

EDUCAR DESDE EL CORAZÓN II

CEIP RAMÓN LLULL



Proyecto de innovación para incorporar la inteligencia emocional en las aulas a través de técnicas relacionadas con el coaching educativo, yoga, mindfulness y la relajación.

Coordinadora: Dominica Ortega Palacios

Modalidad: Individual

Tipología: Nuevo

ÍNDICE

1.444

2.1. MARCO TEÓRICO4

1.2.555

2.3. CONCRECIÓN DE LA METODOLOGÍA APLICADA AL PROYECTO6

2.4.888

2.5. TRANSFERENCIA9

2.6. PARTICIPACIÓN11

2.7. CARÁCTER INCLUSIVO11

2.8. PLURILINGÜISMO11

3. EVALUACIÓN E IMPACTO12

3.1. INDICADORES Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN12

3.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN13

3.3. ANÁLISIS DE RESULTADOS¡Error! Marcador no definido.

3.4. IMPACTO Y PROPUESTAS DE MEJORA14

4. CONCLUSIONES14

5. PRESUPUESTO15

6. BIBLIOGRAFÍA17

JUSTIFICACIÓN

En nuestro centro, creemos que una educación de calidad sólo puede desarrollarse cuando aseguramos el bienestar y el equilibrio emocional de nuestros alumnos y alumnas. Sólo aquellos que se sienten seguros y felices pueden progresar y mejorar en lo académico.

En el mundo de hoy, tan preocupado por la introducción de las nuevas tecnologías en la educación y colapsado de tantas herramientas y productos que aseguran éxito educativo, nos estamos alejando de lo más importante, la simple conexión con uno mismo. La respiración consciente que nos informa de nuestro estado de ánimo. La escucha silenciosa que nos indica qué necesitamos. El movimiento libre que nos guía y nos indica el siguiente paso.

Dotar a los niños y niñas de herramientas personales como las que se presentan en Educar con el corazón no cumple una función para luego irse. Son estrategias de acción que todos y cada uno de ellos ya poseen y de alguna forma, utilizarán cuando las necesiten.

Educar con el corazón continúa fundamentado en **los objetivos** que planteamos en el proyecto inicial:

A nivel de alumnado:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

A nivel docente:

- Incorporar la metodología de la educación emocional.
- Impulsar la participación democrática del alumnado en decisiones que repercutan al grupo.
- Fomentar dinámicas de grupo según la educación emocional.
- Desarrollar habilidades cognitivas y socio-emocionales en nuestro alumnado.

Por extensión, los efectos de la educación emocional conllevan resultados tales como:

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución en el índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Mejora del rendimiento académico.
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.

1. PROYECTO

2.1. MARCO TEÓRICO

Conscientes de que la sociedad presenta otras necesidades, es urgente poner en marcha una nueva educación en la que lo importante sea el ser humano, en toda su dimensión, y no solamente los contenidos de aprendizaje a interiorizar.

Expertas como **Eline Snel**, terapeuta holandesa que ha desarrollado un método de meditación específico para niños; aseguran que **los niños de hoy en día están hiper estimulados y estresados**. Es evidente que hay que hacer cambios dentro y fuera de la escuela para enseñar a los niños y niñas a procesar el vertiginoso mundo en el que vivimos hoy día.

Snel explica que los niños tienen por naturaleza una mente curiosa e inquisitiva, ellos quieren saber. Son buenos en prestar atención, pero a menudo están demasiado ocupados, igual que los adultos. *“Los niños de hoy en día están fatigados, se distraen con facilidad, están inquietos. Se vuelven mayores antes de que hayan podido ser realmente niños. Ya sea en el plano social o el emocional, en la familia o en la escuela: están ocupados en miles de cosas”*

Según el **Dr. Kabat**, en el último siglo nos hemos vuelto más vulnerables a la **falta de atención**. Vamos tan deprisa y estamos tan preocupados que sin darnos cuenta, **nuestras capacidades neurológicas están cambiando**. El estilo de vida promueve cada vez más el aislamiento; justo lo contrario a lo que se necesita en el ámbito profesional; equipos de trabajo cooperativo que dispongan de habilidades y cohesión de grupo. En este último siglo nos hemos alejado de la naturaleza y de la vida en sociedad y esto se ha acelerado con la revolución digital. Estas herramientas se diseñaron para "ahorrar tiempo" pero en cambio, la realidad es que ahora hay más cosas que atender y resulta más difícil prestar atención a una sola cosa.

El **mindfulness** es una práctica popularizada en Occidente por el médico *Jon Kabat-Zinn*, de la Universidad de Massachusetts, que en 1978 comenzó a aplicarla a pacientes con estrés crónico. Estudios científicos aseguran que **los meditadores tienen mayor densidad neuronal, son más felices y menos propensos a sufrir depresión**. Empresas como **Google** dan formación específica a sus empleados y hasta el director de cine **David Lynch** ha creado una fundación dedicada a la meditación.

Desde hace unos pocos años, el *mindfulness* también se pone en práctica **en algunos colegios e institutos españoles**, tanto públicos como privados. Pero su grado de expansión en España es aún muy reducido. Aún estamos lejos de la expansión que ha experimentado el *mindfulness* en EEUU, en Holanda o Australia, donde el Gobierno quiere incluirlo en el currículo escolar para 2020.

Con el programa **Educación con el corazón**, profundizaremos en el conocimiento de uno mismo para descubrir cuáles son nuestros talentos y poder explorar así nuestros límites. Este proyecto de crecimiento personal trata de responsabilizar a nuestro alumnado de sus decisiones, siendo ellos los verdaderos protagonistas de su evolución.

A través de la introducción de **nueve talleres** de yoga, respiración, masajes, mindfulness, relajación y otros; desarrollaremos cambios positivos no sólo en lo personal sino también en lo académico porque, como dijo Aristóteles *“Educar la mente, sin educar el corazón, no es educar en absoluto”*.

1.2. ORIGINALIDAD

Este proyecto se llevará a cabo durante el curso escolar **2019-2020** en todos los niveles de **Educación Infantil y Primaria**.

La integración de este proyecto en la vida del aula constituirá una **inmersión integral en el horario** y un **compromiso de formación docente**.

PLANIFICACIÓN EDUCAR CON EL CORAZÓN

TALLERES	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO
Taller MINFULNESS	Minfulness con Canciones La postura (Saludo inicial)	Quietos y atentos como ranas. Mindfulness Mantras	Juego del silencio. Sonido Om (vibración)	Observamos como detectives. Dar las Gracias	Círculo de atención.	Te veo. Mindfulness Mantras Radio Bol	El sonido en silencio. Ola de mantras	Atención: ¿Qué falta? ¿Qué suena?	Mindfulness con percusión. Mantra Jay Maa
Taller YOGA CUENTOS	AUTOESTIMA	MIEDO	MIEDO	Repaso	DIVERSIDAD	AMOR	Repaso	MUERTE	Repaso
Taller RELAJACIÓN	Botón de pausa: relax con la respiración	Lluvia de calma: mezcla de agua con aceites relax	Test del Espagueti: Tensión y relax	La técnica de la tortuga: meternos en el caparazón	Observación interior: ¿Cómo te sientes por dentro?	Pintar Mandalas	Pasar el pollito: relajación controlada	La escalera: Contar de 10-0 visualizando los números	Somos seres de la naturaleza
Taller RESPIRACIÓN	Globo	Abeja	León y la hormiga	El leñador	La pajita (Inhalar/Exhalar)	Dragón	Soplar la sopa	Barco de papel	Burbujas
Taller MASAJE	La peluquería	Escalofrío	La ducha	Repaso	El huerto	El huerto	Repaso	La pluma	Somos energía
Taller YOGA-TECA (VALORES)	El puente	El miedo	Day and Night	Repaso	Tamara	Lava	The Little frog	Llévame contigo	Ratón en venta
Taller INTELIGENCIA EMOCIONAL	Silla de los Abrazos. Emocionómetro	¿Qué hago con mis miedos. Juegos Con-Tacto	¿Qué hago con el enfado? Mi caparazón	La botella de la calma	Juegos para conectar con Paz	La cueva	Alimentando emociones	Mis talentos	Regalo todo mi amor
Taller CREA-YOGA CRETIVIDAD	Gran Mandala	Los seis sombreros	La caja creativa	Diccionario del Yoga	Secretos de un pincel: Innovando	Nariz de Dragón	Experimento de la leche	Creando historias con posturas de Yoga	Juegos para practicar Yoga: Oca-Yoga 123 YOGAES

Educar con el corazón es un proyecto transversal que se desarrolla a través de todas las áreas del niño para lo que necesitamos actividades encaminadas a desenvolver el conocimiento de sí mismo, la adaptación a su entorno y la utilización de todos los lenguajes disponibles para comprender su mundo interior.

El desarrollo de este programa se llevará a cabo a través de talleres en los que se promoverán situaciones didácticas de aprendizaje que supongan un nuevo reto para las niñas y los niños. Dichos talleres ya se han llevado a cabo en escuelas como CEIP Virxe do Rocío, en Vigo, con resultados más que favorables.

La estructuración de estos aprendizajes promueve el desarrollo de todas las competencias, concretamente, las **competencias sociales y cívicas** (*mejorando su capacidad para relacionarse con las personas y participar de manera activa, participativa y democrática en la vida social y cívica*) así como en la competencia referida a la **conciencia y expresiones culturales** (*mejorando su capacidad para apreciar la importancia de la expresión a través de la música, las artes plásticas y escénicas o la literatura*).

En el siguiente cuadro se puede observar el desarrollo de las competencias clave en los talleres de **Educar con el corazón**.

Talleres EDUCAR CON EL CORAZÓN	Comp. Comunicación lingüística	Comp. Matemática y Comp. Básicas en ciencia y tecnología.	Comp. Digital	Comp. Aprender a aprender	Comp. Sociales y cívicas	Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.	Conciencia y expresiones culturales
Mindfulness							
Relajación							
Masajes							
Respiración							
Creativo							
Inteligencia Emocional							
Yoga- Cuentos							
Yoga-Teca							
Yoga							

2.3. CONCRECIÓN DE LA METODOLOGÍA APLICADA AL PROYECTO

La metodología empleada se caracteriza por ser activa, participativa e investigadora; promoviendo situaciones de aprendizaje que involucran a los niños en toma de decisiones. Las actividades se presentan como **propuestas educativas basadas en la resolución de problemas y en la búsqueda de respuestas**. El niño es el protagonista de su aprendizaje siendo su mundo emocional el mejor indicador para evaluar el proceso. **El maestro es un acompañante**, un guía. Aprende junto a los alumnos desarrollando su propio camino de autoconocimiento. El respeto, la escucha y el amor son las claves para crear el ambiente de este proyecto.

Taller mindfulness: A lo largo de este taller tratamos de profundizar en el uso de nuestros sentidos valorando toda la información que nos proporcionan y apreciando la conexión que nos produce llevar nuestra atención a ellos. Mediante las sesiones de mindfulness se utiliza el lenguaje oral como medio de expresión en todas sus actividades promoviendo así el desarrollo de esta competencia. Aunque las experiencias son fundamentalmente dirigidas, el alumno tiene una gran responsabilidad en su proceso de aprendizaje y siente que sólo con su compromiso de aprender puede evolucionar. Asimismo, todas las actividades (aunque algunas requieran una ejecución individual) se realizan en gran grupo formando un círculo de comunidad. El mindfulness nos enseña que en grupo es más fácil conseguir nuestras metas y desarrollar nuestras habilidades personales. Durante este taller, tomamos contacto con expresiones artísticas para lograr una mayor atención. Ya sea a través de los sonidos o la música, la observación detallada de un objeto o la escucha activa de una historia literaria; logramos alcanzar una mayor inteligencia Intrapersonal mejorando nuestra capacidad de comprensión sobre uno mismo.

Taller relajación: El desarrollo de este taller implica el contacto directo con el cuerpo. Tratamos de conocerlo y aprender a escucharlo sintiendo cuáles son sus necesidades. El objetivo fundamental es respetar la demanda de calma y silencio que pide el cuerpo, identificándola como una forma de recuperar energía y bienestar. Para su desarrollo, todas las actividades se realizan en gran grupo, participando de forma activa todo el alumnado y respetando el ambiente necesario para que todos podamos realizar la actividad. Asimismo, todos debemos cuidarnos los unos a los otros. La relajación es una herramienta de autocontrol para dominar las emociones como el enfado. Por ello, es

responsabilidad de todos, colaborar y favorecer para que un alumno pueda llevar a cabo una relajación siempre que lo necesite. El uso de diferentes expresiones artísticas es fundamental para mejorar nuestras técnicas de relajación. Los mandalas, la música, los cuentos, el movimiento consciente... todos son elementos fundamentales. La clave es proporcionar diferentes herramientas para que el alumno, de forma autónoma y libre, use aquella que le sea más propicia.

Taller masajes: El desarrollo de este taller tiene una doble finalidad. Por un lado, el alumno debe aprender a relajarse y disfrutar del contacto piel a piel. Y por otro, debe aprender la técnica del masaje para poder realizarla adecuadamente con generosidad y amor. Cultivar el gesto de dar es necesario en los niños de infantil. Deben aprender a cuidarse, a valorarse como seres capaces de dar. Para ello, deben ser capaces de trabajar en equipos reducidos y responsabilizarse de su tarea. Durante este taller, el movimiento es el protagonista convirtiéndose en la mejor expresión artística de cuidado y bienestar.

Taller respiración: Este taller promueve fundamentalmente el desarrollo de la respiración como una técnica de autocontrol emocional. Observando nuestra respiración podemos identificar nuestro estado de ánimo. Con el aprendizaje de estas técnicas, es posible controlar las emociones como el enfado o el miedo mejorando nuestra inteligencia emocional y nuestras relaciones interpersonales. El desarrollo de estas actividades siempre necesita del compromiso del alumno así como de su capacidad para relacionarse con las personas. En el taller de respiración, se desarrollan actividades con diferentes materiales y elementos, poniendo al alumno en contacto con diferentes expresiones artísticas.

Taller creativo (Crea-Yoga): El taller de creatividad desarrolla casi todas las competencias dado que sus propuestas de aprendizaje son variadas y muy completas. El lenguaje oral es un canal de comunicación fundamental en todas las tareas, además muchas de ellas desarrollan la escritura y la lectura. También podemos observar el uso de las nuevas tecnologías en algunas de las actividades así como la relación de conceptos matemáticos de espacio y cantidad en algunas propuestas. Todas parten del compromiso del alumnado por aprender. Son experiencias de aprendizaje activo y participativo donde los alumnos trabajan por pequeños grupos y aprenden a desenvolverse cooperativamente. El eje fundamental de todas las propuestas es el desarrollo del espíritu crítico y emprendedor. Se motiva a los alumnos para que propongan ideas, generen hipótesis y desarrollen su creatividad. A través de este taller se toma contacto con diferentes expresiones artísticas y culturales dando valor a todas ellas como fuente de inspiración y aprendizaje.

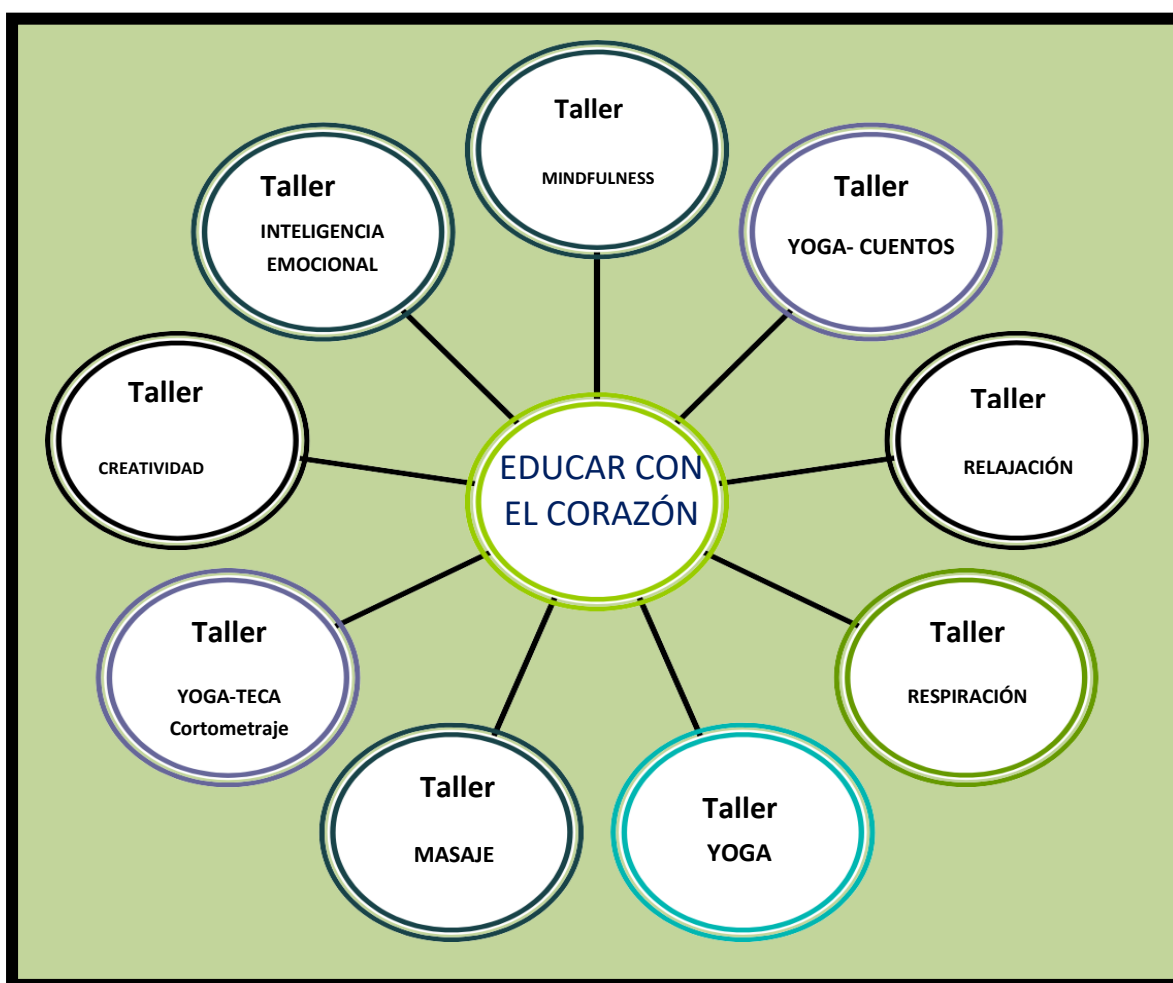
Taller de Inteligencia Emocional: Este taller, al igual que el anterior, promueve el desarrollo de la mayoría de las competencias. El eje fundamental es el desarrollo de la capacidad de relacionarse con los demás y ponerse en su lugar así como la capacidad de comprenderse a uno mismo y auto controlarse. Es por lo tanto, un taller complejo, donde el alumno debe asumir la responsabilidad de su aprendizaje participando activamente e integrando las técnicas aprendidas. La mayoría de las actividades se desarrollan en gran grupo o pequeño grupo dando lugar a que los alumnos trabajen de forma colaborativa para alcanzar el objetivo común. Es a través de su iniciativa personal como surgen muchas de las propuestas. Algunas de las actividades se desarrollan a través de su propia gestión. Durante este taller tomamos contacto con variadas expresiones artísticas y lenguajes que nos permiten conectar con diferentes aspectos de nosotros mismos y desarrollar nuestra inteligencia emocional.

Taller de cuentos (Yoga-cuentos): Durante este taller, la competencia lingüística se desarrolla como canal de expresión de ideas e interacción con otros. Todas las lecturas se realizan en gran grupo fomentando la competencia social y cívica a través de la reflexión conjunta de los valores y conductas deseables que se extraen de las lecturas.

Por otro lado, este taller potencia la importancia de la literatura como fuente de aprendizaje emocional y habilidades sociales.

Taller de cortometrajes (Yoga-Teca): Este taller, al igual que el anterior, se fundamenta en la reflexión sobre valores y conductas que proporcionan bienestar a través del visionado de vídeos. El lenguaje oral es el canal principal de comunicación e interacción de ideas pero además, el lenguaje digital adquiere protagonismo en este taller a través del uso de la pizarra digital. Esta no sólo se usa como herramienta de reproducción de vídeos, sino también como fuente de información (internet) y herramienta para realizar actividades complementarias a la historia a través de sus múltiples softwares (notebook, procesador de textos, tuxpaint...) El fin que persigue este taller es modelar la conducta social de los alumnos a través de la reflexión crítica y democrática.

Taller de Yoga corporal: A lo largo de este taller el cuerpo es el protagonista. A través de las actividades y los juegos, exploramos sus posibilidades descubriendo nuevas formas de movimiento y quietud. El progreso en este taller depende del compromiso del alumno por conocer su expresión corporal. Todas las actividades se realizan en gran grupo lo que conlleva que aprendan a organizarse en las tareas y trabajar de forma colaborativa. El yoga es fuente de cultura. Aproximarse a esta filosofía implica conocer mucho más allá que un ejercicio físico. Significa profundizar en la conciencia del individuo y descubrir características de otras culturas.



2.4. SOSTENIBILIDAD

Conscientes, en el centro, de la importancia y necesidad de la implantación del proyecto, la inversión de las cantidades concedidas, a través de esta resolución, irá destinada a la

formación del alumnado con ponentes expertos y a la ampliación del banco de recursos y materiales de educación emocional.

VIABILIDAD ECONÓMICA

RECURSOS	DOTACIÓN ECONÓMICA
ACTIVIDADES DE ÁMBITO EMOCIONAL	2400 €
BIENES INVENTARIABLES	2004 €
MATERIAL FUNGIBLE	500 €

Por otro lado, cabe destacar, que el profesorado, a través del proyecto de formación en centros, hemos realizado cursos, talleres y seminarios dirigidos por expertos en educación emocional y coaching educativo, con el fin de dotarnos de las herramientas necesarias para llevar a cabo, en el aula, un trabajo tanto específico como transversal en relación a este tema. El próximo curso continuaremos con la formación específica en educación emocional, mindfulness, yoga infantil, técnicas para favorecer relajación y el autocontrol, etc.

2.5. TRANSFERENCIA

TALLER DE MASAJES

En el proyecto ***Educar con el corazón*** queremos dar importancia especial a **los masajes infantiles** por ello, deseamos implantar la práctica en grupo de estas técnicas de contacto y relajación. La finalidad de estas sesiones es que las interioricen y después las utilicen de forma autónoma y libre, sin dirección del adulto.

Cuando los niños/as se masajean aprenden a reconocer su cuerpo y a valorar las sensaciones de relajación y calma pero además, la práctica de masajes restaura alguna amistad herida y ayuda a crear vínculos emocionales más fuertes. Los niños/as usan su cuerpo como herramienta de aprendizaje, descubren el mundo a través de él. Necesitamos aprender a cuidarnos, a querernos y respetarnos confiando en el otro.

TALLER DE RESPIRACIÓN

El objetivo que se persigue con estos ejercicios es que los niños/as comiencen a tomar conciencia del acto de respirar. La clave es hacerles ver que también podemos respirar voluntariamente, dominar nuestro ritmo y nuestro flujo de aire. Además, debemos enseñarles que el manejo de su respiración les ayudará a controlar situaciones desagradables en sus vidas como los nervios, un enfado con un amigo o una larga espera en la que se sientan aburridos. Simplemente, tomando conciencia de la respiración y llevando nuestra atención a ella mientras hacemos una inhalación amplia y profunda, ya puedes notar efectos inmediatos

TALLER CREATIVO

Desde que la neurociencia nos habló de la plasticidad del cerebro, los científicos han desmentido esta idea asegurando que **TODOS SOMOS CREATIVOS**, es decir, que nuestra capacidad depende de nuestro interés y el esfuerzo que hagamos por trabajarla. Ken Robinson, nos explica en su libro *El Elemento*, la importancia que tiene la educación para fomentar la creatividad y pone en el foco de mira el actual sistema educativo planteando como en ocasiones, es el culpable de matar nuestra creatividad.

Tenemos que adoptar una postura activa ya que ser creativo es un valor añadido para alcanzar cualquier objetivo o meta que nos propongamos. Ahora ya no podemos aferrarnos a la idea de qué nuestras habilidades son limitadas y que las tenemos o no las

tenemos desde que nacemos. Esta excusa ya no vale y los niños deben saberlo.

TALLER DE EMOCIONES

Uno de los retos más importantes que trata de alcanzar **Educar con el corazón** es desarrollar en el niño la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar sus estados de ánimo; por ello, es fundamental integrar en el proyecto actividades rutinarias (presentes todos los días) que desarrollen dos ejes fundamentales:

- **COMPETENCIA PERSONAL**

Autoconocimiento: Conciencia emocional, confianza en uno mismo, reconocimiento de los límites y posibilidades...

Autorregulación: Control de impulsos, adaptabilidad, capacidad de esfuerzo, optimismo...

- **COMPETENCIA SOCIAL**

Conciencia social: Empatía, fortalecer las habilidades de otros...

Habilidad social: Capacidad de liderazgo, adaptación al cambio, manejo de conflictos, trabajo en equipo...

La inserción de estas actividades en la vida del aula debe ir más allá de una sesión de trabajo a la semana. Todos los días nos emocionamos, sentimos alegría, miedo o enfado... No podemos dejar la gestión de las emociones para una sesión aislada. Por ello, en nuestra escuela, nuestra prioridad son nuestros sentimientos.

TALLER DE CUENTOS

Los cuentos son herramientas maravillosas para introducir nuevos conceptos a los niños. Les gusta identificarse con los personajes y reflexionar sobre su conducta. Los niños demandan que les leas cuentos y cuando la elección es un acierto, piden su lectura una y otra vez, lo cual facilita el aprendizaje de los valores intrínsecos.

El objetivo de este taller es desarrollar en los niños la capacidad crítica y trabajar a través de nuestra imaginación para desarrollar competencias emocionales como: la autoconciencia, la autorregulación, motivación, empatía y destrezas sociales.

TALLER DE CORTOMETRAJE CON VALORES

Hoy en día la tecnología pone a nuestro alcance recursos de gran valor educativo. Los cortometrajes son uno de ellos. En Internet podemos encontrar recursos audiovisuales para reflexionar sobre valores y comportamientos sociales.

El formato es muy estimulante para los niños. La actividad es motivadora y los niños se muestran receptivos y atentos. Debemos aprovechar estos recursos en línea que están disponibles para todos.

TALLER DE YOGA

El yoga es una disciplina que produce un bienestar físico, mental y emocional. Cada uno de estos aspectos es fundamental para lograr un desarrollo equilibrado. Los talleres anteriores tenían como finalidad proporcionar en los niños el bienestar mental y emocional. En este taller de posturas (asanas) de Yoga nos centramos en el cuerpo.

Practicar Yoga con los niños es muy satisfactorio ya que de forma natural, la mayoría de

los niños, muestran curiosidad e interés por estas prácticas. Les gusta explorar con su cuerpo. Investigar sus límites de flexibilidad, equilibrio o fuerza. El Yoga para niños se plantea como un juego donde el cuerpo es nuestro foco de atención y las posturas que aprendemos; el vehículo para mejorar nuestra conciencia corporal.

2.6. PARTICIPACIÓN

Como en el proyecto inicial, el grado de participación del claustro del CEIP Ramón Llull será del 100%.

Pretendemos que el proyecto sea transversal a todas las áreas y a todos los ámbitos de la vida en la escuela, por lo que, no solamente contamos con la participación del profesorado, sino también con la del personal de cocina, monitores y monitoras de comedor, los cuales reciben formación en educación emocional por parte de la empresa de comedor; así como también el AMPA que participa y colabora activamente en la vida escolar, tanto en talleres específicos como actividades complementarias del centro.

Para el óptimo desarrollo de nuestro proyecto de investigación e innovación educativa contaremos con la participación de ponentes especializados en la educación emocional y el coaching educativo.

2.7. CARÁCTER INCLUSIVO

La finalidad de la educación inclusiva es prestar una atención educativa de calidad y que favorezca el desarrollo del alumnado a nivel personal y educativo, garantizando la igualdad de oportunidades, maximizando los recursos existentes a todo el alumnado, haciendo efectivos los derechos a la educación, a la igualdad de oportunidades y a la participación. Se trata de un enfoque educativo basado en la valoración de la diversidad como elemento enriquecedor del proceso enseñanza aprendizaje y del desarrollo humano, que aprendan unos de otros, independientemente de sus condiciones personales, sociales y culturales.

Para lograr un desarrollo integral de los alumnos es necesario promover el desarrollo en las diferentes vertientes: afectiva, cognitiva y social. Nuestro proyecto favorece el que la educación emocional esté presente en la escuela dentro del proceso de desarrollo educativo de todo nuestro alumnado, como un proceso continuo y permanente que persigue formar personas más libres. Comunicar sus necesidades con precisión, solicitar ayuda, manejar la ansiedad, tomar un papel activo y controlar su lenguaje o, incluso, acomodar la forma de relación y convivir con compañeros de acuerdo a unas normas, se convierten en habilidades básicas a desarrollar.

Educación con el corazón va dirigido a todo el alumnado, especialmente al alumnado de compensación educativa y/o de E.E., que por sus circunstancias personales, procuramos facilitar un desarrollo de la inteligencia emocional, de las habilidades que tiene una persona para relacionarse de forma eficaz consigo mismo y con su familia, compañeros, profesores u otras personas de su entorno, es importante para cualquier niño, pero fundamental para niños con algunas necesidades concretas.

2.8. PLURILINGÜISMO

En nuestro centro somos conscientes de nuestra responsabilidad social para garantizar la pervivencia del valenciano y la convivencia igualitaria de ambas lenguas oficiales, sobre todo, teniendo en cuenta la comunidad multicultural a la que atendemos.

Estamos completamente convencidos de lo que expone la Ley 4/2018, de 21 de febrero, de la Generalitat, por la que se regula y promueve el plurilingüismo en el sistema

educativo valenciano, en el apartado III de su Preámbulo: “Actuar de manera responsable y con equidad se convierte en el objetivo final de la educación plurilingüe, para responder a las exigencias de la comunicación y con la voluntad de garantizar la pervivencia futura del valenciano. El alumnado se convierte en el centro de todo el proceso de construcción educativa, donde todo pivota a su alrededor para formar a la sociedad de futuro y garantizar unas competencias básicas, entre las que se encuentran las lingüísticas”.

Es por ello por lo que, a través del proyecto **Educación con el corazón**, con talleres impartidos en las dos lenguas oficiales, pretendemos encarar nuevos esfuerzos apostando por construir una ciudadanía plurilingüe abierta al mundo, donde la diversidad cultural y humana, lejos de ser un obstáculo para el crecimiento individual, constituya una oportunidad compartida.

3. EVALUACIÓN E IMPACTO

3.1. INDICADORES Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Para la evaluación del proyecto tendremos en cuenta los siguientes criterios e indicadores de evaluación atendiendo a los diferentes agentes implicados.

PROFESORADO

Criterios de evaluación:

- Participa en las actividades de innovación.
- Realiza e implementa en su práctica diaria dichas actividades.
- Comparte sus materiales y experiencias con el resto del claustro.
- Muestra motivación hacia la aplicación de dicho proyecto.

Indicadores:

- Lleva a cabo la programación mensual de los talleres del proyecto.
- Elabora y comparte materiales y recursos específicos para la puesta en práctica de los talleres.
- Valora positivamente el proyecto en las memorias trimestrales.

FAMILIAS

Criterios de evaluación:

- Colabora activamente en la implantación del proyecto en el centro.
- Valora positivamente la puesta en práctica de todas las actuaciones del proyecto.
- Ponen en práctica las dinámicas trabajadas en el aula.

Indicadores:

- Participa en la formación propuesta por el centro para dicho proyecto de innovación.
- Conoce las actividades realizadas por el alumnado.
- Aporta feedback positivo de las actividades llevadas a cabo con el alumnado.
-

ALUMNADO

Criterios de evaluación:

- Participa y disfruta de las actividades de innovación.
- Adquiere un amplio desarrollo de destrezas y competencias.
- Los aprendizajes adquiridos son extensivos a otros ámbitos.

- Muestra una actitud positiva en la realización de dichas actividades.

Indicadores:

- Conoce y controla sus pensamientos y emociones.
- Utiliza herramientas de autogestión.
- Domina su energía y aprende a relajarse cuando lo necesita.
- Toma decisiones y son responsables con ellas.
- Desarrollan su inteligencia Intrapersonal: conoce sus talentos y piensa con creatividad.
- Aprende a valorarse y valorar a los otros mejorando sus relaciones interpersonales
- Respeta las opiniones de los otros y trabajan de forma cooperativa.
- Se muestra más tolerante y respetuoso.
- Se muestra más empático y sabe solucionar conflictos sin agresividad.
- Mejora la memoria, la atención y la concentración obteniendo mejores resultados académicos.

3.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación del proyecto se llevará a cabo, trimestralmente, mediante rúbricas, con la finalidad de realizar el seguimiento, valoración y propuestas de mejora de los talleres impartidos de cara al trimestre siguiente.

Las pruebas de evaluación serán medibles y cuantificables de la siguiente manera:

NC	NO CONSEGUIDO
EP	EN PROCESO
C	CONSEGUIDO

PROFESORADO	NC	EP	C
Participa en las actividades de innovación.			
Realiza e implementa en su práctica diarias dichas actividades.			
Comparte sus materiales y experiencias con el resto del claustro.			
Creación de recursos web y manipulativos.			
Muestra motivación hacia la aplicación de dicho proyecto			
ALUMNADO			
Participa y disfruta activamente en las actividades de innovación.			
Adquiere un amplio desarrollo de destrezas y competencias.			
Los aprendizajes adquiridos son extensivos a otros ámbitos.			
Muestra una actitud positiva en la realización de dichas actividades.			

Crea vínculos positivos entre el alumnado de su aula y de otros niveles.			
FAMILIAS			
Participa en la formación propuesta por el centro para dicho proyecto de innovación.			
Conoce las actividades realizadas por el alumnado.			
Valora positivamente la puesta en práctica de todas las actuaciones de dicho proyecto.			
Facilita y se integra en actividades, ambientes y talleres realizados por los docentes.			

OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA:

3.3. IMPACTO Y PROPUESTAS DE MEJORA

El claustro ha presentado una gran motivación por el desarrollo de este proyecto interdisciplinar y globalizador. Esta motivación nos ha llevado a realizar un gran trabajo con las emociones, sobre todo después de realizar la formación que ha ido ligada a este proyecto.

La mirada del profesorado hacia el alumnado ha cambiado y aunque antes ya lo hacíamos, ahora miramos más desde el corazón y vemos a cada niño y niña con sus circunstancias.

Además, este proyecto va a servir de herramienta para crear, evaluar y asentar los pilares del PEC en el centro.

Las propuestas de mejora se harán trimestralmente y esto permitirá mejorar dichas actuaciones.

El impacto que este proyecto tendrá en el centro se valorará por los diferentes agentes de la comunidad educativa.

4. CONCLUSIONES

Creemos que una educación de calidad sólo puede desarrollarse cuando aseguramos el bienestar y el equilibrio emocional de nuestros alumnos y alumnas. Sólo aquellos que se sienten seguros y felices pueden progresar y mejorar en lo académico.

En el mundo de hoy, tan preocupado por la introducción de las nuevas tecnologías en la educación y colapsado de tantas herramientas y productos que aseguran éxito educativo, nos estamos alejando de lo más importante, la simple conexión con uno mismo. La respiración consciente que nos informa de nuestro estado de ánimo. La escucha silenciosa que nos indica qué necesitamos. El movimiento libre que nos guía y nos indica el siguiente paso. Para favorecer todo ello debemos dejar espacios y tiempo para el desarrollo de habilidades sociales, favorecer la autonomía emocional y escuchar al niño orientándole en su proceso.

Dotar a los niños y niñas de herramientas personales como las que se presentan en **Educar desde el corazón** no cumple una función para luego irse. Son estrategias de acción que todos y cada uno de ellos ya poseen y de alguna forma, utilizarán cuando las necesiten. Son las familias, las que sorprendidas por la capacidad de sus hijos para analizar su mundo emocional, muestran su alegría y agradecimiento. Su confianza y su evaluación es la garantía de que este proyecto se necesita dentro de las aulas.

Convencidos de que estas herramientas deben introducirse en el ámbito educativo, hemos decidido solicitarlo en el curso próximo 2019-2020. En el nuevo curso, experimentaremos los beneficios de estas técnicas con el alumnado de educación infantil y primaria.

Asimismo, se ha creado una comisión de trabajo en el centro y un banco de recursos para fomentar e implantar el uso de estas técnicas dentro del aula. Es necesario crear comunidad. Tenemos que aunar fuerzas en beneficio de una educación pública de calidad.

5. PRESUPUESTO

Título	ISBN	Cant	Precio €
LIBROS			
Juegos mindfulness: Mindfulness y meditación para niños, adolescentes y toda la familia (Psicoemoción)	978-8484456643	2	16
Cierra los ojos Ona	978-8409001033	6	15
Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores (Psicoemoción)	978-8484456971	3	20
Meditación Para Niños	978-8416429776	6	11
Imaginaciones: Historias para relajarse y meditaciones divertidas para niños	978-0990732235	6	16
Coaching para docentes: El desarrollo de habilidades en el aula	978-8484548751	3	15
Yoga Con Cuentos (Cuentos Para Aprender Yoga)	978-0977706334	6	15
Luz de estrellas: Meditaciones para niños 1	978-8497544894	6	11
Tranquilos y atentos como una rana	978-8499882420	3	20
El niño atento: Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo	978-8433026743	3	21
Un Bosque Tranquilo	978-8499501512	6	14
Maya Y El Yoga	978-8424654443	6	7
Qué rabia de juego! (Toni y Tina2)	978-8415207610	2	12

Una tormenta de miedo (Toni y Tina1)	978-8415207603	2	12
Celos vienen... y se van, Los (Toni y Tina4)	978-8415207733	2	12
Adiós, tristeza! (Toni y Tina3)	978-8415207726	2	12
¡Vuela, vuela, sorpresa! (Toni y Tina5)	978-8415207863	2	12
Fuera vergüenza! (Toni y Tina6)	978-8415207870	2	12
Plantando semillas	978-8499884622	4	30
Descanser, descansar para ser: Propuestas para liberarnos del secuestro del descanso	978-8433024510	3	18
La pedagogía del caracol: Por una escuela lenta y no violenta	978-8499800370	3	15
Cuentos para entender el mundo	978-8461732029	6	15
Cuentos para entender el mundo tomo 2	978-8494402135	6	15
JUEGOS			
Akros - Marionetas de emociones con 2 caras		2	28
Miniland - Set de personajes con piezas intercambiables (32350)		2	35
Emo Moggy El Juego De Las Emociones MINILAND		2	17
Emotion Cards. Juego Cartas Emociones y Colores YOGA KIDS		4	25
Mut Kids Castellano MUT KIDS		6	15
Reconocer y guiar las emociones AKROS		6	18
Asmodee - Story Cubes clásico, juego educativo (STO01ML)		4	20
Juego Para Explorar Emociones Magnético, Magnets Emotion APLI		4	13
Eduyoga Juego de Yoga		6	22
PONENTES PARA TALLERES			
Cuentacuentos emociones (Vadecuentos)			600
Talleres de yoga (HippyKidsYoga)			600
EMOTIVA (Centro para el cambio)			600
Sesiones de mindfulness(Mindfulkids)			600
Material fungible			500

PRESUPUESTO	
CONCEPTO	CANTIDAD (€)
LIBROS	1337
JUEGOS	667

TALLERES	2400
MATERIAL FUNGIBLE	500
TOTAL	4904

6. BIBLIOGRAFÍA

- Adam, E. (2002). ¿Puede la inteligencia emocional ayudar en tiempos de cambio? Aula de innovación educativa, 111, 35-40. Recuperado el 10/05/2019 en: <http://aula.grao.com/revistas/aula/111-hablar-para-puede-la-inteligencia-emocionalayudar-en-tiempos-de-cambio>
- Agulló, M. J. (2010). La educación emocional en la práctica. Barcelona: Horsori-ICE.
- Agulló Morera, M^a J., Filella Guiu, G., Soldevilla Benet, A. y Ribes Castells, R. (2011). Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria. Revista de Educación, 354. Enero-abril.
- Álvarez, M. (Coord.). (2001). Diseño y evaluación de programas de educación Emocional. Barcelona: Ciss- Praxis.
- Álvarez, M., Bisquerra, R. (1996). Manual de orientación y tutoría. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclee de Brouwer. Díaz Bustamante, V. (2011). Propuestas de innovación y mejora para el desarrollo de las emociones en educación infantil. Aula de pedagogo núm. 4, 178-188. Recuperado el 15/05/2019 en: <http://www.auladelpedagogo.com/2011/02/propuestas-de-innovacion-y-mejorapara-el-desarrollo-de-las-emociones-en-educacion-infantil>.
- Bach, E., y Darder, P. (2002). Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones. Barcelona: Paidós.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (Coord.) (2010). La educación emocional en la práctica. Barcelona: Horsori.
- Bisquerra, R. (Coord.) (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclee De Brouwer.

- Boix Casas, C. (2007). Educar para ser feliz. Una propuesta de educación emocional. Barcelona: CEAC.
- Castanyer, O. (1996). La asertividad: Expresión de una sana autoestima. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Fluir (flow). Una psicología de la felicidad. Barcelona: Kairós.
- Davrou, I. (2007). Aprendemos a relajarnos. Ejercicios de relajación de 7 a 14 años. Madrid: Narcea.
- Díez de Ulzurrun, A., & Martí, J. (1998). La educación emocional: estrategias y actividades para la educación primaria. Aula de Innovación Educativa, 73-74, 84-96.
- Dris Ahmed, M. (2010). Actividades para desarrollar la inteligencia emocional en la educación infantil. Innovación y experiencias educativas, núm 33. Recuperado el 15/05/2019 en: http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_33/MARIEM_DRIS_2.pdf.
- Dueñas Buey, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional. Un nuevo reto para la orientación educativa. Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación, 5, 77-96. Recuperado el 11/05/2019 en: <http://www.uned.es/educacionXX1/pdfs/15-01-01.pdf>.
- Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (1999). Educar con inteligencia emocional. Barcelona: Plaza Janés.
- Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (2001). Educar adolescentes con inteligencia emocional. Barcelona: Plaza Janés.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 6(2). Recuperado el 10/05/2019 en: <http://redie.uabc.mx/index.php/redie/article/view/105>
- Faber, A., Mazlish, E. (1997). Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen. Madrid: Medici.
- Feldman, J.R. (2000). Autoestima ¿Cómo desarrollarla? Madrid: Narcea.
- Fernández-Abascal, E. (Coord.). (1995). Manual de motivación y emoción. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.
- Fernández Berrocal, P., y Ramos Díaz, N. (2002). Corazones inteligentes. Barcelona: Kairós.
- Gardner, H. (1995). Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (2001). La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.