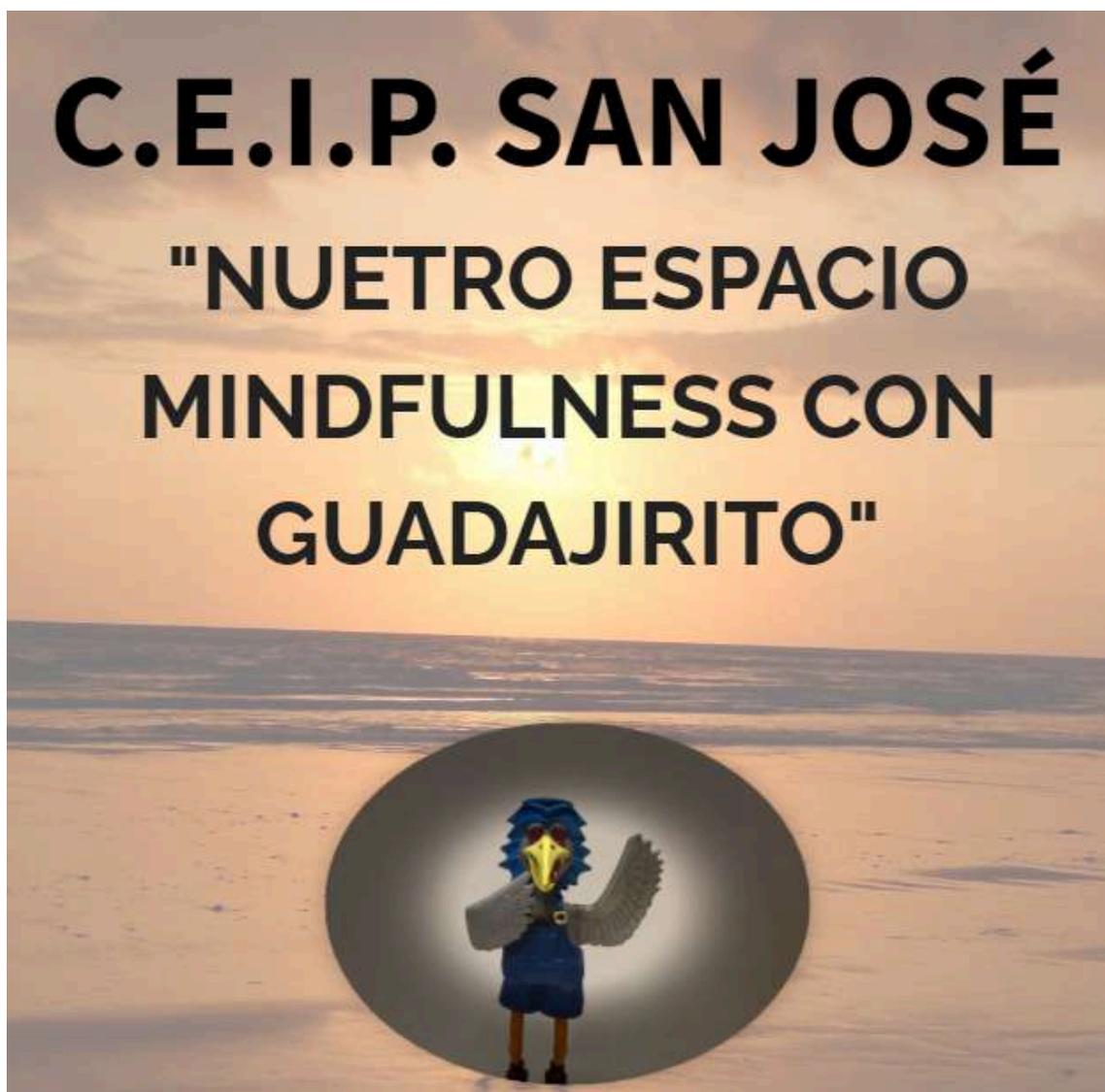


# “PREMIOS JOAQUÍN SAMA”

## Modalidades A y B

( RESOLUCIÓN de 29 de abril de 2024, de la Secretaría General de Educación y Formación Profesional, por la que se convoca el XXIX Premio Joaquín Sama a la innovación educativa en la Comunidad Autónoma de Extremadura)



### PRESENTACIÓN INTERACTIVA DEL PROYECTO

Coordinadora: **Sandra Martín Muñoz**

Centro: **CEIP San José**

Dirección del centro: Bellavista s/n

Localidad: **Guadajira**

C.P: 06187

Provincia: Badajoz

Teléfono: 924013552

Correo electrónico: sandramar34@educarex.es

# ÍNDICE

<b>1. JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD.....</b>	<b>2</b>
<b>1.1 Presentación del proyecto: “CEIP San José, Nuestro espacio mindfulness con Guadajirito”.....</b>	<b>2</b>
<b>1.2 Impacto en la mejora educativa de nuestro centro.....</b>	<b>3</b>
<b>1.3 Viabilidad pedagógica y económica del proyecto.....</b>	<b>4</b>
<b>1.4 Participación e implicación de la comunidad educativa.....</b>	<b>5</b>
<b>1.5 Relación del proyecto con la tecnología digital.....</b>	<b>6</b>
<b>2. OBJETIVOS Y CONTENIDOS.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Relación con el currículo.....</b>	<b>7</b>
<b>2.2 Objetivos generales de nuestro proyecto.....</b>	<b>8</b>
<b>2.3 Contenidos generales de nuestro proyecto.....</b>	<b>9</b>
<b>3. ORGANIZACIÓN DE LAS FASES.....</b>	<b>12</b>
<b>4. METODOLOGÍA UTILIZADA.....</b>	<b>13</b>
<b>5. FECHAS Y PERIODO DE REALIZACIÓN.....</b>	<b>14</b>
<b>5.1 Calendarización de las actividades realizadas.....</b>	<b>14</b>
<b>5.2 Relación detallada entre las acciones realizadas y los/las participantes del proyecto.....</b>	<b>14</b>
<b>6. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.....</b>	<b>16</b>
<b>7. CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.....</b>	<b>20</b>
<b>7.1 Criterios de evaluación.....</b>	<b>20</b>
<b>7.2 Instrumentos de evaluación.....</b>	<b>21</b>
<b>7.3 ¿Qué evaluamos?.....</b>	<b>21</b>
<b>7.4 Seguimiento y comparativas de resultados.....</b>	<b>22</b>
<b>7.5 Reflexión docente.....</b>	<b>24</b>
<b>8. POSIBILIDADES DE PROLONGACIÓN DE LA ACTIVIDAD.....</b>	<b>25</b>

## **1. JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Nos encontramos en un momento en el que, de forma generalizada, nuestro alumnado pasa mucho tiempo delante de las pantallas, a través de las cuales reciben una gran cantidad de estímulos simultáneos y que en algunos casos llega a ser casi adictivo. Las consecuencias de ésto las estamos viendo ya reflejadas en un aumento generalizado de falta de atención, de concentración, falta de paciencia e incluso ciertas dificultades a nivel social.

A todo ésto tenemos que sumarle el exceso de actividad que tienen fuera del horario escolar. Están apuntados a un sinfín de actividades por la tarde, teniendo que viajar en muchos casos a ciudades o pueblos cercanos a **Guadajira**, lo que hace que vayan siempre con prisas de un sitio para otro.

Ésto se ve reflejado en nuestras aulas donde nos encontramos a un alumnado estresado que no es capaz de gestionar la frustración, de afrontar los problemas y resolverlos de forma positiva.

En nuestro centro en concreto, nos hemos encontrado en los últimos años con un aumento tanto en los **problemas emocionales como atencionales** de nuestro alumnado, por lo que decidimos trabajar más en profundidad en ésta línea y hacer de nuestro centro un **espacio mindfulness**, llevando a cabo un **proyecto de innovación de atención plena**, que beneficie no solo a nuestro **alumnado**, sino también a **familiares** y a **docentes**.

Se trata de un proyecto con el que nos hemos iniciamos en una nueva línea de actuación educativa y nos ayuda a integrar progresivamente un nuevo estilo de vida, tanto dentro como fuera del colegio, mucho más consciente y en calma.

### ***1.1 Presentación del proyecto: “CEIP San José, Nuestro espacio mindfulness con Guadajirito”***

A continuación vamos a presentar un proyecto original e innovador ya que **no se trata de un simple proyecto de inteligencia emocional** sino que va mucho más allá. Con él, queremos dar a conocer y a experimentar, no solo al alumnado, sino también a docentes y a familiares (favoreciendo la **implicación de éstos últimos**), un **estilo de vida** mucho más consciente, desarrollando algo tan importante como la **resiliencia**, así como mejorar la calidad de nuestras relaciones, con nosotros mismos y con los demás. Pero no sólo ésto, sino que además, se han aportado algunas **estrategias** que ayudan a llevar a cabo éste cambio de actitud ante la vida.

Como motivación del mismo, partimos de un **problema contextualizado** de nuestro entorno que nos planteó nuestra mascota Guadajirito, donde surgió una **pregunta guía**: ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros antiguos compañeros y compañeras?, y es que, **otro de nuestro punto de originalidad** es

hacer partícipes a algunos **antiguos alumnos y alumnas**, en los cuales podían verse reflejados ellos.

Posteriormente, y después de una gran asamblea **internivelar e interdisciplinar**, nos propusimos como **producto final** “la elaboración de un artefacto TIC que sirviera de guía a quien lo necesitara en la práctica de Mindfulness”, aspecto que, de nuevo le da un **toque de originalidad con respecto a modelos anteriores**.

Para ello, no sólo tuvimos que investigar sobre qué es Mindfulness, sino que nos iniciamos en el conocimiento y la autorregulación de nuestras propias emociones, experimentando al mismo tiempo los beneficios que nos aportaba la práctica de la atención plena

### **1.2 Impacto en la mejora educativa de nuestro centro.**

Con la práctica de mindfulness, creamos en nuestras aulas el contexto necesario para que nuestro alumnado se iniciara en el desarrollo de **resiliencia, presencia y creatividad**, beneficios que también recibimos los docentes. He aquí el primer impacto directo a la **mejora educativa** de nuestro centro ya que, **un docente feliz y sin estrés creará un aula feliz y en calma**.

**Otro impacto** hacia la mejora educativa la encontramos en los **beneficios** que se experimentan con la práctica de la atención plena, los cuales son evidenciados por multitud de investigaciones científicas, entre los cuales podemos destacar:

- Mejora de la **atención y concentración**.
- Mejora las **capacidades ejecutivas** del cerebro, mejorando la flexibilidad cognitiva o el razonamiento.
- Mayor **gestión emocional**, reduciendo problemas de comportamiento.
- Mejora las **relaciones interpersonales** creando un clima más positivo en el aula.

En definitiva, con la puesta en marcha de nuestro proyecto conseguiremos, a medio-largo plazo, **un mayor rendimiento escolar, motivación y compromiso con el aprendizaje**.

Se trata de un proyecto que fomenta en gran medida la **autonomía** y la **motivación** del alumnado, consiguiendo desarrollar el **aprender a aprender**, dándoles la oportunidad de ser ellos los propios protagonistas en su proceso de experimentación y aprendizaje, pasando los docentes a ser meros mediadores y guías de dicho proceso. Si ésto fuera de otra manera, el objetivo de nuestro proyecto perdería gran parte de su esencia, ya que se trata de crear en los niños y niñas un estilo de vida más consciente y calmado, estilo de vida que deberán ser, ellos mismos, los que lo pongan en práctica

Nuestros alumnos y alumnas desarrollan de forma **positiva las relaciones socioafectivas**, adquiriendo de forma natural valores que influyen positivamente en la integración de compañeros y compañeras con **necesidades educativas**

**especiales.** Todo ésto fomenta una adecuada **atención a la diversidad** y la **coeducación**, no sólo por parte del profesorado sino también del alumnado del centro.

Los alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales han participado en todas las actividades planteadas para su grupo, siendo éstas adaptadas, en caso de necesitarlo, teniendo en cuenta sus características y necesidades.

La maestra de **PT** se ha encargado de orientar al resto de profesores sobre éstas adaptaciones así como de posibles actividades específicas que pudieran ser de interés para el trabajo de su grupo. Además **intervino** en algunas actividades realizadas **dentro del aula**.



### **1.3 Viabilidad pedagógica y económica del proyecto**

La puesta en práctica de nuestro proyecto contó con una viabilidad, tanto pedagógica como económica del 100%.

A **nivel pedagógico** tuvo una gran viabilidad ya que, no partíamos de cero. En nuestro centro, ya contamos con cierta experiencia sobre el tema de nuestro proyecto puesto que, ya hace unos años, que la tutora de infantil (coordinadora del proyecto y practicante de mindfulness) introdujo ciertas prácticas de momentos de atención plena con sus alumnos y alumnas obteniendo resultados positivos a nivel emocional y atencional. Lo que se pretendía con éste proyecto era ampliar y profundizar más en el trabajo realizado con los niños y niñas de infantil, introduciendo en la práctica y conocimiento sobre mindfulness al resto del colegio, lo que favorecerá la adquisición de dicho hábito y un estilo de vida más consciente.

Ésta experiencia previa facilitó el punto de partida de nuestro proyecto, ya que la coordinadora del proyecto realizó una formación previa tanto a sus compañeros y compañeras como a las familias ayudándoles en la comprensión y el conocimiento sobre mindfulness así como la experimentación de algunos de sus beneficios.

Además, tenemos la suerte de pertenecer a un centro pequeño que nos facilita una continua comunicación con familiares y gracias a eso, contamos con una alta participación de la familia en las actividades realizadas en el mismo.

A **nivel económico**, se nos concedió, una partida solicitada para REBEX con la que se compraron libros de valores y por otro lado, el equipo directivo aportó los recursos necesarios para su buen desarrollo.

#### ***1.4 Participación e implicación de la comunidad educativa.***

“**Nuestro espacio Mindfulness con Guadajirito**” se trata de un proyecto anual a nivel de centro, en el que han participado todos los cursos, desde infantil hasta 6º de primaria, implicándose en su desarrollo todos los docentes del centro, tanto tutores como especialistas del mismo. Por lo tanto, podemos decir que contamos con un 100% de participación docente.

Por supuesto, el equipo directivo, que en nuestro caso se trata de una figura unipersonal, se encuentra vinculada al proyecto por dos vías diferentes: como tutora de 5º-6º de primaria que ha participado día a día en el desarrollo de nuestro proyecto y como equipo directivo, que apoya su puesta en práctica al 100% ofreciendo los recursos necesario para su buen desarrollo.

Pero además de ésto, nuestro proyecto no sólo pretendía hacer partícipes del mismo a docentes y alumnado, sino que también buscaba una implicación por parte, tanto de la familia como del entorno escolar. Precisamente unos de los protagonistas principales de nuestro proyecto son antiguos alumnos y alumnas del centro que necesitan de nuestra ayuda y a los que les presentamos nuestro producto final.

Con respecto a las familias, no podemos entender la puesta en marcha de éste proyecto sin su colaboración y entendimiento. Por éste motivo, se llevaron a cabo sesiones tanto **informativas** como **formativas** sobre la práctica de mindfulness, manteniéndolas informadas sobre aquellas estrategias trabajadas con sus hijos e hijas que pudieran servirles de apoyo en casa.

La implicación y entendimiento de las familias en el desarrollo de nuestro proyecto era y es fundamental para que nuestros alumnos y alumnas generalice lo aprendido en el colegio y puedan integrar la práctica de la atención plena en su día a día.

De la misma manera, es importante que las familias estén informadas de las estrategias y recursos utilizados en el aula, para que así puedan utilizarlas en casa en caso de necesitarlas. Por ejemplo, una de las estrategias que se llevaron a cabo en casa con la ayuda de la familia fue un “diario o tarro de gratitud” o un rincón de la calma al que acudir cuando necesitan tranquilidad.



Tenemos la suerte de poder decir que nuestra comunidad educativa es como una “gran familia”, al tratarse de un pequeño colegio en el que las relaciones entre docente/familias suelen ser bastante fluidas y donde la implicación familiar suele ser bastante positiva.



### ***1.5 Relación del proyecto con la tecnología digital***

El uso de las TIC cobró especial importancia en nuestro proyecto, ya que uno de los objetivos que nos planteamos con él era desarrollar en nuestros alumnos y alumnas un uso saludable y responsable de la tecnología digital. Para ello, entre otras cosas, utilizamos **recursos de la red** adecuados para nuestro fin, como es el caso de éste impactante [corto](#) o **google** para búsqueda de información e imágenes, enseñando a los niños la importancia de respetar las licencias de uso.

Además, con respecto a los docentes, nos planteamos mejorar la competencia TIC de los mismos, para lo que se llevamos a cabo **sesiones de formación** por parte de la coordinadora del proyecto a sus compañeros en las que se trabajara la búsqueda de imágenes con licencia de uso y la importancia de respetarlas, avanzamos en el manejo de genially (formación que se hizo en cursos anteriores y que se ha ampliado con éste proyecto por la ITED) y nos introdujimos en el uso de canva.

Puesto que nuestro producto final se trataba de la elaboración de un artefacto TIC, hicimos uso de todos los recursos digitales con los que cuenta el centro realizando búsquedas de información y/o recursos a través de internet y Librarium.

Para la elaboración del artefacto TIC hicimos uso de herramientas digitales tales como genially, canvas, Issu, wordwall y/o libreOffice Impress, entre otros, además de nuestro blog de biblioteca e infantil para llevar a cabo la divulgación de nuestro proyecto.



## 2. OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Antes de abordar de forma concreta los objetivos y contenidos de nuestro proyecto, se ha considerado conveniente exponer, en primer lugar, la relación de dicho proyecto con nuestro currículum.

### 2.1 *Relación con el currículum.*

Nuestro propósito principal consistía en facilitar el desarrollo de la **competencia social y emocional, impulsando las pedagogías activas para el desarrollo de las competencias claves, fomentando el uso adecuado y sano de las TIC, dando respuesta a la diversidad e integración del alumnado y fomentando la cultura emprendedora** creando nuestra guía mindfulness.

Con la puesta en práctica de nuestro proyecto se han desarrollado todas las **competencias claves**, pero más directamente: la comunicación lingüística, la digital, la personal, social y de aprender a aprender y la ciudadana.

Pero, ¿cómo lo hicimos?

- **Competencia en comunicación lingüística**, potenciando intercambios comunicativos respetuosos o favoreciendo la expresión de emociones y sentimientos.
- **Competencia digital**, favoreciendo el uso saludable y responsable de herramientas digitales y mejorando la competencia digital de los docentes.
- **Competencia personal, social y de aprender a aprender**, favoreciendo el reconocimiento y control progresivo de sus propias emociones y sentimientos, creando unas relaciones sanas y positivas con sus iguales, desarrollando su creatividad para la búsqueda de la consciencia plena.

- **Competencia ciudadana**, desarrollando valores de respeto, equidad, igualdad, inclusión, convivencia, y favoreciendo la resolución pacífica y dialogada de los conflictos.

En cuanto a las **áreas curriculares** directamente relacionadas podemos nombrar: **crecimiento en armonía y comunicación y representación de la realidad** (Infantil), **conocimiento del medio natural, social y cultural, educación física, lengua castellana y literatura** (Primaria) y **educación en valores cívicos y éticos** (6º curso). Aunque, indirectamente también se encuentran relacionadas las otras áreas.

Se han tenido en cuenta todos aquellos **criterios de evaluación** directamente relacionados con nuestra temática, recogidos en el currículo oficial, de las áreas citadas anteriormente. Pero además, se han tenido en cuenta algunos de otras áreas que eran importantes para el desarrollo de nuestro proyecto y que estaban en consonancia con nuestros criterios de evaluación.

## **2.2 Objetivos generales de nuestro proyecto.**

El objetivo fundamental de nuestro proyecto consistía en experimentar algunos de los beneficios del mindfulness, buscando un cambio interior que ayudara a mejorar la relación con nosotros mismos, conociendo y entendiendo nuestras necesidades, mejorar la relación con los demás entendiéndolos y respetándolos, mejorar la capacidad de atención y concentración, así como la resolución de problemas de forma positiva.

Teniendo en cuenta éste objetivo principal, nos propusimos los siguientes **objetivos generales** para todo el centro, a partir de los cuales, se establecieron otros un poco más concretos para la etapa de Infantil y para cada uno de los ciclos de educación primaria.

- Aumentar la autoestima y la actitud positiva, aumentando el bienestar general.
- Conocer y aceptarse a uno mismo.
- Aumentar la conciencia y autorregulación emocional.
- Desarrollar nuestra capacidad de gratitud ante la vida.
- Crear un ambiente en calma, empático y positivo.
- Mejorar las relaciones sociales y la resolución de conflictos.
- Integrar momentos de atención plena en nuestro día a día.
- Aumentar la capacidad de atención sin necesidad de que haya una sobre estimulación.
- Mejorar la concentración al realizar cierta actividad.
- Incrementar la capacidad de espera, tomándose las cosas con más calma, en definitiva, cultivar la paciencia.
- Mejorar el rendimiento escolar, la motivación y el compromiso en el aprendizaje.
- Integrar a los alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales adaptando las actividades propuestas a sus necesidades.

- Desarrollar la competencia TIC del alumnado, promoviendo un uso adecuado y sano de las nuevas tecnologías.
- Mejorar la competencia TIC del docente, ampliando su conocimiento en Genially e iniciándose en el uso de canvas.
- Desarrollar la competencia personal, social y de aprender a aprender.

### **2.3 Contenidos generales de nuestro proyecto.**

- Las emociones y su importancia.



- Estrategias para la autorregulación de las emociones.



- La autoestima.



- La gratitud.



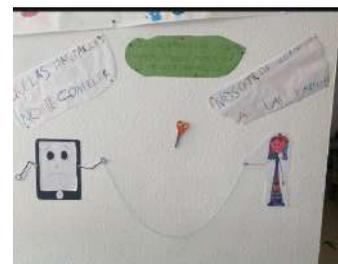
- La bondad.



- La compasión y autocompasión.



- La aceptación como punto de partida para buscar el cambio (enfocado al tiempo y uso adecuado de pantallas)





### **3. ORGANIZACIÓN DE LAS FASES**

El desarrollo del proyecto se organizó en cuatro fases diferentes:

**- FASE PREVIA, que consistió en una formación docente (llevada a cabo por la coordinadora del proyecto) e información a las familias:**

- + Diferenciación entre lo qué es y lo que no es mindfulness.
- + Experimentación y reflexión de los beneficios de su práctica en nuestra propia piel, tanto en nuestro día a día como en nuestro trabajo como docentes.
- + Conocimiento sobre los beneficios de práctica de mindfulness en el alumnado, llevando a cabo una reflexión sobre los mismos.
- + Puesta en práctica por parte del docente de algunas estrategias mindfulness dentro del aula.
- + Reunión informativa con las familias sobre qué es mindfulness, los beneficios que se consiguen, así como el desarrollo del nuestro proyecto.

**- FASE INICIAL:**

- + Motivación inicial a través de un problema que nos plantea nuestra mascota.
- + Revisión de conocimientos previos sobre el tema.
- + Búsqueda de información a través de internet y libros.
- + Propuesta de elaboración de un **artefacto TIC** que sirva de guía para la práctica de mindfulness.

**- FASE DE DESARROLLO:**

Durante esta fase se desarrollaron **dos tipos diferentes de actividades** con el alumnado, las cuales se fueron solapando en el tiempo durante todo el curso escolar:

1. Actividades relacionadas con la **inteligencia emocional** donde trabajamos a nivel de centro aspectos tan importantes como: las emociones, la autoestima, la gratitud, la bondad, la compasión y autocompasión o la aceptación. Dichas actividades partieron de la lectura de un libro relacionado con cada uno de los aspectos, en función de la edad, y se terminaron con la realización de dinámicas de grupo y/o trabajo cooperativo.

2. Actividades relacionadas con la práctica de la **atención plena**, donde fuimos introduciendo progresivamente la práctica diaria de la misma a través de una metodología lúdica y motivadora, descubriendo y desarrollando los **“poderes de nuestro mundo interior”**

Una vez iniciada ésta fase de desarrollo, se llevó a cabo una pequeña **formación a las familias** sobre la práctica de mindfulness, manteniéndolas informadas sobre aquellas estrategias trabajadas con sus hijos e hijas que pudieran servirles de apoyo en casa.

#### - **FASE FINAL:**

- + Presentación del artefacto TIC a algunos antiguos alumnos y alumnas del centro.
- + Presentación del artefacto TIC a sus familiares.
- + Publicación en el blog y difusión a la comunidad educativa.

## 4. **METODOLOGÍA UTILIZADA**

Nuestro proyecto está basado fundamentalmente en una **metodología gamificada, con dinámicas y juegos** que motivan a nuestro alumnado a entrenar las nuevas habilidades.

Es una **metodología participativa y práctica**, que supone una propuesta de trabajo **cooperativo, colaborativo, competencial y vivencial** en la que los valores, **la creatividad, el pensamiento crítico y la motivación** juegan un papel fundamental.

Trabajamos con una **metodología basada en proyectos**, donde partíamos de un **problema contextualizado** de nuestro entorno ya que **Guadajirito** (nuestra mascota) nos pidió ayuda para resolver un problema de la vida real cercano a nuestro alumnado. Nos planteó una pregunta guía y entre todos, a través de una gran **asamblea internivelar**, planteamos un producto final.

Fomentamos las **asambleas socráticas** a nivel de aula, en las que el alumnado profundizara en su propia reflexión para conseguir desarrollar el conocimiento por sí mismo.

Además, se realizaron actividades **internivelares**, en las que se ponían en práctica algunas de las actitudes trabajadas como la bondad y la empatía.

También se fomentaron los **juegos de rol**, en los que nuestro alumnado ponía en práctica tanto la empatía como la bondad y compasión con sus compañeros.

Por último, decir que se llevaron a cabo actividades que fomentaban la **autonomía** y la **motivación** del alumnado, promoviendo el **aprender a aprender** y aumentando la autoestima del mismo.

Por último decir que se trabajó el desarrollo de la **competencia social y emocional abarcando 3 niveles** diferentes: a nivel de alumnado, a nivel docente y, por supuesto, a nivel familiar.

## 5. FECHAS Y PERIODO DE REALIZACIÓN

### 5.1 Calendarización de las actividades realizadas.

#### Octubre-Noviembre

- Se empezó con una **formación docente** sobre mindfulness y sus beneficios.
- **Reunión informativa con las familias.**
- **Motivación** de nuestro proyecto.
- **Revisión de conocimientos previos** sobre el tema.
- **Búsqueda de información** a través de internet y libros.
- Propuesta de elaboración de un **artefacto TIC.**

#### Noviembre-diciembre

- **Ambientación del colegio.**

#### Diciembre-mayo

- **Diciembre**, trabajamos las **emociones** y su importancia.
- **Enero**, trabajamos la **autoestima.**
- **Febrero**, trabajamos la **gratitud.**
- **Marzo**, trabajamos la **bondad.**
- **Abril**, trabajamos la **compasión** y la **autocompasión.**
- **Mayo**, trabajamos la **aceptación** de nuestra situación personal con respecto al uso de los dispositivos, de las pantallas.

#### Enero

- **Charla formativa a las familias** sobre la práctica de mindfulness.

#### Febrero-junio

- Prácticas diarias de **atención plena.**

#### Junio

- **Presentación** de nuestro **artefacto TIC** a familiares y antiguos alumnos y alumnas del centro.
- **Publicación en el blog** y difusión a la comunidad educativa

### 5.2 Relación detallada entre las acciones realizadas y los/las participantes del proyecto.

- **Autora de la idea:** Sandra Martín Muñoz, coordinadora del proyecto y tutora de infantil.
- **Formación docente** a cargo de Sandra Martín Muñoz
- **Reunión informativa con las familias:** cada tutor se encargó de las familias de su alumnado.
  - + Sheila María Adame Álvaro, reunión con 5º y 6º.
  - + Juan Manuel Martínez Rubio, reunión con 3º y 4º.
  - + María del Pino Rodríguez Martínez, reunión con 1º y 2º.
  - + Sandra Martín Muñoz, reunión con infantil.
- **Motivación** de nuestro proyecto:
  - + Grabación de audios: María del Pino Rodríguez Martínez y María José Prudencio Pérez
  - + Edición de fotos y/o búsqueda de imágenes en google: Sheila María Adame Álvaro.
  - + Montaje y presentación en genially: Sandra Martín Muñoz.

- **Revisión de conocimientos previos** sobre el tema: cada tutor con su aula.
- **Búsqueda de información** a través de internet y libros: los propios alumnos y alumnas con la ayuda de sus tutores.
- **Ambientación del colegio:**
  - + Cartel de la entrada: Juan Manuel Martínez Rubio con sus alumnos y alumnas de 3º y 4º.
  - + Búsqueda y escritura de frases mindfulness: Sheila María Adame Álvaro junto a sus alumnos y alumnas de 5º y 6º de primaria.
  - + Dibujos de niños meditando y/o en calma: María del Pino Rodríguez Martínez y Sandra Martín Muñoz junto a sus alumnos y alumnas, utilizando distintas técnicas plásticas.
  - + Organizador de la decoración: Juan Manuel Martínez Rubio.
- **Trabajo con las distintas emociones:**
  - + María José Prudencio Pérez, coordinadora de Librarium y REBEX, ayudó a los tutores en la **búsqueda de libros/lecturas** a partir de las cuales se trabajaron los distintos valores.
  - + A través de la lectura de un cuento y/o libro: cada tutor con su alumnado.
  - + A través de la música: la maestra de música, Lourdes Lavadiño González que al encontrarse de baja en el momento de su desarrollo, dicho trabajo fue realizado por Manuel Martínez Frutos, maestro de música sustituto.
  - + A través del cuerpo: la maestra de Educación Física, Juana María Reverendo Rodríguez.
  - + La especialista en PT y AL, María José Prudencio Pérez **orientó** al resto de docentes sobre **adaptaciones** a realizar con los alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales. Además **intervino**, en algunas actividades realizadas **dentro del aula**.
- **Charla formativa a las familias** sobre la práctica de mindfulness: la tutora de infantil y coordinadora del proyecto, en compañía de los tutores del centro.
- Prácticas diarias de **atención plena**: tutores de cada grupo con sus alumnos y alumnas. Además, los especialistas introdujeron en sus clases algunos momentos de atención plena.
- **Artefacto TIC:**
  - + **Recopilación de actividades de atención plena en genially**, cada tutor se encargó del rango de edad de sus alumnos y alumnas con el asesoramiento de la coordinadora.
  - + Creación de la **guía mindfulness** con genially y canva, la coordinadora del proyecto.
- **Presentación** de nuestro **artefacto TIC** a familiares y antiguos alumnos y alumnas del centro: todos los participantes.
- **Publicación en el blog** y difusión a la comunidad educativa: todos los participantes

## 6. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

### *Fase previa*

Antes de comenzar a hablar de mindfulness a los niños y niñas de centro, la coordinadora del proyecto realizó una formación previa a compañeros y compañeras ayudándoles tanto en la comprensión y el conocimiento sobre mindfulness como en la experimentación de algunos de sus beneficios.

### Formación docente



Posteriormente, los propios tutores, informaron a las familias sobre la puesta en marcha del mismo y de su posterior "[formación sobre mindfulness](#)".



### *Fase inicial*

Durante el desarrollo de ésta fase tuvo lugar varias sesiones diferentes:

#### - **Sesión 1: Motivación inicial**

La motivación principal y el hilo conductor del mismo será la mascota de nuestro centro. "GUADAJIRITO" ha aprovechado éste verano para visitar a algunos antiguos alumnos y alumnas de nuestro cole, ya que hacía mucho tiempo que no les veía. Está super contento porque ha podido comprobar que les ha ido muy bien, pero algunos de ellos están teniendo actualmente algunos problemillas. Y como siempre que nos propone un reto lo aceptamos encantados, nos ha mandado un mensaje muy interesante.



### MENSAJE DE GUADAJIRITO

## - Sesión 2: Revisión de conocimientos previos.

### OBJETIVOS:

\*Realizar un chequeo inicial a nivel emocional a través de las historias personales que nos cuentan cada uno de ellos, en las que se sienten identificados con los antiguos alumnos y alumnas a las que queremos ayudar.

\*Recopilar posibles soluciones para ayudar a éstas personas que lo necesitan.

\*Obtener información sobre el nivel de conocimientos previos del alumnado relacionado con el mindfulness y las emociones.

## - Sesión 3: Búsqueda de información a través de internet y/o libros.

### OBJETIVOS:

\* Despertar su curiosidad sobre el tema.

\* Fomentar la capacidad de aprender a aprender.

## - Sesión 4: Exposición y propuesta de producto final

### OBJETIVOS:

\* Despertar la capacidad de expresar oralmente situaciones relacionadas con las emociones.

\* Entender qué es mindfulness y para qué sirve

\* Conectar con la capacidad de empatía, buscando la forma de ayudar a quien lo necesita.



### ***Fase de desarrollo***

Durante esta fase se llevaron a cabo tanto actividades directas con los alumnos/as en el centro escolar como actividades en casa en las que se veía implicada la familia.



Con el alumnado se van desarrollaron dos tipos diferentes de actividades, las cuales se fueron solapando en el tiempo durante todo el curso escolar:

- **Actividades relacionadas con la inteligencia emocional** donde trabajamos a nivel de centro aspectos tan importantes como: las emociones, la autoestima, la gratitud, la bondad, la compasión y autocompasión o la aceptación. Dichas actividades partían de la lectura de un libro relacionado con cada uno de los aspectos, en función de la edad, y se terminaban con la realización de dinámicas de grupo y/o trabajo cooperativo.

Además de éste tipo de actividades, se realizaron algunas internivelares, a nivel de centro, en el que los mayores sirvieron de guía a los más pequeños, realizando a su vez un aprendizaje colaborativo. Por ejemplo:



\* Creación de un espacio de calma en la biblioteca, al que podían acudir aquellos alumnos y alumnas que lo necesitaran durante el tiempo del recreo (siempre supervisado por un maestro)



\* Puesta en marcha del banco de la amistad, que ayudaba e incitaba a los alumnos y alumnas a la resolución de conflictos de forma positiva. También podían acudir a él con sus amigos cuando simplemente querían disfrutar de su compañía tranquilamente.

\* Creación de un buzón de agradecimientos en el que se introducían pequeñas notas con mensajes positivos y de agradecimiento, de forma anónima, hacia alguien en concreto o hacia un hecho en general. Estaba gestionado por un docente y se iban leyendo a medida que iban surgiendo.



- **Actividades relacionadas con la práctica de la atención plena**, donde se fue introduciendo progresivamente la práctica diaria de la misma a través de una metodología lúdica y motivadora.

Una vez iniciada ésta fase de desarrollo, se llevó a cabo una pequeña [formación a las familias](#) sobre la práctica de mindfulness, manteniéndolas informadas sobre aquellas estrategias trabajadas con sus hijos e hijas que pudieran servirles de apoyo en casa.

En colaboración con la familia se fueron introduciendo diferentes actividades para realizar en casa, algunas de ellas fueron:

- \* El día del loco.
- \* En tu espacio.
- \* Caja de consuelo de emergencia.
- \* El día del piropo.
- \* Mi mejor momento del día.
- \* Afirmaciones positivas.

### **Fase final**

En ésta fase final diferenciamos tres tareas fundamentales:

- **Tarea 1: Elaboración de un recurso digital que sirviera de guía, a quien lo necesitara, en la práctica de mindfulness**



[\(pinchar para ver\)](#)

Para la consecución de ésta tarea se llevaron a cabo las siguientes actividades:

- \*Recopilación de las actividades llevadas a cabo tanto en el contexto reflexivo (inteligencia emocional) como en el formal (prácticas de atención plena).
- \*Elaboración del recurso digital haciendo uso de genially.
- \*Unificar todos los genially en un sólo recurso haciendo uso de canvas.

- **Tarea 2: Presentación del recurso a familiares y antiguos alumnos y alumnas de Guadajira.**
- **Tarea 3: Publicación en el [blog](#) y difusión a toda la comunidad educativa.**

Para la consecución de ésta tarea se llevaron a cabo las siguientes actividades:

\*Publicación de las actividades realizadas en nuestro blog de biblioteca.

\*Creación de un perfil de instagram como diario de aprendizaje.

## **7. CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN**

Uno de los aspectos más importantes de la puesta en práctica de nuestro proyecto fue la planificación de la evaluación del mismo, donde podemos diferenciar varios puntos:

### ***7.1 Criterios de evaluación***

Para el desarrollo de nuestro proyecto nos propusimos los siguientes criterios de evaluación:

- Aumentar la autoestima de nuestro alumnado de manera generalizada.
- Desarrollar una actitud positiva.
- Aumentar la conciencia emocional.
- Aumentar la capacidad de autorregulación emocional.
- Desarrollar la capacidad de gratitud.
- Crear un ambiente de calma que fomente el bienestar general en el centro.
- Mejorar las relaciones sociales entre iguales
- Aumentar los casos de resolución de conflictos de forma pacífica y positiva.
- Realizar prácticas de mindfulness (atención plena) en el día a día.
- Utilizar estrategias trabajadas en clase ante situaciones cotidianas.
- Aumentar la capacidad de atención de forma progresiva.
- Mejorar su capacidad de concentración ante diversas actividades.
- Cultivar la paciencia, aumentando su capacidad de espera de forma calmada.
- Mejorar el rendimiento escolar de forma generalizada.
- Integrar a los alumnos y alumnas con nee en las actividades propuestas.
- Participación de forma activa de las familias de nuestro alumnado en nuestro proyecto.
  - Concienciar a nuestro alumnado sobre la importancia de un uso sano y adecuado de las nuevas tecnologías.
  - Valorar la importancia de hacer un uso responsable y saludable de las nuevas tecnologías.
  - Hacer uso de los programas digitales establecidos para las diferentes actividades.

## 7.2 Instrumentos de evaluación

En la **fase inicial** se realizó una evaluación inicial, una coevaluación y una autoevaluación. Los mecanismos que utilizamos fueron:

- Asamblea: Con éste instrumento recogimos los conocimientos previos de nuestros alumnos/as sobre Mindfulness.

En la **fase de desarrollo** se llevó a cabo una evaluación continua, formativa, coevaluación y autoevaluación. Los mecanismos que utilizamos fueron:

- Registro anecdótico del profesorado: donde se recogieron datos significativos sobre la puesta en marcha de las actividades planteadas.

- Portafolios: todos los trabajos que se fueron realizando se publicaron en nuestro blog, tanto fotos como documentos, ya fueran artefactos TIC, trabajos colaborativos elaborados por los alumnos/as o realización de distintas dinámicas/prácticas relacionadas con mindfulness y valores.

- Pruebas "objetivas" para evaluar la autoestima y la atención/concentración.

En la **fase final**, se realizó una evaluación final, una autoevaluación y una coevaluación.

- Portafolios, a través de nuestro blog y de sus trabajos colaborativos.

- Diario de aprendizaje, a través de nuestro blog.

## 7.3 ¿Qué evaluamos?

La evaluación de nuestro proyecto se realizó mediante una recogida sistemática de información centrada en los siguientes puntos:

- Aumentar la autoestima generalizada de nuestro alumnado (registro anecdótico, [test de autoestima para primaria \(2º a 6º\)](#), [test de autoestima para infantil](#) y primero de primaria, comparativa de los resultados obtenidos)
- Desarrollar una actitud positiva tanto en docentes como en alumnado (registro anecdótico, diario de aprendizaje)
- Aumentar nuestra conciencia emocional (registro anecdótico, diario de aprendizaje)
- Aumentar nuestra capacidad de autorregulación emocional (registro anecdótico)
- Desarrollar nuestra capacidad de gratitud (registro anecdótico, recogida de datos del buzón de agradecimientos)

- Crear un ambiente de calma que fomente el bienestar general (registro anecdótico)
- Mejorar las relaciones sociales entre iguales (registro anecdótico)
- Aumentar la solución de conflictos de forma pacífica y positiva (registro anecdótico, recogida de datos del uso del banco de la amistad)
- Realizar prácticas de mindfulness en el día a día (registro anecdótico, diario de aprendizaje)
- Utilizar estrategias trabajadas en clase ante situaciones cotidianas (encuesta a los padres y madres)
- Aumentar de forma progresiva la atención ( test de atención, comparativa de los resultados obtenidos)
- Mejorar la concentración del alumnado ante diversas actividades (registro anecdótico).
- Aumentar la paciencia en nuestro alumnado (registro anecdótico)
- Mejorar el rendimiento escolar de nuestro alumnado de forma generalizada
- Integrar a los alumnos y alumnas con nee en todas las actividades propuestas (registro anecdótico)
- Motivar a las familias en la participación del proyecto (registro asistencia a las reuniones, colaboración con las encuestas)
- Concienciar al alumnado para un uso sano y adecuado de las nuevas tecnologías (asambleas, [encuestas](#))
- Hacer uso de los programas digitales establecidos para las diferentes actividades (portfolio)
- Elaborar el artefacto final dentro de los tiempos establecidos ([portfolio](#))

#### **7.4 Seguimiento y comparativas de resultados**

Puesto que el objetivo general de nuestro proyecto consistía en "experimentar algunos de los beneficios del mindfulness, buscando un cambio interior que ayudara a mejorar la relación con nosotros mismos, conociendo y entendiendo nuestras necesidades, mejorar la relación con los demás entendiéndolos y respetándolos, mejorar la capacidad de atención y concentración, así como la resolución de problemas de forma positiva", el seguimiento de los resultados los enfocar a éstos aspectos, más concretamente:

- Resultados de los test de autoestima
- Resultados de las pruebas de atención/concentración
- Registro de conflictos entre iguales, recogiendo si lo han resuelto de forma pacífica por ellos mismo o han necesitado de ayuda externa.

La comparativa de los resultados se ven reflejados en gráficas comparativas.

**DOCUMENTOS UTILIZADOS (pinchar en cada uno):**

**[METER FOTOS EN EL REGISTRO DE TERCER TRIMESTRE](#)**

**[REGISTROS DE INDICADORES DE LOGROS:](#)**

**[- 1er trimestre.](#)**

**[- 2º trimestre](#)**

**[- 3er trimestre](#)**

**GRADO DE CONSECUCCIÓN**  
El grado de consecución se refiere al grado de cumplimiento de los objetivos de la programación del curso, en función de los resultados obtenidos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

INDICADORES DE LOGRO	1	2	3	4	5
	NO SE CUMPLIÓ	SE CUMPLIÓ PARCIALMENTE	SE CUMPLIÓ TOTALMENTE	SE CUMPLIÓ TOTALMENTE	SE CUMPLIÓ TOTALMENTE
Desarrollar una actitud positiva hacia el aprendizaje y el estudio (logros académicos)				X	
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)		X			
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)			X		
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)				X	
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)					X

**GRADO DE CONSECUCCIÓN**  
El grado de consecución se refiere al grado de cumplimiento de los objetivos de la programación del curso, en función de los resultados obtenidos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

INDICADORES DE LOGRO	1	2	3	4	5
	NO SE CUMPLIÓ	SE CUMPLIÓ PARCIALMENTE	SE CUMPLIÓ TOTALMENTE	SE CUMPLIÓ TOTALMENTE	SE CUMPLIÓ TOTALMENTE
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)			X		
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)		X			
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)			X		
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)				X	
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)		X			
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)			X		
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)				X	
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)		X			
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)			X		
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)				X	

**GRADO DE CONSECUCCIÓN**  
El grado de consecución se refiere al grado de cumplimiento de los objetivos de la programación del curso, en función de los resultados obtenidos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

INDICADORES DE LOGRO	1	2	3	4	5
	NO SE CUMPLIÓ	SE CUMPLIÓ PARCIALMENTE	SE CUMPLIÓ TOTALMENTE	SE CUMPLIÓ TOTALMENTE	SE CUMPLIÓ TOTALMENTE
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)				X	
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)		X			
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)			X		
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)				X	
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)		X			
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)			X		
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)				X	
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)		X			
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)			X		
Comunicar y expresar emociones y sentimientos (logros académicos)				X	

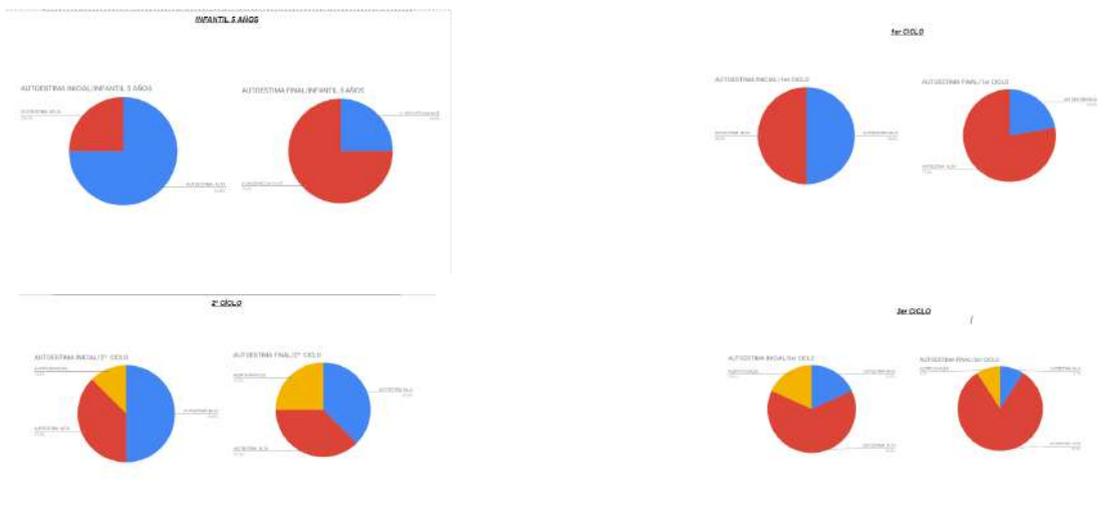
**REGISTRO DE COMPARATIVA DE RESULTADOS**

A181 AUTOSTIMA INICIAL

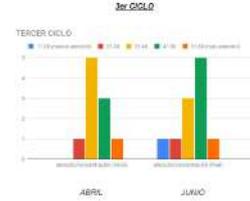
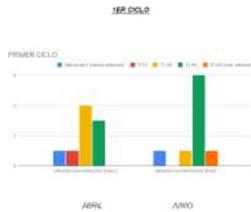
INDICADORES DE LOGRO	1	2	3	4	5
1er CICLO					
2er CICLO					
3er CICLO					
4er CICLO					
5er CICLO					
6er CICLO					
7er CICLO					
8er CICLO					
9er CICLO					
10er CICLO					

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
3er CICLO	Menos de 8	9-19	19-25	21-25	31-40	41-50	51-60	Indicadores			
Indicador de comparativa				1	5	7	1	Indicadores			
Indicador de comparativa				1	3	4	1	Indicadores			
4er CICLO	Menos de 8	9-19	19-25	21-25	31-40	41-50	51-60	Indicadores			
Indicador de comparativa			2	2	2	1		Indicadores			
Indicador de comparativa			2		2	2		Indicadores			
5er CICLO	Menos de 8	9-19	19-25	21-25	31-40	41-50	51-60	Indicadores			
Indicador de comparativa			1	1	1			Indicadores			
Indicador de comparativa			1	1	1			Indicadores			

**GRÁFICAS AUTOESTIMA**



## GRÁFICAS ATENCIÓN/CONCENTRACIÓN



### 7.5 Reflexión docente

Al final de cada trimestre, el profesorado llevó a cabo una **reflexión** sobre los siguientes aspectos:

- La motivación de los alumnos y alumnas en la práctica del mindfulness.
- Los procedimientos de evaluación empleados.
- La puesta en marcha de metodologías activas en el aula y su acogida por parte del alumnado.
- Adecuación de los recursos utilizados, tanto materiales como humanos.
- Valoración del profesorado implicado: si ha cumplido con sus compromisos establecidos, participación...
- Mejora de la competencia digital del profesorado.
- La coordinación docente con todos los implicados.

Posteriormente se plantearon las necesidades de mejora que consideramos oportunas para el desarrollo de nuestro proyecto.

## REGISTRO DE LA REFLEXIÓN DOCENTE

- 1er trimestre.

- 2º trimestre

- 3er trimestre

INDICADORES DE LOGRO	GRADO DE CONSECUCCIÓN			
	1 EXCELENTE	2 NOTABLE	3 ADECUADO	4 MEJORABLE
La motivación de los alumnos y alumnas en la práctica del mindfulness.				
Procedimientos de evaluación empleados				
La puesta en marcha de metodologías activas en el aula				
Adecuación de los recursos utilizados, tanto materiales como humanos.				
Implicación docente en las tareas y actividades planificadas				
Nivel de la competencia digital del profesorado				
La coordinación docente con todos los implicados.				

PROPUESTAS DE MEJORA:

## 8. POSIBILIDADES DE PROLONGACIÓN DE LA ACTIVIDAD.

Como bien se ha venido hablando a lo largo de éstas páginas, con la puesta en marcha de éste proyecto nos hemos iniciamos en una nueva línea de actuación educativa, además de ayudarnos a integrar progresivamente un nuevo estilo de vida, tanto dentro como fuera del colegio, mucho más consciente y en calma.

Desde el punto de vista de los **docentes**, entre otras cosas, hemos desarrollado una escucha mucho más activa que nos ayuda en la comprensión de ciertas actitudes y situaciones que se crean alrededor de nuestro alumnado, encontrando soluciones mucho más plausibles y efectivas.

Desde el punto de vista de los **alumnos y alumnas** del centro, han desarrollado de forma generalizada una mayor gestión emocional que les ayuda tanto en las relaciones con los demás como consigo mismo. Además, hemos podido comprobar, una mayor capacidad de atención/concentración así como cierto aumento en cuanto a rendimiento académico.

Desde el punto de vista de la **familia**, en general, se ha conseguido una buena participación y acogida del proyecto, llegando a experimentar los beneficios del mismo en sus propias casas haciendo uso de algunas estrategias trabajadas en casa. Como prueba de ello, se pasó una encuesta a los familiares de forma anónima sobre su participación e interés por darle continuidad al proyecto, cuyos resultados fueron bastante positivos.

Dicho todo ésto y después de haber entendido un poco la naturaleza de nuestro proyecto, creo que no habrá nadie que ponga en duda la importancia de dar **continuidad** a éste trabajo iniciado durante el pasado curso escolar, con el que pretendemos dar identidad a nuestro centro, haciendo de él un lugar seguro para nuestro alumnado, un espacio mindfulness que nos ayudará a seguir mejorando día a día. Para ello, contamos con un claustro bastante estable e implicado, lo que nos facilita continuar nuestro trabajo en la misma línea que el curso anterior.

Para terminar, me gustaría indicar que todas las fotos recogidas en el presente documento han sido extraídas del blog de centro "[El blog del Duende Irvin](#)".

[Vídeo resumen](#)  
([picar para ver](#))

