



61

PROYECTO CALMA, MINDFULNESS Y GESTIÓN EMOCIONAL

INTRODUCCIÓN:

En el **mundo actual**, nos vemos envueltos en una realidad marcada por la **inmediatez**, la **dispersión de la atención**, la **sobre estimulación**, y una inclinación hacia la **disminución de la empatía** y el aumento de la autocrítica. Nuestros/as niños/as, verdaderas esponjas emocionales y cognitivas, están inmersos en esta dinámica, absorbiendo sus complejidades y desafíos. Ante este panorama, se hace esencial, ahora más que nunca, proveerles de las herramientas y recursos necesarios que les permitan navegar con destreza y resiliencia a través de los retos de la vida.

Por esta razón, se crea el "**Proyecto Calma, Mindfulness y Gestión Emocional**", no es un curso cualquiera de Mindfulness. Este Proyecto se **fundamenta en la Gestión emocional, Psicología positiva y Mindfulness**. Representa una **oportunidad única para dotar a los/las niños/as y adolescentes de herramientas y recursos valiosos** desde una etapa temprana. Así, a medida que crezcan, estarán mejor preparados para enfrentar los desafíos de cada fase de su desarrollo con amabilidad, equilibrio y resiliencia. Y aprenderán a conocerse y relacionarse con ellos mismos de manera sana y compasiva.

Los beneficios del mindfulness y la gestión emocional no solo están respaldados por una amplia gama de estudios científicos y neurocientíficos, sino que también prometen aportar ventajas, aunque algunos de estos beneficios pueden ser inicialmente difíciles de medir, su impacto positivo en el bienestar y el desarrollo personal de los estudiantes será una constante a lo largo de su educación y más allá:

- La capacidad para identificar, validar y gestionar adecuadamente las emociones.
- El fomento de una relación más amable y compasiva con uno mismo.
- Una gestión más efectiva del estrés y la ansiedad.
- La mejora de la atención selectiva y la concentración.
- El desarrollo del control de impulsos.
- La promoción de la empatía y la compasión hacia los demás.
- Cultiva una actitud resiliente.

Estos son apenas algunos de los beneficios que los/las niños/as deberían empezar a percibir desde pequeños. El mindfulness y la gestión emocional *"fortalecen los circuitos cerebrales responsables de la atención, el autocontrol, la empatía, la compasión o la resiliencia ante las situaciones cotidianas generadoras de estrés, lo cual es fundamental para el aprendizaje y la memorización"*, según señalan Hölzel et al., 2011.



OFERTA EDUCATIVA MUNICIPAL 2024-2025

Este enfoque no solo es esencial para el desarrollo personal y académico de los estudiantes, sino que también prepara el terreno para una sociedad más consciente, empática y resiliente en el futuro.

Estamos convencidos de que implementar estas prácticas de mindfulness y gestión emocional no solo beneficiará a los estudiantes, sino también al profesorado y al centro en su conjunto. Esperamos sinceramente que consideren esta propuesta y que juntos/as podamos crear un entorno educativo más saludable, equilibrado y propicio para el crecimiento personal y académico de todos. **¡Les animamos a dar el paso hacia un futuro más consciente y lleno de posibilidades! ¡Gracias por su confianza y apoyo!**

OBJETIVOS:

Los principales objetivos de este proyecto son:

- Dotar a los/las niños/as de herramientas y recursos basados en mindfulness y gestión emocional desde una etapa temprana.
- Preparar a los/las niños/as para enfrentar los desafíos de cada fase de su desarrollo con amabilidad, equilibrio y resiliencia.
- Promover el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales, como: la atención, el autocontrol, la empatía, la autocompasión y autoconfianza.
- Contribuir al bienestar y desarrollo personal de los estudiantes a lo largo de su educación y más allá.
- Preparar el camino hacia una sociedad más consciente, empática y resiliente en el futuro.

CONTENIDOS:

Para la realización de este proyecto, se cuenta con un contenido exclusivo creado por Sofía Sánchez-Ávila, psicóloga experta en Psicología positiva, Mindfulness y gestión emocional. Además, se ha desarrollado un apoyo visual que se utilizará durante las sesiones, así como ejercicios y recursos diseñados específicamente para los alumnos.



METODOLOGÍA: (Grupal o división en grupo)

El Proyecto se realizará por cursos y clases.

RECURSOS:

Los recursos que se utilizarán serán aportados DUNA, excepto recursos que suelen tener los centros: Proyector, altavoz, folios, colores y esterillas.

DESTINATARIOS:

Este Proyecto está adaptado a cada fase de desarrollo de los/las niños/as, por lo que se puede aplicar desde Infantil, Primaria y la E.S.O.

DESARROLLO: (Sesión 1ª, sesión 2ª, etc.)

A continuación, presentamos una breve estructura del proyecto que sirve como ejemplo. Se ofrecen dos opciones: **La primera opción** consiste en una introducción en **dos sesiones**, diseñada para brindar una visión general y práctica inicial de los conceptos clave. **La segunda opción**, más completa, abarca **seis sesiones**, permitiendo una exploración más profunda y una integración más sólida de las habilidades y herramientas ofrecidas. A continuación, detallamos cada una de estas opciones para proporcionar una mejor comprensión:

- **Opción 1: Visión general y práctica inicial en 2 sesiones**

Sesión 1: Explorando Emociones y Mindfulness para Todos los Cursos

Introducción:

- Breve presentación del taller y sus objetivos, enfatizando la importancia de explorar las emociones y cultivar la atención plena para el bienestar personal y académico.

Parte 1: Emociones y Desarrollo

- Infancia Temprana (3-5 años): Introducción a las emociones básicas a través de juegos y cuentos adaptados a su comprensión. Ejercicios simples de respiración para la calma.
- Infancia Media (6-8 años): Exploración más profunda de las emociones y cómo afectan a su bienestar. Ejercicios prácticos para identificar y expresar emociones de manera saludable.
- Pre-adolescencia (9-12 años): Reflexión sobre la complejidad de las emociones y cómo pueden influir en su vida cotidiana. Técnicas de respiración, relajación y gestión emocional adaptadas a su edad.



- Educación Secundaria Obligatoria (ESO): Análisis de las emociones y su impacto en la adolescencia. Exploración de estrategias para manejar el estrés y las emociones intensas.

Parte 2: Mindfulness en el Aula y en la Vida Diaria

- Adaptación de recursos y herramientas mindfulness según la etapa de desarrollo y comprensión de los alumnos, desde ejercicios simples de respiración hasta prácticas de atención plena, gestión y validación emocional.
- Aplicaciones prácticas en el aula y en la vida cotidiana, enfatizando la importancia de cultivar la atención plena para mejorar la concentración, la autorregulación emocional y el bienestar general.

Sesión 2: Aplicando Mindfulness y Gestión Emocional en la Vida Diaria

Refuerzo de Conceptos:

- Breve repaso de los conceptos clave explorados en la primera sesión, recordando la importancia de reconocer y gestionar las emociones, así como practicar el mindfulness.

Parte 1: Integración en el Aula y en la Vida Cotidiana

- Ejemplos prácticos y escenarios de aplicación en el aula y en la vida diaria, como pausas mindfulness, círculos de palabra o estrategias para manejar conflictos.

Parte 2: Recursos y Herramientas Adaptados a Cada Etapa

o Presentación de recursos y herramientas adicionales adaptados específicamente a cada grupo de edad y etapa de desarrollo, proporcionando actividades y técnicas específicas para su implementación.

- **Opción 2: Profundización en 6 Sesiones (Estructura resumida)**

Sesión 1: Exploración de Emociones

- Presentación del taller y sus objetivos a largo plazo, adaptados a la comprensión de cada grupo de edad.
- Introducción a las emociones y su impacto en el bienestar emocional, explicado de manera accesible para cada rango de edad.
- Ejercicios prácticos adaptados a cada grupo de edad para identificar y expresar emociones de manera saludable, teniendo en cuenta su nivel de desarrollo emocional.

Sesión 2: Mindfulness y Respiración Consciente

- Prácticas de mindfulness y ejercicios de respiración para la calma, ajustados a la atención y comprensión de cada grupo de edad.
- Exploración de la conexión entre la respiración y el estado emocional, utilizando ejemplos y actividades pertinentes para cada etapa de desarrollo.



- Aplicaciones prácticas de mindfulness en situaciones cotidianas, adaptadas a las experiencias y necesidades de los participantes según su edad.

Sesión 3: Autoconocimiento y Autorregulación

- Reflexión sobre el autoconocimiento y la autorregulación emocional, considerando la madurez emocional de cada grupo de edad.
- Técnicas para manejar el estrés y la ansiedad de manera efectiva, adaptadas a la capacidad de comprensión y aplicación de cada rango de edad.
- Ejercicios de mindfulness para cultivar la atención plena y la compasión, adecuados a la etapa de desarrollo de los participantes.

Sesión 4: Empatía y Relaciones Interpersonales

- Exploración del papel de la empatía en las relaciones interpersonales, adaptado a la capacidad de comprensión y aplicación de cada grupo de edad.
- Prácticas de mindfulness para mejorar la empatía y la comunicación, utilizando ejemplos y situaciones relevantes para cada etapa de desarrollo.
- Estrategias para resolver conflictos de manera constructiva, considerando la madurez emocional y las habilidades sociales de los participantes según su edad.

Sesión 5: Integración en la Vida Diaria (Parte 1)

- Aplicaciones prácticas de mindfulness en el aula y en situaciones cotidianas, adaptadas a las experiencias y entorno de vida de cada grupo de edad.
- Ejercicios de atención plena durante actividades diarias, diseñados para ser realizados de manera efectiva por cada rango de edad.
- Creación de un plan personalizado para seguir practicando mindfulness fuera del taller, teniendo en cuenta las particularidades y necesidades de cada etapa de desarrollo.

Sesión 6: Integración en la Vida Diaria (Parte 2)

- Repaso de los aprendizajes y experiencias compartidas durante el taller, resaltando los logros y progresos de cada grupo de edad.
- Estrategias para mantener la práctica de mindfulness a largo plazo, considerando la motivación y la capacidad de cada rango de edad para continuar con las prácticas aprendidas.
- Evaluación del taller y retroalimentación para futuras sesiones, asegurando la mejora continua del programa adaptado a las necesidades y experiencias de los participantes en cada etapa de desarrollo.

Esta estructura asegura que todas las etapas educativas, desde la infancia hasta la adolescencia, estén representadas y que se aborden sus necesidades específicas en relación con la exploración de las emociones y el mindfulness.



OFERTA EDUCATIVA MUNICIPAL *2024-2025*

TEMPORALIZACIÓN:

Para la ejecución de este proyecto, se adaptará, en la medida de lo posible, al calendario educativo del centro, asegurando una integración armoniosa con las actividades académicas existentes. El proyecto se realizará abarcando disponibilidad desde octubre hasta mayo.

COSTE:

Opción 1: 2 sesiones (2 € por alumno/a)

Opción 2: 6 sesiones (4 € por alumno/a)

CONTACTO:

Coordinador/a de la actividad: Sofía Sánchez-Ávila Arena

Correo electrónico: sanchezavila.arena@gmail.com

Teléfono: 645396177