

## “EDUCAR PARA SER FELIZ: ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)”



PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA Y DESARROLLO CURRICULAR  
CONVOCATORIA 2016

**Coordinadora: Encarnación Barragán Sánchez**  
**Código del Centro: 18009705**  
**Tlfno. 199535-958649535**  
**[18009705.edu@iuntadeandalucia.es](mailto:18009705.edu@iuntadeandalucia.es)**

# ÍNDICE

<b>1.- Título</b>	<b>3</b>
<b>2.- Resumen del proyecto</b>	<b>3</b>
<b>3.- Justificación: Fundamentación, Antecedentes, Oportunidad e Importancia para el Centro</b>	<b>5</b>
<b>4.- Objetivos específicos que se pretenden alcanzar</b>	<b>11</b>
<b>5.- Contenido del proyecto</b>	<b>12</b>
<b>6.- Actuaciones a realizar: actividades y calendario previsto de actuación.</b>	<b>16</b>
<b>7.- Metodología general del proyecto en el currículo de Educación Infantil</b>	<b>35</b>
<b>8.- Determinación de los criterios y mecanismos de evaluación</b>	<b>38</b>
<b>9.- Recursos económicos y materiales. Presupuesto</b>	<b>43</b>
<b>10.- Conclusiones y finalidades</b>	<b>45</b>
<b>11.- Bibliografía</b>	<b>47</b>
<b>ANEXO 1 Registro de emociones para las familias</b>	<b>48</b>

## 1.- Título

### “Educar para ser feliz :Atención plena (Mindfulness)”

*“La semilla ya está allí. Un buen maestro toca la semilla, permitiéndole despertar, germinar y crecer”. Thich Nhat Hanh*

**PALABRAS CLAVE:** aprender a parar y ser conscientes, relajación, educar el sentir y la interioridad, clima de aula positivo, educación emocional, convivencia y valores

## 2.- Resumen del Proyecto

Uno de los objetivos de la psicología positiva consiste en poner las bases de una ciencia de la felicidad. De ahí, que sus aportaciones puedan favorecer el objetivo básico de todo docente: capacitar a los niños y a las niñas para desarrollar al máximo sus aspectos positivos (fortalezas) y así potenciar su salud y bienestar presente y futuro.

Durante algunos años, después de las reflexiones llevadas a cabo en los procesos de autoevaluación y mejora de nuestro colegio, se fue consolidando la idea de plantearnos como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales del alumnado. Fue un proceso de toma de conciencia del papel fundamental que juega en nuestras vidas el conocimiento y regulación de nuestras emociones y la de los demás, así como la idea de que la Educación Emocional debe tener un lugar destacado en el currículo como lo tienen otras áreas de la educación infantil. Sabemos que es en la infancia donde se construyen las bases de la personalidad y que el manejo de nuestras emociones determinará nuestra manera de afrontar la vida.

Queremos conseguir que el alumnado sea capaz de sentir, entender y controlar estados de ánimo propios y ajenos, que desarrollen su autoconciencia emocional y conozcan la realidad emocional del otro, que se sientan confiados, seguros, en un ambiente emocionalmente positivo y estable, donde se favorezca el aprendizaje y la convivencia, que desarrollen las competencias necesarias para conseguir unas relaciones constructivas con



tutorial”: enseñar a pensar, enseñar a ser persona y enseñar a convivir. El ámbito de la acción tutorial, al considerarse de carácter transversal e impregnar todas las áreas, y al carecer de un horario concreto en Educación Infantil y Primaria, corre el riesgo de quedar relegado a un segundo plano, dificultando el desarrollo de los contenidos que conlleva.

Por tanto, se hace necesario adoptar medidas para un desarrollo equilibrado de las Competencias Básicas y este es el objetivo fundamental del presente proyecto: elaborar un programa de intervención educativa que garantice el pleno desenvolvimiento de las Competencias relacionadas con el desarrollo personal, emocional y social del alumnado, incluyendo además la Competencia para aprender a aprender. Al mismo tiempo, pretendemos que este proyecto constituya un modelo integrador, donde se puedan relacionar y trabajar de modo coherente los aspectos vinculados con la Acción Tutorial y la Educación en Valores.

Son muchas las coordenadas sobre las que se asienta este Programa, pero las más significativas con nombre y sugerencias teóricas de las que marcan la existencia de cualquier proyecto podríamos resumirlas diciendo que se trata de una propuesta basada en la educación emocional, que apuesta por el desarrollo integral desde la concepción de persona diferente -múltiple-socialmente activa que recoge la diversidad como un factor de enriquecimiento y camina hacia la escuela inclusiva e igualitaria.

El ser humano debe sustituir un proceso de desarrollo natural por un proceso educativo que nos prepare emocionalmente para enfrentarnos a las nuevas situaciones actuales.

Desde hace un tiempo se viene señalando, desde diferentes ámbitos, la necesidad de trabajar aspectos relacionados con la inteligencia emocional y la competencia social en los colegios, de manera que los alumnos/as sean capaces de expresar y controlar sus sentimientos, desarrollar habilidades sociales, tomar decisiones en grupo y resolver conflictos pacíficamente, entre otras cosas. De ahí que pretendamos abordar desde la etapa de Educación Infantil estas cuestiones de una forma lúdica, mediante asambleas de clase, cuentos, situaciones cotidianas que se viven en el colegio, celebración de

efemérides... tratando de concienciar e implicar lo máximo posible a las familias en el desarrollo del Proyecto.

La verdadera educación integral es aquella que arranca de la unidad de la persona, y esta propuesta apuesta por ello. Se propone el trabajo para que la persona crezca en todas las dimensiones y capacidades, desde la razón y el corazón. Nuestro centro ya tiene una identidad como escuela emocionalmente inteligente y queremos mantenerla porque sabemos que el desarrollo de las competencias emocionales elevará el éxito escolar de nuestro alumnado y la salud y el bienestar emocional del profesorado y las familias.

La felicidad de nuestro alumnado puede ser un objetivo a alcanzar en el futuro. Pero, mediante estas propuestas educativas puede convertirse en una meta a alcanzar también en el día a día, haciendo del aprendizaje y de la etapa de escolarización un periodo donde, a la vez que disfrutamos, aprendemos a ser felices en el aquí y el ahora, sin descuidar por ello la importancia del pasado y del futuro.

### **3.1. Fundamentación sociológica.**

En una investigación en la que participaron 68 niños con edades entre los 4 y los 5 años, se analizó durante 12 semanas la incidencia de un programa diseñado para la educación infantil (Kindness Curriculum, KC) que utiliza el mindfulness y que pretende mejorar la atención, la regulación emocional y fomentar la bondad o la compasión.

Aquellos niños que participaron en el programa mostraron grandes mejoras en competencias interpersonales y mejores resultados en actividades relacionadas con el aprendizaje, la salud o el desarrollo socioemocional al final del curso escolar. Incluso se comprobó cierta incidencia del programa en estos niños en la flexibilidad cognitiva o el aplazamiento de la recompensa, a diferencia de los integrantes del grupo de control que, además, mostraron actitudes más egoístas durante el curso (Flook et al., 2015)(Programa Kindness)

Esta experiencia busca la participación de todos y todas, sin que nadie quede excluido ni eliminado, independientemente de las características,

condiciones, experiencias previas o habilidades personales. Tiene sentido desde la concepción de que la educación es una tarea compartida. La familia no es importante, es imprescindible, y como tal debe ser entendida y considerada. Una colaboración estrecha y activa, una colaboración basada en el respeto. Es un proyecto “con ojos de niño” que proyecta en los ojos de niños y niñas una fuente de paz, igualdad y de amor para toda la vida. (Francesco Tonucci).

Estamos convencidas de que estas tareas y actividades van a contribuir a que nuestro alumnado de hoy y jóvenes del mañana, sean socialmente responsables y, en un futuro, se comprometan con causas solidarias.

Es una propuesta educativa socializadora y cooperativa, donde el crecimiento personal e individual es la base de la conquista social necesaria para vivir con los demás.

Introducir a las niñas y a los niños en las prácticas Mindfulness es una de las posibilidades de educar para la felicidad., mediante juegos, actividades y canciones podemos introducir esta práctica y cultivar de este modo de “ser” de los primeros años.



### 3.2. Fundamentación pedagógica.

MIndfulness es una palabra inglesa empleada para traducir ‘sati’, un término del idioma pali (lengua nativa del norte de la India) que denota

conciencia, atención y recuerdo, y que se ha traducido al español como 'atención plena'; esto significa que hay que centrar la atención en el momento que se vive, estar atentos al aquí y el ahora.

Mindfulness es una técnica que sirve para entrenar y mejorar el 'músculo' de la atención, del mismo modo que se hace deporte o se entrena un determinado músculo del cuerpo en el gimnasio para fortalecerlo. Para conseguir dicha atención plena, hay que ser capaces de sincronizar lo que sucede a nuestro alrededor con lo que pasa dentro de uno mismo. Este acercamiento específico, el hecho de prestar atención de forma consciente a la realidad, mejora el foco mental y el funcionamiento y rendimiento académico.

Comenzaremos a ponerlo en práctica con los denominados '**minutos amables**', es decir, tiempo que se dedica para centrarse en la respiración (inspirando y expirando) y dejando que los pensamientos pasen.

Con este proyecto se define el centro que queremos:

- ✓ Un centro escolar en intercomunicación con las familias y la comunidad.
- ✓ Un modelo integrador que permita potenciar el desarrollo personal y social del alumnado.
- ✓ Un centro escolar para todos los niños y las niñas (escuela inclusiva)
- ✓ Un centro que promueve la cultura de paz y la convivencia.
- ✓ Un centro que hace visible a las mujeres y que fomenta la igualdad.
- ✓ Un centro escolar que facilita la intercomunicación entre edades y etapas
- ✓ Un centro que fomenta la autonomía del alumnado
- ✓ Un centro que organiza recursos (espacios, tiempos, otros) en función siempre del alumnado.
- ✓ Un centro ubicado en un espacio privilegiado cargado de cultura, emociones, tradiciones y propuestas
- ✓ Un centro que educa en relación directa con la naturaleza.
- ✓ Un centro como lugar de acogida para todos y todas.
- ✓ Un centro atractivo, estimulante, lleno de música, de arte, de olores y propuestas increíbles, de juego.....
- ✓ Un centro que escucha con "oreja verde" "las heridas" de los niños y niñas, y construye siempre desde el respeto y la igualdad.



- ✓ Un centro que cuida, respeta y “mima” a sus maestros y maestras, sin los cuales nada de todo lo anterior sería posible.
- ✓ Un centro en evaluación continua. Siempre podemos mejorar.

El equipo de maestras de infantil del Colegio Río Ebro entendemos que este proyecto es una medida de acción positiva. Pretende ser una contribución para que nuestras niñas y niños desarrollen una identidad personal libre y que les permita expresarse, comportarse y vivir sanamente.

Nuestra acción también en este proyecto es apoyar el Programa Escuela espacio de Paz, Plan de Igualdad y Proyecto bilingüe, reforzando en la medida de nuestras posibilidades todas las acciones que repercutan en la buena planificación de los mismos.

### **3.3. Antecedentes y oportunidad para el centro.**

La propia trayectoria del Centro, durante los últimos cursos, avala el interés de nuestro equipo de maestras en este ámbito, muy especialmente el desarrollo de nuestra primera participación en el Proyecto Intercentros Escuela: Espacio de Paz, que, bajo el título “Lápices de colores”, ha orientado una gran parte de nuestro quehacer educativo durante los cursos siguientes y en el que el curso pasado tras elaborar la memoria de autoevaluación y nuestra práctica docente propusimos como propuestas de mejora para el curso siguiente, mejorar las competencias emocionales del alumnado, formarnos en inteligencia emocional y formar en educación emocional a las familia

Nuestra escuela es rica en experiencias que pretenden vincular la tarea educativa y las necesidades sociales del entorno. Somos conscientes de que este enfoque no puede limitarse a una intervención anecdótica y parcial en el currículum, ya que es mucho más que introducir un conjunto de nuevos contenidos o propiciar nuevas actividades. Supone un replanteamiento de todos los elementos implicados en el proceso de enseñanza-aprendizaje; desde las líneas pedagógicas educativas del Centro al diseño de proyectos, las orientaciones metodológicas, los criterios de evaluación, la organización de espacios y agrupamientos, el lenguaje, las relaciones de comunicación en el aula... Tampoco puede limitarse a la intervención de un grupo de profesoras

más o menos motivadas con esta temática. Creemos que la puesta en marcha de un Proyecto que implique a todo el Centro tiene indudables ventajas, así como la interrelación de los diferentes programas que desarrollamos en el centro y la coordinación con la Enseñanza Primaria.

Contamos con que el profesorado del centro es en su mayoría definitivo con lo que nos permite una continuidad en los dos cursos en los que se desarrollaría el Proyecto.

Es una oportunidad para el centro seguir avanzando y trabajando la educación emocional, los valores de solidaridad con la comunidad educativa y en especial con nuestro alumnado de forma coordinada con las familias, agentes de socialización en el proceso educativo de los niños y de las niñas y velando por la coherencia y el reforzamiento mutuo de los valores desarrollados en ambos espacios de socialización: escuela y familia.

Nuestra participación en el Programa Escuela, espacio de Paz, nos ha dado la oportunidad de tener evaluación positiva y tener el premio promoción cultura de paz (curso 2013-14). En el curso 2104-15 obtenemos el premio nacional de educación a centros docentes, mención Irene: La paz empieza en casa con el proyecto "La igualdad en una escuela emocionalmente inteligente".

Ahora queremos avanzar un poco más unificando y estructurando el trabajo que en la actualidad se está desarrollando en nuestra escuela en torno a la Acción Tutorial, la Educación en Valores y las Competencias Básicas relacionadas con el desarrollo personal, social, y aprender a aprender, que tome como núcleo central el desarrollo de dos conceptos de especial relevancia dentro de la Psicología Positiva: **la atención plena** y la educación de las **24 fortalezas personales** (Peterson y Seligman, 2004).

Nuestra intención es solicitar una formación en centros sobre la metodología "aulas felices" y formar parte del grupo "Psicología positiva y mindfulness en el aula" de Acción magistral poniendo en marcha en las aulas actividades de Fortalezas personales que incluye ese programa así como formar a las familias en la línea de trabajo de "Aulas Felices" para fomentar el trabajo conjunto centro-familia y realizar Encuentros de centros, nivel

comunidad y nivel nacional para intercambiar experiencias y enriquecer la práctica docente.



***Relajación y meditación***

#### **4.- Objetivos específicos que se pretenden alcanzar**

1. Desarrollar la toma de conciencia del espacio interno y el espacio externo.
2. Mejorar la atención, concentración y su capacidad de vivir en el presente
3. Desarrollar el sentido de seguridad en sí mismo, el respeto al propio ritmo y al de los otros.
4. Conseguir que el alumnado se encuentre confiado, seguro, para lo que necesitamos un ambiente emocionalmente positivo y estable, donde se favorezca el aprendizaje y la convivencia en igualdad.
5. Evitar la dispersión y focalizar la atención al máximo en aquello que estamos haciendo a través de propuestas lúdicas.
6. Colaborar en el desarrollo del Plan de acción tutorial de forma coeducativa, teniendo en cuenta la perspectiva de género, a través de la autonomía personal, la educación emocional, la educación afectiva sexual y la resolución de conflictos de forma pacífica.
7. Tomar conciencia de las emociones personales y su paso a sentimientos.

8. Comprender causas y consecuencias de las emociones. Tomar conciencia de estados emocionales.
9. Entrenar la atención y a concentración, el control de la respiración.
10. Experimentar la riqueza afectiva que cada uno/a posee.
11. Fomentar la participación de toda la Comunidad educativa a través de talleres, charlas-coloquio y trabajo colaborativo con las actividades que se programen en el proyecto.



*Respiramos y nos relajamos en el aula de psicomotricidad*

## 5.- Contenidos del proyecto

Los contenidos del proyecto, irán diferenciados para actuar en los tres agentes educativos: familias, alumnado y profesorado.

Considerando esta premisa y teniendo en cuenta las características psico-evolutivas de nuestro alumnado, al igual que las de nuestra escuela, su comunidad y su contexto, creemos adecuado desarrollar las competencias emocionales tomando como referente, los cuatro pilares de la educación del siglo XXI: aprender a conocer, a hacer, a ser y a convivir..

### **a) Alumnado**

1.- Competencias relativas al desarrollo del pensamiento crítico: mantener una actitud curiosa ante una realidad compleja y cambiante, analizar y sintetizar información, reflexionar, tomar decisiones, desechar prejuicios...

- 2.- Potenciar y favorecer las relaciones de amistad, compañerismo y cooperación entre nuestros/as alumnos/as.
- 3.- Aprendizaje de ser, a través de su autoconocimiento y autoestima, autonomía personal, compromiso, responsabilidad, esfuerzo y constancia.
- 4.- Aprendemos a convivir a través de la Comunicación y expresión; trabajo en equipo; resolución de conflictos y sentimiento de pertenencia a la comunidad.
- 5.- La respiración y el momento presente
- 6.- Conociendo nuestros sentidos



Los bloques temáticos serán:

**AUTOCONOCIMIENTO:**

- Conciencia emocional ¿CÓMO TE SIENTES? Y regulación emocional

**AUTONOMIA**

**AUTOESTIMA**

**HABILIDADES INTERPERSONALES: comunicación, escucha, cooperación y habilidades sociales.**

**HABILIDADES PARA LA VIDA**

- Pensamiento positivo
- Organización y priorización de actividades
- Resolución de conflictos

**CONOCIENDO NUESTRO CUERPO Y NUESTROS SENTIDOS**

**LA RESPIRACIÓN Y LA CALMA**

**Fortalezas Personales** , que se agrupan en torno a seis grandes bloques temáticos:

- **Sabiduría y conocimiento:** Creatividad, Curiosidad, Apertura mental, Amor por el aprendizaje, Perspectiva.
- **Coraje:** Valentía, Perseverancia, Integridad, Vitalidad.
- **Humanidad:** Amor, Amabilidad, Inteligencia social.
- **Justicia:** Ciudadanía, Sentido de la justicia, Liderazgo.
- **Moderación:** Capacidad de perdonar, Modestia, Prudencia, Autocontrol.
- **Trascendencia:** Apreciación de la belleza, Gratitud, Esperanza, Sentido del humor, Espiritualidad.



**b) Familias: establecer una línea de actuación con las familias para que conozcan y colaboren con el proyecto.**

- 1.- Desarrollo del espíritu cívico, como personas implicadas que adquieren un sentimiento de ciudadanía.
- 2.- Implicación de forma práctica en las actividades que se les requiera en el centro, desarrollando una pertenencia responsable a una comunidad.
- 3.- Compromiso en la mejora de la calidad de vida de las personas en el entorno inmediato.

4.- Formación en educación emocional.

5.- técnicas muy sencillas de mindfulness que les ayuden a desarrollar la habilidad de atención o conciencia plena.

### **c) Profesorado**

1.-Concepto, funciones, características generales del estado de conciencia plena, componentes y actitudes básicas para su práctica

2.- Propuestas educativas y metodologías innovadoras basadas en la gestión de las emociones.

3.- Mejora del clima social y emocional de la institución educativa.

4.- Profundización en el desarrollo de un currículo que tenga en cuenta las habilidades sociales y emocionales como elemento de éxito en la escuela.

5.- Continuación en la formación de las competencias emocionales.

6.- Promoción de la autoformación, el trabajo en equipo y las redes de profesorado así como su implicación y participación en la búsqueda, adopción y consolidación en el tiempo de las prácticas innovadoras

7.- Atención al presente

8.- apertura no valorativa a la experiencia

9.- aceptación

10.- dejar pasar

11.- Intención.

El concepto de FORTALEZAS viene de la psicología positiva. Parte de la idea de que la felicidad es un actitud interior del ser humano,y además, es educable, pues implica un proceso de cambio y autodesarrollo personal.

Dentro de la psicología positiva se establece que uno de sus pilares básicos es el logro de las emociones positivas y alcanzar las fortalezas básicas.

Muchos estudios han buscado establecer a nivel internacional que fortalezas son las que el ser humano deberíamos tener en común para realmente formarnos como personas.

Partimos de 5 virtudes:

Sabiduría

Coraje

Humanidad

Justicia

Moderación

Trascendencia

## **6.- Actuaciones a realizar: actividades y calendario previsto de actuación**

Se pretende actuar desarrollando diferentes proyectos a lo largo del curso:

### **6.1.- RINCÓN DE LAS EMOCIONES**

Siguiendo las enseñanzas de Jane Nelsen, proponemos en el aula un espacio donde el niño y la niña puedan acudir cada vez que lo necesiten con el fin de tranquilizarse haciendo uso de diferentes recursos que tengan a su alcance como cuentos, muñecos, hojas para pintar, etc.

Se trata de **enseñarle** que cuando está nervioso y el enfado le lleva a decir o actuar como no debe, puede hacer diferentes cosas por sí mismo/a para tranquilizarse y volver a un estado de equilibrio emocional que le permita pensar.

En este espacio trabajaremos la identificación de emociones, la **expresión de los sentimientos** y el autocontrol emocional porque cuando los niños/as están alterados son incapaces de razonar, por lo tanto, es conveniente que les enseñemos a relajarse primero con nuestra cercanía y comprensión porque una buena forma de afrontar el mal comportamiento del niño/a es ayudarle a sentirse motivado para eliminar la causa que crea la conducta inadecuada.

#### **Beneficios del rincón de las emociones**

1. Enseña autocontrol y autodisciplina
2. Motiva al niño/a, le anima a comportarse de forma adecuada
3. El niño/a entiende que cuando está enfadado no reacciona bien y por eso tiene que relajarse



4. Le ayuda a conocerse
5. Le permite identificar sus emociones y autor regular su conducta cara a los demás

**Para crear el rincón de las emociones:**

1. Los niños y las niñas participarán en la elaboración de este espacio por lo tanto podemos explicarles la finalidad de este rincón y entre todos y todas lo diseñamos y decoramos.
2. Elegir que objetos vamos a tener el **rincón de las emociones**, como una manta en el suelo, cojines, peluches, papel para pintar....
3. Para que todos respetemos este espacio y le demos el uso adecuado, hay que poner unas normas de funcionamiento:
  - Entramos cuando necesitamos sentirnos mejor
  - Salimos cuando hemos encontrado la manera de deshacernos de nuestro mal humor
  - Buscamos al adulto para explicarle como nos hemos sentido y el conflicto que hemos tenido
  - Tomamos una decisión correcta: disculparnos, pensar que podemos hacer la próxima vez, repetimos el ejercicio que no me salía, etc

**Lemas en el Rincón de las emociones**

**STOP!, RESPIRO**

**¿Cómo me siento?**

**¿Qué problema tengo?**

**¿Cómo lo puedo solucionar?**



En el **Segundo ciclo de Educación Infantil**, queremos que nuestro alumnado desarrolle:

**Una autoestima positiva**, tomando conciencia de sus logros y ayudándoles a superar las dificultades que, día a día, se encuentran como algo natural.

**El respeto**, intentando que nuestros alumnos/as se sientan importantes, **porque lo son**, pero sin perder de vista su entorno y a sus compañeros/as.

**Una actitud positiva** hacia todo lo que emprenden, es importante, para que puedan lograr los objetivos que se proponen y se esfuercen por alcanzarlos.

Para ello, hemos colocado en nuestro *Rincón de las emociones* los siguientes lemas: frases sencillas y con ritmo que los niños/as aprenden y que nos ayudan en el trabajo diario.



## 6.2.- RELAJACIÓN

Este programa consiste en el desarrollo de la técnica de relajación de Jacobson. Realizamos ejercicios de tensión-relajación con cada una de las partes del cuerpo poniéndonos en una postura cómoda y en un ambiente relajado, sin distracciones ni prisas. La relajación se consigue de forma gradual, practicándola progresivamente, mejorando paso a paso. Así comenzamos a practicar la relajación con caricias y "masajitos" por parejas cuando venimos del recreo,

cuando hacemos psicomotricidad o cuando nos sentimos alterados por algún motivo.

### **“Nos damos masajitos y nos relajamos”**

Masajes ¡qué bienestar! Una forma para favorecer un clima relajado y acogedor, además de potenciar los vínculos afectivos y de relación entre los niños y las niñas es mediante el masaje compartido. Se hace en parejas realizando un masaje suave por el pelo, las manos, los brazos...con las manos y en otros casos con objetos como coches de juguete, pelotas, telas, pincelitos...

Cuando volvemos del recreo nos sentamos en círculo en la asamblea y por parejas nos damos un pequeño masaje, con una música de fondo y una suave luz, después cambiamos con nuestra pareja y sentimos el masajito. Se produce un momento de relajación que después del ajetreo del recreo nos sirve para volver a la calma en el aula.



Es importante notar la diferencia entre el malestar de tener un músculo contraído y el bienestar que se produce cuando lo relajamos. La relajación se consigue de forma gradual, practicándola progresivamente, mejorando paso a paso.



Es importante realizar ejercicios de brazos: primero se realizan todos los ejercicios con un brazo y después con el otro, de piernas.

Ejercicios para relajar la cara, ejercicios del cuello: (para facilitarlos se puede hacer referencia a un objeto que se sitúe en el lado al que tienen que mirar), de tronco.....

Por último realizamos ejercicios de respiración en un ambiente relajado, con luz tenue y música suave, tenemos especial atención también a los olores utilizando velas aromáticas o perfume, convirtiéndose en un momento emotivo y placentero que nos produce bienestar a todos y todas.

### 6.3.- EL CARIÑOGRAMA



El cariño gram es un instrumento para entrenar en la socialización positiva desarrollando habilidades emocionales de autoconocimiento.

La finalidad del cariñograma es descubrir las actitudes y cualidades positivas propias y de las demás personas y ponerlas de manifiesto a través de:

- la felicitación
- el agradecimiento,
- y el pedir disculpas

La felicitación es la forma de reconocer las cualidades positivas que la propia persona tiene y celebrarlas al descubrirlas en las otras personas.

Felicitar parece una actividad sencilla, pero los sentimientos de humillación, baja autoestima, envidia, comparación y competición, bloquean esta actividad o se puede volver negativa cuando se hace para quedar bien, adular o para que me quieran.

**Se van a elaborar cariñogramas en las aulas y en la sala de profesoras.**

Es fundamental demostrar a los niños y niñas nuestro cariño y aprecio, alabar y elogiar siempre cualquier progreso para que adquiera seguridad en sí mismo/a. La autoestima es la interiorización que los demás tienen de él o ella y la confianza que en él y ella deposita. Al decirle lo que hace bien le estaremos permitiendo discriminar lo que ha sido fruto de su esfuerzo para que tienda a repetirlo. Estas experiencias le proporcionarán una sensación de control y confianza en sus capacidades. Si, por el contrario, siempre se le dice lo que hace mal, estaremos desarrollando un sentimiento de fracaso. Hay que ayudar al niño/a a comprender las consecuencias de su comportamiento, a que vea el efecto de sus actuaciones sobre sí mismo y sobre los demás. Le servirá para valorar su propia actuación.



***Escribir mensajes de agradecimiento “MENSAJES QUE LLEGUEN AL CORAZÓN”***

La utilización del cariñograma fomenta los siguientes objetivos:

- Desarrolla la habilidad para generar emociones positivas.
- Facilita una mejor autoconciencia de necesidades, habilidades, capacidades y limitaciones en el niño/a
- Motivarse a sí mismos evitando anticipar fracasos y desigualdades.
- Valorarse a sí mismos, sintiéndose importantes
- Incrementa su autoestima y desarrolla sentimientos de seguridad
- Desarrolla su motivación hacia el aprendizaje
- Fomenta la asunción de responsabilidades
- Saber perseverar ante las dificultades
- Vencer temores e inhibiciones
- Fomenta un equilibrio emocional que contribuye a proteger la salud y bienestar del niño/a, expresando sus necesidades y pidiendo ayuda.

#### **6.4.- MINDFULNESS**

Se comienza por entrenar la atención “hacia fuera” es decir, focalizándola en el ambiente externo a través de los sentidos. A continuación se trabaja la conciencia corporal, y por último pueden introducirse progresivamente prácticas adaptadas de meditación formal.

**Dinámicas de armonización**, facilitan que todos los participantes atiendan a la vez a un mismo foco de atención. Cuando la atención de todo el grupo se unifica puede percibirse un cambio significativo en la facilidad con la que se van a atender y aplicar las instrucciones.

**Ejercicio con la linterna**, se apagan todas las luces y tan solo un foco de luz proyectado desde una linterna, conseguimos que todo miren a la vez hacia un estímulo luminoso ,la vamos proyectando en diferentes superficies, dando la instrucción de que se muevan en el aula para ponerse cerca del foco de forma ordenada y tranquila. Hasta que no llegan todos no se apaga la linterna y se proyecta en otro lugar.

**Ejercicio de observar con más detalle la ropa o características físicas de los compañeros**, se nombra un objeto o característica de algún participante y todos deberán buscar a alguien que tenga esa prenda o cualidad.

**Ejercicio de la caja de música**, se esconde en el aula una caja de música y tienen que averiguar dónde se esconde agudizando su oído.

**Ejercicio de los instrumentos**, se presentan los instrumentos haciéndolos sonar y enseñándolos despacio a todos, con los ojos vendados se escucha un instrumento y tienen que averiguar cuál ha sonado.

#### **6.5.-LA CAJA DE LA VIDA.**

Con este proyecto queremos que nuestro alumnado desarrolle:

**Una autoestima positiva**, tomando conciencia de sus logros y ayudándoles a superar las dificultades que, día a día, se encuentran como algo natural.

**El respeto y la igualdad** intentando que nuestros alumnos/as se sientan importantes, **porque lo son**, pero sin perder de vista su entorno y a sus compañeros/as.

**Una actitud positiva** hacia todo lo que emprenden, es importante, para que puedan lograr los objetivos que se proponen y se esfuercen por alcanzarlos.



Con estos objetivos el eje vertebrador de este proyecto serán las cajas de los tesoros que cada cual hará con sus familias, en donde meterán los objetos más importantes de sus vidas, para compartirlos con los demás. Se comienza preparando la caja de la maestra para generar el deseo del alumnado y para compartir nuestras cosas con ellos y ellas. En asamblea, sacamos nuestra caja de los tesoros con mucho misterio. Les preguntamos qué creen que habrá allí. ¡Qué cosas serán los tesoros de mi vida! Algunas respuestas fueron: tu hijo, tu mujer, tu madre. Así van lanzando sus hipótesis, hasta que decidimos abrir la caja.

A continuación se van mostrando todas las cosas que hemos elegido, se produce una situación muy especial, cuando compartimos aquellas cosas que son importantes para nosotros y nosotras.

En algunos casos se ha realizado la presentación por parte de la maestra de la caja al grupo de madres/padres y en otras sólo al alumnado.

Después viene la presentación por parte de cada niño/a al resto. Nuestro objetivo es que participen todas las familias ayudando a elaborar o confeccionar la caja.

## 6.6.- CUENCOS TIBETANOS.-





### 6.7.- EN LA ASAMBLEA ¡VAMOS A BUSCAR JUNTOS SOLUCIONES!

Los niños se sentarán en círculo, se les planteará por medio de dibujos situaciones que puedan considerarse difíciles para ellos. Se les pedirá que cada uno aporte una solución a cada escena haciendo una tormenta de ideas en la que no se juzgará si la solución que proponen es correcta o no, sino que se reforzará que cada niño aporte una solución distinta. Puede dibujarse en una cartulina cada solución que proponen los niños/as. Posteriormente se analizarán entre todos cada una de las soluciones dibujadas en la cartulina. Se irá tachando la solución que se decida que no es correcta hasta que quede sólo la más adecuada. Se hará hincapié en ver cómo todas las emociones influyen a la hora de tomar decisiones. Es importante que todos los niños perciban la solución a cada problema como la forma más adecuada.

## 6.8.- MOVIMIENTOS CONSCIENTES O POSTURAS: ASANAS DE YOGA

El yoga se presenta a los niños/as como un juego donde se puede desarrollar la imaginación, ya que las asanas de animales y elementos de la naturaleza les resultan muy motivadoras y divertidas, la respiración es el hilo conductor que permite conectar cuerpo y mente y las meditaciones se presentan como cuentos que estimulan su creatividad a la vez que desarrollan su concentración y les ayuda a relajarse.

Asanas sentado- postura del indio

Asanas de pie- montaña, pinza vertical, marioneta, estrella, guerrero, árbol, bailarín

Asanas de rodillas- gato, perro, bebé, tortuga...

Asanas tumbados- cobra, cuna, plancha



## 6.9.- TALLER DE DANZA CREATIVA

El movimiento constituye la expresión primordial de las emociones. Cuando nos enfadamos nuestros movimientos son bruscos, cuando acariciamos nuestros movimientos son suaves.





### **Beneficios del Mindfulness en el profesorado**

Algunos de los beneficios que aporta el Mindfulness a los profesores/as son los siguientes:

- Mejora el enfoque atencional y la consciencia
- Aumenta la receptividad ante las necesidades de los alumnos
- Fomenta el equilibrio emocional
- Apoya la gestión y la reducción del estrés
- Favorece la buena salud de las relaciones personales en el trabajo
- Mejora el clima del aula y fomenta un entorno óptimo para el aprendizaje
- Favorece el bienestar general y la autoestima

### **Beneficios del Mindfulness en el alumnado**

La capacidad de reflexionar sobre el propio mundo interior, y sobre las propias emociones y pensamientos con actitud de compasión hacia uno mismo aporta beneficios para el bienestar de los estudiantes, y es una parte esencial del entrenamiento Mindfulness.

Pero no solamente regulación emocional es una parte esencial del entrenamiento Mindfulness, y son muchos los estudios que han aportado evidencia científica sobre la influencia positiva de la Atención Plena sobre las llamadas funciones ejecutivas del cerebro, como la atención, memoria o flexibilidad mental, todas imprescindibles para el buen desempeño personal y académico.

La práctica habitual de mindfulness es beneficiosa para el alumnado por muchas razones. A continuación se muestran los beneficios que aporta el Mindfulness:

- Mejora el rendimiento académico
- Mejora el autoconcepto
- Reduce la agresividad y la violencia
- Aumenta la creatividad
- Mejora la participación en el aula favoreciendo el control de impulsos
- Potenciar la memoria
- Mejorar la concentración y la atención
- Reduce la ansiedad ante los exámenes
- Favorece la disposición de aprender
- Fomenta la autorreflexión y el autososiego
- Potenciar la empatía y la comprensión hacia los demás
- Fomenta conductas prosociales y relaciones interpersonales sanas
- Mejora el aprendizaje social y emocional
- Mejorar de forma general la salud





## PROPUESTAS DE ACTUACIÓN

**-Elaboración y distribución entre las familias de un boletín informativo sobre las actividades de este proyecto.**

Hacerlo también a través de la página web del cole, Facebook, blogs de aulas,...

**- Sistematización y planificación de las actividades** a lo largo del curso por parte de la jefatura de estudios y coordinadas por el equipo de ciclo.

**-Formación del profesorado y formación a las familias** .Quedaría incompleto el Proyecto si no contempláramos un plan de formación y organización inter-centros y con otras instituciones municipales, por ello continuamos realizando la formación en centros y trabajando con el Área de Igualdad del municipio.

**-Temporalización.-**

El proyecto está planificado para realizarlo en un curso escolar, pudiéndose diseñar, ejecutar y evaluar trimestralmente y se puede continuar en el curso siguiente.

Nos planteamos este Proyecto con la perspectiva de incluirlo en nuestro proyecto educativo y que forme parte de la identidad de nuestro centro, como

enfoque metodológico y esencial en el currículo de nuestras propuestas pedagógicas. Se pondrá en marcha todo el Proyecto tal como lo hemos reflejado.

Tendremos reuniones quincenales .Unas veces será todo el Ciclo y en otras ocasiones entre los diferentes niveles de Infantil según las necesidades y el tipo de planificación.

Con las familias, por tutorías, celebraremos al menos una por trimestre, independientemente de otras charlas con experto en los temas, así como Reuniones de Madres/padres delegadas cada mes.

Se planificarán **secuencia de tareas** dentro de la jornada escolar y en diferentes momentos, de determinadas actividades en dónde se trabajará la Inteligencia Emocional: Asambleas, fiestas y jornadas, taller musical, la hora del cuento, relajación, mindfulness, yoga ... relacionando otras materias y programas o proyectos como Plan de Igualdad, Proyecto de Bilingüismo, Escuela Espacio de Paz...

La temporalización por tanto quedará como sigue:

- **Mes de Septiembre**, cuando se hace la programación del curso:
  - A través de los representantes de las familias en el Consejo Escolar, informar de la programación de nuestro proyecto.
  - Informar en la reunión de acogida de las propuestas que incluyen el proyecto en relación a la educación emocional.
  - Introducir en la Programación del AMPA las actividades que requiere el seguimiento del proyecto.
  
- **Mes de Octubre:**
  - Informar del Programa de educación emocional en la primera reunión con las madres y padres colectivamente del Centro y a través de este Proyecto de las medidas concretas que se van a llevar en el centro o en el aula, y demandar colaboración por parte de todas las familias.

- Organización de las Jornadas “Jugamos con las emociones” , en donde se realizará un taller de mindfulness.
  - Utilización de canciones que nos emocionen para la celebración de las onomásticas correspondientes al primer trimestre, realizando el taller de danza creativa.
  - Coordinación con el Proyecto Escuela espacio de Paz y Plan de convivencia.
  - Realización de lecturas con las familias que trabajen la emoción “el miedo” con motivo de la fiesta de Halloween.
- **Mes de Noviembre:**
    - Conmemoración del “Día Internacional contra la violencia hacia la Mujer”.
    - Conmemoración del Día de la Infancia.
    - Decoración del patio de recreo.
    - Reuniones con las madres y padres delegadas/os.
    - Charlas para las familias sobre temas seleccionados para dar información sobre cómo desarrollar las competencias emocionales en la familia.
    - Taller de yoga con las familias
- **Mes de Diciembre:**
    - Realización de lecturas con los abuelos y abuelas de cuentos que trabajen la alegría.
    - Celebración del aniversario de la Constitución.
    - Talleres de relajación guiada con telas
    - Fiesta de Navidad.
    - Reuniones con las madres/padres delegadas/os para el seguimiento del proyecto.



- Talleres de mindfulness con las familias
- **Mes de Enero:**
  - Participación en las actividades programadas para el “Día de la Paz”: “árbol de las emociones”
  - Convivencia intercentros.
  - Búsqueda de cuentos emocionales para el día de la Paz.
  - Decoración del patio de recreo con mandalas
  - Reuniones con las madres/padres delegadas/os para organizar las Jornadas
  - rincón Mindfulness donde se exponen cada semana las consignas a seguir.
- **Mes de Febrero:**
  - Talleres para la celebración del Carnaval.
  - Formación a las familias: charla sobre el libro “Tranquilos y atentos como una rana”.
  - Celebración del Día de Andalucía, “nos emociona la cultura andaluza”.
  - Danza “el invierno de Vivaldi”
  - Realización del video cuento “El monstruo de colores”
  - Exposición de “las cajas de la vida”
- **Mes de Marzo:**
  - Celebración del 8 de marzo: Día Internacional de la Mujer
  - Convivencia de familias en el Centro.
  - Jornadas “Sentir y vivir la Igualdad”.
  - Talleres y conferencias.
  - Tertulia- café con una profesora de yoga

- Talleres interniveles de relajación.
- Elaboración de cariñogramas.
- **Mes de Abril:**
  - Jornadas culturales. “Una escuela que se emociona”
  - Teatro.
  - Teatro de guiñol.
  - Talleres “Día del libro ”Biblioteca de las emociones”
  - Adquisición de libros para la biblioteca relacionados con las emociones y el mindfulness.
  - Convivencia con el alumnado del CEIP Virgen de la Cabeza.
- **Mes de Mayo:**
  - Participación de las familias en las propuestas para la celebración del día de la cruz.
  - Talleres “expresando sentimientos” masajes en la espalda
  - Juego “me pongo en tu lugar”
  - Preparación de la fiesta fin de curso.
- **Mes de Junio:**
  - Evaluación y Memoria del Proyecto.
  - Elaboración de murales sobre todas las actividades relacionadas con la inteligencia emocional. Exposición de fotos y trabajos.



## 7.-Metodología general del Proyecto en el currículo de Educación Infantil

Nuestra metodología será **activa, crítica y reflexiva**, ejes que inspiran una pedagogía basada en la experiencia, la participación, la interdisciplinariedad, el trabajo en equipo y el papel esencial de la reflexión.

Los principios metodológicos que vertebrarán nuestro proyecto en el grupo serán los siguientes.

- Aprendizaje significativo: Debe relacionarse siempre el nuevo material de aprendizaje a los conocimientos ya existente en el alumnado, por lo tanto siempre debe partirse del bagaje previo del alumno y alumna, para que lo aprendido tenga significado.
- Plantear situaciones que les exijan una actividad mental, llevándoles a reflexionar sobre sus actuaciones y a justificarlas.
- Promover la interacción en el aula, como motor de aprendizaje que favorece la integración del alumnado, la solidaridad, la creación de hábitos de trabajo cooperativos.
- Fomentando las habilidades y capacidades individuales incentivando el desarrollo de la autonomía.
- Partiremos del principio globalizador de la integración de los contenidos de las diferentes áreas.
- Planteando actividades cooperativas en pequeño y gran grupo.
- Elaborando materiales que nos lleven a la reflexión, el análisis y la investigación.
- Creando un clima en el centro que propicie las relaciones afectivas y favorezca la expresión libre y creativa.
- Planteando actividades psicomotrices que permitan la conquista del espacio físico y el movimiento (juegos, expresión corporal, dramatizaciones...).

Las actividades se programaran trimestralmente, presentándose con antelación a la Jefatura de Estudios para su inclusión en la organización de las

reuniones de Ciclo. Serán propuestas por la coordinadora y consensuadas y aprobadas por el resto del profesorado implicado en el proyecto..

#### **-Secuencia de Tareas.**

- Asambleas dónde existe diálogo entre el alumnado y su tutor/a, dónde expresan sus ideas, vivencias, experiencias de su casa, toma de decisiones....
- Momentos del cuento, en las sesiones de psicomotricidad, jardinería,... se realizarán juegos y actividades propias de mejorar la Inteligencia Emocional
- Los momentos de los saludos y las despedidas: Normas de relaciones y convivencia: saludar, dar las gracias, pedir por favor, disculparse...
- Elaboración de normas de diálogo en asambleas y conversaciones: pedir el turno de palabra, escuchar,...porque un aprendizaje solidario requiere también de unas normas de convivencia básicas.
- Elaboración de cariñogramas para trabajar el afecto, la autoestima y la gratitud
- Actividades relacionadas con la respiración
- Ejercicios de relajación al terminar las sesiones de psicomotricidad y después del recreo.

#### **-Participación Familiar**

La implicación de las familias en el proyecto educativo es un rasgo común de los programas con efectos más estable y duraderos. La participación de la familia en la escuela confiere a los padres y madres otra perspectiva sobre el niño/a y su educación y les aporta nuevas actitudes y diferentes estilos de relación y prácticas estimulantes, las que se acercan más a la visión de los educadores.

En la actualidad, la participación de las familias en la Escuela se ha adoptado como un criterio de calidad y garantía de eficiencia de la acción educativa.

Pensamos que el centro plantea una dinámica de trabajo en la que las familias están presentes en muchas de nuestras actividades, “las puertas están abiertas” a nuestras familias, no sólo al padre o a la madre, sino a los abuelos/as, tíos/as...

Nos acompañan en las diferentes salidas al entorno, colaboran en las celebraciones, vienen a contar cuentos al aula, a realizar talleres...están presentes en la vida del centro, pero aún así, fomentaremos y motivaremos su participación activa.

Se realizan actividades dónde se debatirán temas de actualidad, los que nos permiten entrar en un diálogo y compartir ideas, dudas, experiencias..., mejorando nuestra convivencia.

Cada actividad se expondrá en el Tablón Informativo de la entrada del centro, para que las familias estén debidamente informadas y puedan compartir aún más cada una de las experiencias de sus hijos e hijas.

## **8.- Determinación de los criterios y mecanismos de evaluación**

La evaluación constituye un elemento y proceso fundamental en la práctica educativa. Evaluar es un continuo proceso de reflexión sobre el propio método que sirve para reorientar la acción, meditar sobre lo que se hace, valorar el resultado de nuestra intervención de forma natural y sistemática. Por ello y aunque comúnmente se entiende que la finalidad directa y central de la evaluación es poner de manifiesto la consecución o no de los objetivos programados, todas las variables que totalizan la dinámica escolar, la debemos interpretar como reflexión y juicio sobre el quehacer diario en el aula. Por ello conviene que el alumnado participe y se acostumbre a designar, prever y valorar acciones y resultados.

### \* FASE DE EVALUACIÓN

Aunque la evaluación se realizará a lo largo de los dos cursos escolares en los que está previsto desarrollar el proyecto, en los últimos meses del mismo se realizarán algunas acciones encaminadas a la evaluación final del proyecto:

- Elaboración de una memoria final haciendo constar los logros alcanzados, las dificultades encontradas y el grado de consecución de los objetivos.

### \*CRITERIOS Y MECANISMOS DE EVALUACIÓN

La evaluación del proyecto irá encaminada a recoger información suficiente que nos permita analizar la realidad para emprender nuevas acciones. Será una evaluación continua, procesal, cualitativa y formativa.

#### ¿Qué evaluaremos?

- **Al alumnado:** Actitudes, participación activa, interés y motivación y grado de consecución de los objetivos planteados.
- **Al profesorado:** Trabajo realizado, implicación, participación y grado de consecución de los objetivos planteados.
- **El Proyecto:** Adecuación del mismo a nuestro alumnado y a nuestro contexto sociocultural. Grado de adecuación de las actuaciones desarrolladas para la consecución de los objetivos con las distintas instituciones.
- **Materiales y recursos:** Calidad y uso de los materiales recopilados y elaborados por el equipo de trabajo del Proyecto.

#### ¿Quiénes evaluarán?

- El equipo de trabajo del proyecto y su coordinadora.
- El equipo directivo.
- El Claustro y el Consejo Escolar.
- El AMPA.
- el consejo de familias.
- Las familias del Centro.

### ¿Cuándo evaluaremos?

- Antes de la aplicación del proyecto (evaluación inicial).
- Durante el desarrollo del proyecto.
- Al final de cada trimestre.
- Al finalizar cada curso escolar. (Evaluación final de nivel)
- Al finalizar el último curso escolar. (Evaluación final etapa)

### Estrategias previstas para la difusión de resultados.

Página web, BLOGS, Facebook, exposición de trabajos, trípticos, reuniones informativas.

### ¿Cómo evaluaremos?

- Observación sistemática.
- Cuestionarios de evaluación.
- Registro anecdótico.
- Material elaborado, tanto por el alumnado como por el profesorado.
- Participación en las actividades y actuaciones diseñadas.
- Análisis y reflexión sobre la propia práctica.
- Elaboración de rúbricas de evaluación

Se recogen algunos de los modelos que se utilizarán para la evaluación.



**Evaluamos los proyectos con el Consejo de familias**

## RÚBRICA PARA EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y TAREAS DEL PROYECTO

CATEGORY	4	3	2	1
<b>Tema y contenidos</b>	El tema y contenidos son adecuados para esta edad y están relacionados con el currículo	El tema y contenidos son adecuados para esta edad y están poco relacionados con el currículo	El tema y contenidos son adecuados para esta edad y no están relacionados con el currículo	El tema y contenidos no son adecuados para esta edad y no están relacionados con el currículo
<b>Los objetivos y capacidades</b>	Los objetivos son los apropiados para E. I. y tienen en cuenta las CC. BB.	Los objetivos son los apropiados para E. I. y tienen en cuenta pocas CC. BB.	Los objetivos son los apropiados para E. I. y no tienen en cuenta las CC. BB.	Los objetivos no son los apropiados para E. I. y no tienen en cuenta las CC. BB.
<b>Las actividades y proyectos</b>	Las actividades y proyectos son motivadores y significativos y están distribuidos de acuerdo con las fases del proyecto.	Las actividades y proyectos son motivadores y significativos y no están distribuidos de acuerdo con las fases del proyecto.	Las actividades y proyectos son poco motivadores y significativos y no están distribuidos de acuerdo con las fases del proyecto.	Las actividades y proyectos no son motivadores y significativos y no están distribuidos de acuerdo con las fases del proyecto.
<b>Los tiempos y fases</b>	Los tiempos y distribución en fases es la apropiada.	Los tiempos y distribución en fases es poco apropiada.	Los tiempos no son adecuados y la distribución en fases es poco acertada.	Ni los tiempos ni la distribución en fases es la correcta.
<b>Los espacios y recursos</b>	Los espacios y recursos son variados e incluyen gran cantidad de artefactos digitales y herramientas.	Los espacios y recursos son poco variados e incluyen gran cantidad de artefactos digitales y herramientas.	Los espacios y recursos son poco variados y apenas incluyen artefactos digitales y herramientas.	Los espacios y recursos no son variados y no incluyen artefactos digitales y herramientas.
<b>Socialización rica</b>	Contiene estrategias de socialización rica, dentro del aula, hacia fuera y hacia dentro.	Contiene pocas estrategias de socialización rica, dentro del aula, hacia fuera y hacia dentro.	Contiene pocas estrategias de socialización rica, dentro del aula, y ninguna hacia fuera y hacia dentro.	No contiene estrategias de socialización rica, dentro del aula, hacia fuera y hacia dentro.
<b>La evaluación</b>	La evaluación se contempla en sus 3 ámbitos, aprendizaje, enseñanza y proyecto, con diversos instrumentos (diario de observación, evaluación inicial, coevaluación y	La evaluación se contempla en sus 2 ámbitos, aprendizaje y enseñanza, con diversos instrumentos (diario de observación, evaluación inicial, coevaluación y evaluación final).	La evaluación se contempla en su ámbito de aprendizaje, con diversos instrumentos (diario de observación, evaluación inicial, coevaluación y evaluación final).	La evaluación se contempla en su ámbito de aprendizaje, con evaluación inicial y final.



	evaluación final).			
--	--------------------	--	--	--

## **AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNADO PROFESORADO Y FAMILIAS**

### **PROFESORADO**

- 1.- Realizar acciones formativas sobre inteligencia emocional.
- 2.- Recopila documentación bibliográfica y materiales didácticos para trabajar las actividades propuestas.
- 3.- Establece vías de colaboración con personas e instituciones.
- 4.- Desarrolla las estrategias organizativas y curriculares necesarias.

### **ALUMNADO**

- 1.- Reflexionar sobre actitudes violentas, y aprender modos de comportamiento pacífico, tolerante y de respeto mutuo..
- 2.- Establecer relaciones equilibradas, solidarias y constructivas con las personas.
- 3.- Sensibilizarse con la necesidad de compartir ideas, sentimientos y experiencias
- 4.- Consolidar su propia identidad personal, mejorando su autoestima.
- 5.- Establecer relaciones de igualdad, respeto y colaboración con los demás.

### **FAMILIAS**

- 1.- Informar a padres y madres del Proyecto, implicándoles en el proceso educativo de sus hijos e hijas.
- 2.- Establecer relaciones fluidas entre la escuela, familia y otras instituciones a través de reuniones, entrevistas charlas, convivencias y jornadas.
- 3.- Potenciar las reuniones con las madres delegadas de aula, el AMPA y el equipo educativo del centro.

OBSERVACIONES:

**Registro anecdótico**

Agentes Fecha Fenómeno observado

La evaluación la consideraremos integral y dirigida al aprendizaje. La funcionalidad de los aprendizajes es un factor importante a la hora de evaluar.

Consideramos adecuado evaluar el proceso y para ello nos establecemos unos criterios comunes básicos desde lo que partir.

- Si tiene interés en explicar sus estados emocionales, gustos y preferencias.
- Si ha mejorado considerablemente su participación activa en el aula.
- Avance en su autonomía: desplazamientos, vestirse, ir al aseo, desayuno,...
- Si comparte experiencias con los demás.
- Si va avanzando en el reconocimiento de su esquema personal.
- En qué medida expresa sus deseos, gustos y preferencias.
- Si avanza en ser capaz de ponerse en el lugar del otro.
- Si aprende que realizar servicios a la comunidad es positivo.
- Respeto a las personas mayores, al entorno inmediato y a los recursos del centro.

En función de los resultados obtenidos de la evaluación del proyecto según los objetivos conseguidos y las actividades realizadas, se programarán el resto de las actuaciones no realizadas el primer año, así como se dará continuidad a las que estén puestas en marcha.

Es importante valorar el proceso que se ha llevado a cabo en el desarrollo del Programa, cuando hemos seleccionado los objetivos, contenidos, actividades y criterios de evaluación, dónde se podrá ir observando los logros, aprendizajes, dificultades y avances de nuestro alumnado; al igual que realizar una autoevaluación de la maestra para ir mejorando.

## 9.-Recursos económicos y materiales . Presupuesto

- Recursos económicos y materiales aportados por el CENTRO:

- Material Fungible.
  - Material inventariado por el Centro: audiovisuales, Internet, ordenadores, libros...
  - Aulas, sala de usos múltiples.
  - Visitas.
  - Películas, cortos,...
- Compromisos de colaboración con otras entidades como:
- Área de Igualdad, Concejalía de Educación y cultura, CEP y AMPA
- “Los traviesos” para
- Ponentes de Talleres y Monitores.
  - Jornadas de Convivencia



**PRESUPUESTO:**

- 1 - Material fungible de uso genérico: 200 €
- 2 - Talleres: 200 €
  - 1 Material fotográfico.
  - 2 Material de audio.
  - 3 Telas.
  - 4 Pinturas.
  - 5 Cariñogramas.
- 3 - Celebración de Efemérides: 200 €
  - 1 Día de la no violencia de género.
  - 2 Día de la Paz.
  - 3 Día de la Mujer.
  - 4 Día de la Constitución
- 4 - Jornadas de convivencia: 200€
- 5 - Celebración de Jornadas Culturales: “Escuela de familia”: 200€
  - 1 Ponentes.
  - 2 Materiales específicos.
  - 3 Actividades varias.
  - 4 Talleres de mindfulness
  
- 6 - Grupos de teatro, animación y convivencias con otras experiencias de educación emocional: 400 €
  - 1 Contratación grupos y monitores.
  - 2 Transportes
- 7 - Material inventariable: 400€

Cuantificación total presupuestada: 1800€

## 10.- Conclusiones y finalidades

Hoy en día, al hablar de la función de la escuela, parece que prácticamente nadie pone en duda la necesidad de atender a la educación emocional de todos los niños y niñas como parte fundamental de su papel en la formación de la personalidad del alumnado.

Por otro lado, la sociedad en la que estamos, y aquella hacia la que vamos, da muestras claras de la necesidad absoluta de ocuparse de formar personas emocionalmente inteligentes. Aunque por supuesto, esto no es una tarea exclusiva de la escuela, y la familia tiene aquí un papel esencial como protagonista de esta formación, aquélla no puede obviar la parte que le corresponde y lo mucho que puede hacer en este sentido. En este proyecto se puede ver la importancia que se le da a las familias para el éxito de mismo.

Las emociones ayudan a convertirse en un agente moral maduro y responsable, promueven el reconocimiento de los propios valores, el compromiso, la confianza, la honestidad, la integridad y la coherencia, la asunción de responsabilidades y las conductas de cooperación, para ello es necesario empezar por ser conscientes de ellas y de su influencia en la mejora.

Las emociones están presentes en nuestras vidas desde que nacemos y juegan un papel relevante en la construcción de nuestra personalidad e interacción social. Las vivimos, en cualquier espacio y tiempo, con la familia, con los amigos y amigas, con nuestro entorno, con nuestros iguales, con nuestra escuela, con nuestros maestros y maestras etc. Por lo que la escuela es un ámbito más de conocimiento y de experiencias en el que se desarrollan las emociones.

Educar significa contemplar el desarrollo integral de las personas, desarrollar las capacidades tanto cognitivas, físicas, lingüísticas, morales como afectivo y emocionales. La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital que se

lleva a la práctica a través de programas secuenciados, que pueden iniciarse en la educación infantil.

Además no sólo puede ser motivo de enriquecimiento al alumnado sino también a los docentes en cuanto a su crecimiento personal y profesional.

La educación es ayudar a crecer, pero de manera integral. Por ello, la etapa de infantil, es el momento idóneo para poner los cimientos sólidos de una **VIDA FELIZ**.

Dalai Lama dice así: “cuando educamos las mentes de nuestros jóvenes, no debemos olvidarnos de educar sus corazones”.

*“Quienes dejan de mirar el reloj unos minutos al día  
y dedican ese tiempo a respirar profundo,  
descubren fácilmente que vivir es algo más sencillo de lo  
que creemos”*

*Olivia Recondo*



## 11.- Bibliografía.

- Bisquerra Alzina Rafael. PSICOPEDAGOGÍA DE LAS EMOCIONES.. Editorial Síntesis. Madrid. 2009.
- Fernández Berrocal P. Ramos Díaz Natalia. CORAZONES INTELIGENTES. Ed. Kairos. Barcelona 2005
- Fernández Berrocal P. Ramos Díaz Natalia. DESARROLLA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL.Ed.Kairos. Barcelona 2004
- Ellis Albert. SER FELIZ. Ed. Obelisco. Barcelona 2007
- Mackay Matthew, Rogers Peter. GUÍA PRÁCTICA PARA CONTROLAR TU IRA. Ed. Paidós. Madrid 2010
- Focusing con niños. El arte de comunicarse con los niños y adolescentes en el colegio y en casa. M. Stapert, E. Verliefe. Ed. Desclée de Brouwer
- Manual de Yoga para niños y familias. Entrenamiento para maestros. G. Amir Yaffe, K. Fialkova. Ed. Rainbow Yoga kids
- Despertar la conciencia a través del cuerpo. Un camino para fomentar la concentración, la relajación y el autoconocimiento en niños y adultos. A. Martí, J. Sala. Ed. Milenio
- Manual de Biodanza para niños. International Biocentric Foundation.
- Material teórico de la Escuela Transpersonal en el curso de Educación Transpersonal.
- Harris Russ. LA TRAMPA DE LA FELICIDAD. Ed. Planeta. Barcelona 2010.
- Soldevila Benet Anna. EMOCIÓNATE. Ed. Pirámide. Barcelona 2009.
- Vallés Arándiga Antonio, Vallés Tortosa Consol. INTELIGENCIA EMOCIONAL, APLICACIONES EDUCATIVAS. Ed. EOS. Madrid 2000.
- Bimbela Pedrola José Luis. GIMNASIA EMOCIONAL PASAMOS A LA ACCIÓN. Escuela Andaluza de Salud Pública.
- Lantieri Linda, Goleman Daniel. INTELIGENCIA EMOCIONAL INFANTIL Y JUVENIL. Ed. Aguilar. Madrid 2009.
- Baena Guillermina. CÓMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL INFANTIL. Ed. Trillas Madrid 2005
- LOPEZ GONZALEZ Luis. RELAJACIÓN EN EL AULA. Recursos para la Educación emocional.Ed. Wolters Kluver. Madrid 2007
- “Sentir y Pensar”.- Ed. SM

## PÁGINAS WEB

<http://riosaladitos.blogspot.com.es/>  
<http://bibliorioebro.blogspot.com.es/>  
<http://riodexperiencias.blogspot.com.es/>  
<https://www.facebook.com/rioebro>  
<https://twitter.com/bibliorioebro>

<http://tic-emocion.blogspot.com.es/>

<http://ingredientesdelavida.blogspot.com.es/2011/12/tu-felicidad-es-tu->

<http://jugamosconlasemociones.blogspot.com.es/onsabilidad.html>

## ANEXO I GUÍA PARA LLEVAR EL REGISTRO EMOCIONAL CON LAS FAMILIAS

La primera tarea que ayuda a incrementar la conciencia de tus emociones es llevar el registro emocional. Escribe la emoción que hayas sentido y describe tu experiencia. Presta atención a los siguientes puntos:

**1. ¿Qué nombre le das a esa emoción?**

Si te descubres usando repentinamente sólo unas cuantas palabras, como frustrado o feliz, trata de encontrar más palabras referidas a emociones. Aumenta tu lista con la ayuda de las palabras de la tabla anexa.

**2. ¿Tenías sensaciones corporales que acompañan la emoción?**

Tener tensión en el cuerpo, mandíbula, los puños; temblor, sentir que sudas o tienes mucho calor, sentir frío, notar los latidos del corazón; otras sensaciones ¿cuáles son?

**3. ¿Venían pensamientos a tu mente? ¿Cuáles son esos pensamientos? ¿Se refieren al pasado, al futuro o al presente?**

**4. ¿Hiciste algo, o sentías el deseo de hacer algo, o de expresar algo?**

Acercarte o alejarte, avanzar agresivamente, poner una determinada expresión facial.

**5. ¿Qué produjo la emoción o estado de ánimo?**

Describe la situación. ¿se debió a un suceso externo o interno?

**6. ¿Qué información te está proporcionando la emoción?**

Te dice algo acerca de ti mismo, te dice algo acerca de una relación, te dice algo relacionado con tus progresos en la consecución de una meta.

**7. Reflexiona acerca de tu respuesta emocional a la situación**

Trata de darle sentido a lo que estás sintiendo. Además, intenta identificar lo que te está diciendo que decidas. ¿Deberías seguir tu sentimiento? ¿Deberías tratar de averiguar que hay detrás de ese sentimiento? ¿Deberías tratar de ampliar tu visión para cambiar el sentimiento?



