



Universidad
**Católica de
Valencia**
San Vicente Mártir

INTERVENCIÓN PARA TRABAJAR LA
INCLUSIÓN EN EDUCACIÓN
INFANTIL CON NIÑOS CON DÉFICIT
FÍSICO-MOTOR A TRAVÉS DEL
MINDFULNESS

Presentado por:
D./D^a Carla Menor Seguí
Dirigido por:
Dr./Dra. Pedro Senabre Perales

La tarea del educador solo puede tener como base la normalización del niño y así conseguir la normalización del hombre y la renovación de la sociedad.

María Montessori

ÍNDICE

<i>Resumen</i>	9
<i>Abstract</i>	10
<i>Resum</i>	11
<i>Introducción</i>	13
<i>2.Objetivos</i>	15
2.1 Objetivo general	15
2.2 Objetivos específicos	15
<i>3.Marco teórico</i>	17
3.1 Legislación	17
3.2 Mindfulness	18
3.2.1 Origen del Mindfulness	18
3.2.2 ¿En qué consiste el Mindfulness?	18
3.2.2.1 Atención plena (modo ser y modo hacer):	19
3.2.2.2 Aceptación	22
3.2.3 Estrés y Mindfulness:	22
3.2.4 Gestión de los pensamientos	23
3.2.5 Cuándo aplicar Mindfulness en el aula	23
3.2.6 Pasos a seguir para una práctica formal	24
3.2.7 Evidencias de los efectos positivos del Mindfulness	25
3.2.8 Beneficios del Mindfulness en Educación Infantil:	26
3.2.9 El mindfulness y la educación en España	27
1-El programa TREVA	27
2-Aulas felices	28
3.3 Discapacidad y deficiencia	29
3.4 Alumnos con déficit motor:	29
3.4.1 Datos de alumnos en España	32
3.4.2 Espina Bífida	32
3.4.2.1 Datos de EB en España y la Comunidad Valenciana	35
3.4.3 La artritis idiopática juvenil	35
3.4.4 Lesión medular en niños	36
3.4.5 La distrofia muscular	37
3.5 Necesidad de trabajar la inclusión en los niños con necesidades	37
3.6 Testimonios de alumnos con discapacidad que han sufrido acoso escolar:	38
3.7 Terapias y talleres que se han aplicado para trabajar la inclusión y la autoestima:	40
<i>4. Metodología del TFG</i>	43
<i>5. Propuesta de intervención:</i>	45
5.1 Alumnado al que se dirige	45
5.2 Metodología de la intervención	45

5.3 Temporalización:	46
5.4 Objetivos didácticos	48
5.5 Evaluación	50
5.6 Sesiones	51
Bloque 1: Introducción al mundo del mindfulness	51
Bloque 2: ¿Qué es una discapacidad?	53
Bloque 3: La atención empieza con la respiración	55
Bloque 4: Entrenamiento de la atención	58
Bloque 5: Expresión de las sensaciones	62
Bloque 6: La aceptación	65
Bloque 7: La empatía	71
Bloque 8: Cierre	73
5.6 Prácticas de refuerzo para los niños que lo precisen, en especial a los alumnos con déficit motor.	75
Prácticas de respiración:	75
Práctica para abrazar el dolor:	76
5.7 Recursos	77
6. Conclusión:	79
7. Referencias bibliográficas	81
8. Webgrafía:	87
9. Anexo	89
Anexo 1	89
Cuento: Tan diferentes como iguales.	89
Anexo 2	93
Ejemplo Vacío	93
Anexo 3	94
Ejemplo mi monstruo bueno	94
Anexo 4	95
Mi cadena de agradecimiento	95

ÍNDICE TABLAS

<i>Tabla 1</i> Diferencias entre modo ser y modo hacer	21
<i>Tabla 2</i> Clasificación del déficit motor según el origen del trastorno	31
<i>Tabla 3</i> Objetivos didácticos de la propuesta de intervención	48
<i>Tabla 4</i> Actividad 1, rincón del mindfulness	51
<i>Tabla 5</i> Actividad 2, Aprendemos qué es una discapacidad	53
<i>Tabla 6</i> Actividad 3, Aprendemos a respirar	56
<i>Tabla 7</i> Actividad 4, Ponemos atención a lo que escuchamos	58
<i>Tabla 8</i> Actividad 5, Somos duendes	60
<i>Tabla 9</i> Actividad 6, Cuento Vacío	62
<i>Tabla 10</i> Actividad 7, Conociendo nuestros límites	66
<i>Tabla 11</i> Actividad 8, Mi monstruo bueno	69
<i>Tabla 12</i> Actividad 9, La pelota de los cumplidos	72
<i>Tabla 13</i> Actividad 10, Compartimos la experiencia	74

ÍNDICE FIGURAS

<i>Figura 1</i> Los tres sistemas de regulación de las emociones	20
<i>Figura 2</i> Tipos de Espina Bífida	34

Resumen

En el presente trabajo, tras realizar una revisión de los conceptos principales del *mindfulness*, en qué consiste y sus beneficios y, de las características de los alumnos con necesidades educativas especiales y sus necesidades más frecuentes, se ha diseñado una propuesta de intervención en un aula de 3ª de Educación Infantil que tiene el objetivo de favorecer un mayor bienestar y desarrollo personal tanto de los niños con déficit motor como en los iguales por medio del *mindfulness*. Para ello, se trabajan las competencias emocionales del alumnado para aumentar el nivel de empatía e incrementar la comprensión de los sentimientos y emociones de los demás; conocer los propios límites y cualidades y concienciar de la existencia de la discapacidad para fomentar la inclusión y la normalización de los niños con déficit motor. En esta línea, se plantea la diversidad como una cualidad que caracteriza a todos los alumnos y por ello, nadie ha de sentirse excluido por su condición física.

Por último, se proponen actividades complementarias que se puedan realizar en los momentos de estrés, dolor y baja autoestima que los niños sufren a causa de tener un déficit motor.

Palabras clave: inclusión, normalización, déficit motor, *mindfulness*, diversidad.

Abstract

In the Final Degree Project, after reviewing on the one hand, the main concepts of *mindfulness*, what it consists of and its benefits and on the other hand, the characteristics of students with special educational needs and their most frequent needs. It has been designed an intervention for a classroom of 3rd of Early Childhood Education. It has the objective of promoting greater well-being and personal development of all children, those who has motor deficits and their peers, through mindfulness. To do this, the student's emotional skills are worked on to increase the level of empathy, the understanding of the feelings and emotions of others; know their own limits and qualities and raise awareness of the existence of disability to promote the inclusion and normalization of children with motor deficits. In this line, diversity is considered as a quality that characterizes all students and therefore, no one should feel excluded because of their physical condition.

Finally, complementary activities are proposed that can be carried out when children feel stressed, in pain and with low self-esteem.

Keywords: inclusion, normalization, motor deficit, *mindfulness*, diversity

Resum

En el present treball, després de realitzar una revisió dels conceptes principals del *mindfulness*, en què consisteix i els seus beneficis i, de les característiques dels alumnes amb necessitats educatives especials i les seues necessitats més freqüents, s'ha dissenyat una proposta d'intervenció en una aula de 3r d'Educació Infantil que té l'objectiu d'afavorir un major benestar i desenvolupament personal tant dels xiquets amb dèficit motor com en els iguals per mitjà del *mindfulness*. Per a això, es treballen les competències emocionals de l'alumnat per a augmentar el nivell d'empatia i incrementar la comprensió dels sentiments i emocions dels altres; conèixer els propis límits i qualitats i conscienciar de l'existència de la discapacitat per a fomentar la inclusió i la normalització dels xiquets amb dèficit motor. En aquesta línia, es planteja la diversitat com una qualitat que caracteritza a tots els alumnes i per això, ningú ha de sentir-se exclòs per la seua condició física.

Finalment, es proposen activitats complementàries que es poden realitzar en els moments d'estrés, dolor i baixa autoestima que els xiquets pateixen a causa de tindre un dèficit motor.

Paraules clau: inclusió, normalització, dèficit motor, *mindfulness*, diversitat

Introducción

Mindfulness no tiene una traducción exacta al español, pero si podemos entenderlo como ‘atención’ o ‘conciencia plena’. Jon Kabat-Zinn, científico que ha llevado a cabo numerosas investigaciones sobre los efectos del *mindfulness* en la reducción del estrés y en la salud, lo define como centrar nuestra atención de manera específica y voluntaria, en el momento que se está viviendo y sin realizar juicios (Kabat-Zinn, 2003, como se cita en Zuazquita y Hennessey, 2021).

El *mindfulness* tiene un impacto social de cuidado, amabilidad y compasión tanto hacia los demás como hacia uno mismo. Por ello, se considera como un camino que posibilita un cambio del estado de conciencia tanto personal como en la sociedad en su conjunto (Simón, 2013).

Su origen fué hace más de 2500 años en el budismo, pero su popularidad ha ido aumentando significativamente en los últimos años en el campo de la psicología, la medicina, la neurociencia y la educación debido a los resultados favorables en el bienestar físico y emocional de las personas.

Por otro lado, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] (2009) define la inclusión como:

un proceso que permite tener debidamente en cuenta la diversidad de las necesidades de todos los niños, jóvenes y adultos a través de una mayor participación en el aprendizaje, las actividades culturales y comunitarias, así como reducir la exclusión de la esfera de la enseñanza y dentro de ésta, y en último término acabar con ella. (p. 8)

Es decir, las escuelas inclusivas tienen como objetivo educar a niños justos que sepan vivir en una sociedad sin exclusiones ni prejuicios. En esta línea, el *mindfulness* es una práctica que trabaja los valores que las escuelas inclusivas quieren conseguir.

Por otra parte, un deficiencia físico-motor consiste según la Guía para la Atención Educativa del Alumnado con Deficiencia Motora (2003) en:

aquella que provoca en la persona que la presenta alguna disfunción en el aparato locomotor. Implica ciertas limitaciones posturales, de desplazamiento y de coordinación de movimientos. El origen puede ser congénito o adquirido y se puede presentar con grados muy variables. (p.7)

Además, la guía afirma que “Los trastornos intelectuales, perceptivos o emocionales no son inherentes a la deficiencia motora” (p.7). Por ello, es de gran importancia que el docente aplique una terapia en la que sea el mediador en el proceso de aprendizaje del alumno y con ello, desempeñe una educación integral e inclusiva para que se sienta parte de la sociedad.

Por tanto, este trabajo tiene el fin de aplicar el *mindfulness* como terapia de inclusión en los niños con déficit físico motor. De este modo, se trabajará, por un lado, los momentos de estrés, dolor y baja autoestima que los niños sufren a causa de sentirse diferentes al grupo, y por otro, junto con todos los alumnos, competencias emocionales esenciales con la finalidad de formar ciudadanos responsables que creen un mundo más justo, inclusivo y equitativo.

2.Objetivos

2.1 Objetivo general

Realizar una propuesta de intervención para trabajar la inclusión de los alumnos con déficit motor y favorecer un mayor bienestar y desarrollo personal tanto en ellos mismos como en los iguales, por medio del *mindfulness*.

2.2 Objetivos específicos

El objetivo general se desarrolla a través de los siguientes objetivos:

- Investigar sobre el origen, en qué consiste el Mindfulness y sus beneficios.OE1
- Exponer las características de los alumnos con necesidades educativas especiales y sus necesidades más frecuentes.OE2
- Desarrollar competencias emocionales para aumentar el nivel de empatía e incrementar la comprensión de los sentimientos y emociones de los demás con el fin de reducir la probabilidad de que se produzcan acoso a los alumnos con déficit motor.OE3
- Conocer los propios límites y cualidades del alumno. OE4.
- Concienciar al alumnado de la existencia de la discapacidad. OE5.

3.Marco teórico

3.1 Legislación

A nivel legislativo en la Comunidad Valenciana, el *DECRETO 104/2018, de 27 de julio, del Consell, por el que se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano*. [2018/7822] tiene el objetivo de impartir una educación inclusiva en la que cada alumno sea único y eliminar todas las barreras de exclusión, desigualdad y vulnerabilidad. Asimismo, el artículo uno afirma que:

...conseguir que los centros docentes se constituyan en elementos dinamizadores de la transformación social hacia la igualdad y la plena inclusión de todas las personas, en especial de aquellas que se encuentran en situación de mayor vulnerabilidad y en riesgo de exclusión (p.33359)

Por otro lado, el artículo 6: funciones de los centros educativos establece:

Poner en marcha planes de sensibilización y toma de conciencia dirigidos a la comunidad educativa que tengan como finalidad el desarrollo de actitudes y comportamientos que promuevan la convivencia pacífica, el respeto a la diversidad, la igualdad y la inclusión de todas las personas. (p.33362)

De este modo, podemos afirmar que el objetivo de este trabajo tiene un papel fundamental en las escuelas ya que sigue los valores y principios que el *DECRETO 104/2018* busca.

El DECRETO 38/2008, de 28 de marzo, del Consell, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana. [2008/3838] en el Artículo diez. *Atención a la diversidad*

1. La intervención educativa debe contemplar como principio la diversidad del alumnado, adaptando la práctica educativa a las características personales, necesidades, intereses y estilo cognitivo de las niñas y de los niños, dada la importancia que en estas edades adquiere el proceso de desarrollo. (p.55021)

Es decir, es de gran importancia que las escuelas se adapten a las necesidades especiales de cada niño para que sea partícipe de una educación de calidad. Como bien cita Marín:

El desarrollo en los primeros años de vida es una etapa crucial en la vida del ser humano, debido a que en ella se generan las bases para los aprendizajes posteriores, se perfila la arquitectura del cerebro y diseña el futuro comportamiento; dado que el crecimiento y desarrollo cerebral resultan de la correlación entre la genética y las experiencias de interacción con el ambiente ... (2019, p.110)

Por tanto, es sustancial que los docentes proporcionen un entorno educativo sano, ya que este condiciona a los alumnos para el resto de su vida.

3.2 Mindfulness

3.2.1 Origen del Mindfulness

El mindfulness o atención plena es una forma de meditación cuyas raíces se encuentran en la filosofía y religión budistas, fundadas en el siglo VI a.C (Bellosta et al. 2017, p.37).

A finales de los años sesenta, Joan Kabat-Zinn, profesor de medicina en la Universidad de Massachusetts y doctorado en biología molecular, fundó la Clínica Reducción del Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts donde llevó a cabo numerosas investigaciones acerca de los beneficios de la meditación y el yoga como método terapéutico. Gracias a los resultados obtenidos y a su formación médica, fundó la Clínica de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP) con el fin de ayudar a las personas con estrés, ansiedad y dolor. Por ello, se le puede considerar como pionero en su aplicación e integración del *mindfulness* (Kabat Zinn, 2013).

3.2.2 ¿En qué consiste el Mindfulness?

Jon Kabat-Zinn lo define como centrar nuestra atención de manera específica y voluntaria, en el momento que se está viviendo y sin realizar juicios (Kabat-Zinn,2003, como se cita en Zuazquita y Henessey, 2021).

Actualmente, debido a su aceptación y popularidad, se considera como una de las peculiaridades que definen la *Tercera Generación* de Terapia de Conducta (Hayes, 2004 como se cita en Orgilés y Gascó 2013).

Los pilares en los que se fundamenta la práctica del *mindfulness* son:

3.2.2.1 Atención plena (modo ser y modo hacer):

Prestar atención plena consiste en tener consciencia del momento presente que se está viviendo. Esto es, prestar atención a los estímulos que nos brinda nuestro cuerpo/mente, los internos, y nuestro entorno, los externos (Carrillo, 2014). De este modo, la persona es consciente de sus pensamientos y sentimientos, y con ello, sabe alejarse de ellos en las situaciones de estrés y dolor, en vez de entrar en un ciclo repetitivo de juicios negativos. Por ello, si se trabaja esta habilidad mental, se puede mejorar la percepción personal y las interacciones sociales.

Respecto a los infantes, los resultados de esta práctica son muy beneficiosos porque cuando prestan atención al momento presente, sus mentes tienden a calmarse. Es decir, si tienen la capacidad de percibir y entender aquello que están viviendo, tienen la oportunidad de detenerse y reflexionar antes de actuar. Y, por esta razón, se vuelven menos impulsivos y agresivos tanto con ellos mismos como con en su entorno (Kaiser, 2016). Asimismo, Zuazquita y Hennessey (2021) afirman que “Una reacción generalmente no es consciente sino automática y habitual, mientras que una respuesta es consciente, elegida y creativa” (p.33). De esta manera, gracias al *mindfulness* las personas dejan de estar en “piloto automático” (modo hacer) y pasan a responder en lugar de reaccionar.

En esta misma línea, se aprende a distinguir entre experiencia primaria y secundaria. Por una parte, la primaria es aquella que vivimos, la directa y, por otra, la secundaria la forman todos los pensamientos, sentimientos y juicios añadidos. Por este motivo, es de gran importancia desarrollar el modo “ser” y enfocar nuestra mente en lo que está sucediendo en la realidad.

Además, Zuazquita y Hennessey (2021) explican con claridad las características de los 3 sistemas emocionales de Paul Gilbert (2018) (figura 1): el sistema de amenaza y protección,

el sistema de incentivo y búsqueda y el sistema de calma y satisfacción y el por qué es importante aprender a estar en el verde (modo ser).

Figura 1

Los tres sistemas de regulación de las emociones



Nota. (Recuperado de Gilbert, 2018 como se cita en, Zuazquita y Hennessey, 2021)

Ligado al punto anterior, en la siguiente tabla (Tabla 1) se pueden contemplar las principales diferencias entre el modo hacer (piloto automático) y modo ser (el estado al que tratamos llegar por medio del *mindfulness*).

Tabla 1*Diferencias entre modo ser y modo hacer*

	Modo hacer	Modo ser
Funcionamiento cognitivo	Conceptual	Basado en la experiencia directa
Actitud básica	Juzgar, interpretar, diferenciar, elaborar	Dejar estar, aceptar
Objetivo principal	Evitación del malestar	Apertura a la experiencia, a la curiosidad
Voluntariedad	Proceso automático	Proceso intencional (por lo menos al principio, luego tiende a automatizarse)
Orientación en el tiempo	Pasado y futuro	Presente
Actitudes hacia los eventos mentales	Los pensamientos son reales	Los pensamientos son solo eventos mentales, no son la realidad

Nota. Fuente: Williams, 2010 como se cita en Campayo y Demarzo, 2018 p. 31

De igual modo, existen dos clases de felicidad. La eudaimónica (modo ser), se origina debido a un objeto interno (el sentido de la vida), es de duración vitalicia y la búsqueda es interna, es decir, trabaja la aceptación y la conciencia personal, no existen prejuicios ni se

quieren modificar elementos irreales. Y la hedónica (modo hacer), por consiguiente, es el resultado de un objeto externo como el dinero, tiene una duración breve y conlleva la búsqueda externa continua (Campayo y Demarzo, 2018).

3.2.2.2 Aceptación

Uno de los puntos principales del *mindfulness* es la aceptación tanto a nivel personal como colectivo. Es decir, para poder entender y estimar a una persona es fundamental que la aceptemos tal y como es sin querer modificar su imagen en función de nuestros pensamientos y juicios. De este modo, las relaciones de las personas se basan en la empatía. Y, la compasión transforma el sufrimiento del prójimo en un vínculo para la conexión, en vez de para el aislamiento (Salzberg, 2011 como se cita en Bellosta et al. 2017).

Además, a través de *mindfulness* tomas consciencia de que no existen grandes diferencias entre los seres humanos porque no estamos aislados ni separados de los demás. Como bien afirmaba Aritóteles (384-322, a. de C.) "El hombre es un ser social por naturaleza". Nacemos con la singularidad social, la vamos desarrollando en el recorrido de la vida y para poder sobrevivir precisamos de la humanidad.

Por último, se aprende a aceptar situaciones difíciles y a trabajar con el dolor. En este punto, es importante saber que el dolor puro nunca se contempla como una sensación aislada, sino que va ligado a emociones llenas de significado y por este motivo, cada dolor es único (Wall, como se cita en Burch, 2014). Además, Bruch (2014) remarca que es imprescindible aproximarse al dolor porque cuando te acercas a él por primera vez y lo aceptas, puedes ser consciente que la resistencia o rechazo hacia él era peor que del dolor en sí. Por ello, es importante aprender a tener una actitud amable hacia ello. Porque si te niegas a tu condición física no podrás ser feliz ni tener una autoestima ajustada.

3.2.3 Estrés y Mindfulness:

La solución al estrés no es fácil porque en numerosas ocasiones constituye un papel significativo a lo largo de nuestra vida. Delante de esta situación, hay personas que responden en forma de huida, es decir, intentan esquivarlo y, por consiguiente, hacen que se agrande. En esta línea, el *mindfulness* nos ayuda a ser conscientes de que la mejor respuesta es saber manejar la presión del problema. Es decir, cuando un marinero toma el timón se beneficia de

la fuerza del viento y orienta su vela hacia él, por el contrario, no navega dejándose llevar hasta donde le empuje. Por este motivo, si queremos utilizar la presión de nuestros problemas, igual que el marinero, es conveniente conocer nuestras emociones y sentimientos para poder responder delante de situaciones difíciles de forma eficaz (Kabat-Zinn, 2009).

3.2.4 Gestión de los pensamientos

Las personas que sufren miedo psicológico no prestan atención a lo que están viviendo porque suelen estar pensando en lo que podría pasar, que ha pasado o podría pasar otra vez. Por este motivo, es frecuente la atención selectiva a estímulos amenazadores. En este sentido, la práctica del *mindfulness* tiene el objetivo de reconducir estas deformaciones de la realidad hacía el momento presente, es decir, saber prestar atención a aquello que se está viviendo y, para ello, es primordial la aceptación de pensamientos positivos y negativos. De este modo, la persona puede llegar a ser consciente de los momentos en su vida que ha sustituido la realidad por juicios erróneos (Maynar, 2012).

3.2.5 Cuándo aplicar Mindfulness en el aula

El programa realizado por la Generalitat Valenciana: *mindfulness, un recurso para aprender a gestionar emociones en el aula de educación primaria* orienta a los docentes cuándo aplicar *mindfulness* en la jornada escolar. En esta línea, lo podemos llevar a cabo en:

- En tutoría
- Al comenzar y/o finalizar las clases, como parte de la rutina de estar atentos.
- En cualquier momento que se requiera concentración
- Cuando el alumnado está cansado: tras un control, una tarea que suponga gran esfuerzo, etc.
- Cuando la clase está alterada, después del patio, tras un día intenso, ...
- Al comenzar o finalizar evaluación (p.6)

Además, como bien se observa en un estudio realizado por la Universitat de València (UV) es esencial tener una rutina diaria para que perduren los efectos. Esto es a causa de que

los niveles de la hormona oxitocina salivar se incrementan al terminar una práctica y la empatía se desarrolla cuando el conocimiento aprendido se aplica en el día a día (Universitat de Valencia, 2020).

Se pueden practicar dos tipos de *mindfulness*, el formal y el informal. Por un lado, el formal trata de prestar atención plena a un ejercicio concreto como, por ejemplo, estar de pie, respirar o atender a los diferentes estímulos (internos o externos) que siente tu cuerpo, es decir, una práctica guiada. Y, por otro lado, el informal se basa en prestar atención a actividades cotidianas (Kabat Zinn, 2013). Las prácticas llevadas a cabo con los niños no se diferencian mucho con las de los adultos, el único punto que cabe resaltar es que son adaptadas a su nivel de madurez. Además, desde la Teoría de la Mente se estima que a los 5 años los niños son capaces de comenzar a comprender que el pensamiento de otras personas no tiene por qué ser igual al suyo propio (Shaffer y Kipp, 2007 como se cita en Tébar y Parra, 2015).

3.2.6 Pasos a seguir para una práctica formal

Kabat Zinn (2013) establece cuatro pasos para seguir una práctica del *mindfulness* formal.

1- La posición. Es esencial aplicar una postura despierta, en especial si la persona siente que puede dormirse. Por esta razón, se puede realizar de pie, parado, sentado o caminando. En conclusión, se emplea una posición en la que se esté cómodo y despierto para ser consciente de la práctica y poder aplicar los conocimientos en la vida cotidiana.

2-Ojos. Se puede meditar con los ojos abiertos o cerrados. Si se ejecuta con los ojos abiertos se debe emplear una mirada estable y relajada.

3-Qué hacer si se tiene sueño. Es fundamental escoger un momento en el que se sienta el practicante despierto y atento. El autor aconseja que el momento más idóneo del día es por la mañana después de una noche de reposo.

4- Cuándo. Lo más adecuado es escoger un momento que se caracterice por un clima tranquilo y silencioso en el que no excedan las distracciones.

Al finalizar una práctica es crucial la indagación. Es decir, poner en común los estados de ánimo, de la mente (agitada o calmada), sensaciones y pensamientos que han aparecido durante la meditación.

Finalmente, dos puntos clave para llevar a cabo una práctica en un centro educativo son los siguientes: en primer lugar, los docentes deben tener una buena predisposición hacia el *mindfulness* y, en segundo lugar, tienen que estar formados (Kabat-Zinn, 2015, como se cita en Palomero y Valero, 2016). Si la escuela no cuenta con profesionales preparados lo más apropiado es emplear expertos externos. La razón es porque el *mindfulness* no se aprende de manera teórico-conceptual sino a través de la experiencia, por ello, es imposible que transmita los conocimientos un maestro que el *mindfulness* no forma parte de su día a día.

3.2.7 Evidencias de los efectos positivos del Mindfulness

Moscoso (2018) en su artículo afirma que dieciocho estudios de metaanálisis evidencian que las intervenciones de *mindfulness* tienen buenos resultados en el tratamiento del dolor, la ansiedad, la depresión y el desinterés emocional. Además, previene las recaídas en cierto tipo de pacientes.

Asimismo, el artículo “Empatía y *mindfulness*. *Convergencia teórica*” afirma que diferentes estudios sobre la influencia del *mindfulness* en la empatía indican resultados positivos, pero remarca que son necesarias más investigaciones para generalizarse, debido a que la gran parte se han aplicado a estudiantes universitarios y a profesionales de la salud (Bellosta et al. 2017).

En el colegio Ramiro Soláns de Zaragoza se ha introducido dentro de la jornada lectiva la práctica de meditación después del tiempo de recreo. La directora, Rosa Llorente asegura que:

Si en el curso 2006/2007, un 30% de los críos presentaba problemas de conflictividad, en 2013/2014 el porcentaje ha caído hasta el 7%. El absentismo escolar se ha reducido en un 70%. Y la proporción de alumnos que pasa al instituto con todas las asignaturas aprobadas ha crecido del 5% al 70%. (parr.13) (Sanmartín, 2015)

Finalmente, el programa Mindfulness, *un recurso para aprender a gestionar las emociones en el aula de Educación Primaria* financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de la Generalitat Valenciana afirma que los colegios que aplican el *mindfulness* durante la Educación Primaria e Infantil alcanzan los siguientes logros:

- Practicando las actividades Mindfulness se concentran mejor e ignoran las distracciones

- Con la meditación aprenden a relajar el cuerpo, calmar la mente y centrar la atención

- Les ayuda a gestionar sus emociones, a encontrar la tranquilidad y equilibrio cuando se sienten enfadados, angustiados, molestos... y a sentirse más seguros

- Aumenta su capacidad de reflexión, ven más claramente lo que sucede en su interior; pero también en su exterior, en los demás y en su entorno

- Desarrollan la empatía, así como la compasión y la amabilidad hacia sí mismos y hacia los demás. (pp. 6-7)

3.2.8 Beneficios del Mindfulness en Educación Infantil:

En primer lugar, la enseñanza *mindfulness* desde los primeros cursos es conveniente porque en ocasiones, presencian situaciones de estrés y dolor provocadas por adultos. Y, en consecuencia, no saben cómo responder a ellas. De este modo, es fundamental que los niños tengan una guía adecuada que les enseñe cómo responder a estas situaciones de manera idónea, ya que según Jeta (1998) " Los factores genéticos o innatos que configuran comportamientos humanos como la compasión, el altruismo o la agresión son el producto de un largo proceso condicionado por las experiencias familiares, las normas sociales y los patrones culturales" (p.4).

Además, gracias a la práctica del *mindfulness*, los alumnos reciben una educación integral, puesto que aprenden a reconocer las emociones. Estas influyen en todos los procesos evolutivos de la persona y son la principal fuente de las decisiones que tomamos en el día a día. Asimismo, se educa la inteligencia interpersonal: la capacidad de pensar en los demás y, la intrapersonal: saber conocerse a uno mismo, reconocer y expresar los propios sentimientos

y emociones y desarrollar la capacidad de amor propio que implica aceptar las propias limitaciones (Cassa, 2005).

Ligado al último punto, el *mindfulness* trabaja la autocompasión y la amabilidad hacia uno mismo, porque si una persona no es amable con ella misma es imposible que lo sea con los demás. Por tanto, es fundamental que los niños con déficit motor aprendan a tener una actitud amable con ellos mismos y se quieran tal y como son. Pero, también, cabe destacar que para que ellos puedan adoptar esta actitud hacia su persona, el sistema educativo debe brindarles la oportunidad de tener una vida tan normal como sea posible. Es decir, aceptarles tal y como son, con los mismos derechos que todos los alumnos y proporcionarles las ayudas necesarias para que sean capaces de desarrollar todas sus capacidades. De igual modo, el profesor debe adoptar un papel que lo ejemplifique, es decir, sirva como guía.

En conclusión, si se trabajan estos conceptos desde la etapa de educación infantil, probablemente, nunca se sentirá alguien de la clase diferente al grupo ni apartado porque desde el principio, su educación se basará en la empatía, la inclusión, la equidad y la atención plena.

3.2.9 El *mindfulness* y la educación en España

El *mindfulness* se ha aplicado en la mayoría de las ocasiones en contextos clínicos, pero los últimos años se ha expandido a otros ámbitos como la educación.

A continuación, se exponen dos programas exitosos de *mindfulness* que se han llevado a cabo en diferentes centros educativos de España.

1-El programa TREVA

Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) “es una propuesta de intervención pedagógica que contribuye a la innovación de la educación del s.XXI dando respuesta a las necesidades actuales de la mayoría de las aulas incorporando la relajación, la meditación y el *Mindfulness*” (Programa Treva, s.f.).

Además, el Programa trabaja junto con el Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Barcelona y otras plataformas de formación educativa.

Cabe resaltar los beneficios que el programa cita cuando un centro educativo lo lleva a cabo:

- Progreso de la salud y disminución del estrés.
- Evolución de la convivencia y descenso de conflictos.
- Avance de las competencias emocionales.
- Se establece un buen clima del aula.
- Progreso en la conciencia interior.
- Mejores resultados académicos

2-Aulas felices

Es el primer programa de Psicología Positiva, en lengua castellana. Está elaborado por Equipo SATI, un grupo de maestros y asesores del Centro de Profesores y Recursos Juan de Lanuza de Zaragoza. Se publicó en octubre de 2010 en Internet y está disponible para todo aquel que quiera acceder.

El equipo escogió el nombre SATI porque es una palabra de la antigua lengua pali que significa “atención plena”. Los autores resaltan que la elección ha sido a causa porque la atención plena es uno de los ejes principales del Programa educativo (Rey et al., 2011). Además, definen las Aulas Felices como: “Un Programa que proporciona un modelo integrador que relaciona y trabaja de modo coherente: tutoría, educación en valores y CCBB de desarrollo personal y social, tomando como marco conceptual y respaldo teórico, las aportaciones científicas de la psicología positiva” (p.67).

3.3 Discapacidad y deficiencia

Según el Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la *Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social* y la Orden 62/2014 una deficiencia es la carencia, pérdida o anormalidad en una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica, temporal o permanente. Y, una persona sufre una discapacidad o diversidad funcional si a causa de una deficiencia tiene barreras en su entorno para poder intervenir en la sociedad de forma plena y efectiva en igualdad de condiciones con los demás.

3.4 Alumnos con déficit motor:

Según Martín-Caro (1990, como se cita en Palma, 2009), el niño que presenta déficit motor es aquel que:

presenta de manera transitoria o permanente alguna alteración en su aparato locomotor, debido a un deficiente funcionamiento de su sistema óseo-articular, muscular y/o nervioso, y que, en grados variables, limita alguna de las actividades que pueden realizar con el resto de los niños de su edad. (p.1)

Los alumnos con déficit motor presentan dificultades para interaccionar con el mundo social, por ello, es importante trabajar su área afectiva. Asimismo, una de las principales necesidades educativas es ayudarles a desarrollar, de forma equilibrada, todas sus capacidades para que, de esta manera, sean capaces de formar su identidad y autonomía y mejorar su autoestima. Para llevarlo a cabo es esencial que sean conscientes tanto de sus posibilidades como de sus limitaciones (Palma, 2009). De esta forma, los alumnos pueden tener una perspectiva realista de su persona y con ello, pueden plantearse metas sensatas y prudentes.

Ligado al punto anterior, es necesario remarcar que tener una autoestima positiva no se basa en percibirse como una persona extraordinaria con una vida perfecta llena de éxitos, sino todo lo contrario, se caracteriza por tener una visión propia objetiva y real que implica aceptarse y desarrollar sentimientos positivos hacia uno mismo.

Por este motivo, es fundamental ayudar a los alumnos con déficit motor a desarrollar un buen autoconcepto de ellos mismos a través del *mindfulness* porque en general, debido a su

dependencia física constante, su nivel de atención y motivación es muy bajo, manifiestan trastornos de la autoestima y autoimagen y presentan bloqueos en la autonomía psíquica (Serrano, 2010).

La clasificación del déficit motor según el origen del trastorno es la siguiente (tabla 2):

Tabla 2*Clasificación del déficit motor según el origen del trastorno*

De origen cerebral	Parálisis cerebral
	Traumatismo craneoencefálico
	Tumores
De origen espinal	Poliomelitis
	Espina bífida
	Lesiones medulares degenerativas
	Traumatismo medular
De origen muscular	Miopatías (distrofia muscular progresiva de Duchenne, distrofia escapular de Landouzy-Djerine)
De origen óseo-articulario	Malformaciones congénitas (amputaciones, luxaciones, astrogriposis)
	Distrófias
	Microbiana (osteomielitis aguda, tuberculosis, osea-articular)
	Reumatismos infantiles
	Lesiones osteo-articulares

La deficiencia motora-física no está siempre ligada a la discapacidad cognitiva, unos claros ejemplos son los que vamos a explicar a continuación: espina bífida, artritis idiopática juvenil (Reumatismos infantiles), lesiones medulares y miopatías.

3.4.1 Datos de alumnos en España

En el 2018 el número de alumnos con discapacidad física matriculados en educación infantil fue de 2.316 (Estadística de las Enseñanzas no universitarias, actualizada a julio de 2018. Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2018 como se cita en De Pinedo, Almonacid, Turreo y González, 2019).

3.4.2 Espina Bífida

Según Ramos (2010) la Espina Bífida es:

una malformación congénita que afecta al 3% de los niños/as nacidos. Se produce cuando el feto se está formando y provoca una hendidura en la columna del sujeto como resultado de un cierre anormal del tubo neural. (p.2)

Torres (2009) en su artículo: “*Espina Bífida en el colegio*” explica los dos tipos que existen y los trastornos asociados. Por un lado, existe la espina bífida oculta: es leve, se trata de una apertura en una o más vértebras y la persona no padece trastornos neurológicos o musculoesqueléticos. Por otro lado, la Abierta o Quística, es grave, la lesión se observa como un abultamiento y se distinguen varios tipos dentro de esta:

-Meningocele: Las meninges se han salido a través de una apertura en las vértebras, en un saco llamado “meningocele”.

-Mielomeningocle: Esta es la forma más severa de espina bífida, y el caso más frecuente. Aquí una porción de la médula espinal sobresale a través de la espalda En algunos casos, los sacos están cubiertos de cutis; en otros, los tejidos y nervios están expuestos. Cuanto más cerca de la cabeza se encuentra la lesión, más graves son sus efectos. (p.2)

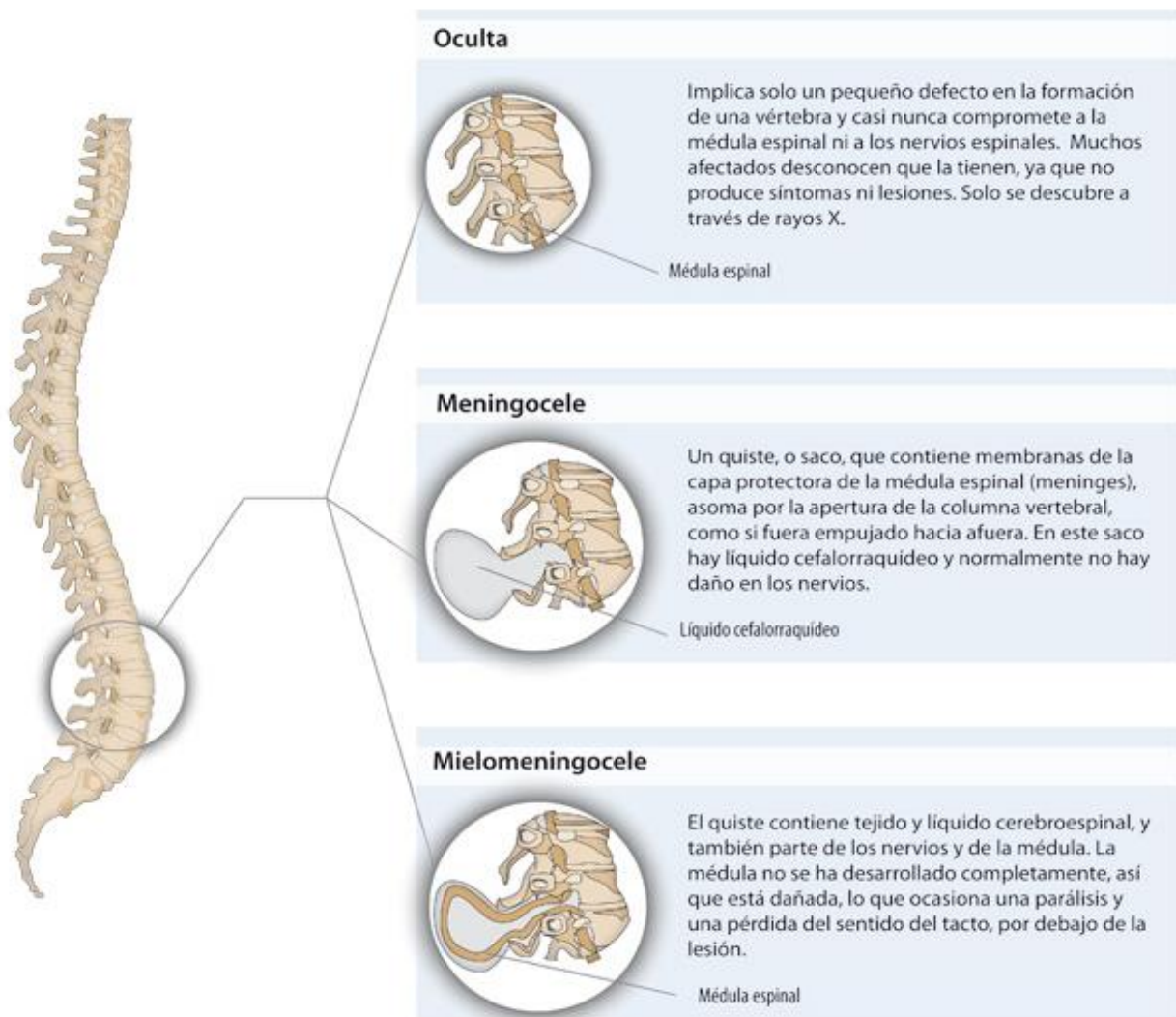
Además, el autor afirma que un trastorno asociado y común a la EB es la Hidrocefalia. Según la Guía de autonomía personal y vida independiente (2016), la hidrocefalia consiste en:

una acumulación de L.C.R en el cerebro motivada por una mala circulación del mismo y por no ser reabsorbido el sobrante. Este aumento de L.C.R produce una presión del cerebro, dilatado por esta situación, con el cráneo y es necesario eliminar esta presión para evitar lesiones cerebrales y que la persona pueda llevar una vida totalmente normal. (p.17)

La Fundación Activa Espina Bífida de la CV nos brinda un esquema (figura 2) que podemos observar con claridad en qué consiste la EB.

Figura 2

Tipos de Espina Bífida



Nota. Recuperado de la web oficial de La Fundación Activa Espina Bífida de la Comunidad Valenciana.

Además, la INTEFF (s.f.) afirma que Algunos de los problemas asociados a la espina bífida son:

- Hidrocefalia.
- Parálisis de las extremidades inferiores (cuanto más alta sea la lesión, mayor será la extensión de la parálisis y del trastorno sensitivo).
- Alteraciones ortopédicas (luxación de cadera, malformaciones de pies y desviación de columna).
- Alteraciones urológicas e intestinales (falta de control de esfínteres).
- Precocidad superficial en el lenguaje.
- Trastornos de percepción viso-motora.
- Ligera disminución del control manual fino.
- Inquietud motora y distracción frecuente...

3.4.2.1 Datos de EB en España y la Comunidad Valenciana

Según la Fundación Activa Espina Bífida el número de personas que padecen la EB ha disminuido debido al uso de ácido fólico en el embarazo y a las campañas de prevención llevadas a cabo por los sanitarios. De este modo, *“en España hay 19.272 personas con EBH de los cuales unos 2.000 corresponden a habitantes de la Comunidad Valenciana (0,51% del total de personas con discapacidad de este país)”* (Fundación Activa Espina Bífida de la CV como se cita en el Cuestionario de Discapacidades de la Encuesta de Discapacidades, Autonomía personal y Dependencia (EDAD 2008), realizado por el Instituto Nacional de Estadística (INE))

3.4.3 La artritis idiopática juvenil

En numerosas ocasiones relacionamos los dolores articulares y las enfermedades reumáticas con las personas mayores, pero la realidad es que esta inflamación es a causa de una enfermedad autoinmune que afecta al tejido conjuntivo, componente esencial del aparato

locomotor (articulaciones, músculos y tendones). Por ello, las patologías del aparato musculoesquelético también existen en la infancia y la adolescencia (Fundación Española de Reumatología, 2017).

Según la Fundación Española de Reumatología (2017) la AIJ es una enfermedad inflamatoria crónica que repercute, en la mayoría de las ocasiones, en las articulaciones, pero también puede afectar a otros órganos. Además, puede influir en el crecimiento y desarrollo del niño.

Se identifica por la inflamación de la membrana sinovial, esta aumenta de grosor, produce mayor cantidad de líquido y ocasiona un aumento de presión que hace que el infante tenga dolor y, en consecuencia, no pueda mover bien la articulación.

La inflamación articular es el síntoma más conocido, pero existen otros como erupciones de la piel, fiebre, aumento del tamaño de los ganglios, inflamación de los ojos o cansancio.

La causa de la AIJ no es el crecimiento, el término juvenil se relaciona al momento de aparición de los síntomas. De este modo, se denomina idiopática porque no se conoce el origen, ya que no es una enfermedad infecciosa, no se cura con antibióticos ni es contagiosa.

Cabe destacar que, los tratamientos que se llevan a cabo son personalizados y no curan la enfermedad, pero sí mejoran los síntomas.

Por último, la fundación afirma que se diagnostican diez casos anuales por cada cien mil niños menores de dieciséis años, y cerca de uno de cada mil niños en el mundo sufre artritis crónica (FER, 2017).

3.4.4 Lesión medular en niños

Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2013) una lesión medular son los daños en la médula espinal originados por un traumatismo o de una enfermedad o degeneración.

Asimismo, Adau Cristóbal (2019), director médico del Hospital Nacional de parapléjicos, afirma que el setenta por ciento de los casos de LM pediátrica son a causa de

enfermedades, un claro ejemplo son los tumores y, el treinta por ciento restantes debido a accidentes de tráfico, deportivos, caídas casuales o zambullidas.

3.4.5 La distrofia muscular

La distrofia muscular contempla un conjunto de enfermedades que se distinguen por presentar una debilidad progresiva y una degeneración de la musculatura esquelética que domina los movimientos intencionados. La edad, los síntomas, los músculos afectados y la progresión depende del tipo de distrofia, sin embargo, todas están accionadas por un defecto en un gen que imposibilita la fabricación de una proteína. Las más comunes son: Miotónica, De Duchenne, De Becker, Del anillo óseo, Facioescapulohumeral, Congénita, Oculofaríngea, Distal y De Emery-Dreifuss (JDES, 2003).

3.5 Necesidad de trabajar la inclusión en los niños con necesidades

En primer lugar, en 2019 desde la Conselleria de Educación de la Comunidad Valenciana se publicó un nuevo protocolo para prevenir el acoso al alumnado con discapacidad. Los principales motivos de esta publicación fueron dos. Por un lado, concienciar a la comunidad educativa de que la diversidad forma parte de la vida y, por otro, por la mayor vulnerabilidad de los niños que sufren una discapacidad a ser víctimas del acoso escolar.

El motivo del por qué suceden estos casos es porque los acosadores consideran que no están dentro de los estándares de la sociedad y con ello, los ven como víctimas fáciles. Asimismo, algunos estudios afirman que a los espectadores no les resulta difícil mantenerse indiferentes a causa de los prejuicios que tienen sobre las personas con discapacidad. Por ello, es de gran importancia para favorecer la confianza, las relaciones sociales y la convivencia, concienciar a los alumnos acerca de la discapacidad y educarlos en la empatía ya que, en ocasiones, no miran más allá de su persona y pueden llegar a pensar que no se relacionan porque son frágiles y sensibles y, por consiguiente, no atienden al por qué están en esa situación (GVA, 2019).

En segundo lugar, el Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de Noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la *Ley General de derechos de las personas con*

discapacidad y de su inclusión social y la Orden 62/2014, artículo 2, afirma que las discriminaciones que son más vulnerables a sufrir son las siguientes:

Discriminación directa: es la situación en que se encuentra una persona con discapacidad cuando es tratada de manera menos favorable que otra en situación análoga por motivo de o por razón de su discapacidad.

Discriminación por asociación: existe cuando una persona o grupo en que se integra es objeto de un trato discriminatorio debido a su relación con otra por motivo o por razón de discapacidad (p.10-11)

Por último, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] en el 2021, por primera vez, publicó una nota técnica en la que establecía datos sobre la importancia y la naturaleza del acoso escolar y cómo afecta a los niños con discapacidad. Su objetivo era concienciar a la sociedad y aportar medidas que aseguren el disfrute y la seguridad de la etapa educativa.

Asimismo, afirma que todos los estudios llevados a cabo en los que se comparaban los actos de violencia y acoso entre alumnos con y sin discapacidad demuestran que los alumnos con discapacidad tienen más probabilidades de ser víctimas en todos los niveles del sistema educativo. Es importante remarcar que, este hecho ocurre en todas las etapas educativas: enseñanza preescolar, primaria, secundaria y superior (UNESCO, 2021).

En conclusión, si a través del *mindfulness* se trabaja la empatía, el respeto y el autoconocimiento en todos los alumnos se puede romper el silencio del acoso escolar. Esto sucede porque los espectadores pasan de tener un papel impasible a uno activo en el que toman conciencia de que ser testigo de un caso es un papel imprescindible que puede salvarle la vida a un compañero. Además, gracias a esta educación no solo se prevendrá el bullying sino que mejorará la convivencia y preparará a alumnos capacitados para vivir en una sociedad.

3.6 Testimonios de alumnos con discapacidad que han sufrido acoso escolar:

El artículo escrito por Milagros López (2019), paciente de LM, relata como en numerosas ocasiones se siente mal a causa del comportamiento de los demás, por ello escribe que el obstáculo, a veces, no lo encuentra en aprender a hacer las cosas de otra manera sino

en demostrar a la sociedad que puede hacerlas. Por este motivo, expresa que se siente obligada a evidenciar en el día a día que puede realizar las actividades de forma autónoma porque si no es así, no le dejan ser independiente. Además, resalta que le descartan por lo que no puede hacer y porque no lo puede hacer como los demás y la realidad es que hay otras maneras de ejecutar las acciones cotidianas.

De la misma forma, el grupo social de la ONCE publicó una guía acerca del acoso y ciberacoso de los alumnos con discapacidad (De Pinedo, Almonacid, Turreo y González, 2019). En ella encontramos diversos testimonios que cuentan su experiencia en centros educativos españoles. Además, a través de estos podemos ser conscientes de las consecuencias que experimenta el alumnado con discapacidad física por haber sufrido acoso y cómo las podemos abordar gracias al *mindfulness*.

Diversos jóvenes, recogidos en De Pinedo et al. (2019) afirman:

Javier, un joven de 22 años con discapacidad física, lo que más le afectó fue el acoso social, le dolieron mucho las situaciones en las que se sentía invisible. Por ello, durante su discurso, realiza muchas recomendaciones a los profesionales que se dedican a la educación con el fin de que se lleve a cabo en las aulas una inclusión real y efectiva de las personas con discapacidad (De Pinedo et al., 2019).

“Se meten conmigo porque soy diferente, son unos cobardes. Como te ven en una silla de ruedas dicen: venga, vamos a por éste, que está en la silla de ruedas y no se puede defender” (p. 74).

“Se meten conmigo por mi aspecto físico, Desde que nací, yo he tenido siempre un problema de crecimiento. Desde Primaria, yo iba como un jorobado, porque mi espalda estaba creciendo mal. Yo crecí muy ligero, pero mi espalda estaba curva. Entonces, cuando llegué al colegio me decían “jorobado”, y cosas que a mí, obviamente, no me sentaban bien”. (p.75).

“Yo, como niño, me llegué a acostumbrar. Es tu vida ¿Te dejan de lado? Pues que te dejen: te pones a leer un libro, te lo sacas de la biblioteca o, cuando haya deberes, pues los haces. Cuando quieres hablar con alguien de la misma edad, pues te vas con alguien que tiene tu misma discapacidad, o similar” (p.76).

“La ira y el odio que le cogí a esta persona me transformaron en una persona completamente diferente. Cuando vi al chiquillo que me había gastado la bromita, le metí una paliza. Me volví loco. Antes se reían de mí y me hacían cosas. Ahora, si intentan hacerme algo, se lo van a pensar mejor “” (p. 77).

“Hoy pienso distinto, aunque también tengo mucho miedo a las relaciones sociales” (p.79).

“La experiencia de acoso me ha llevado a tener bastante desconfianza, a ser inseguro, a veces no quererse... Todo eso lo engloban y se convierte en querer respirar y no poder” (p.80).

En coherencia con los testimonios, los datos obtenidos en el estudio afirman que la principal consecuencia que experimenta el alumnado con discapacidad tras haber sufrido acoso es el daño afectivo/ emocional (81,5%) y, en segundo lugar, el acoso social (66,6%)” (De Pinedo et al.,2019). Una herramienta para trabajar estas terribles consecuencias es educar la inteligencia emocional desde los primeros cursos. En este punto, es importante remarcar que la podemos trabajar por medio de la práctica del *mindfulness*. Su objetivo es que los alumnos sean capaces de conocer, identificar y comprender las emociones de uno mismo y las de los demás, con el fin de controlar los propios impulsos, autorregular las emociones, ser empáticos, tener una correcta autoestima y una mejor resiliencia. En conclusión, con la adquisición de estas habilidades, los alumnos pueden alcanzar una vida saludable y de calidad (Longo, 2022).

3.7 Terapias y talleres que se han aplicado para trabajar la inclusión y la autoestima:

Por un lado, el CEIP Guillem de Montgrí en 2020 puso en marcha la terapia canina inclusiva. Esta se funda en el Método Pellitero (Programas de Intervención Asistida por Perros y Programas de Apoyo y Refuerzo Educativo Asistido por Perros) y pretende estimular las capacidades cognitivas, motrices, sensoriales y conductuales. Además, mejora la autoestima y la habilidad social y emocional. Cabe destacar que, en este programa participan todos los alumnos para que de esta manera se trabaje la inclusión educativa (Cárdenas, 2020).

Por otro lado, en el colegio Francisco Arranz (Madrid), a petición del AMPA, organiza junto con la escuela de desarrollo emocional y social *Afectiva*, actividades

extraescolares en las que los niños trabajan para tener una autoestima ajustada y realista. Es decir, los alumnos toman conciencia de sus cualidades y capacidades y con ello, conocen aquello que puedan mejorar y sus limitaciones. Además, gracias a esta iniciativa en la que se trabajan las emociones y la autoestima como parte de una educación integral, se pueden prevenir conflictos y casos de acoso escolar (Sevillano, 2016).

Por último, cada vez la sociedad es más consciente del beneficio del *mindfulness*. Por ello, ayuntamientos como el de las Palmas de Gran Canaria ofrecen al pueblo la oportunidad de llevar a cabo un programa de *mindfulness* inclusivo para reducir el estrés. Asimismo, su objetivo es derribar las barreras que impiden la inclusión real de las personas con discapacidad/ diversidad funcional (Ayuntamiento de Gran Canaria, 2018).

4. Metodología del TFG

La metodología de este trabajo fin de grado es una propuesta de intervención. A su vez, para la realización de este trabajo se ha empleado una metodología de tipo cualitativo con una búsqueda bibliográfica, dado que, uno de los objetivos es: *conocer el origen, en qué consiste y los beneficios del Mindfulness* para después, diseñar y plantear una propuesta didáctica ajustada que trabaje la inclusión de un niño con déficit motor en un aula de Educación Infantil.

Para plasmar toda la información recopilada en el marco teórico se han realizado diferentes lecturas de artículos académicos, libros, fuentes documentales no bibliográficas, instituciones, organismos, fundaciones o páginas web, como Dialnet, Google Académico y algunas revistas de Educación, todo ello citado de forma correcta según las normas APA.

Mediante esta metodología cumplimos los objetivos, tanto general como específicos, propuestos, es decir, el OE1, ya que gracias a la búsqueda en las bases de datos vamos a desarrollar el origen y los beneficios del *mindfulness*. De la misma manera, se cumple el OE2 al exponer las características de los alumnos con NEE. También, con esta metodología se atiende al OE3 al desarrollar competencias emocionales para incrementar la empatía y de este modo reducir el acoso. Igualmente, el OE4 se ve reflejado al posibilitar que el alumno conozca sus propios límites y cualidades. Y, el OE5 al concienciar a los alumnos de la existencia de la discapacidad para prevenir el acoso a los alumnos que sufren una discapacidad, ya que como bien se ha citado en el marco teórico, a los espectadores les resulta fácil mantenerse indiferentes a causa de los prejuicios que tienen sobre las personas con discapacidad (GVA, 2019).

Finalmente, damos cumplimiento al objetivo general al realizar una propuesta de intervención para trabajar la inclusión de los alumnos con déficit motor y favorecer un mayor bienestar y desarrollo personal tanto en ellos mismos como en los iguales, por medio del *mindfulness*.

5. Propuesta de intervención:

5.1 Alumnado al que se dirige

La siguiente propuesta de intervención está diseñada para aplicarse a alumnos de 3º curso de Educación Infantil (5 años). No obstante, también se podría llevar a cabo para 1º y 2º curso de Educación Infantil si se hacen unas pequeñas adaptaciones. Además, está planteada para un aula de 25 alumnos/as y uno de ellos con déficit motor.

5.2 Metodología de la intervención

La propuesta se basa en una metodología activa y participativa que favorece el desarrollo competencial del alumnado. Asimismo, se basa en tres ideas principales (González y Dueñas, 2017):

- 1.El estudiante es un protagonista activo de su aprendizaje.
2. El aprendizaje es social. Los estudiantes aprenden mucho más de la interacción que surge entre ellos que solamente de la exposición.
3. Los aprendizajes deben ser significativos. El aprendizaje requiere ser realista, viable y complejo de forma que el estudiante halle relevancia en la transferencia de dicho contenido. (p.272)

Relacionado con el punto anterior, la metodología está basada en la experimentación, con el fin de que el alumno alcance un aprendizaje significativo a través de su propia experiencia, es decir, conseguir un aprendizaje experiencial. Esta perspectiva sobre el aprendizaje se denomina “experiencial” por dos razones. La primera es debido a sus orígenes intelectuales en el trabajo de Dewey, Lewin y Piaget. La segunda razón es por el papel central que juega la experiencia en el proceso de aprendizaje. Ésta la diferencia de las teorías racionalistas que tienden a dar énfasis a la adquisición, manipulación y recuerdo de símbolos abstractos, y de las teorías del aprendizaje conductual que niegan cualquier papel de la conciencia y la experiencia subjetiva en el proceso de aprendizaje. En suma, el aprendizaje experiencial es una perspectiva del aprendizaje que combina la experiencia, la percepción, la cognición y el comportamiento (Kolb, 2015).

Asimismo, esta propuesta tiene como eje principal el juego el cual tiene un gran valor educativo, ya que contribuye al desarrollo integral de los niños. Por tanto, todas las sesiones se desarrollarán a través de juegos y cuentos que faciliten la motivación y participación.

La razón por la que se ha escogido esta metodología es porque el *mindfulness* no se aprende de manera teórico-conceptual sino a través de la experiencia.

Cabe destacar que, para que se logre un proceso de enseñanza-aprendizaje óptimo es fundamental respetar los diferentes tiempos de maduración de cada alumno, por ello, la intervención está adaptada a los distintos niveles de desarrollo, ritmos de aprendizaje y contempla prácticas de refuerzo. Igualmente, está presente el principio de individualización, cada niño es único y diferente, por ello, es necesario prestar atención a todas sus características y necesidades.

En cuanto al espacio, las actividades se llevan a cabo en un ambiente tranquilo y acogedor para que el alumnado se sienta cómodo y seguro y no haya distracciones durante la práctica.

5. 3 Temporalización:

Esta propuesta está diseñada para aplicarse por las mañanas después de una noche de descanso, ya que como cita Kabat Zinn (2013) es uno de los momentos más apropiados del día. Consta de 9 sesiones en total durante el mes de octubre porque si se trabaja la inclusión por medio del *mindfulness* desde el principio, se reducen significativamente las posibilidades de exclusión durante el curso escolar.

Para que los alumnos interioricen el *mindfulness* hay que seguir una rutina y ser pacientes debido a que no tiene efectos inmediatos, sino que necesita tiempo y constancia para poder ver resultados.

Los momentos en los que se requiera prestar una atención plena tendrán una duración de unos 10 minutos aproximadamente, ya que estas actividades requieren cierta concentración, y pasado este tiempo sería complicado mantenerla. La propuesta de intervención se desarrollará durante 5 semanas, y se realizarán 2 sesiones semanales (lunes y viernes). Además, está dividida en 8 bloques que van aumentando de dificultad de modo progresivo. En este sentido, las prácticas van enfocadas desde el mundo interior del alumno hasta su mundo exterior.

Es importante mencionar que la propuesta trabaja técnicas de relajación y autocontrol emocional y por este motivo, algunas actividades se pueden aplicar durante el curso para buscar unos minutos de calma cuando se necesite o incluso, cuando los alumnos tengan interiorizado el *mindfulness*, las pueden aplicar de forma autónoma.

Bloque 1: Introducción al mundo del *mindfulness* (1ª sesión)

Bloque 2: ¿Qué es una discapacidad? (2ª sesión)

Bloque 3: La atención empieza con la respiración (3ª sesión)

Bloque 4: Entrenamiento de la atención (4ª y 5ª sesión)

Bloque 5: Expresión de las sensaciones (6ª sesión)

Bloque 6: La aceptación (7ª y 8ª sesión)

Bloque 7: La empatía (9ª sesión)

Bloque 8: Cierre (10ª sesión)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Bloque 1				1 Bloque 2
4 Bloque 3	5	6	7	8 Bloque 4
11 Bloque 4	12 <i>Festivo</i>	13	14	15 Bloque 5
18 Bloque 6	19	20	21	22 Bloque 6
25 Bloque 7	26	27	28	29 Cierre

5.4 Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos del presente trabajo se han elaborado a partir de las tres áreas existentes en el Decreto 38/2008, de 28 de marzo, currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Valenciana.

Tabla 3

Objetivos didácticos de la propuesta de intervención

Área	Objetivo	Indicador de logro
ÁREA I. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	1.1. Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades de acción, adquiriendo de manera progresiva una mayor precisión en sus gestos y movimientos.	<i>1.1.1 Tomar conciencia de las diferentes partes del cuerpo y de las sensaciones que se manifiestan en el momento presente.</i>
		<i>1.1.2 Tomar conciencia de la respiración.</i>
	1.2. Adquirir progresivamente autoconfianza y una imagen ajustada y positiva de sí mismo e identificar sus características y cualidades personales.	<i>1.2.2 Aceptar y valorar la propia realidad.</i>
	1.3. Respetar las características y cualidades de las otras personas, aceptando y valorando la variedad de sexos, etnias, creencias o cualquier otro rasgo diferenciador.	<i>1.3.1 Respetar a los compañeros.</i>

	1.4. Adquirir hábitos relacionados con el bienestar, la seguridad personal, la higiene y la salud así como de orden, constancia y organización relacionados con las diversas tareas.	<i>1.4.1 Desarrollar la atención plena.</i>
ÁREA II. Conocimiento del entorno	2.1 Relacionarse con los demás y aprender las pautas elementales de convivencia.	<i>2.1.1 Practicar relaciones positivas de convivencia entre los compañeros</i>
ÁREA III. Lenguajes: Comunicación y representación	3.1 Utilizar las distintas formas de representación para expresar y comunicar situaciones, acciones, deseos y sentimientos conocidos, vividos o imaginados.	<i>3.1.1 Describir ideas, pensamientos y sentimientos de forma oral.</i>
	3.2 Expresar sentimientos deseos e ideas mediante la expresión artística a través de los distintos lenguajes.	<i>3.2.1 Expresar sentimientos a través de la expresión artística.</i>

Fuente. Elaboración propia

A través de estos objetivos didácticos se dan cumplimiento a los objetivos específicos del TFG porque los alumnos aprenden a desarrollar competencias emocionales para aumentar el nivel de empatía e incrementar la comprensión de los sentimientos y emociones de los demás con el fin de reducir la probabilidad de que se produzcan acoso a los alumnos con déficit motor (OE3); les posibilita conocer los propios límites y cualidades (OE4) y se concientian de la existencia de la discapacidad (OE5). Por tanto, se posibilita el OG del TFG

ya que se trabaja la inclusión de los alumnos con déficit motor y favorece un mayor bienestar y desarrollo personal tanto en ellos mismos como en los iguales por medio del *mindfulness*.

5.5 Evaluación

El artículo 6 del Decreto 38/2008, de 28 de marzo, del Consell, por el que se establece el currículo del Segundo Ciclo de la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana especifica que el carácter de la evaluación de la Educación Infantil es global, continua y formativa, y la técnica principal del proceso de evaluación será la observación directa y sistemática. Global, por su multidimensionallidad al incorporar todos los rasgos implícitos en los objetivos generales de la etapa; continua, porque se recoge información sobre lo que cada niño va logrando acorde con sus posibilidades en su proceso de aprendizaje y, por último, formativa porque se pretende conocer con objetividad el proceso de aprendizaje de los alumnos para poder adaptar los contenidos a la realidad del aula, percibir las dificultades que tienen y las causas para poder reorientar la intervención educativa hacia la variedad de capacidades, ritmos de aprendizaje, intereses, y motivaciones de los alumnos.

Para ello, durante la puesta en práctica de la intervención didáctica se llevará a cabo un diario en el que se recopilen con regularidad anotaciones relevantes de la vida del aula, es decir, hechos destacables que ocurren en las actividades previamente planificadas y las espontáneas. El diario refleja la versión del docente sobre los hechos, se percibe sus pensamientos y las maneras de hacer frente a la realidad. Además, el diario es documento rico, vivo y contextualizado, por ello, es necesario describir los hechos tal y como han sucedido junto con una interpretación, impresión o comentario de la información recogida que pueda facilitar su comprensión. El diario posibilita entender lo que sucede en el día a día del aula y sirve como un medio de investigación porque ayuda descubrir la oportunidad de otras propuestas de acción. Por último, requiere una reflexión continua sobre cómo repercuten las propias prácticas en el papel educativo (Fuentes, s.f).

5.6 Sesiones

Bloque 1: Introducción al mundo del mindfulness

Tabla 4

Actividad 1, rincón del mindfulness

Desarrollo	<p>Por la mañana, cuando los alumnos lleguen a clase se encontrarán un nuevo rincón. La maestra previamente habrá preparado unos cojines en el suelo en los que se sentarán en círculo para empezar la sesión. Una vez todos colocados, se les presentará el cuento “<i>Un bosque tranquilo</i>” de Mellado (2015) para que los alumnos comprendan qué es el <i>mindfulness</i> de una manera lúdica y amena. La historia está protagonizada por el hada de la atención plena y explica a los animales del bosque cómo pueden gestionar sus emociones y ser felices.</p> <p>Todo seguido, se les preguntará a los alumnos si alguna vez se han sentido como los animales del bosque y, si la respuesta es afirmativa se les invita a contar su experiencia. Después de haber reflexionado, cada alumno nombrará una cosa que le transmita calma y le ayude a sentirse tranquilo. La maestra tomará nota y, si hay posibilidad, estos elementos, entrarán a ser parte de la decoración del rincón. Por ejemplo, hay niños que les relajan las pelotas antiestrés, palos de agua o un peluche.</p> <p>A continuación, entre todos, se le pondrá un nombre al rincón y se les explicará que se utilizará para llevar a cabo las prácticas de <i>mindfulness</i> pero, también podrán acudir cuando ellos lo requieran, por ejemplo, en momentos que necesiten calma porque están enfadados, nerviosos o frustrados.</p>
<hr/>	
Duración	45 min.
<hr/>	
Recursos	- “ <i>Un bosque tranquilo</i> ” de Mellado (2015)

Elementos para decorar el rincón: Como el cuento se titula “un bosque tranquilo” la idea principal es decorar el rincón para que les transmita a los alumnos que están en un bosque, para ello se necesitarán: cojines, una alfombra verde, papel continuo verde y marrón para simular un árbol grande, luces leds y materiales a petición del alumnado.

Indicador de logro 3.1.1 Describir ideas, pensamientos y sentimientos de forma oral.

Competencias y rasgos competenciales Competencia Lingüística. Utiliza el lenguaje como instrumento de expresión oral adaptada al contexto introduciendo elementos verbales y no verbales.

Expresa pensamientos, vivencias, emociones y opiniones de forma libre y creativa.

Competencia aprender a aprender Aprende con y de otros

Disfruta del aprendizaje, adquiere interés por investigar o ampliar la información sobre lo aprendido.

Competencia social y cívica, Respeta críticamente las opiniones y opciones de los demás

Instrumento de evaluación Diario del aula

Agente evaluador	Heteroevaluación.
---------------------	-------------------

Momento	A primera hora de la mañana.
---------	------------------------------

Fuente. Elaboración propia

Bloque 2: ¿Qué es una discapacidad?

Es muy importante que los alumnos sepan qué es una discapacidad para prevenir el acoso porque como bien se ha citado en el marco teórico, a los espectadores les resulta fácil mantenerse indiferentes a causa de los prejuicios que tienen sobre las personas con discapacidad (GVA, 2019).

Además, a través de esta actividad se trabaja la normalización. Esto es, se trata la diversidad como una propiedad de todas las personas porque todos, en el fondo, somos iguales.

Tabla 5

Actividad 2, Aprendemos qué es una discapacidad

Desarrollo	Para explicarles a los alumnos qué es una discapacidad se hará uso de un cuento de elaboración propia que se ha realizado a partir de la información obtenida en el marco teórico: <i>Tan diferentes como iguales</i> .
------------	---

Una vez leído el cuento, reflexionaremos sobre él y se comentará que igual que lo animales, nadie puede hacerlo todo y no pasa nada, vivimos otras sensaciones fantásticas.

Además, como dice Lucía, no somos tan diferentes, ya que muchas veces necesitamos de los otros o herramientas para hacer algunas cosas. Por ello, igual que la protagonista, cada alumno nombrará un recurso que le ayude a hacer cosas en su día a día.

Finalmente, haremos hincapié en la última frase: *Vega entendió que la diversidad caracteriza a todas las personas y, por este motivo, nadie ha de sentirse excluido por su condición o características físicas porque todos somos tan diferentes como iguales.*

Duración 45 min.

Recursos Cuento *Tan diferentes como iguales* (ver anexo 1).

Indicador de logro *1.2.2 Aceptar y valorar la propia realidad.*
2.1.1 Practicar relaciones positivas de convivencia entre los compañeros.
3.1.1 Describir ideas, pensamientos y sentimientos de forma oral.

Competencias y rasgos competenciales Competencia Lingüística. Utiliza el lenguaje como instrumento de expresión oral adaptada al contexto introduciendo elementos verbales y no verbales.
 Expresa pensamientos, vivencias, emociones y opiniones de forma libre y creativa.

Competencia aprender a aprender Aprende con y de otros
 Disfruta del aprendizaje, adquiere interés por investigar o ampliar la información sobre lo aprendido.

Competencia social y cívica,

Respeta críticamente las opiniones
y opciones de los demás

Instrumento de evaluación Diario del aula

Agente evaluador Heteroevaluación.

Momento A primera hora de la mañana.

Fuente. Elaboración propia

Bloque 3: La atención empieza con la respiración

Conseguir que los niños se den cuenta de su respiración es extraordinario porque al dirigir su atención a ella, aprenden a estar presente en ese momento. Además, a través de la respiración se pueden percibir sensaciones como si estás nervioso, calmado o inquieto. En suma, el prestar atención a tu respiración te posibilita ser conocedor de tu mundo interior.

Cabe destacar que, esta práctica se puede llevar a cabo en numerosas ocasiones de la vida cotidiana en la que se sientan alterados o asustados. Igualmente, cuando los niños sienten dolor el fijarse con su inspiración y espiración les ayuda a dejar de reaccionar automáticamente y a calmarse, factor que contribuye a sentir menos dolor y que beneficia a los niños con déficit motor. Por ello, esta práctica se puede realizar en numerosas ocasiones durante el curso escolar o incluso, los alumnos la pueden realizar de manera autónoma cuando lo vean necesario.

Tabla 6*Actividad 3, Aprendemos a respirar*

Desarrollo El fin de esta práctica es trabajar la respiración. En primer lugar, les pediremos que se pongan sobre un cojín, empleando una postura en la que se sientan cómodos y relajados. Además, para que la actividad sea más lúdica y divertida, les podemos decir que el cojín es una hoja de loto que está flotando sobre las aguas tranquilas de un estanque. Igualmente, el aula se puede ambientar con música de la naturaleza que simule que un bosque y que a su vez nos transmita paz. Después, se les explicará que la práctica consiste en imitar una rana, un animal rápido que salta, pero que también, es capaz de quedarse tranquilo y observar aquello que sucede en su entorno. Para empezar la actividad, se les indicará que tienen que tomar aire por la nariz, inflar su abdomen y después soltarlo poco a poco por la boca. (Snel, 2013)

Para realizar una respiración abdominal que los lleve a la calma, la maestra debe contar en voz alta 4 segundos para tomar aire y 8 para soltarlo, aunque se pueden modificar los tiempos en función de las capacidades de los niños.

Al finalizar la actividad, es esencial el tiempo de indagación. Es decir, poner en común los estados de ánimo, de la mente (agitada o calmada), sensaciones y pensamientos que han aparecido durante la práctica.

Duración La duración de esta actividad será un total de 30 min. Cabe destacar que, la duración de la respiración será alrededor de unos 10 min porque es muy difícil contener la concentración entre el alumnado.

Recursos Rincón.

Indicador de logro	<p>1.1.2 Tomar conciencia de la respiración.</p> <p>1.4.1 Desarrollar la atención plena.</p> <p>3.1.1 Describir ideas, pensamientos y sentimientos de forma oral.</p>
--------------------	---

Competencias y rasgos competenciales	<p>Competencia aprender a aprender</p> <p>Pasa de la información al conocimiento.</p> <p>Disfruta del aprendizaje, adquiere interés por investigar o ampliar la información sobre lo aprendido.</p>
	<p>Competencia social y cívica</p> <p>Fortalece la confianza en sí mismo y la voluntad</p>

Instrumento de evaluación	Diario del aula
---------------------------	-----------------

Agente evaluador	Heteroevaluación.
------------------	-------------------

Momento	A primera hora de la mañana.
---------	------------------------------

Fuente. Elaboración propia

Cabe destacar que, a partir de esta actividad en la que los alumnos empiezan a aprender a respirar, todas las siguientes empezarán con unos minutos de respiración, para poder predisponernos de una manera idónea.

Bloque 4: Entrenamiento de la atención

Cuando las personas prestamos atención, los sentidos tienen un papel muy importante. En esta línea, siempre tenemos un juicio cuando percibimos algo. Por ejemplo, cuando oímos un ruido por la noche, en numerosas ocasiones, tendemos a pensar que es un ladrón. Asimismo, cuando una persona nos está mirando, podemos pensar: “seguro que está pensando alguna cosa mala de mi.” Por esta razón, es importante esta actividad para que los niños aprendan a usar sus sentidos sin prejuicios ni opiniones previas. Además, el desarrollo de esta capacidad beneficia la inclusión en los centros educativos.

Tabla 7

Actividad 4, Ponemos atención a lo que escuchamos

Desarrollo Antes de empezar, los alumnos llevarán a cabo 4 repeticiones de respiraciones para entrar en calma y tener una buena predisposición delante de la práctica.

Esta actividad consiste en que los alumnos pongan atención a un cuento tibetano que van a escuchar. Si no se requiere de este elemento también se puede emplear una campana con mucha vibración, es decir, que tarda en dejarse de oír o incluso puede servir un audio grabado.

Se les explicará a los alumnos que va a sonar un sonido y que deben escucharlo atentamente hasta que se deje de sonar.

En primer lugar, para introducirles la actividad, los alumnos lo escucharán tres veces y después, una vez familiarizados con el sonido, tendrán que levantar la mano cuando dejen de escucharlo.

Por último, se finalizará la sesión con el tiempo de indagación en el que pondrán en común los estados de ánimo, de la mente (agitada o calmada), sensaciones y pensamientos que han aparecido durante la práctica.

El efecto suele ser calmante y a la vez es una forma divertida de entrenar la atención

Duración La duración de esta actividad será un total de 30 min. Cabe destacar que, la duración de mantener la atención será alrededor de unos 10 min porque es muy difícil contener la concentración entre el alumnado.

Recursos Cuenco tibetano, campana con mucha vibración o un audio grabado.

Indicador de logro 1.4.1 Desarrollar la atención plena.

Competencias y rasgos competenciales	Competencia Lingüística.	Utiliza el lenguaje como instrumento de expresión oral adaptada al contexto introduciendo elementos verbales y no verbales.
		Expresa pensamientos, vivencias, emociones y opiniones de forma libre y creativa.

Competencia aprender a aprender	Pasa de la información al conocimiento.
	Disfruta del aprendizaje, adquiere interés por investigar o ampliar la información sobre lo aprendido.

Instrumento de evaluación Diario del aula

Agente evaluador	Heteroevaluación.
---------------------	-------------------

Momento	A primera hora de la mañana.
---------	------------------------------

Fuente. Elaboración propia.

Tabla 8

Actividad 5, Somos duendes

Desarrollo	<p>Antes de empezar, los alumnos llevarán a cabo 4 repeticiones de respiraciones para entrar en calma y tener una buena predisposición delante de la práctica.</p>
------------	--

Después de unos momentos de respiración, para aumentar la intriga entre el alumnado, les diremos que son unos duendes que vienen del bosque. Les pediremos que cierren los ojos y que abran las manos y, les pondremos una pasa pequeña entre ellas. Una vez sientan algo entre sus manos, podrán abrir los ojos y mirar con atención, ya que en teoría son unos duendes que no conocen el alimento. Entonces, les empezaremos a preguntar aspectos como si fuera la primera vez que lo ven: ¿Qué es lo que ves?, ¿Cómo huele?, ¿Podéis oír algo?...

A continuación, les invitaremos a meterse la pasa en la boca para que la vayan saboreando poco a poco (Snel, 2013).

Por último, en el tiempo de indagación, reflexionaremos con los alumnos acerca de la importancia de prestar atención plena sin juicios previos porque cuando empiezas a practicarla, las relaciones cambian. Es decir, como ha ocurrido con la pasa, se pueden percibir características agradables que antes no se veían a causa de acciones automáticas, o bien se la comían sin pensar nada más o la rechazaban por un juicio previo. Ligado con las relaciones personales, sucede lo mismo, en ocasiones no

	nos relacionamos con alguna persona a causa de nuestros prejuicios y, en consecuencia, no le damos la oportunidad de conocerla.	
--	---	--

Duración	45 min.	
----------	---------	--

Recursos	Una pasa. Cabe destacar que, si algún alumno tiene una alergia este alimento se puede sustituir por cualquier otro.	
----------	---	--

Indicador de logro	<p>1.3.1 Respetar a los compañeros.</p> <p>1.4.1 Desarrollar la atención plena.</p> <p>2.1.1 Practicar relaciones positivas de convivencia entre los compañeros.</p> <p>3.1.1 Describir ideas, pensamientos y sentimientos de forma oral.</p>	
--------------------	---	--

Competencias y rasgos competenciales	Competencia Lingüística.	<p>Utiliza el lenguaje como instrumento de expresión oral adaptada al contexto introduciendo elementos verbales y no verbales.</p> <p>Expresa pensamientos, vivencias, emociones y opiniones de forma libre y creativa.</p>
	Competencia social y cívica	<p>Fortalece la confianza en sí mismo y la voluntad.</p> <p>Adquiere habilidades sociales en las relaciones con los demás y cultiva la reciprocidad y la profundidad en las mismas</p>

Respetar críticamente las opiniones y opciones de los demás.

Instrumento de evaluación Diario del aula

Agente evaluador Heteroevaluación.

Momento A primera hora de la mañana.

Fuente. Elaboración propia.

Bloque 5: Expresión de las sensaciones

Es muy importante que los alumnos aprendan a escuchar su cuerpo, su yo interior para saber expresar sus sentimientos y emociones. Una técnica que posibilita esto es la respiración porque cuando aprenden a dirigir su atención a ella y a estar presentes en el momento pueden percibir sensaciones, es decir, pueden notar si están nerviosos, calmados, inquietos, entre otras.

Tabla 9

Actividad 6, Cuento Vacío

Desarrollo Antes de empezar, los alumnos llevarán a cabo 4 repeticiones de respiraciones para entrar en calma y tener una buena predisposición delante de la práctica.

Esta actividad se basa en un cuento titulado *Vacío* de Anna Llenas (2015). Este nos hace reflexionar que nuestra vida está compuesta por encuentros y pérdidas. Por este motivo, es importante desarrollar la capacidad de resiliencia, es decir, saber sobreponerse a la adversidad y encontrarle un sentido.

Una vez leído el cuento, lo comentaremos y reflexionaremos entre todos. A continuación, los alumnos se sentarán en el pupitre y les daremos una imagen de la protagonista en la que podemos apreciar un agujero en su barriga. En ella deberán dibujar o pegar pegatinas que representen aquello que sale por sus vacíos, tanto lo que les hacen sentir tristes, asustados... (rodeado de rojo) como lo que les transmite felicidad, calma... (rodeado azul). Es importante mencionar que, como la maestra conoce las personalidades de los alumnos habrá preparado pegatinas ajustadas a sus vidas.

Para facilitarles la actividad, y transmitirles confianza, la maestra les puede mostrar su ejemplo (ver anexo 2).

Después de haber pasado unos 30 min, todos se sentarán otra vez en el rincón y la maestra repetirá su ejemplo de una manera ajustada para propiciar un clima de confianza y seguridad. Todo seguido, se les ofrecerá a los alumnos la oportunidad de expresar sus sentimientos y creencias. Cabe destacar que, solo comparte sus preocupaciones el niño que quiera, aunque se les anima a todos.

Esta técnica es una forma de acceder a problemas que, en muchas ocasiones, los niños mantienen ocultos por pensar que son diferentes y por ello, creen que los compañeros se burlarán. Pero, la realidad es que cuando los cuentan, suelen resultar fáciles de resolver porque cuando compartimos nos damos cuenta de que nuestra preocupación no es tan horrible. Afortunadamente, no somos tan originales y compartimos emociones, errores, preocupaciones, entre otras cosas.

Asimismo, a través de esta actividad se trabaja el respeto y la autoconfianza ya que ayuda a encontrar a alguien seguro en quien confiar, factor que es primordial para crecer de forma sana.

Cabe destacar que, en esta actividad los alumnos con déficit motor pueden darse cuenta de que todo el mundo tiene problemas y que, a pesar de nuestro aspecto físico, en el fondo, todos somos iguales.

Duración 60 min.

Recursos Cuento *vacío* de Anna Llenas (2015), fotocopia del dibujo de la protagonista, colores, lápices y pegatinas.

Indicador de logro

- 1.2.1 Aceptar y valorar la propia realidad
- 2.2.1 Fomentar la autoconfianza
- 3.1.1 Describir ideas, pensamientos y sentimientos de forma oral.
- 3.2.1 Expresar sentimientos a través de la expresión artística

Competencias y rasgos competenciales

Competencia Lingüística.

Utiliza el lenguaje como instrumento de expresión oral adaptada al contexto introduciendo elementos verbales y no verbales.

Expresa pensamientos, vivencias, emociones y opiniones de forma libre y creativa.

Competencia social y cívica

Fortalece la confianza en sí mismo y la voluntad.

Adquiere habilidades sociales en las relaciones con los demás y

cultiva la reciprocidad y la
profundidad en las mismas

Respetar críticamente las opiniones
y opciones de los demás

Instrumento de evaluación Diario del aula

Agente evaluador Heteroevaluación.

Momento A primera hora de la mañana.

Fuente. Elaboración propia.

Bloque 6: La aceptación

Es fundamental enseñarles a los más pequeños a escuchar su cuerpo ya que este nos envía señales que podemos reconocer en nuestro interior, por ejemplo, el dolor, es una señal que nos indica que ya es suficiente. Por ello, es importante ayudarles a reconocer sus límites, hasta dónde pueden llegar. Este tipo de ejercicios permiten que los niños sean más conscientes de su cuerpo (Snel, 2013).

Tabla 10*Actividad 7, Conociendo nuestros límites*

Desarrollo

Antes de empezar, los alumnos llevarán a cabo 4 repeticiones de respiraciones para entrar en calma y tener una buena predisposición delante de la práctica.

En primer lugar, se pondrán de pie o sentados, como más cómodos estén y llevarán hacia arriba un brazo intentando tocar el cielo mientras sienten que respiran. En ese instante les preguntaremos, ¿Hasta dónde puedes llegar? ¿Qué es lo que sientes? Cuando respondan, les explicaremos que, en un punto existe un límite y todos tenemos uno particular, puede que en este momento sea el dolor muscular, la longitud de nuestro brazo...

Después, les indicaremos que lleven su brazo hacia abajo y les preguntaremos ¿Cómo lo sientes ahora? ¿Existe alguna diferencia con el otro brazo? Todo seguido, levantarán los dos brazos todo lo que puedan, estirándose bien y manteniendo los pies o las nalgas bien firmes en el suelo, como si estuvieran pegados. Ahora imaginarán que justo encima de su cabeza hay una rama de la que cuelgan unas manzanas, y que estas les apetecen muchísimo, pero sus brazos no son lo suficientemente largos para alcanzarlas. Por ello, deben estirarlos al máximo ¿Qué sientes en tu cuerpo en este momento? Se les dirá. Quizás noten que estás conteniendo la respiración. Esto es una señal del cuerpo que indica que has llegado lejos, por este motivo, pueden notar que la espalda o los brazos empiezan a hacerles daño. ¿Hasta dónde puedes llegar? ¿Dónde está tu límite? ¿Puedes sentirlo? Les indicaremos a los alumnos que cuando hayan percibido su límite, lleven sus brazos de nuevo poco a poco hacia abajo. ¿Qué es lo que sientes ahora cuando estás parado? ¿Una sensación pesada o una ligera? ¿Un cosquilleo o otra cosa? ¿Y cómo está tu respiración en este momento?

A continuación, haremos con las manos ahuecadas golpecitos suaves por todo el cuerpo acabando con la cara, ya que es una buena manera de ponerte en forma rápidamente y sentirte lleno de nueva energía (Snel, 2013).

Para finalizar, en el tiempo de indagación, reflexionaremos con los alumnos sobre sus experiencias en la práctica. Además, se hará hincapié en que todos tenemos límites, a algunos les han aparecido antes y a otros después, pero todos han experimentado la sensación. De esta manera, facilitaremos entre los niños la normalización de los límites y los alumnos con déficit motor se podrán sentir más integrados e incluso se podrá percibir la igualdad entre los iguales.

Duración 45 min.

Recursos El rincón.

Indicador de logro 1.1.1 Tomar conciencia de las diferentes partes del cuerpo y de las sensaciones que se manifiestan en el momento presente.

1.2.2 Aceptar y valorar la propia realidad.

1.4.1 Desarrollar la atención plena.

2.2.1 Fomentar la autoconfianza

3.1.1 Describir ideas, pensamientos y sentimientos de forma oral.

Competencia Lingüística.

Utiliza el lenguaje como instrumento de expresión oral adaptada al contexto introduciendo elementos verbales y no verbales.

Competencias y rasgos competenciales	Expresa pensamientos, vivencias, emociones y opiniones de forma libre y creativa.
Competencia social y cívica	Fortalece la confianza en sí mismo y la voluntad. Adquiere habilidades sociales en las relaciones con los demás y cultiva la reciprocidad y la profundidad en las mismas Respeto críticamente las opiniones y opciones de los demás
Instrumento de evaluación	Diario del aula
Agente evaluador	Heteroevaluación.
Momento	A primera hora de la mañana.

Fuente. Elaboración propia.

En muchas ocasiones las personas somos incapaces de realizar actividades por prejuicios interiores que nos imposibilitan hacerlo y nos transmiten inseguridad. La verdad es que estos pensamientos son juicios erróneos que transforman nuestra realidad. Asimismo, como hemos podido observar tras la investigación de las características y necesidades que presentan los niños con déficit motor, en abundantes ocasiones tienen falta de confianza por su condición física y por este motivo, tienen más dificultad para llevar a cabo las actividades del día a día.

Tabla 11*Actividad 8, Mi monstruo bueno*

Desarrollo

Para la realización de esta sesión se leerá en primer lugar, el cuento de *Mama, hay un monstruo en mi cabeza* escrito por Gabriel y Adrián (2017), dos hermanos de 5 y 8 años que decidieron escribirlo con ayuda de sus padres para ayudar a los demás niños a gestionar los pensamientos negativos y de esta manera, potenciar la autoestima. El cuento trata sobre Tom, un niño al que le encanta dibujar, correr y jugar al baloncesto, pero que poco a poco, va sintiéndose mal porque a causa del monstruo malo que aparece en su cabeza cree que es el peor, que nunca ganará una carrera o hacer bien un dibujo.

Después de leer el libro y haber reflexionado entre todos sobre lo que le ocurre al protagonista, a cada niño se le repartirá una cartulina. Una vez todas repartidas, los alumnos llevarán a cabo una serie de respiraciones para que perciban cómo se están sintiendo en ese momento y tener una buena actitud hacia la práctica. A continuación, les explicaremos que tienen que dibujar su monstruo bueno y para ello, deberán representar en su interior aspectos positivos de su persona. Por ejemplo, si se les da bien jugar al fútbol, dibujarán una pelota. Asimismo, se les ofrecerán pegatinas que la maestra habrá preparado (ver anexo 3). Si se quedan en blanco pueden preguntarles a sus compañeros. Es importante que en este momento la maestra les muestre su ejemplo para servirles de guía. Igualmente, se les explicará qué son aspectos positivos, por ejemplo, un amigo le puede decir a otro: “Andrés corres muy bien en el patio” o pueden recordar lo que les dicen en su casa como: “Mamá dice que dibujo muy bien”.

Cuando terminen el monstruo, haremos una puesta en común en la que cada niño dirá sus cualidades positivas. Solo compartirá el alumno que quiera, aunque se les animará a todos.

Finalmente, todos los dibujos se plastificarán y se colgarán por la clase. De esta manera, los alumnos podrán ayudarse de él cuando les empiecen a aparecer prejuicios erróneos en su cabeza.

Cabe destacar que esta actividad favorece la autoestima de todos los alumnos, en especial, a los que sufren déficit motor porque pueden ver que todos tenemos nuestro monstruo malo, además, al resaltar sus cualidades positivas los anima seguir sus sueños. Igualmente, se puede percibir la normalización en el aula, ya que cada uno tiene un monstruo no solo los alumnos con necesidades especiales.

Duración 60 min.

Recursos Cuento de *Mama, hay un monstruo en mi cabeza* escrito por Gabriel y Adrián (2017), colores, cartulinas y pegatinas.

Indicador de logro 1.2.2 Aceptar y valorar la propia realidad.

 1.3.1 Respetar a los compañeros.

 2.1.1 Practicar relaciones positivas de convivencia entre los compañeros

 2.2.1 Fomentar la autoconfianza.

 3.1.1 Describir ideas, pensamientos y sentimientos de forma oral.

 3.2.1 Expresar sentimientos a través de la expresión artística.

Competencia Lingüística.

Utiliza el lenguaje como instrumento de expresión oral adaptada al contexto introduciendo elementos verbales y no verbales.

Competencias y rasgos competenciales	Expresa pensamientos, vivencias, emociones y opiniones de forma libre y creativa.
Competencia social y cívica	Fortalece la confianza en sí mismo y la voluntad. Adquiere habilidades sociales en las relaciones con los demás y cultiva la reciprocidad y la profundidad en las mismas Respeto críticamente las opiniones y opciones de los demás
Instrumento de evaluación	Diario del aula
Agente evaluador	Heteroevaluación.
Momento	A primera hora de la mañana.

Fuente. Elaboración propia

Bloque 7: La empatía

Es muy importante trabajar desde los primeros cursos el respeto entre los compañeros. Esta virtud conlleva ser capaces de ver en los otros aspectos positivos y hacerles conscientes a los alumnos que, aunque cada uno presenta características diferentes, en el fondo todos somos iguales, porque todos los seres humanos buscan el calor de los otros. Además, es esencial ser consciente de que no podemos adaptar a una persona a nuestra semejanza para quererla, es decir, debemos estimar a las personas por como son no por cómo queremos que sean.

En suma, esta actitud favorece la autoconfianza y ayuda a encontrar en los compañeros a alguien seguro en quien confiar, factor que es primordial para crecer de forma sana.

Tabla 12

Actividad 9, La pelota de los cumplidos

Desarrollo	<p>Antes de empezar, los alumnos llevarán a cabo 4 repeticiones de respiraciones para entrar en calma y tener una buena predisposición delante de la práctica. Después, se sentarán en el rincón en forma de círculo. Una vez todos colocados, se le explicará que le daremos a un niño la pelota y quien la tenga, dirá el nombre de un compañero seguido de un cumplido, por ejemplo “Andrés, siempre me ayudas cuando tengo un problema” y así sucesivamente (Infosal, s.f). Cabe destacar dos aspectos, por un lado, la maestra puede empezar la ronda para facilitar la dinámica del juego, y por otro, debe estar atenta para que todos los alumnos reciban un cumplido, no sea forzado y estén adecuados.</p> <p>Para finalizar, en el tiempo de indagación, reflexionaremos con los alumnos sobre sus experiencias en la práctica, cómo se han sentido y cuáles son sus sentimientos en este momento.</p>
Duración	45 min.
Recursos	El rincón y una pelota.
Indicador de logro	<p>1.3.1 Respetar a los compañeros.</p> <p>2.1.1 Practicar relaciones positivas de convivencia entre los compañeros.</p> <p>2.2.1 Fomentar la autoconfianza</p> <p>3.1.1 Describir ideas, pensamientos y sentimientos de forma oral.</p>

Competencias y rasgos competenciales	Competencia Lingüística.	<p>Utiliza el lenguaje como instrumento de expresión oral adaptada al contexto introduciendo elementos verbales y no verbales.</p> <p>Expresa pensamientos, vivencias, emociones y opiniones de forma libre y creativa.</p>
	Competencia social y cívica	<p>Fortalece la confianza en sí mismo y la voluntad.</p> <p>Adquiere habilidades sociales en las relaciones con los demás y cultiva la reciprocidad y la profundidad en las mismas</p>
Instrumento de evaluación	Diario del aula	
Agente evaluador	Heteroevaluación.	
Momento	A primera hora de la mañana.	

Fuente. Elaboración propia.

Bloque 8: Cierre

La última práctica consiste en poner en común todo lo que han aprendido los alumnos, cómo se han sentido, cómo se sienten ahora que ha finalizado la intervención y su valoración acerca del *mindfulness*.

Tabla 13*Actividad 10, Compartimos la experiencia*

Desarrollo	<p>Antes de empezar, igual que se ha realizado en todas las actividades anteriores, los alumnos llevarán a cabo 4 repeticiones de respiraciones para entrar en calma y tener una buena predisposición delante de la práctica. Después, se sentarán en el rincón en forma de círculo. Una vez todos colocados y para ayudar a los niños a recordar lo que han aprendido, la maestra dejará en la alfombra del rincón diferentes materiales que se han utilizado en actividades. Después, empezarán a exponer su opinión de forma voluntaria. Si no se sienten inspirados, la maestra les puede ayudar a través de preguntas como las siguientes: ¿Qué es lo que más os ha gustado? ¿Y lo qué menos? ¿Os ha ayudado a saber respirar?</p>	
Duración	45 min.	
Recursos	Materiales utilizados durante la intervención.	
Indicador de logro	3.1.1 Describir ideas, pensamientos y sentimientos de forma oral.	
Competencias y rasgos competenciales	Competencia Lingüística.	<p>Utiliza el lenguaje como instrumento de expresión oral adaptada al contexto introduciendo elementos verbales y no verbales.</p> <p>Expresa pensamientos, vivencias, emociones y opiniones de forma libre y creativa.</p>

Competencia social y cívica	Respeta críticamente las opiniones y opciones de los demás
Instrumento de evaluación	Diario del aula
Agente evaluador	Heteroevaluación.
Momento	A primera hora de la mañana.

Fuente. Elaboración propia

5.6 Prácticas de refuerzo para los niños que lo precisen, en especial a los alumnos con déficit motor.

Prácticas de respiración:

Los niños sienten dolor, el fijarse con su inspiración y espiración les ayuda a dejar de reaccionar automáticamente y a calmarse, factor que contribuye a sentirlo menos.

Estas prácticas parten del cuento *Respira* de Inês Castel-Branco (2015). En este cuento, el niño protagonista no puede dormir y su mamá para ayudarlo, le enseña diferentes “juegos de relajación”. Estos son los siguientes:

1- El barquito de papel: En primer lugar, los alumnos deben hacer un barquito de papel para colocarlo encima de su barriga. Después, una vez colocado, tomarán aire por la nariz (inspirar) intentando que el barquito suba. Y, al exhalar, el barquito debe descender y volver a la posición del inicio. De este modo, los niños imaginarán que su cuerpo es el mar y que el barquito navega sobre él subiendo y bajando las olas que crea mientras respira.

2-Inflar globos imaginarios: Este ejercicio consiste en hacer como si se estuviera hinchando un globo. Para inflarlo, el alumno debe coger aire por la nariz y expulsarlo por la boca, y con sus manos puede indicar cómo de grande se va haciendo. En cada respiración el globo se hace más y más grande hasta que explota.

3-Oler las rosas: Para esta práctica, los alumnos deben imaginar que tienen entre sus manos un ramo de flores. Para poder oler las rosas, tienen que inspirar (coger aire), retenerlo un poco (si es posible) y, espirar (soltar el aire) despacio. Es importante remarcar que en este ejercicio la espiración debe durar el doble que la inspiración.

4-Lanzar el cohete: En esta actividad, los alumnos imaginan que es un cohete que va a despegar. Para ello, en primer lugar, colocarán sus manos enfrente del pecho con las palmas boca abajo y juntando los dedos. En segundo lugar, juntarán las palmas y la subirán hacia arriba mientras inspiran, después retendrán la respiración contando hasta 5. Finalmente, una vez se llegue a la cabeza, el cohete explota, por tanto, se espira despacio por la boca separando los brazos y llevándolos hacia abajo cada uno por su lado.

5-El árbol que crece: Ahora se van a convertir en un gran árbol. Para ello, subirán poco a poco los brazos estirados hacia arriba, cada uno por su lado. Mientras los suben, inspiran y espiran 3 veces despacio. Mientras, imaginarán que con sus brazos están creando la copa de un árbol muy grande. Una vez que se llegue arriba, bajarán los brazos por los lados, echando el aire por la boca.

6- Vibrar con las vocales: En este juego, en primer lugar, tomarán aire por la nariz y al exhalar dirán la vocal “u”. Con esta vocal notarán la vibración en su tripa. Después, se repetirá el mismo proceso con la vocal “o”, esta vez, la vibración se percibirá en su corazón. Se continuará con la vocal “a” que ayuda a limpiar los pulmones. La vocal “e” vibrará la garganta. Y, por último, al inspirar y espirar la vocal “i” se sentirán mucho mejor, con la mente más despejada.

Recursos: cuento *Respira* de Inês Castel-Branco (2015)

Práctica para abrazar el dolor:

Mi cadena de agradecimiento (ver anexo 4): Las personas suelen no agradecer lo que tienen y, por consiguiente, tienden a fijarse en aquello que les falta. Algunos estudios

científicos afirman que esta tendencia negativa se desarrolla en nuestra evolución, ya que el cerebro está programado para responder con más intensidad delante de las situaciones “malas”. Es decir, el cerebro detecta que existe peligro y prioriza la supervivencia. Por ello, es de gran importancia esta actividad para educar a los alumnos a modificar esta conducta negativa a través de la reflexión sobre los aspectos positivos que tenemos en la vida y valorándolos. Para preparar el siguiente juego, en primer lugar, la maestra deberá cortar tiras de cartulina y colocarlas en una cesta. Los alumnos deberán escribir con ayuda de la maestra notas de agradecimiento para recordar las cosas buenas que tienen y tomar conciencia del efecto positivo de ser amables con ellos mismos. (Si les resulta muy difícil expresarse, lo pueden dibujar). Además, esta práctica les ayuda a los niños a ser conocedores de que es posible sentir dos cosas a la vez: pueden sentirse agradecidos por las cosas buenas al mismo tiempo que se sienten tristes o decepcionados (Kaiser, 2016).

Después, podrán dejar esta cadena en un lugar seguro para que puedan acudir siempre que lo necesiten y no entrar en un bucle repetitivo de pensamientos y juicios negativos.

Para poder llevarlo a cabo será necesario un ejemplo de la maestra y preguntas que les ayude a reflexionar sobre los aspectos positivos, ya que al ser conocedora de la realidad del niño y del aula podrá facilitarle a pensar en aquellos momentos que los compañeros les ha ayudado, la familia, sus cualidades positivas, entre otros muchos aspectos. Además, esta actividad favorece la autoestima del niño, en especial, la de los niños con déficit motor que tiende a ser baja.

Recursos: Cartulinas, cinta adhesiva y rotuladores.

5.7 Recursos

Los recursos materiales que se necesitan en esta unidad se encuentran detallados en cada una de las actividades.

6. Conclusión:

Para concluir, podemos afirmar que es esencial reconocer en el aula la diversidad como una cualidad que caracteriza a todas las personas y por este motivo, nadie ha de sentirse excluido por su condición o características físicas.

Ligado al último punto, como se ha visto reflejado en el OE1: “investigar sobre el origen, en qué consiste el Mindfulness y sus beneficios”, el *mindfulness* es una herramienta óptima para trabajar la inclusión porque trabaja la aceptación y el respeto. Además, nos ayuda a conocernos a nosotros mismos, nuestras capacidades y límites (Conocer los propios límites y cualidades. OE4) y a aceptar y comprender al prójimo ya que, en el fondo, no somos tan diferentes los unos de los otros.

La inclusión se fomenta en las actividades del día a día, es decir, cómo miramos o hablamos tanto hacía uno mismo como hacía a los demás porque como hemos podido observar en el trabajo, nuestros pensamientos y emociones tienen una gran influencia en la manera de percibir y tratar al resto de personas. Cabe destacar que, estas relaciones inclusivas requieren de un esfuerzo, es decir, los alumnos necesitan un proceso para poder aprender a controlar las reacciones automáticas y con ello, parar, respirar y reflexionar antes de actuar.

A través del OE3: “Desarrollar competencias emocionales para aumentar el nivel de empatía e incrementar la comprensión de los sentimientos y emociones de los demás con el fin de reducir la probabilidad de que se produzcan acoso a los alumnos con déficit motor.” Se educa la conducta de los alumnos, con el fin de tratar con normalidad a las personas con déficit motor y logra que no los traten como una persona diferente.

Igualmente, a través de este trabajo se posibilita que una persona que sufra una deficiencia viva una vida tan normal como sea posible. De este modo, se le aceptará tal y como es, con los mismos derechos que los demás y brindándole los servicios adecuados para que pueda desarrollar sus capacidades y vivir una vida feliz. Asimismo, los alumnos tendrán clara su condición de persona por encima de su discapacidad y respetarán su dignidad, ya que serán conocedores del término (OE6).

Por ello, igual que lo realizan con las demás personas, la tratarán de forma natural, con respeto y sin prejuicios y, de esta manera se derriba el obstáculo que hemos observado

mediante el OE2: “Exponer las características de los alumnos con necesidades educativas especiales y sus necesidades más frecuentes”, en numerosas ocasiones la personas no entienden que, si pueden realizar las actividades cotidianas de manera autónoma, pero forma diferente.

Por último, al realizar las prácticas en grupo, ningún alumno se siente excluido, sino se forman vínculos de unión entre los iguales y, como bien indica el objetivo general del trabajo, se realiza una propuesta de intervención para trabajar la inclusión de los alumnos con déficit motor y favorecer un mayor bienestar y desarrollo personal tanto en ellos mismos como en los iguales.

7. Referencias bibliográficas

- Ayuntamiento de las Palmas de Gran Canaria (s.f) Mindfulness inclusivo (Personas con discapacidad) <https://www.laspalmasgc.es/es/la-ciudad/agenda/detalle-de-evento-actividad/MINDFULNESS-INCLUSIVO-Personas-con-discapacidad/>
- Bellosta Batalla, M., Pérez Blasco, J., Cebolla i Martí, A. J., y Moya Albiol, L. (2017). Empatía y mindfulness. Convergencia teórica. <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/58685/Empat%C3%ADa%20y%20Mindfulness.%20Convergencia%20teórica.pdf?sequence=1>
- Burch, V. (2014). *Vivir Bien con El Dolor y la Enfermedad: Mindfulness para liberarte del sufrimiento* (1.ª ed.). Kairós.
- Campayo, J. G., y Demarzo, M. (2018). *¿Qué sabemos del mindfulness?* (1.ª ed.). Kairós.
- Cárdenas, N. (23 de octubre de 2020) El CEIP Guillem de Montgrí pone en marcha la terapia canina inclusiva. *Noudiari.es* <https://www.noudiari.es/local-ibiza/el-ceip-guillem-de-montgri-pone-en-marcha-la-terapia-canina-inclusiva/>
- Carrillo, M. (2014). *Mindfulness, sencillamente* (4.ª ed.). Autoedición
- Cassà, È. L. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Castel-Branco, I. (2015). *Respira Ed.Fragmenta*.
- Cristóbal, A. (21 agosto del 2019). El valor del equipo marca la diferencia. *Infomedula*, (45), 4.
- DECRETO 38/2008, de 28 de marzo, del Consell, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana. [2008/3838]
- DECRETO 104/2018, de 27 de julio, del Consell, por el que se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano. [2018/7822]

de Programas, J. D. E. S. (2003). Guía para la atención educativa del alumnado con deficiencia motora.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/30507/009200420025.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Palma, M. (2009). Las alteraciones del desarrollo en el alumnado con deficiencia motórica.

Revista innovación y experiencias educativas, 22.
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_2_2/MAGDALENA_PALMA_ESPEJO01.pdf

Fuentes, E. El diario escolar: un recurso para la investigación del profesorado. *Padres Y*

Maestros / Journal of Parents and Teachers, (275), 32-39.
<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/2076>

Fundación Activa Espina Bífida de la Comunidad Valenciana. (s. f.). *¿Qué es la Espina*

Bífida? espinabifidavalencia.com. <https://espinabifidavalencia.com/la-espina-bifida/>

Fundación Activa Espina Bífida de la Comunidad Valenciana. (s. f.). *Datos de en España y*

comunidad valenciana espinabifidavalencia.com <https://espinabifidavalencia.com/datos-eb-espana-comunidad-valenciana/>

Fundación española de reumatología. (s. f.). *Artritis idiopática juvenil: qué es, síntomas,*

diagnóstico y tratamiento. Inforeuma. https://inforeuma.com/wp-content/uploads/2017/04/03_Artritis-Idiopatica-Juvenil_ENFERMEDADES-A4-v05.pdf

Generalitat Valenciana (3 diciembre del 2019). *Educación lanza un nuevo protocolo para prevenir el acoso al alumnado con discapacidad.* GVA.ES.

https://www.gva.es/es/inicio/area_de_prensa/not_detalle_area_prensa?id=837025

Generalitat Valenciana (GVA) (s.f) *Mindfulness un recurso para aprender a gestionar*

emociones en el aula de Educación Primaria. https://ceice.gva.es/documents/162793785/165297328/Mindfulness_Primeria_cas.pdf/eb2bd9d6-ec2f-4d73-8746-3ec8cda132ac

González, M. D. C. B., y Dueñas, M. S. M. (2017). Metodologías activas para la enseñanza y

el aprendizaje. *Revista panamericana de pedagogía*, (25), 271-275.

<http://portalderevistasdelaup.mx/filespedagogia/journals/1/articles/259/public/259-798-1-PB.pdf>

Jeta, P. M. P. A. (1998). El desarrollo emocional infantil (0-6 años): Pautas de educación. In *Ponencia presentada en el congreso de Madrid. España*. <http://www.waece.org/biblioteca/pdfs/d069.pdf> No se si esta bien.

Kabat-Zinn, J. (2009). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad* (3.a ed.). Kairos. <https://corporacionlaudelinaraaneda.cl/wp-content/uploads/2020/11/Libro-vivir-con-plenitud-las-crisis.pdf>

Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes* (1.^a ed.). Kairos <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-Principiantes.pdf>

Kaiser, S. (2016). *Juegos mindfulness: Mindfulness y meditación para niños, adolescentes y toda la familia (Psicoemocion)* (1.^a ed.). Gaia Ediciones.

Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2a ed.). Financial Times Prentice Hall.

Gabriel y Adrián (2019) *Mama, hay un monstruo en mi cabeza* escrito. B de blok (ediciones b)

Llenas, A. (2015) *Vacío*. Barbara Fiore

Longo, A. M. (17 febrero de 2022,). *Inteligencia emocional: estos son los beneficios para los niños*. El País. <https://elpais.com/mamas-papas/expertos/2022-02-17/inteligencia-emocional-estos-son-los-beneficios-para-los-ninos.html>

López, M. (21 agosto del 2019). El pajarillo cojo. *Infomedula*, (45), 8.

Marín, M. A. G. (2019). La importancia de la estimulación adecuada durante el neurodesarrollo en la primera infancia. *Revista Senderos Pedagógicos*, 10(10), 103-120.

Maynar, M.A. (2012). *Mindfulness en el tratamiento de los trastornos de ansiedad (cap.3, p.81)*. (Ed. Miró, M.T. y Simón, V.) *Mindfulness en la práctica clínica*. Ed. Desclée de Brouwer.

Medallo, A. (2015) *Un bosque tranquilo*. Ela.

Moscoso, M. S. (2018). Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción?. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10(2), 101-121.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2009). *Directrices sobre políticas de inclusión en la educación* <http://unesdoc.unesco.org/images/0017/001778/177849s.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2021) *Violencia y acoso en entornos educativos: la experiencia de niños, niñas y jóvenes con discapacidad* https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000378061_spa

Organización Mundial de la Salud. Nota descriptiva No. 384. Noviembre 2013.

Orgilés, M. L. M., y Gascó, J. S. (2013). ¿Por qué no soy un terapeuta mindfulness?.

Informació psicològica, (106), 54-69.

https://www.cetecova.com/descargas/ARTICULO_IP106_XQ_NO_MFNESS.pdf

Palomero, P., y Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/131463/01%20MindfulnessYEducacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Programa Treva (s.f.) https://programatreva.org/que_es/

Ramos, M.C. (2010) La espina bífida y su intervención en el contexto educativo. *Innovación y experiencias educativas* (30)

https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_3_0/M_ENCARNACION_MORILLO_1.pdf

Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de Noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la *Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su*

- inclusión social* y la Orden 62/2014 <https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12632-consolidado.pdf>
- Rey, R. A., Valero, A. P. B., Paniello, S. H., y Monge, M. D. M. S. (2011). Aulas felices. *Amazónica*, 6(1), 62-87.
- Sanmartín, O. (15 junio del 2015). Meditación en el colegio. *EL MUNDO*. <https://www.elmundo.es/espana/2015/06/15/556f439c268e3e9e438b459a.html>
- Serrano, M. C. (2010) Implicaciones educativas diferenciales del alumnado con espina bífida. *Temas para la Educación* (11) [p5sd7588.pdf](https://www.repositorio.cepa.es/publicaciones/basicas/p5sd7588.pdf)
- Sevillano, E. (17 de marzo del 2026) 13 juegos para fomentar la autoestima en el aula. *Elpais.es* https://elpais.com/economia/2016/03/17/actualidad/1458211539_319733.html
- Simón, V. (2013). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Informació psicològica*, (100), 162-170.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana* (1.^a ed.). Kairós.
- Tébar, S. y Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30(2) <https://revista.uclm.es/index.php/ensayos/article/view/912/789>
- Torres, E., M. (2009) Espina bífida en el colegio. *Innovación y experiencias educativas* (16) https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/ELENA_M_TORRES_1.pdf
- Universitat de Valencia. (8 abril de 2020). *Las estrategias de mindfulness mejoran las habilidades empáticas en profesionales de la psicología*. uv.es. Recuperado 15 de abril de 2022, de https://www.uv.es/uvweb/uv-noticies/es/formats-periodistics/opinion/estrategias-mindfulness-/mejoran-habilidades-empaticas-profesionales-psicologia-1286012532756/Novetat.html?id=1286126076388&plantilla=UV_Noticies/Page/TPGDet aillNews.

Zuázquita, D., Hennessey, R., y Simón, V. (2021). *Mindfulness: Atención consciente y amable para el estrés. Un curso práctico de 8 semanas* (1.^a ed.). Siglantana.

8. Webgrafía:

<https://proyctosef.wordpress.com/about/>

<https://febhi.org/wp-content/uploads/2020/02/Guia-autonomia-Febhi-entero.pdf>

http://descargas.pntic.mec.es/cedec/atencion_diver/contenidos/nee/espina_bifida/qu_es.html

<https://infosal.es/wp-content/uploads/2017/05/Guia-Mindfulness-para-Niños.pdf>

<https://www.cermi.es/sites/default/files/docs/colecciones/Estudio%20Acoso%20Escolar.pdf>

9. Anexo

Anexo 1

Cuento: Tan diferentes como iguales.





Un día vino al colegio una alumna nueva, Vega, y no entendía muy bien lo que le pasaba a Daniela. Por ello, fue a preguntarle a Mar y a Lucia.

-¡Hola! Si no os molesta, ¿Me podríais contar lo que le pasa a Daniela?

-Daniela tiene una discapacidad.

-¿Una discapacidad, eso qué es? -Respondió Vega-

-Una discapacidad es cuando te cuesta un poco más hacer las cosas del día a día y aprendes estrategias para hacer otras que te hacen ser una persona genial -Respondió Mar-



-¡Mira! Las personas somos como los animales, un león no puede volar, pero seguro que es el rey de las carreras y, un pájaro no puede nadar como un pez, pero vuela por todos los rincones del mundo.

Nadie puede hacerlo todo y no pasa nada, vivimos otras sensaciones fantásticas.

Y, gracias a esto existe la **diversidad** porque cada uno es diferente y especial -Añadió Mar-



-Y, ¿Sabes qué? Existen herramientas para facilitarles el día a día. Por ejemplo, Daniela gracias a su silla puede ir a todos los sitios, un niño que no ve descubre el mundo escuchando y tocando lo que le rodea y además, se ayuda de un bastón para poder caminar él solito. Y, una persona que no escucha entiende el mundo gracias al lenguaje de signos - dijo Lucía- .



-Pero, si te fijas, no somos tan diferentes, ya que muchas veces necesitamos de los otros o herramientas para hacer algunas cosas. Es decir, yo sin mis gafas no vería naaaadaa o sin la ayuda de mis padres no podría llegar al estante más alto de la cocina - dijo Lucía-.



-¡Sí! Y, además, todos los niños y niñas del mundo queremos lo mismo: que nos quieran, querer, divertirnos, jugar y aprender nuevas cosas.

Como ves, no somos tan diferentes los unos de los otros - dijo Mar-.

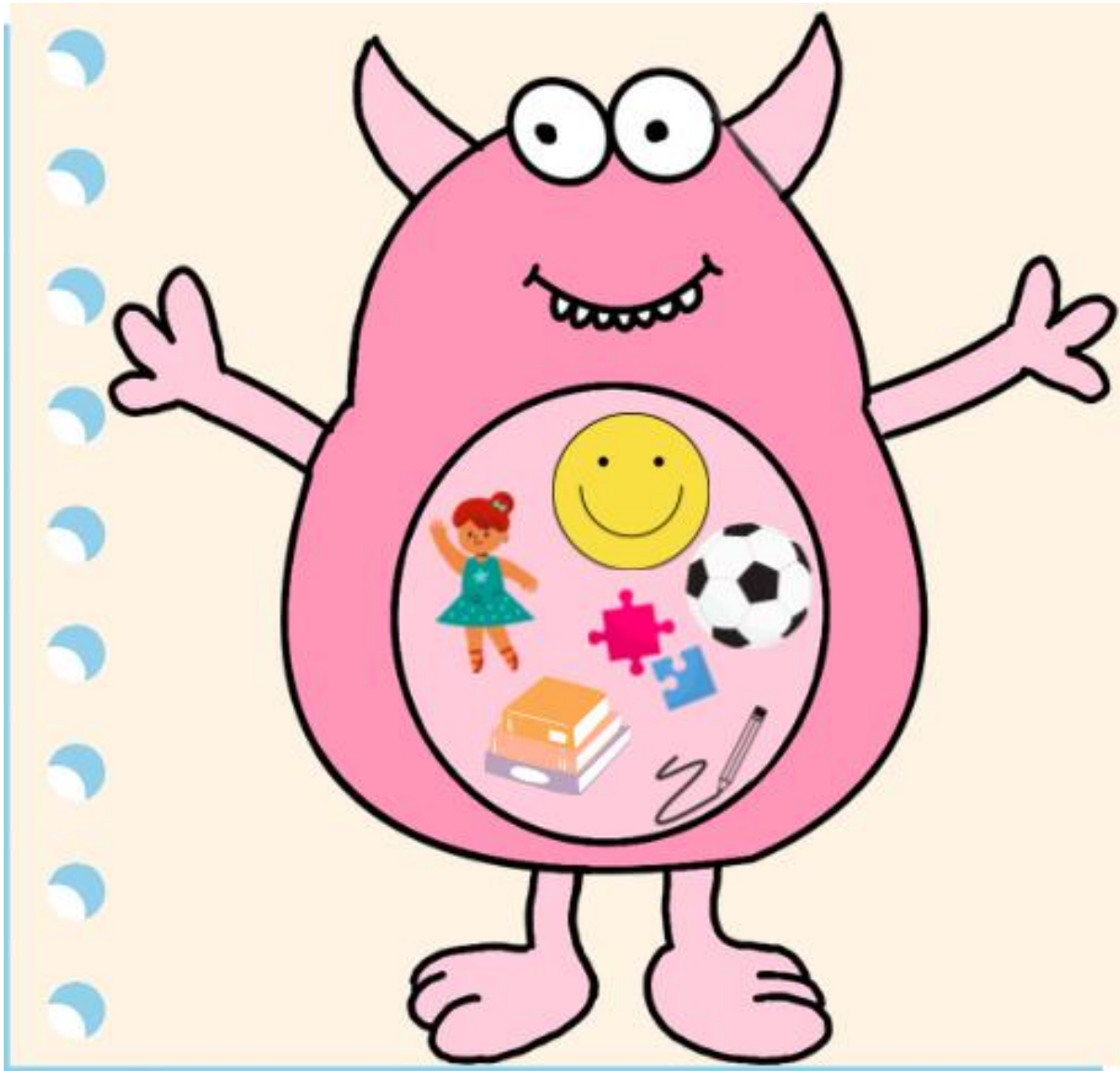


-Finalmente, ese día Vega entendió que la diversidad caracteriza a todas las personas y, por este motivo, nadie ha de sentirse excluido por su condición o características físicas porque todos somos tan diferentes como iguales.

Anexo 2

Ejemplo Vacío



Anexo 3***Ejemplo mi monstruo bueno***

Anexo 4

Mi cadena de agradecimiento

