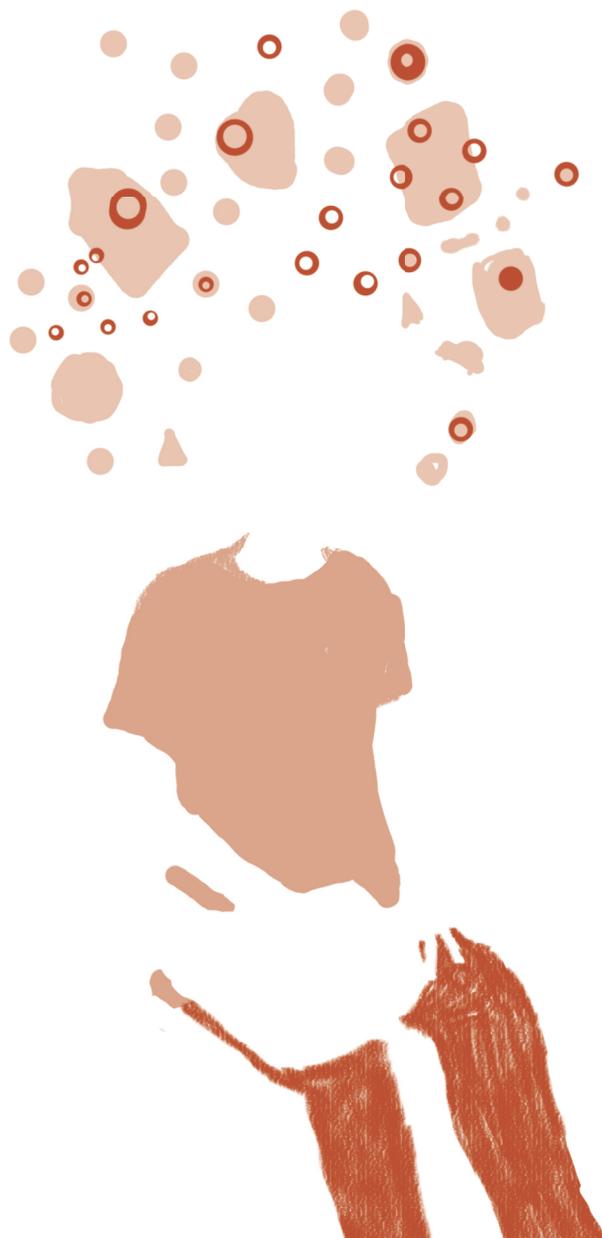


## ***MINDFULNESS EN HIPATIA***



## JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El mundo en el que vivimos nos obliga, en ocasiones, a una sobre estimulación a la que no estamos acostumbrados, lo que nos genera un estrés y una ansiedad difíciles de gestionar. Nos hemos convertido en seres multitarea, es decir, que hacemos varias cosas a la vez. Nos falta disfrutar más del momento presente. Por ello, se hace necesario contar con momentos de tranquilidad tanto física como mental.

Llevamos tiempo observando en las aulas la falta de atención y concentración por parte del alumnado en diferentes momentos del día. Lo que les dificulta adquirir los conocimientos y aprendizajes de manera eficaz. Puesto que somos un colegio donde no trabajamos de manera mecánica, en el que intentamos que cada alumno y cada alumna construya su propio aprendizaje, creemos que la práctica de *mindfulness* se ajustará de manera adecuada al proyecto del colegio ya que favorece la preparación profesional, el crecimiento personal e intelectual, la convivencia y las relaciones sociales. El proyecto está en sintonía con nuestro objetivo en la educación, y proporciona, además, herramientas para educar a personas libres, responsables y dueñas de su propia vida y felicidad.

Este proyecto de innovación surge de un grupo de profesores que mediante formación personal o profesional somos conscientes de los beneficios de las prácticas de *mindfulness*.

Varios son los estudios que demuestran la eficacia de la práctica de *mindfulness* o atención plena en alumnado de diferentes etapas educativas. Esto es debido a que forma parte de una educación socioemocional completa, que tiene la capacidad de actuar sobre el cerebro, convirtiéndose en una vía para gestionar situaciones cotidianas generadoras de estrés y, a su vez, reforzar la atención, el autocontrol, la compasión o la resiliencia.

La práctica de técnicas relacionadas con el *mindfulness* tiene un efecto positivo sobre las funciones ejecutivas del cerebro que se tornan imprescindibles en la

formación de individuos sanos e íntegros (i.e., la atención, la memoria de trabajo, la regulación emocional o la flexibilidad).

Nuestro planteamiento parte de la formación y la educación íntegra del ser humano, así como de la intención de dotarle de herramientas que le capaciten, tanto en el ámbito académico como en el físico y el afectivo-social. Por lo tanto, enseñar a nuestros alumnos y alumnas, desde edades tempranas, a conocerse a sí mismos para conocer a los demás, calmar la mente y centrar la atención, se convierte en herramienta necesaria para la obtención del bienestar personal y social. Es esta, y no otra, la esencia del verdadero aprendizaje.

## OBJETIVOS

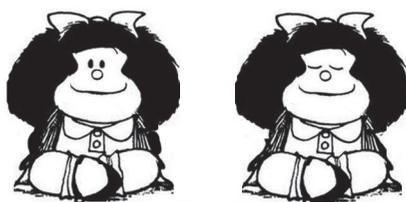
- Dotar al alumnado del conocimiento y la práctica de *mindfulness* para que puedan aplicarlo en sus propias vidas.
- Formar al profesorado interesado en el proyecto.
- Mejorar la capacidad de atención y el rendimiento académico del alumnado.
- Dotar al alumnado de herramientas para regular las emociones.
- Disminuir la ansiedad, el estrés, la fatiga, los miedos y las inseguridades, tanto de docentes como de alumnos y alumnas.
- Potenciar la empatía, la gratitud y la amabilidad a través de la aceptación verdadera sin juicios de valor.
- Reducir la conflictividad en el colegio.
- Reforzar la autoestima y las habilidades sociales del alumnado.

## DESTINATARIOS, DESTINATARIAS Y PARTICIPANTES

El equipo de trabajo que ha llevado a cabo el proyecto ha sido un grupo de profesores y profesoras del Colegio Hipatia: Mónica Vaquerizo (tutora de 6º de Primaria y coordinadora del proyecto), Lorena Silván Marín (tutora de 6º de Primaria) y Juan Carlos León (tutor de 4º de Primaria).

Está dirigido a alumnado y profesorado del C.E.M. Hipatia-FUHEM de las siguientes aulas:

- 2 aulas de Educación Infantil (3 años).
- 4 aulas de 1º de Primaria hicieron sesiones de yoga en Educación Física.
- 1 aula de 2º de Primaria.
- 4 aulas de 4º de Primaria.
- 2 aulas de 5º de Primaria.
- 3 aulas de 6º de Primaria.
- 2 aulas de 1º de ESO.
- 4 aulas de 6º de Primaria hicieron sesiones cortas de yoga en inglés.



Mindfulness para niños  
FLANQUERÍA

## DESARROLLO DEL PROYECTO

Las principales acciones que se desarrollaron en el proyecto se centraron en tres líneas de trabajo: a) evaluación de alumnado y profesorado, b) formación y c) creación y puesta en práctica de actividades.

A continuación, describiremos cada una de estas líneas de acción.

### a) Evaluación de alumnado y profesorado

Durante el curso 2016/2017 se realizaron dos evaluaciones iniciales con el objetivo de medir el grado de conocimiento e interés que generaba el *mindfulness*. La primera consistió en una encuesta voluntaria a todo el personal docente de Hipatia. La segunda evaluación, fue la encuesta inicial de los alumnos/as de 4º, 5º y 6º de Primaria.

De la primera evaluación, en la que participaron 51 profesores, podemos extraer las siguientes conclusiones:

- Un 55% del profesorado que completó la encuesta es consciente de apresurarse tanto, entre una actividad y otra, que no presta atención a cada una de ellas.
- Un 59% se reconoce en situaciones en las que está haciendo una tarea y escuchando a alguien al mismo tiempo, no prestando la atención suficiente a cada una de ellas.
- Un 41% encuentra dificultades para percibir y disfrutar de los olores y aromas como comida, perfumes o naturaleza.
- Un 74% dice que suele caminar rápido para llegar a donde va, sin prestar atención a lo que experimenta durante el camino.
- Un 35% encuentra difícil estar centrado/a en lo que está pasando en el presente.

Teniendo en cuenta la evaluación inicial realizada a los alumnos/as (119 respuestas), la mayoría de las respuestas han tenido unos resultados tan diferentes

que, ponen de manifiesto la heterogeneidad de nuestro alumnado. Esto, nos ha dificultado la labor de extraer conclusiones que permitan obtener un perfil de las necesidades del alumnado. Algunos de los aspectos a resaltar son los siguientes:

- Un 60% reconoce no ser capaz de hacer una pausa antes de reaccionar de manera inmediata ante una situación difícil.
- Un 46% tiende a distraerse cuando realiza alguna tarea.

Los indicadores que utilizamos para medir el grado de cumplimiento de aplicación de las actividades y la opinión sobre ellas, fueron las evaluaciones realizadas por el profesorado que las llevaron a cabo en sus aulas.

Asimismo, como principales conclusiones podemos decir que, los profesores y profesoras colaboradoras coinciden en que las sesiones propuestas están bien programadas en tiempo, forma y contenido y, que son adecuadas para los alumnos/as. También, el profesorado demandó en sus evaluaciones actividades cortas para llevarlas a cabo de manera más sistemática en el aula, en diferentes momentos del día.

Para evaluar la acogida por parte del alumnado de las prácticas y su repercusión, se han tenido en cuenta las reflexiones y observación de alumnas y alumnos, tras la aplicación de cada práctica. De manera global, podemos decir que el alumnado ha participado de buen grado y observamos que las sesiones propuestas han permitido profundizar en aspectos como la atención, la autorregulación de emociones y la amabilidad.

## **b) Formación**

Para poder implantar con éxito la práctica de *mindfulness* en el aula fue necesaria, primeramente, la formación del profesorado, puesto que es difícil transmitir aquello que no se domina o no se ha experimentado en primera persona.

La formación intercentros que planteamos con Sukha *mindfulness* se organizó en dos fases. En la primera, los instructores trabajaron con los profesores para

experimentar la práctica de *mindfulness* en primera persona. En la segunda fase, enseñaron cómo llevar al aula la práctica de *mindfulness* utilizando como vehículo el protocolo Crecer Respirando.

Los profesores que terminamos la primera fase de la formación con éxito quedamos muy satisfechos y, realmente, sentó las bases para poder realizar la segunda parte, puesto que es muy necesario el poder vivenciar e interiorizar las prácticas de *mindfulness* antes de poder desarrollarlas en el aula.

En esta fase, aprendimos realmente cómo llevar al aula las prácticas de *mindfulness* con un programa organizado en 9 sesiones, de aproximadamente 45-60 minutos, en las que se trabaja la atención, la autorregulación y la amabilidad. El instructor nos guió en el proceso y los profesores que recibimos la formación seguiremos aplicándolo en el aula sistemáticamente.

La formación fue fundamentalmente práctica e, incluso, pudimos guiar ejercicios de *mindfulness* entre el propio equipo, así como reflexionar y aprender cooperativamente con las aportaciones de los compañeros y compañeras. También ha supuesto un espacio de encuentro entre el profesorado para compartir reflexiones sobre, por ejemplo, la necesidad de respetar los ritmos de aprendizaje de los alumnos/as y, los beneficios de aplicación de estas prácticas, que suponen una educación emocional basada en el alumno/a.

### **c) Creación y desarrollo de actividades**

En las actividades propuestas se han diferenciado 3 niveles, diseñando sesiones para el alumnado de Infantil a 3º de Primaria, de 4º a 6º de Primaria y para Educación Física. Las actividades que se propusieron para Secundaria eran adaptaciones de las sesiones de 6º de Primaria.

Estas actividades han permitido trabajar el concepto de *mindfulness* o atención plena, reflexionar sobre los beneficios de estas prácticas, como la autorregulación de los estados emocionales y realizar prácticas guiadas. Mediante juegos, cuentos, vídeos, reflexiones y prácticas guiadas se han trabajado aspectos fundamentales de la educación emocional, tales como la autorregulación, la atención y la amabilidad.

Además de las actividades que se crearon en el proyecto, pudimos llevar a la práctica las actividades del programa “Crecer respirando” organizado por los instructores de *mindfulness*.

Asimismo, se desarrollaron las siguientes acciones en el Colegio Hipatia:

- Decoración del pasillo y escaleras: alumnos y alumnas de 4º de Primaria, desde la asignatura de *Arts*, elaboraron mensajes de contenido *mindfulness* para decorar cada uno de los escalones que llevan de la planta baja a la primera. Además, se han colgado imágenes que complementan estos mensajes en las paredes de las escaleras.
- Espacio de *mindfulness* y convivencia: preparación de un espacio dentro de un aula del colegio para realizar actividades de *mindfulness* y convivencia, conjuntamente con el equipo del proyecto de innovación de Convivencia. Desde la asignatura de *Arts* de 6º de Primaria, se propuso al alumnado que diseñase, en equipos, cómo quería que fuese su aula ideal para realizar *mindfulness* y actividades de convivencia.
- Aulas silenciosas: reducción del ruido de algunas aulas mediante la colocación de pelotas de tenis reutilizadas en las patas de las sillas. Para ello, solicitamos donaciones de pelotas de tenis ya usadas a diferentes clubes de tenis de la zona, realizamos un corte en ellas y, las introducimos en las patas de las sillas, observando una disminución significativa del ruido en el aula.
- Sesiones cortas de yoga en inglés en algunas clases de 6º de Primaria: estas sesiones se realizan una vez a la semana en el comienzo de las clases de inglés. La práctica de yoga y *mindfulness* se complementan y ayudan a conectar al alumnado con el propio cuerpo y, a partir de ahí, les ayuda a centrarse en el momento presente y trabajar más concentrados después de las sesiones.
- Yoga en Educación Física: el profesor Juan Carlos León, participante del proyecto, utiliza el yoga en sus clases de Educación Física con alumnado de 1º de Primaria.

## VALORACIÓN DE LOGROS Y POSIBILIDADES FUTURAS

Como sabemos, nuestro Proyecto Educativo procura la formación de nuestro alumnado de una manera integral, teniendo en cuenta el desarrollo de la persona en todas sus facetas. La incorporación de las prácticas *mindfulness* en el aula casa a la perfección con esta idea globalizadora del ser, atendiendo a su disposición y su lugar en el mundo que le rodea, pero ante todo, se trata de una apuesta por el autoconocimiento y la aceptación de uno mismo, para pasar luego al conocimiento y la aceptación de quienes nos rodean.

De esta forma, se proporciona al alumnado las herramientas que le permiten reflexionar y profundizar en lo más hondo de su ser, fomentando tres elementos que vertebran un desarrollo saludable: la autorregulación, la atención y la amabilidad.

Gracias a que *mindfulness* incrementa las habilidades atencionales de las personas que lo practican y que este cultivo de la atención plena, a largo plazo, está relacionado con el éxito escolar, creemos que los beneficios de la aplicación de estas prácticas justifican la apuesta por las mismas dentro de los colegios de FUHEM.

Por otra parte, es importante tener en cuenta que, para poder guiar las prácticas *mindfulness* con éxito se requiere de una amplia formación y, fundamentalmente, la interiorización de dichas prácticas por parte del profesorado. Por este motivo, solamente hemos podido comprobar el cumplimiento de los objetivos propuestos en nuestros proyectos puntualmente, es decir, después de la aplicación de las prácticas tanto formales como informales en cada sesión en el aula; pero el análisis final de la consecución de dichos objetivos y el impacto que estos tienen en la vida de alumnado y profesorado en el centro requieren de un estudio a largo plazo. Por lo tanto, la observación del cumplimiento de estos ambiciosos objetivos no termina con el proyecto de innovación, sino que se necesitará más tiempo para la observación y dependerá, en gran medida, de la continuidad y sistematicidad que los profesores den a la aplicación de *mindfulness* en sus aulas.

Asimismo, con la realización de las dos formaciones, se ha dedicado un espacio en el colegio para cuidar el bienestar psicológico del profesorado y, lo más importante, dotar al profesorado participante de herramientas que le permiten guiar al alumnado en su desarrollo personal y su bienestar psicológico.

Desde la puesta en marcha de este proyecto, ha habido un interés creciente por gran parte del profesorado en la aplicación de las prácticas *mindfulness*. Este hecho constata, por una parte, que se observa una necesidad de intervención en la parte más emocional de la educación y, por otra, que hay una intencionalidad por parte del profesorado de darle continuidad al observar los efectos que se producen en el alumnado.

Para el desarrollo del *mindfulness*, el profesor/a adopta el rol de instructor de *mindfulness*, guiando y acompañando al alumno/a en su aprendizaje, que debe ser experiencial y en primera persona (un aprendizaje cooperativo y co-constructivo).

Debido a que se comparten las experiencias en primera persona en el grupo de la clase, es necesario establecer un ambiente de escucha y comunicación consciente. El instructor debe apoyarse en una “pedagogía de la pregunta” que invite al alumnado a indagar en aquello que está descubriendo con la aplicación de las prácticas de *mindfulness* y se cree una comunicación consciente que le lleve a entender más allá de la pregunta.

Además, en la aplicación de estas prácticas *mindfulness* el instructor debe invitar a realizarlas pero nunca obligar, dando diferentes opciones para una práctica o dinámica, de manera que se pretende el ser inclusivos. En el aula, se procura abrir un espacio en el que todo el alumnado participe, desde la diversidad y el respeto. Asimismo, pone en práctica la regulación de los turnos de participación.

Por último, cabe señalar que ha sido llamativo el efecto contagio por el interés de estas prácticas. Se ha creado un clima de cierta expectación hacia el concepto *mindfulness*, lo que parece ser muy positivo para la propuesta de futuras formaciones relacionadas con este ámbito, con el fin de darle continuidad al

proyecto. Pues será esta, la formación al profesorado, la única vía de llevarlo al aula con coherencia y responsabilidad.

Por todo lo expuesto anteriormente, confiamos en el *mindfulness* como herramienta educativa en cualquier nivel educativo y creemos necesario dar continuidad a estas prácticas en nuestras aulas, más allá de la finalización del proyecto de innovación.



## SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

### ACTIVIDAD 1: CAE UNA ESTRELLA

#### Objetivos específicos/didácticos

- Profundizar sobre el concepto de *mindfulness*.
- Aprender a reconocer cómo me encuentro en cada momento (nerviosismo, tranquilidad...).
- Aprender a reconocer los estímulos que percibimos a través de los sentidos e identificarlos.
- Saber parar y disfrutar del entorno que nos rodea.

#### Alumnado destinatario (etapa, ciclo, nivel, área curricular)

- La actividad ha sido diseñada para alumnado de Infantil y primer ciclo de Primaria.

#### Competencias y contenidos curriculares a los que se contribuye con la unidad

- En la etapa de Infantil, los contenidos que trabaja dentro del área 1: el conocimiento de sí mismo y autonomía personal, en el bloque 1:
  - Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás. Control progresivo de los propios sentimientos y emociones.
- En la etapa de Primaria, trabaja la competencia de “aprender a aprender” y la competencia “social y cívica”.
- Los contenidos curriculares que se trabajan en el área de Valores en Primaria con esta actividad son:
  - La personalidad. El conocimiento de sí mismo. La reflexión y la expresión de pensamiento.
  - Estructurar un pensamiento efectivo e independiente, empleando las emociones de forma positiva.

### **Recursos espaciales, materiales y humanos necesarios**

- En la sesión, el o la docente leerá el cuento *Cae una estrella* mientras se proyecta en la PDI.
- Fuente: Vázquez, L., *Cae una estrella*. 2016. Dalila books.

### **Desarrollo: momento del curso, duración y descripción de las tareas a realizar**

Puede realizarse en cualquier momento del curso. La duración es de aproximadamente 45 minutos y puede hacerse a la vuelta del recreo para recuperar la calma.

### **PARTE 1: LECTURA DEL CUENTO (15 minutos)**

Se proyecta el cuento en la pizarra digital y se lee ante el alumnado, de forma pausada, dando tiempo a que disfruten de las ilustraciones, que identifiquen los personajes...

### **PARTE 2: REFLEXIÓN GRUPAL (15 minutos)**

Posibles preguntas que invitan a la reflexión:

- ¿Cómo estás ahora? ¿Sabes identificar si ahora mismo estás tranquilo o nervioso?
- Dime alguna situación que te ponga nervioso y otra que te tranquilice.
- Ahora vamos a ser como Rosa. Presta atención y dedica un tiempo a lo que percibes a través de los sentidos. Escucha con tus oídos, respira y percibe el olor... ¿Qué percibes?
- ¿Eres consciente de lo afortunada que eres por poder disfrutar de todo lo que te rodea? ¿Eres afortunada o no?
- Cada olor, cada abrazo, cada dibujo, cada paso que damos es importante para nosotros y si lo disfrutamos lo compartiremos con los demás.

### **PARTE 3: FICHA PARA COLOREAR Y FIJAR CONCEPTOS (15 minutos)**

- Cada alumno o alumna dispone de una ficha, de las que hay en el cuento para colorear, en la que aparecen los personajes del cuento.
- El profesorado decide la idoneidad de que escriban en ella el nombre de los personajes, cómo se sienten en ese momento o que la completen con dibujos relacionados con el cuento.

#### **Pautas y estrategias de evaluación de la actividad/unidad**

Reflexiones orales con la guía de las preguntas anteriormente mencionadas y la observación del profesor.

Fuente: Vázquez, L., *Cae una estrella*. 2016. Dalila books.

### **ACTIVIDAD 2: COMIDA CONSCIENTE**

#### **Objetivos específicos/didácticos**

- Realizar una práctica de alimentación consciente.
- Reflexionar sobre los beneficios de estas prácticas *mindfulness*.

#### **Alumnado destinatario (etapa, ciclo, nivel, área curricular)**

- La sesión se ha diseñado para alumnado de Primaria, segundo y tercer ciclo, para los cursos de 4º, 5º y 6º nivel, área de Valores.
- Competencias y contenidos curriculares a los que se contribuye con la unidad.
- En la etapa de Primaria, trabajan la competencia de “aprender a aprender” y la competencia “social y cívica”.
- Los contenidos curriculares que se trabajan en el área de Valores con esta actividad son:
  - La personalidad. El conocimiento de sí mismo. La reflexión y la expresión de pensamiento.

- Estructurar un pensamiento efectivo e independiente, empleando las emociones de forma positiva.

### **Recursos espaciales, materiales y humanos necesarios**

- Ordenador con conexión a internet, pantalla digital y altavoz.
- 25 uvas (que se podrán sustituir por otro alimento).

### **Desarrollo: momento del curso, duración y descripción de las tareas a realizar**

- 25 minutos, con posibilidad de hacerse a la vuelta del recreo para recuperar la calma.

## **COMIDA CONSCIENTE**

Vamos a practicar la atención plena al comer, para que el alumnado aprenda a saborear plenamente lo que comen con cada sentido.

Repartimos una servilleta y una uva a cada alumno o alumna.

Les explicamos que vamos a comernos la uva de una manera diferente, pues vamos a hacerlo despacio y, que deben seguir las indicaciones que vamos a darles, sin adelantarse.

También les diremos que vamos a hacer sonar un triángulo para indicar cuándo comienza y termina el ejercicio. Para realizar la práctica, la primera parte la vamos a realizar con los ojos abiertos y después, cerraremos los ojos cuando se les indique.

Hacemos sonar el triángulo. El profesor o profesora puede guiar el ejercicio siguiendo estas indicaciones:

- Vamos a hacer un ejercicio de atención plena con una uva. Te invito a que te pongas en una postura cómoda, a que cierres tus ojos y hagas un par de respiraciones para poder relajarte.
- Abre tus ojos ahora y sostén la uva entre tus dedos.

- Coge la uva y obsérvala como si fuera la primera vez que ves una uva. Como si fueras un niño o una niña a quien le hubieran dado una uva por primera vez. Tómate tu tiempo en mirarla, puedes girarla, acercarla, alejarla de tus ojos (deja un minuto, más o menos).
- Mírala más de cerca y examina sus características: date cuenta de sus colores, de su forma, de la manera en la que la luz se refleja en su superficie, textura, sus señales... (deja unos dos minutos). Puedes aplastarla un poquito, para notar cómo es.
- Si te distraes, vuelve a dirigir tu atención a mirar tu uva, despertando tu curiosidad.
- Ahora cierra los ojos y lleva la uva a tu oreja, intenta descubrir los sonidos que se escuchan al moverla cerca de tu oído (deja un minuto, más o menos).
- A continuación, lleva la uva cerca de tu nariz y huélela, intentando descubrir todos los olores de la uva (deja un minuto, más o menos).
- Ahora acerca la uva un poco a tu boca y, date cuenta de si, a lo mejor empiezas a salivar, o quizás ya lo hiciste anteriormente. Pasa la uva por tus labios y date cuenta de su textura, si es suave o no, si está fría... (deja un minuto, más o menos).
- Ahora saca un poco la lengua y chupa su superficie. No la comas todavía. Puedes chupar su jugo. Piensa cuál es su sabor y qué sensación produce (deja un minuto, más o menos).
- A continuación, mete la uva en tu boca y, sin morderla todavía, saborea su arte exterior. Muerde ahora la uva, sin tragarla todavía, atendiendo a su interior.
- Traga ahora la uva, despacio. Presta atención a la sensación de masticar y tragar (deja un minuto, más o menos).
- Nota el sabor que deja y cualquier otra sensación en la boca después de haber tragado.
- También puedes observar o tomar consciencia de lo que sucede en tu mente. Tal vez compares esta uva con alguna otra uva que tomaste hace unos días o que quieres volver a tomar otra uva (deja un minuto, más o menos).
- Haz sonar de nuevo el triángulo y pide a los alumnos y a las alumnas que poco a poco vayan abriendo los ojos.

Reflexiona y pregunta qué han sentido. Pueden contarlo por turnos. También pueden anotarlos en un diario.

Después, podemos reflexionar en grupo sobre diferentes situaciones (a los más pequeños se les puede pedir que las representen con mímica):

- Cuando comen con hambre.
- Cuando comen con prisa.
- Cuando comen con ansiedad.
- Cuando comen por aburrimiento.

Comparándolas con la experiencia de comida consciente que acaban de tener:

“Habéis comido uvas miles de veces, pero ¿habíais sido tan conscientes antes del sabor que tenía?”

### **¿Qué es *mindfulness*?**

El entrenamiento de la atención o *mindfulness* puede ayudarte a saber dónde se encuentra tu atención, por ejemplo, cuando sientes tristeza, estrés, alegría, cuando estás estudiando o incluso, al estar relajado.

Al practicar *mindfulness* estás entrenando el estar en el momento presente, de forma amable, comprensiva, sin que necesites esforzarte mucho para hacerlo bien, de hecho, no puedes cometer errores.

### **¿Para qué sirve el *mindfulness*?**

Practicar *mindfulness* ayuda por ejemplo, con el estrés de los controles o las dificultades y preocupaciones de la vida cotidiana.

Al principio, la práctica puede resultarte difícil, pues hay que dedicarle tiempo y ser constante, sin embargo, puede ser muy agradable tener un momento para dedicártelo a ti. Dedicarte atención consciente y darte cuenta que eres bueno tal y como eres. Darte cuenta también de cómo te encuentras en cada momento, y aprender así a autorregularse y conocer más sobre ti mismo.

## Pautas y estrategias de evaluación de la actividad/unidad

- Reflexiones orales, pueden anotarse, si los alumnos/as lo prefieren, en un diario.

### Fuentes:

- 1 Snel, E., *Respirad*, 2015. Editorial Kairós.
- 2 Schoeberlein D., *Mindfulness para enseñar y aprender*, 2011. Gaia Ediciones.
- 3 Web: <http://jaimeburque.com/blog/10-maneras-divertidas-de-ensenar-mindfulness-a-los-ninos/>

### BIBLIOGRAFÍA

- Decreto 89/2014, de 24 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Primaria.
- Decreto 17/2008, de 6 de marzo, por el que se desarrollan para la Comunidad de Madrid las enseñanzas de la Educación Infantil.
- Luna, T., García, C., *Guía del programa basado en mindfulness "Crecer respirando"*, 2015.
- Vázquez, L., *Cae una estrella*. 2016. Dalila books.
- Snel, E., *Respirad*, 2015. Editorial Kairós.
- Schoeberlein, D., *Mindfulness para enseñar y aprender*, 2011. Gaia Ediciones.



*Niños de 4º de Primaria practicando libremente durante el recreo.*

