



**Universidad Internacional de La Rioja  
Facultad de Educación**

**Técnicas alternativas para la mejora  
de la inteligencia emocional en  
Educación Primaria: yoga,  
mindfulness y aprendizaje  
cooperativo.**

**Trabajo fin de grado presentado por: Pilar Martínez Giménez**

**Titulación: Grado en Maestro de Educación Primaria**

**Modalidad de propuesta: Proyecto de aula**

**Director/a: Dr. Eu. Miguel Ángel Comas Parra**

Valencia

17 de Febrero de 2017

Firmado por: Pilar Martínez Giménez

CATEGORÍA TESAURO: Métodos Pedagógicos 1.1.8

## RESUMEN

Este proyecto desarrolla las diferentes técnicas de aprendizaje cooperativo en el aula de Educación Primaria, pero más en concreto, instaura y pretende profundizar técnicas diferentes cómo mindfulness, yoga para una mejora de la inteligencia emocional en la Educación Primaria. Estas técnicas desarrollan habilidades emocionales y académicas del alumno y así crearán alumnos con una personalidad integral que pueda hacer frente a la sociedad del futuro.

Se describen las diferentes metodologías y se van a instaurar en siete sesiones semanales. En la técnica de aprendizaje cooperativo se llevan a cabo las estructuras cooperativas, agrupamientos, materiales. Con la técnica de mindfulness se lleva a cabo audios de atención plena, en la de yoga relajaciones y se tratan las emociones y sensaciones para trabajar la inteligencia emocional.

El trabajo finaliza con una conclusión y una reflexión personal acerca de lo aprendido durante la elaboración del trabajo de fin de grado.

**Palabras clave:** aprendizaje cooperativo, estructuras cooperativas, mindfulness, yoga, inteligencia emocional.

## ÍNDICE

RESUMEN.....	2
1.Introducción y objetivos.....	5-7
2. Marco teórico.....	8
2.1 Definición del Aprendizaje Cooperativo.....	8
2.1.1 Características del Aprendizaje Cooperativo.....	9
2.1.1.1 Formación de equipos.....	10
2.1.1.2 Tamaño de los equipos.....	11
2.1.1.3 Duración del grupo.....	11
2.1.1.4 Distribución de los equipos.....	11
2.1.1.5 Roles de los alumnos.....	12
2.1.1.6 Materiales.....	12
2.1.2 ¿Porqué Aprendizaje Cooperativo?.....	13
2.1.3 Técnicas de Aprendizaje Cooperativo.....	14
2.2 <i>Mindfulness</i> en la educación.....	14
2.2.1 ¿Cómo definimos <i>mindfulness</i> ?.....	15
2.2.2 ¿Cómo introducirlo en la educación primaria?.....	16
2.2.3 Prácticas en el aula.....	16-17
2.2.4 Beneficios del <i>mindfulness</i> en el niño.....	18
2.3 Yoga en las aulas.....	19
2.3.1 ¿Qué es el yoga?.....	19
2.3.2 ¿Porqué es importante el yoga en la escuela?.....	19
2.3.3 Prácticas del yoga.....	20-23
2.3.4 Beneficios del yoga.....	24
2.4 Inteligencia Emocional.....	24-25
3. Contextualización de la propuesta.....	25
3.1 Contexto socio-económico y cultural.....	25
3.2 Características del centro.....	26-27
4. Proyecto de trabajo de aula.....	28
4.1 Presentación.....	28
4.2 Legislación referente a 3º de Primaria.....	28
4.3 Objetivos.....	29
4.4 Temporalización y actividades.....	30-31
4.5 Evaluación.....	32

5. Conclusiones.....	33
6. Consideraciones finales.....	34
7. Referencias bibliográficas.....	35-36
8. Anexos.....	38-59

## ÍNDICE DE FIGURAS

- <i>Figura 1: Distribución del mobiliario de la clase.</i> .....	11
- <i>Figura 2: Tápiz de equipo.....</i>	12
- <i>Figura 3: Figura 3: Ruidómetro.</i> .....	13
- <i>Figura 4: Aumento de concentración de materia gris en el hipocampo izquierdo...</i>	15
- <i>Figura 5: Saludo al sol. Posiciones yoga.....</i>	21

## ÍNDICE DE TABLAS

1. <i>Tabla 1: Formación de grupos.....</i>	10
2. <i>Tabla 2: Cronograma de sesiones.....</i>	31
3. <i>Tabla 3: técnicas para trabajar los conocimientos previos.....</i>	39
4. <i>Tabla 4: técnicas para trabajar los contenidos.....</i>	40
5. <i>Tabla 5: técnicas para presentar información.....</i>	41
6. <i>Tabla 6: técnicas para promover la comprensión de las explicaciones.....</i>	42
7. <i>Tabla 7: técnicas para promover la comprensión de la tarea.....</i>	43
8. <i>Tabla 8: técnicas para realizar conjuntamente actividades o ejercicios.....</i>	44
9. <i>Tabla 9: 1ª sesión de aprendizaje cooperativo y mindfulness.....</i>	46
10. <i>Tabla 10: 2ª sesión de aprendizaje cooperativo y masajes.....</i>	47
11. <i>Tabla 11: 3ª sesión de aprendizaje cooperativo y yoga.....</i>	48
12. <i>Tabla 12: 4ª sesión de aprendizaje cooperativo y mindfulness.....</i>	49
13. <i>Tabla 13: 5ª sesión de aprendizaje cooperativo y mindfulness.....</i>	50
14. <i>Tabla 14: 6ª sesión de aprendizaje cooperativo y relajación. ....</i>	51
15. <i>Tabla 15: 7ª sesión de exposición de la receta.....</i>	52
16. <i>Tabla 16: Rúbrica de actitud.....</i>	53
17. <i>Tabla 17: Rúbrica de exposición de la receta.....</i>	54
18. <i>Tabla 18: Rúbrica de redacción de la receta.....</i>	55

## 1. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

Este proyecto va analizar la inclusión en las aulas desde las estructuras cooperativas y técnicas alternativas (aprendizaje cooperativo, mindfulness <sup>1</sup>, yoga) donde se traten temas de educación emocional y de empoderamiento adaptada a los alumnos de Educación Primaria.

Destacar que a parte de las estructuras cooperativas, se investiga sobre otras técnicas más alternativas e innovadoras para abordar temas que se dan actualmente en las aulas. La mayoría de los alumnos no saben gestionar algunos conflictos internos referentes a su edad debido a una falta de educación emocional o competencia social que está ausente en la sociedad de hoy en día. (Goleman, 1995) Esos conflictos internos de nuestros alumnos son: baja autoestima, inseguridades, miedo a fallar, nervios ante los exámenes o exposiciones orales, pensamientos negativos, violencia escolar etc. El más destacado es la competencia social, esa capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales y emocionales básicas. En muchos casos nuestros alumnos carecen de esta competencia y es aquí donde surgen todos estos conflictos internos y externos.

Distintos autores (Elliot; Gresham, 1991; Goldstein; Sprafkin; Gershaw; Klein, 1989; Hund)<sup>3</sup> avalan la correlación entre las habilidades sociales y logros escolares. Existen datos de los efectos negativos que tiene la carencia de las habilidades sociales de una persona en la infancia. Todo ello desencadena dificultades en adultos y adolescentes. Creando problemas emocionales, escolares, de rechazo, incluso generando problemas de salud mental a largo plazo en la edad madura

---

<sup>1</sup> Palabra inglesa, que al español se traduce como atención plena o plena conciencia.

<sup>2</sup> Respecto a las palabras “alumno”, “niño”, “maestro”, “profesor”...se hace referencia tanto al masculino como al femenino.

Delgado y Contreras (2008)<sup>4</sup> afirman que los niños que tienen dificultades para relacionarse socialmente durante la infancia, son los que tienen problemas escolares relacionados con fracaso y abandono escolar. Además, los adolescentes con un comportamiento antisocial, son niños que fueron rechazados durante su infancia y llegan a desencadenar una conducta agresiva, generando problemas a largo y corto plazo, incluyendo baja autoestima, problemas de ansiedad, soledad, y síntomas depresivos. Existen importantes razones que demuestran que la enseñanza de las habilidades sociales y emocionales en los alumnos son importantes, no sólo para mejorar su formación integral, también para mejorar su desarrollo social y personal. De hecho, en el currículum actual una de las capacidades a desarrollar en todos los alumnos se refiere al desarrollo de la capacidad y competencia social.

Por ello, con este proyecto se profundiza en las estructuras cooperativas y se lleva a cabo otras técnicas. Como por ejemplo: yoga en las aulas, mindfulness en la educación. Todas estas técnicas son llevadas a cabo en el aula como una novedad didáctica en la intervención de la tutoría y el objetivo es trabajar la competencia social y emocional para evitar los conflictos internos de nuestros alumnos y así poder evitar los trastornos que cada día son más los que aparecen en las aulas.

El **objetivo general** es desarrollar un proyecto basado en técnicas alternativas: yoga, mindfulness y aprendizaje cooperativo para la mejora de habilidades de autoregulación e inteligencia emocional.

Los alumnos toman consciencia de la importancia de trabajar desde las estructuras cooperativas, ya que permiten trabajar en equipo, aprender a cooperar. Se les enseña a “enseñar a sus compañeros” y se les enseña a convivir desde una competencia social y emocional.

Además, a través del mindfulness, se va a favorecer el aprendizaje emocional y social de nuestros alumnos y se desarrolla una mayor conciencia emocional y social, además de la capacidad para regular las emociones aflictivas (autocontrol).

Acompañando a la técnica de *mindfulness*, se lleva a cabo en nuestras aulas, yoga que aporta beneficios infinitos, ya que ayuda a que los niños tomen conciencia y aprecien los diferentes niveles que existen dentro de sí mismos, y al mismo tiempo se les enseña cómo mantenerse saludables desde el interior(física y emocionalmente). Promueve la auto-disciplina y la autorelajación.

He seleccionado estas técnicas porque son innovadoras y dan resultados muy positivos para la educación. Los programas que trabajan la educación emocional como el yoga o el *mindfulness* ayudan a calmar la mente, ya que los niños están expuestos a demasiados estímulos tecnológicos y esto hace que su atención sea cada vez menor.

Esta propuesta está enfocada al grupo docente de un centro donde se proporcionen herramientas y técnicas diferentes para así trabajar la inteligencia emocional. De esta manera, son los propios docentes los encargados de transmitir a los alumnos técnicas alternativas de cómo trabajar en AC(Aprendizaje Cooperativo) o técnicas como *mindfulness* o yoga para formar alumnos con una educación integral y de calidad donde no existen carencias emocionales y tampoco sociales.

Los **objetivos específicos** que queremos trabajar con esta propuesta serán:

- Definir y explicar las diferentes características y técnicas del aprendizaje cooperativo en primaria.
- Explicar y poner en práctica el yoga en el aula.
- Explicar y poner en práctica el *mindfulness* en el aula.
- Identificar la importancia de la inteligencia emocional en el alumnado.
- Poner en práctica las diferentes técnicas en el proyecto de aula.
- Explicar las siete sesiones donde se trabaje a través del AC, *mindfulness* y yoga para obtener unos objetivos en la asignatura de lengua castellana en primaria.

## 2. MARCO TEÓRICO

En primer lugar, se define el aprendizaje cooperativo y los diferentes autores que tratan las estructuras cooperativas y a continuación se desarrollan las diferentes técnicas alternativas complementarias a las estructuras cooperativas que ayudan a fomentar que la educación de nuestros alumnos sea activa y que sean ellos los protagonistas de su propio aprendizaje. A través de actividades experimentales y activas en las que todos los alumnos participan. Permite que puedan trabajar de otra manera, se les dan roles para que practiquen dentro del grupo, se trabaja con ellos las emociones, valores, aprender a cooperar y cooperar para aprender.

En segundo lugar, se desarrollan diferentes técnicas alternativas interrelacionadas entre sí, las cuales trabajan la inteligencia emocional de nuestros alumnos. Las técnicas son: yoga en las aulas, mindfulness en la Educación. Se observan los beneficios que nos aportan estas técnicas a nuestra clase de 3<sup>o</sup> de Educación Primaria.

### 2.1 Definición de aprendizaje cooperativo.

Los autores que apuestan por una educación desde el Aprendizaje Cooperativo son Johnson, Johnson y Holubec nos definen el aprendizaje cooperativo como “el empleo didáctico de grupos reducidos en los que los alumnos trabajan juntos para maximizar su propio aprendizaje y el de los demás. En estos grupos, los estudiantes trabajan juntos para lograr objetivos comunes, asegurándose de que ellos mismos y sus compañeros de grupo completen la tarea de aprendizaje asignada”. ( Johnson, Johnson y Holubec, 1999, p.5).

Javier Bará y Joan Domingo nos proponen tres formas de AC adaptado de Active Learning: *Cooperation in the College Classroom*. Johnson, Johnson & Smith. Definen que “el corazón del aprendizaje cooperativo consiste en que los estudiantes trabajen juntos para completar una tarea en una clase dónde se preocupan tanto de su aprendizaje como del de sus compañeros”. ( Johnson, Johnson & Smith, p.11).



### 2.1.1 Características del aprendizaje cooperativo

El aula de aprendizaje cooperativo tiene algunos rasgos que la hacen diferente a un aula tradicional. Los niños se agrupan de cuatro en cuatro para poder trabajar en equipo (equipos base), cada alumno tiene un rol, desde secretario, encargado de material, supervisor y moderador. Los alumnos ya no están solos en su pupitre, ya no están en filas mirando hacia la pizarra; permite que puedan trabajar de otra manera, se les dan roles para que practiquen dentro del grupo, se trabaja con ellos las emociones, valores, aprender a cooperar y cooperan para aprender. Se les enseña a “enseñar a sus compañeros” (se convierten en maestros a la vez que en alumnos), el profesor deja de ser la figura autoritaria, se le asigna otro rol distinto al que venía siendo habitual, ahora es el guía quien dirige que el aprendizaje sea efectivo. Gracias a las estructuras cooperativas, el alumno llega a ser más autónomo, se crea una fuerte autoestima en la que el alumno es capaz de pensar y decidir por sí solo.

Según Johnson, Johnson & Smith existen 5 ingredientes básicos del AC:


1. Existe *interdependencia positiva* significa que los alumnos que formen parte del grupo se van a esforzar en conseguir un buen resultado porque quieren el éxito del grupo.
2. Existe *interacción positiva cara a cara*, significa que son los propios alumnos los que explican a los otros una tarea o un concepto con sus propias palabras. Por ello, les resulta más fácil entender el concepto.
3. Para el funcionamiento efectivo de un grupo se requieren *habilidades cooperativas*. Los estudiantes deben aprender nociones de cómo trabajar el aprendizaje cooperativo. Cada miembro del grupo tendrá un rol y deberá ser responsable y llevar a cabo su rol de la mejor manera posible.
4. El *autoanálisis de grupo*, los miembros del grupo deben analizar la tarea realizada y evaluarse cómo miembros del grupo. Es decir, si cada uno ha cumplido sus tareas y qué podría mejorar.
5. *La exigibilidad individual / responsabilidad personal*, el profesor es el guía de los alumnos. Por tanto, debe observar y evaluar qué alumnos necesitan más ayudas con las tareas y esto debe ser transmitido al grupo. Los alumnos deben saber que compañero necesita más apoyo y ayudarlo.

### 2.1.1.1 Formación de equipos

La formación de equipos debe ser heterogénea, se crean los equipos según la etnia académica. Por ello, se mezclan alumnos de diferentes niveles académicos y madurativos. Los niveles son: bueno, bajo, medio y aventajado. Los equipos deben estar equilibrados para que así pueda haber un trabajo cooperativo adecuado.

Los equipos los forma el tutor del aula, siempre con la ayuda del equipo docente que imparta en ese grupo. Es importante estudiar bien cada equipo y evitar que los alumnos se agrupen a su libre albedrío.

Tabla 1: Formación de grupos

Nivel/ grupos	1	2	3	4	5	6
Aventajado azul 						
Bueno Verde 						
Medio Amarillo 						
Bajo Rojo 						

Fuente: Elaboración propia.

### 2.1.1.2 *Tamaño de los equipos*

El tamaño de los equipos ha de ser entre 4 ó 6 componentes más o menos, si no es posible porque no cuadra, se hacen equipos de 5 componentes. Destacar que cuanto más pequeños sean los grupos, el equipo trabaja mucho mejor. En muchas ocasiones se trabaja por parejas, pero también en equipo.

### 2.1.1.3 *Duración del grupo*

La duración de los equipos debe de ser de todo el curso, pero aquí son flexibles y si algún equipo no funciona correctamente, se hacen cambios. A veces es difícil realizar equipos equilibrados, pero se observará al grupo-clase detenidamente para poder crear los equipos lo más equilibrado posible, es importante dedicarle tiempo a la creación de los equipos.

### 2.1.1.4 *Distribución de los equipos*

La distribución de los equipos es muy importante, ya que debe tener una posición en la que los alumnos estén en equipos pero siempre de cara a la pizarra.



Figura 1: Distribución del mobiliario de la clase

Fuente: Illueca, L. Aprendizaje cooperativo en Valencia, 2006.

### 2.1.1.5 Roles de los alumnos en el equipo

Las funciones a asumir por cada uno son:

- Supervisor: Garantiza que cada uno conoce el trabajo o tarea a realizar. Debe encargarse de que su tarea la ha realizado. Si es necesario reparte el trabajo a los miembros del equipo.
- Portavoz: Transmite las conclusiones del equipo.
- Secretario: Cuida y completa el cuaderno de equipo, completa los formularios del equipo y escribe las respuestas o conclusiones del grupo.
- Encargado de material: Se preocupa de que los compañeros traigan el material o el trabajo. Prepara el material para las actividades y se encarga del orden y limpieza de la zona de trabajo del equipo.
- Moderador: Controla las intervenciones, otorga el turno de palabra, vigila el tono de voz y el ruidómetro (herramienta que utilizan los alumnos en clase para controlar el volumen de la clase. El moderador realiza el cargo del niño que no ha venido).
- Animador: Anima a sus compañeros a participar de forma igualitaria (todos tienen que participar y nadie debe utilizar más tiempo que el resto). Vigila el tiempo.

### 2.1.1.6 Materiales

Se hace una distinción entre materiales de aula y de equipo. El material de equipo es el tapiz.



Figura 2: Tápiz de equipo.

Fuente: Illueca, L. Aprendizaje cooperativo en Valencia, 2006.

Cada equipo debe tener su tapiz y ponerlo en medio de la mesa.

El material de aula es el ruidómetro citado anteriormente y el reloj de arena lo utilizan para controlar los tiempos de trabajo cooperativo.



Figura 3: Ruidómetro.

Fuente: Illueca, L. Aprendizaje cooperativo en Valencia, 2006.

### 2.1.2 Por qué Aprendizaje Cooperativo

Probablemente el AC sea una de las metodologías más investigadas y experimentadas. A continuación, se explican las características más destacadas del AC según *Cooperative Learning: A Pedagogy for Addressing Contemporary Challenges & Critical Issues in Higher Education* Joseph B. Cuseo (1996, pág 17).

1. Promueve la implicación activa del estudiante en el proceso de aprendizaje.
2. Capitaliza la capacidad que tienen los grupos para incrementar el nivel de aprendizaje mediante la interacción entre compañeros.
3. Reduce los niveles de abandono de los estudios.
4. Permite conseguir los objetivos de la enseñanza liberal y de la educación general.
5. Promueve el aprendizaje independiente y autodirigido.
6. Promueve el desarrollo de la capacidad para razonar de forma crítica.
7. Facilita el desarrollo de la habilidad para escribir con claridad.
8. Facilita el desarrollo de la capacidad de comunicación oral.
9. Incrementa la satisfacción de los estudiantes con la experiencia de aprendizaje y promueve actitudes más positivas hacia la material de estudio.
10. Permite acomodar los diferentes estilos de aprendizaje de los estudiantes de hoy día.

11. Facilita un mayor rendimiento académico en las áreas de matemáticas, ciencia y tecnología.
12. Permite la preparación de los estudiantes como ciudadanos.
13. Permite desarrollar la capacidad de liderazgo.
14. Prepara a los estudiantes para el mundo del trabajo actual.

Se puede observar como esta metodología interactiva se está poniendo cada vez más en marcha para que haya un cambio en la educación. Se focaliza hacia las competencias que se desarrollan: corresponsabilidad individual y colectiva, respeto por la diferencia, reflexión y sentido crítico, toma de decisiones conjunta. La clave está en cooperar para aprender y en aprender para cooperar. Se aboga por un trabajo cooperativo en el aula con unos resultados excelentes para los alumnos y el sistema educativo.

### **2.1.3 Técnicas de Aprendizaje Cooperativo.**

Las técnicas de AC se van a diferenciar entre técnicas formales e informales Zariquiey (2015). Las técnicas se van a agrupar según lo que se quiera trabajar. Véase anexo 2.

## **2.2 Mindfulness en la Educación**

Sylvia Comas(2016) afirma que en el colegio y en la universidad se enseña a escribir, a leer, a contar. Sin embargo, no se enseñan cosas tan importantes como:

- Manejar de forma adecuada las emociones aflitivas que surgen en situaciones difíciles, recuperando la calma y la tranquilidad.

- Prestar atención de forma deliberada y sostenida a aquello que está pasando, sin distraernos.

- Trabajar el autocontrol y tener una mente positiva en momentos de dificultad.

- Conectar con los demás desde el corazón, con amabilidad y confianza.

Si consideramos que el propósito de la educación es favorecer que el niño vaya dándole sentido al mundo. Debemos abordarlo desde la infancia y desarrollar el SER y no sólo SABER o HACER. “SER humano es el camino de toda una vida”. Sylvia Comas (2016).

### 2.2.1 ¿Cómo definimos mindfulness?

Es una palabra inglesa, que al español se traduce como atención plena o plena conciencia. Se define como una forma de ser , de estar presente, prestando atención al aquí y al ahora.

Es una forma de vivir la vida tal y como es, momento a momento, de manera más plena y positiva, pudiendo elegir el comportamiento más adecuado en cada situación. Es una forma de desarrollar un mejor autoconocimiento y una mayor conciencia.

Son varios los programas terapéuticos de disminución del estrés que han sido instaurados en el programa de mindfulness para sostener el dolor crónico, aliviar el sufrimiento psicológico, estrés y depresión. Sin embargo, durante los últimos años se han registrado cambios cerebrales que provocan las prácticas mindfulness. Se ha llevado a cabo 8 semanas de entrenamiento para incrementar la actividad de la corteza prefrontal izquierda que está asociada al bienestar (Davidson y Begley, 2012) o para aumentar la concentración de materia gris en regiones cerebrales que intervienen en procesos relacionados con la memorización y aprendizaje (ver figura 1), la atención o la regulación emocional (Hölzel et al., 2011). Estos estudios han sido sacados de la “*Escuela con cerebro. Un espacio de documentación y debate sobre neurodidáctica*”.

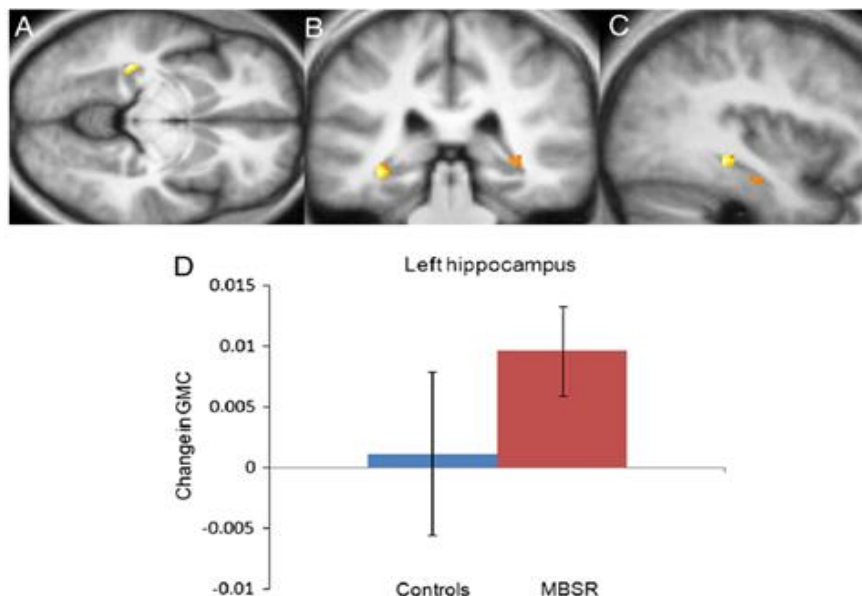


Figura 4: Aumento de concentración de materia gris en el hipocampo izquierdo.  
Guillen, J.(2015), *Escuela con cerebro. Un espacio de documentación y debate sobre neurociencia*.

## 2.2.2 ¿Cómo introducirlo en la educación?

Para introducirlo en el aula, debemos comenzar con las prácticas formales. En un principio, las prácticas serán más breves para que los alumnos puedan mantener más atención. Luego se puede ir aumentando progresivamente el tiempo a medida que se va reforzando y ampliando esa capacidad. Se recomienda empezar con prácticas cortas de 1 ó 2 minutos. Una vez se hayan familiarizado con ellas, la duración total de las prácticas sea de 1 minuto por cada año de edad del niño (por ejemplo, 8 minutos para un niño de 8 años).

Esta práctica de mindfulness no debe imponerse y menos a los más pequeños, ya que aunque nos parezca útil e interesante, a lo mejor aun no está preparado. De hecho, se debe presentar como un juego, se debe estimular la curiosidad natural de los niños y su predisposición a disfrutar y divertirse. Es conveniente que no haya competitividad y soltar el resultado.

Una de las maneras de presentar de forma sencilla a los niños un modelo de funcionamiento de la mente o la conciencia es con ayuda del triángulo de la atención. Vamos a poner un ejemplo en el que los niños comprenden perfectamente la conciencia. Se explica que la conciencia es como la carpa de un circo muy grande que tiene tres pistas. En todo momento y de manera simultánea hay un espectáculo en cada una de las pistas: en una de ellas están los pensamientos; en otra, las sensaciones físicas y en la última aparecen las emociones. El observar cada uno de los “espectáculos” es muy interesante y no es conveniente dar prioridad a ninguno de ellos porque todos están constantemente cambiando y nos proporcionan información.

Cuando se observan las sensaciones físicas y las emociones, la atención está en el presente porque esos fenómenos están ocurriendo aquí y ahora.

## 2.2.3 Prácticas en el aula

Las prácticas en el aula pueden ser diversas:

-20 respiraciones conscientes. Estas respiraciones se trabajan de manera que se cuentan de manera consciente las respiraciones que hacemos. Primero se hacen de 1 a 5, 5 a 1. Después se complica más y se hacen respiraciones de 20 y a la inversa. Todas estas respiraciones son guiadas por la profesora.



A continuación adjunto un audio de atención a la respiración para niños.



002\_Atencion a la Respiración (Niños).mp3

(Véase anexo 7: transcripción)



004\_Exploracion del Cuerpo Y Agradecimiento (Ninos).mp3

(Véase anexo 8:transcripción)

- Comer una mandarina de manera consciente. Es algo muy sencillo, pero se puede realizar en gran grupo. Es un ejercicio interesante para entrenar la conciencia plena al comer y empezar a prestar más atención a la forma en que nos alimentamos. Se empieza eligiendo una mandarina y observando su color y el brillo de la piel. Se presta atención al olor, a su textura de la piel: ¿Está fría?, ¿está rugosa, suave, áspera? Se le quita la piel y se observa si se pela fácilmente, si hay hilos blancos, si los gajos relucen...Sentimos la textura de la mandarina pelada. Tomamos conciencia de los pensamientos que surgen asociados a los pensamientos que vas percibiendo. A continuación, se toma un gajo y se introduce en la boca, se saborea. Esta actividad se puede hacer con nuestros alumnos con otro tipo de alimentos, mini bocadillos, magdalena y así se entrena a los niños en el hábito de comer con plena conciencia.

## JUEGOS

-*Pongo en las maletas*: Este juego de memoria es especialmente adecuado para viajes en autobús con los niños o tiempos libres. Cuantos más jugadores, mayor dificultad. Se trata de que cada participante por turno y en el mismo orden, vaya indicando lo que pondría en la maleta común que se está haciendo para irse de viaje a las islas Maldivas. Puede meterse en la maleta todo aquello que los participantes deseen, sean objetos cotidianos o cualquier otra cosa que se les ocurra (árboles, pájaros, la luna).

Por ejemplo: jugador 1: pongo en la maleta unos pantalones. Jugador 2: pongo unos pantalones y un bikini. Jugador 3: pongo unos pantalones, un bikini y un cepillo de dientes.

A medida que los participantes se van equivocando o no se acuerdan de algún objeto ( se puede ayudar o dar pistas si se desea porque lo divertido es jugar), van siendo eliminados. El juego se acaba cuando solo queda un jugador o cuando los niños se cansen del juego.

*-Caricias en el antebrazo:* Es un juego muy sencillo que no requiere y gusta a los niños hasta 15 años más o menos. El juego consiste: se juega por parejas y pueden hacerse varias rondas, alternando con un tercer jugador o intercambiando parejas si el grupo es de más de tres personas. Tienen también la ventaja de que el adulto puede ser participante observador lo cual hace que la actividad sea más democrática y permite que los niños puedan tener un papel de mayor responsabilidad y guiar el juego. El participante observador debe arremangarse, dejando todo el antebrazo descubierto hasta un poco más arriba del pliegue interno del codo y cerrar los ojos. El participante guía recorre con su dedo índice toda la cara interna del antebrazo, empezando por la muñeca, en la base de la palma de la mano y hasta la raya de pliegue que se forma cuando flexionamos el brazo. El observador deberá decir stop cuando sienta que el dedo ha alcanzado esa parte. Anotará punto si ha acertado lo cual puede verificarse si al flexionar el brazo, el dedo índice de guía queda atrapado justo en el pliegue. A medida que el observador va adquiriendo mayor experiencia, el guía puede jugar con la presión y la velocidad de recorrido del dedo para intentar confundir la percepción sensorial del observador.

#### **2.2.4 Beneficios de Mindfulness en el niño**

En Educación Primaria se llevó a cabo un programa de 99 alumnos con edades entre 9 y 11 años, este programa de educación emocional que incluía mindfulness. Se pretendía trabajar el autocontrol, la gestión del estrés, el rendimiento académico...

Los alumnos que participaron en este programa llamado MindUp el cual consistía en doce clases una por semana que duraba menos de una hora. Se practicaba la respiración consciente, la autoobservación. El grupo que había asistido a estas clases mejoraron el autocontrol, el optimismo, el estrés, la empatía, las relaciones con los compañeros.

Gracias al mindfulness existe una mejora de las competencias emocionales y también cognitivas. Se favorece el aprendizaje a todos los niveles.

Los programas de educación socioemocional mejoran nuestro cerebro gracias a la neuroplasticidad. Gracias al mindfulness profundizamos en dimensiones emocionales que forman la personalidad de las personas y fortalecen los circuitos cerebrales que se encargan del autocontrol, la empatía, la atención, calmar la mente...

Actualmente, los niños están muy estimulados por tecnología e información. Por ello, es importante enseñarles a calmar su mente. Esto les ayudará a centrar la atención desde etapas tempranas y afectará a su salud, mejorarán sus relaciones personales y sus resultados académicos.

## **2.3 Yoga en las aulas.**

Se va a empezar con una breve introducción de lo que sería el yoga. Podría formar parte del área de Educación física.

### **2.3.1 ¿Qué es el yoga?**

Es una disciplina de prácticas y técnicas milenarias que logran el desarrollo y la mejora de la vida humana, actuando sobre el cuerpo y sobre la mente, como un TODO.

El yoga aporta bienestar y mejora la salud de quienes la practican.

Por ello, pensamos que el yoga es un recurso estupendo para trabajar con los alumnos. Les enseña a relajarse, a ir controlando su cuerpo y a mejorar las relaciones personales.

Los objetivos del yoga en la escuela son:

- Disfrutar de las diferentes situaciones motrices que nos lleven a conseguir una correcta autoimagen.
- Descubrir las sensaciones de la relajación como fundamento para el desarrollo y el crecimiento.
- Adquirir un modelo respiratorio saludable.
- Favorecer el control corporal, la creatividad, la salud y la autoestima.
- Mejorar su capacidad de concentración, su actitud y rendimiento en el proceso de aprendizaje.

### **2.3.2 ¿Por qué es importante el yoga en la escuela?**

El yoga es importante en la escuela porque prepara para la vida, para la incorporación a la sociedad. Dar a conocer el yoga a los niños desde pequeños es enseñarles a utilizar sus propios recursos internos para poder hacer frente a las situaciones de la vida cotidiana con el fin de que cada vez sean más autónomos y más libres. Aprender a vivir y convivir con los demás.

A través de los ejercicios corporales, respiraciones, pensamientos positivos se puede conseguir equilibrar las emociones. Dedicar un tiempo a hablar, a intercambiar experiencias, sentimientos, a hacer preguntas, a verbalizar las emociones para poderlas reconocer y aceptar es lo que necesita toda persona para poder crecer y evolucionar. El yoga es una disciplina igualitaria e integradora que nos enseña a abrir la mente y el corazón para aceptar las diferencias entre las personas, a practicar la no violencia... Muchas veces si el niño está tenso o nervioso, crea una barrera para la circulación de la energía que se puede convertir en agresividad. Por ello, es muy importante trabajar en la escuela la práctica del yoga.

### **2.3.3 Prácticas del yoga**

En las clases se combinan posturas (asanas) con movimientos, técnicas de relajación y respiración (Pranayama), siempre en un ambiente muy ameno y divertido, nunca competitivo. Se promueven actitudes positivas hacia el grupo, el contacto, la expresividad y la comunicación corporal.

#### **JUEGOS**

-“Vamos donde tú me guíes” nos ponemos por parejas, y uno de los componentes se tapa los ojos. Así es que uno, hará de guía y el que tiene los ojos cerrados, tiene que dejarse llevar. Para hacerlo más divertido, podemos poner algunos obstáculos por la sala.

-“El espejo encantado” nos ponemos por parejas, uno es el espejo y el otro es el que lo imita. Tenemos que copiar todos los movimientos que hace nuestra pareja, también podemos incluir asanas de yoga.

-“Gafas de colores” Fabricamos unas gafas con cristal rosa y otras negras. Cada niño tiene que narrar una experiencia positiva y otra negativa con las gafas

correspondientes. Explicar que a lo largo del día los habitantes de la mente (los pensamientos) nos dicen cosas en voz baja. A veces nos dicen cosas negativas como: no puedo hacerlo, siempre me equivoco. Es como si se viera todo de color negro. Cuando se está contento, se tienen pensamientos positivos, se ven las cosas de color de rosa. Todo lo que nos pasa por dentro influye en la manera de ver las cosas.

-“la isla mágica” se coloca una isla en el centro de la clase, se puede hacer con varios materiales, papel de periódico, telas, una esterilla...

Se pone una canción y se mueve al son de la música, cuando pare, todos van dentro de la isla, el inconveniente es que la isla cada vez se hace más pequeña y hay que estar más apretados para caber dentro.

- “Los globos voladores” se hincha un globo por alumno y se pone el nombre de todos los que forman el grupo de yoga. Después se escucha la música y se va bailando y moviendo por la sala, cuando la música deje de sonar, entonces se coge un globo, se lee el nombre y se busca a la persona para darle un abrazo.

## ASANAS

### ASANAS INDIVIDUALES

#### “El saludo al sol”

.



Figura 5: Saludo al sol. Posiciones yoga

Fuente: McArdle, C. (2014). *Om Shree Om. Cultivando el cuerpo, la mente y el espíritu de los niños a través del yoga.*

-“La mariposa” Los alumnos se sientan en el suelo con las piernas cruzadas como *neurodidáctica*. los indios. A continuación, juntan las plantas de los pies con las manos y hacen el aleteo de las piernas.

-“La cobra” te tumbas boca abajo, cada vez que inhalas estiras los brazos y piernas, cada vez que exhalas vuelves a la postura inicial.

- “El gato” los alumnos se ponen de rodillas, con las manos tocando el suelo, la espalda recta y la mirada hacia el suelo. Se expira mientras se va subiendo la espalda metiendo la barbilla hacia el pecho. Esta es la postura que adoptan los gatos cuando se enfadan o se ven en peligro.

Se inspira levantando la cabeza y arqueando la espalda hacia abajo.

-“El perro” Nos ponemos de rodillas y vamos subiendo las rodillas de manera que las piernas queden rectas y la cabeza entre los brazos.

- “El arco” Nos estiramos en el suelo boca abajo con los brazos a lo largo del cuerpo y la barbilla tocando el suelo. Flexionamos las piernas y nos cogemos los pies con las manos. Inspiramos levantando la cabeza y el pecho hacia arriba.

- “El guerrero” De pie, separamos las piernas y colocamos los brazos en cruz estirados. Inspiramos y espiramos al mismo tiempo. Primero miramos hacia la izquierda y a continuación hacemos la contrapostura.

- “La rana” nos ponemos de cuclillas y ponemos nuestros brazos dentro de nuestras piernas, simulamos ser ranas, podemos hacerlo en movimiento o de manera estática.

-“El león” Nos arrodillamos y nos sentamos sobre los pies, separamos las rodillas. Las manos apoyadas en el suelo. Tiramos la cabeza hacia atrás y abrimos mucho la boca sacando la lengua. Realizamos un ruido desde la garganta

-“El puente” Nos estiramos en el suelo con las piernas flexionadas, los brazos junto al cuerpo y las palmas de las manos tocando el suelo. Inspiramos mientras

levantamos las caderas y la espalda, parece un puente. Al espirar volvemos a bajar la espalda.

### ASANAS DE GRUPO

-“El tren” se pondrán estirados en el suelo con las piernas separadas. La cabeza sobre el abdomen del compañero. Sentir la respiración, contagiar la risa,...

- “El libro o la pinza” En grupo. Dos filas mirándose. Sentados en el suelo con las piernas estiradas, se inspira llevando los brazos hacia la vertical. Al espirar, se flexiona la espalda hacia delante, cogemos los pies con las manos sin doblar las rodillas; si no se llega hasta los tobillos pues hasta donde lleguemos.

-“La carretilla” Los alumnos se pondrán en parejas, uno será el que lleve al compañero cogido por los tobillos, el que hace de carretilla tiene que andar con sus brazos estirados y el que guía sostendrá sus piernas y le guiará.

### PRANAYAMA (RESPIRACIÓN)

La respiración es muy importante en nuestra vida. Se vive con mucho estrés y tensión diaria. Por ello, es importante saber respirar, porque genera más oxígeno para nuestro organismo. Respirar bien es una fuente de salud y garantía para fortalecer nuestro cuerpo y nuestra mente.

-“Respiración del león” es una técnica muy divertida, los niños imitan con su cuerpo la pose de un león. Sentados sobre sus talones con las manos entre las rodillas y los dedos señalando hacia sus cuerpos, ligeramente inclinados con el tronco hacia delante. Se explica que para rugir como un león, se saca la lengua, hasta que toque la barbilla.

- “La vela” sentados en el suelo, imaginamos que tenemos una vela delante. La encendemos y apagamos de diversas maneras: suave, fuerte, lento, rápido.

-“Respiración de la abeja” esta técnica les gusta mucho practicar a los más pequeños. Se taponan los oídos con los dedos( se les debe recordar que no deben meter los dedos en los orificios), hasta que noten que quedan herméticamente tapados. Se Inhala profundamente por la nariz y exhala suavemente por la nariz,

emitiendo un zumbido similar al que hacen las abejas. Se emite el zumbido durante toda la exhalación, intentando que sea uniforme y con volumen moderado, de forma que se pueda escuchar al resto de las abejitas de la clase. La boca queda cerrada y los dientes ligeramente separados. Se centra la atención en el sonido y en la vibración que se produce en el interior de la cabeza.

#### **2.3.4 Beneficios del yoga**

Los beneficios del yoga son infinitos, ya que ejercita, fortalece y trae conciencia a todo el cuerpo físico.

- Ayuda a que los niños tomen conciencia y aprecien los diferentes niveles que existen dentro de sí mismos.
- Equilibra el ciclo de crecimiento y ayuda a eliminar molestias, especialmente durante períodos de crecimiento rápido.
- Aumenta la capacidad de enfocarse y concentrarse.
- Fomenta la confianza en sí mismo, el respeto personal, el amor propio, la autoestima, la esperanza y la confianza.
- Ayuda a liberar las emociones almacenadas y equilibrar el proceso emocional.
- Fomenta la determinación, la perseverancia y el compromiso.
- Nos hace conscientes de que estamos conectados con todas las cosas.

#### **2.4 Inteligencia Emocional**

La inteligencia emocional se define según el psicólogo Goleman como “ el estudio de la inteligencia humana más allá de los aspectos cognitivos e intelectuales que resalte la importancia del uso y gestión del mundo emocional y social para comprender el curso de la vida de las personas”. Goleman afirma que existen habilidades más importantes que la inteligencia académica a la hora de alcanzar un mayor bienestar laboral, personal, académico y social. (Goleman, 1995).

Hasta finales de la década pasada y comienzos de la actual se empezaron a dar los primeros pasos firmes en la constatación empírica de los efectos que una buena IE (Inteligencia Emocional) puede ejercer sobre las personas.

La IE engloba un conjunto de habilidades relacionadas con el procesamiento emocional de la información. En concreto, la definición más concisa delimita la IE como “la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias



emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997, p.10).

Se puede observar como la Inteligencia emocional es una parte importantísima dentro del ámbito escolar y en la que se debe poner atención diaria, ya que en muchas ocasiones se valora más la inteligencia académica que la emocional y ambas van ligadas para que haya un rendimiento escolar satisfactorio.

Por ello, se debe poner atención a la IE dentro de la aula, es una tarea aún pendiente en la mayoría de centros educativos. Ya que existen diversos estudios que afirman que los alumnos con mayor inteligencia emocional tienen un mayor rendimiento escolar, incluso alumnos con características depresivas o de estrés tienen una menor IE.

Uno de los objetivos sería desarrollar las habilidades emocionales del alumno para así crear una persona plena y capacitada para hacer frente a la sociedad. De hecho, el desarrollo de la IE es una tarea importante e imprescindible y el contexto escolar es un lugar perfecto para fomentar estas habilidades que ayudarán positivamente al bienestar personal y social del alumno generando éxito y una fuerte autoestima en su vida.

### **3. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROPUESTA**

#### **3.1 Contexto socio-económico y cultural**

El siguiente proyecto se realizará en el centro Camarena Canet que está situado en la Comunidad Valenciana, el objetivo del colegio es que los alumnos se identifiquen con su tierra y sus raíces, y estando en una zona valenciana parlante, fomentan también el aprendizaje del valenciano mediante áreas impartidas en esta lengua. El colegio Camarena Canet da muchísima importancia a las lenguas, desde la etapa de infantil hasta primaria se imparten las tres lenguas: inglés, español y valenciano. Al inglés se le da la mayor importancia, a continuación el español y finalmente el valenciano. La asignatura de música se da en valenciano, además de la asignatura de lengua valenciana.

Con una cuidada metodología y un proyecto educativo, tecnológico, innovador e internacional, el objetivo primordial es que los alumnos, desde un clima de confianza y seguridad, alcancen un nivel excelente de formación. Sin embargo, el centro ha observado una carencia de valores en los últimos años y ha puesto una mayor atención en la educación emocional, ya que estaba creando alumnos muy competitivos y con carencias en la sociabilización. Por ello, la propuesta es trabajar a través de técnicas como el AC, yoga o mindfulness y crear un ambiente de seguridad, favorecer un buen ambiente escolar, mejorar la atención y concentración de los alumnos, crear pensamientos positivos entre el alumnado, fomentar la empatía y saber trabajar en equipo.

El centro está situado en Canet d'en Berenguer, pueblo costero, situado a 25km de la ciudad de Valencia. Situado a 5 minutos de la playa a pie en una de las zonas más nuevas.

La principal fuente económica del municipio de Canet en los últimos años está basada en el sector turístico. Las mejoras introducidas en el paseo marítimo, la muy reconocida playa del Racó del mar y el incremento de servicios para el turista hicieron que Canet comenzase un crecimiento urbanístico cercano a la playa que hace del turismo el motor económico de la localidad.

El perfil de las familias de este colegio se pueden encuadrar en familias tradicionales de entre 30 y 45 años, nivel adquisitivo medio alto y con estudios superiores. En estos momentos la procedencia de las mismas está distribuida en las poblaciones limítrofes al municipio de Canet. Al centro asisten familias de Canet, El Puig, Sagunto, Gilet, Algimia, Almenara, Moncófar y Vall d'úixo.

Los niveles de exigencia hacia la formación de sus hijos suelen ser elevados siendo su principal preocupación el aprendizaje del inglés. Participan en buena medida en las distintas propuestas educativas que oferta el centro: escuela de padres, semana cultural, festivales, reuniones de padres, actividades extraescolares y actividades curriculares complementarias.

### **3.2 Características del centro**

El “Colegio Camarena Canet” es un centro docente de titularidad privada. Se encuentra ubicado en C/La Rosa s/n en Canet D’En Berenguer.

La misión, visión y valores del colegio queda concretada de la siguiente forma: ofrece una enseñanza de calidad, basada en una formación integral del individuo, que haga de nuestros alumnos personas útiles para la sociedad en la que van a integrarse. Además se atiende a la necesidad del conocimiento de lenguas extranjeras desde etapas tempranas de la educación, se utilizan las últimas tecnologías puestas al servicio de la enseñanza y la estimulación por la práctica del deporte como aspecto inherente al desarrollo del individuo. Se pretende que el Colegio Camarena Canet esté impregnado de una cultura de valores donde predominen la honestidad, el compañerismo y el afán de superación.

Actualmente el colegio imparte las etapas de Educación: Infantil y Educación Primaria hasta 6º curso distribuida de la siguiente manera:

Con un total de 19 unidades:

- 2 unidades de 1 año
- 2 unidades de 2 años
- 2 unidades de 3 años
- 2 unidades de 4 años
- 3 unidades de 5 años
- 2 unidad de 1º de Educación Primaria
- 2 unidades de 2º de Educación Primaria
- 2 unidades de 3º de Educación Primaria
- 2 unidad de 4º de Educación Primaria
- 2 unidades de 5º de Educación Primaria

En la actualidad hay 390 alumnos matriculados en los distintos niveles educativos.

En el centro trabaja 49 personas.

El grupo-clase para el que voy a llevar a cabo este proyecto es para 3º de primaria.

En el grupo de 3ºA existen 11 niños y 9 niñas, dentro del aula existe un alumno con ACI no significativo.

## **4. Proyecto de trabajo de aula**

### **4.1 Presentación**

El proyecto de aula que se va a llevar a cabo será en el curso de 3º de primaria en la asignatura de lengua castellana mediante las estructuras cooperativas, algunas técnicas sencillas de mindfulness y yoga.

Para ello, se van a concretar los objetivos y contenidos que aparecen en el Decreto de la Comunidad Valenciana.

### **4.2 Legislación de Educación referente a 3º de Primaria**

Se ha seleccionado el área de lengua castellana para llevar a cabo nuestro proyecto de aula. El punto de partida para la educación lingüística es que los alumnos vayan adquiriendo el uso de la lengua y profundicen en la competencia lingüística y comunicativa, de esta manera serán capaces de interactuar en los diferentes ámbitos sociales que se ven envueltos. A continuación, se van a detallar los contenidos que se han organizado en bloques que ordenan los aprendizajes lingüísticos que aparecen en las situaciones de comunicación. Para ello, según el DECRETO 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana.

Con el bloque 1: “Comunicación oral: “hablar y escuchar” se busca que el alumnado adquiera las habilidades necesarias para comunicar sus ideas, realizar discursos más elaborados, escuchar de forma activa.

El *objetivo* de este bloque va dirigido a mejorar las habilidades sociales. Esa carencia que emerge de nuestro alumnado y que queremos trabajar para poder llevar a cabo un trabajo cooperativo adecuado.

Los *contenidos específicos* según el Decreto 108/2014, de 4 de julio son (pág 219-222):

- organización del discurso: exposición clara y ordenada manteniendo el tema para expresar la capacidad, el gusto, preferencia, la opinión, el acuerdo, el desacuerdo y el sentimiento.
- Recursos para controlar el proceso de comunicación. ¿puede repetir?, ¿por favor?, perdón, no entiendo.
- Comprensión de textos orales literarios o no literarios.

- Producción de textos orales no literarios. Reglas de juegos, recetas.
- Reproducción de textos breves y sencillos: memorización de adivinanzas, trabalenguas, poemas.

Con el bloque 4: "Conocimiento de la lengua" responde a los mecanismos lingüísticos que regulan la comunicación. Las reglas gramaticales y ortográficas.

El *objetivo* de este bloque va dirigido a mejorar las reglas ortográficas y gramaticales y tener la capacidad de crear textos sin faltas ortográficas.

Los *contenidos específicos* según el Decreto 108/2014, de 4 de julio son (pág 219-222):

- Gentilicios.
- Clases de nombres: concreto, abstracto.
- Segmentación de las palabras en sílabas.
- El verbo: tiempo (presente, pasado y futuro).
- Reconocimiento del tiempo verbal empleado en producciones orales y escritas.

#### 4.3 Objetivos

Según el Real Decreto Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. El objetivo que está relacionado con el área de Lengua castellana:

- e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma y desarrollar hábitos de lectura.

Los objetivos curriculares del área de lengua castellana son:

- Participar en situaciones de comunicación, dirigidas o espontáneas, respetando las normas de la comunicación: turno de palabra, organizar el discurso, escuchar e incorporar las intervenciones de los demás.
- Memorizar y reproducir textos breves y sencillos cercanos a sus gustos e intereses, utilizando con corrección y creatividad las distintas estrategias de comunicación oral que han estudiado.
- Aplicar los conocimientos básicos sobre la estructura de la lengua, la gramática (categorías gramaticales), el vocabulario (formación y significado de las palabras y

campos semánticos), así como las reglas de ortografía para favorecer una comunicación más eficaz.

Los objetivos del proyecto de aula que hacen referencia al aprendizaje de los alumnos son:

- Participar en conversaciones, utilizando el diálogo y escuchando activamente respetando el turno de palabra
- Reproducir y memorizar textos breves y sencillos (adivinanzas, trabalenguas)
- Expresar de forma escrita y oral sentimientos.
- Producción de textos escritos, no literarios( receta)
- Diferenciar en un texto los tiempos verbales simples (presente, pasado y futuro).
- Reconocer los diferentes gentilicios de nuestro país.
- Diferenciar entre nombres concretos y abstractos.
- Separar las palabras en sílabas.
- Desarrollar en los alumnos un espíritu de equipo.
- Concentrarse y llevar a cabo las respiraciones.

#### **4.4 Temporalización y actividades**

Se va a poner en práctica el proyecto de aula a través del aprendizaje cooperativo, mindfulness y yoga. Las sesiones van a tener una duración de 60 minutos cada una. Se pone en práctica todas las técnicas trabajadas en cada sesión a través de una tabla de elaboración propia que contendrá los diferentes contenidos, materiales, duración y desarrollo de la actividad.(Véase anexo 3).

A continuación, se presenta el cronograma general.

*Tabla 2: Cronograma de sesiones. Elaboración propia.*

	Nombre	Estrategias	Fecha Estimada
Sesión 1	¿Cuál es nuestro gentilicio?	-Estructura cooperativa: frase mural -juego: sopa de letras. -Respiraciones -Audio mindfulness "Atención a la respiración?"	9 enero
Sesión 2	Disculpa, puede repetir?	-Estructuras cooperativas: parejas de discusión enfocada introductoria, verdadero/falso, folio giratorio. -Inteligencia emocional: sentimientos -Masaje	11 enero
Sesión 3	¿Cómo me ven los demás?	-Estructuras cooperativas: gemelos pensantes, show down. -juego online -Actividad emocional: yoga	13 enero
Sesión 4	¿Nos grabamos?	-Trabalenguas -Mindfulness	16 de enero
Sesión 5	¿En que tiempo estamos?	-Estructuras cooperativas: parada de tres minutos, corners. - Atención plena: comer una mandarina.	18 enero
Sesión 6	Nos repartimos en presente, pasado y futuro.	-Estructuras cooperativas: lo que sé y lo que sabemos, corners. -caricias en el antebrazo.	20 enero
Sesión 7	Elaboramos una receta.	-Producción de una receta. -Exposición de una receta.	23 enero

#### 4.5 Evaluación

La evaluación que se va a llevar a cabo en esta programación de aula, va a ser a través de las narraciones o presentaciones que han hecho los alumnos. En el aprendizaje cooperativo, se califica a los alumnos en base a su rendimiento individual, no se califica a los alumnos en base al rendimiento de sus compañeros de equipo.

En primer lugar, se realiza una evaluación inicial de los alumnos, donde se observa de donde parten los alumnos. Se utiliza la actividad de AC de la primera sesión "frase mural" donde tienen que realizar varias frases con diferentes gentilicios. Se podrá identificar cómo va su ortografía y su forma de escribir.

En segundo lugar, se realiza una evaluación formativa que se lleva a cabo durante las sesiones de aprendizaje cooperativo, a través de las herramientas de AC como "verdadero o falso", "show down". Es aquí donde se observa si los alumnos han interiorizado el concepto de la segmentación en sílabas o los nombres abstractos o concretos, etc, La maestra se anota a los alumnos que tienen alguna dificultad. Esta evaluación no tiene un valor numérico.

En tercer lugar, se llevará a cabo una evaluación final, donde se tendrá en cuenta diversos aspectos: la observación de la actitud y participación de los alumnos en las sesiones, la actividad de describir al compañero y finalmente la realización y exposición de una receta. Se evaluará la participación, actitud del alumno en el proceso (véase rúbrica anexo 4) de enseñanza- aprendizaje tanto a nivel individual cómo en equipo. Esta parte valdrá un 20% de la nota. Evaluaremos la exposición de la receta a través de una rúbrica que valdrá el 40%(véase anexo 5) y finalmente evaluaremos la redacción de la receta a través de otra rúbrica que vale 40% (véase anexo 6).



## 5. Conclusiones

Los objetivos se han logrado con éxito desde el punto de vista académico y emocional. Por un lado el aprendizaje cooperativo en los alumnos ha incrementado los logros académicos y la motivación, además las relaciones entre los compañeros ha mejorado y ha habido una mejora de las destrezas del pensamiento, en cuanto a que los alumnos pensaban por sí solos y llegaban a la respuesta sin la ayuda del maestro. Además los alumnos que carecían de autoestima se han visto mucho más seguros y desenvueltos en las actividades de exponer la receta. Así mismo, en el grupo existían diferentes discrepancias entre alumnos de bajo rendimiento y de alto rendimiento, en este caso los alumnos de bajo rendimiento han mejorado notablemente, ya que se sentían implicados y apoyados por el grupo.

Por otro lado, con las técnicas alternativas se ha conseguido que a lo largo de las sesiones los alumnos integren las diferentes técnicas. Se ha logrado una mayor concentración en las tareas a realizar, e incluso se pedía que llegara la última parte de la clase para relajarse y estar con ellos mismos. En las primeras sesiones, algunos miembros de la clase no lograban concentrarse pero conforme las sesiones de mindfulness avanzaban se lo tomaban cada vez más en serio e incluso se sentían motivados. Algunos de los alumnos que tenían que exponer la receta ante el resto de compañeros, pusieron en práctica la técnica de las respiraciones para poder relajarse y exponer con más tranquilidad.

Para finalizar, las siete sesiones que se han realizado para el proyecto de aula, está integrada la parte académica con el AC y por otro lado las técnicas alternativas para así conseguir una mejora de la concentración, atención y autoestima. Con el AC se ha desarrollado las diferentes técnicas de AC según los diferentes objetivos. Además de una mejora en la comprensión e interacción con los demás y con el trabajo en grupo.

Se ha fomentado y mejorado la creatividad con el AC y con las técnicas alternativas. Aun así, destacar que el proyecto necesita algunas mejoras, las actividades programadas son demasiado extensas y quizá se hubiera necesitado más sesiones para que así los alumnos lo trabajen con más tiempo y puedan interiorizar mejor las nuevas materias aprendidas.

## **6. Consideraciones finales.**

Llevar a cabo el trabajo de fin de grado, ha sido una experiencia muy gratificante, aunque en algunos casos es difícil integrar la parte académica y a la vez trabajar la parte emocional con técnicas alternativas. Desde mi punto de vista, se debe integrar y formar sólo una. Sería recomendable trabajarla cada día en las sesiones para que así los alumnos la fueran integrando gradualmente.

Destacar que por un lado trabajar AC ha sido más fácil integrarlo en las aulas y en los contenidos, puesto que son unas estructuras que funcionan perfectamente y dan unos resultados increíbles en el rendimiento y actitud de los alumnos. Además están muy trabajadas en el ámbito escolar y hay muchas opciones. Sin embargo, las técnicas alternativas (mindfulness, yoga, inteligencia emocional) no están tan estudiadas y no han sido puestas en práctica. Por ello, es más difícil llevarlas a cabo en el aula. Se llevó a cabo una formación de estructuras de cooperativas cuando estuve en el centro de prácticas y se ha ido poniendo en práctica en el colegio en el que he realizado las prácticas varios años. Es una metodología de motivación en el que se fomentan técnicas de comunicación, de creatividad y trabajar en grupo...etc

Sin embargo, se observa que los alumnos trabajan perfectamente con el AC, pero existe una carencia en educación emocional, en autoestima, concentración. La mayoría de alumnos está expuesto a un ritmo académico muy exigente y elevado, en la que la parte tecnológica es muy importante. No obstante, dejamos a un lado la parte emocional de los alumnos, ya que los alumnos se muestran muy nerviosos y estresados porque no saben gestionar sus emociones y nervios ante exámenes o exposiciones. Por ello, el equipo docente como profesional no debe dejar esta parte a un lado, ya que la parte académica es muy importante, pero la emocional es igual de importante para que haya un buen aprendizaje. Sería muy recomendable que en el Decreto de Educación se incluyeran las diferentes técnicas que se han propuesto en el trabajo de fin de grado y así se observaría los beneficios obtenidos en los alumnos. Por ello, sería conveniente formar al equipo docente en estas técnicas para así tuvieran más herramientas y poder gestionar y resolver muchos de los conflictos que surgen diariamente en el aula.

## 7. Referencias bibliográficas.

Bará, J., Domingo, J. (2005), *Técnicas de aprendizaje cooperativo*. Universidad Autónoma de Madrid. Consultado el Noviembre 18, 2016, Recuperado de: [http://www.catedu.es/doc\\_intercultural/recursos/pdfs/TecnicasAprendizajecooperativo.pdf](http://www.catedu.es/doc_intercultural/recursos/pdfs/TecnicasAprendizajecooperativo.pdf)

Comas, S. (2016). *Burbujas de Paz. Un pequeño libro de mindfulness para niños (y no tan niños)*. Barcelona: Nube de Tinta. Consultado el Noviembre 21, 2016.

Colegio Camarena Canet, ( 2015) *Plan de Acogida y Manual de Organización y Funciones Ed. Primaria*, Canet d'en Berenguer. Consultado el Diciembre 1, 2016.

Colegios siglo XXI, (2014) *Proyecto educativo Colegio Camarena Canet*, Canet d'en Berenguer. Consultado el Diciembre 13, 2016.

"CHQUIPEDIA: Portal educativo chiquipedia" (s.d.). Consultado el 11 de Enero de 2017, en <http://www.chiquipedia.com/trabalenguas/>

Delgado y Contreras, (2008). *Psicología del desarrollo desde la infancia a la vejez*. Uned. Consultado el Enero 9, 2017, Recuperado de: [ecaths1.s3.amazonaws.com/.../1788053482.Psicologia.del.Desarrollo.des](http://ecaths1.s3.amazonaws.com/.../1788053482.Psicologia.del.Desarrollo.des).

Diario oficial de la Comunitat Valenciana, Decreto de Educación Primaria (108/2014, de 4 julio) *Conselleria de Educació, Cultura y deporte*. Consultado el Enero 7, 2017. Recuperado de: [http://www.docv.gva.es/datos/2014/07/07/pdf/2014\\_6347.pdf](http://www.docv.gva.es/datos/2014/07/07/pdf/2014_6347.pdf)

Elliot; Gresham, (1991). Goldstein; Sprafkin; Gershaw; Klein, (1989); Hund *Desarrollando las habilidades sociales desde la escuela como impulso de una cultura de paz*. Universidad de Palermo. Consultado el Enero 9, 2016, Recuperado de: <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/jcs/article/download/255/79>

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2). Consultado el Enero 10, 2017, Recuperado de: <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>

Guillen, J.(2015), *Escuela con cerebro. Un espacio de documentación y debate sobre neurociencia*. Consultado el Noviembre 22,2016, Recuperado de:<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2015/06/04/mindfulness-en-el-aula/>

Instituto Mindfulness, Barcelona. Consultado el Noviembre 24, 2016, Recuperado de:<http://www.esmindfulness.com/>

Illueca, L. (2006). *Aprendizaje cooperativo*. Consultado el Noviembre 4, 2016 Recuperado de: <http://www.aprenderenvalencia.com>

Johnson, D.W.,Johnson, R.T., y Holubec, E.J.(1999), *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Buenos Aires: Paidós. Consultado el Noviembre 16,2016, Recuperado de: <http://cooperativo.sallep.net/El%20aprendizaje%20cooperativo%20en%20el%20aula.pdf>

McArdle, C. (2014). *Om Shree Om. Cultivando el cuerpo, la mente y el espíritu de los niños a través del yoga*. Madrid: Ediciones Librería Argentina. Consultado el Noviembre 30, 2016.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, *por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria*. Boletín Oficial del Estado, 52, de 1 de marzo de 2014. Consultado el Enero 7, 2017, Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2014-2222>

Tiempos verbales, Blog: Aprendamos y conozcamos el mundo a través de la lectura, Emil Johanna Maestre Acuña, 2016. Consultado el Diciembre 21, 2016, Recuperado de: <http://espanolprimariacolsam.blogspot.com.es/2016/08/tiempos-verbales.html>

Transcripción mindfulness: “Exploración del cuerpo y agradecimiento” . Pág 100. Comas, S.(2016). *Burbujas de Paz. Un pequeño libro de mindfulness para niños (y no tan niños)*.Barcelona: Nube de Tinta. Consultado el Noviembre 28, 2016

Zariquiey, F.; Varas, M.(2014), *Técnicas de aprendizaje cooperativo*. Navarra. Consultado el Noviembre 24, 2016, Recuperado de: [http://creena.educacion.navarra.es/moodle/file.php/51/4\\_sesion/LAB-A-TFEIAC.pdf](http://creena.educacion.navarra.es/moodle/file.php/51/4_sesion/LAB-A-TFEIAC.pdf)

Zariquiey,F.(2015),*Guía para diseñar y poner en marcha una red de aprendizaje cooperativo*. Madrid. Consultado el Noviembre 21,2016, Recuperado de:<http://www.colectivocinetica.es/biblioteca/>



## 8. Anexos

### Anexo 1: trabalenguas y texto con verbos

Esto era una bruja, piruja piruja,  
de puento pito puja de pompa pirón,  
que tenía dos hijas, pirijas pirijas,  
de puento pito pijas de pompa pirón.  
Una iba a la escuela, piruela piruela,  
de puento pito puela de pompa pirón.  
Otra iba a la música, pirúsica pirúsica  
y este es el cuento que ya se acabó.

Pepe Pecas pica papas con un pico.  
Con un pico pica papas Pepe Pecas

Si yo como como como,  
y tú comes como comes.  
¿Cómo comes como como?  
Si yo como como como

Pata, Peta, Pita y Pota,  
cuatro patas, con un pato  
y dos patas cada una.  
Cuatro patas, cada pata  
con dos patas y su pato.  
Pota, Pita, Peta y Pata

### Texto con diferentes tiempos verbales: Presente, pasado.

Las ballenas y los delfines son cetáceos. Parecen peces, pero son mamíferos marinos. El Rorcual azul es la mayor de las ballenas y el animal más grande que ha existido jamás sobre la tierra, pues mide 27 metros de largo y su corazón es del tamaño de un coche. Ni siquiera los mayores dinosaurios llegaron a ser tan grandes como ella. Su poderoso chorro se eleva a 12 metros de altura. Los rorcuales azules viven a menudo en pareja y existe una gran armonía entre ellos. Los cazadores de ballenas afirmaban que hiriendo a una, la otra estaba ya medio cazada, pues se negaba a abandonar a su acompañada herida. Afortunadamente, los rorcuales azules están protegidos desde 1967. Escribe 10 verbos que hayas encontrado en este texto. (Tiempos verbales, Blog: Aprendamos y conozcamos el mundo a través de la lectura, Emil Johanna Maestre Acuña, 2016).

## Anexo 2: Tablas con diferentes estructuras cooperativas.

Por ejemplo: esta primera tabla va a trabajar los conocimientos previos de los alumnos. A continuación, se presenta una tabla con diferentes estructuras para trabajar los conocimientos previos a través del AC.

*Tabla 3: técnicas para trabajar los conocimientos previos. Elaboración propia basada en Zariquiey (2015).*

OBJETIVO: activar los conocimientos previos	
TÉCNICA	EXPLICACIÓN
Uno para todos	El profesor propone un ejercicio y hasta que no hayan entendido todos los miembros del grupo el ejercicio no pueden pasar el siguiente. De esta manera, los alumnos hacen de profesores entre ellos.
Frase mural	El profesor escribe una frase breve en la pizarra acerca de la lección, los alumnos deben escribir su opinión acerca de esa frase. Lo pondrán de acuerdo con su compañero y a continuación tendrán que explicar la opinión de su compañero.
Parejas de discusión enfocada introductoria	El profesor realiza una pregunta y debe ser resuelta en parejas. A continuación, el profesor preguntará varias respuestas. Las preguntas deben tener diferentes niveles de complejidad.
Lo que sé y lo que sabemos	En esta estructura el profesor da una pincelada de algo que va a explicar. A continuación, el profesor entregará una

	ficha de trabajo donde el alumno debe poner individualmente lo que sabe. Seguidamente, lo pondrá en común con su pareja. Crearán un texto común donde redacten lo que saben.
--	--

Con esta tabla se trabaja una técnica informal para trabajar los contenidos

*Tabla 4: técnicas para trabajar los contenidos. Elaboración propia basada en Zariquiey (2015).*

OBJETIVO: trabajar los contenidos	
TÉCNICA	EXPLICACIÓN
El juego de las palabras	El profesor escribirá algunas palabras claves sobre un tema que se trabajará en la sesión. Los alumnos deben escribir una frase con las palabras clave tratando de explicar la idea que hay detrás de ellas.
Peticiones del oyente	El profesor explica el tema de la Unidad didáctica, los alumnos ponen en común en el equipo-base lo que quieren aprender de esa unidad y eligen dos. Lo escriben en una ficha de trabajo y lo exponen al grupo-clase. A continuación, el profesor se lleva las peticiones del oyente.



A partir de esta tabla, se trabajan técnicas para presentar información.

Tabla 5: *técnicas para presentar información. Elaboración propia basada en Zariquiey (2015).*

OBJETIVO: presentar información	
TÉCNICA	EXPLICACIÓN
Demonstración silenciosa	El profesor hará un procedimiento de múltiples etapas, sin explicaciones. Los alumnos por parejas conversarán acerca de lo que significa el procedimiento. A continuación, saldrá un voluntario y lo explicará. Finalmente, llevarán a cabo el procedimiento sin ayuda.
Cooperación guiada o estructurada	Los alumnos se agrupan en parejas y ambos compañeros leen la primera sección del texto. El alumno A repite la información sin ver la lectura. El alumno B le da retroalimentación sin ver el texto. Ambos trabajan la información. Ambos leen la segunda sección del texto. Los dos intercambian los roles para la segunda sección. Finalmente, A y B continúan de esta manera hasta completar el texto.
Los cuatro sabios	El profesor elegirá a 4 alumnos que tengan dominio sobre una temática, se la deberán preparar en casa. Al día siguiente, cada uno de los sabios explicará al portavoz del equipo-base el tema y este lo explicará a su equipo-base.

En esta tabla, se explican las técnicas que ayudan a promover la comprensión de las explicaciones.

*Tabla 6: técnicas para promover la comprensión de las explicaciones. Elaboración propia basada en Zariquiey (2015).*

OBJETIVO: Promover la comprensión de las explicaciones	
TÉCNICA	EXPLICACIÓN
Parada de tres minutos	Dentro de la exposición, el docente introduce pequeñas paradas de tres minutos, en las que los grupos tratan de resumir verbalmente los contenidos explicados hasta el momento. Redactan dos preguntas sobre esa parte del material. Cuando han pasado los tres minutos, se preguntan dudas acerca de lo explicado a los otros grupos. Cuando se han hecho todas las preguntas, el docente prosigue con la materia.
Parejas cooperativas de tomas de apuntes	El profesor forma parejas para que tomen apuntes. Ambos toman notas precisas durante 15 minutos. A continuación, las ponen en común y añaden a sus notas, algunas anotaciones de su compañero. Y así mejorar sus propias notas.
Equipos de oyentes	Se formarán 4 equipos, unos interrogarán (2 preguntas), otros aprobarán( qué puntos estuvieron de acuerdo y porqué), desaprobarán( qué puntos no estuvieron de acuerdo y porqué) y darán ejemplos. Finalmente,

	realizarán la exposición y pedirán a cada grupo que se cuestione.
--	---

En esta tabla, se pueden observar técnicas para promover la comprensión de la tarea.

*Tabla 7: técnicas para promover la comprensión de la tarea. Elaboración propia basada en Zariquiey (2015).*

OBJETIVO: Promover la comprensión de la tarea	
TÉCNICA	EXPLICACIÓN
Preparar la tarea	El profesor comunica y explica la tarea que deben realizar los alumnos, puede ser desde un proyecto de investigación, un trabajo escrito, etc. El equipo-base revisa que los componentes del equipo se han enterado de lo que hay que hacer en la primera parte del trabajo. A continuación, cuando se verifica que todos los miembros del equipo se han enterado de lo que hay que hacer. Entonces se puede pasar a explicar la segunda parte de la tarea. Finalmente, se revisarán las tareas.
Gemelos pensantes	El profesor explica la tarea que hay que realizar. Se distribuirán en parejas, primero explicará uno lo que hay que hacer y a continuación el otro. De modo, que se explican mutuamente lo que tienen que hacer en la tarea. Si la pareja lo tiene claro, se pone a trabajar y si no lo sabe lo preguntará al profesor.

Esta tabla representa, las estructuras para trabajar actividades conjuntamente.

*Tabla 8: técnicas para realizar conjuntamente actividades o ejercicios. Elaboración propia basada en Zariquiey (2015).*

OBJETIVO: realizar conjuntamente actividades o ejercicios	
TÉCNICA	EXPLICACIÓN
Cabezas juntas numeradas	Forman grupos de cuatro miembros y se numeran. El profesor hace una pregunta y los estudiantes piensan la respuesta individualmente. Llevan a cabo una puesta en común dentro de su grupo "juntando las cabezas". A continuación, el profesor elige uno de los números y los alumnos de cada grupo que lo tienen, dan la respuesta de su equipo.
1-2-4	El profesor plantea un problema o pregunta. Cada alumno dedica unos minutos a pensar en la respuesta. Ponen en común sus ideas con su pareja dentro del equipo-base, intentan formular una respuesta única. Luego, las parejas ponen en común y comparan sus respuestas dentro del equipo-base, buscando la respuesta más adecuada a la pregunta/problema planteada. El profesor dirige una puesta en común en gran grupo, pidiendo a un miembro de cada equipo-base que exponga la respuesta de su grupo.
Uno para todos	El profesor expone a los alumnos algunos ejercicios. Los alumnos

	<p>forman pequeños grupos. Trabajan sobre el primer ejercicio e intentan llegar a una respuesta, asegurándose que todos comprendan la forma de realizarlo. Para ello ponemos la siguiente norma: “No se pasa al siguiente ejercicio hasta que todos no hemos comprendido como realizar el anterior”. Una vez finalizado el tiempo, el profesor pide al azar el cuaderno de un miembro del equipo, lo corrige y le pide que explique el proceso seguido en cada ejercicio. La recompensa obtenida por ese alumno, será la misma para el resto del equipo</p>
Lápices al centro	<p>El docente plantea un ejercicio o problema a los alumnos. Los alumnos forman grupos pequeños y se nombra un moderador. Los lápices se colocan al centro de la mesa para mostrar que en esos momentos se puede hablar y escuchar, pero no escribir. El moderador lee en voz alta la pregunta o ejercicio, se asegura que todo el grupo expresa su opinión y comprueba que todos comprenden la respuesta acordada. Cada alumno coge su lápiz y responde a la pregunta por escrito. En este momento, no se puede hablar, sólo escribir.</p>

### Anexo 3: Sesiones de la programación de aula


1ª SESIÓN	
Título:	¿Cuál es nuestro gentilicio?
Objetivos didácticos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reconocer diferentes gentilicios de nuestro país.</li> <li>-Exponer de forma clara a través de oraciones los diferentes gentilicios de nuestra familia.</li> <li>-Poner en práctica las primeras respiraciones conscientes.</li> <li>-Expresar su opinión, gusto, sentimiento acerca de la práctica de las respiraciones.</li> </ul>
Contenidos:	<p>Bloque 1: Comunicación oral: Hablar y escuchar. Organización del discurso</p> <p>Bloque 4: Conocimientos de la lengua. Gentilicios españoles</p>
Desarrollo de la actividad:	<p>1º Se realiza la primera estructura cooperativa “frase mural”. El profesor escribe una frase breve en la pizarra acerca de los gentilicios. Ejemplo: “El oscense tiene los Pirineos cerca de su ciudad”. Los alumnos deben escribir su opinión acerca de esa frase, es decir, ¿de qué ciudad proviene el gentilicio? Lo ponen de acuerdo con su compañero y a continuación tienen que explicar la opinión de su compañero. Tienen que divagar de qué ciudad proviene el gentilicio oscense.</p> <p>2º Escriben 5 oraciones con todos los miembros de su familia y su específico gentilicio.</p> <p>3º Exponen entre los miembros de su equipo los diferentes gentilicios familiares y realizan un juego de sopa de letras en la web sobre gentilicios: <a href="http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/aplicaciones/lengua/recursos/gentilicios/gentiliciosejercicio.htm">http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/aplicaciones/lengua/recursos/gentilicios/gentiliciosejercicio.htm</a></p> <p>4º En esta sesión se introducen las respiraciones, se explica que siempre se respira, pero ahora vamos a respirar de una forma plena y consciente. Para ello, se hacen de 1 a 5, 5 a 1 respiraciones. Se cuentan mentalmente. Todas estas respiraciones son guiadas por la profesora. Los alumnos se sientan de forma cómoda sobre sus sillas, para estar más cómodos ponen sus cojines sobre sus sillas. A continuación,</p> <div style="text-align: center;">  <p>002_Atencion a la Respiración (Niños).mp3</p> </div> <p>ponemos el audio (Véase anexo 7: transcripción)</p> <p>Una vez haya terminado pedimos a nuestros alumnos que nos hagan feedback, que nos expresen cómo se sienten, si les ha gustado.</p>
Duración:	Parte 1: 10 minutos ,parte 2:20 minutos, parte 3:15 minutos, parte 4:15 minutos
Materiales:	Pizarra digital, cojín, libreta, bolígrafos.
Evaluación	Realización de las frases, formas de expresión de los alumnos.

Tabla 9: 1ª sesión de aprendizaje cooperativo y mindfulness. Elaboración propia

2ª SESIÓN	
Título:	¿Disculpa, puede repetir?
Objetivos didácticos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>-trabajar el proceso de comunicación a través de la creación de un diálogo.</li> <li>- Diferenciar entre nombres concretos y abstractos.</li> <li>- Reconocer nuestros sentimientos y expresarlos.</li> <li>-Relajarse y confiar en el otro.</li> </ul>
Contenidos:	<p>Bloque 1: Comunicación oral: Hablar y escuchar. Recursos para controlar el proceso de comunicación.</p> <p>Bloque 4 :Conocimientos de la lengua. Clases de nombres: concreto, abstracto</p>
Desarrollo:	<p>1ºSe lleva a cabo la estructura cooperativa “parejas de discusión enfocada introductoria” El profesor realiza una pregunta, en este caso pondrá 10 nombres en la pizarra (amor, manzanas, felicidad, coches, ilusión, amistad, mesas, dolor, Navidad, regalos. Etc. Y pide que los alumnos lo dividan en nombres abstractos y concretos en su cuaderno de trabajo, debe ser resuelta en parejas. A continuación, el profesor pregunta varias respuestas. Y porqué son comunes o abstractos. Los alumnos llegan a la norma de porqué son abstractos o concretos. Se realiza una estructura de aprendizaje cooperativo de” verdadero o falso” En la que la profesora dice: el amor es un nombre común y los alumnos enseñan sus tarjetas de verdadero (verde) y rojo (falso). De esta forma, se observa si han comprendido el concepto de abstracto o común.</p> <p>2º Se realiza otra estructura cooperativa “folio giratorio”. Los alumnos tienen que crear una historia con diferentes expresiones que deben aparecer en la historia: ¿Puede repetir?, ¿Por favor?, perdón, no entiendo... Cada miembro del grupo debe escribir una frase o dos con cada expresión formando una historia cohesionada. Cada equipo tiene una historia inventada. El portavoz de cada equipo lee cómo ha quedado la historia y toma consciencia de la importancia de algunas expresiones cómo ¿por favor?, perdón...</p> <p>3ºSe trata la importancia de algunos nombres abstractos que hemos tratado en la actividad anterior cómo felicidad, ilusión, amistad. Qué nos sugieren? Cómo nos sentimos en estos momentos? Dedicamos a contar cómo nos sentimos alegres, tristes, cansados y porqué, no podemos decir que estamos bien, debemos detallar. A continuación, nos ponemos en pareja y le preguntamos a nuestro compañero que tipo de masaje le gustaría, se puede realizar con pelotas de espuma por la espalda, piernas y tenemos accesorios de masajes: araña masajeadora para el pelo o masajeador de madera.</p>
Duración:	Parte1: 20 minutos, parte 2: 25 minutos , parte 3: 15 minutos
Materiales:	Pizarra digital,folios, cuaderno, tarjetas de verdadero o falso, pelotas de espuma, accesorios para masaje.
Evaluación:	A través de la estructura cooperativa: verdadero/ falso y folio giratorio.

Tabla 10: 2ª sesión de aprendizaje cooperativo y masajes. Elaboración propia

3ª SESIÓN	
Título:	¿Cómo me ven los demás?
Objetivos didácticos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aprender a segmentar palabras en sílabas.</li> <li>-Producir textos descriptivos sobre sus compañeros a través de la creación literaria.</li> <li>-Comprender textos descriptivos de nuestros compañeros.</li> <li>- Aprender a narrar experiencias positivas y negativas.</li> </ul>
Contenidos:	<p>Bloque 1: Comunicación oral: Hablar y escuchar. Comprensión de textos orales literarios o no literarios.</p> <p>Bloque 4: Conocimientos de la lengua. Segmentación de las palabras en sílabas.</p>
Desarrollo de la actividad	<p>1ª Se lleva a cabo una descripción del compañero a través de la estructura cooperativa "gemelos pensantes" El profesor explica la tarea que hay que realizar. Se trata de escribir una descripción del compañero de 10 líneas. Se distribuyen en parejas, primero explica uno lo que hay que hacer y a continuación el otro. De modo, que se explican mutuamente lo que tienen que hacer en la tarea. Si la pareja lo tiene claro, se pone a trabajar y si no lo sabe lo pregunta al profesor. La maestra da unas directrices en cuanto al contenido. Por ejemplo: características físicas (color de ojos, estatura,) emocionales(alegre, cansado, triste), aficiones y gustos. Una vez hayan terminado la descripción sobre el compañero, la comparten mutuamente y corrigen los errores gramaticales del compañero. A continuación, la maestra las recoge y le sirve de evaluación.</p> <p>2ª Trabajamos la segmentación de palabras en sílabas y en oraciones. Comenzamos explicando la importancia de no separar los diptongos pero sí los hiatos. De modo, que trabajamos la estructura cooperativa "show down" en la que la profesora primero comienza con la segmentación de palabras. Lo realiza de tal manera que primero nombra la palabra yegua y los alumnos en su pizarra escriben cuantas sílabas tiene. Primero: pienso, escribo y enseño. Todos enseñan el número de sílabas que tiene la palabra. A continuación, la maestra nombra la respuesta correcta. Primero lo hacemos con palabras y lo complicamos con frases. Finalmente, terminamos con una actividad online en la pizarra digital para así terminar de interiorizar la segmentación de palabras. La web es: <a href="http://www.mundoprimaria.com/juegos-lenguaje/juego-separar-palabras/">http://www.mundoprimaria.com/juegos-lenguaje/juego-separar-palabras/</a></p> <p>3ª Se trabaja una actividad emocional. Se han creado unas "Gafas de colores" en Arte. Fabricamos unas gafas con cristal rosa y otras negras. Cada niño tiene que narrar una experiencia positiva y otra negativa con las gafas correspondientes. Explicar que a lo largo del día los habitantes de la mente (los pensamientos) nos dicen cosas en voz baja. A veces nos dicen cosas negativas como: no puedo hacerlo, siempre me equivoco. Es como si lo viéramos todo de color negro. Cuando estamos contentos tenemos pensamientos positivos vemos las cosas de color de rosa. Todo lo que nos pasa por dentro influye en la manera de ver las cosas.</p>
Duración:	Parte 1: 25 minutos Parte 2:20 minutos Parte 3: 15 minutos
Materiales:	Pizarra digital, cartulinas para hacer las gafas, pinturas, cuaderno
Evaluación:	La descripción que han hecho los alumnos sobre el otro compañero, estructura cooperativa "show down".

*Tabla 11: 3ª sesión de aprendizaje cooperativo y yoga. Elaboración propia*



4ª SESIÓN	
Título:	¿Nos grabamos?
Objetivos didácticos:	<p>-Reproducir textos breves y sencillos de memorización: Trabalenguas</p> <p>-Cómo nos expresamos a través de la reproducción de trabalenguas.</p>
Contenidos:	Bloque 1: Comunicación oral: Hablar y escuchar. Reproducción de textos breves y sencillos, memorización trabalenguas.
Desarrollo de la actividad	<p>1º Se muestra a cada equipo cooperativo un trabalenguas que deben aprender durante la sesión. El equipo sale ante los compañeros y lo representan. Los alumnos se graban con el ipad por equipos. A continuación, observan cómo se expresan y si hay una coordinación.</p> <p>2º Vuelven a recitar los trabalenguas, pero esta vez lo complicamos y tienen que hacer con gestos.</p> <p>3º Los alumnos han estado expuestos a mucha presión, ya que han tenido que salir ante sus compañeros. Por ello, para volver a la calma, llevamos una práctica mindfulness acerca del cuerpo.</p> <div data-bbox="952 662 1003 721" data-label="Image"> </div> <p>Adjunto: 004_Exploracion del Cuerpo Y Agradecimiento (Ninos).mp3 (Véase anexo 8: transcripción)</p>
Duración:	Parte 1: 25 minutos, parte 2: 20 minutos, parte 3: 15 minutos.
Materiales:	Ipad, pizarra digital, anexo con trabalenguas.
Evaluación:	Como aborda cada grupo su representación.

*Tabla 12: 4ª sesión de aprendizaje cooperativo y mindfulness. Elaboración propia*

5ª SESIÓN	
Título:	¿En qué tiempo estamos?
Objetivos didácticos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Distinguir entre los tiempos verbales de presente, pasado y futuro.</li> <li>-Reconocer en un texto escrito qué tiempos verbales aparecen.</li> <li>- Sentir la atención plena mientras comemos.</li> <li>-Darse cuenta de la forma en que nos alimentamos.</li> </ul>
Contenidos:	Bloque 4: Conocimiento de la lengua. El verbo: tiempo (presente, pasado y futuro). Reconocimiento del tiempo verbal empleado en producciones orales y escritas.
Desarrollo de la actividad	<p>1º Llevamos a cabo la estructura "Parada de tres minutos" para explicar los diferentes tiempos verbales que existen (presente, pasado y futuro) el docente introduce pequeñas paradas de tres minutos, en las que los grupos tratan de resumir verbalmente los contenidos explicados hasta el momento. Redactan dos preguntas sobre esa parte del material. Cuando han pasado los tres minutos, se preguntan dudas acerca de lo explicado a los otros grupos. Así es cómo se adquiere el aprendizaje de los tiempos verbales.</p> <p>2º Una vez interiorizado, se trabaja a través de la estructura "corners". Se reparten una tarjetas entre todos los compañeros donde han escrito diferentes tiempos verbales (comerá, vivió, bebe, compra, había ganado, etc) Por la clase habrá tres cárteles en los que especifica presente, pasado y futuro. Cuando la maestra diga corners, cada niño tiene que ir al corner que le toca.</p> <p>3º Durante esta actividad, se va a trabajar la atención plena mientras comen una mandarina. El trabajo consiste en: empezar eligiendo una mandarina y observando su color y el brillo de la piel. Se presta atención al olor, a su textura de la piel: ¿Está fría?, ¿está rugosa, suave, áspera? Le quitamos la piel y observamos si se pela fácilmente, si hay hilos blancos, si los gajos relucen...</p> <p>Sentimos la textura de la mandarina pelada. Tomamos consciencia de los pensamientos que surgen asociados a los pensamientos que vas percibiendo. A continuación, tomamos un gajo y lo introducimos en la boca, saboréala. La masticamos lentamente. Es un ejercicio interesante para entrenar la conciencia plena al comer y empezar a prestar más atención a la forma en que nos alimentamos. A continuación, dialogamos de si nos ha costado comerla despacio y que hemos sentido mientras observábamos todas esas características.</p>
Duración:	Parte 1: 20 minutos, parte 2: 20 minutos, parte 3: 20 minutos.
Materiales:	Mandarinas, tarjetas con los tiempos verbales, tarjetas de corners
Evaluación:	A través de la actividad de corner sabremos quién lo ha entendido.

Tabla 13: 5ª sesión de aprendizaje cooperativo y mindfulness. Elaboración propia

6ª SESIÓN	
Título:	Nos repartimos en presente, pasado y futuro.
Objetivos didácticos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer el tiempo verbal dentro de un texto</li> <li>- Elaborar una ficha de trabajo cómo resumen de lo aprendido</li> </ul>
Contenidos:	Bloque 1: Organización del discurso: Reconocimiento del tiempo verbal empleado en producciones escritas y orales.
Desarrollo de la actividad	<p>1º La profesora muestra en la pizarra digital un texto donde aparecen diferentes tiempos verbales. Cada portavoz de cada equipo, sale a la pizarra y escribe los verbos en la columna de tiempo presente, pasado y futuro.</p> <p>2º La siguiente actividad trabajamos la estructura cooperativa “ lo que sé y lo que sabemos”, En esta estructura el profesor da una pincelada de algo que va a explicar. En este caso, los diferentes tiempos verbales. A continuación, el profesor entrega una ficha de trabajo donde el alumno debe poner individualmente lo que sabe. Seguidamente, lo pone en común con su pareja. Crean un texto común donde redacten lo que saben.</p> <p>3º A continuación, la profesora les lee un texto donde tienen que agruparse por la clase en los corners de presente, pasado y futuro. En el momento la profesora lea un tiempo en presente, todos tienen que ir al corner del tiempo verbal presente.</p> <p>4º-Caricias en el antebrazo: El juego consiste: se juega por parejas y pueden hacerse varias rondas, alternando con un tercer jugador o intercambiando parejas si el grupo es de más de tres personas. Tienen también la ventaja de que el adulto puede ser participante observador lo cual hace que la actividad sea más democrática y permite que los niños puedan tener un papel de mayor responsabilidad y guiar el juego. El participante observador debe arremangarse, dejando todo el antebrazo descubierto hasta un poco más arriba del pliegue interno del codo y cerrar los ojos. El participante guía recorrerá con su dedo índice toda la cara interna del antebrazo, empezando por la muñeca, en la base de la palma de la mano y hasta la raya de pliegue que se forma cuando flexionamos el brazo. El observador debe decir stop cuando sienta que el dedo ha alcanzado esa parte. Anotará punto si ha acertado lo cual puede verificarse si al flexionar el brazo, el dedo índice de guía queda atrapado justo en el pliegue. A medida que el observador va adquiriendo mayor experiencia, el guía puede jugar con la presión y la velocidad de recorrido del dedo para intentar confundir la percepción sensorial del observador.</p>
Duración:	Parte 1: 15 minutos, parte 2: 20 minutos, parte 3: 20 minutos, parte 4: 15 minutos
Materiales:	Pizarra digital, cuaderno, tarjeta de corners, texto.
Evaluación:	Ideas que el equipo da al portavoz acerca de los tiempos verbales

*Tabla 14: 6ª sesión de aprendizaje cooperativo y relajación. Elaboración propia.*

7ª SESIÓN	
Título:	Elaboramos una receta
Objetivos didácticos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Elaborar un texto no literario.</li> <li>- Exponer la receta a través de un mural.</li> <li>-Expresar y utilizar los diferentes verbos para realizar la receta.</li> </ul>
Contenidos:	Bloque 3: Comunicación escrita- escribir. Producción de textos no literarios.
Desarrollo de la actividad:	<p>La maestra pide que los alumnos elijan una receta y a ser posible la realicen con su madre o padre y traigan a clase material para poder realizar un mural y exponerlo en clase. Deben traer fotos de cómo lo han hecho o videos y las instrucciones de cómo cocinarlo. Esto son deberes que la maestra pedirá en la sesión anterior.</p> <p>Los alumnos pueden terminar el mural y exposición sobre la receta en la clase durante los primeros minutos, los alumnos pueden preguntar dudas a la profesora. Una vez haya pasado el tiempo, los alumnos salen a la pizarra y comienzan con la exposición de la receta. La profesora valorará la originalidad de cada receta.</p>
Duración:	Parte 1: 15 minutos ,parte 2: 45 minutos
Materiales:	Pizarra digital, libreta, bolígrafos.
Evaluación	Realización de la expresión, formas de expresión de los alumnos.

*Tabla 15: 7ª sesión de exposición de la receta. Elaboración propia.*

#### Anexo 4: Rúbrica de actitud del alumno.Elaboración propia.Tabla 16.

Categorías	Excelente(2,5)	Notable(2)	Bien(1,5)	Regular(1)	Necesita mejorar(0,5)
<b>Interés y participación.</b>	El alumno muestra mucho interés en todo momento y participa activamente en la dinámica de la clase.	El alumno muestra interés en clase y participa.	El alumno casi siempre muestra interés y participa.	En ocasiones el alumno no se muestra interesado por lo que está ocurriendo en el aula y apenas participa en clase.	El alumno muestra poco interés y no participa en clase.
<b>Respeto</b>	El alumno siempre muestra respeto hacia sus compañeros.	El alumno muestra respeto hacia sus compañeros.	El alumno casi siempre muestra respeto hacia sus compañeros.	El alumno no siempre muestra respeto hacia sus compañeros.	El alumno es muy poco respetuoso con sus compañeros.
<b>Conducta</b>	El alumno muestra una conducta excelente hacia sus compañeros.	El alumno muestra una conducta muy buena en clase.	El alumno casi siempre muestra una conducta buena.	La conducta del alumno podría mejorar.	La conducta del alumno debe mejorar.
<b>Conocimientos</b>	El alumno muestra que ha asimilado todos los conceptos	El alumno demuestra que ha asimilado casi todos los conceptos.	El alumno demuestra que ha asimilado bastantes conceptos.	El alumno demuestra que ha asimilado algunos de los conceptos trabajados en clase.	El alumno demuestra que ha asimilado muy pocos conceptos trabajados en clase.

**Anexo 5: Rúbrica de exposición de la receta. Elaboración propia. Tabla 17.**

<b>Categorías</b>	Excelente(2,5)	Notable(2)	Bien(1,5)	Regular(1)	Necesita mejorar(0,5)
<b>Pronunciación</b>	Pronuncia las palabras correctamente y vocaliza bien.	Pronuncia correctamente pero su vocalización no es correcta.	Comete errores de pronunciación aunque su vocalización no es correcta.	Comete errores tanto de pronunciación como de vocalización.	La vocalización es nula como la pronunciación.
<b>Volumen</b>	El volumen es adecuado con la situación.	Levanta la voz demasiado en la exposición.	Habla demasiado bajo al exponer.	Expone muy bajo casi, no se le oye.	Palabras esporádicas, con un tono de voz bajo.
<b>Documentación</b>	Utiliza el material de apoyo extra para hacerse entender mejor.	Durante la exposición hace uso adecuado de la documentación.	Escasa referencia de imágenes o documentos de apoyo.	No utiliza de material de apoyo a la exposición oral.	No ha traído el material de apoyo.
<b>Secuenciación</b>	Buena estructura y secuenciación o la exposición.	Exposición bastante ordenada.	Algunos errores y repeticiones en el orden lógico de las cosas	La exposición oral carece de orden y repite las ideas continuamente.	No hay orden logístico en la exposición y no se saca ninguna idea.

## Anexo 6: Rúbrica de redacción de la receta. Elaboración propia. Tabla 18.

<b>Categorías</b>	Excelente(2,5)	Notable(2)	Bien(1,5)	Regular(1)	Necesita mejorar(0,5)
<b>Contenido</b>	Las ideas presentadas establecen un claro propósito y un claro entendimiento.	Las ideas son claras hay un buen entendimiento de ellas.	Las ideas no están del todo relacionadas, aunque hay un buen entendimiento.	Las ideas no están casi relacionadas y el entendimiento es casi nulo.	No hay absoluta relación entre las ideas y el entendimiento es totalmente nulo
<b>Presentación</b>	Hay orden, limpieza, coherencia, ortografía, con las terminologías adecuadas.	Hay un cierto orden, cierta limpieza, buena ortografía, sin terminologías.	Hay escasez en el orden, la limpieza, alguna falta de ortografía, sin terminologías.	Hay bastante escasez en el orden, la limpieza, muchas faltas de ortografía, no hay terminologías.	No hay orden, no hay limpieza, demasiadas faltas de ortografía, no hay terminologías.
<b>Trabajo Colaborativo</b>	Todos los integrantes participaron activa y satisfactoriamente, contribuyeron en el trabajo por iniciativa propia.	La mayoría de los integrantes tienen una participación activa y contribuyeron satisfactoriamente.	La mitad de los integrantes tienen una participación activa y contribuyeron satisfactoriamente.	Un cuarto de los integrantes tienen una participación activa y contribuyeron satisfactoriamente.	Ninguno de los integrantes ha tenido una participación activa.
<b>Creatividad</b>	El trabajo es creativo en cuanto al material, desarrollo de la temática, imágenes, colorido.	El trabajo es creativo pero falta material, desarrollo de la temática, imágenes, colorido.	Parte del trabajo es creativo pero falta bastante material, desarrollo de la temática, imágenes, colorido.	El trabajo es muy poco creativo, falta bastante material, pobre desarrollo de la temática, imágenes, colorido.	No hay creatividad, falta casi todo el material, pobre desarrollo de la temática, imágenes, colorido.

### **Anexo 7: Mindfulness transcripción “Atención a la respiración”**

Para hacer este ejercicio te puedes sentar en una silla, tranquilo con una postura erguida con los pies sobre el suelo, con una postura cómoda sin que haya tensión en la espalda. Se apoyan las manos en los muslos y se cierran los ojos suavemente. Vamos a intentar que la atención vaya posando y aterrizando en el cuerpo. Presta ahora atención a la sensación del abdomen, como se hincha al inhalar y se deshinchas al exhalar como si fuera un balón. Ve sintiendo la respiración su profundidad, velocidad, características. Cada inspiración es diferente, cada exhalación es diferente. Nota como cada ciclo de respiración es una inhalación y una exhalación. Después de haber observado la sensación de la barriga durante varios ciclos de respiración, se puede ir moviendo la atención para enfocarla a la zona de la nariz, observando la sensación de roce en las paredes nasales cuando el aire entra y sale. Manteniendo la atención en la respiración en esa pequeña zona, cuando notes que aparecen pensamientos de cualquier tipo que distraen la atención, puedes reconocerlos y agradecerle haberte dado cuenta de que la atención se había distraído y que así pasen a un segundo plano y que desaparezcan. No intentes cambiar la respiración y las sensaciones que surgen, siguiendo la exhalación del principio hasta al fin. En el momento que la inhalación y exhalación se encuentran y cambia el sentido del aire. Una vez que hayas observado el ciclo de las respiraciones, mientras finalizas esta práctica de la respiración, puedes observar cómo se siente el cuerpo y la mente, agradeciendo los momentos de atención y cuidado que te has dado.

### **Anexo 8: Mindfulness transcripción “ Exploración del cuerpo y agradecimiento”**

Vamos a hacer juntos un viaje de exploración por tu cuerpo, vas a ser el investigador de tu propio cuerpo, para saber cómo está y observar que sensaciones hay en tu cuerpo. Puedes tumbarte en el suelo o en la cama, estirando las piernas y poniendo los brazos a lo largo del cuerpo, tal y como te sientas más cómodo. Si quieres puedes cerrar los ojos, es un viaje interior en el que no necesitarás nada. El cuerpo te permite hacer muchas cosas a lo largo del día, pero a veces el cuerpo se cansa, en otros momentos cuando te sientes enfadado o triste, sientes en el cuerpo sensaciones desagradables, por eso es conveniente dedicarle unos minutos al cuerpo cada día y observar cómo se siente, conectar con él y agradecerle su resistencia y flexibilidad. Dándole espacio para que se expresen.

En la siguiente inhalación, hincha la barriga como si fuera un globo y después como se deshinchas al exhalar, observa varias respiraciones. Notando cada inspiración y también



cada exhalación. Dejándote acunar por la respiración de cada momento. Con la siguiente exhalación puedes ir moviendo desde la barriga a los pies como si el foco fuera una linterna, observa las sensaciones que notas en los pies, en los dedos, en los talones, sin la necesidad de mover los pies, notas algún cosquilleo, picor en los pies, los notas fríos o calientes. Ahora puedes agradecerles a tus pies todo lo que hacen por ti, soportar tu cuerpo, la presión de los zapatos durante todo el día, gracias a ellos puedes correr, caminar, jugar a la pelota, a saltar. Agradéceles lo que tu quieras, algo que te hayan permitido hacer hoy. Mueve la atención hasta tus piernas, recorre las dos piernas, desde los tobillos hasta las rodillas y desde ahí hasta las caderas, puedes notar las pantorrillas, los muslos, hay alguna tensión en la piernas. Intenta inspirar con y desde las piernas y al exhalar permite que las piernas se suelten y se relajen, agradeciendo su fuerza y que no se cansan fácilmente, te permiten nadar, patinar, ir en patinete. Moviendo la atención y recorriendo la parte alta del cuerpo, primero la barriga que hace la digestión de lo que comes, luego el pecho donde se encuentran los pulmones que te hacen respirar, luego el corazón en la parte izquierda que es el motor de la vida en el cuerpo. Puedes notar los movimientos rítmicos en el cuerpo en este momento. Observa ahora los brazos y las manos, qué sientes en estos momentos, pulsaciones, quizá notes una parte más que la otra. Quizá puedas agradecerles a los brazos y a las manos todo lo que te permiten hacer. Gracias a ellos puedes escribir, acariciar, ir cogido de una amigo/a, o de la mano de papá o mamá, dar abrazos, jugar a volley, a baloncesto, parar un golpe si te caes al suelo. Deja ahora los brazos y las manos. Mueve la atención a la espalda como si la notaras por primera vez, sintiendo la sensación de contacto, notando algún punto de apoyo de la espalda. Viendo si hay tensión en algún punto de la espalda o si está relajada. Sintiendo como en cada respiración la espalda se va relajando todo lo que sea posible, se vaya hundiendo en la cama o en la colchoneta poco a poco. Agradeciendo a la espalda todo lo que hace por ti, por ejemplo llevando abrigo en invierno o apoyarte en el respaldo de la silla, tumbarte en la cama, hacer el muerto en el mar mientras nadas. Prestando atención por último a la cabeza, más en concreto a la cara. Nota las sensaciones que hay en la boca, en los ojos, en las mejillas, en las orejas. Mientras vas recorriendo cada parte de la cara y vas agradeciendo su función. Por ejemplo, los ojos te permiten ver, la boca te permite comer, sonreír, dar besos, puedes masticar con los dientes, puedes oír con los orejas. Son muy útiles, por eso es importante tratarlos con cariño. Para finalizar, amplía el foco de atención a todo el cuerpo. Notando como tu cuerpo respira con cada respiración. Observa cómo se siente el cuerpo después de haber dedicado

al cuerpo este tipo de atención amable y abierta. Puedes realizar este ejercicio siempre que necesites descansar, un momento de recuperación. Si lo haces cada día antes de acostarte poco a poco podrás tener este tipo de atención, aunque estés moviéndote o estés haciendo otras cosas. Transcripción mindfulness: “Exploración del cuerpo y agradecimiento”. Pág 100.

Comas, S.(2016). *Burbujas de Paz. Un pequeño libro de mindfulness para niños (y no tan niños)*.Barcelona: Nube de Tinta. Consultado el Febrero 1, 2017.