manera que aquellos alumnos que queden satisfechos podrán indagar más, los beneficios ya se muestran desde el primer momento ya que se sienten más calmados, satisfechos, felices, con herramientas para gestionar posibles momentos de estrés o tensión etc. Después, se discute en grupo acerca de los sentimientos y experiencias que han ido floreciendo en ellos. Aparte, también se pueden realizar algunos ejercicios en casa, debido a la importancia de involucrar a la familia y al ámbito personal del alumnado para obtener mejores resultados (Mindfulness in Schools Project, 2011).

1.4.4 La meditación y el profesorado

Al igual que con el alumnado, también es crucial que el profesorado se encuentre en las condiciones óptimas a nivel físico y mental para desempeñar su trabajo.

El entorno laboral puede perjudicar la salud de los trabajadores debido a un exceso de exigencias psicológicas, a una falta de apoyo social o unas compensaciones escasas. Estas demandas y la falta de recursos pueden producir tensión, estrés, ansiedad y, si se mantienen en el tiempo, pueden ocasionar la aparición del conocido síndrome de ‘estar quemado’ o burnout. (Garrido & Pacheco, 2012, p. 606)

El comportamiento y el estado anímico de los profesores se encuentra íntimamente relacionado con el ambiente de la clase y los estudiantes. Si el profesorado se encuentra agotado, la actitud que poseerá hacia sus alumnos no será la mejor, con medidas estrictas, malas contestaciones, actividades poco placenteras etc. lo que puede derivar en que la autoestima de los estudiantes se vea minada (Jennings & Greenberg, 2009).

Para prevenir ese agotamiento y estrés, es positivo poseer una Inteligencia Emocional altamente desarrollada (Garrido & Pacheco, 2012). Es precisamente por esto, por lo que la meditación puede ser una gran aliada para el profesorado.

Son muchos los estudios, la mayoría llevados a cabo en Estados Unidos y Reino Unido, los que han concluido que la práctica habitual de la meditación otorga beneficios al profesorado respecto al estrés, la concentración, la autoestima, el aumento de los pensamientos positivos y más claros, incluso con las relaciones con los demás (López Hernández, 2016).

“*Mindfulness* mejora las interacciones entre maestros y estudiantes y el ambiente de trabajo, lo que fomenta la participación y el aprendizaje de los estudiantes” (Roeser, Skinner, Beers y Jennings, 2012 citado por López Hernández, 2019a, p.147).

De esta manera, las escuelas poseerán un profesorado en equilibrio y emocional y socialmente estable que será capaz de reconocer sus propias emociones, al igual que las ajenas, transmitir las y enseñar a sus alumnos cómo esto se hace, sabrán resolver los posibles conflictos, promoverán la cooperación (Jennings & Greenberg, 2009).

Los síntomas predominantes entre el profesorado son incertidumbre, miedo o ansiedad, por lo que programas como MBSR (*Mindfulness – based stress reduction*) o MBCT (*Mindfulness-based cognitive therapy*) podrían ser beneficiosas (Behan, 2020).

“Los profesores también han mostrado disminución de agotamiento, aumento de compasión, mejoras en la organización del aula, en tareas de equipo y en interacciones con alumnos.” (López-Hernández, 2016, p.134)

También existen programas específicos para los profesores como por ejemplo *.b foundations* derivado de “.b” (Mindfulness in Schools Project, 2011).

Incluso se pueden observar distinciones según el género, por ejemplo, tras un estudio realizado por López Hernández (2016) se concluyó que las mujeres poseían mayores niveles de satisfacción antes de realizar el programa “. b”, y que esta aumentó aún más tras el estudio.

Es importante que los profesores también formen parte de los programas, ya que, si estos están involucrados al igual que sus alumnos, también existirá mayor continuidad, ya que experimentarán de primera mano los beneficios y decidirán aplicar la meditación a largo plazo (López-Hernández, 2016).

1.4.5 Posibles dificultades

A pesar de todos los beneficios nombrados anteriormente, también podemos encontrarnos con piedras en el camino a la hora de querer implementar la meditación en un aula.

Por ejemplo, la poca constancia es uno de los principales impedimentos debido a que no se ven resultados de un día para otro y la práctica se abandona, la dificultad para realizarlo, sobre todo en los cursos más inferiores debido al proceso madurativo etc. (López Hernández, 2019b).

Por otro lado, otro de los mayores impedimentos con el que nos podemos encontrar es la falta de tiempo. Tras el estudio realizado por Fragoso & Moreno Coutiño (2021) el cual ya ha sido mencionado anteriormente, se exponen que los resultados obtenidos, aunque fructíferos, no son a largo plazo, por lo que estos programas podrían ser vistos simplemente como una introducción debido a su corta duración.

Otra de las mayores dificultades encontradas por los investigadores es el intento de evaluar o cuantificar el nivel de destreza o capacidad que se posee. Como ya hemos mencionado

anteriormente, la meditación en el mundo occidental actual suele mezclar distintas técnicas en una misma sesión, y cada una de estas técnicas no se desarrolla de manera homogénea en cada persona. No solo sirve con cuantificar el número de horas sino que habría que tener en cuenta otro tipo de preguntas para saber el nivel de habilidad que el alumno considera que posee, lo cual es también complicado de calcular, sobre todo para los alumnos más pequeños debido a que todavía no han desarrollado al 100% su capacidad de introspección (Lutz et al., 2006).

Aparte, aunque existen múltiples estudios que demuestran los beneficios que la meditación tiene, aquellos que están enfocados en niños y adolescentes son muy recientes, por lo que los resultados no son demasiado detallados debido al incipiente interés de esta práctica en los colegios. Sobre todo, podemos observar pocos estudios en los cursos de Infantil a 2º de Primaria (Crescentini et al., 2016).

Cabe destacar que otro de los posibles impedimentos es la poca formación del profesorado respecto a la meditación, motivo por el cual muchos se muestran reticentes a comenzar a implementarla en sus aulas (Fragoso & Moreno Coutiño, 2021).

Según Kabat-Zinn (2003), el *Mindfulness* no puede ser enseñado de manera auténtica por un instructor que no lo practique en su vida diaria, lo que también puede ser un problema a la hora de introducirlo en las aulas, lo cual puede ser intimidante y un desafío, no solo para el profesorado sino también para el centro.

En definitiva, podríamos decir que, aunque son varias las dificultades, estas se pueden solventar de manera sencilla, lo cual merece la pena teniendo en cuenta los numerosos beneficios.

2. PARTE METODOLÓGICA

La propuesta que ha sido llevada al aula ha constado de tres partes, un cuestionario pre - test, la intervención y un cuestionario post -test.

Por lo tanto, podemos observar que, aparte de la intervención, este trabajo también ofrece un estudio empírico, lo cual permite medir si realmente la intervención ha sido fructífera o no

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general

Poner en marcha un programa con actividades de atención plena basadas en diferentes técnicas para obtener beneficios respecto al ámbito académico, tales como mejora de la concentración y atención, capacidad de trabajo y las relaciones personales entre el alumnado, y respeto al ámbito personal, con beneficios en la percepción y autoconcepto, reconocimiento y validación de las emociones, aumento de la atención y conciencia en el día a día etc.

2.1.2 Objetivos específicos

- Conocer las técnicas de meditación relacionadas con la respiración, el escaneo y la relajación muscular progresiva, y la visualización.
- Focalizar la atención en la respiración, el movimiento y manifestaciones físicas que esta genera.
- Focalizar la atención en el cuerpo físico, escaneándolo, contrayéndolo y relajándolo y aprendiendo a gestionar el dolor físico y la somatización.
- Focalizar la atención en pequeños relatos con el objetivo de visualizarlos.
- Comprender que la mente divagará en algunos momentos durante la meditación, identificar el elemento de distracción y volver al punto de atención.
- Permitir sentir sin juzgarse a uno mismo, dando espacio a todo tipo de emociones y validándolas.
- Implementar estas técnicas de meditación en el ámbito privado y familiar.

2.2 Contenidos y competencias

A continuación, se detallan los contenidos y competencias que van a ser puestos en marcha durante la intervención según el Decreto Foral 60/2014 por el que se establece el currículo de Educación Primaria.

2.2.1 Contenidos

Lengua

Bloque 1. Comunicación oral. Hablar y escuchar

- Situaciones de comunicación, espontáneas o dirigidas, con distinta intención comunicativa utilizando un discurso ordenado y coherente.
- Comprensión y expresión de mensajes verbales y no verbales.
- Estrategias y normas para el intercambio comunicativo: participación; atención, escucha; respeto al turno de palabra; papel de moderador; entonación adecuada; respeto por los sentimientos, experiencias, ideas, opiniones y conocimientos de los demás.

Valores sociales y cívicos

Bloque 1. La identidad y la dignidad de la persona

- La autonomía. El autocuidado. La autorregulación de conductas cotidianas. El control de impulsos. La relajación

Bloque 2. La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales

- El diálogo. La expresión clara de las ideas. La buena escucha. El respeto del turno de palabra.

2.2.3 Competencias

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

2.3 Contexto

Nos encontramos en un centro concertado religioso localizado en Villava, el cual cuenta con más de 350 alumnos y ofrece las etapas de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria.

Los objetivos que posee el centro están ligados con ofrecer la mejor educación posible, integrándola con los valores cristianos, consiguiendo desarrollar en el alumnado habilidades y capacidades tales como el pensamiento crítico y las actitudes democráticas, la solidaridad y participación en la sociedad, la ayuda a los desfavorecidos, la inclusión etc.

2.4 Participantes

El aula de 1º de Primaria es una clase compuesta por 26 alumnos, 15 chicas y 11 chicos, de entre 6 y 7 años.

El ambiente en la clase es muy bueno y positivo, sin embargo, el grupo es bastante hablador, llegando incluso a interrumpir el ritmo de la clase, y la atención de algunos alumnos y alumnas es mejorable, por lo que la intervención posee gran potencial en esta aula.

Sin embargo, también cabe destacar la gran capacidad de trabajo que poseen, al igual que la alta participación y la motivación por aprender y mejorar.

2.5 Recursos personales y materiales

Respecto los recursos personales utilizados durante la intervención se contó con la ayuda de la tutora de la clase. Aparte, también debemos tener en cuenta dentro de este apartado a las familias. Estas han estado presentes al finalizar la intervención ya que se realizó un dossier (ver Anexo 1) con las distintas meditaciones realizadas para que las pudiesen llevar a cabo en sus hogares y mantener el hábito fuera del aula. Aparte, también se les mandó un comunicado explicándoles el dossier.

Respecto a los recursos materiales, se ha hecho uso de una ficha de elaboración propia para la realización de una rutina de pensamiento al iniciar y finalizar la propuesta (ver Anexo 2).

Aparte, también se han reproducido audios en 3 meditaciones, los cuales se encuentran en sus correspondientes tablas más adelante.

2.6 Instrumentos

Los siguientes instrumentos han sido usados al principio y al final de la programación de manera que se puedan comparar los resultados.

En primer lugar, se utilizó la escala Kindl (Rajmil et. Al, 2004). En este caso, los ítems seleccionados fueron el 1,2,3,4,6,7,10 y 11. El alumnado debe contestar a preguntas acerca de

La meditación para el desarrollo personal y académico en 1º de Primaria

su vida diaria y personal durante la última semana siguiendo una escala con los valores “nunca”, “alguna vez” y “muchas veces”.

En segundo lugar, se utilizó la escala CAMM (Child and Adolescent Mindfulness Measure) (Greco et al., 2011). En este caso se seleccionaron los ítems 3,6,7 y 9. Este instrumento mide la capacidad de atención plena y consciencia del niño o niña siguiendo una escala Likert del 0 al 4, siendo 0 nunca y 4 siempre.

Por último, también se hizo uso de la EAP (Escala de Atención Plena en el Ámbito Escolar) (León, 2008) y los ítems 2,4,5,6,8,9,10,11. Al igual que en la anterior se mide la capacidad de atención con una escala Likert del 1 al 5, siendo 1 nunca y 5 siempre.

Aparte, también se llevó a cabo una evaluación en todas las meditaciones mediante una rúbrica de observación de elaboración propia (ver Anexo 3).

2.7 Recogida de datos

Respecto a la recogida de datos, esta se llevó a cabo antes y después de realizar la intervención. Para ello, se fue llamando al alumnado de manera individual y siguiendo la lista de clase.

El espacio en el que esto se llevó a cabo fue una sala enfrente de la clase, la cual posee varias mesas y sillas, por lo que se pudieron llevar a cabo las pruebas de manera tranquila y privada.

Aparte, también se hizo uso de un apoyo visual con dibujos el cual fue creado para ayudarles a comprender los valores que podían otorgarle a cada ítem debido a la dificultad que la escala Likert puede poseer para el alumnado (ver Anexo 4).

2.8 Resultados y análisis pre-test

A continuación, se exponen los pre – resultados obtenidos.

En primer lugar, respecto a los resultados de la escala KINDL (ver Gráfico 1), tal y como se puede observar el alumnado no suele estar enfermo, pero sí que suelen tener algún tipo de dolor, poseen un buen estado de ánimo, pero refieren aburrirse, se sienten bien consigo mismos, poseen buenas relaciones personales y manifiestan algunas dificultades a la hora de hacer las tareas.

Aparte del gráfico, podemos encontrar la tabla con los resultados en el Anexo 5.

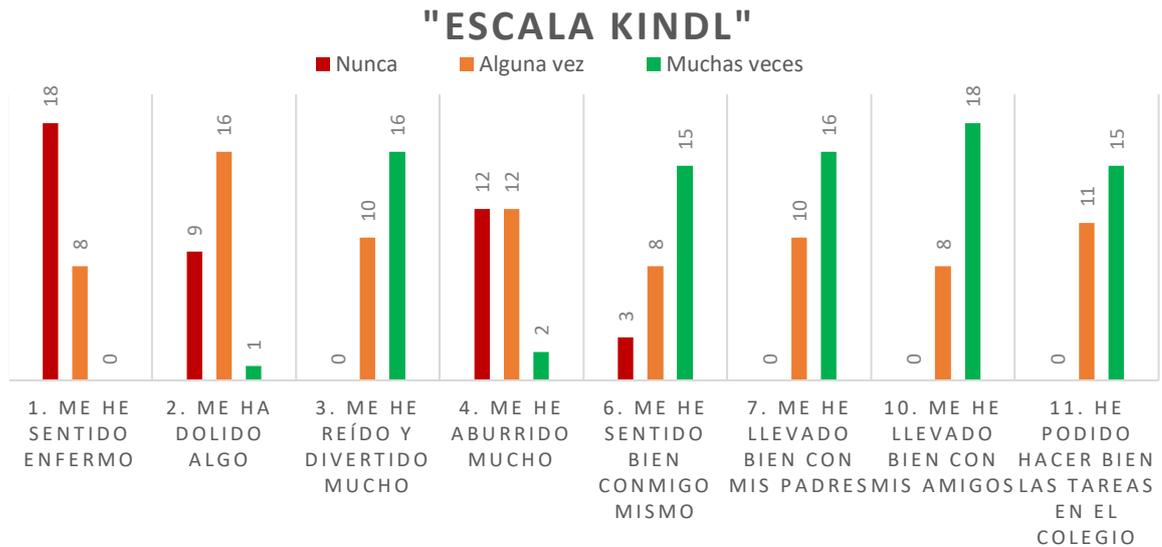


Gráfico 1. Resultados pre - test obtenidos de la escala KINDL. Fuente: Elaboración propia

En segundo lugar, respecto al cuestionario CAMM (*Child and Adolescent Mindfulness Measure*), (ver Gráfico 2) podemos observar como gran parte del alumnado se mantiene ocupado para no ser consciente de sus pensamientos en algún que otro grado, expresan dificultad para mantenerse concentrados, suelen pensar en el pasado y varios incluso juzgan sus sentimientos.

Aparte del gráfico, podemos encontrar la tabla con los resultados en el Anexo 6.

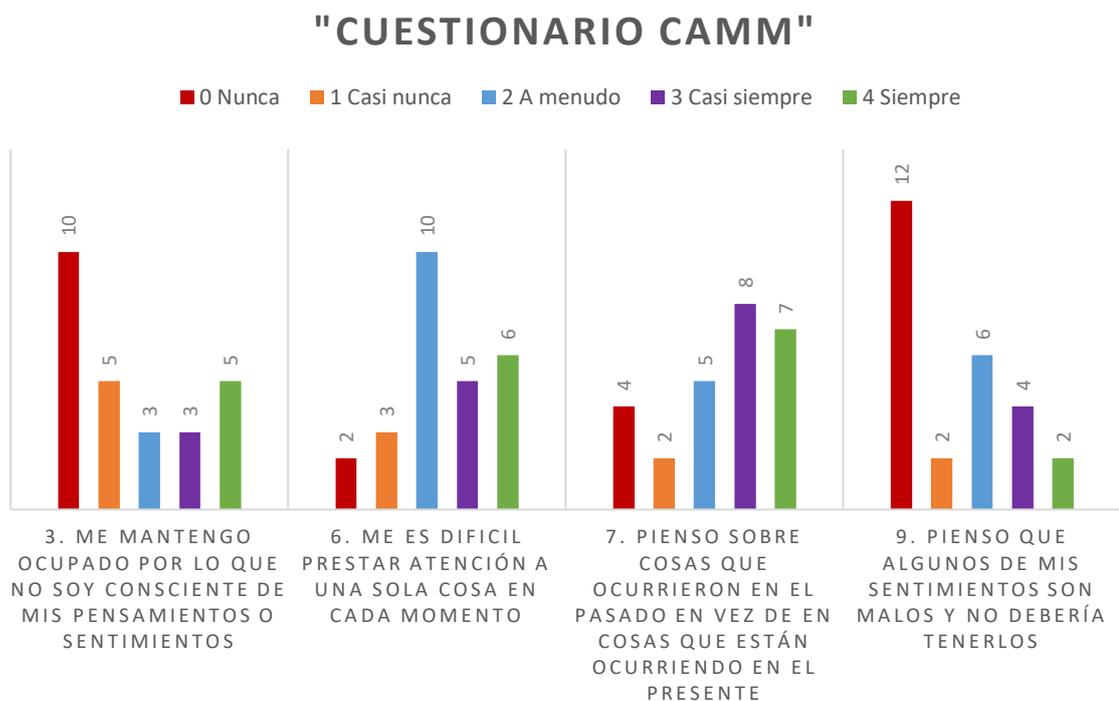


Gráfico 2. Resultados pre - test obtenidos del cuestionario CAMM. Fuente: Elaboración propia

Por último, respecto a la EAP, o Escala de Atención Plena en el Ámbito Escolar (ver Gráfico 3), podemos observar a rasgos generales una gran conciencia y presencia en el día a día por parte del alumnado, como en la relajación del cuerpo, en las tareas cotidianas como en los paseos, en la ducha etc. Sin embargo, todos estos ítems son mejorables.

Aparte del gráfico, podemos encontrar la tabla con los resultados en el Anexo 7.

"ESCALA DE ATENCIÓN PLENA EN EL ÁMBITO ESCOLAR (EAP)"

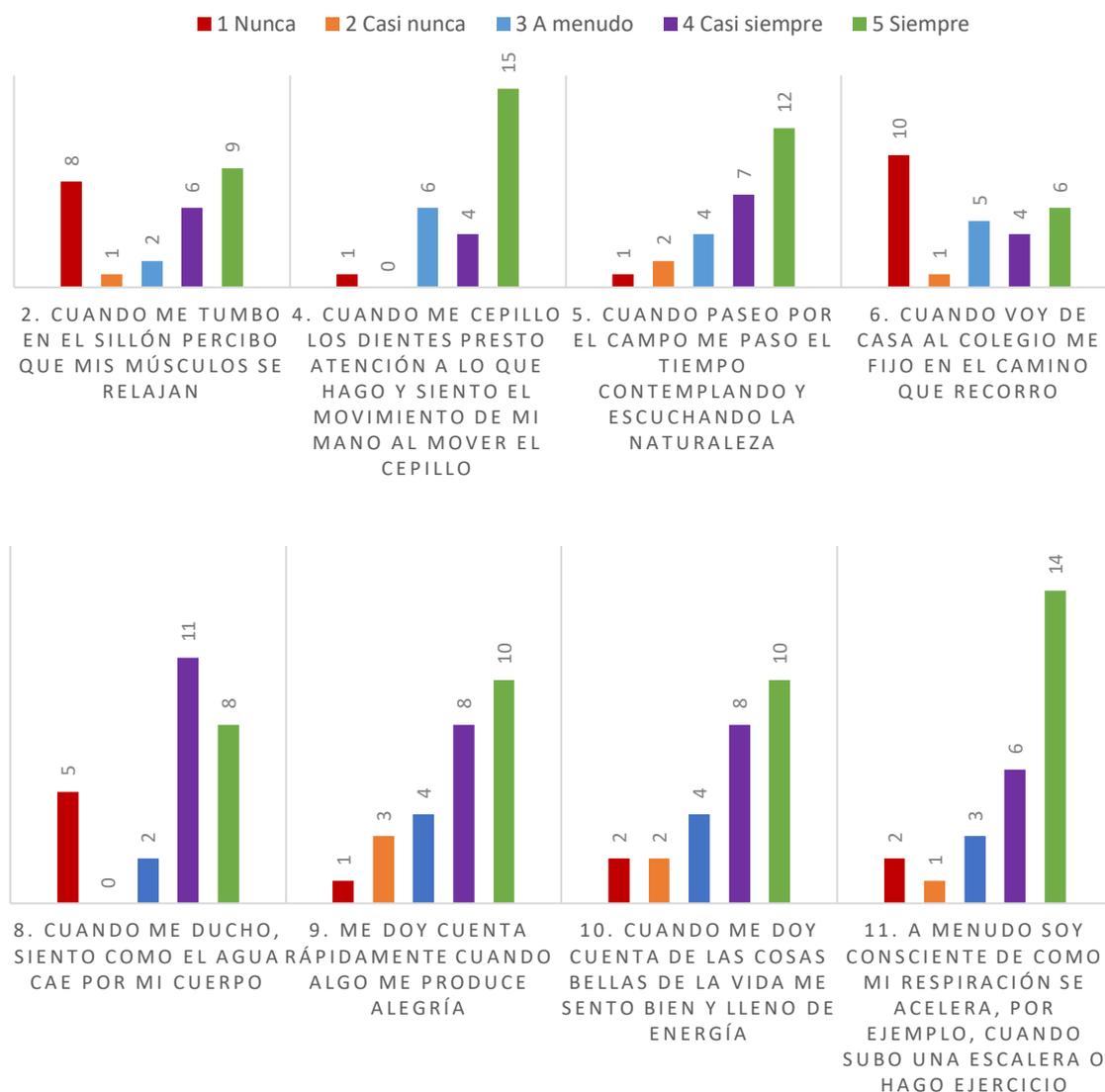


Gráfico 3. Resultados pre-test obtenidos de la Escala de Atención Plena en el Ámbito Escolar (EAP) Fuente: Elaboración propia

Aparte, también se les ofreció a las 3 profesoras que imparten clase en este curso realizar una rúbrica respecto a distintos aspectos que podemos observar a continuación en el

Gráfico 4. Algunas de ellas destacaron que la capacidad de atención de algunos alumnos y alumnas era muy limitada, lo que provoca repeticiones excesivas de las explicaciones, tareas realizadas incorrectamente etc.

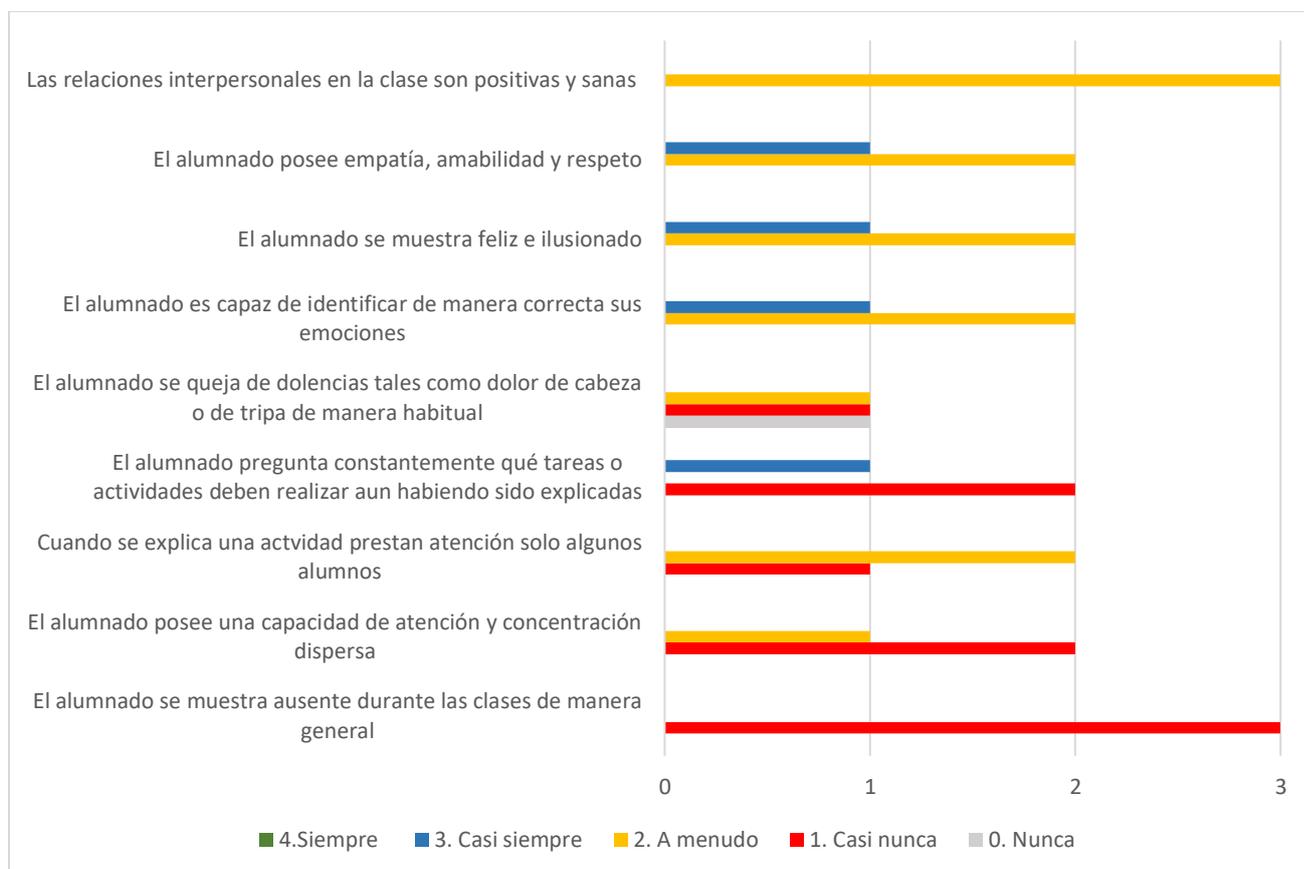


Gráfico 4. Resultados del profesorado. Fuente: Elaboración propia.

2.9 Intervención, “El viaje a la meditación”

La intervención, llamada “El viaje a la meditación” fue llevada a cabo a lo largo de todo el mes de marzo. Uno de los aspectos positivos a la hora de comenzar esta propuesta es el hecho de conocer al alumnado y al profesorado de manera profunda e individual al llevar en el centro varios meses, desde mediados de noviembre con el comienzo del período de prácticas.

Como podemos observar en la Figura 1 y la Figura 2, “El viaje a la meditación” consta de 14 sesiones, una de activación, 12 meditaciones y una sesión final de cierre. En las sesiones de activación y cierre se lleva a cabo una rutina de pensamiento, más concretamente la rutina “qué sé, qué quiero saber, qué he aprendido”.

Respecto a las meditaciones, estas poseen diferentes temáticas cada semana y se realizan los lunes, miércoles y viernes después del recreo para fomentar la creación de un hábito.

La meditación para el desarrollo personal y académico en 1º de Primaria

Durante la primera semana se “viaja” por el interior de nuestro cuerpo y pulmones, por lo que se realizan meditaciones relacionadas con la respiración.

La segunda semana “viajamos” por nuestro cuerpo, pero esta vez desde fuera, ya que se realizan meditaciones usando la técnica del escaneo corporal mediante las cuales se relajan progresivamente sus músculos, experimentan diferentes sensaciones en su piel etc.

En la tercera semana se “viaja” a sitios lejanos a modo de excursión, ya que se realizan meditaciones basadas en la visualización.

La cuarta y última semana es la “semana de los recuerdos” y se dedica cada uno de los días a aglutinar lo aprendido con cada técnica.

feb-22						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 Mediciones	22 Mediciones	23 Mediciones	24 Mediciones	25 Mediciones	26	27
28						

mar-22						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
28	1 ¿Qué sé, qué quiero saber?	2 Somos globos	3 Aire frío, aire caliente	4 Llenando el corazón	5	6
7 El escaneo	8	9 Fuerza y calma	10	11 El dolor	12	13
14 La playa quitapreocupaciones	15	16 El bosque	17	18 La nube	19	20
21 Los recuerdos del interior del cuerpo	22	23 Los recuerdos del exterior del cuerpo	24	25 Los recuerdos de las excursiones	26	27
28 ¿Qué he aprendido?	29 Mediciones	30 Mediciones	31 Mediciones			

abr-22						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
28	29	30	31	1 Mediciones y entrega de dossieres	2	3

Figura 1. Temporalización de la propuesta. Fuente: Elaboración propia



Figura 2. Calendario para el aula. Fuente: Elaboración propia

2.9.1 Planificación

A continuación, se exponen las planificaciones de las diferentes sesiones.

Activación	
Sesión: 1	Título: Qué sé, qué quiero saber... Duración: 30 minutos
Objetivos	<input type="checkbox"/> Reflexionar acerca de la información que el alumnado conoce respecto a la meditación y lo que le gustaría aprender.
Desarrollo	<p>Para contextualizar al alumnado, se les explicará que vamos a comenzar “el viaje a la meditación” y se les enseñará el calendario (ver Tabla 2) de manera que puedan observar cómo va a transcurrir el mes y las diferentes meditaciones que se llevarán a cabo.</p> <p>También se realizará una rutina de pensamiento denominada “qué sé, qué quiero saber y qué he aprendido”. Para su realización se les entregará la ficha (ver Anexo 2) y se responderán las dos primeras preguntas, “qué sé” y “qué quiero saber”, las cuales se comentarán en una lluvia de ideas para fomentar la participación y escucha. Tras esto, se escribirán las ideas comunes en la pizarra de manera que el alumnado pueda copiarlas en sus fichas. Esas hojas serán guardadas con el objetivo de volver a revisarlas a final de mes y rellenar el apartado de “qué he aprendido”.</p>
Materiales	<input type="checkbox"/> Calendario (ver Tabla 2) <input type="checkbox"/> Ficha para la rutina de pensamiento “qué sé, qué quiero saber, qué he aprendido” (ver Anexo 2)

Tabla 1. Planificación de la sesión 1. Fuente: Elaboración propia

Bloque 1. Respiración		
Sesión: 2	Título: Somos globos	Duración: 7-10 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ser conscientes y mantener la atención en la respiración. • Notar calma y paz en el cuerpo conforme entra y sale el aire de los pulmones. • Entender que la mente divagará y, sin juzgarse a uno mismo, volver a traer la atención al punto de enfoque. 	
Desarrollo	<p>En primer lugar, se realizará una breve lluvia de ideas acerca del título y qué significado le otorgan. Esto se llevará a cabo en todas las sesiones a modo de introducción.</p> <p>En la guía de la meditación (ver Anexo 8) podemos observar el desarrollo de la meditación, en la cual buscamos que el alumnado sea consciente de su propia respiración y se centre en ella. Aparte, también se introducirá a la idea de que la mente viajará a otros sitios y se distraerá, lo cual es completamente normal y previsible, por lo que no deben sentirse mal por ello.</p> <p>Toda la meditación tendrá la respiración y el movimiento que esta provoca como foco de atención.</p> <p>Al finalizar, se les preguntará cómo se han sentido. Aparte, al ser la primera meditación se les explicará que estas relajaciones las pueden hacer en casa en cualquier momento.</p> <p>Se puede encontrar la guía de meditación de manera detallada en el Anexo 8.</p>	
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Guía de meditación (ver Anexo 8) 	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica (ver Anexo 9) 	

Tabla 2. Planificación de la sesión 2. Fuente: Elaboración propia

Bloque 1. Respiración		
Sesión 3	Título: Aire frío, aire caliente	Duración: 10 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Ser conscientes y mantener la atención en la respiración.• Notar calma y paz en el cuerpo conforme entra y sale el aire de los pulmones.• Sentir como el aire entra y sale, rozando la nariz y la boca.• Entender que la mente divagará y, sin juzgarse a uno mismo, volver a traer la atención al punto de enfoque.	
Desarrollo	<p>Se comienza la meditación con 3 respiraciones profundas en las cuales deberán de notar como sube y baja el abdomen. Tras esto, le pedimos al alumnado que noten y lleven su atención a cómo el aire entra por sus narices y sale por la boca, de manera que noten la temperatura del aire y el contacto que su respiración hace en las fosas nasales al inhalar y en los labios al exhalar.</p> <p>Para terminar, volvemos a realizar 3 respiraciones profundas.</p> <p>Al finalizar se les preguntará qué han experimentado.</p> <p>Se puede encontrar la guía de meditación de manera detallada en el Anexo 10.</p>	
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Guía de meditación (ver Anexo 10)	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none">• Rúbrica (ver Anexo 11)	

Tabla 3. Planificación de la sesión 3. Fuente: Elaboración propia

Bloque 1. Respiración		
Sesión 4	Título: Llenando el corazón	Duración: 10 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ser conscientes y mantener la atención en la respiración. • Notar calma y paz en el cuerpo conforme entra y sale el aire en los pulmones. • Pensar en cosas bellas cada inhalación. • Eliminar del interior aquellas cosas que hacen daño y soltarlas con cada exhalación. • Entender que la mente divagará y, sin juzgarse a uno mismo, volver a traer la atención al punto de enfoque. 	
Desarrollo	<p>Se comienza, a modo de introducción, con 3 respiraciones profundas en las cuales deberán notar como sube y baja la tripa.</p> <p>Después, le pedimos al alumnado que cada vez que inhalen, sientan como se llenan, no solo de aire, sino también de cosas bonitas y positivas, como una conversación, un recuerdo etc. Cuando exhalen deben dejar ir cosas no tan buenas, las cuales ocupan lugar en el corazón sin aportarles nada positivo, para que salgan de sus mentes y desaparezcan con el aire, de manera que se sientan más ligeros.</p> <p>Para finalizar, se vuelven a realizar 3 respiraciones profundas.</p> <p>Tras esto, le preguntaremos al alumnado si quiere compartir con nosotros lo que han querido “meter” en sus corazones y lo que han querido “sacar”, y si han implementado en algún momento de su día a día lo que hemos aprendido.</p> <p>Se puede encontrar la guía de meditación de manera detallada en el Anexo 12.</p>	
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Guía de meditación (ver Anexo 12) 	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica (ver Anexo 13) 	

Tabla 4. Planificación de la sesión 4. Fuente: Elaboración propia

Bloque 2. Escaneo corporal		
Sesión 5	Título: El escaneo	Duración: 7-10 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener la atención en el cuerpo y la posición de este. • “Escanear” el cuerpo de manera progresiva según las instrucciones con el fin de relajarlo. • Notar sensaciones en las diferentes partes que se vayan escaneando, tales como frío o calor, dolor o calma, el roce de las prendas de vestir etc. • Entender que la mente divagará y, sin juzgarse a uno mismo, volver a traer la atención al punto de enfoque. 	
Desarrollo	<p>Se le comentará al alumnado que vamos a dar comienzo a la segunda semana del viaje, esta vez viajando por el exterior de nuestro cuerpo, de manera que experimentaremos relajación, seremos conscientes de distintas sensaciones etc. Comenzaremos la meditación en la cabeza y deberán ir centrando su atención en las diferentes partes del cuerpo que se van a ir nombrando en orden, desde arriba hasta abajo, para conseguir conciencia plena acerca de cómo se encuentran estas y relajarlas.</p> <p>Se puede encontrar la guía de meditación de manera detallada en el Anexo 14.</p>	
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Guía de meditación (ver Anexo 14) 	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica (ver Anexo 15) 	

Tabla 5. Planificación de la sesión 5. Fuente: Elaboración propia

Bloque 2. Escaneo corporal		
Sesión 6	Título: Fuerza y calma	Duración: 10 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener la atención en el cuerpo y la posición de este. • “Escanear” el cuerpo de manera progresiva según las instrucciones. • Tensar las diferentes partes del cuerpo que se nombren para después relajarlas. • Entender que la mente divagará y, sin juzgarse a uno mismo, volver a traer la atención al punto de enfoque. 	
Desarrollo	<p>En esta sesión se les pedirá en un primer lugar que noten la posición de su cuerpo durante unos instantes. A partir de ahí, comenzando por la cara y bajando por el cuerpo, se les pedirá que vayan tensando las distintas partes de sus cuerpos para posteriormente relajarlas. Deberían notar diferentes sensaciones, tales como hormigueo, cosquilleo o calma, por ello les pediremos que reflexionen acerca de esto mientras meditan.</p> <p>Al terminar la relajación, se les preguntará en alto que han experimentado.</p> <p>Se puede encontrar la guía de meditación de manera detallada en el Anexo 16.</p>	
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Guía de meditación (ver Anexo 16) 	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica (ver Anexo 17) 	

Tabla 6. Planificación de la sesión 6. Fuente: Elaboración propia

Bloque 2. Escaneo corporal		
Sesión 7	Título: El dolor	Duración: 10 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender que existe dolor físico y dolor emocional. • Entender que las emociones afectan al cuerpo. • Fijar la atención en una parte del cuerpo que duela o suela doler de manera habitual. • Entender que la mente divagará y, sin juzgarse a uno mismo, volver a traer la atención al punto de enfoque. 	
Desarrollo	<p>En primer lugar, se hablará acerca del título y qué significado le otorgan.</p> <p>Se comenzará haciendo una lluvia de ideas en voz alta acerca del dolor, la cual se encauzará para hablar acerca del dolor físico, pero también del dolor emocional, aquel que nace de la tristeza, el desamparo, el fracaso etc. Aparte, se les explicará el significado de la palabra “somatizar”.</p> <p>Queremos hacerles conscientes del dolor, el cual no es solamente físico sino también emocional, y como estos muchas veces ambos pueden estar ligados.</p> <p>Se le pedirá al alumnado que se fije en una parte de su cuerpo que les suela doler o que les esté doliendo en ese momento, para que se fijen en ella y en lo que sienten con toda su atención. En la segunda parte de la meditación, se les pedirá que piensen si les suele doler algo cuando, por ejemplo, se sienten tristes, es decir, si somatizan la tristeza, aunque también se puede hablar de otras emociones como nervios o preocupación.</p> <p>Al finalizar le preguntamos al alumnado si quieren comentar algo acerca de cómo se han sentido.</p> <p>Se puede encontrar la guía de meditación de manera detallada en el Anexo 18.</p>	
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Guía de meditación (ver Anexo 18) 	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica (ver Anexo 19) 	

Tabla 7. Planificación de la sesión 7. Fuente: Elaboración propia

Bloque 3. Visualización		
Sesión 8	Título: La playa “quitapreocupaciones”	Duración: 10-12 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Visualizar el relato y focalizar su atención en lo que se va describiendo, tanto pictóricamente como sensitivamente. • Reflexionar acerca de las preocupaciones y qué pueden hacer para cambiarlas. • Conocer la importancia de hablar con un adulto acerca de los sentimientos y preocupaciones. • Entender que la mente divagará y, sin juzgarse a uno mismo, volver a traer la atención al punto de enfoque. 	
Desarrollo	<p>Le explicamos al alumnado que comenzamos una nueva semana en el viaje a la meditación, en la cual se viajará a sitios lejanos.</p> <p>En esta sesión guiaremos al alumnado a una excursión a la playa. Deberán coger una o varias preocupaciones, meterlas en la mochila y, al llegar a la playa, tirarlas al mar para que desaparezcan.</p> <p>Durante la meditación deberán experimentar distintos elementos que se les van a ir nombrando como por ejemplo el calor del sol en la cara o la suavidad de la arena en los pies, los olores, las imágenes etc.</p> <p>Cuando se termine la meditación se le preguntará al alumnado si alguien quiere compartir alguna de sus preocupaciones y se hablará acerca de las preocupaciones que dependen de nosotros y las que no, de manera que tengan mayor conocimiento acerca de las cosas que sí que ellos mismos pueden cambiar y las que no. Las que no puedan cambiar deben ser comentadas con un adulto para mostrar sus emociones con ellos, ya que de esta manera “la mochila” pesará menos.</p> <p>Se puede encontrar la guía de meditación de manera detallada en el Anexo 20.</p>	
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Guía de meditación (ver Anexo 20) • Audio 1: https://www.youtube.com/watch?v=XPmuL68dtTM • Audio 2: https://www.youtube.com/watch?v=NaKvJlf88i0 	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica (ver Anexo 21) 	

Tabla 8. Planificación de la sesión 8. Fuente: Elaboración propia

Bloque 3. Visualización		
Sesión 9	Título: El bosque	Duración: 10
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Visualizar el relato y focalizar su atención en lo que se va describiendo, tanto pictóricamente como sensitivamente. • Relajar la mente y conectar con la naturaleza. • Descubrir los diversos sonidos que hay en la naturaleza para luego valorarlos en una situación real. • Entender que la mente divagará y, sin juzgarse a uno mismo, volver a traer la atención al punto de enfoque. 	
Desarrollo	<p>En esta sesión de visualización, se describirá una excursión al bosque.</p> <p>Se les guiará acerca de los sonidos, imágenes y sensaciones, de manera que focalicen su atención en estos elementos.</p> <p>Al finalizar se les preguntará qué han sentido y si han sido capaces de visualizar y sentir lo que se iba describiendo. Aparte, también se les explicará que pueden focalizar su atención de la misma manera cuando vayan a la naturaleza.</p> <p>Se puede encontrar la guía de meditación de manera detallada en el Anexo 22.</p>	
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Guía de meditación (ver Anexo 22) • Audio 1: https://www.youtube.com/watch?v=XPmuL68dtTM • Audio 2: https://www.youtube.com/watch?v=2H3Q75l8qx0 • Audio 3: https://www.youtube.com/watch?v=IR4GNWcwAI8 	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica (ver Anexo 23) 	

Tabla 9. Planificación de la sesión 9. Fuente: Elaboración propia

Bloque 3. Visualización	
Sesión 10	Título: La nube Duración: 10 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Visualizar el relato y focalizar su atención en lo que se va describiendo, tanto pictóricamente como sensitivamente. • Permitir al alumnado elegir qué quieren visualizar • Entender que la mente divagará y, sin juzgarse a uno mismo, volver a traer la atención al punto de enfoque.
Desarrollo	<p>En esta sesión se imaginarán que están en una nube y experimentarán distintas sensaciones. En esta nube viajarán a un sitio que les transmita calma, paz, al que deseen ir etc. Allí, se les hará distintas preguntas para que experimenten y reflexionen acerca de qué perciben a nivel sensitivo, auditivo, visual etc.</p> <p>Al finalizar se les preguntará qué han sentido y a qué sitio han decidido viajar.</p> <p>Se puede encontrar la guía de meditación de manera detallada en el Anexo 24.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Guía de meditación (ver Anexo 24) • Audio 1: https://www.youtube.com/watch?v=XPmuL68dtTM • Audio 2: https://www.youtube.com/watch?v=dKMhs5HUOJE
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica (ver Anexo 25)

Tabla 10. Planificación de la sesión 10. Fuente: Elaboración propia

Bloque 4. Repaso	
Sesión 11	Título: Los recuerdos del interior del cuerpo Duración: 7-10 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Ser conscientes de la respiración.• Mantener la atención en la respiración.• Notar calma y paz en el cuerpo conforme entra y sale el aire de los pulmones.• Experimentar como el aire entra y sale, rozando la nariz y boca.• Entender que la mente divagará y, sin juzgarlos, volver a traer la atención al punto de enfoque.
Desarrollo	<p>En primer lugar, se comenzará repasando el control y la atención en la respiración y cómo esta hincha y deshincha la barriga. En segundo lugar, deberán focalizarse en como el aire entra en el cuerpo a través de la nariz, notando el aire y el frescor en la nariz y pulmones, y cómo sale por la boca rozando los labios y de una manera más cálida.</p> <p>Por último, se volverá a hacer aquello que aprendimos en la última sesión de respiración, cuando el alumnado tuvo que pensar qué cosas bellas quería inhalar y exhalar y dejar ir aquellas que ocupan lugar en el corazón.</p> <p>Al finalizar, se les preguntará cómo se han sentido.</p> <p>Se puede encontrar la guía de meditación de manera detallada en el Anexo 26.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Guía de meditación (ver Anexo 26)
Evaluación	<ul style="list-style-type: none">• Rúbrica (ver Anexo 27)

Tabla 11. Planificación de la sesión 11. Fuente: Elaboración propia

Bloque 4. Repaso	
Sesión 12	Título: Los recuerdos del exterior del cuerpo Duración: 7-10 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener la atención en el cuerpo y la posición de este. • “Escanear” el cuerpo de manera progresiva según las instrucciones con el fin de relajarlo. • Notar sensaciones en las diferentes partes que se vayan escaneando, tales como frío o calor, dolor o calma, el roce de las prendas de vestir, cosquilleos etc. • Entender que la mente divagará y, sin juzgarse a uno mismo, volver a traer la atención al punto de enfoque.
Desarrollo	<p>Se repetirá el escaneo corporal a modo de repaso de lo aprendido acerca de la relajación muscular progresiva.</p> <p>Se comenzará la meditación en la cabeza y deberán ir centrando su atención en las diferentes partes que se vayan nombrando, de manera que se relaje el cuerpo de arriba hacia abajo.</p> <p>Al finalizar, se les preguntará como se han sentido.</p> <p>Se puede encontrar la guía de meditación de manera detallada en el Anexo 28.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Guía de meditación (ver Anexo 28)
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica (ver Anexo 29)

Tabla 12. Planificación de la sesión 12. Fuente: Elaboración propia

Bloque 4. Repaso	
Sesión 13	Título: Los recuerdos de las excursiones Duración: 10 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Visualizar el relato y focalizar su atención en lo que se va describiendo, tanto pictóricamente como sensitivamente.• Entender que la mente divagará y, sin juzgarse a uno mismo, volver a traer la atención al punto de enfoque.
Desarrollo	<p>En esta última meditación se volverá a realizar la meditación de mayor interés por parte del alumnado, por lo cual, unos días antes habrá que preguntarles cuál es, de manera general, la visualización favorita. En este caso, la meditación favorita fue “la nube”, por lo que podemos encontrar la guía de meditación en el Anexo 24.</p> <p>Al finalizar, se les volverá a preguntar cómo se han sentido y adónde han viajado.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Guía de meditación (ver Anexo 24)
Evaluación	<ul style="list-style-type: none">• Rúbrica (ver Anexo 30)

Tabla 13. Planificación de la sesión 13. Fuente: Elaboración propia

Cierre		
Sesión: 14	Título: ¿Qué he aprendido?	Duración: 30 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer qué ha aprendido el alumnado. • Repasar y reflexionar acerca de lo aprendido. • Comparar los conocimientos previos y las inquietudes que tenían con el resultado final para ver si se han cumplido las expectativas. 	
Desarrollo	<p>Durante esta última sesión, se les pedirá que saquen de nuevo las hojas de la rutina de pensamiento “qué sé, que quiero saber, qué he aprendido” con la que comenzamos al principio del mes para contestar a la última pregunta. Se le irá recordando al alumnado cada una de las meditaciones realizadas de manera que, mediante una lluvia de ideas, se ponga en común todo lo aprendido. Las ideas generales se escribirán en la pizarra al igual que la vez anterior de manera que el alumnado pueda copiarlas.</p>	
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Rutina de pensamiento “qué sé, qué quiero saber, qué he aprendido” (ver Anexo 2) 	

Tabla 14. Planificación de la sesión 14. Fuente: Elaboración propia

2.9.2 Análisis de las sesiones

A continuación, se exponen los análisis y reflexiones de cada una de las sesiones realizadas.

Activación

Sesión 1: ¿Qué sé? ¿Qué quiero saber?

En esta sesión de activación, se le comentó y explicó al alumnado lo que íbamos a realizar a lo largo de todo el mes de marzo haciendo uso del calendario, el cual se colocó a la vista para que pudiesen revisarlo.

En primer lugar, se llevó a cabo una lluvia de ideas en alto. De esta manera los alumnos participaron activamente, estuvieron implicados en el proceso y escucharon las ideas de los demás, las cuales también les sugerían ideas nuevas.

Respecto a “qué sé” el alumnado comentó que sabían que la meditación relaja, que se hace en silencio, que se nota en el cuerpo y que desaparecen los nervios

La meditación para el desarrollo personal y académico en 1º de Primaria

Respecto a “qué quiero saber” el alumnado comentó que querían aprender a controlar sus cuerpos, a estar más tranquilos, a ser más empáticos y a controlar sus emociones.

Todas estas ideas fueron apuntadas en la pizarra de manera que el alumnado pudiese copiarlas.

Cabe destacar que todo el alumnado mostró gran interés e intriga acerca de las meditaciones.

Podemos encontrar fotos de la realización de la ficha en la Figura 3 y la Figura 4.

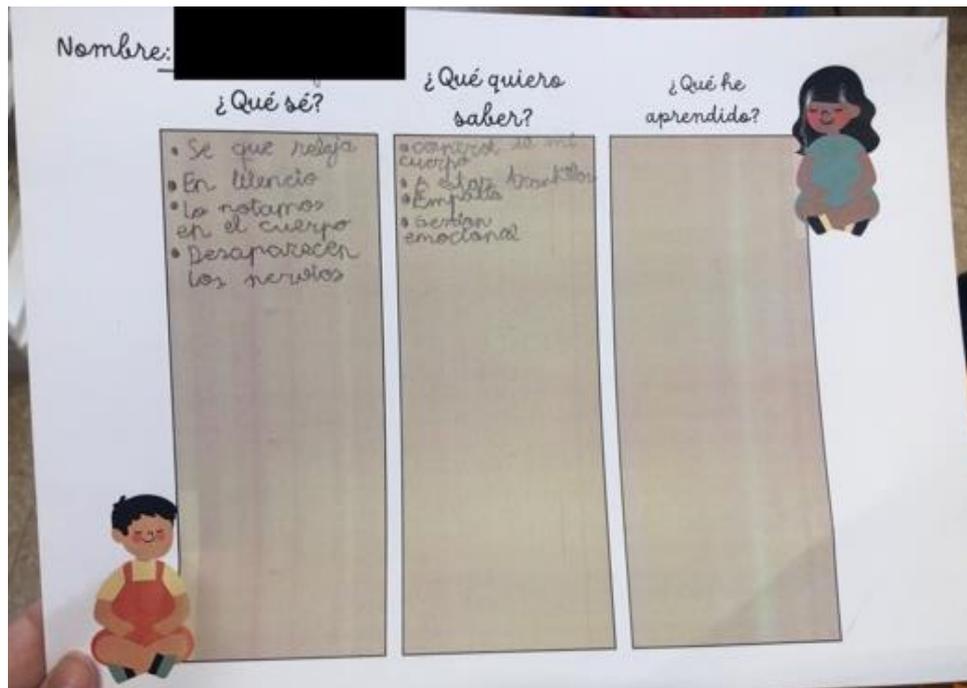


Figura 3. Ficha. Fuente: Elaboración propia

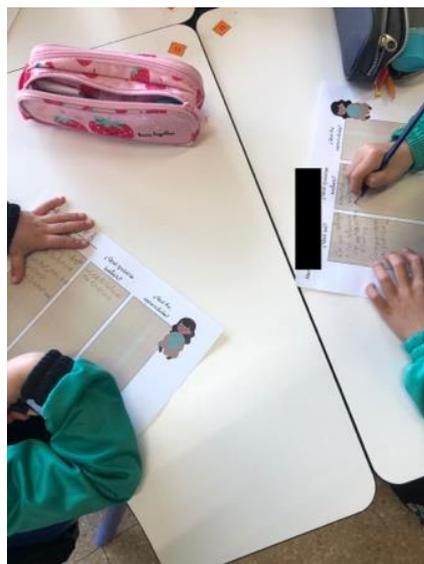


Figura 4. Realización de la rutina de pensamiento. Fuente: Elaboración propia

Bloque 1. Respiración

Sesión 2: Somos globos

Esta es la primera meditación que se realizó, la cual forma parte del bloque de respiración o lo que nosotros denominamos en clase “el viaje por el interior”.

Al comenzar la meditación, se le pidió a un alumno que leyese el título de la meditación que tocaba en calendario y se realizó una pequeña lluvia de ideas acerca de qué les sugería el título. Esta dinámica se hizo en todas las meditaciones y fue una buena manera de comenzar las sesiones.

Para crear un ambiente más tranquilo en la clase se bajaron las persianas.

Durante la sesión, varios alumnos abrieron los ojos, lo cual es normal teniendo en cuenta que era la primera meditación que realizábamos.

A pesar de esto, el alumnado sí que se mostró más calmado tras meditar, sin embargo, durante la realización de esta hubo una interrupción ya que una persona llamó a la puerta justo cuando estábamos llegando al final, lo cual distrajo a los alumnos y alumnas. Esto dio pie a que se pudiese comentar el hecho de que es completamente normal encontrarnos con diferentes interrupciones, no solo cuando meditamos, sino en el día a día cuando nos queremos concentrar. De hecho, los alumnos y alumnas también comentaron que a veces en casa cuando hacen tarea también se dan interrupciones y luego les cuesta mucho esfuerzo volver al punto de concentración.

Sesión 3: Aire frío, aire caliente

Durante esta sesión sí que se notó mayor calma por parte del alumnado en comparación con la sesión anterior. De manera general la gran mayoría mantuvo los ojos cerrados, aunque al terminar algunos manifestaron la dificultad que esto les supone.

Al terminar se les preguntó cómo se sentían y fueron muchos los que quisieron participar. Comentaron que se sentían más tranquilos, que su cuerpo estaba más relajado, que notaban mucha calma y relajación, que tenían ganas de dormir etc. Incluso esto fue comentado por algunos de los alumnos y alumnas más inquietos en el aula, lo que es positivo ya que ellos mismos se daban cuenta de los beneficios.

Sesión 4: Llenando el corazón.

En la última meditación de la primera semana, la semana del “viaje por el interior”, se comenzó la sesión igual que las anteriores, nombrando el título y hablando acerca de este. Algunos alumnos comentaron que íbamos a darnos cuenta de cómo nuestro corazón se llena,

cómo palpita, cómo se mueve etc. Estas hipótesis indican que más o menos ya iban encontrando una relación del título con la meditación.

Durante la sesión, el alumnado se mostró más tranquilo y atento en comparación con la primera y la segunda. Podríamos decir que poco a poco ganaban soltura y confianza respecto a la práctica.

En esta meditación hubo algunos alumnos, menos que la vez anterior, que expresaron dificultad a la hora de mantener los ojos cerrados.

También se les preguntó cómo se encontraban y en general todos expresaron sentirse más calmados y tranquilos. Aparte, también les preguntó si querían comentar qué habían pensado para llenar su corazón y la gran mayoría comentó recuerdos agradables con sus familias, aunque también una alumna en concreto comentó que le había costado pensar cosas buenas y en general han venido a su mente pensamientos tristes y desagradables.

En la Figura 5 podemos observar una imagen de la realización de la meditación



Figura 5. Realización de la meditación. Fuente: Elaboración propia

Bloque 2. Escaneo corporal

Sesión 5: El escaneo

En esta meditación fueron muy pocos los alumnos que mostraron dificultades para cerrar los ojos. Al finalizar, comentaron que se habían sentido muy relajados, que notaban su “columna vertebral muy calmada”, que el cuerpo y los músculos estaban tranquilos y que les había dado sueño. Sin embargo, un alumno en concreto comentó que ese día no había podido

concentrarse, cuando de normal sí lo había hecho. Es en estos momentos cuando es importante hacer hincapié en el hecho de que no todos los días vamos a estar igual de predispuestos o concentrados para meditar, lo cual es completamente previsible y esperable. Es crucial tranquilizar al alumnado cuando esto sucede para que entiendan que el desarrollo de una habilidad no es un proceso lineal, sino que hay días mejores que otros.

Sesión 6: Fuerza y calma

En general, el alumnado se mostró incluso más concentrado que las veces anteriores, lo que demuestra como el hábito de meditar se fue instaurando. Incluso ellos mismos cuando llegaban a clase del recreo miraban el calendario y comentaban de manera entusiasmada que ese día tocaba meditación.

Al finalizar el alumnado comentó que, de manera generalizada se sentía relajado e incluso algunos comentaron que habían notado cosquilleos en el cuerpo, más específicamente en los brazos y piernas, al relajar los músculos después de tensarlos, lo cual es lo que en general se espera.

Aparte, algunos alumnos comentaron que habían realizado alguna de las meditaciones en casa para relajarse.

Sesión 7: El dolor

Durante esta meditación, el alumnado se mostró bastante concentrado y al finalizar fueron muchos los que quisieron comentar su experiencia y sensaciones. Respecto al dolor físico, en general compartieron que habían notado el cuerpo más relajado, incluso algunos alumnos que tenían algún tipo de dolor en ese preciso instante se habían focalizado en esa zona tal y cómo se les pedía y fueron capaces de reconocer y “acotar” mejor el dolor, consiguiendo a su vez la disminución de este.

Algunos también comentaron que cuando pensaron en el dolor físico, en ese momento no les dolía nada pero que hacía poco habían ido al médico y les habían pinchado, lo que les había generado algo de dolor. Esto permitió hablar acerca de cómo podemos hacer meditación cuando estamos en el médico o nos tienen que hacer algo que pueda implicar dolor, el cual muchas veces se ve agudizado por los nervios.

Respecto al dolor emocional, comentaron que de normal lo sentían en la tripa, en la cabeza, en el pecho etc.

Bloque 3. Visualización

Sesión 8: La playa *quitapreocupaciones*

Esta sesión fue bastante fructífera en líneas generales excepto por el hecho de que varios alumnos eran incapaces de cerrar los ojos, algo que ya fue experimentado en muchas sesiones anteriores y parecía haber mejorado. Sin embargo, en esa meditación no fue así, lo cual pone de manifiesto una vez más que el proceso no es lineal, sino que tiene altibajos en los cuales, dependiendo del día, podemos notar al alumnado más concentrado y predispuesto a meditar que otros.

Al terminar, fueron muchos los alumnos que manifestaron sentirse más tranquilos tras haber dejado atrás sus preocupaciones, la gran mayoría de las comentadas relacionadas con la escuela, no entender algo de alguna asignatura, haberse peleado con algún compañero o compañera etc. Aparte, también manifestaron sentirse muy relajados en la playa, la cual habían imaginado de una manera muy realista.

En la Figura 6 podemos observar una imagen de la realización de la meditación.



Figura 6. Realización de la meditación. Fuente: Elaboración propia

Sesión 9: El bosque

Esta sesión fue una de mejores respecto a concentración y relajación.

Todos los alumnos mantuvieron los ojos cerrados excepto un par de niños los cuales ya manifestado la dificultad que esto les suponía. Sin embargo, otra alumna me hizo saber que ella había tenido de problemas para mantener los ojos cerrados el resto de las sesiones pero que ese día "había superado" ese inconveniente.

Al terminar la meditación y preguntarles qué habían sentido y cómo se encontraban, todo el alumnado remarcó el realismo con el que se había imaginado el bosque y las sensaciones. Fueron muchos los que comentaron que habían sido capaces de notar la temperatura, los sabores, el tacto etc. Incluso una alumna expresó que parecía que había visto una película en su cabeza debido al realismo con el que lo había visualizado. De manera general y como ya es habitual, el alumnado también expresó que se relajaban tanto que les daba sueño.

Aparte, algunos alumnos añaden su toque personal cuando meditan, lo cual a nivel personal me agrada debido a que es indicador de que lo disfrutaban tanto que deciden aportar matices personales. Por ejemplo, en esta sesión una alumna me comentó que, cuando les pedí que imaginasen que nos sentábamos al lado del río a comer su bocadillo, ella decidió cambiarlo por su almuerzo favorito, la mandarina, y pudo visualizar y experimentar todos los elementos sensoriales.

Más tarde, otra alumna me comentó que había tenido que ir al médico a realizarse unas pruebas el día anterior y que ahí había meditado para relajarse.

Sesión 10: La nube

Respecto a la décima sesión, esta era la más determinante debido al grado de decisión y libertad para imaginar, pero al llevar ya varias semanas meditando lo veía totalmente viable y posible.

Durante la meditación el ambiente, la predisposición y la atención del alumnado fue excelente, posiblemente fue una de las mejores meditaciones. Al terminar la sesión el alumnado se mostró “perezoso” a la hora de abrir los ojos ya que habían llegado a una relajación y una desconexión absoluta.

Al finalizar fueron muchos los que levantaron la mano para contar que habían sido capaces de sentir las sensaciones de una manera muy vívida. Aparte, también comentaron adónde habían viajado. Algunos de los lugares fueron la selva, un campo de flores, la playa, sitios que han visitado con sus familias como París y Disneyland, el Camp Nou, sitios de costa, e incluso países como Brasil y Ucrania ya que dos alumnas poseen familiares allí.

Aparte, todos ellos comentaron que habían experimentado todas las sensaciones relacionadas con la nube, su tacto, su olor, los sonidos etc.

Bloque 4. Repaso

Sesión 11: Los recuerdos del interior del cuerpo

El transcurso de la meditación fue adecuado y tranquilo aunque en esta sesión sí que hubo más alumnos con los ojos abiertos que con la anterior.

Aparte, una alumna en concreto que de normal no había tenido problemas para meditar más allá de que le costaba algunos días cerrar los ojos, expresó con preocupación que se había agobiado porque no había sido capaz de relajarse. En este momento se aprovechó para volver a repetir que, si en algún momento no se concentraban y al intentarlo con tanto ímpetu, se agobiaban, es mejor no forzar la situación. Es importante reforzar la idea de que es normal que la atención se disperse cuando meditamos, pero que, si intentamos focalizarnos y aun así no podemos, es mejor dejarlo para otro momento.

El resto de los alumnos comentaron que se habían sentido muy relajados, con los comentarios habituales relacionados con el sueño y relajación que meditar les provoca y la calma que sienten después, siendo muchos los que dejan sus ojos cerrados unos segundos más de lo que se les pide.

Algunos también quisieron comentar que cuando habían pensado qué cosas querían dentro de sus corazones habían pensado en recuerdos bonitos con sus familias, el amor de sus hermanos y amigos, y que habían sacado cosas “no tan buenas” o que les “pesan” en el corazón, como discusiones, miedos etc.

Sesión 12: Los recuerdos del exterior del cuerpo

Al comenzar la meditación, hubo ciertas dificultades ya que había alumnos muy distraídos que no deseaban meditar ese día, sin embargo, muchos de ellos consiguieron concentrarse y realizarla correcta y satisfactoriamente, aunque hubo 3 de ellos que no la realizaron y se mantuvieron con los ojos abiertos toda la sesión.

Al finalizar, todos los alumnos que comentaron sus experiencias remarcaron el hecho de que habían sentido cosquillas, sobre todo en las piernas y en las manos, cuando tenían que llevar su atención a estas zonas. También manifestaron que se sentían mucho más relajados e incluso una alumna comentó que se había quedado dormida. Aparte, también expresaron que les había costado menos realizar el escaneo corporal esta vez en comparación con la vez anterior debido a que ya conocían la técnica.

Sesión 13: Los recuerdos de las excursiones

En esta última meditación se repitió una de las sesiones favoritas del alumnado, “la nube”.

El transcurso de la sesión fue correcto y adecuado ya que prácticamente todo el alumnado se mantuvo con los ojos cerrados. Al finalizar, mostraron un poco de resistencia para abrirlos y volver a la realidad. Algunos de los comentarios que realizaron estuvieron relacionados con la gran tranquilidad que sentían en su cuerpo tras haber meditado, llegando casi a dormirse.

Fueron varios los alumnos y alumnas que comentaron que habían conseguido sentir a la nube y su suavidad al igual que la vez anterior. Un alumno en concreto había sido incluso capaz de sentir el abrazo de la nube de una manera muy vívida.

Respecto a qué sitios habían “viajado”, algunas de las ideas se repitieron, como viajar a campos de fútbol, Brasil o a visitar sitios como la torre Eiffel en París, aunque también hubo otros nuevos como los respectivos pueblos del alumnado, países como Noruega, ciudades que conocían debido a que sus padres habían visitado y les habían enseñado fotos como Londres, un campo lleno de flores con un lago y un cisne, incluso 2 alumnos se imaginaron que estaban en su casa. La capacidad de imaginación es tal que una alumna se imaginó que estaba en un campo de flores, al cual ya había ido la vez anterior, pero esta vez estaba acompañada por una abuela que no conoció y se imaginó como sería estar con ella.

Cierre

Sesión 14: ¿Qué he aprendido?

En esta última sesión se realizó la última parte de la rutina de pensamiento “qué sé, qué quiero saber y qué he aprendido”.

Se repasó todas y cada una de las meditaciones realizadas y se realizó una lluvia de ideas en la que comentaron que habían aprendido a controlar la respiración, a notar como se hincha la tripa como un globo, a relajar su cuerpo escaneándolo, reconocer las emociones en el cuerpo, la somatización, a imaginar de manera vívida cosas físicas etc.

Algunas de estas ideas fueron escritas por mí en la pizarra al igual que la vez anterior, de manera que el alumnado pudiese copiarlas tras haberlas comentado (ver Figura 7).

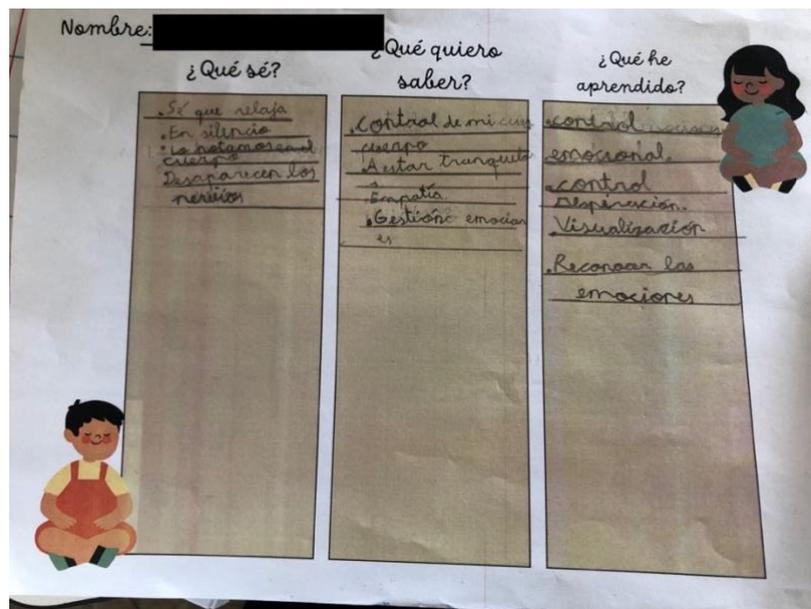


Figura 7. Rutina de pensamiento finalizada. Fuente: Elaboración propia

Tras finalizar con la propuesta, se creó un dossier para el alumnado (ver Anexo 1) en el cual se encuentran el calendario, la ficha de la rutina de pensamiento y las guías de meditación para que pudiesen meditar en casa si lo desean. Aparte, se les mandó un comunicado a las familias explicándoles el dossier y lo que habíamos trabajado durante el mes de marzo, lo cual supone una excelente manera de involucrarles. A los días varios alumnos y alumnas me comentaron que habían meditado con sus familias haciendo uso del dossier.

Después de terminar, tanto la tutora del aula como yo llegamos a la conclusión de que este hábito debía de seguir formando parte del día a día de la clase, por lo que se creó un nuevo horario para seguir meditando 3 días a la semana (ver Figura 8).



Figura 8. Horario semanal de meditaciones. Fuente: Elaboración propia

2.10 Post – Resultados

Tras finalizar con las meditaciones se procedió a volver realizar las mediciones al alumnado con los instrumentos ya mencionados anteriormente.

En primer lugar, respecto a la escala KINDL, tal y como se muestra en el Gráfico 5, podemos observar una disminución del dolor y el sentimiento de enfermedad, incluso varios alumnos y alumnas comentaron que habían meditado ante una situación de dolor. Respecto a su estado de ánimo, este es bastante similar a la vez anterior, pero sí que podemos observar una gran disminución de la sensación de aburrimiento y un aumento de la sensación de bienestar consigo mismos. También se percibe un ligero aumento de la satisfacción frente a las relaciones interpersonales, aunque se muestran prácticamente igual respecto a la capacidad de realización de las tareas.

Aparte del gráfico, podemos encontrar la tabla con los resultados en el Anexo 31.

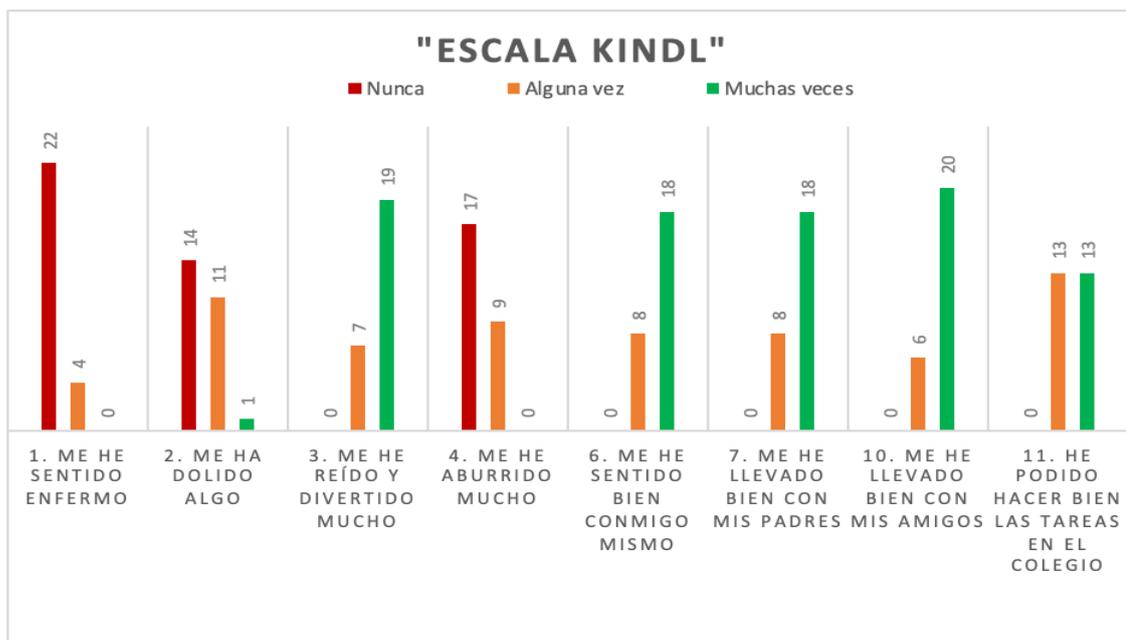


Gráfico 5. Resultados post - test obtenidos de la escala KINDL. Fuente: Elaboración propia

En segundo lugar, respecto al cuestionario CAMM, tal y como podemos observar en el Gráfico 6, el alumnado disminuyó la evasión de sus sentimientos, la tendencia a pensar en el pasado y a juzgar sus emociones. Cabe destacar que también se mejoró la capacidad de atención en gran medida.

Aparte del gráfico, podemos encontrar la tabla con los resultados en el Anexo 32.

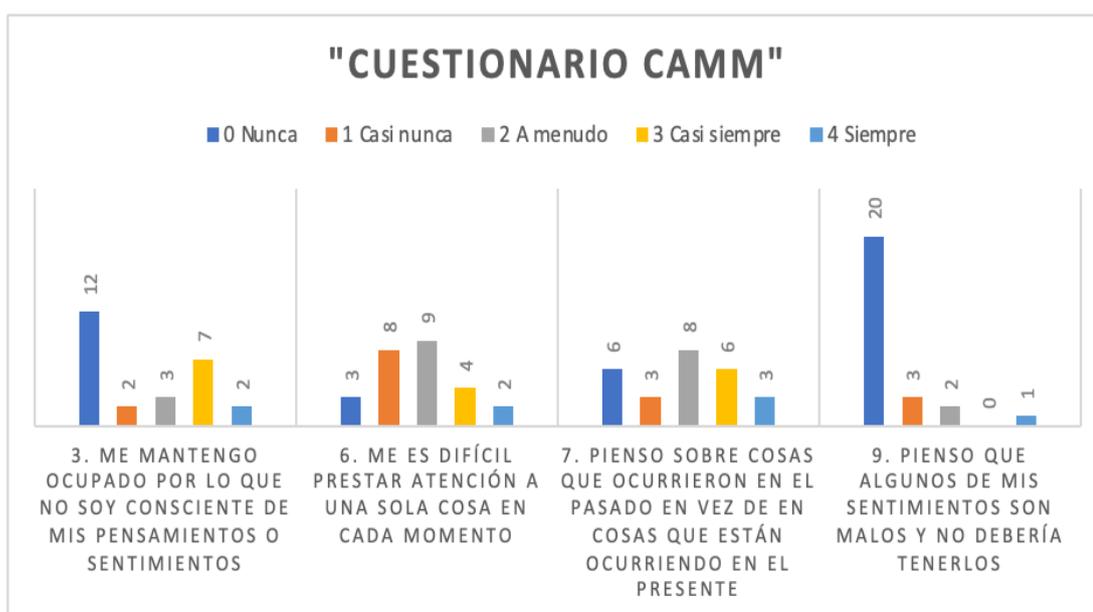


Gráfico 6. Resultados post - test obtenidos del cuestionario CAMM. Fuente: Elaboración propia

Por último, respecto a los resultados de la EAP, tal y como podemos ver en el Gráfico 7, se observa un gran aumento de la capacidad de conciencia plena que posee el alumnado respecto a la relajación y aceleración de la respiración, las tareas diarias como los paseos por la naturaleza o el camino que se recorre hacia el colegio, el lavado de dientes etc. Por otro lado, también hay un incremento del reconocimiento de sus emociones y la reflexión y gratitud por las cosas bellas de la vida.

Aparte del gráfico, podemos encontrar la tabla con los resultados en el Anexo 33.

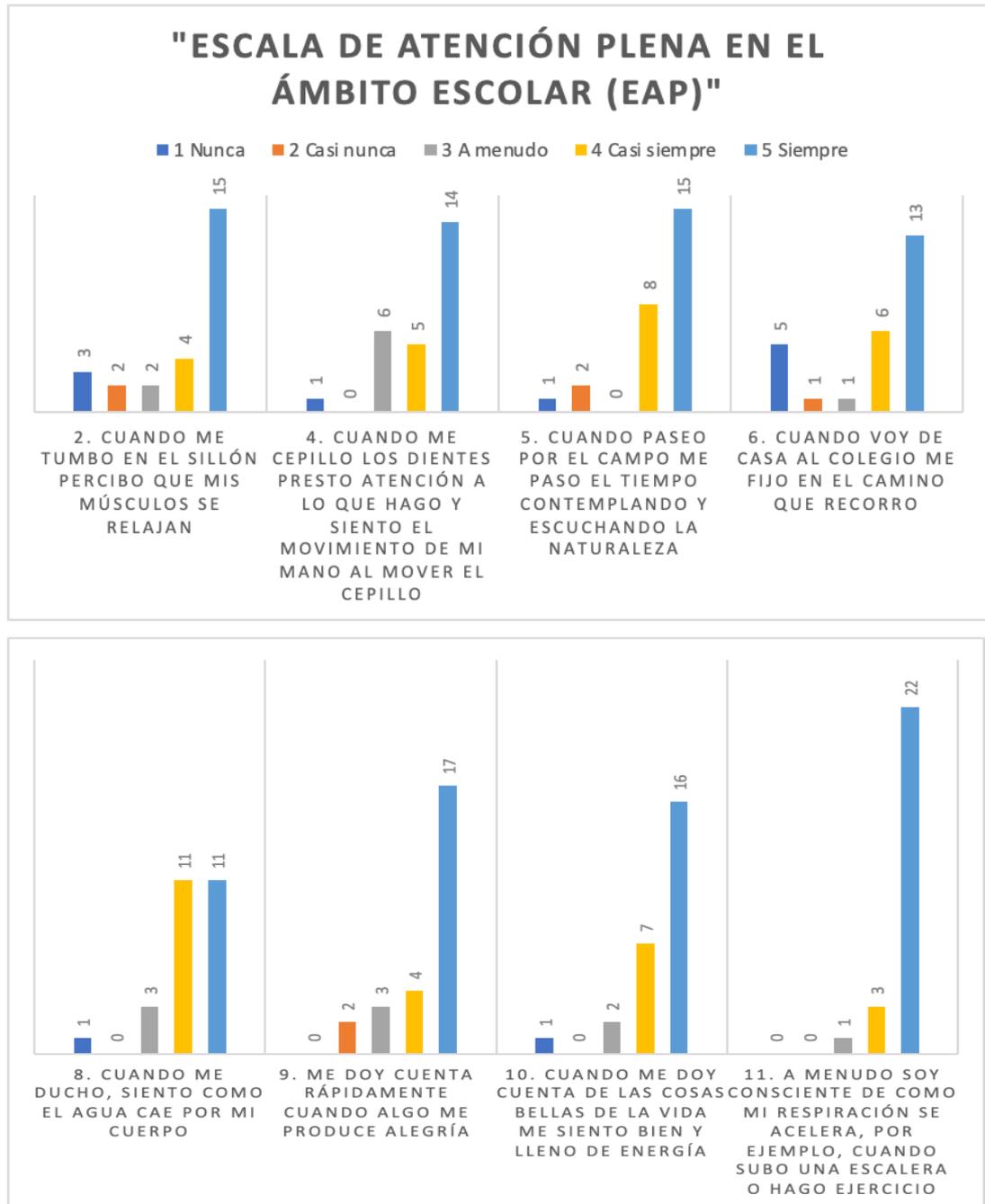


Gráfico 7. Resultados post - test obtenidos de la EAP. Fuente: Elaboración propia

Por otro lado, también se le preguntó si notaban si la meditación les había ayudado (ver Gráfico 8), qué meditación les había gustado más (ver Gráfico 9) y cuál menos (ver Gráfico 10).

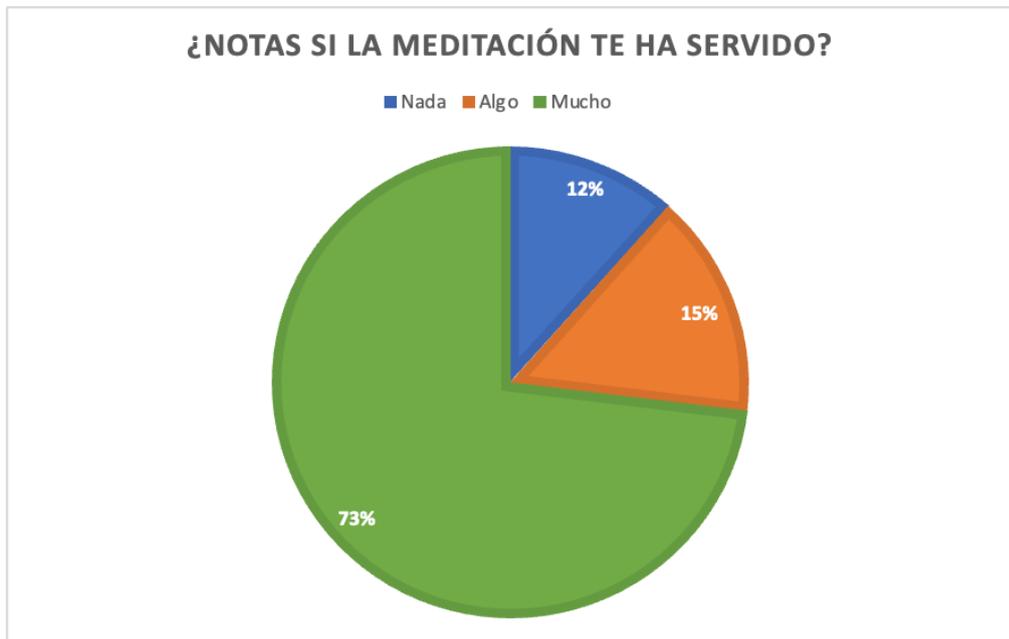


Gráfico 8. “¿Notas si la meditación te ha servido?” Fuente: Elaboración propia



Gráfico 9. “Meditación que más te ha gustado”. Fuente: Elaboración propia



Gráfico 10. "Meditación que menos te haya gustado". Fuente: Elaboración propia

Por último, también se le preguntó al alumnado qué cambiarían respecto a las meditaciones. Varios alumnos comentaron que les gustaría que hubiese música relajante durante todas las meditaciones, 1 alumno en concreto expresó que le gustaría que hubiese oscuridad total para meditar y otra alumna comentó que le gustaría que sus compañeros no se moviesen ni tuviesen los ojos abiertos ya que le despistaba.

2.10 Resultados finales

Respecto a los resultados finales obtenidos en esta intervención, podríamos afirmar que estos han sido fructíferos y han cumplido con los objetivos propuestos.

El objetivo general de esta parte metodológica tenía como fin realizar un programa de actividades de atención plena basadas en distintas técnicas para lograr experimentar los beneficios de la meditación tanto en el ámbito académico como en el personal. Esta consecución de beneficios la hemos podido observar en los resultados post – test ya que prácticamente en todos los ítems ha habido una mejoría significativa.

Respecto a los objetivos específicos, en primer lugar, se buscaba que el alumnado conociese técnicas relacionadas con la respiración, el escaneo y la relajación muscular progresiva, y la visualización, lo cual se ha podido conseguir organizando semanas temáticas con el fin de cada una correspondiese de manera específica a una técnica.

En segundo lugar, también se ha conseguido que el alumnado haya sido capaz de focalizar su atención en varios elementos haciendo uso de distintas técnicas.

La meditación para el desarrollo personal y académico en 1º de Primaria

En tercer lugar, el alumnado también ha alcanzado dos de los objetivos propuestos más importantes dentro de la meditación, ya que han comprendido que es normal y esperable que la mente divague cuando se medita y que no deben de juzgar sus sentimientos en ningún momento, de manera que cada emoción tenga su espacio ya que todas son igual de válidas.

Por último, respecto al objetivo relacionado con la implementación de la meditación en el ámbito privado y familiar, son muchos los alumnos que manifestaron hacer uso del dossier para meditar con sus padres, madres, hermanos o en soledad, lo cual es incluso más llamativo al observar cómo de instaurado está el hábito y por la independencia que muestran. De hecho, hubo alumnos que, a la hora de realizar las meditaciones en sus hogares, eran ellos los que iban guiando a sus padres y hermanos, tomando así un rol activo.

CONCLUSIONES Y CUESTIONES ABIERTAS

A lo largo de estas páginas hemos podido entender mejor qué es la meditación, las distintas definiciones que existen respecto a ella, su origen budista, sus múltiples beneficios y el poder que el *mindfulness* tiene en las personas, llegando incluso a modificar el cerebro de manera estructural.

Pero los beneficios no solo están presentes en el público en general, sino también en el alumnado. En los centros, la meditación es una herramienta muy poderosa para crear futuras personas más inteligentes emocionalmente, más estables, menos ansiosas etc. ya que conforme más pequeños sean los alumnos, más fácil será instaurar la meditación como un hábito, el cual deberá cumplirse con compromiso y sin el objetivo de tener algo a cambio, sino de encontrar quietud en medio del desorden y rapidez de la sociedad.

Las meditaciones que hemos realizado en el aula han sido un momento de calma dentro de la rutina propia de un centro. Aparte, cabe destacar que el alumnado mostró una actitud muy positiva frente a la intervención. Ellos mismos eran los que pedían meditar, se interesaban por la sesión que tocaba cada día, participaban y comentaban sus sensaciones etc.

Hemos podido observar cómo se han trabajado 3 técnicas diferentes a la hora de meditar. La razón de realizar diferentes técnicas radica en el hecho de que no todas ellas funcionan para las mismas personas de igual manera.

Por ejemplo, meditar teniendo en cuenta la respiración posiblemente haya sido una de las técnicas que más ha costado al alumnado en comparación con el resto. Esto puede deberse a que la respiración no es algo material, solo se manifiesta en forma de movimiento en nuestro cuerpo, lo cual provoca mayor esfuerzo a la hora de mantener la atención en ella.

Por otro lado, también puede ser la que mayores dificultades ha mostrado debido a que fueron las primeras meditaciones que se realizaron, por lo que el alumnado todavía no estaba familiarizado con las mismas. A pesar de esto, la técnica de la respiración también fue bastante fructífera y acogida por los niños de una manera positiva.

Respecto a las meditaciones del escaneo corporal, el alumnado sintió alto grado de relajación a nivel físico, precisamente porque el objetivo es relajar el cuerpo.

Por último, respecto a las meditaciones de visualización, no cabe duda de que estas han sido mejor acogidas que el resto, quizás por el hecho de que están ligadas a la imaginación. Aparte, estas también pueden ser más sencillas de recordar y de realizar de manera individual sin ningún tipo de guía.

En definitiva, podemos ver que todas las técnicas han sido fructíferas y el alumnado ha podido observar sus beneficios con mayor o menor esfuerzo. Aparte, también cabe destacar que

es totalmente esperable que cada individuo tenga mayor afinidad con algunas técnicas en vez de con otras.

Por otro lado, considero a nivel personal que el hecho de enmarcar las meditaciones en un proyecto, con semanas temáticas y nombres, hace que el alumnado se involucre mucho más y se produzca un aprendizaje más significativo.

Aparte, respecto a la perspectiva futura, al seguir meditando en el aula por deseo expreso del alumnado, la consecución de beneficios puede ser incluso mayor a largo plazo.

Respecto a las cuestiones abiertas, habría sido interesante haber podido realizar mayor número de meditaciones a la semana e incluso hacer uso de otras técnicas para ofrecer mayor variedad. Aparte, también habría sido muy positivo hacer un estudio más largo en cuanto a meses se refiere. De esta manera, se podría haber analizado el margen de mejora y adquisición de beneficios a largo plazo. Aparte, también habría sido interesante realizar el estudio con mayor número de participantes, de distintos entornos socioeconómicos, culturales etc.

Por último y, en definitiva, considero que la intervención, aparte de haber sido fructífera en cuanto a resultados se refiere, ha sentado las bases para la realización de meditación de manera habitual en esta aula. En definitiva, se ha creado un hábito que se puede seguir fomentando desde el centro y por parte de las familias para acercar la meditación a los más pequeños de manera que posean una herramienta de control y gestión, la cual les ayudará tanto ahora como más adelante. Solo así podremos crear adultos estables para el incierto futuro.

REFERENCIAS

Almansa, G., Budía, A., Luis López, J., Márquez, J., Martínez, A. I., Palacios, B., del Mar Peña, M., Santafé, P., Zafra, J., Fernández-Ozcorta, E., & Sáenz-López, P. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria. *Revista de Educación*, (3), 120–133. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i3.2449>

Amishi P., J., Krompinger, J., & J. Bamie, M. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective and Behavioural Neuroscience*, 7(2), 109–119. <https://doi.org/10.3758/cabn.7.2.109>

Behan, C. (2020). The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 256–258. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.38>

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and Its role in psychological well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness-oriented meditation for primary school children: Effects on attention and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 7(805). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65 (4), 564–570. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>

Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., Ishijima, E., & Kasari, C. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology*, 26(1), 70–95. <https://doi.org/10.1080/15377900903379125>

Fragoso, T. M., & Moreno Coutiño, A. (2021). Salud mental en niños y adolescentes: un estudio exploratorio basado en la atención plena compasiva. *Psicología y Salud*, 32(1), 105–114.

<https://doi.org/10.25009/pys.v32i1.2717>

Garrido, M. P., & Pacheco, N. E. (2012). Inteligencia emocional percibida en el profesorado de primaria y su relación con los niveles de burnout e ilusión por el trabajo (Engagement). *Revista de Educación*, (359), 604–627.

<https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2011-359-109>

Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological assessment*, 23(3), 606-614.

<https://doi.org/10.1037/a0022819>

Gobierno de Navarra (2014) Decreto Foral 60/2014, de 16 de julio, por el que se establece el currículo de las enseñanzas de Educación primaria en la Comunidad Foral de Navarra. Pamplona: Texto publicado en BON nº 174, de 5 de septiembre de 2014.

<http://www.lexnavarra.navarra.es/detalle.asp?r=34404>

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.

<https://doi.org/10.3102/0034654308325693>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.

<https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>

León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, 1(3), 17-26.

<https://doi.org/10.30552/ejep.v1i3.11>

López Hernáez, L. (2016). Mindfulness among Schools teachers. Benefits of their practice according with the gender. *Canadian International Journal Od Social Science and Education*, 6, 169–178.

<https://canadiancentre-research.org/wp-content/uploads/2020/06/Canadian-International-Journal-of-Social-Science-and-Education-Vol.-6.pdf#page=169>

López Hernáez, L. (2019a). La práctica de Mindfulness con profesores: Beneficios en su autorrealización y crecimiento personal. *Revista Boletín Redipe*, 8(5), 145–157.

<https://doi.org/10.36260/rbr.v8i5.743>

López Hernáez, L. (2019b). Practicando mindfulness con niños y adolescentes.

López-Hernáez, L. (2016). Técnicas Mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes. *REOP - Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(1), 134–146.

Lutz, A., Dunne, J. D., Davidson, R. J., Zelazo, P., Moscovitch, M., & Thompson, E.]. (2006). Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An introduction. *The Cambridge Handbook of Consciousness*, 19, 497-549.

Magnus, F. (2021). *El Arte de la Quietud En Un Mundo Agitado*. Koan.

Mindfulness in Schools Project. (2011). What is .b? www.mindfulnessinschools.org

Moreno Coutiño, A. (2012). Terapias cognitivo - conductuales de tercera generación (TTG): La atención plena / mindfulness. *Revista Internacional de Psicología*, 12(1), 1–18.

<https://doi.org/10.33670/18181023.v12i01.66>

Orgilés, M., Espada, J. P., Delvecchio, E., Francisco, R., Mazzeschi, C., Pedro, M., & Morales, A. (2021). Ansiedad y síntomas depresivos en niños y adolescentes durante la pandemia de la COVID-19: un enfoque transcultural. *Psicothema*, 33(1), 125-130.

Rajmil. L, Serra-Sutton. L, Fernandez-Lopez, J.A, Berra. S, Aymerich. M, Cieza. A, Ferrer. M, Bullinger. M, Ravens-Sieberer. U. (2004). Versión española del cuestionario alemán de calidad de vida relacionada con la salud en población infantil y de adolescentes: el Kindl, *Anales de Pediatría*, 60 (6), 514-521.

[https://doi.org/10.1016/S1695-4033\(04\)78320-4](https://doi.org/10.1016/S1695-4033(04)78320-4).

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Kairos

ANEXOS

Anexo 1. Dossier. Fuente: Elaboración propia

El viaje a la meditación

1º de Primaria





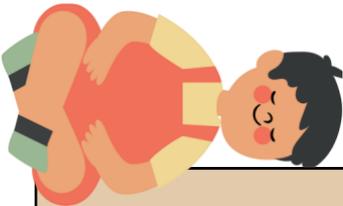

MARZO 2022

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
	01 Qué sé, que quiero saber...	02 Somos globos	03 Aire frío, aire caliente	04 Llenando el corazón	05	06
07 El escaneo	08	09 Fuerza y calma	10	11 El dolor	12	13
14 La playa quita preocupaciones	15	16 El bosque	17	18 La nube	19	20
21 Los recuerdos del interior del cuerpo	22	23 Los recuerdos del exterior del cuerpo	24	25 Los recuerdos de las excursiones	26	
28 ¿Qué he aprendido?	29	30	31			



Nombre: _____

¿Qué sé?



¿Qué quiero saber?

¿Qué he aprendido?



El viaje a la meditación

Durante el mes de marzo hemos realizado meditaciones 3 días a la semana, de manera que hemos podido conocer distintas técnicas de mindfulness.

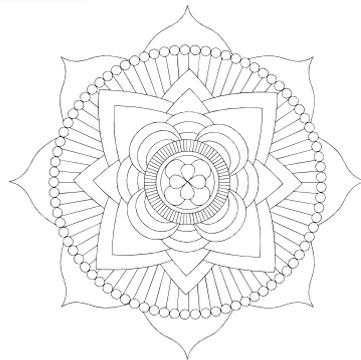
La primera semana viajamos por el interior, centrándonos en la respiración y los efectos calmantes que esta nos ofrece.

La segunda semana nos tocó viajar por el exterior de nuestro cuerpo con el objetivo de relajarlo y experimentar distintas sensaciones en nuestra piel mediante escaneos corporales y relajaciones musculares progresivas.

La tercera semana nos "fuimos" de excursión a 3 lugares muy especiales, los cuales pudimos visualizar usando nuestra imaginación.

En la última semana repasamos todo lo que habíamos aprendido repitiendo algunas meditaciones.

En este dossier están todas las sesiones que hemos realizado para poder volver a ponerlas en práctica siempre que queramos.



Somos globos

“Para empezar, vamos a cerrar los ojos suavemente y disfrutamos unos instantes de este momento de tranquilidad en el que no tenemos nada que hacer. Ahora, colocamos nuestras manos en la tripa.

A lo largo del día estamos siempre muy ocupados, a veces estamos nerviosos, con muchas cosas que hacer, las cuales queremos hacerlas bien, con mucho que aprender y mucho que jugar... Y nunca tenemos momentos de calma, de paz.

Ahora, para traer a nosotros esa calma y esa paz vamos a hacer una respiración muy profunda hinchando nuestra tripa como si fuese un globo y ²soltamos por la boca..

Tenemos que notar como se hincha la tripa, aunque también se van a hinchar nuestros pulmones.

Hacemos una 2ª respiración... una 3ª y volvemos a notar la tripa como sube y baja.

Conforme respiramos, nuestros músculos se relajan, el cuerpo se calma y cada vez nos sentimos más y más pesados.

A lo largo de esta meditación, habrá muchos momentos en los que la mente se desconcentre... Y es normal que nuestra atención quiera irse a otros sitios, no pasa nada. Lo que tenemos que hacer cuando eso suceda es darnos cuenta y traer de vuelta nuestra mente a este momento y a tu respiración.

Piensa en todas las veces que respiras a lo largo del día y no te das cuenta. Ahora es el momento de notarlo por primera vez.

Seguimos pensando en nuestra respiración y cuando inhalamos nos llenamos de calma, pero también de fuerza y energía, y cuando sacamos el aire, eliminamos todas las cosas malas que ocupan lugar en nuestro corazón.

Ahora que ya queda poquito para terminar vamos a hacer otras 3 inhalaciones profundas.

Y muy poco a poco, como si los párpados estuviesen pegados, intentamos abrirlos muy poco a poco.”

Aire frío, aire caliente

"Cerramos los ojos tranquilamente y disfrutamos de este momento en el que no tenemos nada que hacer.

Volvemos a colocar las manos en la tripa para volver a fijarnos en como nuestro cuerpo se mueve cuando respiramos. Hoy vamos a volver a centrarnos en cómo se mueve la tripa, los pulmones... Y también en cómo entra el aire por la nariz y cómo sale por la boca.

Primero vamos a hacer una respiración muy profunda, inhalando por la nariz y exhalando por la boca...

Hacemos una segunda respiración y notamos como la barriga se mueve y se hincha como un globo... y como se deshinch

Y hacemos una tercera respiración para que el globo se hinche y se deshinch de nuevo.

Al igual que el otro día, vamos a notar que nuestra mente viaja y perdemos la atención, pero es normal, no pasa nada, no debemos de sentirnos mal por ello ni juzgarnos. Lo que tenemos que hacer es darnos cuenta de que nos hemos distraído y traer de vuelta nuestra atención muy amablemente.

Seguimos inhalando y exhalando...

Hoy, aparte de notar como sube y baja nuestro cuerpo, vamos a centrarnos en como entra el aire cuando inhalamos. Igual notamos un leve cosquilleo o el aire fresquito... Después cuando exhalamos por la boca vamos a notar como ese aire ya se ha calentado dentro de nosotros y sale rozando nuestros labios.

Volvemos a notar como entra el aire por nuestra nariz y nos roza el frescor, y exhalamos por la boca para sentir el aire caliente que roza nuestros labios.

Lo seguimos haciendo durante unas respiraciones más.

Para terminar, vamos a hacer 3 respiraciones profundas para llenarnos de calma...

Y ahora, poco a poco vamos abriendo los ojos muy despacio, movemos un poco nuestras muñecas, nuestros brazos, el cuello y la cabeza muy suavemente..."

Llenando el corazón

“Cerramos los ojos y apreciamos unos instantes este momento en el que hemos decidido parar.

Colocamos las manitas en la tripa para notar la respiración mejor.

Para empezar, realizaremos 3 respiraciones profundas, notando como la tripa se hincha y se deshinch... Notamos como la respiración genera movimiento en nosotros y nuestro cuerpo esta cada vez más pesado.

Ahora, cada vez que inhalemos, pensaremos en cosas bellas, buenos recuerdos, buenas palabras, buenos gestos... e intentaremos llenar nuestro corazón de todas estas cosas... Así, aparte de llenarnos de aire, nos llenaremos también de amor, calma y paz. Cada vez que inhalemos, entrará algo bonito en nuestro corazón.

Vamos a pensar cómo se siente nuestro cuerpo ahora. Igual nos sentimos queridos, tranquilos, felices...

A continuación cada vez que exhalemos, sacaremos algo que ya no queremos en nuestro corazón, algo que ocupe espacio y no nos aporte felicidad. Cuando salga por la boca, desaparecerá con el aire. Pensamos qué es lo que queremos fuera y notamos como el cuerpo cada vez está más tranquilo porque ya no hay cosas negativas dentro de nosotros. Aceptamos las cosas tal y como han sido, no nos juzgamos, pero las dejamos ir para llenarnos de paz, amor, alegría. Cada uno piensa que quiere dentro y qué quiere fuera con cada inhalación y exhalación.

Para terminar, volvemos a hacer tres respiraciones profundas notando como sube y baja la tripa.

Poco a poco abrimos los ojos, apreciamos el momento de relax, y nos vamos moviendo lentamente.”

El escaneo

"Cerramos los ojos y disfrutamos de la calma de haber parado. Respiramos profundamente 1 vez.

Ahora vamos a notar cómo está nuestro cuerpo, cómo se siente, en qué posición está.

Podemos colocar las manos encima de las piernas para que reposen tranquilamente.

Este viaje empieza por nuestra cabeza. Vamos a notar poco a poco la zona del pelo. Bajamos a la cara y nos centramos en la zona de la frente y vemos si hay algún tipo de tensión, sensación, cosquilleo, si notamos frío o calor... Bajamos a los ojos y los relajamos. Ahora hacemos lo mismo con la mandíbula. Poco a poco bajamos por el cuello. Ahora nos centramos en los hombros, vemos si hay algún tipo de tensión y los dejamos descansar en calma...

Bajamos por los brazos, notamos la ropa en contacto con nuestra piel hasta llegar a nuestras manos. Notamos los dedos, centramos la atención en la punta de estos. Igual percibimos un leve cosquilleo, o igual no, no pasa nada.

Seguimos bajando y notamos el pecho. Observamos si hay alguna sensación, si notamos calor o frío, incluso el roce con la ropa.

Llegamos a la barriga notamos lo mismo, la ropa y el contacto que hace, si hay dolor o no, las sensaciones...

Ahora nos centramos en la espalda, empezamos desde arriba, desde el cuello y vamos bajando poquito a poco. También notamos las piernas, cómo tocan la superficie en la que estamos sentados, la ropa etc. Seguimos bajando hasta llegar a las rodillas, las espinillas... Y llegamos a los pies. Notamos si estos están en contacto con el suelo o no. También nos fijamos en la planta, los dedos...

Ahora que ya estamos llegando al final, y con los ojos todavía cerrados, poco a poco empezamos a estirar nuestro cuerpo. Movemos la cabeza despacito de un lado para el otro, los brazos, las muñecas, las piernas, los pies... Y volvemos a activar a nuestro cuerpo.

Poco a poco, abrimos los ojos lentamente."

Fuerza y calma

“Para empezar, vamos a cerrar los ojos y con calma vamos a notar cómo está nuestro cuerpo. Colocamos las manos encima de las piernas y poco a poco intentamos ir relajándonos. A lo largo del día, movemos nuestro cuerpo tantas y tantas veces que a ni nos damos cuenta de que músculos estamos usando, a veces igual nos damos golpes y hasta pasado un rato nos duelen, o nos duele algo, pero no sabemos exactamente el que... En definitiva, no somos conscientes de todo el uso que hacemos de nuestro cuerpo hasta que no paramos.

Hoy vamos a tensar y relajar distintas partes de nuestro cuerpo para calmarnos. Empezamos en la cara. Tensamos todos los músculos de la cara, por ejemplo, cerrando fuerte los ojos, apretando la boca, arrugando la nariz... Y soltamos y calmamos nuestra cara. Igual ahora notáis algún tipo de sensación. Si es así, pensad para vosotros mismos que estáis notando. Si no notáis nada, no hay ningún problema.

Ahora vamos a ir a los hombros. Tensamos con fuerza los hombros subiéndolos con fuerza... Y soltamos, los dejamos caer muy pesados.

Ahora vamos a hacer lo mismo con nuestros brazos, los tensamos con mucha fuerza... Y soltamos.

A continuación, tensaremos las manos en un puño... Y soltamos para notar calma. Igual notamos un leve cosquilleo por nuestros dedos, relajación etc.

Hacemos lo mismo con las piernas... Y soltamos y nos centramos en las sensaciones que nos produce.

Por último, tensamos con fuerza los pies... Y soltamos.

Ahora, poquito a poco, abrimos los ojos lentamente.”

El dolor

“Cerramos los ojos, colocamos las manos encima de las piernas, y respiramos profundamente.

¿Cómo se siente nuestro cuerpo hoy?

Hay dos tipos de dolor. El físico, cuando nos hacemos daño, nos caemos... y el emocional, el dolor del alma. Es ese dolor que aparece en nuestro cuerpo cuando estamos tristes, preocupados, nerviosos, inquietos... Las emociones se manifiestan.

Vamos a pensar ahora en el dolor físico. Si hay alguien que tenga dolor ahora mismo, que lleve su atención a esa zona. Si ahora no nos duele nada, vamos a centrarnos en la zona en la que suele experimentar dolor habitualmente. Hay gente a la que le suele doler la cabeza, a otros la tripa, las rodillas, la espalda... Cada uno que piense en la zona que quiera.

Llevamos toda nuestra atención a esa zona ahora mismo

¿Cómo se siente ahora?

¿Se siente bien o duele?

¿Se siente tensa?

¿Se siente dolorida?

¿O está calmada?

¿Te ha dolido en las últimas semanas?

Si en algún momento nuestra atención se aleja, y nuestro cerebro se pone a pensar en otras cosas, lo traemos de vuelta muy amablemente y sin juzgarnos por habernos distraído.

Seguimos centrándonos en esa parte de nuestro cuerpo, en si sentimos frío, calor, el roce de la ropa, cosquilleos... ¿Qué sensaciones sentimos?

Cuando nos duele algo, muchas veces nos agobiamos o lloramos, y el dolor parece que se hace mucho más grande, lo cual es normal. Pero también lo que podemos hacer es centrar nuestra atención en ese punto en concreto, para darnos cuenta de una manera más real, hasta que punto nos duele realmente, dónde se encuentra el dolor...

A veces, cuando vamos al médico, no sabemos ni decir qué nos duele, porque estamos tan ocupados pensando en lo mucho que duele que no nos damos cuenta de qué es exactamente lo que nos está molestando. El dolor capta toda la atención, pero ahora que la estamos entrenando, somos capaces de llevarla a donde nosotros queramos.

Meditación de escaneo corporal

Ahora, vamos a pensar en el dolor emocional. Inspiramos profundamente llenando nuestra barriga...

Es normal tener preocupaciones, nervios, enfadarse etc. No tenemos que juzgarnos por ello. Cuando tenemos un sentimiento, es porque hay algo que lo provoca y tenemos que aceptarlo. Sin embargo, muchas veces las emociones nos controlan a nosotros y a nuestro cuerpo, y nos duele la barriga, la cabeza, el pecho... A

hora que cada uno piense donde suele sentir, por ejemplo, la tristeza. Hay personas que la sienten en la tripa, como un dolor que no les deja ni comer, o incluso hay otras que notan frío por todo el cuerpo. ¿Tú donde la sientes? Nota esa parte de tu cuerpo, lleva tu atención ahí y a cómo se siente ahora, si está relajada o tensa, si sientes el roce de la ropa, si notamos algún tipo de sensación...

Para terminar, inspiramos profundamente y abrimos los ojos poquito a poco.”

La playa quitapreocupaciones

“Para empezar, vamos a cerrar los ojos, y a relajarnos respirando profundamente 1 vez.

En esta meditación vamos a viajar a la playa “quitapreocupaciones” y tal y como su nombre indica, todo aquel que la visita vuelve a casa mucho más calmado y sin tantos agobios en su mente y su corazón.

Para ir a esa playa, tenemos que preparar la mochila, pero las cosas que vamos a meter van a ser preocupaciones. Cada uno que piense que preocupaciones que tiene ahora mismo y que le tienen agobiado o agobiada quiere meter, podemos meter 1, 2 o 3... Visualizamos como las metemos esas dentro de la mochila y cuando nos la ponemos en la espalda, notamos todo lo que pesan y lo mucho que nos cuesta cargar con ellas. Esperamos a que llegue el autobús, la metemos en el maletero y entramos dentro. Ahora que ya estamos sentados, podemos relajarnos y disfrutar del paisaje. Pasamos por sitios increíbles. Vemos enormes montañas con nieve en las puntas, llanuras con vacas pastando, campos de trigo amarillo que son tan extensos y grandes que no podemos ver hasta donde llegan... Llegamos a un pueblecito muy pequeño, con calles estrechas, con casitas de una o dos plantas como mucho.... Aparcamos el autobús, nos bajamos y cogemos otra vez esa pesada mochila. Andamos 5 minutos, por un sendero de piedras, por el cual tenemos que andar con mucho cuidado para no torcernos el tobillo. De repente, empezamos a oír el mar más y más cerca.

Al fin hemos llegado, tenemos ante nuestros ojos a la famosa playa “quitapreocupaciones”, con la arena fina y dorada y el mar azul y en calma. Nos quitamos las zapatillas y nuestros pies notan la arena caliente. También notamos el calor del sol en nuestros brazos, nuestra frente, nuestra nariz, nuestra cabeza. No hay nadie más en la playa hoy, todo está en silencio y solo se oyen las olas y la brisa, la cual nos trae un olor salado. Nos vamos acercando al mar, andando suavemente por la arena...

Meditación de visualización

¿Sabéis como funciona este mar? Muchas personas, cuando tienen preocupaciones, deciden traerlas aquí y tirarlas al agua ya que se deshacen y desaparecen, la marea se lleva todas las cosas que echamos aquí.

Cuando ya estamos en la orilla, abrimos nuestra pesada mochila, cogemos una de las preocupaciones y la tiramos lo más lejos que podamos. Vemos como esta se va deshaciendo poco a poco, hasta que ya no la vemos más. Ahora la mochila ya pesa un poco menos. Cogemos otra de las preocupaciones y hacemos lo mismo, así hasta que ya no queda nada. Notamos lo ligera que es ahora nuestra mochila y lo ligeros que nos sentimos también nosotros al haber dejado ir las cosas que nos preocupaban.

Es normal tener cosas que nos preocupan, pero algunas veces tenemos tantas que no somos capaces de pensar con claridad, de prestar atención, de disfrutar... De la misma manera que pesan en la mochila, también pesan en nuestra cabeza y nuestro corazón, y de vez en cuando es necesario venir a esta playa y desprendernos de las preocupaciones. Ahora que ya lo hemos dejado todo atrás, nos sentamos en la arena, disfrutamos de su calor y de su suavidad y pasamos el resto del día en la playa jugando. Cuando el sol ya está desapareciendo, volvemos al autobús, esta vez con una mochila vacía y el corazón lleno de calma. Hacemos el viaje de vuelta y regresamos a casa.

Poco a poco, vamos abriendo los ojos.”



El bosque

“Cerramos los ojos y nos relajamos lentamente... Disfrutamos de que hemos parado y respiramos profundamente.

Hoy nos toca ir al bosque. Vamos a imaginar que es un día de muy buen tiempo. Llevamos el abrigo atado a la cintura y la temperatura es agradable, no hace ni mucho frío ni mucho calor. Notamos como el sol nos calienta de una manera muy suave y como los rayos del sol nos inundan de vitamina y vitalidad. Andamos sobre las hojas del suelo, las cuales van crujendo conforme andamos. Nos centramos en ese sonido. También oímos algún pajarillo que canta y nos detenemos a escucharle.

Lentamente, conforme vamos caminando llegamos a una zona llena de árboles. Hay tantos que parece un túnel, y no dejan que pase la luz por lo que hay oscuridad.

Cuando vamos a través de este camino, notamos la humedad del ambiente ya que ahora no nos da el sol. Sentimos cómo esa humedad nos invade el cuerpo. Nos acercamos a uno de los árboles y tocamos el tronco. Notamos la rugosidad y la aspereza en las puntas de nuestros dedos y en la palma de la mano.

Cuando ya hemos atravesado ese camino lleno de árboles, llegamos a un riachuelo. El sol da directamente en nuestra cara ahora y consigue que recuperemos el calor que habíamos perdido. El agua del riachuelo baja constante pero no muy rápida. Metemos la mano para notar el frescor del agua, pero está tan fría que no aguantamos muchos segundos. Nos secamos la mano contra el pantalón, aunque ahora se ha quedado helada de frío y para calentarla la metemos dentro del bolsillo.

Después de un ratito en el que hemos recuperado el calor en nuestros dedos, decidimos sentarnos allí a comer. Palpamos con la mano el suelo y notamos que está húmedo y lleno de barro, por lo que ponemos el abrigo y nos sentamos encima de él. Sacamos el bocadillo y lo comemos lentamente y disfrutando del sonido de los pájaros, y el agua y del sol en la cara. Cada uno que se imagine de qué es el bocadillo que su mamá o su papá le ha hecho. Notamos el sabor, la textura, el olor, si está caliente o ya se ha quedado un poco frío... Y poco a poco lo vamos comiendo.

Meditación de visualización

Cuando ya hemos terminado, cogemos el papel albal y lo hacemos una pelota. Notamos en nuestras manos como está rugosa y lo metemos en la mochila.

Ahora toca andar un poco más y volvemos a escuchar a los pájaros, volvemos a sentir las hojas bajo nuestros zapatos... Después de un ratito caminando, cuando ya notamos nuestros pies muy pesados y cansados de todo el día, llegamos de vuelta al autobús y nos sentamos, notando cómo de exhausto está nuestro cuerpo, y como los músculos, sobre todos los de las piernas, se van relajando.

Ahora, poco a poco abrimos los ojos lentamente.”



La nube

"Vamos a comenzar igual que siempre, cerrando los ojos, relajándonos, sintiendo cómo nuestro cuerpo se calma porque hemos parado... Respiramos profundamente 1 vez.

Hoy vamos a ir de viaje, pero nuestro medio de transporte no va a ser uno convencional. No vamos a viajar ni en bus, ni en coche, ni siquiera en barco. Hoy vamos a ir en una nube, la cual nos recibe con gran alegría. Imaginamos que nos recostamos boca abajo en esa nube. Esde un color blanco muy puro y brillante, y suave como si estuviese hecha de algodón. Sentimos la delicadeza con la que nuestro cuerpo reposa sobre la nube. Aparte, también notamos cómo huele a chuches.

Y mientras estamos pensando en estas cosas, sentimos cómo se empieza a elevar lentamente. Nos agarramos fuerte, pero no debemos tener miedo de caer, estamos seguros, la nube nunca nos dejaría caer, su objetivo es protegernos y que pasemos un buen rato.

Vamos viajando y vemos las casitas muy pequeñas, ríos, montañas, a la gente que se ven tan pequeños que parecen hormiguitas... Sentimos el aire que nos da en la cara. La verdad es que el aire está muy frío, pero no nos importa porque estamos felices, ilusionados y con el corazón muy contento. También tenemos el pelo alborotado del aire, el cual es tan fuerte que incluso, si nos fijamos bien, somos capaces de escucharlo

Ahora que ya hemos disfrutado de las vistas, decidimos relajarnos y nos colocamos hacia arriba a tomar el sol como cuando vamos a la playa o a la piscina. El sol pega muy caliente y nos calienta el pelo, la frente, la nariz, las mejillas, los labios, la barbilla, el cuello... Notamos en nuestra cara la temperatura. Y estando así de relajados, de repente pensamos... ¿adónde nos está llevando la nube? Ni siquiera le hemos preguntado. Bueno, pues la nube os va a llevar al sitio que queráis cada uno, pero con una condición, debe de ser un sitio que os haga felices, al que hayáis ido o queráis ir, que os de paz, calma... Pensamos adónde queremos ir y la nube nos llevará. Después de un ratito de viaje, llegamos a ese lugar. Nos bajamos y notamos un leve cosquilleo y debilidad en nuestras piernas después de estar tanto tiempo de viaje en las alturas.

Meditación de visualización

Ahora ya estamos en el lugar que tanto hemos deseado.

¿Qué veis?

¿Qué temperatura hace?

¿Notáis algún olor?

¿Hay algún sonido que podáis percibir?

¿Hay brisa o está todo en calma?

¿Estáis solos o hay alguien más?

¿Qué es lo que queréis hacer ahí? Que cada uno piense que haría en ese sitio en el que se encuentra.

Notamos calma y paz al estar allí, sentimos como nuestro corazón se recarga como una batería.

Al rato, la nube nos avisa de que es momento de volver a casa. Nos volvemos a subir encima de ella, notamos como nos arropa y nos protege como si estuviésemos entre algodones y nos pregunta qué tal lo hemos pasado.

De camino a casa volvemos a ver casitas, ríos, montañas, a gente diminuta como hormigas.

También empezamos a ver cómo las farolas se van encendiendo poco a poco porque ya se está haciendo de noche.

Cuando ya hemos llegado a casa, nos bajamos y abrazamos a la nube. Nuestros brazos y nuestro pecho notan toda su suavidad, como si abrazásemos a un peluche gigante. También notamos como entra por nuestra nariz el olor a chuche que desprende, nos sentimos más protegidos que nunca.

La nube se despide de nosotros y desea volver a vernos muy pronto.

Abrimos lentamente los ojos."



Anexo 2. Rutina de pensamiento “¿Qué sé, qué quiero saber, qué he aprendido?”. Fuente: Elaboración propia

Nombre: _____

¿Qué sé?

¿Qué quiero saber?

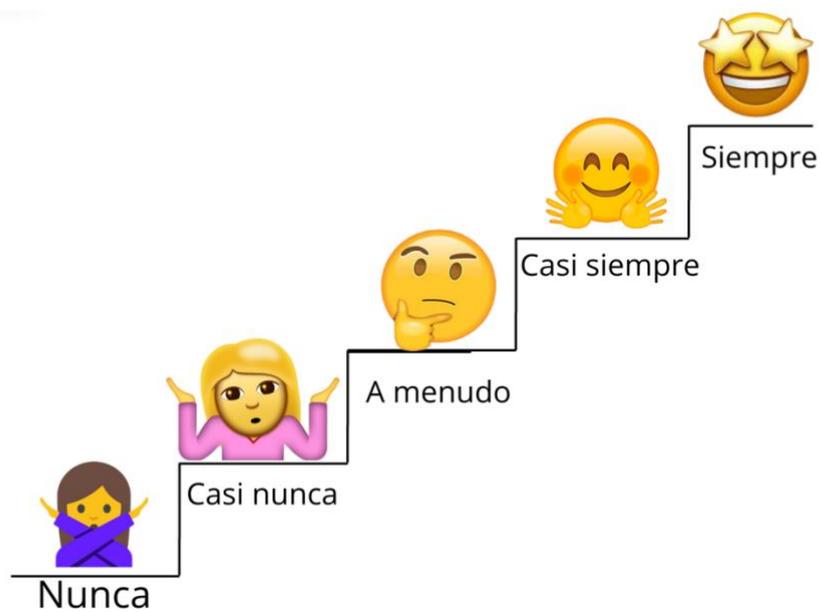
¿Qué he aprendido?



Anexo 3. Rúbrica de evaluación al alumnado. Fuente: Elaboración Propia

Sesión ____	0. Nada	1. Poco	2. Bastante	3. Mucho
El alumnado se muestra concentrado durante la meditación				
El alumnado se mantiene quieto durante la meditación				
El alumnado se mantiene con los ojos cerrados durante la meditación				
El alumnado participa al finalizar la meditación				
El alumnado reconoce las sensaciones y emociones que ha experimentado en la meditación				

Anexo 4. Apoyo visual para las escalas y cuestionarios. Fuente: Elaboración propia



Anexo 5. Resultados pre - test obtenidos de la escala KINDL. Fuente: Elaboración propia

Escala Kindl	Nunca	Alguna vez	Muchas veces
1. Me he sentido enfermo	18	8	0
2. Me ha dolido algo	9	16	1
3. Me he reído y divertido mucho	0	10	16
4. Me he aburrido mucho	12	12	2
6. Me he sentido bien conmigo mismo	3	8	15
7. Me he llevado bien con mis padres	0	10	16
10. Me he llevado bien con mis amigos	0	8	18
11. He podido hacer bien las tareas en el colegio	0	11	15

Anexo 6. Resultados pre - test obtenidos del cuestionario CAMM. Fuente: Elaboración propia

Cuestionario CAMM	Nunca ----- Siempre				
	0	1	2	3	4
3. Me mantengo ocupado por lo que no soy consciente de mis pensamientos o sentimientos	10	5	3	3	5
6. Me es difícil prestar atención a una sola cosa en cada momento	2	3	10	5	6
7. Pienso sobre cosas que ocurrieron en el pasado en vez de en cosas que están ocurriendo en el presente	4	2	5	8	7
9. Pienso que algunos de mis sentimientos son malos y no debería tenerlos	12	2	6	4	2

Anexo 7. Resultados pre - test obtenidos de la Escala de Atención Plena en el Ámbito Escolar (EAP). Fuente: Elaboración propia

	Nunca ----- Siempre				
Escala de Atención Plena en el Ámbito Escolar (EAP)	1	2	3	4	5
2. Cuando me tumbo en el sillón percibo que mis músculos se relajan	8	1	2	6	9
4. Cuando me cepillo los dientes presto atención a lo que hago y siento el movimiento de mi mano al mover el cepillo	1	0	6	4	15
5. Cuando paseo por el campo me paso el tiempo contemplando y escuchando la naturaleza	1	2	4	7	12
6. Cuando voy de casa al colegio me fijo en el camino que recorro	10	1	5	4	6
8. Cuando me ducho, siento como el agua cae por mi cuerpo	5	0	2	11	8
9. Me doy cuenta rápidamente cuando algo me produce alegría	1	3	4	8	10
10. Cuando me doy cuenta de las cosas bellas de la vida me siento bien y lleno de energía	2	2	4	8	10
11. A menudo soy consciente de como mi respiración se acelera, por ejemplo, cuando subo una escalera o hago ejercicio	2	1	3	6	14

Anexo 8. Guía de meditación “Somos globos”. Fuente: Elaboración propia

“Ahora vamos a cerrar los ojos suavemente, nos colocamos bien en las sillas, disfrutamos de este momento de tranquilidad en el que no tenemos nada que hacer y colocamos nuestras manos en la tripa.

Como ya dijimos, este mes nos vamos a ir de viaje y esta semana nos toca viajar por dentro de nuestro cuerpo, más concretamente a nuestros pulmones y todo lo que ocurre dentro de ellos.

A lo largo del día estamos siempre muy ocupados. A veces estamos nerviosos, con muchas cosas que hacer, las cuales queremos hacerlas bien, con mucho que aprender y mucho que jugar... y nunca tenemos momentos de calma, de paz.

Ahora, para traer a nosotros esa calma y esa paz vamos a hacer una respiración muy profunda hinchando nuestra tripa como si fuese un globo y soltamos por la boca...

Tenemos que notar como se hincha la tripa, aunque también se van a hinchar nuestros pulmones. Hacemos una 2ª respiración... y una 3ª respiración y volvemos a notar la tripa como sube y como baja.

Mientras yo sigo hablando, seguimos notando como se mueve la tripa, como se hinchan los pulmones. Nos imaginamos como ese aire viaja desde nuestra nariz y va hacia los pulmones para después salir.

Tenemos que notar como conforme respiramos, nuestros músculos se relajan, el cuerpo se calma... Ahora no tenemos nada que hacer y cada vez nos sentimos más y más pesados.

A lo largo de esta meditación, habrá muchos momentos en los que la mente viaje a otros sitios a los que ahora no tiene que viajar, a una conversación que has tenido con un amigo o una amiga, igual piensas en qué tienes hoy para comer, qué asignatura tendrás después... Es normal que nuestra mente quiera irse a otros sitios, no pasa nada. Si algo está en nuestra cabeza es porque nos preocupa y es normal. Lo que tenemos que hacer cuando eso suceda es coger a nuestra mente y traerla de vuelta aquí, a esta clase, a este momento y a tu respiración.

Piensa en todas las veces que respiras a lo largo del día y no te das cuenta. Ahora es el momento de notarlo por primera vez.

Seguimos pensando en nuestra respiración y cuando inhalamos, nos llenamos de la calma más absoluta.

Ahora que ya queda poquito para terminar, vamos a hacer otras 3 inhalaciones profundas.

Muy poco a poco, como si los párpados estuviesen pegados, intentamos muy poco a poco despegarlos, no nos movemos bruscamente, nos quedamos unos segundos quietos y en silencio disfrutando de este momento de paz. Poco a poco podemos mover lentamente nuestras muñecas, nuestros brazos, nuestras cabezas y cuello, nuestros pies...”

Anexo 9. Rúbrica de evaluación “Somos globos”. Fuente: Elaboración propia

Sesión 2: Somos globos	0. Nada	1. Poco	2. Bastante	3.Mucho
El alumnado se muestra concentrado durante la meditación				
El alumnado se mantiene quieto durante la meditación				
El alumnado se mantiene con los ojos cerrados durante la meditación				
El alumnado participa al finalizar la meditación				
El alumnado reconoce las sensaciones y emociones que ha experimentado en la meditación				

Anexo 10. Guía de meditación “Aire frío, aire caliente”. Fuente: Elaboración propia

“Vamos a comenzar con la segunda meditación de la semana. Cerramos los ojos tranquilamente, nos colocamos bien en las sillas y disfrutamos de este momento en el que solo tenemos que preocuparnos de escuchar. Como ya sabéis, estamos de viaje, un viaje por nuestro interior, por nuestra respiración. Volvemos a colocar las manos en la tripa para volver a fijarnos en como nuestro cuerpo se mueve cuando respiramos. Hoy vamos a volver a centrarnos en cómo se mueve la tripa, los pulmones... y también en cómo entra el aire por la nariz y cómo sale por la boca.

Primero vamos a hacer una respiración muy profunda, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Hacemos una segunda respiración y notamos como la barriga se mueve y se hincha como un globo, y como se deshinch. Hacemos una tercera respiración para que el globo se hinche... y se deshinch.

Al igual que el otro día, vamos a notar que nuestra mente viaja y perdemos la atención, pero es normal, no pasa nada, no debemos de sentirnos mal por ello ni juzgarnos. Lo que tenemos que hacer es darnos cuenta de que nos hemos distraído y traer de vuelta nuestra atención muy amablemente.

Seguimos inhalando y exhalando.

Hoy, aparte de fijarnos en como sube y baja nuestro cuerpo, vamos a notar como entra el aire cuando inhalamos. Igual notamos un leve cosquilleo o el aire fresco. Cuando exhalamos por la boca vamos a notar como ese aire ya se ha calentado dentro de nosotros y sale rozando nuestros labios.

Volvemos a centrarnos ahora en como entra el aire por nuestra nariz y nos roza el frescor... y exhalamos por la boca el aire caliente que roza nuestros labios.

Lo volvemos a hacer 3 vez más...

Para terminar, vamos a hacer 3 respiraciones profundas para terminar y para llenarnos de calma...

Y ahora, poco a poco vamos abriendo los ojos muy despacio, movemos un poco nuestras muñecas, nuestros brazos, el cuello y la cabeza muy suavemente... y disfrutamos de este momento de calma.”

Anexo 11. Rúbrica de evaluación “Aire frío, aire caliente”. Fuente: Elaboración propia

Sesión 3: Aire frío, aire caliente	0. Nada	1. Poco	2. Bastante	3.Mucho
El alumnado se muestra concentrado durante la meditación				
El alumnado se mantiene quieto durante la meditación				
El alumnado se mantiene con los ojos cerrados durante la meditación				
El alumnado participa al finalizar la meditación				
El alumnado reconoce las sensaciones y emociones que ha experimentado en la meditación				

Anexo 12. Guía de meditación “Llenando el corazón”. Fuente: Elaboración propia

“Lo primero que vamos a hacer es cerrar los ojos como hemos hecho el resto de las veces, nos colocamos bien la silla y posamos las manos en la tripa. Vamos a disfrutar de este instante de no tener nada que hacer, solo escuchar. Hoy es el último día del viaje por el interior, de centrarnos en la respiración.

Para empezar, realizaremos 3 respiraciones profundas como el resto de los días. Notamos como la tripa se hincha y se deshinch, nuestro cuerpo cada vez es más pesado...Como ya hemos dicho, muchas veces respiramos y no nos damos ni cuenta, la respiración siempre está presente en nuestras vidas y ahora es el momento de ser conscientes.

Nos damos cuenta de cómo nuestro cuerpo sube y baja.

Ahora, cada vez que inhalemos, vamos a notar como nos llenamos de buenos recuerdos, buenas palabras, buenos gestos... Cada uno lo que considere. Así, aparte de llenarnos de aire, nos llenaremos de amor, calma y alegría. Cada vez que inhalemos, entrará algo bonito y bello en nuestro corazón.

¿Cómo se siente nuestro cuerpo? Igual nos sentimos queridos, tranquilos, agradecidos...

Ahora, cada vez que exhalamos, sacaremos algo que ya no queremos en nuestro corazón. Algo que ocupe espacio y no nos aporte felicidad. Cuando salga por la boca, desaparecerá con el aire. Pensamos qué es lo que queremos fuera y notamos como el

La meditación para el desarrollo personal y académico en 1º de Primaria

cuerpo cada vez está más tranquilo porque ya no hay cosas negativas dentro de nosotros.

Al hacer esto debemos aceptar las cosas, tanto las buenas como las no tan buenas, tal y como han sido, pero estamos aprendiendo a dejarlas ir.

Seguimos inhalando y exhalando unas cuantas veces más.

Para terminar, volvemos a hacer las tres respiraciones profundas.

Poco a poco abrimos los ojos, apreciamos el momento de relax, y nos vamos moviendo lentamente...”

Anexo 13. Rúbrica de evaluación “Llenando el corazón”. Fuente: Elaboración propia

Sesión 4: Llenando el corazón	0. Nada	1. Poco	2. Bastante	3. Mucho
El alumnado se muestra concentrado durante la meditación				
El alumnado se mantiene quieto durante la meditación				
El alumnado se mantiene con los ojos cerrados durante la meditación				
El alumnado participa al finalizar la meditación				
El alumnado reconoce las sensaciones y emociones que ha experimentado en la meditación				

Anexo 14. Guía de meditación “El escaneo”. Fuente: Elaboración propia

“Esta semana seguimos con el viaje que empezamos la semana pasada. Ya hemos viajado por dentro de nuestro cuerpo y ahora nos toca salir al exterior, pero no demasiado lejos, todavía tenemos que quedarnos un ratito más observándonos a nosotros mismos, más concretamente a nuestro cuerpo desde fuera y a nuestra piel, ya que viajaremos por la superficie.

Vamos a disfrutar y apreciar este momento en el que hemos podido parar nuestra rutina. Da igual lo que esté pasando fuera de esta clase, lo importante es este momento de desconexión.

Lo primero que vamos a hacer es respirar profundamente 1 vez.

Ahora vamos a notar cómo está nuestro cuerpo, cómo se siente. Colocamos las manos encima de las piernas o la mesa para que reposen ahí.

Nos fijamos en cómo estamos sentados, si necesitamos recolocarnos etc.

Este viaje empieza por nuestra cabeza. Vamos a notar poco a poco la zona de la coronilla y el pelo.

Bajamos a la cara. Nos centramos en la zona de la frente y vemos si hay algún tipo de tensión, sensación, cosquilleo, si notamos frío o calor... Bajamos a los ojos, los notamos descansados. Nos centramos en la mandíbula, vemos como esta se siente e intentamos relajarla.

Bajamos por el cuello, el cual debe estar calmado y sin tensión... Ahora nos centramos en los hombros, los dejamos reposar, dejamos que caigan por su propio peso.

Seguimos bajando por los brazos, notamos la ropa en contacto con nuestra piel hasta llegar a nuestras manos. Notamos los dedos y centramos la atención en la punta de los dedos. Igual percibimos un leve cosquilleo, o igual no, no pasa nada.

Ahora notamos el pecho, si hay alguna sensación, si notamos calor o frío, o incluso el roce con la ropa. Llegamos a la barriga y notamos lo mismo, la ropa y el contacto que hace, si hay dolor o no, las sensaciones...

Nos centramos en la espalda, empezamos desde arriba, desde el cuello y vamos bajando poco a poco. Notamos como hace contacto con la silla. También sentimos las piernas, cómo tocan la silla, el pantalón... Poco a poco bajamos a las rodillas, las espinillas etc. Llegamos a los pies y notamos si estos cuelgan de la silla o si llegan hasta

el suelo. También nos fijamos en la planta, los dedos, cómo hacen contacto con los zapatos, si notamos frío o calor...

Ahora que ya estamos llegado al final, y con los ojos todavía cerrados, poco a poco empezamos a mover la cabeza de un lado para el otro, los brazos, las muñecas, las piernas, los pies... y volvemos a activar a nuestro cuerpo."

Anexo 15. Rúbrica de evaluación "El escaneo". Fuente: Elaboración propia

Sesión 5: El escaneo	0. Nada	1. Poco	2. Bastante	3. Mucho
El alumnado se muestra concentrado durante la meditación				
El alumnado se mantiene quieto durante la meditación				
El alumnado se mantiene con los ojos cerrados durante la meditación				
El alumnado participa al finalizar la meditación				
El alumnado reconoce las sensaciones y emociones que ha experimentado en la meditación				

Anexo 16. Guía de meditación “Fuerza y calma”. Fuente: Elaboración propia

“Para empezar, vamos a cerrar los ojos. Nos colocamos bien en la silla, en una posición recta pero cómodos. Vamos a notar unos instantes cómo está nuestro cuerpo. Colocamos las manos encima de las piernas o la mesa y poco a poco intentamos ir relajándonos.

A lo largo del día movemos nuestro cuerpo tantas y tantas veces que a veces ni nos damos cuenta de qué músculos estamos moviendo, qué partes del cuerpo estamos usando más y cuáles menos... A veces incluso nos damos golpes por no usar nuestro cuerpo con cuidado o nos duele algo, pero no sabemos exactamente el qué.

En definitiva, no somos conscientes de todo el uso que hacemos de nuestro cuerpo hasta que no paramos. Hoy vamos a hacer otra meditación relacionada con el cuerpo.

Respiramos profundamente y soltamos...

Hoy vamos a tensar y a relajar partes de nuestro cuerpo. Empezamos en la cara. Cuando yo os diga, tensaremos todos los músculos de la cara, por ejemplo, cerrando fuerte los ojos, apretando la boca, arrugando la nariz...

Tensamos con fuerza... y soltamos y calmamos nuestra cara. Igual ahora notáis algún tipo de sensación. Si es así, pensad para vosotros mismos que estáis notando. Si no notáis nada, también está bien.

Ahora vamos a bajar y vamos a ir a los hombros. Tensamos con fuerza los hombros subiéndolos con fuerza... y soltamos, los dejamos caer muy pesados...

Ahora vamos a hacer lo mismo con nuestros brazos, los tensamos con mucha fuerza y soltamos. A continuación, tensaremos las manos en un puño... y soltaremos notando mucha calma. Igual notamos sobre todo ahora un leve cosquilleo por nuestros dedos.

Hacemos lo mismo con las piernas... y soltamos para notar que es lo que sentimos.

Y, por último, tensamos con fuerza los pies... y soltamos con mucha relajación.

Vamos a disfrutar unos segundos de la relajación que tenemos en todo el cuerpo. Poco a poco vamos abriendo los ojos.”

Anexo 17. Rúbrica de evaluación “Fuerza y calma”. Fuente: Elaboración propia

Sesión 6: Fuerza y calma	0. Nada	1. Poco	2. Bastante	3.Mucho
El alumnado se muestra concentrado durante la meditación				
El alumnado se mantiene quieto durante la meditación				
El alumnado se mantiene con los ojos cerrados durante la meditación				
El alumnado participa al finalizar la meditación				
El alumnado reconoce las sensaciones y emociones que ha experimentado en la meditación				

Anexo 18. Guía de meditación “El dolor”. Fuente: Elaboración propia

“Cerramos los ojos, colocamos las manos encima de las piernas o la mesa, y respiramos profundamente... Notamos la posición que tenemos ahora mismo y si hace falta recolocarnos lo hacemos.

Como ya hemos dicho antes de empezar, hay dos tipos de dolor, el físico, cuando nos hacemos daño con algo, cuando nos caemos... y el dolor del alma, de las emociones, cuando algo nos preocupa, estamos nerviosos, inquietos, tristes...

Vamos a pensar ahora en el dolor físico. Cada uno que piense dónde suele experimentar más dolor de normal. Si hay alguien que tiene dolor ahora mismo, se puede centrar en esa zona. Hay gente a la que le suele doler la cabeza, a otros la tripa, las rodillas, la espalda... Cada uno que piense en sí mismo.

Ahora, vamos a llevar la atención a ese punto de nuestro cuerpo en concreto.

¿Cómo se siente ahora?

¿Se siente bien o no?

¿Se siente tensa?

¿Se siente dolorida o está calmada?

¿Te ha dolido en las últimas semanas?

Si en algún momento nuestra atención se aleja y nuestro cerebro se pone a pensar en otras cosas, lo traemos de vuelta muy amablemente y sin juzgarnos por habernos distraído.

Seguimos centrándonos en esa parte de nuestro cuerpo, en si sentimos frío, calor, el roce de la ropa, cosquilleos...

Cuando nos duele algo, muchas veces nos agobiamos, lloramos, nos ponemos nerviosos, y el dolor parece que se hace mucho más grande, lo cual es normal. Pero también lo que podemos hacer es centrar nuestra atención en ese punto en concreto para darnos cuenta de una manera más real hasta qué punto nos duele realmente, dónde se encuentra el dolor... A veces, cuando vamos al médico, no sabemos ni decir qué nos duele, porque estamos tan ocupados pensando en lo mucho que duele que no nos damos cuenta de qué es exactamente lo que nos está molestando. El dolor capta toda la atención. Pero ahora que la estamos entrenando, somos capaces de llevarla a donde nosotros queramos.

Ahora, vamos a hablar del dolor emocional. Inspiramos profundamente llenando nuestra barriga.

Es normal tener preocupaciones, nervios, enfadarse... y no tenemos que juzgarnos por ello. Cuando tenemos un sentimiento, es porque hay algo que lo provoca y tenemos que aceptarlo. Sin embargo, muchas veces las emociones nos controlan a nosotros y a nuestro cuerpo, y nos duele la barriga, la cabeza, el pecho... Ahora que cada uno piense donde suele sentir, por ejemplo, la tristeza. Hay personas que la sienten en la tripa, como un dolor que no les deja ni comer, o incluso hay otras que notan frío por todo el cuerpo. ¿Tú donde la sientes? Nota esa parte de tu cuerpo, lleva tu atención ahí y a cómo se siente ahora, si está relajada o tensa, si sientes el roce de la ropa, si notamos algún tipo de sensación...

La meditación nos puede ayudar mucho a no sentirnos tan enfermos o con dolor, tanto físico, ya que calma nuestro cuerpo, como emocional, ya que nos ayuda a controlar mejor nuestras emociones y a relajar el cuerpo como hemos visto esta semana.

Volvemos a inspirar profundamente una vez más y abrimos los ojos lentamente.”

Anexo 19. Rúbrica de evaluación “El dolor”. Fuente: Elaboración propia

Sesión 7: El dolor	0. Nada	1. Poco	2. Bastante	3. Mucho
El alumnado se muestra concentrado durante la meditación				
El alumnado se mantiene quieto durante la meditación				
El alumnado se mantiene con los ojos cerrados durante la meditación				
El alumnado participa al finalizar la meditación				
El alumnado reconoce las sensaciones y emociones que ha experimentado en la meditación				

Anexo 20. Guía de meditación “La playa quitapreocupaciones”. Fuente: Elaboración propia.

“Para empezar, vamos a cerrar los ojos y a relajarnos respirando profundamente 1 vez. Hoy comenzamos una nueva semana de meditaciones y toca un nuevo destino en nuestro viaje. Esta vez ya no nos vamos a quedar en nuestro cuerpo, sino que vamos a poder viajar a sitios muy lejanos.

Hoy, nuestro destino es la playa quitapreocupaciones, porque tal y como su nombre indica, todo aquel que la visita vuelve a casa mucho más calmado y sin tantos agobios en su mente y su corazón. Yo os voy a ir describiendo cómo va a ser el viaje y vosotros solo tenéis que usar vuestra imaginación.

Para ir a esa playa, tenemos que preparar la mochila, pero las cosas que vamos a meter van a ser preocupaciones. Cada uno que piense que preocupaciones que tiene ahora mismo y que le tienen agobiado o agobiada quiere meter, podemos meter 1, 2 o incluso 3. Visualizamos cómo metemos esas cosas dentro de la mochila y cuando nos la ponemos en la espalda notamos todo lo que pesan y lo mucho que nos cuesta cargar con ellas. Esperamos a que llegue el autobús, dejamos nuestra mochila en el maletero y entramos dentro.

Ahora que ya estamos sentados, podemos relajarnos y disfrutar del paisaje. Pasamos por sitios increíbles. Vemos enormes montañas con nieve en las puntas, llanuras con vacas pastando, campos de trigo amarillo que son tan extensos y grandes que no podemos ver hasta dónde llegan... Vamos llegando a un pueblecito muy pequeño, con calles estrechas, con casitas de una o dos plantas como mucho... y aparcamos el autobús, nos bajamos y cogemos otra vez esa pesada mochila. Andamos 5 minutos, por un sendero de piedras, por el cual tenemos que andar con mucho cuidado para no torcernos el tobillo. De repente, empezamos a oír el mar, más y más cerca.

Y ya la vemos, la playa quitapreocupaciones está enfrente de nosotros, con la arena fina y dorada y el mar azul y en calma.

Nos quitamos las zapatillas y nuestros pies notan la arena caliente por el sol. También notamos el calor del sol en nuestros brazos, nuestra frente, nuestra nariz, nuestra cabeza. No hay nadie más en la playa hoy, todo está en silencio y solo se oyen las olas y la brisa del mar, la cual nos trae un olor salado. Nos vamos acercando al mar, andando suavemente por la arena.

¿Sabéis cómo funciona este mar? Muchas personas, cuando tienen preocupaciones, deciden traerlas aquí y tirarlas al agua ya que aquí se deshacen y desaparecen, la marea se lleva todas las cosas que echamos aquí.

Cuando ya estamos en la orilla, abrimos nuestra pesada mochila, cogemos una de las preocupaciones y la tiramos lo más lejos que podamos. Vemos como esta se va deshaciendo poco a poco, hasta que ya no la vemos más. Ahora la mochila ya pesa un poco menos. Cogemos otra de las preocupaciones y hacemos lo mismo... así hasta que la mochila pese menos. Por último, cogemos la última preocupación y la lanzamos. Notamos lo ligera que es ahora nuestra mochila, y lo ligeros que nos sentimos también nosotros y nosotras al haber dejado ir las cosas que nos preocupaban.

Es normal tener cosas que nos preocupan, a todos nos pasa, tanto niños como adultos, pero algunas veces tenemos tantas que no somos capaces de pensar con claridad, de prestar atención, de disfrutar... porque igual que pesan en la mochila, también pesan en nuestra cabeza y nuestro corazón, y de vez en cuando es necesario venir a esta playa y desprendernos de las preocupaciones. Ahora que ya nos hemos desprendido de todo esto, nos sentamos en la arena, disfrutamos de su calor y de su suavidad y pasamos el resto del día en la playa jugando. Cuando el sol ya está

desapareciendo, volvemos al autobús, esta vez con una mochila vacía y el corazón lleno de calma. Hacemos el viaje de vuelta y a las horas volvemos a estar aquí, en Villava, otra vez.

Poco a poco, vamos abriendo los ojos.”

Anexo 21. Rúbrica de evaluación “La playa quitapreocupaciones”. Fuente: Elaboración propia

<i>Sesión 8: La playa quitapreocupaciones</i>	0. Nada	1. Poco	2. Bastante	3. Mucho
El alumnado se muestra concentrado durante la meditación				
El alumnado se mantiene quieto durante la meditación				
El alumnado se mantiene con los ojos cerrados durante la meditación				
El alumnado participa al finalizar la meditación				
El alumnado reconoce las sensaciones y emociones que ha experimentado en la meditación				

Anexo 22. Guía de meditación “El bosque”. Fuente: Elaboración propia

“Cerramos los ojos y nos relajamos lentamente. Disfrutamos del hecho de haber parado y respiramos profundamente 1 vez.

Hoy nos vamos a ir de excursión a un bosque, el cual os voy a ir describiendo y que tenéis que imaginar tal y como hicimos el otro día.

Vamos a imaginar que es un día de primavera de muy buen tiempo como los que estamos esperando a que lleguen. Llevamos el abrigo atado a la cintura y la temperatura es agradable, no hace ni mucho frío ni mucho calor. Notamos como el sol nos calienta de una manera muy suave, y notamos también como los rayos del sol nos inundan de vitamina y vitalidad. Andamos sobre las hojas del suelo, las cuales van crujiendo conforme andamos, y nos centramos en ese sonido. También oímos algún pajarillo que canta y nos detenemos a escucharle cantar.

Lentamente, conforme vamos caminando llegamos a una zona llena de árboles. Hay tantos que parece un túnel y no dejan que pase la luz por lo que esta zona está un poco más oscura. Cuando vamos a través de este camino, notamos la humedad del ambiente ya que ahora no nos da el sol. Sentimos cómo esa humedad nos invade el cuerpo. Nos acercamos a uno de los árboles y tocamos el tronco. Notamos la rugosidad y la aspereza en las puntas de nuestros dedos y en la palma de la mano.

Cuando ya hemos atravesado ese camino lleno de árboles, llegamos a un riachuelo. El sol da directamente en nuestra cara ahora y consigue que recuperemos el calor que habíamos perdido antes. El agua del riachuelo baja constante, pero no muy rápida. Metemos la mano para notar el frescor del agua, pero está tan fría que no aguantamos muchos segundos. Nos secamos la mano contra el pantalón, aunque ahora se ha quedado helada de frío y para calentarla la metemos dentro del bolsillo del pantalón.

Después de un ratito en el que hemos recuperado el calor en nuestros dedos, decidimos sentarnos allí a comer. Palpamos con la mano el suelo y notamos que está húmedo, por lo que ponemos el abrigo y nos sentamos encima de él. Sacamos el bocadillo y lo comemos lentamente, disfrutando del sonido de los pájaros, el agua y el sol en la cara. Cada uno que se imagine de qué es el bocadillo que le han preparado en casa con mucho amor. Notamos el sabor, la textura, el olor, si está caliente o ya se ha quedado un poco frío... y poco a poco lo vamos comiendo. Cuando ya hemos terminado, cogemos el papel de plata y lo hacemos una pelota. Notamos en nuestras manos como está rugosa y lo metemos en la mochila.

Ahora toca andar un ratito más y volvemos a escuchar los pájaros, volvemos a sentir las hojas bajo nuestros zapatos... Después de un ratito caminando, cuando ya notamos nuestros pies muy pesados y cansados de la caminata, llegamos de vuelta al autobús y nos sentamos, notando cómo de exhausto está nuestro cuerpo y como los músculos, sobre todos los de las piernas, se van relajando. Nos quedamos dormidos en el viaje de vuelta soñando con todas las cosas bellas que hemos descubierto en el bosque.

Ahora, poco a poco abrimos los ojos lentamente.”

Anexo 23. Rúbrica de evaluación “El bosque”. Fuente: Elaboración propia

Sesión 9: <i>El bosque</i>	0. Nada	1. Poco	2. Bastante	3. Mucho
El alumnado se muestra concentrado durante la meditación				
El alumnado se mantiene quieto durante la meditación				
El alumnado se mantiene con los ojos cerrados durante la meditación				
El alumnado participa al finalizar la meditación				
El alumnado reconoce las sensaciones y emociones que ha experimentado en la meditación				

Anexo 24. Guía de meditación “La nube”. Fuente: Elaboración propia

“Vamos a comenzar igual que todos los días, cerrando los ojos, relajándonos, sintiendo cómo nuestro cuerpo se calma porque hemos parado...”

Respiramos profundamente 1 vez.

Hoy vamos a hacer el último viaje, la última excursión. Sin embargo, nuestro medio de transporte no va a ser uno convencional. No vamos a viajar ni en bus, ni en coche, ni siquiera en barco. Hoy, al ser el último viaje, para hacerlo especial vamos a desplazarnos encima de una nube. Imaginaros que llega volando, se acerca a nosotros, nos subimos y nos recostamos boca abajo. La nube es de un color blanco muy puro y brillante, y suave como si estuviese hecha de algodón. Sentimos la delicadeza con la que nuestro cuerpo reposa sobre la nube. Aparte, también notamos cómo huele a chuches.

De repente, sentimos cómo se empieza a elevar lentamente. Nos agarramos fuerte, pero no debemos tener miedo de caer, estamos seguros, la nube nunca nos dejaría caer, su objetivo es protegernos y que pasemos un buen rato.

Vamos viajando y vemos las casitas muy pequeñas, ríos, montañas, a la gente que se ven tan pequeños que parecen hormiguitas... Sentimos el aire en la cara. La verdad es que el aire está muy frío, pero no nos importa porque estamos felices, ilusionados y con el corazón muy contento. También tenemos el pelo alborotado del aire, el cual es tan fuerte que incluso, si nos fijamos bien, somos capaces de escucharlo.

Ahora que ya hemos disfrutado de las vistas, decidimos relajarnos y nos colocamos hacia arriba a tomar el sol, como cuando vamos a la playa o a la piscina. El sol pega muy caliente y nos calienta el pelo, la frente, la nariz, las mejillas, los labios, la barbilla, el cuello... Notamos como toda nuestra cara siente un aumento de temperatura. Estando así de relajados, de repente pensamos ¿adónde nos está llevando la nube? Ni siquiera le hemos preguntado. Bueno, pues la nube os va a llevar al sitio que queráis cada uno, pero con una condición, debe de ser un sitio que os haga felices y os de paz, un sitio que os transmita mucha calma, un sitio bello al que queráis ir o queráis conocer o incluso un sitio inventado. Cada uno que piense a que sitio quiere ir y la nube os llevará.

Después de un ratito de viaje, llegamos a ese lugar, el que cada uno haya pensado.

Nos bajamos y notamos un leve cosquilleo y debilidad en nuestras piernas después de estar tanto tiempo de viaje en las alturas. Ahora ya estamos en el lugar que tanto hemos deseado.

¿Qué podéis observar?

¿Qué temperatura hace? Sentid en la piel si hace frío o hace calor

¿Notáis algún olor?

¿Hay algún sonido que podáis percibir?

¿Hay brisa o está todo en calma?

¿Estáis solos o hay alguien más?

¿Qué es lo que queréis hacer ahí?

¿En qué queréis invertir el tiempo?

Notamos calma y paz al estar allí, sentimos como nuestro corazón se recarga como una batería.

Os dejo un ratito para que cada uno que vaya imaginando qué haría en ese sitio y si nos distraemos ya sabemos qué tenemos que hacer.

Al rato, la nube nos avisa de que es momento de volver a casa. Nos volvemos a subir encima de ella, notamos como nos arropa y nos protege como si estuviésemos entre algodones y nos pregunta qué tal lo hemos pasado.

De camino a casa volvemos a ver casitas, ríos, montañas, a gente diminuta como hormigas. También empezamos a ver cómo las farolas se van encendiendo poco a poco porque ya se está haciendo de noche. Aparte, volvemos a notar el aire en nuestra cara.

Cuando ya hemos llegado a casa, nos bajamos y abrazamos a la nube. Nuestros brazos y nuestro pecho notan toda su suavidad, como si abrazásemos a un peluche gigante. También notamos como entra por nuestra nariz el olor a chuche que desprende y nos sentimos más protegidos que nunca.

La nube se despide de nosotros y desea volver a vernos muy pronto.

Abrimos lentamente los ojos...”

Anexo 25. Rúbrica de evaluación “La nube”. Fuente: Elaboración propia

Sesión 10: <i>La nube</i>	0. Nada	1. Poco	2. Bastante	3. Mucho
El alumnado se muestra concentrado durante la meditación				
El alumnado se mantiene quieto durante la meditación				
El alumnado se mantiene con los ojos cerrados durante la meditación				
El alumnado participa al finalizar la meditación				
El alumnado reconoce las sensaciones y emociones que ha experimentado en la meditación				

Anexo 26. Guía de meditación “Los recuerdos del viaje interior”. Fuente: Elaboración propia

“Cerramos los ojos, nos colocamos rectos en la silla, notando la posición de nuestro cuerpo y disfrutando de la calma de haber parado.

Ahora que ya hemos terminado todos nuestros viajes, toca hacer un repaso de ellos, como cuando nos vamos de viaje con nuestras familias y al volver vemos las fotos.

La primera semana de todas estuvimos viajando por nuestro interior y aprendiendo a controlar y a ser conscientes de la respiración, ya que lo hacemos muchas veces a lo largo del día y nunca nos damos cuenta. Hoy vamos a recordar y a repasar ese viaje.

Colocamos las manos en la tripa y comenzamos haciendo una respiración muy profunda, inhalando por la nariz e hinchando la tripa como un globo, y exhalando por la boca. Hacemos una segunda respiración... y una tercera respiración.

Como ya sabemos es normal perder la atención en algunos momentos, pero lo que tenemos que hacer es, cada vez que notamos que nos hemos distraído y que nuestra atención se ha ido a otro sitio, traerla de vuelta amablemente.

Seguimos respirando...

Igual, a lo largo de estas semanas ya ha habido algunos momentos a en los cuales hemos tenido en cuenta nuestra respiración ya que ahora somos más conscientes del poder que tiene para calmarnos y la importancia de controlarla.

Aparte de notar cómo sube y baja nuestro cuerpo también aprendimos que la respiración la notamos en otras partes, como en la nariz cuando inhalamos ya que notamos cosquillas en las fosas nasales, y cuando exhalamos, sale caliente y rozando nuestros labios. Hacemos varias respiraciones teniendo en cuenta lo que acabo de decir. Notamos como entra un aire fresco por la nariz, que entra por dentro del cuerpo, y sale caliente haciendo cosquillas en la boca. Seguimos respirando y focalizando nuestra atención en esto...

La última cosa que aprendimos es que también podemos llenar nuestro cuerpo de cosas bellas y exhalar aquellas que no nos hagan falta y que ocupen lugar en nuestro corazón. Cada vez que inhalamos metemos cosas bonitas, paz, alegría, recuerdos bellos... y exhalamos cosas que nos hacen daño, malas palabras, preocupaciones... Así dejamos espacio a las cosas preciosas de nuestras vidas, que son muchas. También nos tenemos que acordar de que hablamos de que las cosas han sido como han sido y no

debemos juzgarnos por los sentimientos que podamos tener. Si nos sentimos de una manera en concreto es porque existe una razón. Tenemos que aceptar las cosas tal y como han sido y llenar nuestro corazón de vida y, sobre todo, de amor y paciencia, tanto con los demás como con nosotros mismos. Seguimos inhalando y exhalando, teniendo en cuenta lo que os he dicho.

Para terminar, realizamos 3 respiraciones profundas.

Disfrutamos unos instantes de este momento de paz total...

Nos movemos lentamente para estirar y activar nuestro cuerpo.”

Anexo 27. Rúbrica de evaluación “Los recuerdos del viaje interior”. Fuente: Elaboración propia

Sesión 11: <i>Los recuerdos del viaje interior</i>	0. Nada	1. Poco	2. Bastante	3. Mucho
El alumnado se muestra concentrado durante la meditación				
El alumnado se mantiene quieto durante la meditación				
El alumnado se mantiene con los ojos cerrados durante la meditación				
El alumnado participa al finalizar la meditación				
El alumnado reconoce las sensaciones y emociones que ha experimentado en la meditación				

Anexo 28. Guía de meditación “Los recuerdos del viaje exterior” Fuente: Elaboración propia

“En la meditación de hoy vamos a realizar un escaneo corporal para repasar lo que aprendimos la semana que hablamos de nuestro cuerpo.

Vamos a disfrutar y apreciar este momento en el que hemos podido parar nuestra rutina. Da igual lo que esté pasando fuera de esta clase, lo importante es este momento de desconexión.

Lo primero que vamos a hacer es respirar profundamente 1 vez.

Ahora vamos a notar cómo está nuestro cuerpo, cómo se siente. Colocamos las manos encima de las piernas o la mesa para que reposen ahí.

Nos fijamos en cómo estamos sentados, si necesitamos recolocarnos etc.

Este viaje empieza por nuestra cabeza. Vamos a notar poco a poco la zona de la coronilla y el pelo.

Bajamos a la cara. Nos centramos en la zona de la frente y vemos si hay algún tipo de tensión, sensación, cosquilleo, si notamos frío o calor... Bajamos a los ojos, los notamos descansados. Nos centramos en la mandíbula, vemos como esta se siente e intentamos relajarla.

Bajamos por el cuello el cual debe estar calmado y sin tensión... Ahora nos centramos en los hombros, los dejamos reposar, dejamos que caigan por su propio peso... Seguimos bajando por los brazos, notamos la ropa en contacto con nuestra piel hasta llegar a nuestras manos. Notamos los dedos y centramos la atención en la punta de los dedos. Igual percibimos un leve cosquilleo, o igual no, no pasa nada.

Ahora notamos el pecho, si hay alguna sensación, si notamos calor o frío, o incluso el roce con la ropa. Llegamos a la barriga notamos lo mismo, la ropa y el contacto que hace, si hay dolor o no, las sensaciones...

Nos centramos en la espalda, empezamos desde arriba, desde el cuello y vamos bajando poco a poco. Notamos como hace contacto con la silla. También sentimos las piernas, cómo tocan la silla, el pantalón... Y poco a poco bajamos a las rodillas, las espinillas etc. Y llegamos a los pies. Notamos si estos cuelgan de la silla o si llegan hasta el suelo. También nos fijamos en la planta, los dedos, cómo hacen contacto con los zapatos, si notamos frío o calor...

Ahora que ya estamos llegando al final, y con los ojos todavía cerrados, poco a poco empezamos a mover la cabeza de un lado para el otro, los brazos, las muñecas, las piernas, los pies... Y volvemos a activar a nuestro cuerpo.”

Anexo 29. Rúbrica de evaluación “Los recuerdos del viaje exterior”. Fuente: Elaboración propia

	0. Nada	1. Poco	2. Bastante	3. Mucho
<i>Sesión 12: Los recuerdos del viaje exterior</i>				
El alumnado se muestra concentrado durante la meditación				
El alumnado se mantiene quieto durante la meditación				
El alumnado se mantiene con los ojos cerrados durante la meditación				
El alumnado participa al finalizar la meditación				
El alumnado reconoce las sensaciones y emociones que ha experimentado en la meditación				

Anexo 30. Rúbrica de evaluación “Los recuerdos de las excursiones”. Fuente: Elaboración propia

	0. Nada	1. Poco	2. Bastante	3. Mucho
<i>Sesión 13: Los recuerdos de las excursiones</i>				
El alumnado se muestra concentrado durante la meditación				
El alumnado se mantiene quieto durante la meditación				
El alumnado se mantiene con los ojos cerrados durante la meditación				
El alumnado participa al finalizar la meditación				
El alumnado reconoce las sensaciones y emociones que ha experimentado en la meditación				

Anexo 31. Resultados post - test obtenidos de la escala KINDL. Fuente: Elaboración propia

Escala Kindle	Nunca	Alguna vez	Muchas veces
1. Me he sentido enfermo	22	4	0
2. Me ha dolido algo	14	11	1
3. Me he reído y divertido mucho	0	7	19
4. Me he aburrido mucho	17	9	0
6. Me he sentido bien conmigo mismo	0	8	18
7. Me he llevado bien con mis padres	0	8	18
10. Me he llevado bien con mis amigos	0	6	20
11. He podido hacer bien las tareas en el colegio	0	13	13

Anexo 32. Resultados post - test obtenidos del cuestionario CAMM. Fuente: Elaboración propia

	Nunca ----- Siempre				
Cuestionario CAMM	0	1	2	3	4
3. Me mantengo ocupado por lo que no soy consciente de mis pensamientos o sentimientos	12	2	3	7	2
6. Me es difícil prestar atención a una sola cosa en cada momento	3	8	9	4	2
7. Pienso sobre cosas que ocurrieron en el pasado en vez de en cosas que están ocurriendo en el presente	6	3	8	6	3
9. Pienso que algunos de mis sentimientos son malos y no debería tenerlos	20	3	2	0	1

Anexo 33. Resultados post - test obtenidos de la EAP. Fuente: Elaboración propia

	Nunca ----- Siempre				
Escala de Atención Plena en el Ámbito Escolar (EAP)	1	2	3	4	5
2. Cuando me tumbo en el sillón percibo que mis músculos se relajan	3	2	2	4	15
4. Cuando me cepillo los dientes presto atención a lo que hago y siento el movimiento de mi mano al mover el cepillo	1	0	6	5	14
5. Cuando paseo por el campo me paso el tiempo contemplando y escuchando la naturaleza	1	2	0	8	15
6. Cuando voy de casa al colegio me fijo en el camino que recorro	5	1	1	6	13
8. Cuando me ducho, siento como el agua cae por mi cuerpo	1	0	3	11	11
9. Me doy cuenta rápidamente cuando algo me produce alegría	0	2	3	4	17
10. Cuando me doy cuenta de las cosas bellas de la vida me siento bien y lleno de energía	1	0	2	7	16
11. A menudo soy consciente de como mi respiración se acelera, por ejemplo, cuando subo una escalera o hago ejercicio	0	0	1	3	22