

2020

PROYECTO MINDFULNESS: ATENCIÓN PLENA Y SALUDABLE

APRENDIENDO A SER FELICES
CEIP FRANCISCO DE QUEVEDO. ALCALÁ DE HENARES

COMUNIDAD DE MADRID |

INDICE.

1	INTRODUCCIÓN Y PRESENTACIÓN	2
2	JUSTIFICACIÓN	3
2.1	¿POR QUÉ MINDFULNESS?	4
2.2	¿POR QUÉ HÁBITOS SALUDABLES- SALUD INTEGRAL?	5
3	CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO Y ENTORNO.	6
4	RECURSOS: MATERIALES, FÍSICOS Y PERSONALES.	7
5	OBJETIVOS.	8
6	CONTENIDOS.....	9
7	METODOLOGÍA.	10
8	ACTIVIDADES.....	10
9	TEMPORALIZACIÓN.....	11
10	EVALUACIÓN.....	13
11	BIBLIOGRAFÍA.....	16

1 INTRODUCCIÓN Y PRESENTACIÓN

El presente proyecto surge tras la reflexión global acerca de las estrategias, programa y actividades que se desarrollan en el centro, así como a partir de las necesidades detectadas en nuestra sociedad. Dichas estrategias van encaminadas al desarrollo de actividades relacionadas con la regulación emocional, el bienestar general, la convivencia, el desarrollo de hábitos saludables y todo ello enmarcado dentro de la idea de salud integral.

Como docentes somos partícipes y testigos del cambio que ha supuesto en los últimos tiempos la educación en esta nueva sociedad y particularmente en la escuela: el estrés diario que le produce al alumnado y profesores las distintas experiencias, nuevos retos, el cambio constante al que nos vemos sometidos, en la escuela, familia y sociedad. La necesidad de afrontar problemas diarios relacionados con el autocontrol, emociones, regulación de conducta, y en algunos casos, de acoso... nos hace preguntarnos si estamos a la altura del cambio y si nuestras estrategias y/o herramientas son las adecuadas ante un mundo tan cambiante.

Tras la detección, en algunos casos, de problemas emocionales, atención en el aula y en la vida cotidiana, dificultades de relación y dificultades en la socialización, problemas de salud como: obesidad infantil(en España el 40% de los menores sufre obesidad infantil), falta de rutinas de actividad física, diabetes infantil, etc. ; desde el Equipo Directivo, el Claustro de profesores, personal laboral asociado al centro, como son el DUE o la Técnico I, y la experiencia y conocimiento más profundo de una de las maestras del centro en el ejercicio de la técnica mindfulness para el control y prevención de dichos problemas, asociado una idea de salud integral, enmarcado dentro del Plan de Convivencia del centro, se planteó la idoneidad de elaborar y llevar a cabo un proyecto de estas características, dirigido no solo a nuestro alumnado, sino a toda la Comunidad Educativa.

Este proyecto cuenta con la aprobación del Claustro y del Consejo escolar, por lo que queda constancia de la implicación de toda la Comunidad Educativa.

2 JUSTIFICACIÓN

- 1) Este proyecto surge del análisis de necesidades realizado a partir de una reflexión global sobre las estrategias, programas y actividades que se desarrollan en el centro que van encaminadas al bienestar general, convivencia, hábitos saludables, regulación de emociones, enmarcado en la prevención de la salud. Según el informe de UNICEF “El bienestar infantil en los países ricos” (abril 2013), de los adolescentes en España ha caído en picado en los últimos años. En conductas y riesgos España queda en el puesto 19 de 29 países occidentales analizados, en cuanto al bienestar infantil y el análisis subjetivo de esta población. Dentro de estos análisis las conductas de salud, riesgo y violencia. https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/rc11_spa.pdf cuestión que se debería prever desde la más tierna infancia.
- 2) La detección de cada vez más niños con problemas emocionales, de conducta, mala relación con sus iguales y mayores; que no tienen clara sus necesidades emocionales ni expresarlas, lo que origina baja autoestima, riesgo social y riesgo de acoso.
- 3) Las políticas educativas que se muestran cada vez más interesadas por los planes de prevención de salud y convivencia de los centros para la detección temprana y prevención de problemas en la infancia, y que puedan ponerlos en situación de riesgo social.
- 4) El interés por parte del profesorado en encontrar nuevas vías de trabajo para una mejora en el clima educativo utilizando las nuevas metodologías basadas en la educación emocional.
- 5) Por último, la necesidad del profesorado de incluir dicha educación emocional también en su día a día, como parte de su experiencia vital poniéndola en práctica con sus alumnos y todo su entorno.

2.1 ¿POR QUÉ MINDFULNESS?

El mindfulness (atención y consciencia plena) posibilita una integración de la mente y el cuerpo, brindando así, una escucha interior más profunda en el niño, la cual incide en la prevención de diferentes problemas psicoemocionales, la mejora del bienestar general del niño y su comportamiento adaptativo en el aula.

“LOS MEJORES PROFESORES SON PROFESORES plenamente atentos, conscientes de sí mismos y sintonizados con sus alumnos. La enseñanza con *atención plena*” 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.” (mindfulness para enseñar y aprender, estrategias prácticas para maestros y educadores por Deborah Schoeberlein- edición 2012 – pag 19).

Mindfulness (atención plena) es un término introducido por **Jon Kabat-Zinn** (1990) para definir la práctica meditativa donde se ejercita la consciencia al prestar atención a la experiencia, sin juzgarla, sin evaluarla ni reaccionar a ella, independientemente que se presente agradable o desagradable.

El “mindfulness” puede entenderse como una manera de sintonizar con lo que está pasando tanto dentro y fuera de nosotros. Este enfoque mental y el desarrollo de la consciencia y atención no son estáticas, por lo que se debe potenciar con prácticas de entrenamiento mental basados en distintas técnicas:

- Meditación.
- Control de respiración.
- Observación consciente.
- Yoga para niños (escuela de yoga Withryh)
- Práctica postural sana.

Y los beneficios que aportan a los profesores:

- Ayuda al equilibrio emocional.
- Favorece las relaciones personales.
- Mejora la atención.
- Mejora la consciencia.
- Mejora el control del estrés.

- Favorece el buen clima del aula.
- Rechazar automatismos.

Y los beneficios que aportan al alumnado:

- Ayuda al buen rendimiento académico.
- Fomenta la autoreflexión y el autososiego.
- Ayuda a la “disposición de aprender”.
- Mejora el aprendizaje social y emocional.
- Ayuda al control de estrés.
- Reduce la ansiedad ante los exámenes.
- Centrar la atención.

Por lo que podemos concluir que practicar mindfulness ayuda a reducir la impulsividad, el estrés, la ansiedad, el dolor y el sufrimiento. Por lo tanto se trata de educar para la salud a través de la atención y consciencia plena.

2.2 ¿POR QUÉ HÁBITOS SALUDABLES- SALUD INTEGRAL?

Consideramos que en nuestra sociedad, debido a un estilo de vida más sedentario, al acceso fácil de comida ultra procesada, a la falta de tiempo de las familias debido a unas jornadas de trabajo interminables y, por qué no decirlo, a la comodidad e inmediatez que te ofrecen algunos productos alimenticios; al juego, que se ha visto relegado o invadido por un modelo nuevo: estar sentados horas delante de un ordenador o de un móvil ¡sí, jugando! pero a unos juegos que no benefician en nada a nuestra salud corporal; por todo ello se están generando, cada vez más, problemas de salud asociados a estas rutinas de vida.

Desde el centro queremos contribuir en ofrecer, no solo a nuestro alumnado, sino también concienciar a nuestras familias, de la necesidad de adquirir hábitos saludables para un desarrollo pleno e integral de nuestro alumnado y duradero en el tiempo.

Para ello se han planificado una serie de charlas y actividades dirigidas a alumnado y familias, tales como:

- Desayunos saludables.
- Días de la fruta: martes y jueves.

- Charlas sobre alimentación sana y hábitos saludables.
- Charlas sobre primeros auxilios. RCP
- Ponencia sobre los beneficios del Mindfulness, a cargo del doctor D. P.J. Ruiz y nuestra compañera D^a. Eva Núñez.

3 CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO Y ENTORNO.

Nos encontramos en un colegio público bilingüe, ubicado en el Corredor del Henares, perteneciente a la Comunidad de Madrid. El medio sociocultural sobre el que se elabora este proyecto es un barrio antiguo situado muy próximo al centro histórico de la ciudad. El contexto socio cultural y económico de las familias que rodea el centro, ha sufrido variaciones en los últimos años, debido a la crisis económica de años atrás se ha producido situaciones de riesgo y desventaja social. También contamos con un alto índice de familias inmigrantes de primera y algunas de segunda generación, por lo que el alumnado del centro se conforma por una gran variedad de minorías étnicas: magrebí, rumana, ucraniana, latinoamericana... entre otros, donde todos convivimos e interactuamos por el bien común de nuestro alumnado y de nuestros alumnos sin que ello suponga ningún problema dentro de nuestra comunidad.

El entorno que rodea a nuestro centro dispone de una amplia gama de recursos:

- Colegios, institutos y escuelas infantiles.
 - Centro de salud.
 - Centros comerciales.
 - Biblioteca pública.
 - Auditorio de carácter público.
- El CEIP Francisco de Quevedo imparte dos niveles de enseñanza: Educación Infantil (2º ciclo) y Educación Primaria. Hay 6 unidades de Infantil y 12 unidades de Educación Primaria, dos por nivel.

4 RECURSOS: MATERIALES, FÍSICOS Y PERSONALES.

Para llevar a cabo este proyecto, nuestro centro cuenta los siguientes recursos:

- **Materiales:** todos el material necesario para programar y llevar a cabo las distintas actividades, tales como: mobiliario del centro, material fungible (cartulinas, lápices de colores, tijeras, pegamentos...), bibliografía acorde con el proyecto, el centro cuenta con PDI en todas las aulas de Ed. Infantil y Primaria, ordenadores en todas las aulas, 40 tabletas, dos ordenadores portátiles, pantallas proyectoras en las aulas de biblioteca y música, pantalla y proyector portátil y un aula TIC con 15 ordenadores de nueva generación.

- **Físicos: el centro cuenta con:**
 - ✓ 6 aulas de Ed. Infantil.
 - ✓ 12 aulas de Ed. Primaria.
 - ✓ Un aula de PT.
 - ✓ Un aula de AL.
 - ✓ 7 tutorías de apoyo.
 - ✓ Un gimnasio-uso múltiple.
 - ✓ Biblioteca.
 - ✓ Aula de música.
 - ✓ Laboratorio.
 - ✓ Aula TIC.
 - ✓ Sala de reprografía.
 - ✓ Pistas deportivas y zonas comunes.
 - ✓ Un pabellón de uso compartido por otros tres centros más, colindantes.
 - ✓ Comedor escolar.
 - ✓ Enfermería.

- **Personales:** el centro cuenta con personal docente, laboral y externo.
 - ✓ DUE.
 - ✓ Técnico integrador social.
 - ✓ Profesorado del centro de las distintas especialidades.
 - ✓ Equipo Directivo.

- ✓ Equipo de EOEP.
- ✓ Auxiliar de control y auxiliar administrativo.
- ✓ Apoyo en el desarrollo del proyecto de padres y madres del centro.
- ✓ Apoyo externo para llevar a cabo las distintas ponencias:
 - Ausolan, Cocinas Centrales. Empresa de comedor del centro.
 - Servicio sanitario del centro de salud del barrio, Nuestra Señora del Pilar.
 - Ponente externo D. Patricio José Ruiz Alonso, médico pediatra del centro de salud Manuel Merino de Alcalá de Henares.

5 OBJETIVOS.

“Un objetivo es el fin al que se dirige la acción o un conjunto de acciones y será el resultado o sumatoria de una serie de metas y procesos”

Los objetivos generales son:

- Mejorar la convivencia del centro.
- Aprender estrategias prácticas para desarrollar una actitud mindfulness.
- Incrementar la concentración y la atención del momento presente.
- Saber interrumpir los automatismos de la vida cotidiana.
- Darse cuenta de las distorsiones cognitivas.
- Concienciar a las familias y alumnado de los beneficios de introducir unas rutinas de hábitos saludables en la vida diaria.

Los objetivos específicos son:

- Identificar las emociones y las necesidades en uno mismo y en los demás.
- Adquirir habilidades para expresar de forma consciente las emociones y necesidades de uno mismo sin juicios ni exigencias.
- Desarrollar habilidades de escucha consciente de las emociones y necesidades del otro sin juicios ni exigencias.
- Ayudar al alumnado a identificar sus necesidades en salud y las de la comunidad.

- Llevar a cabo, el alumnado, técnicos sociosanitarios y profesorado, acciones para hacer frente a sus necesidades de salud dentro del ámbito escolar.
- Incrementar la concentración y la atención en el momento presente.
- Saber interrumpir los automatismos de la vida cotidiana.
- Recoger las preocupaciones del alumnado como prevención de causas de riesgo social.
- Identificar mediante la atención y consciencia plena nuestras capacidades.
- Trabajar de forma individual y grupal nuestras capacidades con atención y consciencia plena.
- Favorecer la participación del alumnado en la toma de decisiones dentro del proyecto.
- Conocer teoría e investigación que están detrás del mindfulness y el cultivo de la compasión.
- Practicar las habilidades mindfulness y comprobar la mejora.
- Elaborar ejercicios y materiales para enseñar y aprender mindfulness .
- Aprender prácticas de Mindfulness y de Autocompasión para la vida cotidiana.
- Tratar a ellos mismos con menos dureza.
- Manejar las emociones difíciles con mayor facilidad.
- Motivarse a sí mismos, dándose ánimo en lugar de criticarse, para mejorar su rendimiento en la consecución de sus objetivos.
- Aprender a cultivar la compasión en las relaciones interpersonales.
- Transformar relaciones difíciles.
- Ser mejores cuidadores de ellos mismos.
- Saborear la vida y cultivar la felicidad.

6 CONTENIDOS

- Prácticas de atención.
- Prácticas de consciencia corporal.
- Prácticas integrativas o la atención plena en la vida cotidiana.
- Prácticas de aceptación.
- Prácticas de compasión.

- Hábitos saludables: alimentación, posturales, actividad física.
- Primeros auxilios: RCP.

7 METODOLOGÍA.

Los objetivos propuestos se intentarán conseguir desde una metodología participativa donde:

- La participación suponga una motivación “per sé”.
- Se genere y cree el conocimiento a través de las aportaciones de todas y todos.
- El aprendizaje de los contenidos se base en procesos inductivos que tomen como referencia la experiencia de las y los participantes u otras experiencias que se conozcan.
- Las y los participantes se impliquen en su propio proceso de aprendizaje desde un rol activo y creativo.
- La comunicación sea multidireccional.
- Las técnicas participativas no servirán sólo para reforzar y poner en práctica los conceptos generados, sino que facilitarán por sí mismas los espacios de debate, reflexión y producción.
- Aprendizaje cooperativo.
- Participativa, feedback.

8 ACTIVIDADES.

Sesiones de actividades en el aula que buscan desarrollar en el niño habilidades de inteligencia emocional desde la atención y consciencia plena. Esencialmente se busca incrementar la concentración, la atención del momento presente, saber interrumpir los automatismos de la vida cotidiana, aprender a pensar en el aquí y ahora, darse cuenta de las distorsiones cognitivas y desecharlas sin enjuiciamiento y con compasión, identificar emociones y las necesidades de uno mismo y los demás, adquirir las habilidades necesarias para expresar e identificar dichas emociones y necesidades, desarrollar

habilidades de escucha consciente del otro y, desarrollar hábitos posturales y de alimentación saludables.

Las actividades serán tipo experimental y participativa de:

- Respiración consciente y pautada.
- Posturas de yoga para niños.
- Juegos de rol play.
- Escucha de cuentos que identifican emociones.
- Ejercicios de escucha con atención plena.
- Escritura consciente.
- Lectura consciente.
- Actividades de actitud y educación postural.
- Actividades de RCP.
- Actividades de primeros auxilios.
- Actividades sobre hábitos saludables en la alimentación.
- Actividades de los “Patios Inclusivos”.

9 TEMPORALIZACIÓN.

Este curso 2019/20 será el punto de partida de este proyecto, pero nace con la intención de que se lleve a cabo en años sucesivos y poder observar así la incidencia de dicha metodología en nuestro alumnado y si se consiguen los beneficios propuestos, tanto en la convivencia y autoestima del alumnado, como en hábitos duraderos en nuestras familias.

Debemos distinguir cuatro bloques distintos de aplicación de actividades en este proyecto:

I. Actividades de formación del profesorado:

Durante este primer trimestre se llevarán a cabo unas reuniones quincenales de formación básica del profesorado para conocer y saber aplicar en el aula las actividades principales del mindfulness. Estas reuniones estarán guiadas por D^a. Eva Núñez, profesora del centro.

También se va a llevar a cabo en el centro un seminario de formación sobre estas técnicas llamado: MINDFULNESS Y COMPASIÓN PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y LA CONVIVENCIA EN EL AULA.

II. Actividades diarias de aplicación en el aula para el alumnado:

Técnicas de mindfulness. Durante este curso la aplicación de dichas técnicas se hará en dos momentos puntuales del día, y su duración será aproximadamente de cinco minutos en cada caso: a primera hora de la mañana y después del recreo. Se comenzarán con actividades sencillas de llevar a cabo por el profesorado y por el alumnado, para ir ampliando a otras que requieren un mayor autocontrol. Y por supuesto, siempre que la situación lo requiera o el profesorado lo estime oportuno.

También se llevarán a cabo, a lo largo del curso, “el día de la fruta”: martes y jueves, donde los alumnos, en la hora del tentempié de media mañana traerán fruta de casa.

Simultáneamente se desarrollará otro proyecto que afectará también de manera transversal a todo el centro durante el periodo de recreo, llamado “Patios Inclusivos”, desde este proyecto se pretende motivar e incluir a todo el alumnado en la realización de actividad física diaria a través de distintos juegos colaborativos e inclusivos y que ningún alumno se quede sin “juga en el patio”; este proyecto pretende lograr una participación plena y aceptación de todo el alumnado en su tiempo de recreo, fomentando así la convivencia y la tolerancia en el centro. De igual manera se pretende que todo el alumnado realice alguna actividad física durante este periodo.

III. Actividades específicas de actitud postural, alimentación y primeros auxilios dirigidas al alumnado.

Durante el segundo y tercer trimestre se realizará, en cada clase-nivel, una sesión de actitud postural por trimestre, llevada a cabo por el profesor de Ed. Física del centro. En Ed. Infantil la llevará a cabo la profesora de Psicomotricidad.

Durante el segundo y tercer trimestre se realizará, en cada clase-nivel, una sesión de primeros auxilios por trimestre, llevada a cabo por la DUE del centro, dirigida a alumnos de primaria.

Durante el segundo y tercer trimestre se realizará, en cada clase-nivel, una sesión de hábitos alimenticios saludables, llevada a cabo por la DUE del centro.

Los alumnos de 1º y 2º de Ed. Primaria, realizarán un taller sobre “Desayuno saludable e higiene bucodental” y “Conoce tu cuerpo”, impartidos por el personal sanitario del centro de salud Nuestra Señora del Pilar de Alcalá de Henares.

IV. Ponencias y charlas dirigidas a las familias.

A lo largo del segundo y tercer trimestre se llevarán a cabo ponencias dirigidas a las familias, concretamente se realizarán tres ponencias:

1. “Hábitos saludables en la alimentación.”. Esta ponencia será conducida por la nutricionista de la empresa de comedor que presta sus servicios en nuestro centro, Ausolán-Cocinas Centrales.
2. “Conociendo el Mindfulness y sus beneficios”. Conducida por el médico pediatra del centro de salud Manuel Merino de Alcalá de Henares, D. Patricio José Ruiz, y nuestra compañera del centro y colaboradora en los estudios de campo del citado doctor, D^a. Eva Núñez.
3. “Primeros auxilios y RCP”. Llevada a cabo por el personal sanitario de la Consejería de Salud de la CM, del centro de salud Nuestra Señora del Pilar de Alcalá de Henares.

Las fechas de las ponencias se concretarán a lo largo del curso.

10 EVALUACIÓN.

La evaluación continuada es un requisito necesario para el desarrollo del proyecto, por ello tenemos que plantearnos qué, para qué, cómo, cuándo y quién evaluar.

Qué evaluar:

- El punto de partida: el nivel de conocimientos, habilidades y actitudes de los participantes.

Se utilizará indicadores de evaluación del nivel inicial de los alumnos y profesorado:

- El proceso: nivel de participación en las actividades: actitud, habilidades, participación, problemas detectados.
- El logro y los cambios detectados, efectos a corto y largo plazo.

Para qué evaluar:

- Para reflexionar sobre las actividades que se desarrollan.
- Reforzar puntos fuertes y corregir los débiles.
- Para saber si se consiguen los objetivos.
- Para la mejora continua.
- Para replanificar.

Cómo evaluar:

- Encuestas de satisfacción y de percepción adaptadas a las distintas edades.
- Cuestionarios de opinión.
- Entrevistas directas no estructuradas.
- Recogida de sugerencias.
- Autoevaluación continua de los participantes.

Cuándo:

- Al inicio del proceso
- Durante el período de las actividades, si se realizan bien o no, el grado de consecución.
- Al final de cada actividad o conjunto de actividades de un mismo tipo.
- Al final del proceso teniendo en cuenta los distintos momentos en que se han realizado las actividades y el grado de mejora que se haya obtenido.
- Al final del proyecto.

Quién evalúa:

- Los propios participantes.
- Los coordinadores de las actividades.
- Todos los miembros participantes.

La evaluación continuada es un requisito necesario para el desarrollo del proyecto, por ello tenemos que plantearnos qué, para qué, cómo, cuándo y quién evaluar.

Qué evaluar:

- El punto de partida: el nivel de conocimientos, habilidades y actitudes de los participantes.

Se utilizará indicadores de evaluación del nivel inicial de los alumnos y profesorado

- El proceso: nivel de participación en las actividades: actitud, habilidades, participación, problemas detectados.
- El logro y los cambios detectados, efectos a corto y largo plazo.

Para qué evaluar:

- Para reflexionar sobre las actividades que se desarrollan.
- Reforzar puntos fuertes y corregir los débiles.
- Para saber si se consiguen los objetivos.
- Para la mejora continua.
- Para replanificar.

Cómo evaluar:

- Encuestas de satisfacción y de percepción adaptadas a las distintas edades.
- Cuestionarios de opinión.
- Entrevistas directas no estructuradas.
- Recogida de sugerencias.
- Autoevaluación continua de los participantes.

Cuándo:

- Al inicio del proceso.
- Durante el período de las actividades, si se realizan bien o no, el grado de consecución.
- Al final de cada actividad o conjunto de actividades de un mismo tipo.
- Al final del proceso teniendo en cuenta los distintos momentos en que se han realizado las actividades y el grado de mejora que se haya obtenido.
- Al final del proyecto.

Quién evalúa:

- Los coordinadores de las actividades.
- Todos los miembros participantes: profesorado, alumnado y familias participantes.

11 BIBLIOGRAFÍA.

- “Mindfulness para enseñar y aprender”.
- “Tranquilos y atentos como una rana”.
- “Practica la inteligencia emocional plena” o “Juegos Mindfulness (55 divertidas maneras de compartir el mindfulness con niños y adolescentes)”
- “Creciendo con atención y conciencia plena” de Patricio José Ruíz Lázaro y colaboradores (XV premios SEMFYC para proyectos de actividades comunitarias en atención primaria , III Jornadas de bienestar y salud, 1º premio)
- Artículo de Ruíz Lázaro P. Rodríguez Gomez T. Martínez Prádanos A, Núñez Marín E., en representación de la comisión del proyecto “Creciendo con atención y conciencia plena” Mindfulness en Pediatría: el proyecto “Creciendo con atención y conciencia plena”, Rev pediátr Aten Primaria 2014; 16: 169-79.