



PROYECTO ERASMUS +

**UNA BUENA MENTE CREA UN BUEN
AMBIENTE.
ESCUELAS FELICES, NIÑOS
FELICES.**

El Proyecto Erasmus + en el centro nace de la motivación e ilusión de un grupo de docentes en el curso escolar 2018-2019.

Es por ello que el primer proyecto que se presenta es:

- Dar a conocer los beneficios que dicho proyecto aporta a la comunidad educativa y ciudad.
- Concienciar el sentimiento de necesidad por el cambio educativo.
- Mejorar el clima de convivencia del centro.
- Trabajar hábitos saludables donde se incluyan rutinas de relajación, mindfulness.
- Motivar al alumnado en su proceso de aprendizaje.
- Utilizar la música como herramienta de acompañamiento en la rutina escolar.
- Desarrollar la competencia cultural en la comunidad educativa.
- Impulsar al profesorado y familias del centro a desarrollar futuras iniciativas internacionales dentro
- del proyecto Erasmus+, como la participación en un KA 201 o a través de la plataforma e-twinning.
- Promover actividades que fomenten la igualdad de género.
- Crear una escuela abierta a las familias y agentes externos de la ciudad.
- Fomentar y enriquecer el aprendizaje de lenguas extranjeras y el conocimiento de culturas de distintos países de la Unión Europea e impulsar la integración de estas culturas.
- Informar a la comunidad educativa del centro de los avances y resultados obtenidos durante el desarrollo del proyecto.

A parte de realizar formación en el CEFIRE, en el centro y en otros países se han recogido diferentes actividades.

Por otro lado, hemos tenido la suerte de recibir formación por parte de dos padres del centro expertos en Mindfulness, Jose Miguel Soria y Antonio Sánchez.

A continuación detallamos algunas de las actividades a llevar a cabo desde infantil a primaria.

RESPIRAR Y RELAJAR

1. Los puntos de anclaje *
2. Respirar en las montañas ([esquema abajo](#))
3. Mi antebrazo y la respiración
4. Dedos magnéticos (caricias, masajes en la cabeza, cuello espalda...)
5. Sentir la respiración, etiquetar la respiración.

CONCIENCIA CORPORAL Y RELAJACIÓN: SENTIR EL CUERPO

6. Escaneo mi cuerpo (versiones diferentes en ruta o salteado)
7. Sensaciones corporales y pensamiento ([esquema abajo](#))
8. Me siento y escucho lo que sucede dentro
9. Caminar, atento a mis pies y a mi cuerpo en movimiento (caminar consciente) ([esquema abajo](#))
10. Camina como un ciempies
11. Camina como si...([esquema abajo](#))
12. La multitarea, sensaciones corporales.

VER, OÍR, SABOREAR...

13. Uva pasa (comida, almuerzo, fruta, chocolate)
14. Mesa de la atención (estaciones del año)
15. Atrapar los sonidos ([esquema abajo](#))
16. Hablar y escuchar con atención plena
17. Te atrapo te miro te suelto ([esquema abajo](#))

PERCIBIR EMOCIONES Y PENSAMIENTOS

17. Te atrapo te miro te suelto ([esquema abajo](#))
18. Registro de pensamientos y emociones negativas
19. Observo mis pensamientos (a través de cuento o lectura)
20. Me detengo y observo..(práctica de instantes)

ACEPTACION

21. Mi lugar favorito con estos elementos.
22. Diversidad mediante cuentos.

PRACTICAS DESARROLLADAS.

RESPIRAR EN LAS MONTAÑAS



MOVIMIENTOS MINDFUL

— En primer lugar, nos colocamos en una posición de pie y llevamos la atención a todo nuestro cuerpo, sintiendo la respiración en él.

— Comenzamos girando uno de nuestros tobillos hacia la derecha y, tras unos instantes, continuamos girándolo hacia el sentido contrario. Tenemos presente que nuestra intención es traer la conciencia a este preciso momento. Posteriormente, repetimos el mismo movimiento con el otro tobillo.

— Flexionamos ligeramente las rodillas y apoyamos las manos sobre ellas. En esta postura, realizamos giros de derecha a izquierda, y posteriormente de izquierda a derecha, sintiendo el fluir de la respiración.

— Nos disponemos a rotar la cadera. Colocamos las manos sobre ella y rotamos haciendo círculos amplios. Primero en un sentido y después en el otro. Ponemos nuestra atención en las sensaciones producidas por el movimiento de nuestros músculos y articulaciones.

— A continuación, pasamos a curvar la parte superior de la espalda, tratando de juntar los codos por detrás. Mientras mantengamos esta postura, observamos cómo se encuentra nuestra respiración. Volvemos a la posición de reposo y observamos cómo se siente nuestro cuerpo.

— Combinamos brazos y piernas: al tiempo que flexionamos la rodilla derecha, flexionamos el brazo izquierdo y, acto seguido, al tiempo que flexionamos la rodilla izquierda, flexionamos el brazo derecho. Podemos comenzar lentamente y alcanzar gradualmente una mayor velocidad.

— Realizamos rotaciones de brazos desde el hombro, hacia delante y hacia atrás, de uno en uno. Posteriormente, rotamos ambos brazos a la vez. Nos sentimos aquí y ahora; en este preciso movimiento de nuestro cuerpo y en este preciso instante. Podemos también balancear los brazos, cruzándolos por delante del tronco.

— Emprendemos el movimiento de levantar los brazos hacia los dos lados y llevarlos a la posición de reposo, repitiendo varias veces este movimiento. Podemos acompañarlo con la respiración: al ascender los brazos, inspiramos; al descender los brazos, espiramos.

— Como anteriormente, levantamos los brazos hacia los dos lados, pero en esta ocasión los dirigimos más altos, hasta que las manos de cada brazo se unan por este movimiento. De nuevo podemos acompañarlo con cada ciclo de nuestra respiración.

— Partiendo de la postura anterior, empujamos las puntas de los dedos de nuestras manos hacia el techo o el cielo y permanecemos con los pies firmemente apoyados sobre el suelo. Sostenemos el estiramiento durante unos segundos, observando lo que está sucediendo en nuestro cuerpo.

— En este ejercicio, movemos uno o ambos hombros, haciendo círculos hacia delante y observando los mensajes que nos envía nuestro cuerpo. Tras ello, hacemos círculos hacia atrás, continuando en una observación atenta y curiosa.

— Emprendemos ahora el desplazamiento de nuestro cuello, de arriba abajo y, después, hacia un lado y hacia otro. Si notamos alguna sensación desagradable o de malestar, nos mantenemos abiertos a ella, con aceptación.

TE ATRAPO TE MIRO Y TE SUELTO

Los alumnos pueden utilizar esta frase en aquellos momentos en los que aparezcan pensamientos muy repetitivos,
Estas tres palabras suponen

- Darse cuenta de que ha aparecido un pensamiento (te atrapo)
- Percibirlo como observador (te observo)
- Dejarlo ir (te suelto)

CAMINA COMO SI:

....FUERAMOS POLICIAS PERSIGUIENDO A UN LADRON
....FUERAMOS BOMBNEROS HACIA UN INCENDIO
....FUERAMOS PROFESORES POR LAS MESAS DE LOS ALUMNOS
....FUERAMOS JARDINERO REGANDO PLANTAS
....FUERAMOS ESTUVIERA OSCURO Y NO VIERAMOS NADA
....ESTUVIERAMOS EN UN DESFILE
....FUERAMOS A LLEGAR TARDE AL COLEGIO
....ESTUVIERAMOS BAJO LA LLUVIA

CAMINAR CONSCIENTEMENTE

Los alumnos se sitúan de pie en un espacio amplio, respiran profundamente y realizan un recorrido corporal global por todo su cuerpo.

A continuación, los alumnos se disponen a caminar conscientemente con los ojos un poco abiertos. Caminan despacio, llevando su atención al movimiento de sus pies

Sintiendo la sensación de apoyar el pie en el suelo, lentamente atendemos a como se posa el pie como se detiene y como se levanta el pie de nuevo...Pasados unos minutos el profesor invita a detenerse y explorar sensaciones corporales y continuar caminando.

El profesor puede hacer indicaciones como atender al balanceo de los brazos o el contacto del aire con el cuerpo, movimiento de las caderas al caminar..

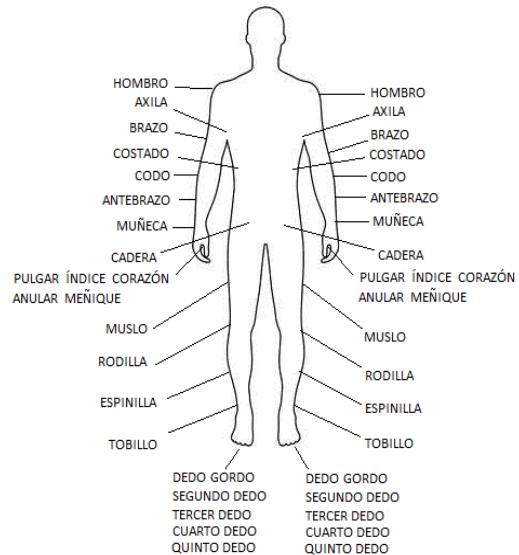
SENSACIONES CORPORALES- EMOCIONES Y RESPIRACION

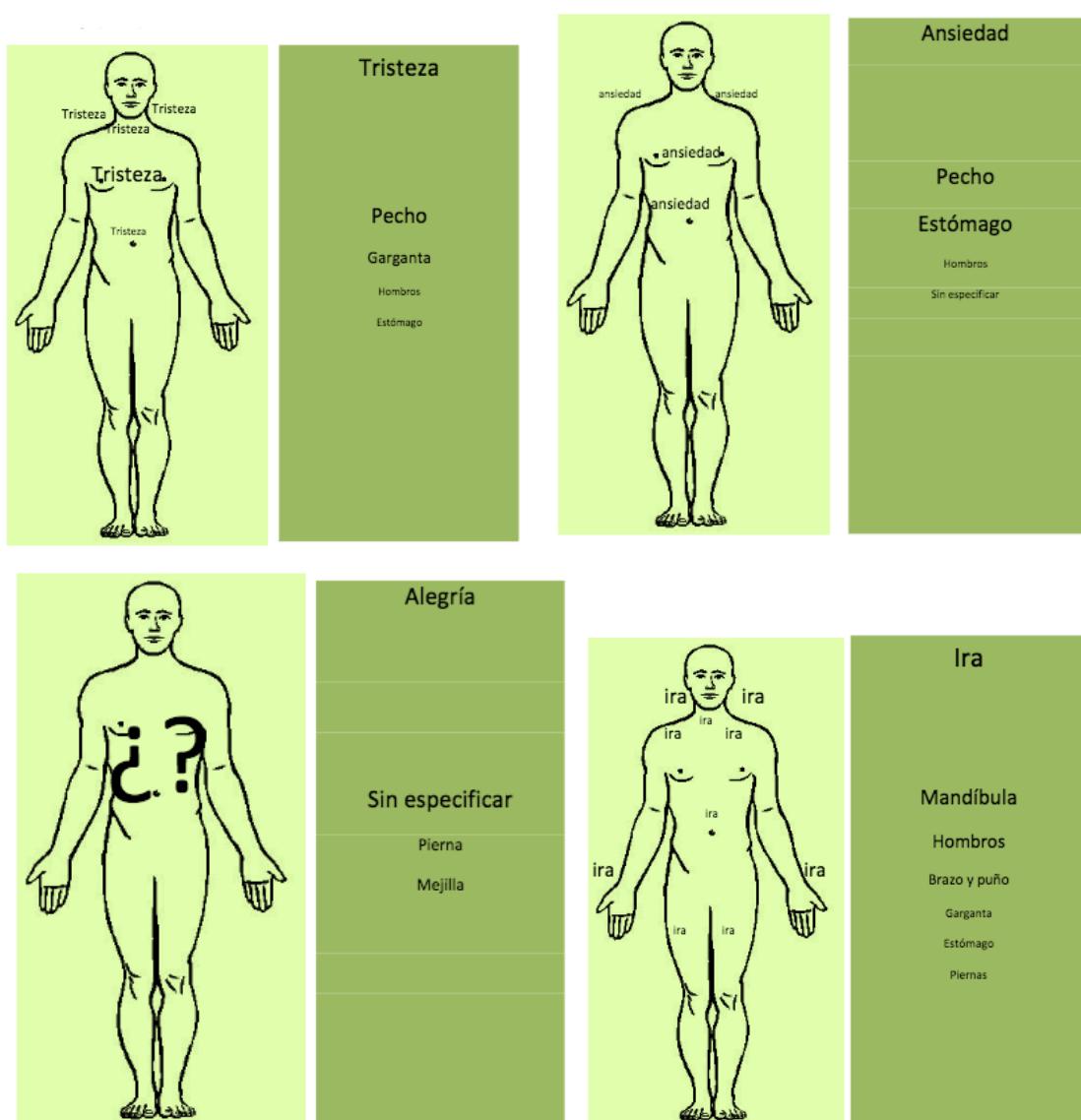
PAUTAS PARA ELABORAR UN GUIÓN DE ESCANEO CORPORAL

- Colocar **mi postura** adecuadamente: espalda erguida y firme sin que los hombros se caigan hacia atrás.
- Colocar correctamente **la postura de los alumnos** (puedo hacerlo muy breve si ya tienen costumbre de hacerla): “*plantas de los pies en el suelo, pies paralelos, rodillas alineadas con los tobillos, rodillas no más elevadas que la pelvis, espalda erguida (respetando las curvas naturales y preferentemente sin apoyar), los hombros caen suavemente hacia abajo y hacia atrás, las manos suavemente apoyadas en el regazo o en las piernas (mejor con las palmas hacia arriba), el cuello se alarga, el rostro relajado, las mandíbulas sueltas...*”
- **Repasar los puntos de apoyo** del cuerpo y sentirlo, de abajo hacia arriba. Puedo hacerlo casi sin detenerme si le he dedicado tiempo a repasar con detalle la postura anteriormente, para no repetir...
- Sentir **todo el cuerpo**, por ejemplo.
- Sentir la **respiración abdominal**... sin intervenir en ella.
- Notar el roce del aire en las **fosas nasales**.
- Recordar que si la atención se va a otro lugar, la traemos **CON AMABILIDAD** de nuevo a la respiración...
- La **voz** ha de ser **pausada** y serena, no con mucho volumen pero sin que se apague.
- **Palabras claras y justas**, sin mucha reflexión, adaptando el lenguaje al tipo de alumnado.
- **Ser natural** y no sobreactuar. No pretendemos relajar, sino favorecer la atención plena.
- **Salida** del ejercicio suave y progresiva, volviendo a sentir el cuerpo.

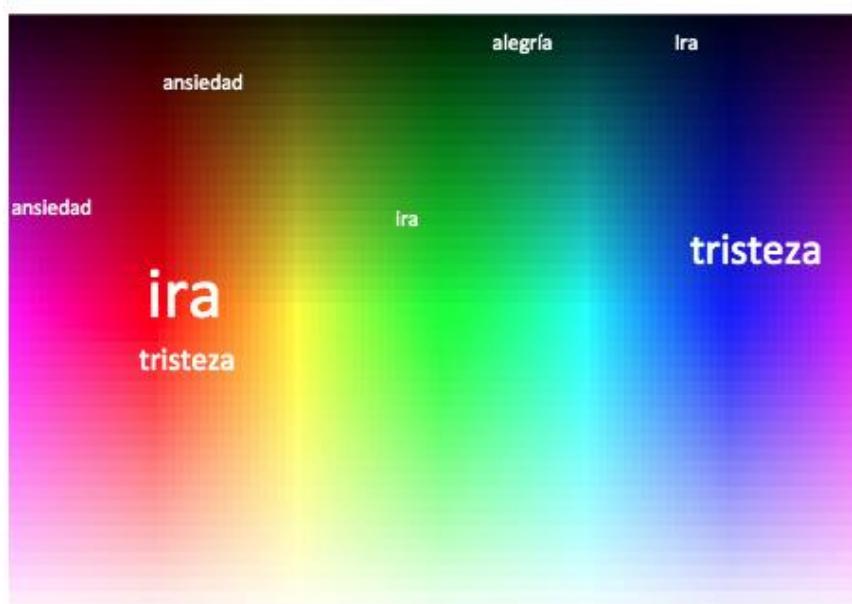
ESCANEO MI CUERPO

Presta atención a las instrucciones del escaneo corporal. Subraya las partes de tu cuerpo que has podido sentir con mayor intensidad. Después píntalas sobre el dibujo





Colores asignados a las señales emocionales en grupo de pacientes



ATRAPA LOS SONIDOS

Cuando el profesor indique, comienza a atender a los sonidos de tu alrededor. Adopta una actitud curiosa y abierta, con aceptación. Estate atento/a a los sonidos que surgen y desaparecen, como si estuvieras atrapándolos, y cuando hayas “atrapado” uno, tu atención irá a buscar el siguiente.

Después anotaremos los sonidos en la siguiente lista.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

OTRO TIPO DE ACTIVIDADES A REALIZAR

"ACTIVIDADES DE MINDFULNESS PARA NIÑOS/AS"



La gente suele considerar un milagro caminar sobre el agua o en el aire, pero yo creo que el verdadero milagro es caminar sobre la tierra. Cada día nos encontramos con milagros que no reconocemos como tales: un cielo azul, nubes blancas, hojas verdes, los curiosos ojos negros de un niño... Nuestros ojos marrones. ¡Todo es un milagro! - Thich Nhat Hanh



"MEDITACIÓN A PIE"

La meditación caminando está diseñada para unificar el cuerpo y la mente cuando estamos fuera de casa. Desarrolla la calma, la conexión y la conciencia mientras caminas.

- Con cada paso, presta atención a tus pies y a tu cuerpo.
- Inhala lentamente y sigue la respiración hasta que sientas las sensaciones de tus piernas y pies.
- Levanta suavemente el pie derecho y escucha las sensaciones que sentimos mientras los músculos se estiran.
- Concéntrate en la planta del pie y siente cómo el peso de tu cuerpo pasa del pie izquierdo al derecho.
- Al apoyar el pie izquierdo, siente cómo el talón vuelve al suelo.
- Si tu mente divaga, observa los pensamientos y luego vuelve a lo que estabas haciendo.
- Deja que la tierra te sostenga, confía en tu cuerpo.
- Camina sin una meta, camina sólo por este paso, sólo por esta respiración... inmerso en este momento...

"SEGUIR EL SONIDO DE LA CAMPANA"

Tomar conciencia de la campana es una práctica muy sencilla que ayuda a liberar la mente.

- Sentados en silencio, pide a los niños que respiren y levanten las manos, cuando ya no escuchen las vibraciones de la campana.
- Toca la campana y luego habla de los sonidos que escucharon, de cómo cambiaron.
- Toca la campana de nuevo y pregunta si han notado otros sonidos diferentes.
- Invita a que los alumnos/as sean los protagonistas y toquen la campana por turnos.

"OTRA FORMA DE UTILIZAR LA CAMPANA..."

Cada vez que oigan el sonido de la campana, tendrán que dejar de hacer lo que están haciendo y respirar tres veces conscientemente, concentrándose en el sonido hasta que se desvanezca. Después, podrán reanudar su actividad.



- Puedes introducir la campana entre una lección y otra o en otros momentos del día.
- También puedes involucrar a los niños de tu clase permitiéndoles utilizar la campana.

"PUNTOS DE CONTACTO"

Entra en contacto con una parte de tu cuerpo y con todas las sensaciones que sientes.



- Concéntrate en una zona específica de tu cuerpo y en lo que está tocando.
- Utiliza este punto para anclar tu conciencia y mantener la concentración mientras inspiras y espiras.
- Presta atención a lo que sientes y a cómo cambia con el tiempo.
- Podrías entrar en contacto con la conciencia del peso, la presión, la temperatura, la humedad, el ritmo cardíaco y la circulación, la comodidad o la incomodidad.

"CONTAR EN MODO ZEN"

Ofrece concentración y conciencia en el grupo porque ayuda a gestionar la frustración. Fomenta el trabajo en equipo porque al final todos los participantes pierden o ganan juntos.

- Ponte en círculo, de pie, con los ojos cerrados y empieza a contar.
- Cualquiera puede empezar diciendo el número uno.
- Otra persona debe decir el siguiente número, pero si dos personas lo dicen al mismo tiempo, hay que empezar a contar desde el principio.
- Intenta contar hasta veinte, o hasta diez, y luego habla del sentimiento de frustración que hayan podido sentir los participantes.

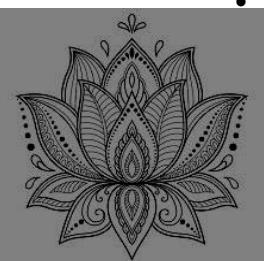
- Discute las posibles **estrategias** que se pueden utilizar para alcanzar un número más alto.

EL GRAN "OM"

Recomendado a los niños que no practican muy bien las actividades físicas o verbales. Consiste en repetir la palabra "om", el sonido del universo en el Hinduismo.



- Esta vibración suena así: Ommmmmmmm. Ahora inténtalo tú mismo. ¿Conseguiste oírla? ¿Sentiste la energía?
- Ahora intentamos que nuestro Om dure **más tiempo**, sin parar.
- Cuando tu respiración termine, respira y comienza de nuevo, para producir un **sonido continuo**.
- Siente el Om **saliendo de tu vientre**, siente la vibración que **pasa por tu cuerpo**, siente la vibración que hay en la tierra...
- Escucha tu cuerpo y tu energía, la vibración en tu pecho y garganta, siente la vibración en tu mente.
- Envía el Om al exterior, a tus amigos sentados en círculo, escucha y siente su Om.
- Apoya el sonido continuo cuando hagas una respiración, escucha los sonidos más altos y más bajos, escucha cada una de las voces, cada



una diferente pero todas vibrando juntas para crear un gran Om que podría durar para siempre.

Todas estas actividades van incorporándose viéndose las necesidades del alumnado y del grupo.