



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Grado en Maestro en Educación Primaria

Mindfulness en la comunidad educativa

Trabajo fin de estudio presentado por:	Laura Donaire Ramon
Tipo de trabajo:	Proyecto educativo
Área:	Educación en valores
Director/a:	Jose Antonio Muñiz Casado
Fecha:	09-09-2021

Resumen

El mindfulness es una técnica para prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente. Se debe conseguir prestando una atención concreta, sostenida y deliberada sin juzgar las diferentes experiencias del aquí y del ahora.

El presente trabajo de fin de grado, pretende introducir de manera progresiva las diferentes técnicas mindfulness en toda la comunidad educativa para que todos puedan alcanzar sus beneficios. Estos beneficios pueden ayudar a los alumnos a mostrarse más tranquilos y concentrados ante un examen o actividad determinada, a solucionar conflictos dentro del aula, a conocerse mejor a uno mismo y a los demás, etc.

También pueden ayudar a las familias, docentes y demás personas integradas en la comunidad educativa a reducir el estrés que ocasiona el ritmo frenético del día a día. Incluso, en estos tiempos de pandemia y confinamientos, la gente se ha sentido más reprimida o baja de ánimo y tener una rutina establecida de ejercicios mindfulness, puede ayudar a la regulación de las emociones y comportamientos derivados de un largo confinamiento.

Palabras clave: mindfulness, atención, comunidad, presente, emociones

Abstract

Mindfulness is a technique for consciously paying attention to the experience of the present moment. It must be achieved by paying concrete, sustained and deliberate attention without judging the different experiences of the here and now.

This final degree Project, intends to progressively introduce the different mindfulness techniques to the educational community so that everyone can achieve their benefits. These benefits can help students to be calm and more focused on an exam or activity, to resolve conflicts in the classroom, to get to know themselves and others better, etc.

This techniques can also help families, teachers and others in the educational community to reduce the stress caused by the long day. Even in these times of pandemic and confinement, people have felt more repressed or low in spirits and having an established routine of mindfulness exercises can help regulate emotions and behaviours derived from long confinement.

Keywords: mindfulness, attention, community, present, emotions

Agradecimientos

Ahora que veo cerca el final de este largo camino hacia la finalización del Grado en Educación Primaria, doy las gracias a mi familia. A mi marido, por ayudarme a conciliar y organizarme para que esto haya sido posible. A mis padres, les agradezco el apoyo incondicional que sin juzgarme me han ayudado con mis hijos para que hoy esté cerca de conseguir graduarme.

También quisiera agradecer a todos los tutores que a lo largo de estos años han estado encima para animarme y orientarme para no dejarlo a la primera de turno. Y sobre todo, agradecer a mi tutor Jose Antonio Muñiz Casado por las incontables horas que pasó ayudándome con este proyecto. Su vocación, ganas y forma de ser me daban fuerzas para superarme cada día.

Índice de contenidos

1.	Introducción	1
2.	Objetivos del trabajo.....	3
3.	Marco teórico	4
4.	Contextualización	8
4.1.	Características del entorno	8
4.2.	Descripción del centro	8
4.3.	Características del alumnado	9
5.	Proyecto de intervención educativa	10
5.1.	Introducción	10
5.2.	Justificación	11
5.3.	Referencias legislativas	12
5.4.	Objetivos del proyecto	14
5.5.	Contenidos que se abordan	14
5.6.	Metodología	16
5.7.	Actividades	17
5.8.	Planificación Temporal.....	29
5.9.	Medidas de atención a la diversidad / Diseño universal del aprendizaje	32
5.10.	Sistema de evaluación	32
5.10.1.	Criterios y fases de evaluación.....	32
5.10.2.	Instrumentos de evaluación	35
6.	Conclusiones.....	35
7.	Consideraciones finales.....	37
8.	Referencias bibliográficas	38
9.	Anexos.....	43

9.1.	Objetivos del proyecto	43
9.2.	Emocionometro	45
9.3.	Patrones zentangle	46
9.4.	Los detalles perdidos	48
9.5.	Role playing	51
9.6.	Rúbrica de evaluación	52

1.Introducción

El presente proyecto tiene como finalidad adentrar a toda la comunidad educativa en la técnica de meditación llamada mindfulness. Uno de los propósitos del proyecto, es que en cualquier escuela, esta técnica budista pueda ponerse en práctica o ejercitarse desde las primeras etapas de la infancia. Además, se pueda ir implementando curso a curso hasta llegar a la educación secundaria obligatoria o la última etapa educativa impartida en el centro escolar.

Con esta enseñanza de las técnicas mencionadas, se pretende lograr que tanto personal docente como no docente consiga sacar tiempo para realizar a diario estas técnicas y así rendir mejor en cada una de sus tareas, focalizar la energía en una sola tarea para que en ésta se obtengan los mejores resultados, mostrar capacidad de autocontrol y saber gestionar mejor las emociones ante un conflicto en el aula, mejorar el conocimiento de uno mismo, mejorar la autoestima, entre otras.

Todo esto será posible, si primero se forma de manera adecuada a los maestros, ya que si el maestro no conoce nada acerca del tema, puede desmotivar y conseguir que los alumnos no crean ni sientan los beneficios que nos aporta el mindfulness. El uso de esta práctica a los docentes les puede servir para reducir el estrés y ansiedad, provocado muchas veces, por el ritmo diario de la vida, las preocupaciones del grupo clase, la relación con las familias, etc. Y a su vez, beneficiarse de estos ejercicios servirá para ser un buen modelo para los propios alumnos. El docente debe ser el primero en ser consciente de que esta práctica debe ser regular y así, inculcarlo a los alumnos.

Las sesiones dedicadas a esta actividad diaria no deben ser muy largas, ya que así se evitará generar frustración y se logrará de forma eficaz focalizar la atención durante el tiempo deseado en la actividad presente. Su práctica continuada y constante aportará grandes beneficios en cada persona implicada en ella. Generalmente, la gente consigue mejorar su inteligencia emocional gracias a la práctica regular de la meditación y otras técnicas del mindfulness porque nos ayudan a afrontar nuestros pensamientos y emociones e interpretar la realidad con perspectiva, sin sentirnos esclavos de ella y sin juzgar todo y a todos.

Si en el aula se quiere educar a los alumnos en una buena inteligencia emocional, creatividad, capacidad de concentración, mejorar o reducir estados de ansiedad o estrés, o

incluso mejorar la memoria y las funciones ejecutivas, entre muchos otros beneficios, los docentes deben unir sus fuerzas con las familias y toda la comunidad educativa para formar a personas conscientes de sus sensaciones corporales y emociones. Y para intentar conseguir todo esto, se establecerá un calendario para todo el curso escolar con un horario, técnicas, formaciones y espacios que ayuden a crear el clima idóneo para llevar a cabo el proyecto.

Las competencias del currículo van a estar presentes en muchas de las acciones planeadas. Todo el proyecto tiene como finalidad integrar a todos los que quieran formar parte de esto y la transversalidad se refleja en mucha de las actividades, las cuales ayudarán a extraer el máximo potencial de cada participante.

2.Objetivos del trabajo

Objetivo general:

- Ser conscientes de nuestros pensamientos y cuerpo para centrarnos en una tarea con atención plena y afrontar el proceso de enseñanza aprendizaje con la claridad mental y la calma que nos permita obtener un mejor rendimiento académico, bienestar emocional y conseguir los mejores resultados en la tarea a desempeñar.

Objetivos específicos:

- Disponer de un momento al día para desarrollar las técnicas de mindfulness.
- Implicar a toda la comunidad educativa en el mindfulness.
- Saber identificar en uno mismo las emociones existentes.
- Saber identificar en los demás emociones distintas.
- Conseguir una atención plena en aquello que hacemos.
- Ser conscientes de nuestra respiración y de lo percibido a través de los sentidos.
- Respetar al compañero y el turno de palabra, siendo personas asertivas y empáticas gracias a la práctica del saber estar en el momento.
- Sacar el máximo beneficio a los espacios destinados a la adquisición de nuevas técnicas mindfulness.
- Favorecer la creatividad del alumnado, profesores y familias.
- Ayudar a identificar las necesidades de la salud y mejorar los hábitos saludables en el día a día.
- Recoger las preocupaciones de la comunidad para mejorar las relaciones sociales y ayudar a esta a ser una comunidad inclusiva y más preocupada por las emociones y no tan centrada en competir entre iguales.
- Mejorar las funciones ejecutivas de los alumnos.
- Mejorar la inteligencia intrapersonal e interpersonal del alumno.
- Aprender mediante las inteligencias múltiples de Gardner, tan importantes dentro de la escuela inclusiva y del diseño universal del aprendizaje.

3.Marco teórico

El mindfulness es conocido por ser una práctica asociada a la tradición budista que utiliza técnicas de meditación y otras técnicas experienciales de atender de forma consciente al momento presente. Buda, es el ser que hace honor a aquellos que han logrado la iluminación o despertar, basándose en las enseñanzas prácticas del budismo y son capaces de ayudar a otras personas a encontrar el camino hacia la liberación. De este modo, cualquiera de nosotros podría llegar a ser un buda, si somos capaces de prestar atención plena y de manera intencional al momento presente sin juzgar.

Jon Kabat-Zinn, es un médico estadounidense, conocido por desarrollar a finales de los años 70 un programa de reducción del estrés basado en la atención plena. Según Arturo Torres, Jon Kabat-Zinn creó y utilizó este programa para que se usara la atención plena en el ámbito clínico y así demostrar que a través de las prácticas de mindfulness se podía ser eficaz en tratamientos de diferentes trastornos clínicos.

Podríamos considerar que el mindfulness es una herramienta accesible a todo ser humano, pero es mediante el continuo entrenamiento y disciplina, con el que se puede lograr desarrollarlo, en todo su esplendor y para ello es necesaria una postura corporal trabajada, enfocar la mente hacia un foco determinado y practicar metódicamente.

En occidente, frecuentemente se ha tratado la mente y al cuerpo por separado. De hecho, en nuestro país existen médicos y expertos en un solo órgano. Es poca la atención que se ha prestado a las relaciones entre mente y cuerpo. En el estudio de Sara Lazar (2005) realizado a meditadores expertos, evidenció cambios en el espesor de la corteza cerebral, que en ciertas áreas equivalía al esperable en individuos con 20 años menos.

Según los estudios de Britta Holzel y la misma Sara Lazar (2011), observaron los efectos que tiene la meditación en el cerebro y sus implicaciones en la vida. Esta prueba sugiere que la meditación, puede alterar tanto la estructura como la actividad del cerebro, y que estas alteraciones puedan tener efectos positivos en el bienestar de las personas.

Según Jon Kabat-Zinn, la meditación y atención plena dota de poder y practicar la atención “permite acceder a reservas muy profundas de creatividad, de inteligencia, de imaginación, de claridad, de determinación, de capacidad de elección y de sabiduría que tenemos en nuestro interior” (Jon Kabat-Zinn, 2009, p. 30).

El docente pretende otorgar al alumno beneficios derivados de la buena práctica del mindfulness como por ejemplo; beneficios afectivos, intrapersonales o interpersonales. Pero se pueden encontrar obstáculos que podrían dificultar la comprensión del propio concepto de mindfulness, de esta forma, Gunaranta (2016) recoge las preconcepciones erróneas más habituales entre la población general, entre las que se encuentran; la relación de este concepto con filosofías esotéricas o experiencias paranormales, confundirse con una forma de escapar de la realidad o no pensar en nada. Por eso, es de gran importancia que los docentes sean bien entrenados por personal experto en la materia, antes de querer enseñar técnicas a sus alumnos.

Un estudio llevado a cabo por Luis C. Delgado y su equipo, muestra la eficacia del entrenamiento en habilidades de mindfulness, en un grupo de 20 docentes de la ESO y primaria. Este estudio muestra un programa de entrenamiento en conciencia plena y valores humanos como herramienta de regulación emocional y prevención de estrés para profesores. Antes de empezar con el programa de intervención, el profesorado describe 3 escenas vividas por cada uno de ellos. La primera escena debe ser grata, la segunda desagradable y la tercera neutra. Después, se disponen durante diez sesiones a practicar meditaciones, feedback entre compañeros, etc.

Para evaluar este programa se realiza una evaluación previa a la intervención, a continuación, el programa de intervención y para finalizar, una evaluación post-intervención.

Al concluir con el estudio, determinan que el entrenamiento de los docentes en habilidades de conciencia plena ha resultado eficaz como herramienta en la regulación emocional y prevención del estrés, en comparación con los docentes que no fueron sometidos a este estudio los cuales puntuaron de forma elevada en escalas de estrés ya que estaban en época de notas y exámenes con sus alumnos.

Un adulto es capaz de definirse con diferentes roles, pero un alumno necesita de un largo proceso y aprendizaje para conocerse a él mismo. Por eso, en las escuelas se debe proporcionar la ayuda necesaria para aplicar actividades que ayuden a poner nombre a lo que se siente, se piensa, etc.

La teoría del andamiaje que nos propone Bruner, nos ofrece estrategias para obtener beneficios a nivel cerebral. No se trata de resolver los problemas del niño sino proporcionarles más recursos para resolverlos por ellos mismos. Contribuyendo así, a la transferencia del aprendizaje y ayudando a la construcción de estructuras del conocimiento más elaboradas. Para conseguir este propósito, el maestro debe conocer bien a su grupo, debe prepararse con antelación la clase con todo el material y pasos a seguir, debe mostrar la tarea un poco por encima de la capacidad presente del niño para que este quiera retarse a él mismo y conseguir resolver los problemas que se le presenten. Con esta teoría se logra desarrollar la metacognición para usarla en el aula y en la vida diaria. Y así, dejar de lado técnicas como por ejemplo, la memorización, tan arraigada en la educación. Con la metacognición, se desea desarrollar conciencia y control sobre los procesos de pensamiento y aprendizaje para ser dueño de tu propio proceso de enseñanza aprendizaje.

Para ir acabando el marco teórico, es necesario recalcar los beneficios que el mindfulness tiene en diferentes conceptos cruciales en el proceso de enseñanza aprendizaje para los niños como son; la inteligencia emocional y el aprendizaje del esquema corporal. La inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones y comprender los sentimientos de los demás. Las emociones de cada individuo pueden regularse y cuando sabemos gestionarlas nos relacionamos mejor entre nosotros mismos y con el resto de personas.

Howard Gardner, psicólogo y pedagogo estadounidense, estudió el desarrollo de habilidades en los niños y la forma en que se descomponían sus diferentes capacidades. Desarrolló la teoría de las inteligencias múltiples reconociendo así las diferentes potencialidades y formas de aprendizaje del niño. Existen 8 inteligencias múltiples: Inteligencia lógico-matemática, lingüística, espacial, musical, corporal, intrapersonal, interpersonal y naturalista. Con ellas, el alumno escoge la que mejor le puede ayudar en el proceso de asimilar información, entenderla, elaborarla y finalmente utilizarla.

Según positive psychology program las emociones pueden gestionarse para favorecer la inteligencia emocional y, para conseguirlo, se pueden usar herramientas mindfulness.

El concepto de esquema corporal se basa en la representación mental que uno hace sobre el propio cuerpo, partes o movimientos en relación al medio. Es la imagen tridimensional en reposo o en movimiento que el individuo tiene de su cuerpo. El esquema corporal consiste

en una adquisición lenta y paulatina que se estructura sobre la base de los componentes neurológicos en desarrollo y maduración y se liga fundamentalmente a las percepciones que permiten establecer en un momento inicial, la conciencia sobre la ubicación espacial total, la capacidad y funcionamiento de una determinada parte del cuerpo (Barreto, 1999). Además, en este concepto de esquema corporal es relevante la conciencia inicial sobre la magnitud del esfuerzo necesario para realizar una determinada acción, la conciencia sobre la posición del cuerpo y sus partes en el espacio durante esta acción.

De esta forma, el esquema corporal percibido de forma consciente será importante para conseguir de forma eficaz la atención plena requerida en cada actividad que nos propongamos a lo largo del proyecto vinculado al mindfulness. Una de las actividades, dentro de las técnicas mindfulness, para conseguir esto puede ser la llamada “bodyscan” o “meditación corporal” que consiste en tumbarse en el suelo. En esta posición se es más consciente del cuerpo y se va a permitir una concentración óptima en el momento presente del aquí y del ahora. El ejercicio se puede realizar en cualquier momento del día, y consiste en imaginarse una especie de escaneo o barrido sistemático del cuerpo enfocando la atención en las diferentes partes del cuerpo. Se puede empezar sintiendo el movimiento desde los dedos de los pies, pasando por las sensaciones experimentadas en el presente por la rodilla, cadera, torso, espalda y así seguir hasta llegar a la cabeza.

4. Contextualización

A continuación, aparecen las características del centro donde se realizará el proyecto vinculado a la práctica de las técnicas mindfulness.

4.1. Características del entorno

El colegio está situado en un barrio mariner de Barcelona. El barrio está delimitado por diferentes playas, el puerto y una estación de trenes. Se encuentra en un pequeño apéndice triangular de unas setenta hectáreas que se adentran hacia el mar. Su estructura urbanística se compone de calles de trazado rectilíneo e islas de casas regulares. Tiene una población de más de 15000 habitantes. Los primeros habitantes del barrio fueron pescadores. Durante el siglo XIX la zona experimentó un fuerte desarrollo industrial con la construcción de fábricas como La Maquinista terrestre y marítima. Actualmente sigue siendo un barrio pequeño donde todo el mundo se conoce.

Las características propias de la zona, le otorgan un perfil singular y único dentro de la estructura económica de la ciudad, con una clara especialización en actividades culturales, de ocio, comerciales y de hostelería y restauración, siendo una zona muy turística durante todo el año. Gracias a la ubicación del centro escolar, los alumnos realizan actividades en el mar como, por ejemplo, surf, paddle-surf o técnicas de salvamento acuático.

4.2. Descripción del centro

El colegio es un colegio concertado cristiano que transmite sus esfuerzos en la integración social de los alumnos. Los principios inspiradores de este colegio se basan en una pedagogía abierta, flexible y constructiva. Su misión es educar a los pequeños, adolescentes y jóvenes, proporcionándoles una formación integral de cualidad que favorezca su autonomía, su espíritu crítico y su compromiso social.

El colegio dispone de aula de informática, aula de música, aula de tecnología, aulas digitalizadas, capilla, comedor, gimnasio, biblioteca, cinco espacios de reunión, laboratorio, sala de reunión para el AMPA, aula polivalente, cuatro patios y huerto.

El centro dispone de una página web donde se puede encontrar toda la información acerca de quiénes son, su historia, la oferta educativa que ofrecen, los proyectos que desempeñan, los servicios que ofrecen, etc. Además, sus redes sociales son muy activas, colgando post diarios, mostrando el funcionamiento y las dinámicas en el aula de cualquiera de los cursos.

En nuestra legislación educativa, el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria, se establece los fines de la educación en España, sus propósitos y contenidos, los planes y programas de estudio o la evaluación entre otros. En la página web del centro también podemos consultar su PEC (Proyecto Educativo de Centro), realizado a partir de lo que la legislación vigente ordena. Entonces, dicho PEC recoge de forma detallada la identidad, objetivos y organización del centro educativo, con el objetivo de dar respuesta eficaz a las necesidades y demandas que surgen a lo largo de todo un curso escolar.

4.3. Características del alumnado

La escuela es de una línea y comprende desde primer ciclo de Educación Infantil (0-3 años) hasta 4º de la ESO. Las aulas son mixtas y con los años ha ido aumentando la población extranjera en el barrio y por lo tanto, el incremento de alumnos extranjeros en la escuela. Por eso, en este centro se toman medidas para atender a la diversidad e inclusión en su PAD (Plan de Atención a la Diversidad) y la educación multicultural y la inmersión lingüística están presente en la idiosincrasia del centro.

5. Proyecto de intervención educativa

5.1. Introducción

Para presentar este proyecto en el aula y en toda la comunidad educativa, antes se ha elaborado un trabajo de observación de mí alrededor para encontrar el proyecto que realmente me motivase y hacerlo con el propósito de algún día ponerlo en práctica.

La propuesta de actividades está pensada para realizarla diariamente, utilizarla siempre que se necesite y recibirla como una propuesta abierta en la que las actividades puedan ser sustituidas, adaptadas o incluso añadir propuestas nuevas en cualquier momento del curso ya que los alumnos cambian y sus necesidades también.

En este proyecto anual se encuentran actividades/técnicas mindfulness de pocos minutos para realizar a diario, dinámicas para cada tutoría en el aula una vez por semana y juegos para trabajar la resolución de conflictos.

En las actividades cortas diarias que se realizarán a primera hora de la mañana y a primera hora de la tarde, se propondrán actividades principalmente vinculadas a la respiración, para ir tomando conciencia de que toca relajarse y dejar de hacer lo que se estaba haciendo para centrarse en otra nueva tarea y estar presentes con los cinco sentidos puestos en ello y en el momento presente.

Cada día, después del patio, en el aula se tratará durante un breve espacio de tiempo la resolución de conflictos. Al llegar de este momento de recreo, el docente propondrá a sus alumnos hablar sobre lo ocurrido en este periodo. Si entre los alumnos ha surgido algún problema, será el momento adecuado para solucionarlo porque el conflicto estará reciente y las emociones a flor de piel. Si por lo contrario, nadie tiene nada que comentar, se seguirá con lo marcado en la programación de aula. Esta predisposición del docente para escuchar a los alumnos y querer solucionar posibles situaciones surgidas, proporcionará a los alumnos la seguridad y bienestar de tener en la escuela un rato para ser escuchados y entendidos por el adulto y los demás compañeros.

Una vez por semana, en tutoría, también se realizarán dinámicas con los alumnos. Estas pueden ser muy variadas y abarcar temas distintos. Pero se trabajarán principalmente las emociones, la empatía, la gratitud y la resolución de conflictos.

Trabajar las emociones servirá para que el niño se conozca mejor a él mismo y sepa reconocer que emoción está sintiendo y cual puede estar sintiendo el compañero. Dando importancia a las emociones se aprende a gestionarlas y a mejorar el estado de ánimo.

La empatía, puede ser trabajada junto con la resolución de conflictos. El docente expondrá situaciones reales o no, en las que los alumnos deberán encontrar los motivos que han llevado al conflicto, buscar soluciones a este y maneras de gestionar las emociones que surgen en él.

Y por último, en estas tutorías se pretende trabajar la gratitud, agradeciendo algo que nos haya pasado durante la semana o dando las gracias a una persona o cosa que haya pasado en la vida de cada una de las personas en el aula.

5.2. Justificación

El presente proyecto se inicia en el centro escolar porque se ha observado por parte de los docentes un incremento del estrés en general en toda la comunidad educativa, debido al ritmo frenético de la sociedad en la que vivimos, miedos surgidos por la situación de pandemia y confinamientos, alteración en el comportamiento habitual de los alumnos, niveles de estrés ante un examen, acciones disruptivas en el aula con una clara falta de autocontrol y gestión de las emociones, etc. Por este motivo, introducir un proyecto de mindfulness en toda la comunidad educativa puede dotar de estrategias a cualquiera para desactivar el ritmo acelerado que llevan las personas hoy en día y así, centrarse más en los pequeños detalles de alrededor, conocerse mejor a uno mismo y a los demás, canalizar emociones, ponerles nombre, potenciar pensamientos positivos, tomar conciencia del momento presente, poner atención plena en una única cosa en el aquí y en el ahora, etc.

Con esta manera de hacer y con la buena utilización de las estrategias indicadas en este proyecto, se pretende introducir a los más pequeños en esta práctica para que consigan ser como adultos, capaces de liberarse del estrés y ansiedad para llegar a un estado de calma, serenidad y claridad mental, ayudando a detectar las respuestas de este estrés o ansiedad en sus primeras fases y para evitar de esta forma los pensamientos negativos hacia uno mismo y los demás y así, tratar de no perjudicar la salud física y mental de la persona.

Todo esto se conseguirá si toda la comunidad educativa pone de su parte para formarse y ponerlo en práctica en la escuela y en su rutina diaria. Los adultos juegan un papel importante, ya que son los referentes y ejemplo a seguir de los más pequeños. Y este proyecto se inicia en la primera etapa de la infancia para que vayan interiorizándolo y haciendo suyas las diferentes técnicas, para que así sea más fácil utilizarlas en la edad adulta.

Hay que tener en cuenta que hacerse dueño de los propios pensamientos, identificar y ponerle nombre a las emociones, frenar y ser capaz de poner la mente en blanco centrándose en el yo interior, no es tarea fácil y que se consiga en unas horas. Por eso, si se instaura esta propuesta en edades tempranas será más fácil detectar el problema, saberlo gestionar, llegar a la calma personal o empatizar con el otro cuando el alumno llegue a la edad adulta ya que habrá adquirido desde pequeño este hábito gracias a la práctica regular de las técnicas de mindfulness.

5.3. Referencias legislativas

Este proyecto está siempre vinculado a lo que nos marca el Boletín Oficial del Estado con el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria. En Cataluña se seguirá lo establecido en el Currículum d'Educació Primària con el Decreto 119/2015, de 23 de junio del departamento d'Educació de la Generalitat de Catalunya.

También, se tendrá presente a los demás currículums del departamento d'Educació de la Generalitat para las etapas de primero y segundo ciclo de Educación Infantil y la Educación Secundaria Obligatoria, los cuales están vinculados a lo que nos marca el Boletín Oficial del Estado con la orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Infantil. El Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil y el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

En ellos aparece el conjunto de competencias básicas, objetivos, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación de cada materia que se enseñan en el programa educativo de la educación formal.

Las competencias que de forma generalizada se pretenden alcanzar en todas las etapas de la educación en este centro escolar, tienen por finalidad integrar los diferentes aprendizajes para que el alumno los utilice de forma efectiva cuando sea necesario en distintos contextos y situaciones de su día a día.

A continuación, se puede observar en la Tabla 1 las principales capacidades y competencias a alcanzar durante el proyecto en las distintas etapas educativas impartidas por el centro escolar:

Etapas educativas	Capacidades y competencias
Primer Ciclo Educación Infantil	<ul style="list-style-type: none">- Progresar en el conocimiento y dominio de su cuerpo, en el movimiento y la coordinación, dándose cuenta de sus posibilidades.- Alcanzar progresivamente seguridad afectiva y emocional e ir formando una imagen positiva de sí mismo y de los demás.
Segundo Ciclo Educación Infantil	<ul style="list-style-type: none">- Aprender a ser y actuar de forma cada vez más autónoma.- Aprender a descubrir y tener iniciativa.- Aprender a convivir y a habitar el mundo.
Primaria	<ul style="list-style-type: none">- Competencia de aprender a aprender.- Competencia de autonomía, iniciativa personal y emprendimiento.
ESO	<ul style="list-style-type: none">- Tomar conciencia de uno mismo e implicarse en el proceso de crecimiento personal.- Conocer y poner en práctica estrategias y hábitos que interviene en el propio aprendizaje.- Utilizar recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y para comunicarse con los demás.

Tabla 1: principales capacidades y competencias en las distintas etapas educativas.

5.4.Objetivos del proyecto

Los objetivos marcados en este proyecto se dividen entre los tres grandes protagonistas: los docentes, los alumnos y las familias. Para cada uno de ellos hay marcados los siguientes objetivos con el fin de conseguirlos a lo largo del curso escolar (ver anexo 1).

5.5.Contenidos que se abordan

Los contenidos que vamos a encontrar en la unidad didáctica van a ser; los conceptos, habilidades, destrezas y actitudes que nos van a servir para planificar todas las actividades. Todos ellos ayudarán a alcanzar los objetivos marcados y la adquisición de competencias.

Para la adquisición de todos los contenidos marcados por el docente se deberá partir del interés del estudiante por observar, formular preguntas, encontrar respuestas, trabajar en equipo, experimentar o investigar, que proporcionará el desarrollo óptimo de las propuestas de actuación en el aula.

Los contenidos a trabajar que marca el currículo de las diferentes etapas educativas, los vamos a encontrar en el ámbito de la educación física y en el ámbito de la educación en valores. Y como bien refleja el enfoque del área de educación en valores sociales y cívicos este enfoque “tiene que poner un énfasis especial en el logro de actitudes y hábitos de conducta a lo largo de toda la etapa y en la adquisición de habilidades mentales, de autoconocimiento, de autocontrol, de empatía y de asertividad.”

Los aspectos que vamos a encontrar en este proyecto son los siguientes:

En el primero y segundo ciclo de Educación Infantil, se va a tener como finalidad contribuir al desarrollo físico, afectivo social e intelectual de los niños y las niñas. Se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo favoreciendo la creación de nuevos vínculos y relaciones, así como a que los niños y las niñas elaboren una imagen positiva y equilibrada de sí mismos y adquieran autonomía personal. Se facilitará el descubrimiento de las posibilidades del cuerpo y del movimiento y los hábitos del control corporal.

En el segundo ciclo de Educación Infantil, se pretende que los alumnos aprendan a comunicarse, tener curiosidad, a descubrir, a experimentar, a progresar en el movimiento y

el dominio del cuerpo, ir creciendo en autonomía y autoestima, crecer en los afectos y en las relaciones, a ser creativos, etc.

En Educación Primaria los contenidos clave de Educación Física son:

- Conciencia y control del cuerpo.
- Esfuerzo y superación.
- Cooperación y respeto.

En primaria los contenidos de Educación en Valores son:

- Autoconocimiento y autoestima.
- Identificación de las emociones y los sentimientos propios.
- Autonomía y resiliencia.
- Autorregulación de la conducta.
- Sensibilidad, respeto y tolerancia respecto a los otros y su diversidad.
- Identificación de las emociones y los sentimientos del otro: empatía.
- Estrategias de mediación y gestión positiva de conflictos.
- Actitudes que contribuyan al bienestar emocional del grupo.
- Participación en el funcionamiento del aula y en actividades del entorno más cercano.

En la ESO (Educación Secundaria Obligatoria) también se parte de los contenidos clave de los ámbitos de educación física, cultura y valores, como se expone a continuación:

Educación física:

- Ritmo y movimiento.
- Hábitos de salud.

Cultura y valores:

- Los criterios morales y su fundamentación: cura, justicia, compasión, reciprocidad e imparcialidad.
- La dignidad humana y el respeto. Consideraciones de la igualdad.

- Los valores del diálogo: comprensión, exclusión de violencia, participación, sinceridad, escucha, igualdad de las voces, asertividad, respeto, racionalidad...
- El conflicto. Análisis de conflictos. El trato de los conflictos interpersonales como actor, espectador, como afectado. Estrategias: conversa, negociación, mediación...

5.6. Metodología

La metodología visible en esta propuesta educativa es transversal, significativa y constructivista.

La transversalidad nos permite aprovechar los conocimientos, habilidades y actitudes del currículum para extrapolarlo al día a día del alumno. Se debe mirar las experiencias escolares como una oportunidad para que los aprendizajes impacten más allá de la programación curricular marcada y lleguen a la idiosincrasia del centro escolar y a toda persona vinculada a este.

Hacer del aprendizaje algo significativo también es de suma importancia en este proyecto para garantizar que el alumnado sea capaz de construir su propio aprendizaje, darle valor y significado para no olvidar lo aprendido y utilizar las capacidades adquiridas para ponerlas en práctica durante toda su vida. Gracias al mindfulness que se desea instaurar en las vidas de los más pequeños y que se hace con la intención de que les pueda servir durante toda su etapa escolar pero también interiorizarlo para el resto de sus vidas.

También, se pretende emplear una metodología constructivista donde los alumnos, familias y maestros conciban esta propuesta como un proceso en el que sentirse guiados y apoyados en la construcción de técnicas de mindfulness y en la construcción de nuevos conocimientos donde cada uno se va conociendo a él mismo.

Durante el largo proceso de adquisición de técnicas, realización de dinámicas y crecimiento personal, será muy importante el refuerzo positivo del docente y la formación adecuada de este para ser un buen guía.

5.7.Actividades

En la secuencia de actividades se presentan una serie de propuestas repartidas entre los dos grandes bloques de este proyecto (ver Tabla 2).

En un primer bloque, se encuentran diferentes técnicas mindfulness que se realizarán en el aula a primera hora de la mañana y a primera hora de la tarde. Pueden ser cada día las mismas para ir perfeccionando la técnica en cuestión.

En el segundo bloque, se exponen múltiples dinámicas que se realizarán en las horas correspondientes a la tutoría de cada clase. En esta propuesta aparecen dos o tres dinámicas que pueden ser adaptadas a cada ciclo y pueden ir añadiéndose todas las que el conjunto de docentes decida.

No se debe olvidar, el lugar otorgado en la escuela destinado exclusivamente a fomentar momentos mindfulness, y que puede servir para realizar todas estas dinámicas y actividades de forma más efectiva y beneficiosa para todos.

Cabe resaltar, que ambos bloques van dirigidos a todos los cursos pero con sus debidas adaptaciones. Se ajustará cualquiera de las propuestas con la finalidad de atender a la diversidad de cada grupo clase. Por ejemplo, si en una clase se encuentra un alumno extranjero que no conoce mucho el idioma, las órdenes dadas serán emitidas de forma sencilla, clara y con un lenguaje oral apoyado con imágenes o si existe un alumno con TDAH (Trastorno por Déficit de Atención), se le adaptará la propuesta de actividades para que se realicen en un espacio de tiempo más corto, reduciendo las instrucciones o repitiéndolas si es necesario.

Bloque 1	Actividades
Educación Infantil (primer y segundo ciclo)	<ul style="list-style-type: none"> - Botellas sensoriales - Música para los oídos
Primaria	<ul style="list-style-type: none"> - El cuenco tibetano - Movimiento sin pausa
ESO	<ul style="list-style-type: none"> - La respiración presente - La mirada profunda
Bloque 2	Actividades
Educación Infantil (primer ciclo)	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector de estrellas - Sensaciones corporales
Educación Infantil (segundo ciclo)	<ul style="list-style-type: none"> - Tranquilos y atentos como una rana - El monstruo de colores - Bodyscan
Primaria	<ul style="list-style-type: none"> - Zentangle - La fruta animada
ESO	<ul style="list-style-type: none"> - Gracias vida - Los detalles perdidos - Roleplaying

Tabla 2: Actividades de la propuesta.

BLOQUE 1. PROPUESTAS DE TÉCNICAS MINDFULNESS

PRIMER Y SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL

PROPUESTA 1 (mañana)

Temporalización: 5 minutos.

Botellas sensoriales



Antes de hacer esta actividad con las botellas sensoriales existe una actividad previa donde el docente debe elaborar estas botellas. Para ello necesitará: botella de 1L, agua o aceite corporal de bebé, colorante alimentario si desea teñir el color del agua y todo tipo de objetos como, por ejemplo, pompones, limpiapipas, purpurina, confeti, clip, etc. La botella puede rellenarse con agua o distintos líquidos para ralentizar el movimiento de los objetos que vamos a introducir en ella. Si la actividad va destinada a los más pequeños, un adulto debe comprobar que el tapón de la botella quede bien cerrado e incluso utilizar silicona caliente para precintarlo de forma segura. Los alumnos más mayores podrían ellos mismos crear sus propias botellas sensoriales.

Esta actividad consistirá en repartir a los niños y niñas las botellas sensoriales hechas previamente. Los niños las manipularán como quieran y seguidamente, a la señal del docente, las colocarán encima de la mesa y observarán como se mueven los objetos de dentro, la velocidad en la que se mueven y únicamente tendrán que atender al movimiento, formas, colores, etc. Esto les servirá para centrar su atención en una cosa concreta, olvidarse de las distracciones de su alrededor y empezar a relajarse para empezar con la tarea pertinente.

PROPUESTA 2 (tarde)

Temporalización: 5-10 minutos.

Música para los oídos

Esta actividad se realizará a primera hora de la tarde durante todas las tardes. Es un momento de cambio, de llegada al colegio después de haber ido a comer a casa o al comedor escolar y los alumnos llegan al aula algo nerviosos e inquietos. Por eso, se les concederá unos minutos de relajación en donde puedan escuchar música relajante para volver a un estado de calma y serenidad y así poder afrontar las actividades de la tarde proyectando una mejor atención en lo que vayan a hacer. La música puede ser, por ejemplo, instrumental, de canto de pájaros, de sonidos de la naturaleza como el agua, el viento, etc. Los propios alumnos pueden distribuirse por el aula como deseen. Pueden quedarse sentados en la silla, apartarse del resto de compañeros o tumbarse en el suelo.



EDUCACION PRIMARIA

PROPUESTA 1 (mañana)

Temporalización: 5 minutos.

Materiales: cuenco tibetano.

El cuenco tibetano

Para esta actividad los alumnos se dispersan por la clase como deseen o incluso cada uno de ellos sentado en su silla, cerrarán los ojos, respirarán de forma constante y profunda y a continuación, el docente hará sonar el cuenco tibetano y todos deberán centrarse únicamente en el sonido de principio a fin.

El sonido puede también ejecutarlo cada día un alumno diferente y así comprobar ellos mismos el cambio en la actitud de sus compañeros. Podrán observar como estos pasan de un estado activo a un estado de calma y concentración para iniciar el día con paz.



PROPUESTA 2 (tarde)

Temporalización: 5-10 minutos.

Movimiento sin pausa



La siguiente actividad consiste en mover todo el cuerpo de arriba abajo sin parar durante un minuto. Podemos hacerlo saltando, bailando o corriendo hacia atrás para acto seguido tumbarnos en el suelo, cerrar los ojos y poner nuestras manos encima del pecho. A continuación, cada persona tiene que darse cuenta del movimiento del pecho y de que lentamente este movimiento se va ralentizando hasta llegar a una respiración tranquila y constante.

Cuando esta técnica empiece a estar controlada en el aula, el maestro también puede hacerla con los alumnos y tumbarse en el suelo sin necesidad de estar vigilando que todos siguen correctamente las indicaciones y no hay nadie riendo o jugando. Así le servirá a él también para relajarse y empezar la tarde con energía renovada.

EDUCACION SECUNDARIA OBLIGATORIA

PROPUESTA 1 (mañana)

Temporalización: los minutos necesarios.

La respiración está presente



Los alumnos de la ESO se sentarán en sus sitios y cerrarán los ojos. El docente con voz suave que invite a la calma, irá dando indicaciones a los alumnos para que estos se vayan dando cuenta de lo que ocurre a su alrededor utilizando únicamente los sentidos del oído, el tacto o el olfato. El profesor puede ir dando indicaciones de como respirar, con una pluma o pañuelo acariciar a los alumnos o con una colonia perfumar el aula. De esta forma, se pondrán en activo los sentidos y la atención irá directamente a lo que está ocurriendo, dejando de lado otras cosas que pueden distorsionar el ambiente creado.

PROPUESTA 2 (tarde)

Temporalización: 5 minutos.

La mirada profunda

Los alumnos se pondrán en parejas y se sentarán cómodamente uno enfrente del otro. La actividad consiste en mirarse fijamente a los ojos. Con esto se pretende que no piensen en nada más, que sean capaces de mirarse a los ojos sin reírse, pensar en cosas externas, distraerse en otras cosas que pasan a su alrededor, etc. Haciendo esto también se favorece el vínculo afectivo con el compañero, por eso es buena idea ir cambiando de pareja cada semana.



BLOQUE 2. DINÁMICAS DE TUTORÍA

PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL

TUTORÍA 1:

Temporalización: 10 minutos.

Materiales: Música relajante y lámpara proyector de luces.

Proyector de estrellas

Esta actividad se realizará en la misma clase de cada alumno. La educadora ambientará la estancia con luz natural pero suave, música relajante y lámpara proyector de luces. A continuación, todos los bebés o niños se tumbarán en el suelo, colchonetas o tumbonas para observar las luces proyectadas por la lámpara de luces y a su alrededor no existirán posibles distracciones, solo las luces que seguirán con la vista y la música de fondo. En estos momentos, lo que se pretende es que el alumno vaya agudizando el sentido de la vista y el oído mientras creamos un momento de paz y serenidad.



TUTORÍA 2:



Temporalización: los minutos necesarios según el grupo y la maduración de cada alumno.

Materiales: telas de diferentes texturas, plumas, pompones, pelotas de diferente tamaño...

Sensaciones corporales

En esta actividad los alumnos se reparten por la clase sentados o tumbados. A continuación, la educadora debe ir masajeando sus cuerpos con distintos materiales de diferentes texturas como, por ejemplo, telas, plumas, etc. Los alumnos deben centrarse en las sensaciones que les produce el tacto de los diferentes materiales.

SEGUNDO CICLO DE EDUCACION INFANTIL

TUTORÍA 1:

Temporalización: los minutos necesarios según el grupo y la maduración de cada alumno.

Materiales: cd meditación guiada o meditación guiada por la propia maestra.

<https://youtu.be/p-UMZmA80ME>

Tranquilos y atentos como una rana

Esta actividad se realizará en el espacio recientemente creado en la escuela para practicar mindfulness. Una vez en esta sala, los alumnos se repartirán por ella y la maestra pondrá de fondo el cd con la meditación guiada. También cabe la posibilidad de que sea la propia maestra con su voz la que dirija la actividad.



TUTORÍA 2:

Temporalización: los minutos necesarios según el grupo y la maduración de cada alumno.

Materiales: cuento “El monstruo de colores”, emocionometro, pinzas de madera y rotuladores.

El monstruo de colores



Para la realización de esta actividad, primero la maestra explicará el cuento. Previamente, en el aula tendremos un emocionometro (ver anexo 2). Este emocionometro consiste en una barra vertical donde aparecen todos los colores vinculados a cada emoción. Cada alumno tendrá una pinza de madera en la que pondrá su nombre y ese día la maestra preguntará, una vez leído el cuento, cómo se siente cada alumno. Ellos entonces, se levantarán y pondrán la pinza con su nombre allí donde crean que se sienten más identificados. Los colores según las emociones son los siguientes:

amarillo/alegría azul/tristeza rojo/enfado negro/miedo verde/calma

Una vez hayan pasado todos por el emocionometro, se puede expresar una oración relacionada con la emoción sentida en ese momento, por ejemplo, si un alumno se siente feliz puede expresar que está feliz por haber jugado con sus amigos en el patio. Y así, con todas las emociones y alumnos.

TUTORÍA 3:

Temporalización: 10-15 minutos.

Escaneo corporal (bodyscan)



Para la realización de esta actividad vamos a ser más conscientes de las sensaciones de nuestro cuerpo solo recurriendo a la propia mente. Esto contribuye a la relajación generalizada, tanto a nivel físico como mental. La técnica consiste en imaginarse que se está realizando una especie de escaneo o barrido sistemático del cuerpo. La diferencia con una máquina de escaneo es que no utilizaremos rayos X, lo que emplearemos para escanear el cuerpo será la propia mente. Empezaremos el escaneo de abajo a arriba.

Primero, cerraremos los ojos y empezaremos a sentir por los dedos del pie izquierdo, moviéndonos lentamente por el pie, prestando atención a la planta, el talón... Seguidamente, subiremos por la pierna izquierda, sintiendo el tobillo, los gemelos, la rodilla, los muslos, la ingle y la cadera. Luego, pasamos al pie derecho y subiremos hasta llegar a la parte pélvica. Y así, hasta pasar por partes como el corazón, los brazos y llegar finalmente a la cabeza, siempre siendo conscientes de por dónde pasamos y cuáles son las sensaciones que se vivencian en el aquí y ahora.

EDUCACIÓN PRIMARIA

TUTORÍA 1:

Temporalización: 30-45 minutos.

Materiales: lápices de colores.

Zentangle

El Zentangle es un método de dibujo que consiste en crear patrones abstractos que se repiten. No consiste en hacer garabatos porque requiere concentración en el dibujo. Para principiantes existen patrones para que sepan cómo pueden iniciar el dibujo (ver anexo 3).

Este método reduce trastornos de atención o estrés.



TUTORÍA 2:

Temporalización: 15 minutos aproximadamente.

Materiales: pieza de fruta.

La fruta animada

Esta actividad se puede hacer el mismo día que la escuela realiza el día de la fruta. La idea principal es que los alumnos tomen conciencia de lo que están comiendo. Primero, se observará el color, textura, olor de la fruta. A continuación, los alumnos cerrarán los ojos, morderán y masticarán lentamente la fruta para potenciar las sensaciones que se despiertan con el sentido del gusto.



EDUCACION SECUNDARIA OBLIGATORIA

TUTORÍA 1:

Temporalización: 30 minutos.

Gracias vida



En esta clase de tutoría se trabajará la gratitud y la compasión. El profesor o profesora irá alumno por alumno preguntado por qué están agradecidos o a quién le agradecen algo. También pueden mencionar un privilegio diario que se den por sentado y valoren con grandeza.

La compasión también debe trabajarse en el aula. Se puede hablar de ella y no basta con sentir pena, hay que prestar ayuda y auxilio a los que lo necesitan.

TUTORÍA 2:

Temporalización: 30-45 minutos.



Materiales: lápices de colores, dos hojas por alumno, imágenes de muestra.

Los detalles perdidos

En esta actividad, el docente mostrará tres imágenes distintas a los alumnos y estos observarán el tiempo que necesiten para seguidamente ponerse a dibujar la imagen escogida en una hoja (ver anexo 4). Al rato, pararán un momento para respirar y volver a observar detenidamente la imagen. Seguramente, se den cuenta de que les han faltado cosas por hacer. Entonces, el docente les dará una segunda hoja para volver a dibujar la imagen, ahora sí, con todos los detalles olvidados de la primera vez.

Se pretende con esta propuesta que los alumnos tomen conciencia de los detalles que muchas veces se pasan por alto al estar más pendientes de las cosas que les rodean. De este modo, se deja de estar en piloto automático y se ejecuta la atención plena al momento presente.

TUTORÍA 3:

Temporalización: 45 minutos aproximadamente.

Materiales: lápices de colores.



Role playing

El role playing nos servirá para que los alumnos se conozcan mejor a ellos mismos y se pongan en el lugar del otro y así fomentar la empatía. La idea principal es que los alumnos representen lo que está escrito en la tarjeta y, a raíz de la representación, se entable un diálogo entre todos para comentar cómo se han podido sentir en su papel, cómo se ha podido sentir el otro, etc. (Ver anexo 5).

Los padres, familias y demás personas de la comunidad educativa, también se formarán para conocer y realizar técnicas mindfulness o cursos relacionados con las emociones. Algunos de estos cursos serán impartidos por personal cualificado en la materia. En este caso, el grupo Editorial Edelvives proporcionará cursos de emociones. Para los docentes, actualmente existe un curso dedicado al autocuidado y acompañamiento emocional en el que se pretende crear un espacio para calmarse y ser consciente de las propias emociones, desarrollar habilidades en el aula, establecer relaciones positivas o controlar el estrés. Para las familias, también proporcionan seminarios para ayudarlas con la gestión de las emociones de sus propios hijos. Y para todos los miembros de la comunidad educativa, existe un curso de interioridad que puede proporcionar a los participantes un aumento de bienestar personal, mejorar la competencia emocional, introspectiva y empática, ofrecer técnicas para diseñar espacios que favorezcan la interioridad, etc.

Durante el período de formación también se realizarán propuestas para practicar la conciencia plena de la respiración, body scan, meditación sentado o ejercicios experienciales de atención plena como el de la “uva pasa” donde debes observar, sentir, oler, como si fuera la primera vez que vieras esa fruta u objeto, etc.

5.8. Planificación Temporal

Las sesiones destinadas a la realización de este proyecto se prolongarán a lo largo de los tres trimestres del curso escolar.

El primer trimestre va a ir destinado a la formación del profesorado de la escuela. Se impartirán cursos acerca del mindfulness y las emociones. Cursos presentados por profesionales cualificados que formarán al equipo docente para que tengan las nociones necesarias y así, en el segundo trimestre, enseñar a los alumnos lo aprendido. Durante este primer trimestre también se va a dedicar tiempo a la creación de un espacio para la práctica del mindfulness. El lugar elegido será donde actualmente se encuentra la biblioteca, la cual pasará a una de las aulas de refuerzo que hay en la escuela. Este nuevo espacio constará de paredes pintadas con colores que llamen a la calma y la serenidad, escritos motivadores en las paredes, colchonetas y cojines cómodos para realizar posibles técnicas que requieran estar en el suelo, aparatos de música o pantalla digital por si es necesario, material diverso tipo telas, botellas sensoriales, etc.

En el transcurso del segundo trimestre, se realizarán las sesiones destinadas a los alumnos y se tendrán en cuenta los dos grandes bloques. Un primer bloque irá destinado a la realización de técnicas mindfulness a primera hora de la mañana y a primera hora de la tarde, en todas las etapas educativas que comprenden desde primer ciclo de Educación Infantil hasta la Educación Secundaria Obligatoria. Después del recreo, si es necesario, las clases que lo deseen pueden tomarse un rato para solucionar los conflictos surgidos. En la hora del recreo suelen surgir roces entre los alumnos y justo a su vuelta podemos introducir las técnicas aprendidas para ser empáticos, crear pensamientos positivos, cambiar el estado de ánimo, etc.

El segundo bloque irá destinado a las diferentes dinámicas que se realizarán en las clases de tutoría. En cada etapa educativa las dinámicas variarán según el grado de maduración de los alumnos. Muchas de estas dinámicas se podrán realizar en todas las aulas pero con su debida adaptación. Se dispondrá, como se ha comentado previamente de un lugar destinado a todas aquellas propuestas o actividades que se puedan hacer en el espacio creado especialmente para fomentar situaciones mindfulness. Un espacio creado por los profesores, alumnos y familias para favorecer un ambiente relajado, libre de distracciones y ruidos,

acogedor, ya que con técnicas mindfulness se pretende desarrollar una conciencia en la que se sea capaz de crear una atención concreta, sostenida y deliberada, sin juzgar las experiencias del aquí y del ahora.

Y en el último trimestre, se introducirá la participación del resto de la comunidad educativa. El AMPA (Asociación de Madres y Padres de Alumnos) impartirá cursos de mindfulness y emociones a los padres en horario extraescolar que pueden ser impartidos por los mismos profesionales que en el primer trimestre formaron al equipo docente de la escuela. Los cursos relacionados con las emociones en el aula pueden ser los que ofrece actualmente el grupo Editorial Edelvives, los cuales pueden ser presenciales u online. También se prevé realizar talleres en horario escolar con los padres para que sean los propios niños los que enseñen estas nuevas técnicas aprendidas ya durante el segundo trimestre. De esta manera, se irá sumergiendo a toda la comunidad educativa en este proyecto, ya que incluso el Personal Administrativo y de Servicios (PAS) pueden asistir a estos cursos y talleres.

A continuación aparece un cronograma de las propuestas en el periodo del próximo curso escolar 2021/2022 (ver Tabla 3).

TRIMESTRES	Primero				Segundo				Tercero	
	Sept.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.
Formación docentes										
Creación espacio MF (mindfulness)										
Actividades MF con los alumnos										
Tutorías										
Formación y talleres para la comunidad educativa										

Tabla 3: cronograma de las propuestas.

A partir del curso 2022/2023 en adelante, se prevé que todas las propuestas se hagan durante todo el curso escolar por igual y no por trimestres.

5.9. Medidas de atención a la diversidad / Diseño universal del aprendizaje

Se atenderá a la diversidad en la escuela de forma directa teniendo en cuenta en todo momento las diferentes características de cada grupo clase gestionando las actividades de tal manera que las estrategias, metodologías y espacios sean adecuados para todos los miembros que componen la comunidad educativa.

En este proyecto se ha puesto desde el principio una atención especial a eliminar cualquier barrera que pudiera existir para que todos puedan participar sin importar sus características físicas, mentales, sociales, culturales, etc.

Si en el aula existe algún alumno con diversidad funcional se adaptarán las actividades para que pueda también disfrutar del aprendizaje y experiencia con el resto de compañeros.

El ambiente multicultural presente en la escuela será enriquecedor para todos los componentes de la comunidad. Se trata de una escuela inclusiva que no separa a las personas en función de sus condiciones personales. Por este motivo, la convivencia escolar se desarrollará desde el respeto, aceptación y solidaridad.

5.10. Sistema de evaluación

5.10.1. Criterios y fases de evaluación

Para evaluar el proyecto nos vamos a centrar en tres fases. En la primera fase, realizaremos una evaluación diagnóstica mediante una rúbrica. En el primer y segundo ciclo de Infantil y en el primer y segundo ciclo de primaria esta evaluación será realizada por el docente. Pero a partir de quinto de primaria en adelante, pueden realizar ellos mismos su evaluación inicial. Durante la segunda fase, lo que hará el docente será observar y a través de esa observación directa, detectar posibles dificultades y así orientar al alumno para que este pueda mejorar. Y en la última fase, se volverá a pasar la rúbrica de la evaluación diagnóstica (ver anexo 6).

A continuación, se observa un diagrama circular con las distintas fases de la evaluación. (Ver Tabla 4).

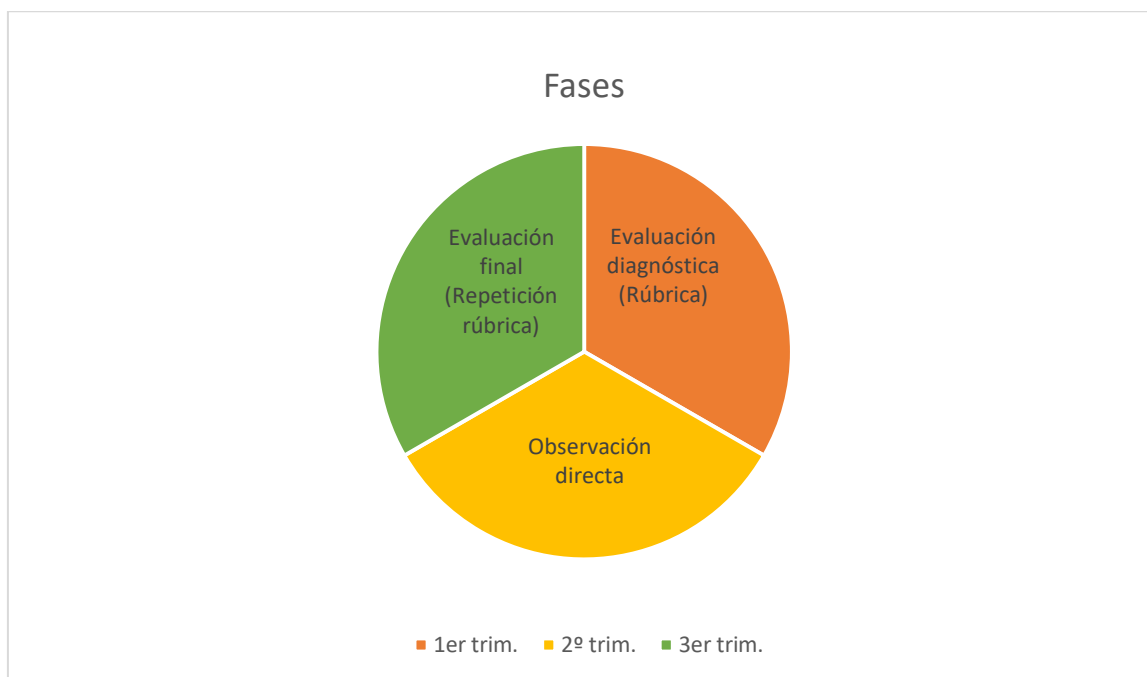


Tabla 4 Fases de la evaluación

Seguidamente, se exponen los criterios de evaluación de elaboración propia, relacionados con los ya establecidos en el currículo de primaria y adaptados para tener en cuenta en todas las etapas educativas existentes en el centro escolar.

Los criterios de evaluación señalados están vinculados a unos resultados de aprendizaje a los que se pretende llegar de forma significativa y a los objetivos mencionados anteriormente (ver anexo 1) y que en esta tabla en concreto, se centran exclusivamente en los objetivos destinados al alumnado de la escuela (ver tabla 5).

Criterios de evaluación	Resultados de aprendizaje	Objetivos de los alumnos
Equilibrar el cuerpo adoptando diferentes posturas, con control de la tensión, la relajación y la respiración.	Mantener una postura adecuada ante técnicas de respiración en el mindfulness.	Objetivo 5: Participar de forma colectiva en las propuestas.
Representar emociones a partir de las actividades e historias reales o imaginarias utilizando los recursos expresivos del cuerpo del alumno.	Participar en las actividades emocionales a través de los personajes del cuento El monstruo de colores.	Objetivo 9: participar en dinámicas de representación de situaciones reales o imaginarias.
Mostrar un nivel de gestión emocional adecuado en la relación con los otros. Escuchar y respetar las opiniones de los otros.	Ante posibles conflictos tener una conducta adecuada para favorecer la mediación.	Objetivo 1: Saber identificar en uno mismo las emociones existentes. Objetivo 2: Saber identificar en los demás emociones distintas.
Intervenir en situaciones de conflicto con estrategias de mediación, con actitud colaborativa y comprensiva.	Resolver posibles conflictos creados en el aula o recreo.	Objetivo 9: participar en dinámicas de representación de situaciones reales o imaginarias.

Tabla 5: Relación entre los criterios de evaluación, resultados de aprendizaje y objetivos a cumplir por parte de los alumnos en la presente propuesta.

5.10.2. Instrumentos de evaluación

Para poder evaluar el proyecto se han utilizado varios instrumentos como la observación directa y las rúbricas.

En la observación directa se analiza el comportamiento de los alumnos en una situación determinada. Se puede anotar y describir todo lo significativo y después de un tiempo valorar los cambios en el comportamiento del alumno.

Con las rúbricas se podrá evaluar los resultados de los diferentes niveles alcanzados. Estas pueden ser ejecutadas por el docente o por el mismo alumno (ver anexo 6).

6. Conclusiones

En primer lugar, cabe resaltar los importantes cambios que puede ocasionar la ejecución de este proyecto tan ambicioso, ya que abarca a toda una comunidad educativa y a niños de edades comprendidas entre los 2 y los 16 años.

El buen aprendizaje de estas rutinas mindfulness ayudará a todas las personas a mejorar su capacidad de atención plena, a la regulación de las emociones, a ser más empáticas y compasivas, a no ponerse tan nerviosas ante una situación que no esté bajo su control, etc.

En el transcurso de los tres trimestres escolares, uno de los objetivos marcados es obtener un mejor rendimiento académico y bienestar emocional que servirán a los alumnos para terminar la etapa escolar de forma óptima y llevarse estos conocimientos a su vida adulta, los cuales también le servirán para ser una mejor versión de ellos mismos.

En este proyecto, considero un acierto que antes de iniciarlo con los alumnos, los maestros se formen y aprendan acerca de todo lo que significa mindfulness, de su origen, sus beneficios, de su práctica, etc. Si un maestro disfruta con lo que hace y cree en lo que hace, llegará de forma más directa al alumno y este lo verá como un referente al que seguir. El hecho de poder iniciar el proyecto en el primer ciclo de Educación Infantil, también favorece la adquisición de estas técnicas como un hábito en la rutina diaria del alumno. Esto va a favorecer al niño ya que lo está interiorizando de forma temprana y perfeccionándolo día a día para llevarlo con él a lo largo de toda su vida.

El mindfulness no sólo comprende técnicas de atención plena o “ser conscientes de la respiración”. También abarca otros conocimientos que nos pueden llevar al bienestar personal, como es la regulación emocional mediante la atención plena en el momento presente. De esta manera, las emociones son importantes en este proyecto ya que nos ayudan a sentir, a conocernos mejor, a reconocer nuestro estado de ánimo, nuestro cuerpo o nuestras capacidades, además nos adentran en el mundo de las inteligencias múltiples. De este modo gracias a las técnicas mindfulness, podemos llegar de forma eficaz a los diferentes aprendizajes mediante distintas inteligencias, las cuales cada niño utilizará a su gusto dependiendo de su motivación y preferencia.

Al conocerse mejor uno mismo puede conseguir empatizar con el otro y esto a través de dinámicas y rutinas puede favorecer la conexión del grupo clase y por consecuente, evitar enfrentamientos innecesarios y reducir conflictos. De tal manera, las actividades propuestas para la resolución de conflictos, permiten que en el trabajo de conocimiento personal se identifiquen las necesidades de salud que alguien pueda requerir.

La creatividad, es un objetivo a conseguir dentro de este proyecto. Ser creativo proporciona al alumnado herramientas para llegar a la resolución de un problema. Trabajando en esto, se puede crear un buen ambiente de trabajo en equipo que desemboque en la mejora de las relaciones sociales y en la creación de vínculos entre las personas, fomentando así una comunidad inclusiva más preocupada por los sentimientos de los demás que en la competitividad entre iguales.

La puesta en práctica de este proyecto puede conllevar la irrupción de ciertas limitaciones que hagan peligrar la plena participación de todos los componentes de la comunidad educativa. Pueden surgir opiniones contrarias a realizar la propuesta de un modo tan transversal e implicando a todos los miembros que la componen. Al abarcar a tantas personas siempre encontrarás a quienes no quieran participar o no hagan suya la propuesta para extrapolarla a sus vidas cotidianas. Por eso, es vital que la comunidad esté unida para ser fuerte y próspera.

Con la realización de este proyecto, el vínculo creado servirá para estar todos en la misma sintonía. Caminando juntos y disfrutando del momento presente, la gente será capaz de disfrutar más de los pequeños momentos de felicidad que la vida brinda.

7. Consideraciones finales

La elaboración de esta propuesta está estrechamente ligada a todo lo aprendido en estos años en el Grado. Si algún día, puedo llevar a cabo este proyecto en una escuela, se podrá observar que el mindfulness puede estar presente en cualquier momento del día y puede ser utilizado por cualquier persona.

Leyendo acerca del tema, he ido aplicando a mi vida personal técnicas de respiración y atención plena que han conseguido en muchos momentos cambiar mi comportamiento y por consiguiente mi estado de ánimo.

También lo estoy aplicando en mis hijos. Estos son pequeños y en muchos momentos de euforia, rabia o frustración, estoy intentando que su cuerpo y mente se relajen para enfocar desde otra perspectiva el problema. Incluso, ante exámenes, utilizamos técnicas de mindfulness para no llegar a un posible estado de ansiedad provocado por los nervios ante el estudio.

Personalmente, espero continuar practicando estas técnicas que tanto me están empezando a beneficiar y en cuanto pueda empezaré a introducirlo en mi futura clase con alumnos.

8. Referencias bibliográficas

Ansembourg, T. y Van Reybrouck, D. (Eds.). (2016). *La paz se aprende. Comunicación no violenta, mindfulness y compasión: prácticas para el desarrollo de una cultura de paz*. Barcelona: Arpa.

García, J. y Demarzo, M. (Eds.). (2018) *¿Qué sabemos del mindfulness?* Barcelona: Kairós.

Kabbat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quieras que vayas, ahí estás*. Barcelona: Paidós.

Llenas, A. (2012). *El monstre de colors*. Barcelona: Editorial flamboyant.

Martí, G. y Marrugat, C. (Eds.). (2014). *Avuijugarem a relaxar-nos. Guia per millorar l'atenció i la concentració de nens i joves a casa o a l'escola*. Barcelona: Angle.

Rommelure, E. (2018). *Sentarse y nada más*. España: Errata Naturae.

Sainz, P. (2015). *Mindfulness para niños. Cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*. Barcelona: Zenith.

Silverton, S. (2012). *Mindfulness una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión*. Barcelona: Blume.

Smalley, S. y Winston, D. (Eds.). (2012). *Conciencia plena. Ciencia, artes y práctica del mindfulness*. Barcelona: Ediciones obeliscos.

Torres, A. La historia del Mindfulness: así se desarrolló a partir de la meditación. *Psicología y mente*. Recuperado de <https://psicologiymente.com/meditacion/historia-del-mindfulness>

García, J. ¿Qué es el mindfulness?. Recuperado de <https://www.javiergarciacampayo.com/mindfulness-y-otras-terapias/mindfulness>

Delgado, L. Et al. (2010). Eficacia de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) y valores humanos como herramienta de regulación y prevención del estrés para profesores. *Psicologia conductual, volumen* (18), nº 3, pp. 511-532. Recuperado de https://pandelisperakakis.info/wp-content/uploads/2019/06/Delgado_2010-1.pdf

Oppland, M. (2020). How Mindfulness Can Grow Emotional Intelligence. *Positive Psychology*. Recuperado de <https://positivepsychology.com/mindfulness-emotional-intelligence/>

Ruiz, P. et al. (30 de junio de 2014). Mindfulness en pediatría: el proyecto “Creciendo con atención y consciencia plena”. *Revista Pediàtrica Atención Primaria*. Recuperado de https://pap.es/files/1116-1794-pdf/pap62_11.pdf

Almansa, G., Budía, A., López, J. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variabes motivacionales y psicológicas en educación Primaria. *Revista de Educación. Motricidad e investigación*. Recuperado de https://campus.unir.net/cursos/uploads/63177/19042021_130207mindfulnesseneducacion primaria.pdf

González, G., Vázquez, I. (2018). Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación*. Recuperado de <http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/159.pdf>

Barreto, J. (1999). Sistema estomatognático y esquema corporal. *Colombia Médica*, volumen (30), núm. 4, pp. 173-180. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/283/28330405.pdf>

Fundación Edelvives. Actualidad. Gestión emocional en tiempos de pandemia. (12 enero 2021). Recuperado de <https://www.fundacionedelvives.org/es/Noticias/d/gestion-emocional-en-tiempos-de-pandemia>

Fundación Edelvives. Actualidad. Autocuidado y acompañamiento emocional para docentes. (13 julio 2020). Recuperado de <https://www.fundacionedelvives.org/es/Noticias/d/autocuidado-y-acompanamiento-emocional-para-docentes>

Fundación Edelvives. Actualidad. Seminario Ayudar a nuestros hijos a gestionar sus emociones. (24 octubre 2020). Recuperado de <https://www.edelvives.com/es/Eventos/d/seminario-ayudar-a-nuestros-hijos-a-gestionar-sus-emociones>

Fundación Edelvives. Actualidad. Ser en ti. (15 junio 2020). Recuperado de <https://www.fundacionedelvives.org/es/Noticias/d/ser-en-ti>

¿Qué es la metacognición? Comisión Iberoamericana de Calidad Educativa. (2015). [Video] YouTube. Recuperado de <https://youtu.be/dsoTLk0LvHU>

Fernández, E. (11 diciembre, 2016). Mindfulnessartes. Meditación de la uva pasa. Recuperado de <https://mindfulnessartes.wordpress.com/2016/12/11/meditacion-de-la-uva-pasa/>

Aragón, R. (29 agosto, 2020). Concepto de educación: Andamiaje (Scaffolding). *Psiqueviva*. *El poder de la mente*. Recuperado de <https://psiqueviva.com/andamiaje/#%C2%BFQue es el andamiaje>

Mercadé, A. (19 diciembre, 2012). Los 8 tipos de Inteligencia según Howard Gardner: la teoría de las inteligencias múltiples. *Transformando el infierno*. Recuperado de <https://transformandoelinfierno.com/2012/12/19/los-8-tipos-de-inteligencia-segun-howard-gardner-la-teoria-de-las-inteligencias-multiples>

Ribeiro, C. (2020). ¿Qué es el Zentangle? *Domestika*. Recuperado de <https://www.domestika.org/es/blog/5368-que-es-el-zentangle>

Rukkia. (2016). Tarjetas de Emociones del Monstruo de Colores. *Mundo de Rukkia*. Recuperado de <http://www.mundoderukkia.com/2016/03/tarjetas-emociones-monstruo-colores.html>

Decret 101/2010 d'ordenació dels ensenyaments del primer cicle d'educació infantil.
<http://xtec.gencat.cat/web/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0080/bfd2cd16-10d5-4103-aba2-ee9744b2399d/Curriculum-Infantil-0-3.pdf>

Decret 181/2008, de 9 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments del segon cicle de l'educació infantil
<http://educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/curriculum/curriculum-infantil-2n-cicle.pdf>

Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària, 2015, pàgina 1- pàgina 179.
<http://educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/curriculum/curriculum-ed-primaria.pdf>

Decret 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de
l'educació secundària obligatòria <http://educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/curriculum/curriculum-eso.pdf>

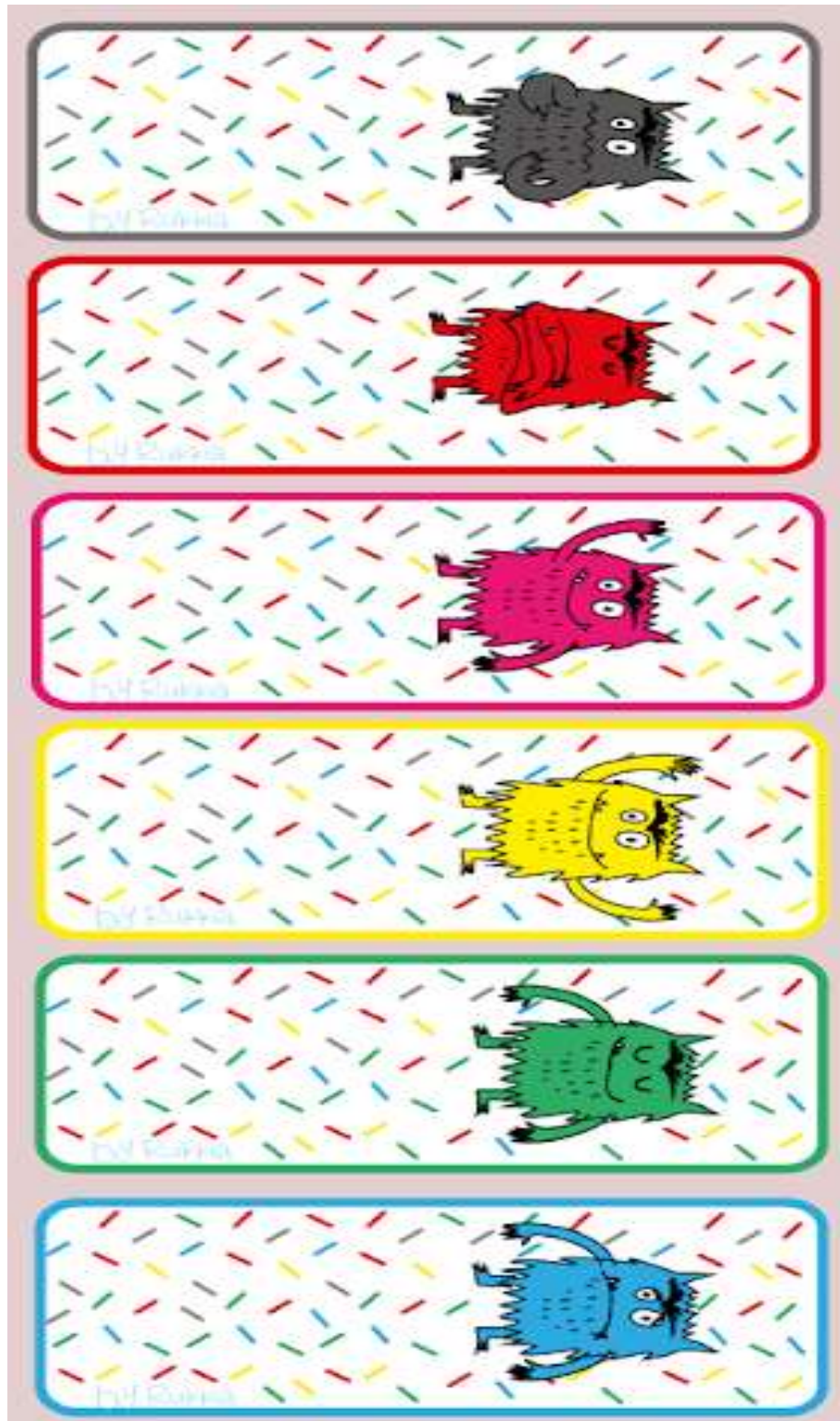
9. Anexos

9.1.Objetivos del proyecto

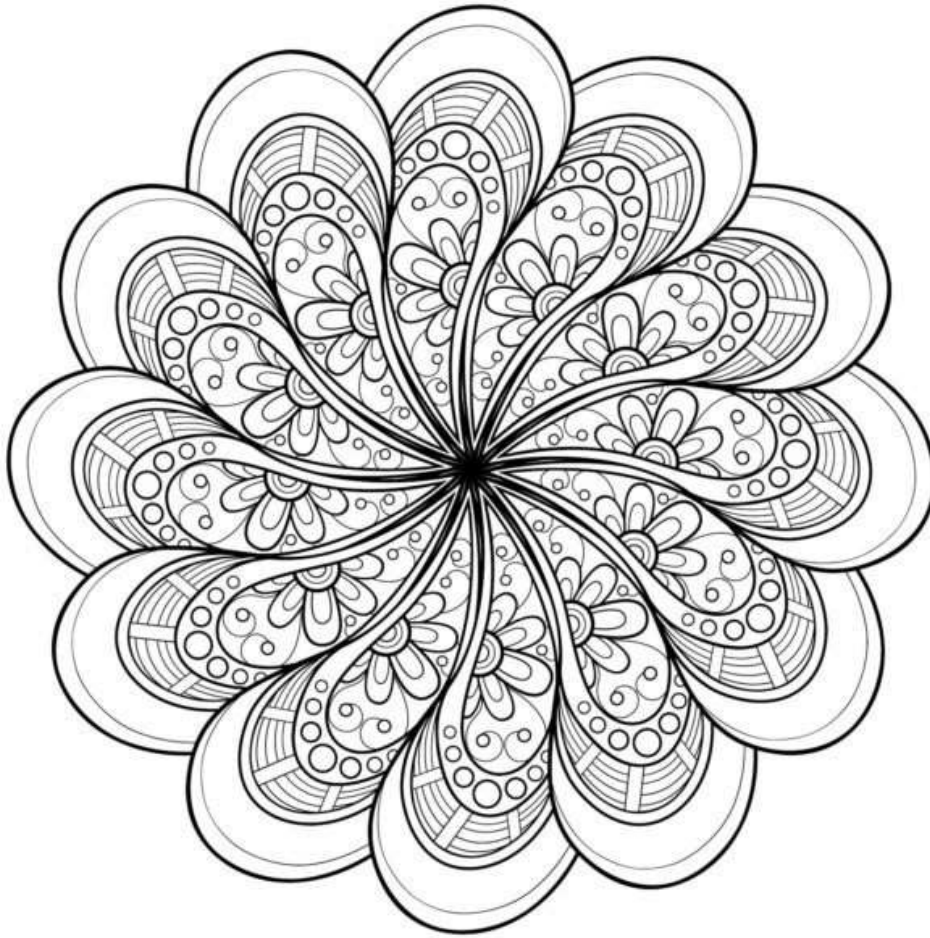
Objetivos en los docentes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saber identificar en uno mismo las emociones existentes. 2. Saber identificar en los demás emociones distintas. 3. Conseguir una atención plena en aquello que hacemos. 4. Disponer de un momento al día para desarrollar las técnicas de mindfulness. 5. Implicar a toda la comunidad educativa en el mindfulness. 6. Ser conscientes de nuestra respiración y de lo percibido a través de los sentidos. 7. Respetar al compañero y el turno de palabra, siendo personas asertivas y empáticas gracias a la práctica del saber estar en el momento presente. 8. Sacar el máximo beneficio a los espacios destinados a la adquisición de nuevas técnicas mindfulness. 9. Favorecer la creatividad del alumnado, profesores y familias. 10. Ayudar a identificar las necesidades en salud y mejorar los hábitos saludables en el día a día. 11. Recoger las preocupaciones de la comunidad para mejorar las relaciones sociales y ayudar a esta a ser una comunidad inclusiva y más preocupada por las emociones y no tan centrada en competir entre iguales. 12. Trabajar a partir de las inteligencias múltiples de Gardner. 13. Disfrutar de un momento concreto poniendo atención plena en lo que se hace. 14. Mantener la atención plena cuando se observa un objeto o cosa.
Objetivos en el alumnado	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saber identificar en uno mismo las emociones existentes. 2. Saber identificar en los demás emociones distintas. 3. Mejorar las funciones ejecutivas. 4. Mejorar la inteligencia intra e interpersonal. 5. Participar de forma colectiva en las propuestas. 6. Ser conscientes de los diferentes ritmos de la respiración.

	<ol style="list-style-type: none"> 7. Verbalizar pensamientos positivos que nos pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo. 8. Centrar la atención en un objeto en concreto durante un tiempo determinado. 9. Participar en dinámicas de representación de situaciones reales o inventadas. 10. Respetar al compañero cuando no se comparta una misma opinión y ser empático. 11. Potenciar el aprendizaje cooperativo y que sean conscientes de sus beneficios, sobre todo en resolución de conflictos.
Objetivos en las familias	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saber identificar en uno mismo las emociones existentes. 2. Saber identificar en los demás emociones distintas. 3. Ser conscientes de los tipos de respiraciones. 4. Utilizar pensamientos positivos para cambiar el estado de ánimo y comportamiento. 5. Disfrutar del momento presente al realizar talleres con los alumnos. 6. Utilizar vocabulario empático y asertivo. 7. Mantener la atención plena cuando se observa un objeto o cosa. 8. Aprender a desarrollar gratitud hacia ellos mismos, sus hijos y el resto de la comunidad educativa. 9. Ayudar en la resolución de conflictos a sus hijos a través de habilidades sociales de mediación y respeto. 10. Colaborar en la mejora de la autoestima y autonomía en sus hijos mediante la comprensión hacia ellos y aceptación incondicional.

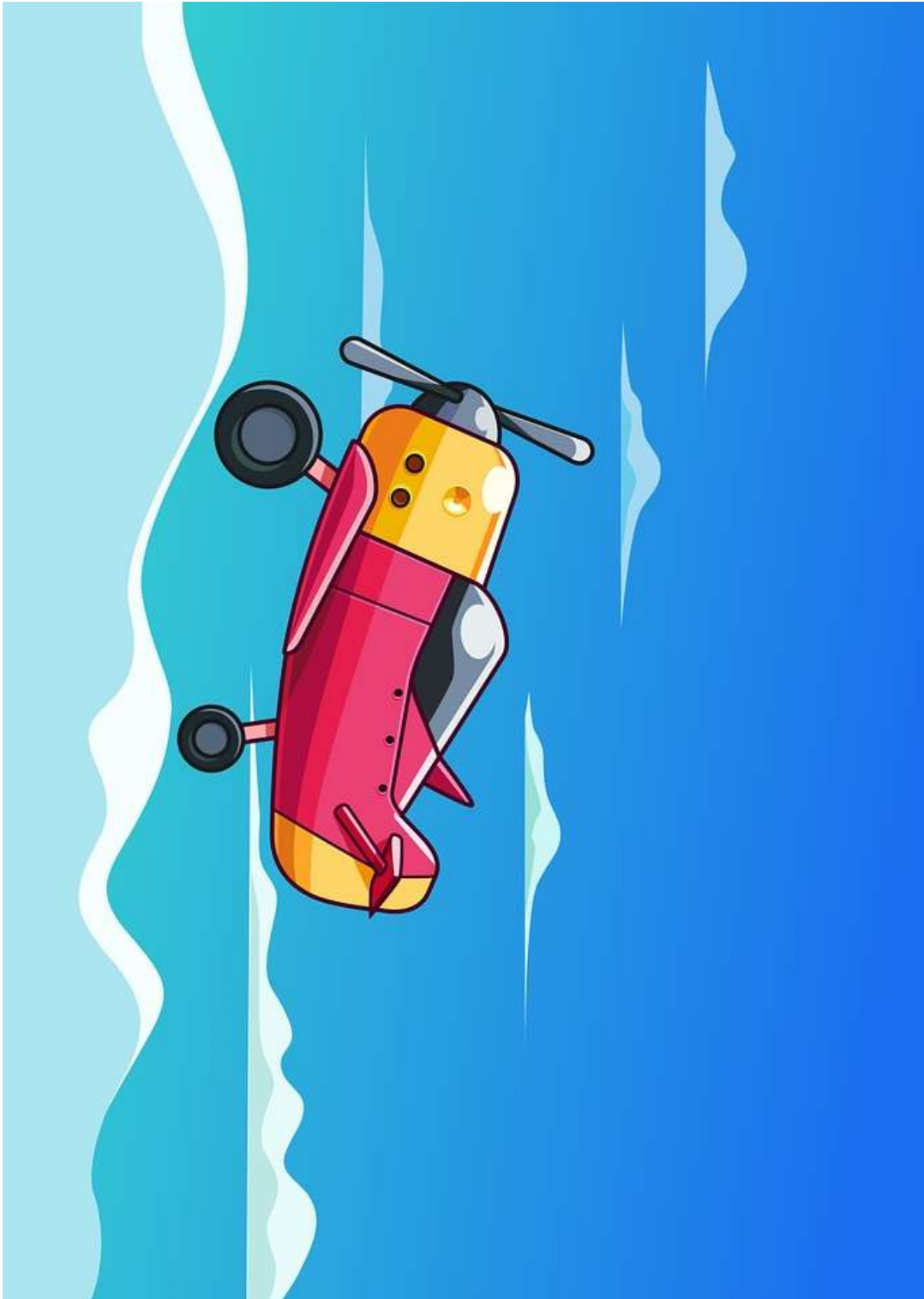
9.2. Emocionometro

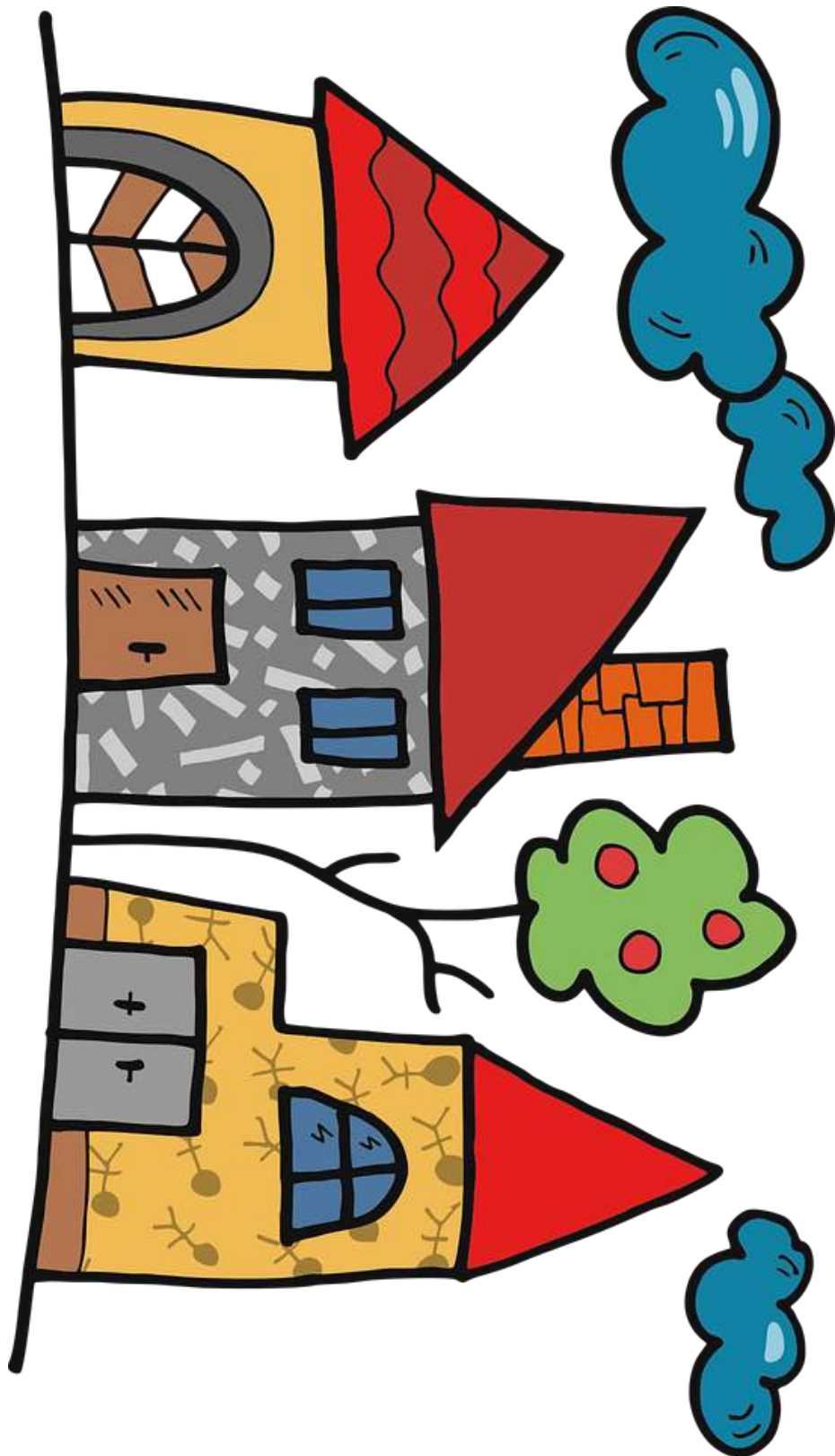






9.4. Los detalles perdidos







9.5.Role playing

<p>Tienes ganas de salir a una fiesta donde van a ir todos tus amigos. Les explicas a tus padres los motivos de querer ir ya que te hace mucha ilusión. Ellos van a responder que no vas y tú ¿cómo te lo vas a tomar?</p>	<p>Quieres ir al cine a ver una película de terror y llamas a un amigo para ir. A este amigo le gustan las películas románticas y tenéis que decidir entre los dos cual película finalmente veréis.</p>
<p>Es el día de tu cumpleaños e invitas a todos los compañeros de clase menos a uno. ¿Cómo crees que se siente el compañero excluido de la fiesta?</p>	<p>Estas con 5 compañeros y vais a ir de excursión a un parque de atracciones. ¿Cómo os sentís y qué planes queréis hacer allí?</p> <p>Cada uno habla desde una emoción:</p> <ul style="list-style-type: none"> -miedo -preocupación -alegría -enfado -tristeza -indiferencia
<p>En el recreo siempre hay un niño que hace trampas en un juego y nunca termináis contentos.</p> <p>Uno de vosotros es el niño que crea el conflicto y los demás sus compañeros. Solucionar el conflicto para que no vuelva a pasar y podáis jugar juntos y felices.</p>	<p>Tienes a tus padres enfrente y vas a mirarlos a la cara y les agradecerás todo lo que han hecho y hacen por ti.</p> <p>(Piensa también en un maestro, amigo, etc)</p>

9.6. Rúbrica de evaluación

Califica cada una de las siguientes afirmaciones según la escala propuesta. Marca con una X la frecuencia que describe mejor tu opinión sobre cuán cierto es cada afirmación para ti.

1: nunca 2: algunas veces 3: a menudo 4: siempre

AFIRMACIONES	1	2	3	4
Encuentro dificultad en estar centrado en las tareas.				
Voy con prisas y rápido a todos sitios.				
Eres consciente de tu respiración.				
Piensas en cómo se siente la otra persona en un conflicto en clase.				
Tomas posturas corporales cómodas y adecuadas en todas las actividades que realizas.				
Te tomas un descanso entre actividad y actividad.				
Me dedico un rato al día a ver cómo me siento.				
Me es difícil describir las emociones que siento durante el día.				
Siento que algunas de mis emociones son malas y no debería sentirlas.				
Escucho de forma activa al compañero cuando estamos solucionando un conflicto.				
Identifico en mí comportamientos inadecuados y soy capaz de parar y volver a empezar.				
Te enfadas con los compañeros en actividades grupales.				