

## ANEXOS

### 1. Anexo: habilidades a desarrollar en la propuesta de intervención

Tal y como Greenland (2017) señala, el *mindfulness* favorece el desarrollo de varias habilidades prácticas, que permiten a los niños y a las niñas relacionarse con lo que sucede en ellos/as y en su entorno con mayor sabiduría. La citada autora explora seis de estas destrezas: concentrarse, quietarse, darse cuenta, redefinir, mostrar interés y conectar. He aquí cómo funcionan e interactúan:



Gráfica 2. Habilidades a desarrollar mediante la práctica de *mindfulness* (Greenland, 2017).

En la gráfica se representan cinco de ellas formando un círculo, en cuyo centro se halla la sexta habilidad, la concentración, ya que una atención constante y flexible constituye el soporte de las otras cinco destrezas. Además, también se puede comprobar cómo todas las habilidades están interrelacionadas entre sí, por tanto, cuando los niños y las niñas se concentran en una experiencia presente (por ejemplo, la sensación de la respiración), sus mentes tienden a quietarse, y eso les permite darse cuenta de lo que sucede tanto en ellos/as mismos/as como a su alrededor con mayor claridad. A medida que toman conciencia de todo lo que acontece a su alrededor, muestran interés y conectan con la red de relaciones que dan lugar en cada momento. De este modo, tienen la oportunidad de redefinir su forma de ver cada situación, así como de expresarse con dichas capacidades.

## 2. Anexo: propuesta de intervención

- **Darse cuenta**

| <b>ACTIVIDAD n°1: CONOCEMOS NUESTRA MENTE</b>   |   |
|---|---|
| <b>Fecha</b>  |   |
| <b>Hora (inicio)</b>  |   |
| <b>Duración</b>   | 30 minutos  |
| <b>Participación</b>  | Grupal  |
| <b>Lugar</b>  | Aula habitual   |
| <b>Material necesario</b>   | Una jarra de cristal, agua, arena de colores, un mezclador y una campana  |
| <b>Objetivos</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Repasar los conocimientos previos sobre el <i>mindfulness</i></li> <li>❖ Comprender el concepto <i>mindfulness</i></li> <li>❖ Conocer la técnica de la atención plena</li> </ul> |
| <b>Descripción de la actividad</b>  |   |
| <p>❖ <b>Introducción</b></p> <p>En primer lugar, los/as alumnos/as se sentarán en el suelo haciendo un círculo y se comenzará dando una breve explicación de las actividades que se van a llevar a cabo durante todas las sesiones previstas.</p> <p>Para empezar con la primera actividad, se harán varias preguntas para averiguar sus conocimientos sobre la técnica del <i>mindfulness</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Alguna vez te has sentido triste porque no sabías hacer los deberes?</li> <li>• ¿Alguna vez te has enfadado tanto con una persona que le has dicho cosas muy feas o incluso has llegado a pegarle?</li> <li>• ¿En alguna ocasión has sentido tanto miedo por la noche que no podías dormir?</li> </ul> <p>Se explicará que el término <i>mindfulness</i> o atención plena es complicado de entender, por lo que van a entenderlo mejor mediante una breve práctica.</p> <p>❖ <b>Desarrollo:</b></p> |   |

Se cogerá una jarra y se llenará de agua. Después, se tomarán también las arenas de colores y se describirán las funciones de los instrumentos a utilizar. Además, se utilizará un mezclador para mezclar en el agua distintos tipos de arenas y la campana para parar de mezclar cuando suene. Acto seguido, se harán diversas preguntas para ir añadiendo arenas de colores en el agua:

- La jarra de agua es nuestra mente y las arenas de colores los sentimientos y los pensamientos que los seres humanos tenemos.
- ¿Qué piensas cuando te despiertas? ¿Qué piensas cuando llegas a la escuela? ¿Y cuando vuelves a clase tras el recreo? ¿Y cuando te vas a la cama a dormir?

Mientras diferentes alumnos y alumnas van respondiendo a las preguntas que se les plantean, otros/as compañeros/as van añadiendo arenas de colores y van removiendo a la vez. Se les sigue haciendo preguntas, en este caso sobre lo que están viendo en la jarra:

- ¿Puedes ver en ese estado las cosas claramente? ¿Estás a gusto en ese estado?

Segundos más tarde, se toca la campana y los compañeros y las compañeras dejarán de remover el agua:

- Esto es lo que sucede cuando nuestra mente se relaja, se centra sólo en el aquí y en el ahora, cuando estamos atentos a nuestra respiración, nuestro cuerpo... ¿Cómo es el agua ahora?

❖ **Cierre:**

Se comentará que ese concepto será el que se trabajará mediante diferentes tipos de actividades (actividades para trabajar la atención, la relajación...) y se preguntará si tienen algún tipo de duda sobre lo que se va a llevar a cabo.

Para finalizar, se recogerá todo el material utilizado y se harán dos preguntas de reflexión que se comentarán a viva voz en clase:

- ¿Te parece interesante la técnica que vamos a trabajar?
- ¿Qué crees que vas a conseguir mediante este tipo de actividades?

- **Aquietarse**

| <b>ACTIVIDAD n°2: RESPIRAR CON UN MOLINETE</b>   |  |
|--|--|
| <b>Fecha</b>   |  |
| <b>Hora (inicio)</b>   |  |
| <b>Duración</b>  | 25 minutos   |
| <b>Participación</b>   | Grupal e individual  |
| <b>Lugar</b>   | Aula habitual  |
| <b>Material necesario</b>  | Un molinete de plástico por alumno/a, folios, lapiceros y gomas de borrar  |
| <b>Objetivos</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Concentrarse en la respiración</li> <li>❖ Hacer respiraciones cortas, normales y largas</li> <li>❖ Tomar conciencia sobre los distintos tipos de respiración que existen</li> <li>❖ Reflexionar sobre las emociones, sentimientos... dependiendo del tipo de respiración utilizado</li> </ul> |
| <b>Descripción de la actividad:</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Introducción:</b><br/>Para empezar, se recordará lo realizado en la anterior actividad y se repasará brevemente en qué consiste la técnica de la atención plena.<br/><br/>Tras poner al alumnado en situación, se repartirán los folios y cada alumno y alumna deberá escribir cómo se siente en ese momento.</li> <li>❖ <b>Desarrollo:</b><br/>Se repartirán los molinetes y se irán dando breves explicaciones de lo que tienen que ir haciendo en cada momento: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Debéis sentaros con la espalda recta y el cuerpo relajado. Coged cada uno/a de vosotros/as el molinete que os corresponde.</li> <li>• Ahora vamos a hacer unas respiraciones largas y profundas, inspirando y espirando lentamente (se hará una descripción si es necesario).</li> </ul> Después de hacer cuatro respiraciones lentas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Sientes el cuerpo más calmado o relajado? ¿Te resulta fácil o difícil estar quieto? Escríbelo en el folio.</li> </ul> </li> </ul> |  |

- Volvemos a coger el molinete y comenzamos a hacer respiraciones cortas y muy rápidas, inspirando y espirando a toda velocidad.

Después de hacer cuatro respiraciones cortas:

- ¿Cómo te sientes ahora, igual que antes o de forma diferente?
- Por último, vamos a respirar con normalidad, como lo hacemos habitualmente.

Después de hacer cuatro respiraciones normales:

- ¿Te has concentrado en la respiración o te ha resultado difícil hacerlo?

#### ❖ **Cierre:**

Se comentará que han conocido los tres tipos de respiraciones que existen y que además los han puesto en práctica.

Al final, se pedirá a algún/a alumno/a que cuente cómo se ha sentido en los diferentes tipos de respiración trabajados. También se puede hacer una reflexión grupal, donde se pongan en común diferentes puntos de vista, como qué tipo de respiración les hace sentir mejor, qué deben hacer para aumentar ese tipo de respiración en la vida cotidiana, etc.

Se recogerán los folios para reunir la información que haya escrito el alumnado.

### ACTIVIDAD n°3: RELAJACIÓN DE LA CASCADA

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Fecha</b>              |  |
| <b>Hora (inicio)</b>      |  |
| <b>Duración</b>           | 20 minutos   |
| <b>Participación</b>      | Individual   |
| <b>Lugar</b>              | Aula habitual  |
| <b>Material necesario</b> | Disco “Plantando semillas” pistas n°12 y 13, un folio y un bolígrafo   |
| <b>Objetivos</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Practicar en profundidad la relajación larga</li> <li>❖ Practicar atentamente lo detallado en el texto</li> <li>❖ Recapacitar sobre sus sentimientos y emociones</li> </ul> |

|  | mientras practican la relajación larga |
|--|--|
| <b>Descripción de la actividad:</b>  |  |
| <p>❖ <b>Introducción:</b><br/>Para comenzar, se recordará el tema tratado en la actividad anterior, es decir, los tres tipos de respiraciones que existen. Para ello, se les pedirá que repasen cuáles son los tipos de respiraciones que se conocen, y qué características tiene cada tipo de respiración.</p> <p>Después, se explicará que se trabajará más detalladamente la relajación profunda, ya que es la que se aplica en los ejercicios de <i>mindfulness</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahora vamos a sentarnos adecuadamente, con la espalda recta y bien pegada a la silla. Vamos a cerrar los ojos y debemos tener las orejas muy abiertas para escuchar lo que os voy a contar.</li> </ul> <p>❖ <b>Desarrollo:</b><br/>Cuando se sienta que los niños y las niñas están preparados/as, se pondrá la música y se empezará a leer el texto de la cascada (ver Hanh, 2015, p. 97):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Imagina que sobre ti cae una hermosa cascada de luz blanca. Cae sobre tu cabeza y la relaja. Siente cómo tu cabeza se relaja. La cascada de luz llega ahora a tu cuello y tus hombros. Suelta y relaja toda tensión que albergue tu cuello y tus hombros. Y siente, cuando la cascada desciende por tus brazos, cómo tus brazos se relajan sin que tengas que hacer, para ello, nada especial. La cascada llega ahora a tu espalda, que se suelta y se relaja. Y, cuando la cascada llega a tu pecho y a tu estómago, notas que también se sueltan y se relajan. Siente cómo tu pecho y estómago se relajan, despojándose de toda ira, daño y tristeza. La cascada llega ahora a tus piernas y tus pies, que igualmente se sueltan y se relajan. Esa hermosa cascada de luz blanca fluye por todo tu cuerpo, mientras tú estás cada vez más tranquilo y relajado. Déjate atravesar unos instantes por esa cascada de luz y siente cómo tu cuerpo se relaja y sana.</i></li> </ul> <p>❖ <b>Cierre:</b><br/>Una vez se haya acabado de leer el texto, se mantendrá la música durante varios minutos para mantener el ambiente tranquilo que se ha formado. Para finalizar,</p> |  |

se bajará el volumen de la música y se les preguntará cómo se han sentido durante la actividad; el docente anotará las diferentes opiniones del alumnado.

### ACTIVIDAD n°4: ¡MUEVE EL ESQUELETO!

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Fecha</b>              |  |
| <b>Hora (inicio)</b>      |  |
| <b>Duración</b>           | 15 minutos   |
| <b>Participación</b>      | Grupal e individual  |
| <b>Lugar</b>              | Aula habitual  |
| <b>Material necesario</b> | Un tambor  |
| <b>Objetivos</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mantenerse atento al sonido del tambor</li> <li>❖ Concentrarse en permanecer con los pies quietos</li> <li>❖ Centrarse en mover las demás partes del cuerpo</li> <li>❖ Reflexionar sobre sus emociones y sentimientos mientras realizaban la actividad</li> </ul> |

#### Descripción de la actividad:

##### ❖ **Introducción:**

Al comienzo de esta actividad, se harán diversas preguntas sobre la concentración:

- ¿Te resulta fácil estar atento en clase cuando hacemos actividades grupales? ¿Cuánto tiempo necesitas para concentrarte cuando estás haciendo los deberes? Cuando un amigo te cuenta algo, ¿le haces caso o estas en otro mundo?

Se detallará que se va a trabajar el nivel de atención mediante un ejercicio sencillo:

- Vamos a fingir que ponemos un pegamento mágico en las plantas de los pies para pegarlos en el suelo (se hará un breve ejemplo de cómo los pies se quedan inmóviles con el pegamento).
- ¿Puedes mover las diferentes partes del cuerpo manteniendo los pies pegados al suelo? ¡Intentémoslo!

❖ **Desarrollo:**

Se comenzará a tocar el tambor y se dirá qué deben hacer:

- Realiza movimientos amplios cuando suba el volumen y realiza movimientos más pequeños cuando el volumen del sonido disminuya.
- Cuando el tambor suene rápido, tus movimientos deben ser cortos y veloces, sin embargo, cuando el tambor suene lento, tus movimientos serán amplios y lentos.
- ¡Detente cuando la música deje de sonar!

Se podrá jugar tantas veces como se quiera, además, el propio alumnado podrá también tocar el tambor para sus compañeros/as.

❖ **Cierre:**

Se guardará el tambor y el alumnado deberá sentarse para responder a algunas preguntas sobre la dinámica.

- ¿Cómo te has sentido durante esta actividad?
- ¿En qué has puesto tu atención mientras movías tu cuerpo?

Se recogerán los datos y se cerrará la sesión.

- **Redefinir**

### ACTIVIDAD n°5: SEIS COSAS BUENAS

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Fecha</b>              |  |
| <b>Hora (inicio)</b>      |  |
| <b>Duración</b>           | 30 minutos   |
| <b>Participación</b>      | Grupal   |
| <b>Lugar</b>              | Aula habitual  |
| <b>Material necesario</b> | Lápices, pinturas de colores, folios y tijeras   |
| <b>Objetivos</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Recapacitar sobre sus características físicas y psicológicas</li> <li>❖ Valorar sus características físicas y psicológicas positivas</li> </ul> |

- ❖ Valorar las características físicas y psicológicas de los compañeros y las compañeras
- ❖ Observar sus emociones y sentimientos mientras realizan la dinámica

### Descripción de la actividad:

#### ❖ **Introducción:**

Antes de empezar la actividad, el educador o educadora deberá tener preparadas las flores que el alumnado vaya a utilizar. Para ello, se recortarán los folios con forma de flor, conteniendo cada flor seis pétalos.

Se introducirá la actividad de la siguiente manera:

- ¿Qué características positivas conoces sobre tu persona? ¿Y sobre las demás personas? ¿Podrías decirme algo positivo de.....? (se elegirá el nombre de algún compañero o compañera al azar).
- Como veis muchas veces se nos olvida recordar lo buenos que somos bailando, leyendo, jugando a algún deporte... lo buenas personas que somos, lo mucho que ayudamos a los demás, etc.
- Esta dinámica consistirá en decirnos características positivas los unos a los otros, tanto físicas como psicológicas. Cada alumno o alumna tendrá una flor, en el centro de la flor deberá poner su nombre y, a continuación, deberá pasársela al resto de sus compañeros/as para que cada uno/a escriba en un pétalo una característica positiva sobre esa persona. Después de haberlo escrito, le pasará la flor a la siguiente persona para que siga el mismo proceso.
- ¡Comencemos!

#### ❖ **Desarrollo:**

Esta etapa de la dinámica transcurrirá mientras el alumnado rellena los pétalos de las flores.

#### ❖ **Cierre:**

Una vez todos los pétalos de las flores estén escritos, se les preguntará sobre sus sentimientos durante la actividad, además, podrán comentar qué es lo que más y lo que menos les ha gustado.

- Ahora es el momento de que cada uno/a guarde su flor, así, los días en los que os encontréis más tristes porque no sabéis hacer un ejercicio de matemáticas, porque no os ha salido bien la jugada en la partida de baloncesto... podréis acudir a vuestra flor y recordar todas las características positivas que vuestros/as compañeros/as piensan de vosotros y vosotras.

La información se recogerá a través de la observación mientras realizan la actividad.

- **Concentrarse**

#### ACTIVIDAD nº6: EL CHOCOLATE PRESENTE

|   |   |
|---|---|
| <b>Fecha</b>  |   |
| <b>Hora (inicio)</b>  |   |
| <b>Duración</b>   | 25 minutos  |
| <b>Participación</b>  | Individual  |
| <b>Lugar</b>  | Aula habitual   |
| <b>Material necesario</b>   | Un alimento (una onza de chocolate para cada alumno/a), un ordenador y una pantalla digital   |
| <b>Objetivos</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Comer a ritmo pausado</li> <li>❖ Comer el alimento centrándose en el momento presente</li> <li>❖ Valorar el alimento que tienen entre manos</li> <li>❖ Valorar el momento presente</li> <li>❖ Analizar lo que les produce físicamente y psicológicamente comer de este modo</li> </ul> |
| <b>Descripción de la actividad:</b>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Introducción:</b><br/>Se harán algunas preguntas para dar comienzo a la dinámica: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuánto tardas en comer un alimento? (Se podrán poner ejemplos de alimentos)</li> <li>• ¿Sueles comer viendo la televisión, jugando con la tablet...?</li> </ul> </li> </ul> |   |

- ¿Sueles fijarte en cómo sabe la comida o a qué huele?

Además, se dará una breve explicación sobre el ejercicio que llevarán a cabo:

- Normalmente cuando comemos no estamos centrados/as en lo que estamos haciendo, es decir, no estamos centrados/as en comer. (El educador o educadora podrá poner un ejemplo suyo).
- En esta actividad vamos a cambiar ese hábito y vamos a poner toda nuestra atención en la comida. Para ello, cada uno/a tendrá en sus manos una onza de chocolate.

❖ **Desarrollo:**

Se deberán ir dando breves explicaciones para que el alumnado haga lo que se le comenta:

- Coge el alimento y fíjate en su aspecto, su tacto y olor. ¿Qué piensas antes de comértelo?
- Introdúcelo en la boca y no mastiques por el momento. ¿Tienes muchas ganas de comértelo?
- Ahora mástícalo poco a poco (muy poco a poco) y trágalo poniendo mucha atención a los que estás haciendo.

❖ **Cierre:**

Al final, se pedirá a cada uno/a que escriba en la pantalla digital una palabra que defina qué ha tenido de especial comer la onza de chocolate de esta manera.

### ACTIVIDAD n°7: ¡DUERMETE NIÑO/A!

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Fecha</b>              |  |
| <b>Hora (inicio)</b>      |  |
| <b>Duración</b>           | 30 minutos   |
| <b>Participación</b>      | Individual   |
| <b>Lugar</b>              | Aula de educación física   |
| <b>Material necesario</b> | Platillos de plástico  |
| <b>Objetivos</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Practicar la respiración profunda</li> <li>❖ Prestar atención a la respiración</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Controlar la respiración mediante un objeto</li> <li>❖ Fijarse en todas las sensaciones producidas por la respiración profunda y atenta</li> </ul> |
| <p><b>Descripción de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Introducción:</b><br/>Es recomendable practicar este ejercicio tras algún momento estresante para el alumnado. Se detallará lo que se va a hacer: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nos vamos a tumbar boca arriba con las piernas y los brazos bien estirados. Puedes cerrar los ojos si te apetece. Ahora os voy a colocar el platillo encima del ombligo.</li> <li>• Ahora vamos a fijarnos en cómo sube y baja el platillo. Debemos conseguir que el platillo suba y baje lentamente, para ello, debemos fijarnos en la respiración y controlarla.</li> </ul> </li> <br/> <li>❖ <b>Desarrollo:</b><br/>Deberán prestar atención a la respiración durante 8-10 minutos aproximadamente.<br/>*Para que al alumnado le sea más fácil concentrarse en la respiración, se podrá utilizar música relajante.<br/>*Si a pesar de estar escuchando la música les cuesta concentrarse, podrán decirse a ellos mismos “arriba y abajo” mientras controlan el movimiento del platillo.</li> <br/> <li>❖ <b>Cierre:</b><br/>Cuando haya pasado el tiempo previamente establecido, el alumnado abrirá los ojos y se incorporará poco a poco para quedarse sentado en un círculo. Al final, tendrán la oportunidad de contar qué les ha parecido la dinámica, si les ha servido controlar la respiración o no... Se anotarán los comentarios destacados y se cerrará la actividad.</li> </ul> |   |

### ACTIVIDAD nº8: RECORRIDO DE LA MARIPOSA

|              |  |
|--------------|--|
| <b>Fecha</b> |  |
|--------------|--|

|  |   |
|--|---|
| <b>Hora (inicio)</b>   |   |
| <b>Duración</b>  | 20 minutos  |
| <b>Participación</b>   | Individual  |
| <b>Lugar</b>   | Aula habitual   |
| <b>Material necesario</b>  | Folios, lapiceros, gomas de borrar y rotuladores  |
| <b>Objetivos</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Practicar la imaginación atenta</li> <li>❖ Desplazar la atención a diferentes partes del cuerpo</li> <li>❖ Plasmear la mariposa imaginada</li> </ul> |
| <b>Descripción de la actividad:</b>  |   |
| <p>❖ <b>Introducción:</b><br/>         Para abrir la sesión, el alumnado podrá recordar el ejercicio anterior, en el cual ponían toda la atención en la respiración mientras controlaban cómo subía y bajaba el platillo que mantenían encima del vientre.</p> <p>De esta manera, se les explicará que esta actividad también tiene como objetivo trabajar la respiración de forma atenta, pero de diferente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vamos a imaginarnos que tenemos una mariposa que va a recorrer todo el cuerpo. Ahora siéntate cómodamente y cierra los ojos para escucharme con mucha atención.</li> </ul> <p>❖ <b>Desarrollo:</b><br/>         Se seguirá con la explicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empieza a relajarte poco a poco e imagina una bella mariposa, puede ser del tipo, color, tamaño... que queráis.</li> <li>• Vamos a imaginar que la mariposa va posándose en distintas partes de nuestro cuerpo, y al hacerlo, esa zona se siente bien y totalmente relajada.</li> <li>• Empecemos por la frente. Imagina que la frente se relaja al apoyarse en ella la mariposa.</li> </ul> <p style="padding-left: 40px;">*El viaje que la mariposa hace es el siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brazo derecho</li> <li>- Brazo izquierdo</li> <li>- Pierna derecha</li> </ul> |   |

- Pierna izquierda
- Cabeza

❖ **Cierre:**

Cuando se haya finalizado la ruta que la mariposa hace, se pedirá a los/as alumnos/as que se incorporen poco a poco al ritmo habitual. Para cerrar el ejercicio cada uno/a deberá dibujar la mariposa que se ha imaginado en un folio.

- **Mostrar interés**

| ACTIVIDAD n°9: ACTUAR EN SITUACIONES CONFLICTIVAS   |   |
|---|---|
| <b>Fecha</b>  |   |
| <b>Hora (inicio)</b>  |   |
| <b>Duración</b>   | 30 minutos  |
| <b>Participación</b>  | Grupal  |
| <b>Lugar</b>  | Aula habitual   |
| <b>Material necesario</b>   | Imágenes de situaciones conflictivas, cartulinas de colores, lapiceros, gomas de borrar y rotuladores de colores  |
| <b>Objetivos</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Observar diferentes conflictos y reflexionar sobre las posibles maneras de afrontarlos</li> <li>❖ Conocer el método para afrontar emocionalmente dichas situaciones</li> <li>❖ Practicar el método aprendido en situaciones que se den en el ámbito escolar</li> </ul> |
| <b>Descripción de la actividad:</b>   |   |
| <p>❖ <b>Introducción:</b><br/>En esta dinámica, se trabajará la manera de actuar emocionalmente ante situaciones conflictivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoy trabajaremos las situaciones conflictivas que se dan en el recreo, en el recreo del comedor o en los pasillos.</li> </ul> |   |

- Antes de empezar con la actividad, me gustaría que pensaseis sobre vuestras últimas discusiones: cuándo fueron, dónde, por qué sucedieron...

❖ **Desarrollo:**

Se podrá crear un debate sobre sus últimas discusiones durante unos minutos y analizar si fue él/ella la persona que comenzó la discusión o no, qué les sucedió, cuál fue la razón de la discusión, cómo se solucionó, si intervino algún compañero/a ajena al propio conflicto, etc. Después, se sacarán las cartulinas donde previamente el educador o educadora habrá pegado fotos de varias situaciones conflictivas que puedan suceder en el colegio. El alumnado deberá escribir brevemente en un folio cómo actuaría ante dicha situación si fuese la víctima directa del conflicto. Varios/as alumnos/as podrán explicar qué es lo que han escrito y por qué. Después, se les explicará cómo deberían actuar ante esas situaciones si fuesen las víctimas directas del conflicto:

- Cuando alguien hace algo que te molesta, lo primero que debes hacer es prestar atención a tu respiración, notar cómo el aire entra cuando inspiras y sale cuando espiras. A la vez, puedes repetirte a ti mismo esta frase: “Inspiro y estoy tranquilo, espiro y no voy a enfadarme”. Por último, solo tienes que mirar y sonreír a la otra persona, de esa manera conseguirás desarmarla. Conviértete en una flor. ¿Acaso deja de sonreír una flor cuando la provocas y la insultas? La flor sigue sencillamente sonriendo.

Finalmente, el alumnado se colocará en grupos y deberá realizar un cartel con dibujos que reflejen los posibles conflictos que se puedan dar en el colegio, y después, esquematizar alguna de las soluciones que más útil y práctica les haya parecido.

❖ **Cierre:**

Esta dinámica finalizará cuando se hayan pegado los carteles en clase. Además, se les aclarará que los carteles serán para utilizarlos en cualquier momento del horario escolar, expresamente cuando se den situaciones conflictivas en las cuales el alumnado necesite utilizar sus herramientas emocionales para solucionar los problemas.

- **Conectar**

| <b>ACTIVIDAD nº10: PASA LA TAZA</b>   |  |
|---|--|
| <b>Fecha</b>  |  |
| <b>Hora (inicio)</b>  |  |
| <b>Duración</b>   | 15 minutos   |
| <b>Participación</b>  | Grupal   |
| <b>Lugar</b>  | Aula habitual  |
| <b>Material necesario</b>   | Una taza y agua  |
| <b>Objetivos</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Prestar atención a ellos mismos</li> <li>❖ Observar lo que sucede a su alrededor</li> <li>❖ Prestar atención a los/as compañeros/as</li> <li>❖ Conectar con los/as compañeros/as</li> <li>❖ Reflexionar sobre la importancia del nivel atencional a la hora de realizar la actividad</li> </ul> |
| <b>Descripción de la actividad:</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Introducción:</b><br/>En esta actividad, el alumnado profundizará en la práctica atencional mediante un juego en equipo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• El juego de hoy se llama “Pasa la taza” y consiste en pasarnos la taza de unos a otros sin derramar agua. El compañero o la compañera que derrame agua será eliminado o eliminada.</li> <li>• En este juego vamos a tener que prestar atención, además de controlar los movimientos que nuestros compañeros y nuestras compañeras hacen.</li> </ul> </li> <br/> <li>❖ <b>Desarrollo:</b><br/>Será de gran importancia que el educador o la educadora llene la taza lo máximo posible para que les suponga un reto jugar a “Pasa la taza”.</li> <br/> <li>❖ <b>Cierre:</b><br/>Al final, se hará un pequeño análisis sobre el transcurso del juego:</li> </ul> |  |

- ¿Cuánta agua se os ha derramado?
- ¿Eso significa que habéis estado lo suficientemente atentos/as o no?
- ¿Qué tal habéis funcionado en grupo? ¿Cómo os habéis sentido?

### ACTIVIDAD n°11: DESEOS PARA LA CLASE

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Fecha</b>              |   |
| <b>Hora (inicio)</b>      |   |
| <b>Duración</b>           | 30 minutos  |
| <b>Participación</b>      | Grupal (tres grupos aproximadamente)  |
| <b>Lugar</b>              | Aula habitual   |
| <b>Material necesario</b> | Lapiceros, gomas de borrar, tres cartulinas, rotuladores de colores, pinturas de colores, folios, pegamento y diplomas  |
| <b>Objetivos</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mostrar interés por mejorar diferentes hábitos del aula</li> <li>❖ Observar los aspectos a mejorar en el aula</li> <li>❖ Ser creativos en la elección de deseos para la clase</li> <li>❖ Tener capacidad de hacer una pequeña reflexión final sobre el proyecto</li> </ul> |

#### **Descripción de la actividad:**

##### ❖ **Introducción:**

Se les explicará que es la última actividad del proyecto, en la cual van a escribir deseos para los compañeros y las compañeras, y la clase en general.

- En esta última actividad vamos a llenar la clase de buenos deseos y sentimientos, os colocareis en grupos y vais a escribir en la cartulina que vais a tener tres deseos para la clase.
- Por ejemplo: deseo que sepamos respetar el turno de habla de cada persona, deseo tener buenos amigos y buenas amigas en clase, deseo que sepamos resolver los problemas que tengamos...

##### ❖ **Desarrollo:**

El alumnado se colocará por grupos y escribirán los deseos que acuerden en las cartulinas.

❖ **Cierre:**

Para finalizar, los grupos pegarán las cartulinas en la clase y, después, cada grupo deberá hacer su reflexión final a viva voz sobre todas las actividades realizadas. Además, se les hará entrega del diploma que acredite haber tomado parte en el proyecto.

**3. Anexo: observaciones durante la práctica de la intervención***Semana del 09/04 al 13/04*

| <i>Día</i> | <i>Dinámica</i>                      | <i>Observaciones</i>   |
|------------|--------------------------------------|--|
| Lunes      | 1<br>“Conocemos nuestra mente”       | El alumnado ha aceptado positivamente el proyecto y ha comprendido el término <i>mindfulness</i> . De todas formas, la actitud que ha tenido no ha sido la correcta durante la dinámica por un factor condicionante: la falta de atención. Por lo tanto, muchos/as de ellos/as se han dedicado a hablar, a jugar... durante el desarrollo de la sesión. Por otra parte, han sido conscientes de algunas de las emociones que se pueden sentir. |
| Martes     | No se ha realizado ninguna actividad |  |
| Miércoles  | 2<br>“Respirar con un molinete”      | El alumnado ha sido capaz de identificar y de poner en práctica los tres tipos de respiraciones trabajadas. Además, han sabido detectar las emociones producidas por cada tipo de respiración. Sin embargo, las emociones identificadas eran muy repetitivas y simples, por ejemplo, feliz y triste. Además, no han sabido argumentar correctamente las razones de sus sentimientos. El alumnado ha participado activamente y se ha divertido. |
| Jueves     | 4<br>“¡Mueve el esqueleto!”          | El alumnado ha sido consciente de la necesidad de mantener la atención para realizar la actividad, por lo que la mayoría del alumnado ha sido capaz de mantenerse atento durante el transcurso de la sesión. Además, han sabido manifestar sus emociones delante de sus compañeros/as y han razonado con argumentos el porqué de sus emociones con el apoyo del docente.   |

|         |                              |   |
|---------|------------------------------|---|
| Viernes | 11<br>“Deseos para la clase” | El alumnado no ha tenido la suficiente capacidad para expresar sus emociones y sentimientos a sus compañeros/as del grupo ya que como ellos mismos han manifestado, se sentían avergonzados/as para hablar sobre ello. Por lo tanto, en vez de profundizar en sus deseos para la clase a través de sus sentimientos, se han dedicado a conversar sobre temas de interés propio. |
|---------|------------------------------|---|

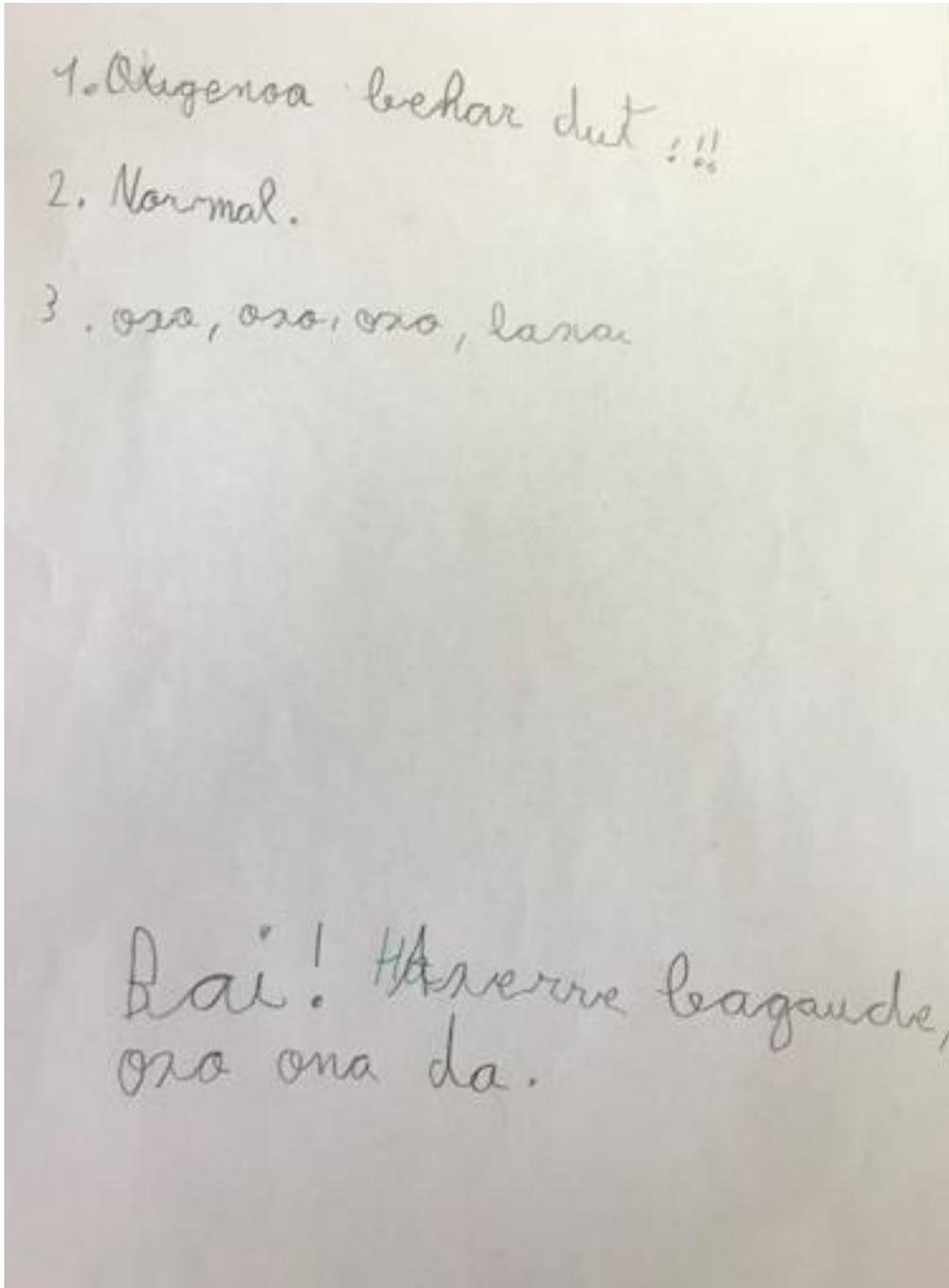
#### 4. Anexo: preguntas y respuestas de las que constaba la encuesta al profesorado

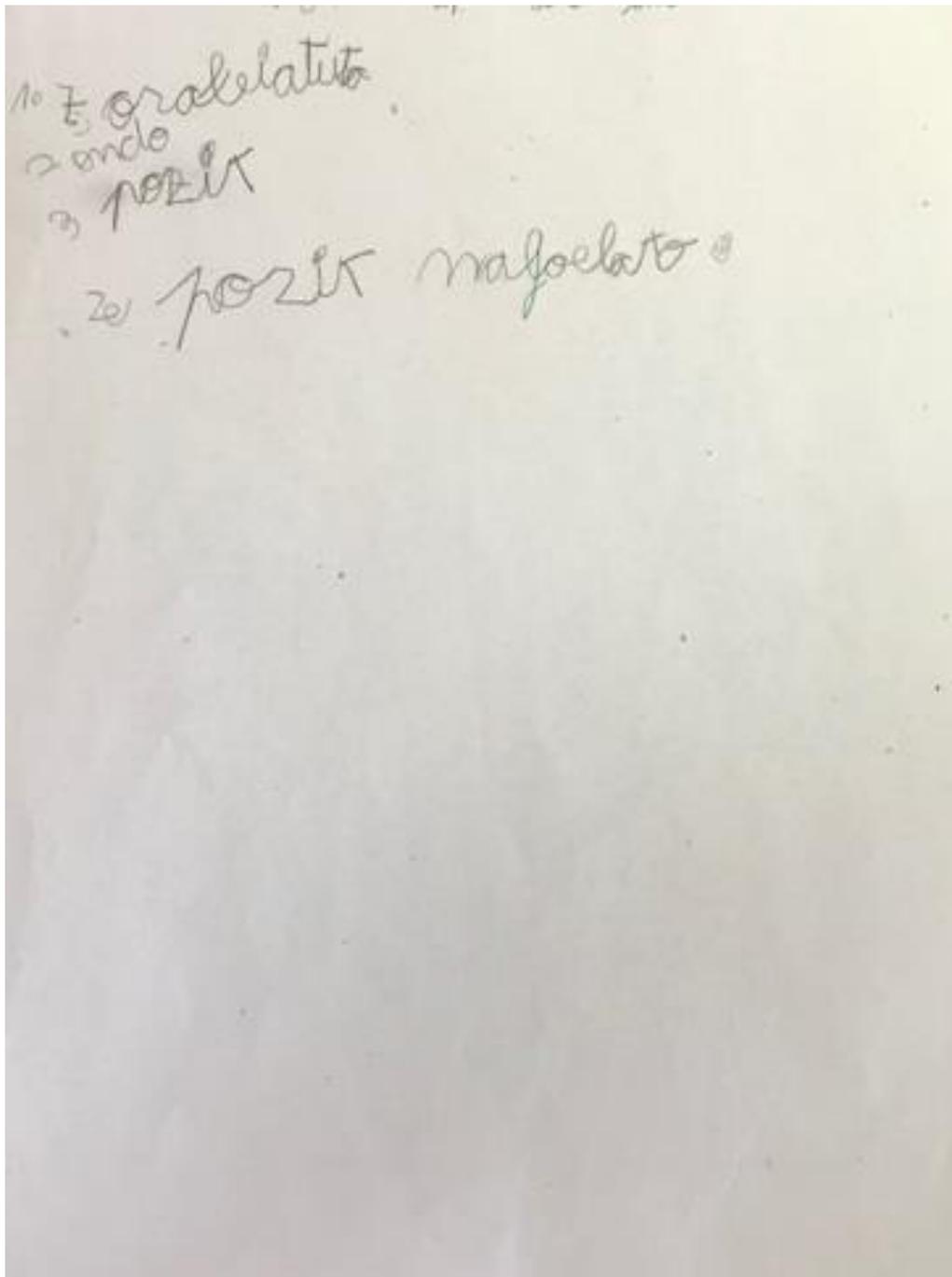
- ❖ ¿Consideras que es importante trabajar las competencias emocionales, como pueden ser el autoconocimiento o la regulación emocional, con el alumnado de Educación Primaria?
  - Sí
  - No
- ❖ ¿Por qué crees que es importante? ¿Por qué crees que no lo es?
  - \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ❖ ¿Dedicas el tiempo suficiente a trabajar las emociones?
  - Sí
  - No
- ❖ ¿Cuánto tiempo dedicas a trabajar las emociones semanalmente?
  - \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ❖ ¿Usas el material que te proporciona el colegio para trabajar las emociones?
  - Sí, uso el material que me proporcionan
  - Sí, utilizo el material que me proporcionan, pero lo complemento con otro tipo de material
  - No, uso otro tipo de material
- ❖ A lo largo de la jornada escolar, ¿cuándo consideras que es el momento idóneo para trabajar esta competencia?
  - \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ❖ ¿Conoces el *mindfulness* o atención plena?
  - Sí, lo conozco en profundidad
  - Sí, me suena
  - No, no lo conozco

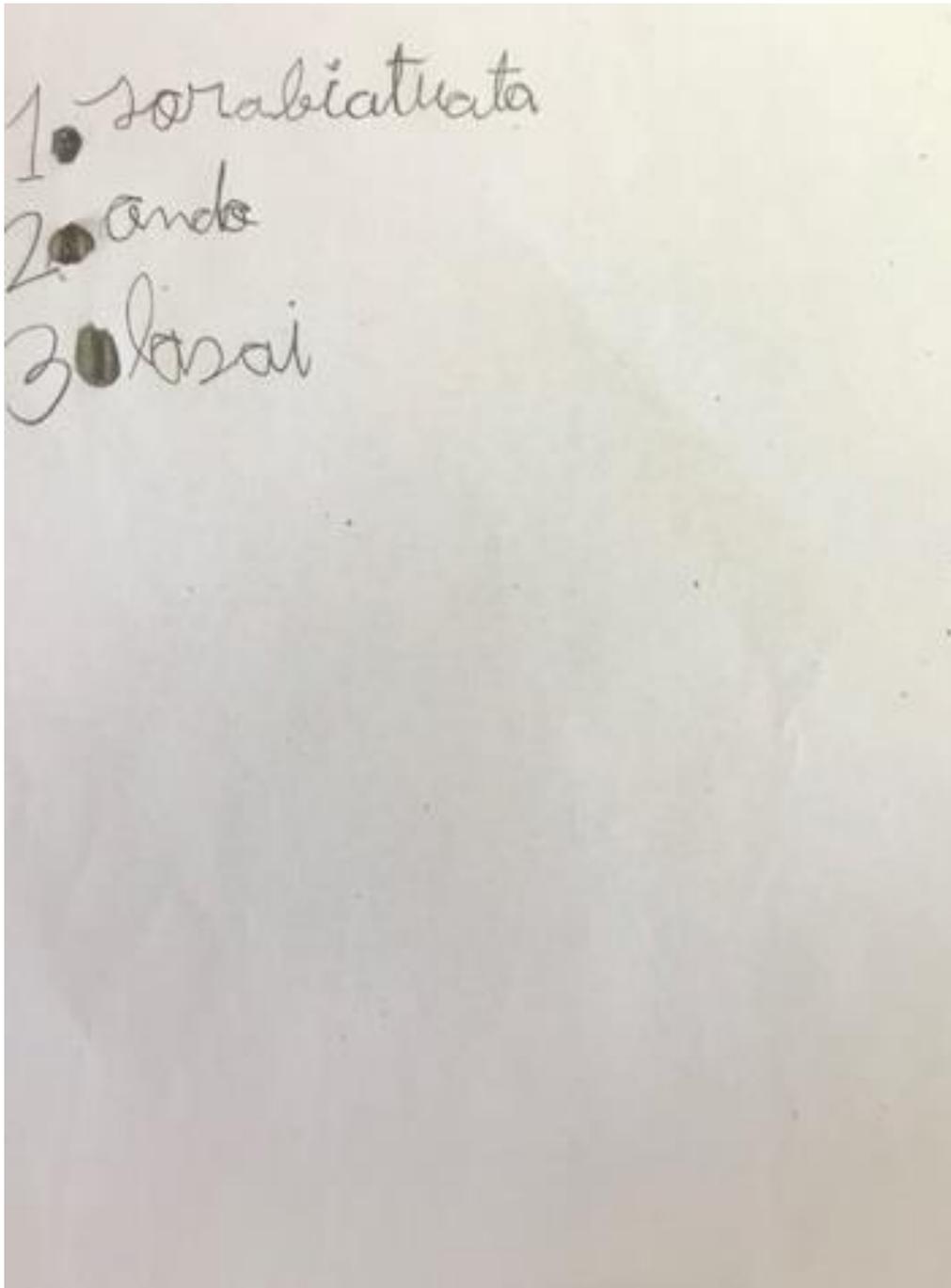
- ❖ ¿Consideras el *mindfulness* o atención plena una herramienta eficaz para trabajar las emociones?
  - Sí
  - No
  - Tal vez
  
- ❖ ¿Estarías dispuesto/a a utilizar el *mindfulness* en tu aula?
  - Sí
  - No
  - Tal vez

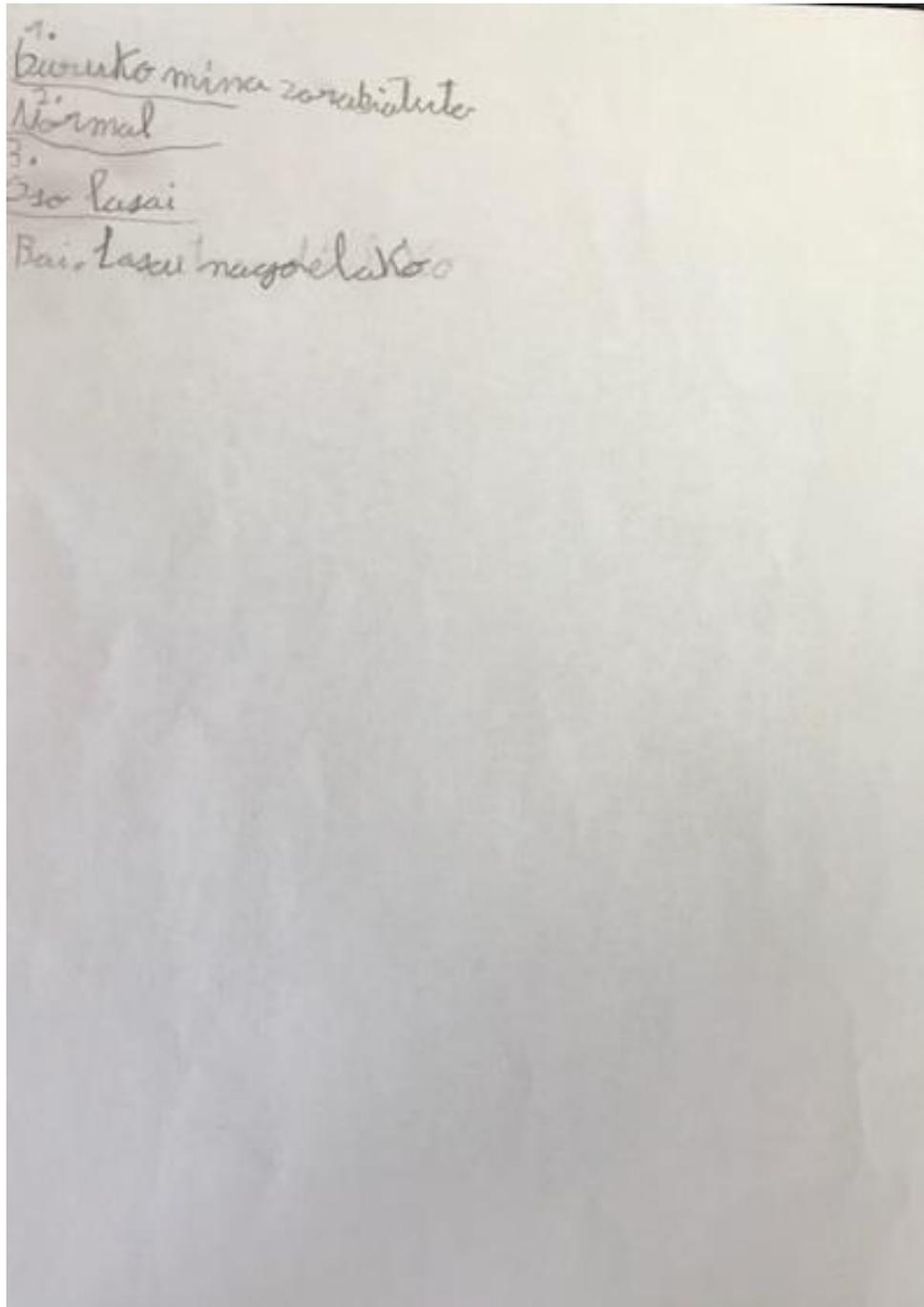
## 5. Anexo: información recogida en la intervención con el alumnado

### 5.1. Práctica de la identificación de las emociones









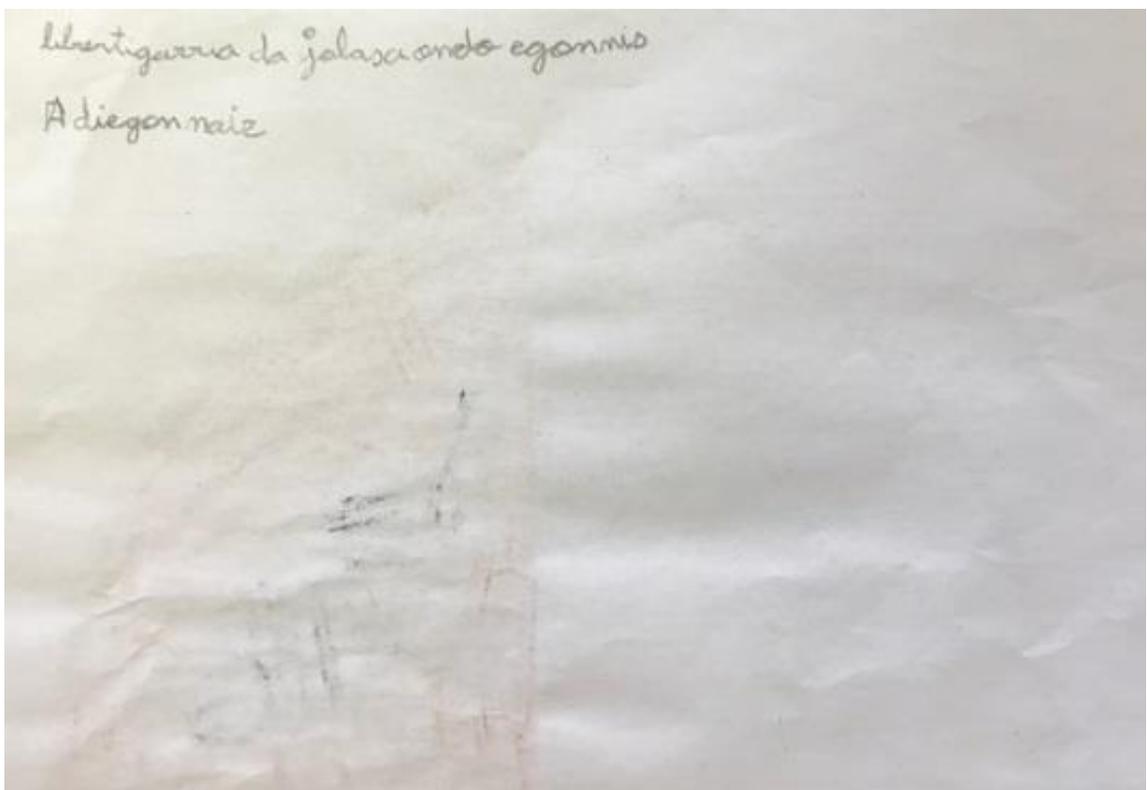
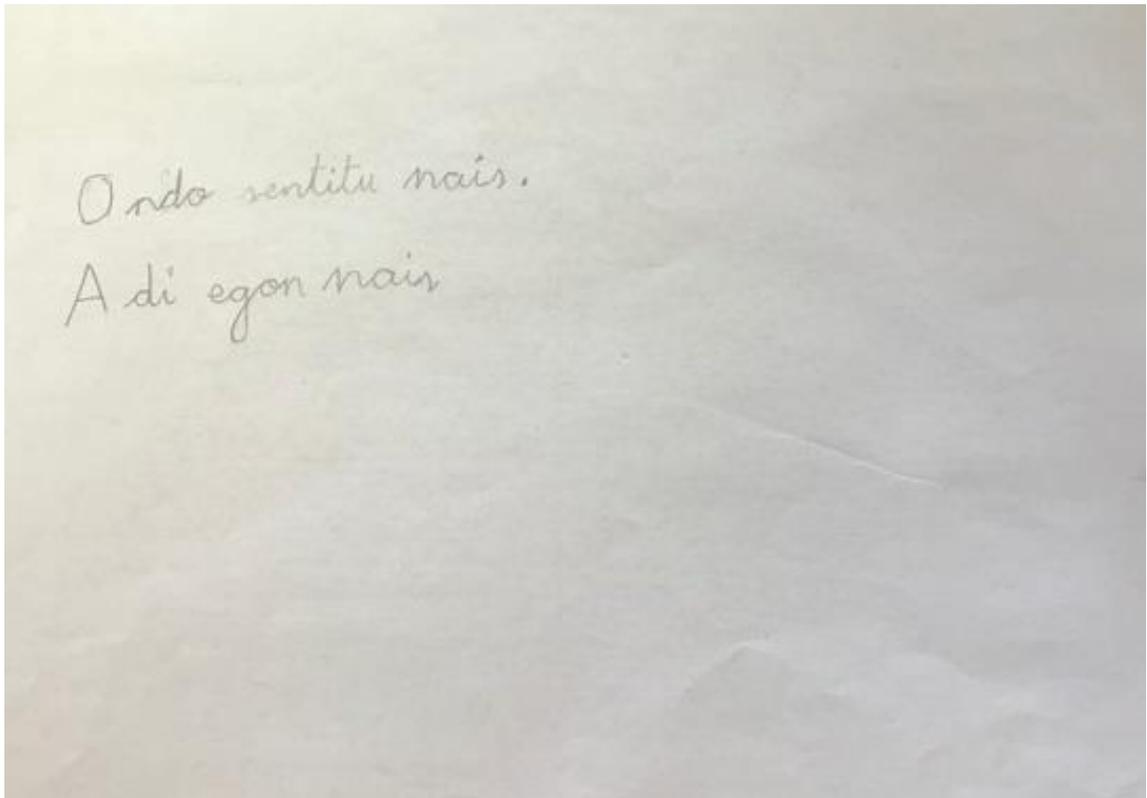
1. Zorabitura

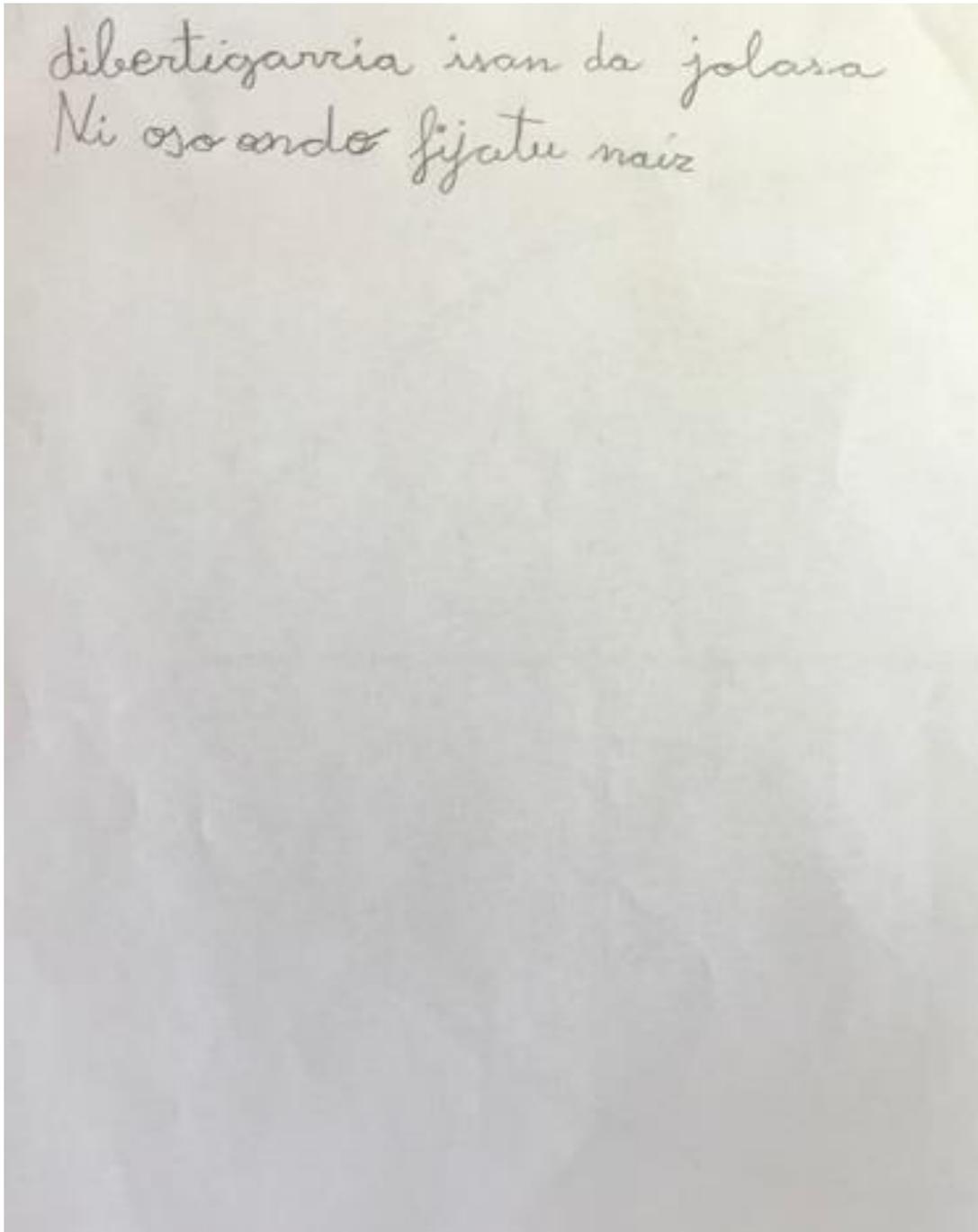
2. Normal

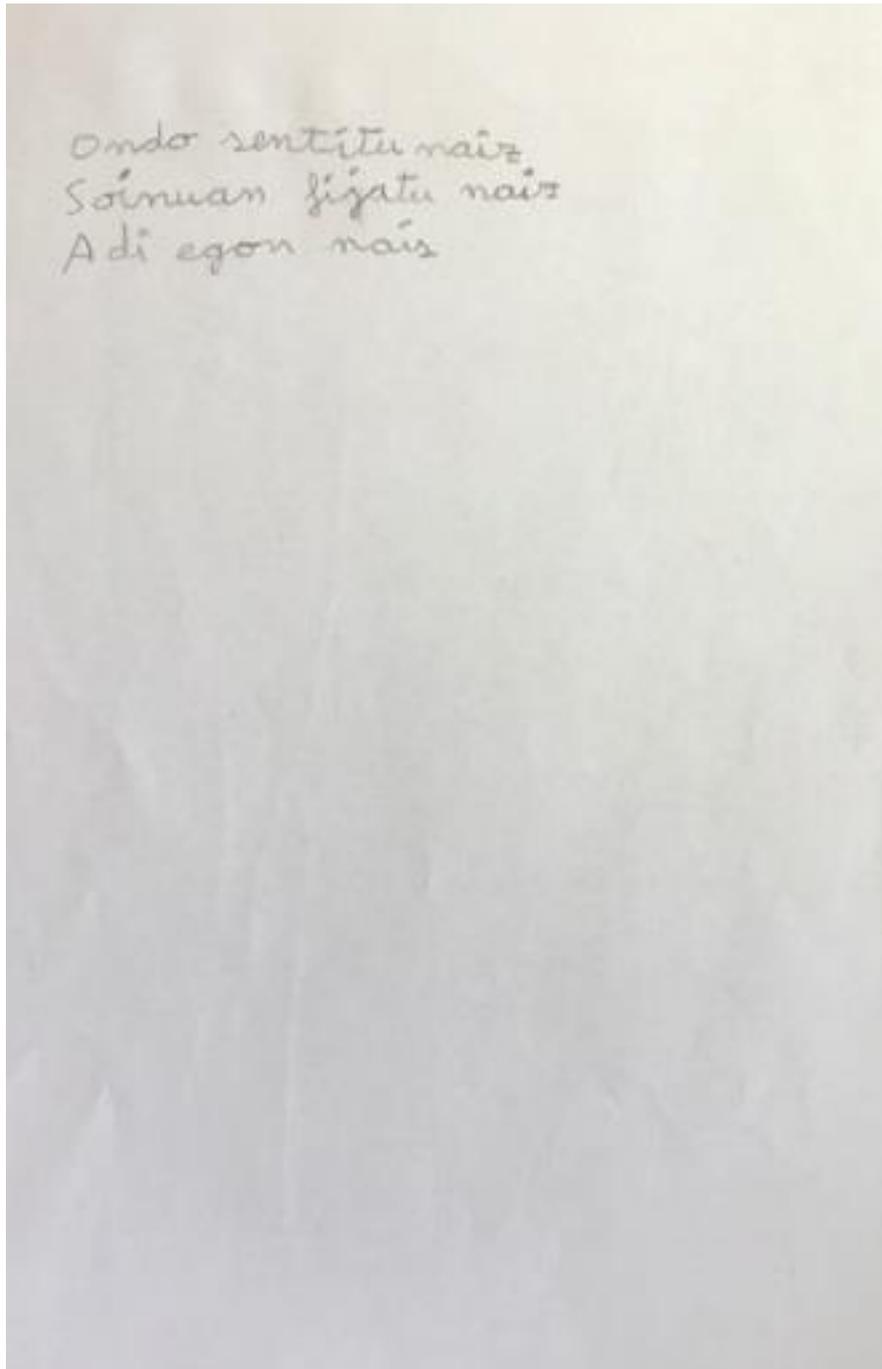
3. Lasai

Baligarvús do lasai armastea  
hazerve batak gaude.

## 5.2. Desarrollo de la capacidad atencional del alumnado







### 5.3. Diploma entregado al alumnado por tomar parte en la realización de la intervención

