

Trazando Raíces: Introducción a la Meditación en Educación Infantil a través del Cuento Motor “De la Semilla al Árbol”.

Resumen: La meditación es una experiencia de aprendizaje en la etapa de Educación Infantil. La propuesta práctica del cuento motor denominado "De la Semilla al Árbol" ayuda al desarrollo de las capacidades perceptivo motrices, la concentración y la atención del alumnado. que la meditación puede mejorar la capacidad de autorregulación emocional de los niños, ayudándolos a lidiar con el estrés, la ansiedad y otras emociones difíciles de manera más efectiva. La meditación en el aula se presenta como una oportunidad para que los niños exploren y comprendan sus propias emociones, así como para desarrollar habilidades de autorregulación y resolución de problemas. A través de un enfoque práctico y lúdico, se ofrece al alumnado la oportunidad de cultivar la relajación y la conexión consigo mismos, contribuyendo así a su bienestar emocional y su desarrollo integral.

Palabras clave: meditación, cuento motor, desarrollo integral, concentración.

1. Introducción:

La Educación Infantil (EI), como etapa fundamental en el desarrollo integral de los niños y niñas, se centra en la construcción de la identidad, la formación de una imagen positiva de sí mismos y el cultivo de la conciencia emocional (LOMLOE, 2020). En este contexto, la meditación emerge como una herramienta valiosa para fomentar el bienestar emocional y la atención plena en los más jóvenes (Sainz, 2015). La relevancia de la meditación en la infancia se fundamenta en la capacidad de esta práctica para cultivar la conciencia del propio cuerpo y promover una mayor concentración y atención (Torres-Luque, 2015).

En el vertiginoso mundo contemporáneo, caracterizado por el ajetreo constante y las demandas cada vez más exigentes, la necesidad de proporcionar a los niños y niñas herramientas efectivas para el manejo de sus emociones desde una edad temprana, adquiere una relevancia sin precedentes (Sainz, 2015). La meditación, en este contexto, emerge como un bálsamo vital que no solo nutre las habilidades perceptivo-motrices del alumnado, sino que también actúa como un escudo protector ante el estrés y la ansiedad que los rodea (Torres-Luque, 2015). Investigaciones de vanguardia avalan la extraordinaria eficacia de la meditación en la infancia, destacando su capacidad para mejorar la calidad de vida, mitigar el estrés y fortalecer la resiliencia emocional en los más pequeños (Mendelson et al., 2010; Sun et al., 2021).

El reconocimiento generalizado de la meditación como una práctica de incalculable valor en el ámbito educativo ha propiciado su integración en programas escolares en todas las latitudes (Arguís, 2014; Mind and Life Education Research Network (MLERN), 2012). La aplicación de estas técnicas contemplativas en contextos educativos, particularmente en la etapa de EI, ofrece una oportunidad inigualable para nutrir habilidades socioemocionales esenciales y fomentar un entorno de aprendizaje enriquecedor y positivo (Arguís, 2014; Snel, 2013). En esta línea, la propuesta práctica del cuento motor "De la semilla al árbol" se erige como un innovador paradigma educativo que fusiona el desarrollo motor, la concentración y la relajación, convirtiéndose así en un pilar fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje (Sun et al., 2021; Torres-Luque, 2015).

2. La meditación en la etapa infantil.

La meditación en la etapa infantil ha ganado reconocimiento y aceptación en los últimos años debido a su capacidad para beneficiar el desarrollo integral de los niños y niñas. Este enfoque contemplativo no solo se centra en el cultivo de la atención plena, sino que también abarca la gestión emocional y el bienestar psicológico desde una edad temprana. La práctica de la meditación en la infancia se fundamenta en la idea de que los niños y niñas son receptivos y tienen una capacidad innata para conectarse con su entorno interno y externo. De esta forma, diversos estudios respaldan los beneficios de la meditación en la etapa infantil, las investigaciones han demostrado que la meditación puede mejorar la capacidad de autorregulación emocional del alumnado, ayudándolos a lidiar con el estrés, la ansiedad y otras emociones difíciles de manera más efectiva (Cillesen et al., 2019; Mendelson et al., 2010). Además, la práctica regular de la meditación puede promover la atención sostenida y la concentración, habilidades esenciales para el éxito académico y el rendimiento escolar (MLERN, 2012).

En el contexto de la EI, la meditación se ha incorporado gradualmente como una herramienta pedagógica valiosa para apoyar el desarrollo socioemocional y cognitivo de los niños y niñas. El profesorado ha reconocido la importancia de cultivar la conciencia corporal y la capacidad de atención desde una edad temprana como base para un aprendizaje significativo y duradero (Sainz, 2015). La meditación en el aula se presenta como una oportunidad para que los niños exploren y comprendan sus propias emociones, así como para desarrollar habilidades de autorregulación y resolución de problemas.

Además de los beneficios emocionales y cognitivos, la meditación también puede tener efectos positivos en la salud física del alumnado. Se ha observado que la práctica regular de la meditación puede reducir la presión arterial, mejorar la calidad del sueño y fortalecer el sistema inmunológico en niños y adolescentes (Black et al., 2009). Estos hallazgos subrayan la importancia de integrar la meditación en entornos educativos como parte de un enfoque holístico para el desarrollo y el bienestar infantil.

En resumen, la meditación en la etapa infantil ofrece una variedad de beneficios que abarcan desde el bienestar emocional hasta el rendimiento académico y la salud física. Al proporcionar al alumnado herramientas para gestionar el estrés, mejorar la concentración y promover la autoconciencia, la meditación se posiciona como una práctica esencial en el contexto educativo. Su integración en la EI representa un paso significativo hacia la creación de entornos de aprendizaje más inclusivos, equitativos y centrados en el bienestar integral de los niños y las niñas.

3. Propuesta práctica: Cuento motor "De la semilla al árbol".

La propuesta práctica del cuento motor "De la semilla al árbol" consiste en una actividad diseñada para la etapa de EI, específicamente para la asamblea matutina. Guiados por el docente, el alumnado participa en una meditación dinámica donde imaginan plantar una semilla y observarla crecer hasta convertirse en un árbol. Esta actividad integra el desarrollo motor, la concentración y la relajación, ofreciendo al alumnado una experiencia sensorial que fomenta la conexión con su entorno y consigo mismos.

3.1. Objetivos.

- **Objetivos generales:**
 - ❖ Promover el desarrollo integral del alumnado en la etapa de EI y facilitar su bienestar emocional a través de la práctica de la meditación.
 - ❖ Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices, mejorar la concentración y la atención, fomentar la relajación y la respiración, e como integrar las sesiones de Educación Física en la programación anual.
- **Objetivos específicos:**
 - ❖ Desarrollar una propuesta para favorecer el desarrollo motor en el alumnado de EI a lo largo de todo el curso académico.
 - ❖ Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices mediante actividades relacionadas con la toma de conciencia del propio cuerpo y el control de los movimientos corporales.
 - ❖ Mejorar la atención y la concentración a través de la práctica regular de la meditación durante la asamblea matutina.

- ❖ Fomentar la relajación y la respiración como modelo de aprendizaje, proporcionando al alumnado técnicas para gestionar el estrés y la ansiedad.
- ❖ Controlas la postura y los movimientos corporales.
- ❖ Integrar las sesiones de Educación Física como parte fundamental del proceso educativo, utilizando el movimiento y la actividad física como complemento a la práctica de la meditación.

3.2. Metodología.

La metodología propuesta para la implementación del cuento motor "De la semilla al árbol" se centra en aprovechar el momento de la asamblea escolar como punto de partida para esta experiencia de aprendizaje. La asamblea, que marca el inicio de la jornada escolar, proporciona un contexto propicio para cultivar la atención y la concentración del alumnado, estableciendo así las bases para un día de aprendizaje efectivo y enriquecedor. Se recomienda que este momento se desarrolle en un espacio tranquilo y sereno, adecuadamente ambientado con una luz tenue que invite a la calma y la reflexión.

Durante la asamblea, el cuento motor "De la semilla al árbol" se presenta como una oportunidad para guiar al alumnado en un viaje imaginario desde una semilla hasta convertirse en un árbol. Este relato no solo estimula la imaginación y la creatividad de los pequeños, sino que también les invita a conectar con su mundo interior, explorando sensaciones, emociones y pensamientos a medida que se sumergen en la narrativa. La historia se convierte así en un vehículo para promover la concentración, la relajación y la atención plena, habilidades esenciales para el desarrollo integral del alumnado en la etapa de EI.

La flexibilidad es un elemento clave en la implementación de esta metodología, ya que permite adaptar la duración y el contenido del cuento motor según las características y necesidades específicas de cada grupo de niños y niñas. Se pueden realizar ajustes en función del nivel de experiencia previa en meditación, el grado de atención del alumnado, así como otros factores relevantes para garantizar una experiencia óptima y satisfactoria para todos los participantes. Asimismo, se fomenta la participación activa de los niños y niñas durante la narración del cuento, brindándoles la oportunidad de expresar sus ideas, emociones y experiencias a medida que se sumergen en la historia.

La integración de técnicas de relajación y respiración en la metodología del cuento motor complementa y enriquece la experiencia de aprendizaje, proporcionando al alumnado herramientas prácticas para gestionar el estrés y la ansiedad en su vida diaria. Estas prácticas se presentan de manera gradual y adaptada a la edad y nivel de desarrollo del alumnado, permitiéndoles experimentar y familiarizarse con estrategias efectivas para encontrar calma y equilibrio en momentos de tensión o agitación. En este sentido, la metodología del cuento motor "De la semilla al árbol" no solo se centra en el desarrollo motor y cognitivo, sino que también aborda su bienestar emocional y su capacidad para afrontar los desafíos de la vida con serenidad y resiliencia.

3.3. Cuento motor “De la Semilla al Árbol”.

Nos sentamos muy cómodos, cerramos nuestros ojos y prestamos atención a nuestras piernas, nuestra barriguita, nuestro corazón, nuestros hombros, que estén relajados... Observamos nuestra cara, para ver que está muuuyy relajada... ¡que relajada!

Respiramos tres veces, profuuuundamente... una... dos... tres...

Estamos sentados en una tierra marrón oscura, muuuyy bonita, está mojada... y tiene una semillita dentro... Con nuestra respiración la alimentamos.... Y vemos ahora como de esa tierra marrón oscura, muuuyy bonita, surge una pequeña hoja, muuuyy verde, de un verde muy intenso...

Vemos la tierra, con una pequeña hoja verde que sale y seguimos respirando para seguir alimentando a esa pequeña planta...

Y vemos como sigue creciendo, esta tierra marrón oscura, muuuyy bonita, de donde sale ahora un pequeñito tronco.... Con una pequeña rama, con unas hojas verdes, muuuyy verdes... es como un pequeño arbolito, muuuyy pequeño que llega a la altura de nuestro ombligo...

La tierra es marrón oscuro, las raíces en la tierra, un pequeño tronco, ramas y pequeñas hojas muuyy verdes. Volvemos a respirar profundamente y observamos como el árbol crece un poco más, aparecen más ramas, finas y más gorditas.... y muuuuchas hojas verdes... de un verde muy bonito. Así vemos la tierra marrón oscura, con unas raíces fuertes a la tierra, y de ahí sale un tronco que es un poco más gordo, más fuerte que se eleva, con muuuuchass ramas con hojas muuuyy verdes, hasta la altura de nuestro corazón. Es un árbol muy bonito.

Seguimos respirando y el árbol sigue creciendo... Se hace más grande, y llega hasta la altura de nuestros ojos. Así, observamos la tierra muy marrón, con unas raíces fuertes que están en la tierra, de donde sale un tronco gordo y grande que se va elevando, con muchas ramas y hojas muuuyy verdes... Ramas gordas, finas, largas y cortas... las hojas son verdes, de un verde intenso, muuuyy bonito. Y aparecen unas flores preciosas, ¡que flores más bonitas!... Es un árbol precioso. Muy bien puesto en la tierra, con un tronco muy gordito, muchas ramas de muchas formas, con hojas muuuyy verdes... Y unas flores... Muuuyy bonitas.

Ahora, nos vamos a separar del árbol, para verlo desde la distancia, y nos damos cuenta, de que hay un cielo, muuuyy, muuuyy azul, es un cielo muy bonito. Y miramos desde lejos, como nuestro árbol, está bien plantado en la tierra, con un tronco bien fuerte, con muchas ramas, hojas muy verdes, unas flores muy bonitas y con un fondo de un cielo azul súper bonito. ¡Que árbol más bonito! Estamos muy contentos, porque hemos plantado un árbol. Allí está la tierra marrón, con un cielo azul, muy bonito, y nuestro árbol, con su tronco, sus ramas, sus hojas verdes y esas flores tan bonitas...

¡Que árbol más bonito! Sonreímos y, estamos muy contentos. Estamos un poco alejados de nuestro árbol, que lo vemos ahí plantado en la tierra, con ese azul del cielo de fondo.... ¡Es muy bonito! ¡Sí, es un árbol precioso! Y ahora nos despedimos de él, con una gran sonrisa y deseándole lo mejor.

Y poco a poco, nos imaginamos que nos vamos, y empezamos a recordar que estamos sentados aquí en el cole, podemos mover nuestras piernas y nuestros brazos y nuestros hombros. Y poco a poco, muuuyy relajados, podemos comenzar a abrir los ojos. Nos miramos, estamos muy relajados y muy contentos porque hemos plantado un árbol. Un fuerte aplauso.

3.4. Directrices.

Directrices a tener en cuenta por parte del profesorado mientras se narra el cuento:

- ✚ El cuento puede pararse en una u otra parte con más o menos detalle según el interés del profesorado.
- ✚ No se especifica mucho el color verde para que cada niño/a imagine el suyo.
- ✚ Al igual que las flores, pueden definirse con colores, formas, etc. pero si se deja abierto, el niño/a puede imaginarse la flor que quiera.
- ✚ Se puede hacer más largo o más corto, incluyendo por ejemplo pájaros, frutas, etc. en función del interés del profesorado, del grupo y de sus inquietudes.

3.5. Evaluación.

La evaluación de la propuesta del cuento motor "De la semilla al árbol" se llevará a cabo de la siguiente manera:

Evaluación de la propuesta:

- Se evaluará la adecuación y el desarrollo de la propuesta en sí misma.
- Se analizarán los objetivos planteados y su congruencia con los contenidos desarrollados.
- Se valorará la temporalización de la propuesta completa y de cada sesión individual.
- Se examinarán los recursos utilizados, asegurando su idoneidad para la edad y nivel de los niños y niñas.
- Se evaluarán los espacios destinados al desarrollo de las sesiones, garantizando un ambiente propicio para la concentración y la relajación.
- Se analizarán las actividades desarrolladas y los resultados obtenidos.

Evaluación del alumnado:

- Se observará la consecución de los objetivos propuestos por parte del alumnado.
- Se valorará el interés y la participación tanto de forma global en la propuesta completa como en cada sesión individual.
- Se evaluará la facilidad con la que los niños y niñas realizan las actividades propuestas.
- Se identificarán las dificultades que puedan surgir durante el desarrollo de las actividades.
- Se proporcionará retroalimentación y apoyo individualizado según sea necesario para promover un aprendizaje efectivo y significativo.

4. Conclusión

La propuesta "De la Semilla al Árbol" constituye una herramienta efectiva para introducir la meditación en la EI, promoviendo el desarrollo de la percepción corporal, la concentración y la atención en los niños y niñas. A través de un enfoque práctico y lúdico, se ofrece al alumnado la oportunidad de cultivar la relajación y la conexión consigo mismos, contribuyendo así a su bienestar emocional y su desarrollo integral.

5. Referencias

- Arguís, R. (2014). Mindfulness y Educación. En Cebolla, García-Campayo y Demarzo (Eds.), *Mindfulness y Ciencia. De la tradición a la modernidad* (pp.129-149). Alianza Editorial.
- Black, D. S., Milam, J., & Sussman, S. (2009). Sitting-meditation interventions among youth: a review of treatment efficacy. *Pediatrics*, *124*(3), e532–e541. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-3434>
- Cillessen, L., Johannsen, M., Speckens, A. E. M., & Zachariae, R. (2019). Mindfulness-based interventions for psychological and physical health outcomes in cancer patients and survivors: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psycho-oncology*, *28*(12), 2257–2269. <https://doi.org/10.1002/pon.5214>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3/dof/spa/pdf>
- Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K., Gould, L. F., Rhoades, B. L., & Leaf, P. J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of abnormal child psychology*, *38*(7), 985–994. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9418-x>
- Mind and Life Education Research Network (MLERN) (2012). Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education. *Child development perspectives*, *6*(2), 146–153. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00240.x>
- Sainz, P. (2015). *Mindfulness para niños*. Zenith
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.
- Sun, Y., Lamoreau, R., O’Connell, S., Horlick, R. & Bazzano, A.N. (2021). Yoga and Mindfulness Interventions for Preschool-Aged Children in Educational Settings: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(11), 6091. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116091>
- Torres-Luque, G. (2015). *Enseñanza y aprendizaje de la Educación Física en Educación Infantil*. Paraninfo.