

## **ANEXO 2.2.: PE MINDFULNESS Y MEJORA DEL RENDIMIENTO**

### **IES MONTEVIVES**

#### **JUSTIFICACIÓN:**

El Mindfulness se basa en simples ejercicios de respiración, de atención a los sentidos (ver, escuchar, tocar) y a las sensaciones (del cuerpo, la postura, la mente). Puede integrarse en programas de Inteligencia emocional ya que la Atención Plena ayuda a auto gestionar nuestras emociones y aumenta nuestra empatía y autocompasión. Es útil para mejorar la motivación y la concentración, y mejora el clima de aula.

Uno de los principales propósitos de este programa es quitar el ruido que nos llega de manera automática y disfrutar las cosas conscientemente.

Todos tenemos la capacidad de fortalecer nuestro interior, para que lo que ocurra fuera no influya tanto en lo que sentimos dentro. Así, tomaremos las riendas de la vida.

Por ello el programa es beneficioso para todo nuestro alumnado, está especialmente indicado en el ámbito escolar y demostrado científicamente a nivel neurológico sus múltiples beneficios.

Su práctica tiene numerosos beneficios comprobados científicamente en el campo de la salud y el bienestar emocional y su práctica continuada produce cambios a nivel bioquímico en nuestro cerebro.

A través de este programa queremos aprender a usar nuestra mente:

- Conociéndonos mejor.
- Mejorando nuestra autoestima.
- Mejorando las relaciones con los demás.
- Mejorar nuestro rendimiento académico y la concentración.
- Hacer que disfrutes de todo lo que te rodea.
- Reducir tus enfados y sensaciones desagradables dándole un sentido a las emociones desagradables.

#### **OBJETIVOS:**

- Promover el desarrollo integral del alumno y alumna.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones del resto.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Desarrollar las habilidades de vida para el bienestar personal y social.
  
- Desarrollar la capacidad para prevenir y controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar.
- Desarrollar el sentido del humor.

- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras recompensas mayores pero que se obtienen más a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

### **CONTENIDOS:**

- Inteligencia emocional.
- Atención plena
- Conocimiento de las propias emociones y las del resto.
- Autoestima.
- Automotivación.
- Empatía.
- Resolución de conflictos.
- Habilidades de vida.
- Habilidades sociales.
- Comprensión y regulación de las emociones.

### **BLOQUES TEMÁTICOS**

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
  
- Habilidades socioemocionales
- Habilidades de vida y bienestar

Según esta división, hemos repartido las actividades en cinco bloques temáticos. Aunque cada uno de ellos se presenta de forma separada, deberíamos contemplarlos de forma holística, ya que las competencias están relacionadas entre sí.

### **METODOLOGÍA:**

Se partirá de un enfoque constructivista utilizando una metodología globalizada y activa, con el fin de construir aprendizajes emocionales significativos y funcionales en cualquier contexto y situación.

Las actividades se realizarán básicamente de forma colectiva, aunque en algunas prácticas es recomendable que se trabajen individualmente (en la mayoría de los casos nos parece adecuado trabajar primero de manera individual, posteriormente en pequeños grupos, para finalizar en grupo-clase). Cada actividad indicará el procedimiento de su desarrollo.

Las actividades que a continuación se presentan se distribuyen en el marco de las competencias emocionales.

El PE se llevará a cabo una hora a la semana en el aula de apoyo, con el propósito de:

- Promover verbalmente la escucha activa entre las personas participantes.
- Estimular la reflexión y el razonamiento.
- Identificar incidentes negativos sin entrar en acusaciones directas.
- Potenciar la reflexión estructurando el grupo en círculo.
- Valorar verbalmente las conductas adecuadas y reforzar positivamente al grupo.
- El papel de la persona educadora debe ser el de mediación.
- Es recomendable utilizar estrategias emocionales y vivenciales
- Utilización de recursos de vida cotidiana en las actividades.

La mayoría de las actividades están sacadas del PROGRAMA EDUCAMIND.

### **ACTIVIDADES:**

Técnicas de relajación y mindfulness (atención plena). PROGRAMA AULAS FELICES.  
Programa de Educamind de Antonio Castellón (El poder de la Educación)

[www.creamindfulness.com](http://www.creamindfulness.com)

Videos, meditaciones, dinámicas de autoconsciencia, dinámicas de interrelación, explicaciones, propuestas de entrenamiento en casa.

- La isla se hunde
- El oído más fino
- El respirador más lento
- Silencio mágico
- Debate dirigido
- Atención a la respiración
- Enciende la cámara
- El mundo en tus ojos
- Evocando la compasión.
- Evocando la alegría
- El cofre de los tesoros.
- Diario de gratitud.
- Caminar consciente.
- Saborear consciente.
- Conciencia del cuerpo
- Botón de pausa.

### **EVALUACIÓN:**

La evaluación es una actividad valorativa que nos permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos. La evaluación debería ser continua y formativa, estar integrada en el proceso educativo y formar un instrumento de acción pedagógica. Los programas de educación deben ser evaluados, para ello, debemos evaluar tanto el desarrollo de las actividades como el producto final.

La evaluación es necesaria para conocer si los objetivos expuestos en el diseño del programa se han cumplido. Aunque pueda resultar difícil, es muy enriquecedor y propone una mejora continua del programa, ya que permite identificar los puntos fuertes y débiles en el análisis, en la ejecución y en el producto del programa.

Es sabida la dificultad de medir las emociones, dado que éstas son subjetivas.

A continuación, presentamos las herramientas cualitativas utilizadas para la evaluación del proceso de este programa y algunas otras que pueden ser útiles:

Los fundamentos de este procedimiento se encuentran en la elaboración sistemática de un “Diario de Sesiones” y en “Análisis de los productos de las actividades”. Para ello se proponen dos herramientas:

- El diario.
- El cuestionario (*Grado de placer, Grado de participación, Clima del grupo, Comunicación y escucha, Grado de obtención de los objetivos.*)

Estos indicadores serán evaluados en una escala de estimación del 1 al 10.

### **RECURSOS:**

Educación emocional para Educación Secundaria Postobligatoria:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=4845>

Programa Aulas Felices

<catedu.es/psicologiapositiva/Aulas%20felices.pdf>

Programa de Inteligencia Emocional del CEIP Poetas Andaluces de Montequinto:

[http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/41602612/helvia/sitio/upload/PROGRAMA\\_DE\\_INTELIGENCIA\\_EMOCIONAL.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/41602612/helvia/sitio/upload/PROGRAMA_DE_INTELIGENCIA_EMOCIONAL.pdf)

Inteligencia Emocional Infantil y juvenil:

<http://www.serlib.com/pdflibros/9788403099982.pdf>

<https://omshreeom.wordpress.com/>

<http://www.educacionrespuntocero.com/recursos/recursos-practica-yoga-aula/33790.html>

<http://www.orientacionandujar.es/2015/11/15/yoga-para-ninos-y-ninas-el-yoga-en-la-escuela-vol-1/>

<https://equipotecnicorientaciongranada.files.wordpress.com/2016/11/anexo-11-relajacic3b3n-muscular-progresiva.pdf>

<http://arteterapiaycreaciones.blogspot.com.es>

El poder de la educación MINDFULNESS. ANTONIO CASTELLÓN