

# **“YOGA Y MINDFULNESS**

## **APLICADO**

### **EN LA ESCUELA”**

CEIP VELES E VENTS

*“Si le enseñáramos la meditación a  
cada niño de ocho años, eliminaríamos  
la violencia en solo una generación”*

Dalai Lama

Proyecto de innovación e investigación educativa

**“YOGA Y MINDFULNESS APLICADO EN LA ESCUELA”**

**1. Introducción**

**2. Objetivo principal**

**3. Actuaciones previas y preparación**

**4. Materiales necesarios**

**5. Acciones concretas y Temporalización**

**6. Roles de profesorado y alumnado**

**7. Metodología**

**8. Seguimiento y evaluación**

**9. Plurilingüismo**

**10. Conclusión**



## **1. INTRODUCCIÓN**

Al claustro siempre le ha preocupado cómo poder ayudar a su alumnado a hacer una gestión mejor de sus emociones tanto a nivel individual como grupal, así como la mejora de las relaciones en el centro y la manera en que podemos enseñar a los alumnos y alumnas a mantener la calma en momentos de conflicto, a ser más respetuosos entre ellos y consigo mismos y a ser menos impulsivos con el resto de compañeros y compañeras.

Aplicando técnicas de Mindfulness y con la iniciación a la disciplina de yoga, profesorado, alumnado y familias, conocerán técnicas y diferentes métodos de relajación y meditación, para poder lograr un estado de conciencia y calma que ayude a conocerse mejor, autorregular conductas y ser más conscientes del momento presente, como modo de alcanzar mayor bienestar y felicidad.

Para conseguir un mundo más justo, es necesario en primer lugar mirarse a sí mismo, respetarse y tener un autoconcepto y autoestima óptimo e integral, para lo cual actuaciones como estas donde se van desarrollar la atención plena, se vuelven un aporte muy positivo, consiguiendo que el alumnado desarrolle su YO de manera plena y así consiga mirar al mundo y trabajar para transformarlo.

La enseñanza con *atención plena* (*Mindfulness*) fomenta una comunidad pedagógica en la que los alumnos florecen en lo académico, en lo emocional y lo social, y los profesores avanzan como profesionales y como personas. *Enseñando la atención plena* directamente a los alumnos se incrementa los efectos de la presencia del profesor, entrenado a los niños y niñas para que ejerciten por sí mismos habilidades de atención sencillas, prácticas y universales. Estos dos planteamientos se refuerzan mutuamente y benefician en el aula. (*Mindfulness para enseñar y aprender, Deborah Schoeberlein, 2011*)

El CEIP Veles e Vents cuenta con un equipo docente bastante estable, por lo que es relativamente fácil llevar a cabo proyectos a largo plazo, ya que no suele haber grandes cambios en los diferentes equipos. Además los docentes están abiertos a la innovación y a la realización de nuevos proyectos que mejoren las condiciones de aprendizaje de los alumnos y la convivencia en el centro en todos los sentidos.

Muchos maestros y maestras ya aplicaban técnicas de relajación después del patio, pero en el curso escolar 2022-2023 se comenzó a llevar a cabo el PIIE sobre Yoga y Mindfulness aplicado en la escuela, el cual se trabajó en el centro durante dos cursos escolares, quedado instauradas en la vida del centro muchas de las actuaciones del PIIE, formando parte de una vida saludable del centro, actuaciones que explicaremos más adelante.

Son numerosos los estudios que demuestran los beneficios que aporta el Mindfulness, no solo a nivel mental y emocional, sino también en el ámbito social. Por eso creemos que es muy positivo que otros centros puedan implementar estas

prácticas en sus aulas y que formen parte de su vida diaria, no solo del alumnado, sino también de profesorado y familias. Por ello el centro estaría encantado de poder compartir nuestro trabajo a más compañeros y compañeras de otros centros, para poder ir formando escuelas conscientes.

Como describe el doctor Mario Alonso Puig (2017), practicar Mindfulness es una forma de entrenar la atención para calmar la mente que habitualmente está tremadamente agitada. Cuando se consigue calmar la mente, se obtienen resultados muy positivos tanto a nivel del cuerpo como de la mente.

Es una técnica milenaria de meditación, con evidencia científica, que enseña a los niños y niñas a manejar sus estados internos. Les enseña a concentrarse, a manejar situaciones complicadas y promueve un desarrollo completo e integral mejorando el rendimiento académico.

La mayor parte de la felicidad de nuestros alumnos se debe a su estabilidad mental y emocional, y es importante que sepan hacer frente a los problemas que les van surgiendo día a día. La atención se enfoca en lo que se percibe, en las sensaciones corporales, emociones y ambientales, sin juzgar si son o no adecuadas.

Son numerosos los beneficios que aporta el Mindfulness, tanto a los alumnos/as, docentes y familias:

#### AL ALUMNADO

- Favorece la “disposición para aprender”.
- Fomenta el rendimiento académico.
- Refuerza la atención y la concentración.
- Reduce la ansiedad antes de los exámenes.
- Fomenta la autorreflexión y el autososiego.
- Mejora la participación en el aula favoreciendo el control de impulsos.
- Aporta herramientas para reducir el estrés.
- Mejora el aprendizaje social y emocional.
- Fomenta las conductas prosociales y las relaciones personales sanas.
- Apoya en bienestar holístico.

#### A LOS DOCENTES

- Mejora el enfoque y la conciencia.
- Aumenta la receptividad ante las necesidades de los alumnos.
- Fomenta el equilibrio emocional.
- Apoya la gestión del estrés y la reducción del estrés.
- Favorece la buena salud de las relaciones personales en el trabajo y en casa.
- Mejora el clima en el aula.
- Favorece el bienestar general.

#### A LAS FAMILIAS

- Favorece los lazos afectivos.
- Mejora la armonía en el hogar.
- Consiguen una mayor comunicación en familia.
- Baja el nivel de estrés.
- Desarrollo de empatía y de paciencia.
- Identificación y gestión de sus emociones y pensamientos.
- Aumenta la receptividad ante las necesidades de sus hijos e hijas.
- Fomenta el equilibrio emocional

## **2. OBJETIVO PRINCIPAL**

El **objetivo principal** es conseguir un equilibrio mental y emocional de la comunidad educativa a través de la práctica de Mindfulness y Yoga, para crear un ambiente propicio para el aprendizaje y la convivencia escolar.

Los objetivos específicos son:

- Mejorar la atención y la concentración del alumnado.
- Disminuir la ansiedad y el estrés y aumentar la calma y la tranquilidad.
- Mejorar las relaciones sociales y la empatía hacia los demás.
- Favorecer el control de impulsos mediante decisiones meditadas.
- Mejorar la competencia de autorregulación emocional.
- Aprender a relajar el cuerpo y la mente.
- Formar alumnado resiliente, creativo y positivo.
- Facilitar la gestión de conflictos.
- Ayudar a regular las emociones, tanto físicas como psicológicas.
- Mejorar la autoestima y el trato a uno mismo.
- Aumentar la inteligencia emocional.
- Prevenir futuras conductas adictivas.
- Aumentar la capacidad de escuchar a los demás.
- Desarrollar la conciencia corporal y, por lo tanto, el estar a gusto con nosotros mismos.
- Enseñar a relajarse en momentos de más tensión.
- Incrementar la capacidad de tolerancia a la frustración.

- Reducir el nivel de estrés, tanto en alumnado, maestros y familias.
- Mejorar la capacidad de abstracción, lógica y cálculo.

### **3. ACTUACIONES PREVIAS Y PREPARACIÓN**

Como actuaciones previas, las maestras y maestros del CEIP Veles e Vents hemos participado en un Proyecto Europeo Erasmus+, por lo que tanto alumnado, docentes y familias tenemos experiencia en la realización de este tipo de proyectos.

Los docentes tienen formación en Aprendizaje cooperativo e Inteligencias múltiples. También algunos docentes han colaborado con el CEFIRE en cursos de formación sobre Tecnologías emergentes y ODS. Además, hemos colaborado también a través del CEFIRE con la Fundación Telefónica con el proyecto Líderes Digitales.

Por otro lado, desde hace seis cursos escolares formamos parte de la red de centros promotores de la Actividad física, el Deporte y la Salud (CEPAFEs).

Es innovador introducir en la vida de nuestro alumnado un nuevo espacio para la calma, la atención plena, la reflexión sobre sí mismos y sus pensamientos, para la práctica de técnicas de relajación, meditación, atención plena o yoga, espacio donde podrán hacer algo diferente a la adquisición de contenidos de las áreas curriculares, pero tan básico para que la adquisición de todas esas áreas sea más óptima, así como una vida consciente, con presencia, ya sea en una conversación, realizando un deporte, en la alimentación... Además de conseguir el objetivo de lograr la calma mental y física, y a partir de ahí, poder autorregular sus emociones y lograr un profundo estado de conciencia prestando atención a lo que acontece en su interior en cada momento.

Como otras actuaciones previas, muchos maestros y maestras ya realizaban un tiempo de vuelta a la calma después del patio, pero era poner música relajante para volver a la calma y poder volver a retomar las clases de una manera calmada. Además, varias maestras del centro realizaban la práctica de yoga en sesiones como tutoría, pero eran prácticas aisladas para conocer la disciplina. Con las técnicas y actividades que proponemos, no se limitará solo a una relajación al día o a la práctica sin un propósito, será de una forma programada y con una técnica y objetivo concreto: inteligencia emocional, autoconocimiento, presencia, práctica de atención, descansos activos, autorregulación, entre otras. Actuaciones y actividades no limitadas únicamente a la práctica del Mindfulness y el Yoga, sino que van a ir acompañadas de actividades y metodologías cuyo objetivo concuerda con el que nos hemos planteado como fundamental, que es el de la mejora del bienestar emocional de nuestro alumnado y la mejora de la dinámica relacional en el aula (actuaciones y metodologías que comentaremos en el apartado correspondiente, destacando que estarán basadas principalmente en metodologías basadas en la neurociencia en concordancia con el Diseño Universal de Aprendizaje.)

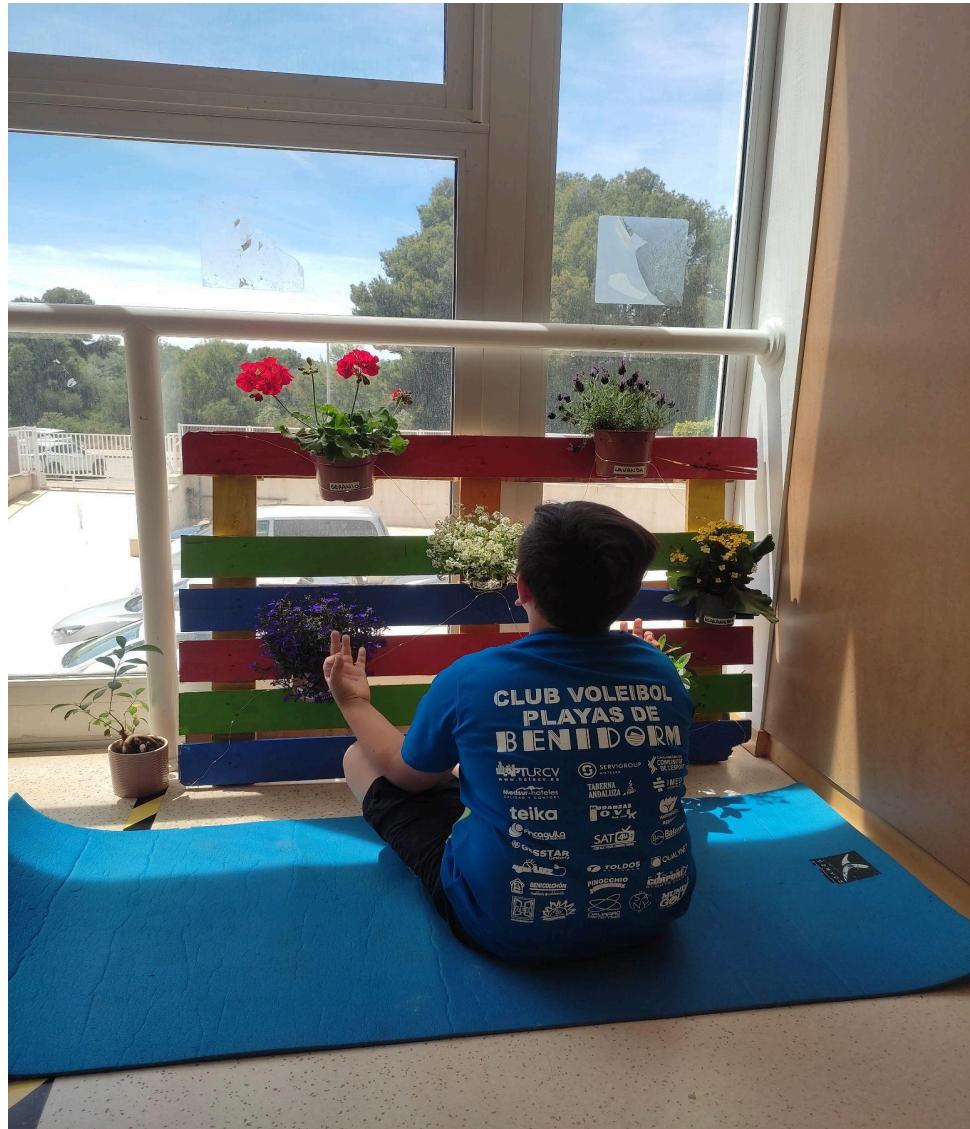
#### **4. MATERIALES NECESARIOS**

Los materiales a utilizar son los siguientes:

Césped artificial, palets y cojines para crear “rincones de la calma”. Reproductor de audio (altavoces portátiles) y auriculares. Esterillas. Ladrillos de plástico para Yoga. Gomas de plástico para estiramientos en el aula y para Yoga. Cajas de relajación (realizadas por el alumnado) con material específico: plumas, manos masajeadores, pelotas masajeadores y rodillos. Bibliografía de Yoga, Mindfulness e Inteligencia emocional. Meditaciones con diferentes objetivos (emoción mensual). Fichas para realizar un portfolio. Material fungible para realizar el proyecto sobre “El origen del Yoga, la India.” Tablets y ordenadores de la sala de informática para buscar la información. Ordenador de aula y portátiles del centro, reproductor de audio y pizarra digital. Mandalas y pinturas.

Por otro lado, en el centro disponemos de instalaciones preparadas para llevar a cabo las actividades programadas. Contamos con un gran gimnasio con suelo antideslizante con amortiguación, una zona al aire libre chill out con césped artificial techado con unos toldos de vela, dos pistas deportivas, una de ellas techada, cada clase de Infantil tiene un trocito de patio al aire libre con suelo de caucho, a parte de las zonas al aire libre con árboles con diversos espacios y sombras, la biblioteca con sillones y césped artificial, a parte de las aulas en sí, que serán principalmente espacio habitual de la práctica diaria, varios rincones de la calma, para la meditación, en el cual los alumnos puedan hacer uso de él en el momento que lo necesiten o que el profesor o profesora piense que el alumno o alumna lo necesita. Un rinconcito como el que se muestra a continuación (se explica más adelante de forma más específica).

















## **5. ACCIONES CONCRETAS Y TEMPORALIZACIÓN**

Las actividades se distribuyen en dos cursos escolares.

### **PRIMER CURSO DE IMPLANTACIÓN**

<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	¿De dónde partimos y a dónde queremos llegar? ¿Qué es y qué no es meditar? Experimentación con la práctica: Actuaciones a nivel de aula y de centro: iniciación al yoga (posturas adecuadas, respiraciones, relajación ) Meditación guiada mensual. Vuelta a la calma I Jornada en familia I Jornada entre profesores y profesoras
-------------------------	--

SEGUNDO TRIMESTRE	<p>Perfeccionamos la técnica de Mindfulness.</p> <p>Aumentamos posturas de Yoga, perfeccionamos la técnica.</p> <p>Nuevas formas de meditar: pintando, bailando, de forma sensorial y caminando: cada último viernes del mes se realizará un taller para trabajar la conciencia plena.</p> <p>II Jornada en familia</p> <p>II Jornada entre profesores y profesoras</p>
TERCER TRIMESTRE	<p>Ampliamos horizontes:</p> <p>Yoga y lectura</p> <p>Yoya y las TIC</p> <p>Mindfulness in English</p> <p>III Jornada en familia</p> <p>III Jornada entre profesores y profesoras</p>

## **SEGUNDO CURSO DE IMPLANTACIÓN:**

PRIMER TRIMESTRE	<p>Debat “Parlem sobre el projecte”</p> <p>Mindfulness a l’aula. (Introducció)</p> <p>Caixa de relaxació</p> <p>I trobada de loga al centre (grups internivell)</p> <p>Taller de Mandalas per al racó de la calma.</p> <p>Racó de la calma.</p> <p>loga al racó (Grups internivell)</p> <p>IV Jornada de loga en familia (centre).</p>
SEGUNDO TRIMESTRE	<p>Mindfulness abans de Mates.</p> <p>Mindfulness i música.</p> <p>Mindfulness i art.</p> <p>Arenem loga en grups cooperatius.</p> <p>Mindfulness en moviment.</p> <p>V Jornada de loga en família (poliesportiu)</p>

TERCER TRIMESTRE	<p>loga i dansa.</p> <p>Mindfulness in English.</p> <p>Llegim i aprenem història de loga (Projecte)</p> <p>Trobada a India, exposició de projectes.</p> <p>Meditaciones guiadas.</p> <p>Portfolio.</p> <p>VI Jornada de loga en família (platja)</p>
------------------	--

## **ACTIVIDADES EXPLICADAS PRIMER CURSO DE IMPLANTACIÓN**

### **PRIMER TRIMESTRE:**

#### **Presentación del proyecto a la comunidad educativa:**

Segunda semana del comienzo de las clases.

- Al alumnado: a nivel de aula, en tutoría, un taller preparado por parte de la Comisión de Mindfulness donde se explicará qué es el Mindfulness. Realizarán una meditación guiada por parte del profesor y un juego con algunas de las posturas de yoga.
- Al profesorado: septiembre, por la tarde. Explicación del proyecto a todos los profesores y profesoras. Práctica de Mindfulness. Lugar: aula de música.
- A las familias: folleto informativo sobre el proyecto que se va a realizar. Además por los diferentes canales de comunicación se facilitará un vídeo explicativo de cómo meditar en familia. Se anunciará también por la radio del Centro “Radio Veles”.

#### **Meditaciones guiadas, tema: LAS EMOCIONES.**

Cada mes se va a trabajar una emoción o un valor, a través de una meditación guiada, se explicará la importancia de reconocer y gestionar las emociones así como se trabajarán y se llevarán a la práctica valores importantes.

- Septiembre: Autoestima
- Octubre: empatía
- Noviembre: tristeza

- Diciembre: alegría
- Enero: ayudar a los demás
- Febrero: ira
- Marzo: miedo
- Abril: sorpresa
- Mayo: autocontrol
- Junio: ansiedad

Su duración será de unos 10 minutos aproximadamente y se realizarán en el aula en la sesión de tutoría.

#### **Clase de Yoga por parte de la Comisión de Mindfulness.**

Las maestras del cole que están capacitadas para dar Yoga a niños, impartirán una sesión de introducción al Yoga a cada nivel. Se realizará en el gimnasio del centro y solamente se practicarán asanas (posturas) sencillas y en Primaria se añadirá el “saludo al sol”.

#### **Cuentos “Posturas de yoga”.**

Se elaborará un cuadernito con 10 cuentos (uno para cada mes del curso escolar) donde tratan una temática: el huerto, días lluviosos, la primavera, etc.) y según los elementos que aparecen en el cuento, se realizan las posturas de yoga. Por ejemplo, como se puede observar en las siguientes imágenes.

- Septiembre: Yoga para días lluviosos
- Octubre: Yoga en Otoño
- Noviembre: Yoga en en arcoiris
- Diciembre: Yoga en en Navidad
- Enero: Yoga en el espacio
- Febrero: Yoga en el Antiguo Egipto
- Marzo: Yoga en Primavera
- Abril: Yoga en Pascua
- Mayo: Rema, rema tu bote
- Junio: Yoga en verano

Los cuadernitos se pueden crear con fotos hechas por las profes, de algún libro de cuento motor de yoga o en la cuenta de Instagram @Yogaycuentos que tiene cuentos motores de Yoga de una gran variedad de temáticas y son imágenes muy visuales.

Además se harán cuadernitos especiales con posturas de yoga para días señalados:

- Yoga en Halloween (31 de octubre de 2022)

- Yoga Día internacional educación ambiental (26 de enero de 2023)
- Yoga Día internacional de la mujer y la niña en la ciencia (11 de febrero)
- Yoga con amor para San Valentín (14 de febrero de 2023)
- Yoga y disfraces de Carnaval (23 de febrero de 2023)
  
- Yoga Día internacional de la madre Tierra (22 de abril)

Los cuadernitos tendrán diferentes niveles de dificultad según el nivel al que vayan dirigidos, desde Infantil 3 años hasta 6º de Primaria.

A las familias se les proporcionará también a través de los diferentes canales de comunicación, consejos de cómo realizar yoga en familia, facilitándoles una guía mensual además de los cuentos (posturas) trabajados en ese mes.

### **“Cooldawn” (Vuelta a la calma).**

Iniciación: Octubre. Duración: Hasta final de curso.

Una vez los alumnos y alumnas conozcan qué es el Mindfulness, todos los días al subir del patio realizarán una *vuelta a la calma*. Con una música relajada y una duración de 5 a 10 minutos máximo, se relajarán sentados con los ojos cerrados y practicando una respiración consciente y guiada por el maestro. El objetivo es parar, centrarse en el aquí y ahora, despejar sus pensamientos a través de la respiración consciente y volver a la calma después del patio, para poder estar más atentos y concentrados.

### **Despedimos el año con la “I Jornada de Yoga en familia”**

Durante tres días.

Cada clase, con un horario establecido, disfrutará de una hora en familia en el centro donde se realizará media hora de Yoga y quince minutos de Mindfulness. Lugar el gimnasio del colegio. Después de la práctica, habrá un almuerzo saludable en el patio del centro, un coloquio sobre la actividad y un photocall. Viene una profesora especializada a dar las sesiones de Yoga.

### **Los maestros también despiden el año con la “I Jornada de Yoga para profes”**

Miércoles tarde de formación. Sesión de cuarenta y cinco minutos de Yoga y quince de Mindfulness. Tertulia al acabar y puesta en común de impresiones sobre la práctica y funcionamiento del proyecto.

### **Mindfulness en Educación Física.**

Para mejorar la técnica de respiración y relajación, se implementará en una Situación de aprendizaje del área de Educación física, diez minutos de

Mindfulness al acabar la clase. Bien sentados, rectos y llevando a cabo la respiración tal como indique el profesor: abdominal o torácica, centrando la atención en lo que el profesor considere (meditación guiada) y volviendo a la calma después de la clase perfeccionando esta técnica.

## **SEGUNDO TRIMESTRE**

### **“Tranquilos y atentos como la rana”**

Se realizará durante el segundo y tercer trimestre.

Es un libro que contiene 80 actividades para niños: manualidades, recetas, carteles, juegos... Tiene como objetivo la relajación y meditación, una guía para utilizar en el aula, así como para que las familias también tengan una guía en casa. También contiene audios. Cada nivel tendrá un libro y se trabajará a lo largo del segundo trimestre. Unas actividades en clase, otras en el patio y algunas para casa para trabajar las familias con sus hijos e hijas. (Autora del libro Eline Snel).

### **Masajes en “Cooldown”.**

Introducimos una variante a la vuelta a la calma después del patio. Se dispondrán encargados semanales y estos darán masajes al resto de compañeras y compañeros mientras hacen la relajación. Alternaremos la relajación con meditaciones guiadas.

### **Taller Arte terapia**

Se llenará el aula de música (en primaria) y el jardín del patio en Infantil, de papel continuo, además se repartirá pintura de diferentes colores en hueveras y vasitos de plástico con agua. El papel continuo puede estar por todos lados: pared, suelo, ventanas, puertas... Se pondrán diferentes músicas: alegres, tristes, graciosas, divertidas... los alumnos tendrán primero que sentir la música, realizar unas respiraciones para sentir que les transmite la música, después preguntarse: ¿qué siento? ¿Cómo me encuentro? y una vez que identifiquen sus emociones o cómo les hace sentir la música que están escuchando, deberán pintar en el papel continuo, con los colores que sientan. (Los materiales de pintura pueden variar: ceras, témperas, pintura de manos...)

### **Biodanza.**

Lugar el gimnasio.

Trabajaremos la atención plena a través de la danza. Se pondrá música y el alumnado tendrá que bailar centrándose solo en la parte del cuerpo que dice

el profesor/a o imaginando lo que dice quien dirige la actividad. Se irán dando indicaciones: con los ojos cerrados solo escuchando la música y moviéndose dejándose llevar por un compañero/a guiado cogiendo sus manos, pintando en el aire con las manos, simulando ser un pájaro que mueve sus alas al compás de la música... siempre centrando la atención en las indicaciones del profesor/a que guíe la sesión.

### **Mindfulness sensorial.**

Lugar: Zona chill out del centro

Se realizará una meditación guiada a través de los cinco sentidos: se les tapará los ojos con un pañuelo y centrarán la atención plena en el sentido correspondiente:

- Gusto y Olfato: se les dará un trocito de fruta, sin decirles qué es, y deberán primero olerlo y después saborearlo, todo lentamente llevando a cabo las respiraciones tal como indique el profesor/a.
- Tacto: se les dará un trocito de algodón, deberán tocarlo y ponérselo cerca del oído y estirarlo, romperlo... escuchando el sonido que produce.
- Oído: se hará sonar un cazón cantador (cuenco tibetano)
- Vista: se quitarán el pañuelo y observarán las nubes e intentarán buscar formas en ellas.

### **Meditación caminando.**

Lugar: parque de Alfaz del Pi (al lado del colegio)

Saldremos al parque que está al lado del colegio. Una vez allí explicaremos la actividad y daremos las indicaciones: hay que seguir todos el mismo camino, no se puede hablar, tan solo escuchar los pajaritos y los sonidos externos, deberemos mirar aquello que indique el profesor/a, haremos las respiraciones como vaya indicando el profesor/a...

Una vez acabe el paseo, tiempo estimado 15 minutos, se realizará la actividad de Yoga programada para abril. Yoga en Pascua (en una pista de tenis que hay en el parque, que tiene un suelo donde podemos poner las colchonetas y realizar la actividad de Yoga).

### **II Jornada en familia “Yoga para despedir el segundo trimestre”**

Lugar. Polideportivo de Alfaz del Pi.

Acudirá todo el centro al polideportivo, en horarios establecidos: Infantil el primer día, el segundo día 1º, 2º y 3º de Primaria y el último día 4º, 5º y 6º. Se

hará una jornada de Yoga al aire libre junto a las familias, con una profesora especializada en Yoga. Acabará la jornada con un almuerzo saludable, photocall y coloquio final.

## **II Jornada de Yoga entre profesores.**

Lugar: el patio del centro. Miércoles por la tarde.

Sesión de Yoga a los profesores y profesoras por parte de la profesora especializada en Yoga. Tertulia para intercambiar impresiones. Acaba la jornada con una merienda saludable.

## **TERCER TRIMESTRE:**

### **El Yoga y la lectura.**

Lugar: biblioteca.

En conmemoración del día del libro, cada clase creará su propio cuento con posturas de Yoga. Los alumnos más mayores contarán su cuento a sus alumnos apadrinados de cursos más pequeños, narrando y haciendo las posturas de Yoga. (Apadrinamiento establecidos previamente por el “apadrinamiento lector”, que son actividades de lectura internivel que se realizan mensualmente con cursos superiores con los cursos más pequeños. Por ejemplo: los mayores les leen un cuento a los pequeños, los mayores les realizan un teatro, hacen una manualidad juntos, realizan algún juego sobre alguna lectura realizada...)

### **Yoga y las TIC**

Lugar: aula de informática

Realizarán un breakout, diseñado con Genially, donde tendrán que ir pasando una serie de pruebas hasta encontrar “La asana perdida”. (Cursos: 3º, 4º, 5º y 6º de primaria). Actividad a realizar dentro del área de Proyectos.

Los alumnos de Infantil, 1º y 2º de primaria tendrán un juego en la pizarra digital adaptado a su nivel.

### **Yoga in English**

Se realizará un taller de Mindfulness en Inglés, donde se practicará la meditación con indicaciones en inglés: partes del cuerpo, contar, vocabulario específico de la relajación... Así mismo también como juego se realizarán las posturas de Yoga del libro “Yoga for cats” de Traudl & Walter Reiner, en el cuál nombra las posiciones en inglés.

### **III Jornada Yoga en familia.**

Lugar: la playa del Albir

Se realizará una sesión de Yoga y juegos de Yoga así como una meditación guiada por parte de la profesora especializada de Yoga, en la zona del Ancla del Albir (gran espacio en la zona del paseo en primera línea de playa del Albir). Previamente se habrá llevado el equipo de música, las esterillas y la zona de sombra y fruta para el almuerzo saludable del final.

### **III Jornada de Yoga entre profesores y profesoras.**

Lugar: el patio del centro

Los maestros y maestras realizarán la última sesión de Yoga también con la profesora especializada, además de diferentes juegos relacionados con el Yoga para despedir el curso.

## **ACTIVIDADES EXPLICADAS SEGUNDO CURSO DE IMPLANTACIÓN**

### **Debat “Parlem sobre el projecte”**

Debate que se realizará una vez al trimestre en lengua valenciana, para hablar sobre los beneficios del Mindfulness y del Yoga, cambios en la convivencia del centro, pros y contras de la práctica en el aula/centro escolar, posibles mejoras e ideas del alumnado, qué les gusta más y qué menos. Se realizará el 1r trimestre en el aula, el 2n trimestre entre clases del mismo nivel y el 3r trimestre internivel (con los compañeros apadrinados del “Programa apadrinamiento lector”).

### **Mindfulness a l’aula. (Introducció)**

Se realizará el primer taller de Mindfulness en el aula a través de una meditación guiada. A partir de este momento se proporcionará una meditación guiada al mes, tratando una emoción al mes, tema que se puede ampliar en el área de Valores, en Tutoría y en todas las áreas de modo transversal.

### **Caixa de relaxació**

Se realizará una relajación con todos los elementos que lleva la caja de relajación: mano masajeadora, púas para la cabeza, pelota para masaje, plumas y masaje con las manos. A partir de esta presentación se usará la caja de la relajación cada vez que se suba del patio, respetando este momento sea un área de la tutoría o un especialista.

### **I trobada de loga al centre (grups internivell)**

La Comisión de Mindfulness y Yoga impartirán una clase Yoga en el gimnasio del centro, uniendo a los alumnos apadrinados del Proyecto “Apadrinamiento lector”. La sesión de Yoga será en pequeños grupos trabajando las asanas de forma cooperativa.

### **Taller de Mandalas per al racó de la calma.**

Se realizará un taller de pintar mandalas en papel y en piedras, para decorar el “Racó de la calma”, ya que pintar Mandalas estimula la concentración, equilibra y sincroniza los hemisferios cerebrales, despierta la creatividad y la imaginación, da calma y clarifica los pensamientos.

### **Racó de la calma.**

Presentación al nuevo curso del “Racó de la calma” a través de un taller de Mindfulness al aire libre para valorar nuestro entorno y de un taller de Yoga sentados para enseñarles estiramientos que pueden realizar cuando estén estudiando.

### **Ioga al racó (Grups internivell)**

Con los alumnos apadrinados, realizarán asanas de Yoga en grupo, donde los alumnos más mayores serán los que impartan las sesiones de Yoga a los más pequeños, siempre dirigidos por el tutor/a y un miembro de la Comisión de Mindfulness y Yoga. Como practicarán la sesión con su apadrinado lector, acabarán con un cuento motor para trabajar también la lectura.

### **Mindfulness abans de Mates.**

Se explicará una nueva meditación a través de respiraciones, sin música, para bajar pulsaciones y concentrar la mente justo antes del área de Matemáticas. Se presentarán las siguientes meditaciones a los maestros/as para que puedan variar: El globo, La nube, Mi lugar favorito, La sonrisa y Mi cuerpo.

### **IV Jornada de ioga en familia.**

Como el curso pasado y debido a su gran éxito, se realizarán tres jornadas de Yoga en familia en la que participará toda la comunidad educativa. Esta jornada es impartida por una profesora titulada de Yoga. La primera se realizará en el gimnasio del centro, la segunda en el polideportivo de l’Alfàs del Pi y la tercera en la playa del Albir. Las tres jornadas van acompañadas de un almuerzo saludable.

### **Mindfulness i música.**

Se realizará un taller de Mindfulness a través de los instrumentos. Centrando la atención en el sonido. Ellos podrán producir sus propios sonidos para el resto de la clase e ir dirigiendo la meditación junto al profesor que les guiará en todo momento.

El taller también tendrá musicoterapia, escuchando diferentes músicas tratando distintas emociones y teniendo que explicar al final de cada sesión que sentían en cada una de ellas. Este taller lo realizará el profesor de Música del centro.

### **Mindfulness i art.**

Se pintará con diferentes tipos de pintura: ceras, acuarelas, pintura líquida, lápices de colores, rotuladores... a elegir por el alumno, dependiendo de la emoción que se trabaje tendrán que representar qué les hace felices, qué les da miedo, qué les hace ilusión, etc. A través de la concentración, la tranquilidad y la calma. Una vez acabe el taller comentarán las emociones y todo lo que sienten al respecto a través de un coloquio. Taller impartido por las profesoras de Plástica del centro.

### **Aprendem loga en grups cooperatius.**

Esta actividad se desarrollará en 4 sesiones. Siguiendo la metodología de trabajo cooperativo se repartirán roles: coordinador, secretario, encargado de material y portavoz. El grupo tendrá que investigar sobre una sesión de Yoga de 20 minutos, para ello dispondrán de tablets para realizar la sesión, teniendo que explicar: objetivo de la sesión, partes del cuerpo que se trabajan con los diferentes movimientos, nombres de las asanas, material a utilizar (esterilla, ladrillo, goma, cojín...) y preparar las secuencias para exponer finalmente a sus compañeros y que realicen la sesión toda la clase.

### **Mindfulness en moviment.**

En Educación Física se trabajará la atención plena a través del movimiento dependiendo de la música que suene, del ritmo que marque el profesor y de la expresión corporal necesaria según explique el profesor: emoción, parte del cuerpo donde se tienen que centrar, movimientos libres por el espacio según sientan.

### **loga i dansa.**

Otra de las nuevas ramas del Yoga, es trabajarla a través de la danza, donde se alternan secuencias de Yoga y movimientos de danza, donde se le dará prioridad a la coordinación de movimientos y al enlace de las secuencias a través del baile. Será impartido por una de las profesoras de la Comisión de Mindfulness y Yoga que conoce diferentes estilos de danza.

### **Mindfulness in English.**

Se impartirá un taller de Mindfulness en Inglés, con las palabras básicas y oraciones principales de la meditación, con el objetivo de fomentar y reforzar la lengua inglesa. Será impartido por las profesoras de Inglés del centro.

### **Llegim i aprenem història de loga (Projecte).**

Estas actividades se realizan en abril, coincidiendo con el Día del libro, para reforzar el fomento lector. Al adquirir libros sobre Yoga, su historia, cuentos y libros varios al respecto, se realizarán varios talleres en la Biblioteca del centro para investigar el Origen del Yoga, tipos de Yoga, beneficios... así como escoger uno de los cuentos motores, para leer y realizar las asanas con la clase. Esta actividad nos servirá de introducción al proyecto que realizaremos sobre la India, explicado a continuación.

### **Trobada a India, exposició de projectes.**

Se realizará un proyecto, en grupos cooperativos sobre los orígenes del Yoga, centrados en la India. Aprovechando además que contamos con una asistente de inglés india, que nos ayudará en la investigación de dicho proyecto. Deberán investigar sobre el país: su geografía, zonas más famosas, idioma, comidas típicas, tradiciones... Finalmente se realizará una exposición en el aula al resto de compañeros y una exposición de materiales en los pasillos, con decoración en los mismos, que el resto de compañeros/as de otros cursos podrán visitar y ver los trabajos realizados en otros cursos.

### **Meditaciones guiadas.**

Se ofrecerán meditaciones guiadas trabajando una emoción cada mes: felicidad, respeto, empatía, cohesión grupal, autoestima, paz interior, valorar lo que tenemos, meditación en parejas, en pequeños grupos y acabarán creando ellos su propia meditación grabando sus voces, con lo que más les calma y les ayuda a encontrar su equilibrio emocional.

### **Portfolio.**

El alumnado irá recogiendo todo lo que trabaja y aprende con el proyecto. Se le irán dando fichas a llenar a modo diario, donde recogerá todos sus aprendizajes, emociones, valoraciones, etc. Este portfolio le servirá tanto al alumno/a como al Proyecto como otro de los medios para poder evaluar las actividades realizadas en el mismo.













## **6. ROLES DE PROFESORADO Y ALUMNADO**

Este proyecto engloba a **toda la comunidad educativa**, por lo que se concreta la participación en cuatro niveles: alumnado, profesorado, familias y agentes externos.

**Alumnado:** Todos los alumnos y alumnas del centro, desde 3 años de Infantil hasta 6º de Primaria. Las actividades se realizan por niveles. Excepto en actividades especiales que realizarán todos los alumnos juntos y se formarán grupos flexibles de internivel.

**Profesorado:** Participan todos los profesores y profesoras del centro, además hay una comisión específica formada por dos maestras: una maestra para poder coordinar en Infantil y otra maestra para primaria.

**Familias:** Participarán desde casa, en la escuela y en encuentros fuera del centro: en el polideportivo y la playa.

### **Agentes externos:**

- Empresa de comedor: para la realización de los almuerzos saludables que acompañarán a las jornadas entre familias y alumnado.
- AMPA
- Ayuntamiento de l'Alfàs del Pi
- Coach en inteligencia emocional

- Profesora especializada de Yoga

## 6. 1. CARÁCTER INCLUSIVO

Nuestro proyecto hace hincapié en la equidad, la participación, la socialización y la inclusión educativa efectiva, teniendo como guía el diseño universal de aprendizaje, siempre bajo el prisma de la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, discapacidad, enfermedad..., es decir para todo el alumnado. Este proyecto además es inclusivo, por las siguientes razones:

1. Utiliza todos los recursos, medidas y herramientas que establece la ley para que el proyecto no deje de impactar en igualdad de condiciones a todos los alumnos, haciendo especial hincapié en las adaptaciones y los apoyos.
2. Tiene en cuenta los sistemas alternativos de comunicación y las nuevas tecnologías dirigidas principalmente a posibilitar, facilitar y compensar al alumnado que se pueda beneficiar de ello, tenga o no, diversidad funcional.
3. La mirada se centra en las fortalezas, en lo que se puede, y no en lo que no se puede hacer.
4. Es inclusivo en la comunidad por qué tiene en cuenta a todos los agentes educativos implicados y ofrece espacios interiores y exteriores diversos, tanto dentro como más allá del centro escolar.
5. Es inclusivo consonancia con el Diseño Universal de Aprendizaje y lo que ello implica, como por ejemplo ofreciendo diferentes medios de representación y expresión, plasmados en la variedad de actividades, en los sentidos a los que implican estas, teniendo en cuenta que cada niño aprende de modo diferente y tiene motivaciones distintas.

## 7. METODOLOGÍA

La metodología de trabajo tendrá en cuenta la filosofía y los principios del DUA (Diseño Universal de Aprendizaje), metodología basada en los hallazgos neurobiológicos de los tres tipos de subredes cerebrales (de reconocimiento, estratégicas y afectivas) que intervienen de modo preponderante en el proceso de aprendizaje. La neuroeducación nos aporta información sobre la forma en que se aprende, las emociones que se sienten en este proceso y los factores que facilitan o no este proceso, por ello, podremos diseñar propuestas de aprendizaje mejor adaptadas al alumnado, estas se concretan en tres principios básicos en el DUA (Qué, Cómo y Por qué aprendemos), ello implica proveer múltiples medios de representación, medios de acción y expresión, así como formas de implicación.

En concreto, utilizaremos metodologías ACTIVAS como el aprendizaje cooperativo y la creación de proyectos, en torno al Mindfulness y a otras técnicas relacionadas con la relajación, control respiratorio y autorregulación de emociones. Hemos planificado actividades, a nivel de centro, etapa y aula, además de actividades internivel entre el alumnado, sin olvidarnos de los maestros/as, familias y otros agentes educativos. Estas actuaciones tienen lugar en diferentes espacios tanto dentro como fuera del centro escolar. Se potenciarán, a sí mismo mediante la colaboración actividades de aprendizaje formando grupos diversos, los apoyos se proporcionan desde una perspectiva colaborativa e inclusiva. Se creará un sistema de acceso a los diferentes formatos de los recursos, de manera que todo el alumnado se beneficie de la variedad aportada.

El aprendizaje en Mindfulness tendrá por sus características un enfoque eminentemente práctico y se pondrá el acento en el aprendizaje cooperativo, por ello las actividades están organizadas de tal manera que hagan posible una experiencia social positiva, donde se puedan realizar casi el total de las tareas de forma colectiva sin olvidar los beneficios que todo esto aportará a su experiencia individual. Desde la tutoría principalmente y en el tema que nos atañe, más que nunca, no podemos olvidar el componente emocional y afectivo. La acción ha de estar pues, enfocada al autoconocimiento con el objetivo de desarrollar una madurez que les prepare para la vida adulta. Al final de cada actividad meditativa se abrirá un espacio para la reflexión, partiendo de la creación de un espacio emocional seguro y con la intención de potenciar el compromiso, la responsabilidad y la confianza, apostando por la estimulación de procesos cognitivos superiores como la resolución de problemas, la creatividad, el pensamiento crítico, el análisis etc. El aprendizaje es auténtico, está contextualizado y conecta con su realidad cotidiana.

## **8. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN**

Todo lo expuesto en este proyecto se llevó a cabo durante dos cursos escolares, 2021-2022, 2022-2023, pero muchas de las actividades y jornadas se quedaron instauradas en la vida del centro, y a día de hoy, todavía siguen en pie y realizándose en el centro, pues por ejemplo ya vamos por la X Jornada de Yoga y Mindfulness en familia, pues uno de los objetivos era crear hábitos de vida saludable para toda la comunidad educativa, así como programar cada curso nuevas actividades y talleres, pues se trata de que forme parte de nuestra metodología diaria con el alumnado, enseñarles a que forme parte de sus vidas. Al establecerse una Comisión Mindfulness, ésta programa cada curso escolar nuevas actividades para todo el centro así como implicar siempre a las familias y poder extenderlo a toda la comunidad, ya que son hábitos saludables que benefician a todos los sectores.

## **EVALUACIÓN**

Llevaremos a cabo una evaluación inicial, continua y final.

En la evaluación inicial se comprueban cuáles son los conocimientos previos que poseen los niños/as sobre la temática. Lo que proporcionará información importante al docente que le permitirá establecer el nivel inicial del proyecto.

A partir de la evaluación continua, se constará la eficacia de las sesiones establecidas, así como la adecuación de las actividades. Además se comprobará la evolución, los efectos y los resultados que está teniendo a medida que se va impartiendo en el aula.

Por último, la evaluación final se realizará una vez que se han impartido todas las sesiones. Es muy importante esta parte de la evaluación ya que se comprueba que los objetivos que se habían establecido en un principio, y por el cual se ha realizado el proyecto, se han alcanzado con éxito. O por el contrario, si no se ha conseguido llegar a los objetivos, se verán cuáles han sido los problemas o debilidades del proyecto, realizando propuestas de mejora para ponerlas en práctica en el segundo año de proyecto.

### **8. 1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:**

El principal instrumento de evaluación que vamos a utilizar será el registro de observación. Realizaremos un registro de observación de cada una y para cada una de las actividades programadas en el planning, con el objetivo de valorar y evaluar cada una de estas actividades con datos precisos y objetivos. Esta evaluación será realizada de forma trimestral por la comisión de Mindfulness con los datos aportados por todos los docentes y alumnos del centro. A final de curso haremos una evaluación del proyecto. Dicha evaluación será tanto del proceso como del resultado final a través de ítems respondidos por maestras y maestros, alumnos como familias.

- Grado de participación de los agentes implicados:

El claustro en su totalidad estará implicado en este proyecto ya que así se ha aprobado en la reunión celebrada con fecha 16 de mayo de 2022. Al igual que está el cien por cien del profesorado, también participa el total del alumnado del centro. Evaluaremos la implicación de los diferentes agentes, con una rúbrica para docentes, para alumnado y para familias.

- Impacto en el alumnado y en la vida del centro y en la comunidad

Para realizar esta evaluación realizaremos una escala de valoración donde especificaremos los siguientes puntos:

- Participación de los alumnos
- Participación de las familias
- Grado de difusión del proyecto

- Recursos humanos, organizativos y materiales
- Grado de cumplimiento de los objetivos

Como hemos dicho todo esto se realizará a través de una escala de valoración

## **8. 2. INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN**

Realización de las tareas especificadas en el proyecto.

- Descripción de los niveles de consecución (cuantitativo)

Se realizan de manera mensual y semanal. Algunas actividades diariamente.

Metodología: Autovaloración docente de la consecución de las tareas, mediante hoja de registro y seguimiento de cada actividad.

- Del grado de participación de los agentes implicados

Participación/implicación de las familias en las actividades del proyecto.

Participan entre el 0 y el 10% de las familias

Participan entre el 10 y el 30% de las familias

Participan entre el 30 y el 60% de las familias

Participan más del 60% de las familias

Metodología: Se controlará la asistencia de las familias a las diferentes actividades propuestas en proyecto a través de una hoja de registro

- Del impacto en el alumnado y la vida del centro
- Comprobación de la cohesión grupal.

Individualismo

Dualismos

Grupos diseminados

Grupos cohesionados

Metodología

Esto se valorará mediante sociogramas en tres momentos del curso escolar. Una al inicio de curso, otra durante el mes de febrero y la final durante el mes de junio.

- Regulación emocional del alumnado

El alumno no es capaz de regular sus emociones en situaciones conflictivas

El alumno es capaz de regular sus emociones en situaciones conflictivas a veces

El alumno es capaz de regular sus emociones en situaciones conflictivas muchas veces

El alumno siempre es capaz de regular sus emociones en situaciones conflictivas.

Metodología: Este indicador se mostraría a través de una diana de evaluación que completarán los alumnos del centro de forma individual

- Mejora de la atención en el aula

En este indicador, mediremos las conductas disruptivas que los alumnos muestran durante las sesiones en clase.

No existen interrupciones diarias

De 0 a 4 interrupciones diarias

De 4 a 8 interrupciones diarias

Más de 8 interrupciones diarias

Metodología: Observación y registro diario del maestro en el aula.

- Mejora de la convivencia en el centro escolar

No existen incidencias

De 0 a 4 incidencias

De 4 a 8 incidencias

Más de 8 incidencias

Metodología: Registro de faltas o conflictos de convivencia en el informe trimestral de convivencia. Valoración y evaluación del registro.

## 9. PLURILINGÜISMO

Las meditaciones guiadas que vamos a crear específicamente para este proyecto, estarán grabadas en castellano y en valenciano. Se pondrán a los alumnos en valenciano, pero para aquellos alumnos extranjeros que no conocen bien nuestra lengua, se les podrá facilitar en castellano, igual que a las familias extranjeras. Los encuentros entre familias y alumnos, así como entre docentes, la lengua vehicular será el valenciano. Los cuentos que crearán los alumnos para la actividad internivel, serán en valenciano. Sin olvidar el inglés, pues también hay talleres programados para hacer en inglés. Además la llegada en cursos anteriores de alumnos ucranianos, hizo que se crearan encuentros entre ellos con alumnos que conocen la

lengua ucraniana y se encargaran juntos de crear vocabulario específico para practicar Yoga y Mindfulness con sus familias en casa.

Contamos con bibliografía específica en valenciano, castellano y en inglés.

#### **4. CONCLUSIONES**

Creemos fielmente en nuestro proyecto, habiendo comprobado cómo ha mejorado la convivencia escolar, la atención en nuestro alumnado, la resolución de conflictos entre iguales y sobre todo, el bienestar emocional. Por ello, nos gustaría que otros centros pudieran enriquecerse también de aquellas actividades que nos han funcionado. Con aplicar alguna de las técnicas o actividades propuestas y que le funcione a un niño o niña, el objetivo estará cumplido. Por eso, ofrecernos como centro receptor para poder compartir con nuestros compañeros y compañeras es parte de nuestro proyecto.

Vivimos en una sociedad de continuo cambio, en una era tecnológica de velocidad vertiginosa que nos hace respirar rápidamente, acelerando nuestro sistema por completo. Esto nos genera estados de ansiedad y estrés, nos hace personas impulsivas con respuestas inmediatas. De ahí la urgencia de tratar este aspecto de nuestras vidas, tanto en niños y niñas como en adultos.

Con este proyecto queremos dejar constancia que, en el CEIP Veles e Vents, se puede dedicar un breve espacio de tiempo para la meditación y el yoga con muchas posibilidades educativas donde se pueden desarrollar actividades de aprendizaje relacionadas con todas las áreas curriculares y conseguir así ser personas resilientes y conscientes. Al llevarse a cabo en toda la comunidad educativa, conseguiremos una escuela más inclusiva a través de la práctica innovadora.

En conclusión, y de acuerdo con Eline Snel, profesora y terapeuta de educación, quien ha elaborado un método propio adaptado a los niños, fundadora en 2008 de la Academia Holandesa para la Enseñanza de la Atención Plena, donde provee formaciones destinadas a docentes, psicólogos, padres y niños, la práctica con indagación en pequeños grupos, la comprensión del contenido de las sesiones al nivel del corazón y el aprendizaje de cómo realizar el entrenamiento de manera consciente, **constituye la nota clave del entrenamiento para la vida.**

