



**Curso 2023-24**

CEE INFANTA ELENA



# **PROGRAMA MINDFULNESS**



# EDUCAR CON MINDFULNESS



## ÍNDICE.

A. FUNDAMENTACIÓN DEL PROYECTO.....	2
B. CONTEXTO DEL CENTRO Y ENTORNO SOCIOEDUCATIVO.....	3
C. ASPECTOS ORGANIZATIVOS Y DE FUNCIONAMIENTO.....	4
D. PROPUESTA DE ACTUACIÓN.....	8
E. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE ACTUACIÓN.....	17
F. BIBLIOGRAFÍA Y NORMATIVA CONSULTADA.....	20

## **A. FUNDAMENTACIÓN DEL PROYECTO.**

### **> FUNDAMENTACIÓN CON EL MARCO LEGAL.**

#### **NORMATIVA GENERAL:**

- Constitución Española.
- **LODE** Ley Orgánica 8/1985 de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación.
- **LOMLOE** Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la **LOE** Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Ley 7/2010, de 20 de julio, de Educación de Castilla-La Mancha.

#### **CURRÍCULO Y EVALUACIÓN EN LA ETAPA DE INFANTIL Y PRIMARIA.**

##### **-A NIVEL ESTATAL:**

- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

##### **-A NIVEL AUTONÓMICO:**

- Decreto 67/2007, de 29 de mayo, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil.
- Decreto 54/2014, de 10 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha. Y, Corrección de errores del Decreto 54/2014.
- Orden de 05/08/2014, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regulan la organización y la evaluación en la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha. Y la Orden de 27/07/2015, por la que se modifica la Orden de 05/08/2014.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Resolución de 11/03/2015, de la Dirección General de Organización, Calidad Educativa y Formación Profesional, por la que se concreta la categorización, la ponderación y la asociación con las competencias clave, por áreas de conocimiento y cursos, de los estándares de aprendizaje evaluables, publicados en el Decreto 54/2014.

#### **ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE LOS CENTROS.**

- Orden de 25/07/2016 por la que se regula la organización y funcionamiento de las unidades y centros de educación especial en Castilla La Mancha.
- Decreto 3/2008, de 8 de enero, de la Convivencia Escolar en Castilla-La Mancha.

#### **INCLUSIÓN Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

- Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, que deroga el Decreto 66/2013, de 03/09/2013, por el que se regula la atención especializada y la orientación educativa y profesional del alumnado en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha (quedando solo en vigor el capítulo V y la disposición

adicional segunda)

- Resolución de 08/07/2002 de la Dirección General de Programas y Política Educativa, por la que se aprueban las instrucciones que definen el modelo de intervención, las funciones y prioridades en la actuación de profesorado de apoyo y de otros profesionales en el desarrollo del plan de atención a la diversidad en los colegios de infantil y primaria y en los institutos de educación secundaria.

- Resolución de 26/01/2019, de la Dirección General de Programas, Atención a la Diversidad y Formación Profesional, por la que se regula la escolarización de alumnado que requiere medidas individualizadas y extraordinarias de inclusión educativa.

- Orden de 25/07/2016, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regulan los Programas de Formación para la Vida Adulta en Castilla la Mancha.

- Orden de 03/06/2016, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se define la organización y el funcionamiento de los servicios de asesoramiento y apoyo especializado en los centros de Educación Especial sostenidos con fondos públicos de Castilla-La Mancha.

## **> OBJETIVOS DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN.**

### **OBJETIVOS GENERALES DEL PROYECTO DE ACTUACIÓN**

- Favorecer el bienestar y desarrollo personal del alumnado en todas sus dimensiones: cognitiva, psicomotora, emocional y social.
- Mejorar el clima de aula a través de la práctica de Mindfulness.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Mejorar las habilidades cognitivas: atención, concentración, memoria, ...
- Aumentar la conciencia corporal.
- Potenciar el equilibrio emocional y la mejora de la autoestima.
- Aumentar el control de los impulsos y la regulación de la conducta.
- Fomentar las conductas sociales.

## **B. CONTEXTO DEL CENTRO Y ENTORNO SOCIOEDUCATIVO.**

El centro Infanta Elena es un centro público, y es el único centro de Educación Especial (CEE) de la provincia de Cuenca. Tiene matrícula abierta durante todo el curso, así como Residencia Escolar, ya que cuenta con alumnado de toda la provincia, que por distancia o por razones socio-familiares lo precisen.

El centro es un edificio de tres plantas, construido en los años 80. A pesar de ser una infraestructura antigua, se han llevado a cabo reformas y mejoras a lo largo de los años.

El centro cuenta con rampas en los accesos, señalización que facilita la accesibilidad cognitiva, patios amplios con: parque infantil, zona de césped, areneros, pistas de fútbol y baloncesto, ...

Las dependencias en uso están situadas en el sótano: gimnasio, lavandería, dependencias de limpieza y mantenimiento; la planta baja donde se encuentra: conserjería, orientación, servicio de Atención Asesoramiento Educativo (S.A.A.E.), dirección, secretaria y administración, las aulas de las tutorías, talleres de jardinería y madera, aulas de Audición y Lenguaje, aulas de fisioterapia, aula de psicomotricidad

(Diverland), aula de estimulación sensorial, aula de música, biblioteca, aula de informática, comedor y cocina, salón de actos, sala de Auxiliares Técnicos Educativos ATES, sala de profesores, así como varios aseos adaptados; la primera planta destinada a: la residencia escolar, despacho de Educadores Sociales, sala de cine, aula de césped o yoga, aula de plástica, aulas del taller de alojamiento y también se encuentra el servicio de enfermería o DUE; y la segunda planta que no se está usando actualmente, sólo se usa para campamentos escolares a servicio de la Delegación Provincial de Educación.

El alumnado que se escolariza en este centro es alumnado con necesidades educativas especiales (ACNEES) que no pueden ser cubiertas en centros educativos de carácter ordinario por lo que requieren medidas de inclusión educativa extraordinarias. Son niños/as con edades comprendidas entre los 3 y los 21 años, precisando un informe psicopedagógico y dictamen de escolarización. El número del alumnado en los últimos años se va manteniendo, alrededor de 75. La mayoría de nuestro alumnado está en el centro realizando una escolarización a jornada completa y también hay varios alumnos/as que están en combinada (aunque no este año por motivos de la pandemia COVID 19).

El perfil del alumnado que se escolariza en los últimos cursos, está cambiando siendo más dependiente, poco autónomo y con importantes problemas conductuales, predominando en un elevado porcentaje de alumnado TEA, por otro lado, los alumnos/as que terminan su escolarización a los 21 años son autónomos/as y muchos de ellos/as con altas posibilidades de inserción en el mercado laboral.

De las familias podemos destacar que, al ser el único centro de educación especial de la provincia, los alumnos y alumnas proceden de ambientes muy diversos. Destacan fundamentalmente las familias de nivel socio-económico y cultural medio bajo, que unido a su dispersión geográfica por toda la provincia dificulta la colaboración y participación de las mismas en las actividades del centro.

El CEE Infanta Elena está situado fuera de la ciudad de Cuenca, concretamente en la carretera de Guadalajara Km 6600, y no cuenta con línea de autobús urbano. En ocasiones se realizan salidas y pequeñas excursiones para poder disfrutar las oportunidades sociales y culturales que ofrece la capital (visitas a museos, actuaciones y teatro, paseos, visitas a la biblioteca, ...), aunque este año por motivos de la pandemia COVID 19 no se han podido realizar.

## **C. ASPECTOS ORGANIZATIVOS Y DE FUNCIONAMIENTO:**

### **> FUNDAMENTACIÓN DEL PROYECTO EN LOS DOCUMENTOS PROGRAMÁTICOS DEL CENTRO.**

Este proyecto surge ante la necesidad de dar respuesta a las necesidades del alumnado de nuestro CEE, ya que presentan discapacidad intelectual con bajos niveles de atención y concentración en las tareas, dificultades en la gestión de emociones y con ciertos problemas de comportamiento.

En primer lugar, quisiera fundamentar mi proyecto dentro del **Proyecto Educativo (PE)**, que recoge como objetivo *prioritario proporcionar a todo el alumnado el desarrollo integral de su persona en los aspectos madurativos, psicopedagógicos, afectivos y de la personalidad conforme a sus necesidades y posibilidades, con el fin de que puedan alcanzar una mayor calidad de vida*. En este sentido es importante resaltar que el proyecto que nos ocupa pretende precisamente eso: favorecer el

bienestar del alumno/a, así como su desarrollo personal en todas sus dimensiones. Del mismo modo, mi proyecto está estrechamente vinculado con algunas de las señas de identidad y principios recogidos en el PE, ya que a través del proyecto de Mindfulness trabajamos para desarrollar el desarrollo integral del alumno y caminar hacia su plena inclusión en la sociedad. Se pretende favorecer el desarrollo cognitivo, psicomotriz y socio-afectivo para mejorar la calidad de vida de cada alumno/a. Y se propician situaciones para que el aprendizaje sea vivencial y resulte significativo y funcional para el/la alumno/a y se puedan ir cubriendo sus necesidades.

Desde el curso anterior, y recogido en la **Memoria Anual**, venimos subrayando la necesidad de trabajar con el alumnado el tema de las emociones de forma efectiva, y así se refleja en la **Programación General Anual (PGA)**, ya que la gran mayoría de nuestro alumnado presenta dificultades a la hora de expresar e incluso reconocer y gestionar sus propias emociones y las de los otros. Esta necesidad aumenta cuando se trata de alumnado con TEA, cada vez más numerosos en nuestro centro.

Este proyecto se elabora con la intención de organizar y vertebrar las distintas prácticas Mindfulness que se están llevando a cabo en el centro, previa formación durante el curso pasado a través de un seminario "Mindfulness y Corazón Coherente" en el cual fui una de las ponentes. Es fundamental dar continuidad a nivel de centro para que posteriormente pueda concretarse a nivel de aula y a nivel individual, por lo que es necesario que se recoja dentro de la PGA. De esta forma estas prácticas llegarían a todos los grupos en beneficio de todos y cada uno de los/las alumnos/as.

La fundamentación de mi proyecto dentro de las **Programaciones Didácticas** está más que justificada, ya que en las diferentes programaciones de los distintos niveles: Infantil, Enseñanza Básica Obligatoria (EBO), Programas de Formación para la Transición a la Vida Adulta (PFTVA): Básico y Capacitación, recogen la necesidad de mejorar las habilidades cognitivas y psicomotrices, así como las emociones y la importancia de tener una autoestima positiva para poder regular la conducta y en definitiva poder ajustar su comportamiento a las normas sociales. A modo de ejemplo cito algunos criterios de evaluación tomados de las programaciones didácticas y que están directamente relacionados con los objetivos de este proyecto:

- Reconocerse como persona diferenciada de las demás, dando una imagen ajustada y positiva de sí mismo, desarrollando sentimientos de autoestima.*
- Relajación. Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión y relajación. Quietud, calma y silencio.*
- Identificar y comunicar necesidades, sentimientos, emociones o preferencias, y conocer y respetar las de los otros.*
- Relacionarse con los demás, adquiriendo pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.*

A continuación, empezando a contextualizar mi proyecto en los grupos en los que voy a centrar la intervención, destaco algunas de las necesidades que se recogen en sus **Programaciones de Aula**, con la intención de mostrar una vez más el paralelismo entre las necesidades que presentan los/as alumnos/as y aquello que se pretende conseguir con la práctica de Mindfulness.

- Necesidad de potenciar las funciones ejecutivas: atención, memoria, razonamiento.*
- Desarrollo de conductas adecuadas que les permitan interactuar con iguales y adultos.*
- Desarrollo de capacidades afectivas.*

*-Comprensión y expresión de emociones y estados de ánimo.*

En definitiva, a través de la práctica de Mindfulness se trabajan tanto expresión de emociones, estrategias para desarrollar habilidades cognitivas, psicomotoras, etc, así como autorregulación de la conducta para vivir en sociedad. En este sentido, cobra especial relevancia su concreción en las programaciones de aula, ya que como tutores podremos ajustarlo a las características y necesidades de nuestros alumnos/as.

Del mismo modo que en los documentos programáticos antes mencionados, este Proyecto de Mindfulness encuentra su fundamentación en los **Planes de Trabajo** del alumnado, ya que si el trabajo de las emociones es importante cuando está dirigido a alumnado normotípico, cobra todavía más relevancia si estamos trabajando con ACNEES, por lo que se trabaja con todos y cada uno de los/as alumnos/as del centro y así queda recogido en sus PT.

## **> FUNCIONES Y COMPETENCIAS DEL MAESTRO/A DE PEDAGOGÍA TERAPÉUTICA (PT).**

El maestro/a de Educación Especial o Pedagogía Terapéutica asume la función de tutor/a en los Centros de Educación Especial (CEE), ya que se nos asigna una unidad en estos centros, y por lo tanto somos tutores de un grupo.

Entre nuestras funciones, destacan fundamentalmente:

*-Velar por la respuesta ajustada a las necesidades educativas del alumnado, informando al Equipo directivo del cambio de las mismas con el fin de iniciar la oportuna evaluación y posteriormente, si es preciso, una intervención adecuada.*

*-Desarrollar con el alumnado programas relativos al impulso de la acción tutorial como la mejora de la convivencia, el proceso de enseñanza y aprendizaje y la orientación académica y profesional.*

*-Coordinar al Equipo docente garantizando la coherencia y la puesta en marcha de medidas que mejoren el proceso educativo a nivel individual o grupal, informándoles de todos aquellos aspectos relevantes en el mismo.*

*-Colaborar con el resto de niveles que desarrollan la orientación especializada siguiendo las indicaciones que pueden aportar las otras estructuras, bajo la coordinación de la jefatura de estudios. -Facilitar el intercambio entre el Equipo docente y las familias, promoviendo la coherencia en el proceso educativo del alumno y dándole a éstas un cauce de participación reglamentario.*

*-Realizar el Consejo orientador en coordinación con el Equipo docente y asesorado por la orientadora o el orientador del centro.*

(Tomado de la Orden de 25/07/2016, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los centros y unidades de educación especial en Castilla-La Mancha)

## **>COORDINACIÓN A NIVEL INTERNO Y EXTERNO.**

### **A NIVEL INTERNO**

Es muy importante que exista coordinación entre los diferentes profesionales del centro para garantizar la coherencia en las respuestas educativas que ofrecemos a nuestro alumnado. Destacan sobre todo las siguientes coordinaciones:

**>Tutoría.** Dentro de las funciones de tutoría están la de coordinarse con los distintos profesionales que intervengan en el proceso educativo de los/as alumnos/as de su

grupo. Esta coordinación se realiza a través de los distintos órganos de coordinación docente mencionados a continuación:

> **Equipo docente.** Está formado por: el/la tutor/a (coordinador), profesores que imparten enseñanza en el mismo grupo, y fisioterapeutas (en caso de que trabajen con algún alumno/a del grupo). La coordinación se realiza, a través de reuniones, siempre que surge la necesidad, y puede ser demandada por cualquier miembro del equipo.

> **Equipo de nivel.** Formado por: coordinador/a, los/as tutores/as que imparten enseñanza en cada nivel y los/as maestros/as especialistas designados por jefatura de estudios. Se realizan coordinaciones de nivel cada 15 o 20 días, para trasladar la información recogida en la CCP, así como para la planificación y organización de actividades conjuntas.

> **Comisión de coordinación pedagógica (CCP).** Formado por: Directora del centro (presidente), jefa de estudios, orientadora, PTSC, coordinadores /as de nivel/ciclo, y coordinador de formación del centro. Se realizan reuniones mensuales con los distintos miembros para organizar, planificar, informar, ... sobre aspectos relevantes del proceso educativo del alumnado.

> **Equipo de orientación y apoyo.** Formado por: la orientadora, la profesora técnica de formación profesional y servicios a la comunidad (PTSC), profesora de Pedagogía Terapéutica (PT), profesora de Audición y Lenguaje (AL), una enfermera, y una fisioterapeuta.

> **Claustro.** Está formado por: la directora, la jefa de estudios, el secretario, la jefa de residencia, como miembros del Equipo Directivo (ED); así como por: la orientadora, PTSC, maestros/as de PT, maestros/as de AL, maestros/as de música, de Educación Física y de religión, profesor de producciones agrarias, profesor de alojamiento y lavandería y profesor de carpintería.

> **Jefa de residencia.** Dentro del ED de nuestro centro está la figura de la Jefa de Residencia, que es la persona que se coordina con diferentes servicios del centro tales como: limpieza, cocina y comedor, ..., así como con los Educadores Sociales (que desempeñan sus funciones en la residencia escolar), y Auxiliares Técnicos Educativos (ATES). Las reuniones de los tutores/as con la Jefa de Residencia se realizan sobre todo para coordinar actuaciones con los/as ATES y se realizan siempre que surja la necesidad.

#### A NIVEL EXTERNO

> **A.M.P.A.** Asociación de madres y padres de alumnos que participan a través de su representación en el Consejo Escolar y la colaboración en el diseño y participación de actividades programadas en la Programación General Anual (PGA).

> **Ayuntamiento.** A través de su representante en el Consejo Escolar.

> **Consejería de Educación, Cultura y Deportes** en general, y con la **Dirección Provincial de Educación de Cuenca** y sus distintas secciones como: escolarización, recursos humanos, inspección, etc.

> **Centros escolares, Institutos y Centros Ocupacionales**

Comunicaciones entre los centros educativos para el intercambio de información relacionada con el alumnado de nueva incorporación, reuniones de coordinación con aquellos centros que son de referencia para nuestro alumnado en combinada, reuniones y visitas a los centros ocupacionales, realización de la jornada de puertas abiertas tanto para las familias y profesionales de los centros educativos de la provincia, ...



### >Centro regional de formación del profesorado (CRFP).

A través del cual se pueden realizar actividades de formación: Cursos, seminarios, Grupos de Trabajos, ...

>Universidad de Castilla la Mancha (UCLM). Ya que nuestro centro se oferta como centro de prácticas.

>Salud mental, centro base, sanidad, bienestar social y servicios sociales. A través del Equipo de Orientación y Apoyo, la Profesional Técnico de Servicios a la Comunidad (PTSC) y los profesionales del servicio de enfermería (DUE).

>Asociaciones y gabinetes de logopedia. Coordinación con los distintos servicios externos que trabajan con el alumno/a, para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado.

### >DOCUMENTOS TÉCNICOS.

No existen modelos ni formatos de documentos elaborados para recoger la información de las distintas coordinaciones ni a nivel interno, ni externo.

En nuestro centro lo que se hace es recoger la información relevante de cada coordinación a nivel interno a través de actas. El profesional encargado de levantar acta varía en función del órgano que realice la coordinación. Siendo por ejemplo el secretario del ED en un claustro, o el coordinador/a de nivel en los Equipos de Nivel, el tutor/a en el Equipo Docente, etc. Además de las actas, los tutores recogemos toda la información relevante que nos llega de nuestro alumnado, bien sea de profesionales del centro o de coordinaciones con agentes externos, a través de anotaciones y registros. Y de sus familias, a través de entrevistas y del cuaderno de tutorías donde se recogen los motivos de la tutoría y acuerdos a los que se llegan.

### D. PROPUESTA DE ACTUACIÓN.

Seguendo a Jon Kabat Zinn (2007), *Mindfulness o atención plena, es la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar.*

La práctica de Mindfulness no es solamente una práctica de técnicas de relajación, sino una actitud ante la vida, que hace que se impulsen las fortalezas de cada uno. Por lo que, si integramos las técnicas de Mindfulness o atención plena en nuestro trabajo con ACNEES, contribuiremos a mejorar sus habilidades cognitivas, a conocerse mejor y mejorar su equilibrio emocional, favoreciendo el control de los impulsos y fomentando las conductas prosociales, en definitiva a aumentar el bienestar y la felicidad de nuestro alumnado.

### >ALUMNADO OBJETO DE ATENCIÓN.

A pesar de que el proyecto está pensado para todo el centro, la propuesta se centrará en **seis clases**. Todas ellas totalmente diferentes, sobre todo por las singularidades, intereses, destrezas, logros, oportunidades, ... de cada alumno/a. Nos encontramos alumnado con: problemas o conductas inadecuadas para gestionar sus emociones, con problemas de relación, habilidades sociales, de atención y/o concentración, con baja autoestima, etc. Además, observamos las posibilidades de adaptación que ofrecen las prácticas Mindfulness, siempre encaminadas a favorecer la eliminación de barreras personales y/o ambientales de aprendizaje, participación e inclusión del alumnado.

Dichas clases las encontramos distribuidas de la siguiente manera:

- Tres clases de Educación Básica Obligatoria (EBO):
  - o EBO 3 con 5 alumnos/as correspondientes a los cursos 6º, 7º, 8º y 10º.
  - o EBO 5 con 5 alumnos/as correspondientes a los cursos 6º, 7º y 10º.
  - o EBO 6 con 6 alumnos/as correspondientes a los cursos 6º, 8º, 9º y 10º.
  
- Tres clases de Programas de Formación para la Transición a la Vida Adulta en la modalidad de capacitación (PFTVA):
  - o TVA-c de Alojamiento y Lavandería: con 6 alumnos/as correspondientes a los cursos 1º, 3º y 5º.
  - o TVA-c de Jardinería: con 6 alumnos/as correspondientes a los cursos 1º, 2º, 3º y 5º.
  - o TVA-c de Madera: con 6 alumnos correspondientes a los cursos 2º, 3º, 4º y 5º.
  
- Y se barajará la posibilidad de que algún alumnado se beneficie de dichas actividades, cuando el equipo docente así lo crea conveniente, aunque pertenezca a otra clase o agrupación,

### **>PROCESOS DE DETECCIÓN DE BARRERAS A LA PRESENCIA, PARTICIPACIÓN Y APRENDIZAJE.**

Tomando como referente el Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, es importante señalar que desde el centro educativo se deben identificar las posibles barreras con las que se encuentra cada alumno/a para el aprendizaje, la participación y la inclusión. Así como, ofrecer una respuesta de actuación individualizada y coordinada por todos los profesionales que intervengan en el proceso de enseñanza y aprendizaje del alumno/a desde el mismo momento en que se detecten dificultades de aprendizaje, con la intención de corregirlas y evitar la aparición de mayores dificultades. Todo esto, en coordinación y colaboración con las familias.

Cuando alguno de los docentes detecta algún tipo de barrera para el aprendizaje, participación e inclusión del alumnado debe ponerlo en conocimiento del tutor/a y este a su vez del Jefatura de Estudios y Equipo de Orientación para poder vertebrar una respuesta educativa conjunta. En el caso de nuestro centro, nuestro alumnado ya ha pasado por este proceso, puesto que ya tiene informe psicopedagógico y dictamen de escolarización. No obstante, los profesionales que trabajamos con estos alumnos/as debemos estar alerta e identificar posibles barreras personales y ambientales que dificulten su aprendizaje, participación y en definitiva su inclusión educativa y social.

En este sentido, cobra especial relevancia la puesta en práctica de este proyecto, ya que en la Memoria Anual del curso anterior se recoge la necesidad de trabajar la Educación Emocional con nuestro alumnado. En este sentido, con este proyecto pretendemos intervenir en las barreras detectadas, con la intención de solventarlas y/o reducirlas en la medida de lo posible a través de la práctica de

Mindfulness, pues numerosos estudios avalan la eficacia de estas técnicas en el ámbito educativo. (Lorenzo Fernández, 2020).

### >OBJETIVOS, COMPETENCIAS Y CONTENIDOS.

En la siguiente tabla se pueden apreciar los diferentes objetivos a trabajar en la propuesta de actuación, relacionados con las competencias a desarrollar y los contenidos que se trabajarán en cada uno de ellos.

<u>OBJETIVOS</u>	<u>COMPETENCIAS CLAVE</u>	<u>CONTENIDOS</u>
-Hacer al alumnado consciente del momento presente.	CCL, CMCT, CD, CPAA	-Técnicas de respiración y meditación. -Consciencia del momento presente.
-Mejorar la atención en actividades cotidianas.	CCL, CMCT, CD, CPAA, SIE	-Escucha activa y atención. -Desautomatización. Desactivación del piloto automático.
- Incrementar las habilidades cognitivas: atención, concentración, memoria, planificación, ...	CCL, CMCT, CPAA, SIE	-Funciones Ejecutivas. -Participación activa en el aprendizaje.
- Aumentar la conciencia corporal para conectar consigo mismo.	CCL, CMCT, CD, CPAA	-Esquema corporal y conciencia del cuerpo. -Movimiento consciente. -Disminución de tensiones. -Control postural: yoga, práxias, ...
- Reconocer e identificar nuestras propias emociones y las de los otros.	CCL, CMCT, CD, CPAA, CSC, CEC	-Emociones positivas y negativas.
- Aumentar la confianza en sí mismos, favoreciendo una autoestima positiva.	CCL, CMCT, CPAA, SIE	-Autoconcepto y Autoestima -Seguridad y confianza.
- Canalizar los sentimientos negativos: estrés, frustración, cansancio, etc.	CCL, CPAA, CSC, SIE	-Gestión de las emociones negativas: autocontrol y regulación conductual.
-Crear un clima de trabajo tranquilo.	CCL, CPAA, CSC, CEC	-Entornos de afecto y confianza. -Clima positivo

- Promover las relaciones sociales con sus compañeros fomentando conductas que mejoren la inclusión en la sociedad.	CCL, CPAA, CSC, SIE, CEC	-Interacción social. -Conductas socialmente aceptables. -Conductas prosociales.
-Conseguir aprendizajes significativos y funcionales que lleven a la generalización a otros entornos	CCL, CMCT, CPAA, CSC, SIE, CEC	-Aprendizajes funcionales. -Esfuerzo y constancia.

(Comunicación lingüística CCL, Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología CMCT, Competencia digital CD, Aprender a aprender CPAA, Competencias sociales y cívicas CSC, Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor SIE, Conciencia y expresiones culturales CEC)

### >PROPUESTA DE ACTUACIÓN EN EL DESARROLLO DE LAS MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA:

Entendemos por medidas de inclusión educativa *“todas aquellas actuaciones que permitan ofrecer una educación común de calidad a todo el alumnado y puedan garantizar la escolarización en igualdad de oportunidades, con la finalidad de dar respuesta a los diferentes ritmos, estilos de aprendizaje y motivaciones del conjunto del alumnado”* (Decreto 85/2018, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en CLM)

Tomando como referente la Orden de 25/07/2016, de organización y funcionamiento de los centros públicos de educación especial en CLM y el D 85/2018 ciado anteriormente, podemos situar nuestra propuesta de actuación en los distintos niveles:

Las medidas de inclusión educativa **a nivel de centro** se enmarcan dentro del Proyecto Educativo. En relación a mi propuesta de actuación, quisiera destacar que podría elevarse a dicho documento como un programa de mejora del aprendizaje y el rendimiento, abordándolo de forma diferente a través de Mindfulness, ya que hoy en día, existen evidencias científicas que demuestran que el aprendizaje, la atención y la memoria están profundamente influenciados por las emociones (Moreno Arellano, Pérez Mora y García Sánchez, 2019). Es por esto que, esta propuesta podría recogerse dentro del PE y concretarse con las modificaciones y adaptaciones pertinentes en cada una de las aulas.

Las medidas de inclusión educativa **a nivel de aula**, se recogen en la Programación de Aula. En este sentido, cobra especial relevancia nuestro papel de docentes, para favorecer el aprendizaje de nuestros alumnos/as. Entre otras destacan sobre todo las siguientes medidas de inclusión educativa: diversidad metodológica, agrupamientos flexibles, aprendizaje cooperativo y por proyectos, organización del aula por rincones, estructuración espacio-temporal, flexibilización de actividades, apoyos dentro del aula, etc.

Es importante destacar que mi propuesta de intervención está diseñada para implementarse en el contexto del aula, por lo que sería conveniente darle cabida entre las medidas de inclusión educativa que se recogen en la Programación de Aula, ya que, con esta propuesta de Mindfulness se trabajan aspectos importantes como las emociones o la atención que suponen en muchas ocasiones una barrera en la

adquisición de aprendizajes. Todo ello, a través de técnicas y estrategias metodológicas diferentes y poco comunes en los centros educativos hasta ahora.

**A nivel individual** se llevan a cabo diferentes medidas de inclusión educativa, tales como: adaptación de la metodología (metodología Teacch, Montessori, Mindfulness...), adaptaciones de acceso (en espacios: sala de estimulación, servicios adaptados, ...; materiales y mobiliario adaptado, recursos personales: ATEs, fisios, ....; etc.

**Las medidas de carácter extraordinario**, cobran especial relevancia al ser un CEE, puesto que nuestro requiere medidas de inclusión educativa extraordinarias, que suponen una modificación del currículo prescriptivo y de la organización de las enseñanzas.

Dentro de las medidas de inclusión educativa de carácter extraordinario, estaría esta modalidad de escolarización, así como en el desarrollo y puesta en práctica de adaptaciones curriculares significativas, y así se recoge en su PT, con la intención de que el alumno/a pueda alcanzar el máximo desarrollo posible en función de sus características y potencialidades.

En este sentido, mi propuesta de actuación debe quedar recogida dentro del marco del PT ya que es el documento programático en el que se recogen todas las actuaciones que trabajamos con cada alumno/a.

## **>METODOLOGÍA, ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN.**

La práctica de Mindfulness en los entornos educativos puede considerarse como una metodología en sí misma, ya que es una forma diferente de trabajar la atención y la concentración junto con las emociones para obtener resultados positivos tanto a nivel cognitivo (lo que afecta al rendimiento académico), como conductual (propiciando entornos de aprendizaje adecuados).

Existen dos formas de practicar Mindfulness: la formal: a través de la meditación; y la informal: con el entrenamiento de la atención en actividades diarias, que es la que usaremos principalmente en nuestro contexto educativo.

Para que esta actividad se lleve a cabo de una forma correcta, se ha decidido que un agente externo especializado, proveniente del Centro de Yoga de Cuenca, ofrezca la formación los miércoles de 10 :15h hasta las 11:45h. A dicho profesional le acompañarán en todo momento todos los tutores correspondientes de las diferentes clases, así como, en algunas ocasiones, otros profesionales de la comunidad educativa.

Se dividirá en dos periodos: el primero abarca de 10:15h hasta las 11:00h con las clases de EBO y un segundo periodo de 11:00h a 11:45h con las clases de TVA.

Se realizará en el salón de actos del centro y todos los usuarios utilizarán una esterilla para hacer las actividades en ella cuando sea necesario.

La metodología será lúdica y estará centrada en el interés y motivación del alumno. Se tendrán en cuenta las características individuales de cada alumno/a, utilizando una metodología educativa muy específica, a través de: ayudas verbales, con instrucciones muy sencillas; con vocabulario que ellos conozcan previamente; con apoyos visuales (pictogramas) para los alumnos sin lenguaje oral o subrayando

palabras clave, para aquellos que tengan lectoescritura; ayudas físicas, guiando la mano al dibujar o señalar; utilizar materiales basados en metodología Teacch para el alumnado TEA, estructurar el tiempo y espacio, crear entornos de aprendizaje lúdicos y participativos, así como generar situaciones que propicien el aprendizaje significativo para su posterior generalización.

Tanto en la práctica de Mindfulness como en otros procesos de enseñanza y aprendizaje podemos utilizar diferentes **estrategias y técnicas de intervención** a través de las cuáles se obtienen buenos resultados con el alumnado en general y con ACNEES en particular. Aunque como es lógico, debemos elegir qué técnica se ajusta más a las particularidades de cada alumno de forma individual, ya que no todas se podrán utilizar con todo el alumnado o en su caso, no obtendremos los resultados esperados.

Entre estas estrategias y técnicas destacan fundamentalmente:

-La enseñanza incidental. Consiste en ofrecer apoyos al alumno/a para que aprenda en situaciones y entornos habituales de su vida cotidiana, para que los aprendizajes sean funcionales y significativos.

-El modelado. Consisten en ofrecer al alumno/a modelos correctos para su posterior imitación.

-El encadenamiento. Consiste en descomponer la secuencia de aprendizaje que queramos que aprenda el/la alumno/a en objetivos muy sencillos, para que vaya uniéndolas, hacia atrás o hacia adelante, primero con ayuda y poco a poco se le va retirando la ayuda.

Con el alumnado de PFTVA Capacitación también se pueden utilizar otras técnicas como el Role Playing, que consiste en realizar simulaciones de situaciones cotidianas, por ejemplo: ir a la tienda a comprar y pagar, ir a la estación de tren a por un billete, etc.

## **>RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS. RECURSOS TECNOLÓGICOS Y DIGITALES.**

Para la realización de las distintas actuaciones que se proponen se utilizarán diferentes recursos materiales y didácticos. Se priorizará que los materiales a utilizar sean de tipo manipulativo y visual, para facilitar la comprensión y correcta ejecución de las actividades por parte del alumnado, facilitando así, el aprendizaje y afianzamiento de las mismas.

Se podrán utilizar materiales muy diversos tales como: folios, pinturas y demás material escolar, dibujos, murales, relojes de arena, cuenco tibetano, campana, sacos de arena, pañuelos, plumas, caja ciega con objetos variados, velas, incienso, vasos con agua, botellas de purpurina, piedras, juegos, cuentos sobre emociones, esterilla y mantita, etc.

Se utilizarán los distintos recursos tecnológicos con los que contamos en el centro: Pizarra digital y/o proyector con ordenador y altavoces, para el visionado de vídeos y cuentos, escucha de audios y canciones y realización de actividades interactivas.

Además, utilizaremos diferentes recursos digitales. A modo de ejemplo cito algunos de ellos:

Programas como Araword para realizar anticipaciones e historias sociales con pictogramas para el alumnado TEA

Videos de diferentes canales de youtube: yoga para niños Smile and Learn, Yogic, Minipadmini, Yogakids, ...

Videos de mantras con o sin movimiento.

Apps de meditación, yoga y de respiración: Petit BamBou, Intimind, Yoga for beginners, Prana Breath, entre otras.

### >TEMPORALIZACIÓN DE LAS ACTUACIONES.

A continuación, se presenta una posible temporalización de las actuaciones que abarcaría todo el curso ejecutado por los tutores que así lo decidan o incluso por aquellos que no forman parte de los grupos/clases seleccionados con el agente externo.

De tal manera que se puede realizar al menos una sesión mensual, de 45 minutos, para trabajar Mindfulness dentro de la Programación de Aula, e iremos incorporando las actividades trabajadas a la rutina de cada día, dedicando diariamente diferentes momentos a la práctica de Mindfulness, con la intención de que poco a poco se vaya generalizando en todos los contextos.

A continuación, se presenta la temporalización de las sesiones divididas en módulos o bloques, a través de los cuáles se pretenden alcanzar los objetivos propuestos, y mejorar las competencias del alumnado.

En cada sesión se recogen actividades (a modo de ejemplo), correspondientes a cada módulo, adaptadas a las capacidades y posibilidades del grupo-clase. No obstante, se utilizarán estrategias y técnicas metodológicas diferentes para adaptar las actividades a cada alumno/a de manera individual y personalizada.

En la tabla aparece temporalizado en momento en el que se presenta e inicia cada técnica, pero lo ideal es que se realicen varias veces, tanto en el aula como en casa a lo largo de todo el curso, con la intención de que se afiancen e interioricen, para obtener buenos resultados de la intervención.

				<b>PFTVA CAPACITACIÓN</b>	<b>PFTVA BÁSICO</b>
PRIMER TRIMESTRE	SEPTIEMBRE	RESPIRACIÓN	Sesión 1	-Visionado de vídeo. "Efectos de la meditación y el mindfulness" -La nube (tumbados boca arriba poner un saquito y ver cómo sube y baja con la respiración) -Canción "me tranquilizo.	-Visionado de vídeos de ejemplos con niños practicando la respiración. -La nube (explicado en el recuadro de la otra clase) -Canción "Me tranquilizo"

	OCTUBRE	Sesión 2	<p>-Inicio a la meditación a través de visionado o audición de historias cortas de sabiduría popular “Las pompas de jabón” (Le Petit Bambou) y reflexión conjunta al finalizar.</p> <p>-Respiración Cuadrada. (Contar 4 al inhalar, 4 en retención, 4 al exhalar y 4 en retención)</p> <p>-Coherencia cardiaca (acomparar la respiración a los latidos del corazón)</p> <p>-Acompasa la respiración a tus pasos (respirar en armonía con nuestros pasos, aumentando o disminuyendo el ritmo de la respiración en función del ritmo de la marcha)</p>	<p>-Vivenciar la respiración (tapando orificios nasales alternando, la boca y luego todo para comprender que no se puede).</p> <p>-Huelo flor y apago vela (apoyar manos en la tripa y respirar como si se oliera una flor, y exhalar como si se soplara una vela)</p> <p>-Hacer pompas de jabón intentando que no se rompan controlando la respiración.</p>
	NOVIEMBRE	Sesión 3	<p>-Meditación a través de la historia “La rana” (Le Petit Bambou) y reflexión conjunta al finalizar.</p> <p>-Tranquilos y quietos como una rana (explicado en el recuadro de la otra clase)</p> <p>-Técnica de las piedras (hacer la respiración consciente inspirando al coger la piedra de un recipiente y espirando al colocarla en otro)</p> <p>-Bomba (colocándonos en círculo un alumno/a se coloca en el centro y permanece en apnea hasta que cuenta )</p>	<p>-Inicio a la meditación a través de vídeos infantiles de meditación guiada.</p> <p>-Tranquilos y quietos como una rana (colocarse en la posición de la rana y permanecer inmóviles atendiendo solo a nuestra respiración viendo cómo se mueve la barriga)</p> <p>-Técnica de las piedras (explicado en el recuadro de la otra clase) (Ayudamos con apoyo verbal y apoyo físico)</p>
DICIEMBRE	DESAUTOMATIZACIÓN	Sesión 1	<p>-Meditación a través de la historia “La bola de nieve” (Le Petit Bambou) y reflexión conjunta al finalizar.</p> <p>-Desactivar pilotos automáticos (ej: lavar manos de manera consciente, caminar, ...)</p> <p>-Sandwich mindfulness (realizar cualquier acción, pausa mindfulness con 10 respiraciones conscientes, continuar la acción)</p>	<p>-Inicio a la meditación a través de vídeos infantiles de meditación guiada.</p> <p>-Desactivar pilotos automáticos (ej: lavar manos de manera consciente. Se apoyará esta actividad con la imagen de la secuencia y su fuera necesario encadenamiento hacia atrás)</p> <p>-Sandwich mindfulness ((explicado en el recuadro de la otra clase, se apoya a través de modelado)</p>



SEGUNDO TRIMESTRE	ENERO	ATENCIÓN Y ESCUCHA ACTIVA	Sesión 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Meditación guiada “Paseo por los sentidos”</li> <li>-Técnica de las pasas, o el chocolate (Saborear despacio y de forma consciente)</li> <li>-Adivinar qué o quién realiza el sonido que se escucha.</li> <li>-Toca y siente (adivinar el objeto que se toca con los ojos tapados)</li> <li>-Al oír el Gong. (prestar atención hasta que deje de sonar la vibración)</li> <li>-Juegos de atención y memoria (laberintos, siluetas, memories, ...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Atención a la respiración con ojos cerrados aumentando el tiempo (con apoyo verbal)</li> <li>-Técnica de las pasas, o el chocolate (marcar tiempo con reloj de arena)</li> <li>-Adivinar qué o quién realiza el sonido que se escucha.</li> <li>-Toca y siente (explicado en el recuadro de la otra clase)</li> <li>-Al oír el Gong. (explicado en el recuadro de la otra clase)</li> <li>-Juegos de atención y memoria (laberintos, siluetas, memories, ...)</li> </ul>
	FEBRERO		Sesión 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Meditación a través de la historia “El vaso de agua” (Le Petit Bambou) y reflexión conjunta al finalizar.</li> <li>-Paso el agua. Paso la campana (pasar el vaso muy lleno, en círculo sin que se derrame el agua o pasar la campana y que no suene)</li> <li>-Botellas de la calma (explicado en el recuadro de la otra clase)</li> <li>-Armario de las emociones (reflexión sobre emociones positivas y negativas, frecuencia, contextos, ...en que aparecen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Paso el agua. Paso la campana. (explicado en el recuadro de la otra clase)</li> <li>-Botellas de la calma (botellas con agua y purpurina o algún objeto que nos relaje: plumas, pompones, ... que simulan la agitación de la mente y vuelta a la calma de la mente y ayuda a relajarnos)</li> <li>-Globos de emociones (imitar las emociones que tengan los globos que van cogiendo)</li> </ul>
	MARZO		Sesión 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Árbol de las preocupaciones (se van colgando las distintas preocupaciones que tenga cada uno)</li> <li>-Caja de los piropos</li> <li>-Escucha y siente (bailar dejándose llevar en función de las emociones que te despierten los distintos ritmos)</li> <li>-Meditación guiada con ayudas visuales “La playa”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cuento sobre emociones y actividades del cuento.</li> <li>-Escucha y siente (explicado en el recuadro de la otra clase)</li> <li>-Alas de abeja (se reproduce el ruido de la abeja manteniendo la atención en la actividad y volviendo a la calma después de la actividad)</li> <li>-Termómetro emocional (colocar su foto en el termómetro según la emoción que sienta en cada momento)</li> </ul>

TERCER TRIMESTRE	ABRIL	CONCIENCIA CORPORAL	Sesión 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Meditación a través de la historia “Las raíces” (Le Petit Bambou) y reflexión conjunta al finalizar.</li> <li>-Palming (Frotar manos para crear energía y acercarlas al compañero/a para que sienta el calor sin llegar a tocarle)</li> <li>-Tensión y relajación facial y corporal (imitación de práxias faciales y simulación de posturas de animales)</li> <li>-Masaje de los elementos (por parejas o en círculo, movimientos tierra, agua, aire, fuego, éter)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Canción de los saludos (acompañada de movimientos corporales)</li> <li>-Palming (explicado en el recuadro de la otra clase, usar apoyo físico con moldeamiento)</li> <li>-Tensión y relajación facial y corporal (explicado en el recuadro de la otra clase)</li> <li>-Masaje pizza (por parejas, hacer una pizza en la espalda del compañero)</li> </ul>
	MAYO		Sesión 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Yoga</li> <li>-Mantras con movimiento: Satanama, I´m happy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Yoga (ayudas visuales a través de videos e imágenes de las posturas)</li> <li>-Mantras con movimiento: I´m happy.</li> </ul>
	JUNIO		Sesión 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mantras con movimiento: Adi Shakti,...</li> <li>-Congelar la postura (sin movernos ir tomando conciencia de cómo está cada parte del cuerpo: molestias, postura, ...)</li> <li>-Juegos del espejo, escultor y director de orquesta (explicados en el recuadro de la otra clase)</li> <li>-Body scan (escaneo de las distintas partes del cuerpo a través de una meditación guiada)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mantras con movimiento: Satanama,</li> <li>-El juego del espejo (imitar los gestos faciales)</li> <li>-Cadena de sonidos o director de orquesta (imitación de movimientos corporales y sonidos con el cuerpo)</li> <li>-El escultor (por parejas modelando la figura del compañero)</li> <li>-La esponja (hacemos como que nos duchamos con una esponja, tomando conciencia de todo el cuerpo.)</li> </ul>

### >INTERVENCIÓN CON LAS FAMILIAS.

La práctica de Mindfulness no puede quedar reducida a actividades aisladas y puntuales en el centro escolar, sino que intentaremos hacer partícipes a las familias para dar continuidad a las actuaciones que realizamos e intentar que el alumnado generalice lo aprendido en el contexto familiar y social. Para ello, haremos uso del Aula Virtual de cada grupo-clase de manera que subiremos aquellos mantras, vídeos y actividades que queramos que el/la alumno/a realice en casa. Siempre serán actividades que ya se han trabajado previamente en el colegio. Además, podemos conectarnos a través de videoconferencias (Teams o similar) para guiar a las familias en la realización de aquellas prácticas que pudieran resultar complejas y animarles a participar junto con sus hijos/as en estas prácticas.

### E. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE ACTUACIÓN.

La evaluación de esta propuesta da más importancia a los procesos de enseñanza que a los resultados. No obstante, a continuación, se exponen los diferentes criterios a evaluar con diferentes indicadores que facilitan y hacen tangible este proceso de evaluación.

<b>CRITERIOS</b>	<b>INDICADORES</b>
<p>-Desarrollar estrategias para tomar conciencia del momento presente.</p>	<p>- Distingue entre inspiración y espiración a través de la observación de su cuerpo.            -Conoce alguna técnica de respiración consciente: Respiración cuadrada            Respiración diafragmática            Respiración de coherencia cardíaca.            Respiración de fuego, etc            -Utiliza alguna técnica de respiración consciente para situarse en el momento presente.</p>
<p>-Introducir la atención plena y la escucha activa en diferentes actividades de la vida cotidiana.</p>	<p>- Se muestra atento a la campana o gong y reacciona ante su sonido.            -Atiende de forma activa y consciente en la realización de actividades cotidianas:            Lavarse las manos            Caminar hacia el recreo            Comer el almuerzo            ...</p>
<p>-Experimentar, percibir, interiorizar e identificar diferentes sensaciones a través de la atención plena.</p>	<p>- Identifica diferentes sonidos.            -Explora diferentes texturas y objetos a través del tacto.            -Experimenta con diferentes sabores            -Identifica diferentes olores            -Observa e identifica figuras y objetos, ...</p>
<p>-Desarrollar de forma progresiva las habilidades cognitivas, a través del entrenamiento de las funciones ejecutivas.</p>	<p>-Atiende de forma activa hasta que termina el cuento, canción, video, etc.            -Aumenta de forma progresiva los tiempos de atención y concentración en las tareas.            -Se mantiene sentado en su sitio.            -Memoriza objetos y figuras en un dibujo y los recuerda al pasar unos minutos.            -Planifica su rutina diaria en función del horario.</p>
<p>-Conocer y controlar su cuerpo, descubriendo sus posibilidades y acción y expresión.</p>	<p>- Identifica y localiza las diferentes partes del cuerpo, en sí mismo y en los demás.            -Imita gestos y movimientos faciales.            -Controla sus movimientos corporales.            -Imita movimientos y posturas.</p>

<p>-Canalizar sentimientos negativos, experimentando un estado de calma.</p> <p>-Identificar y comunicar necesidades, sentimientos, emociones o preferencias, y conocer y respetar las de los otros.</p> <p>-Experimentar sentimientos positivos hacia uno mismo.</p> <p>-Colaborar en la aparición y mantenimiento de ambiente de aula cálido y tranquilo.</p> <p>-Relacionarse con los demás, adquiriendo pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.</p> <p>-Identificar situaciones reales para aplicar los aprendizajes adquiridos y ponerlos en práctica.</p>	<p>-Utiliza técnicas de respiración para relajar su mente, evitando reacciones conductuales negativas.</p> <p>-Relaja su cuerpo a través de tensiones y distensiones musculares para volver a la calma y continuar con las actividades.</p> <p>-Reconoce los diferentes estados emocionales en sí mismo y en los otros.</p> <p>-Expresa sentimientos, intereses y necesidades.</p> <p>-Canaliza las emociones negativas antes situaciones problemáticas.</p> <p>-Empatiza con sus semejantes.</p> <p>-Asigna cualidades positivas a su persona.</p> <p>-Muestra seguridad ante las tareas que se le proponen.</p> <p>-Acepta y sigue la rutina de trabajo del aula.</p> <p>-Cumple las normas de convivencia.</p> <p>-Acepta y disfruta del trato con los/as compañeros/as.</p> <p>-Participa y disfruta de actividades sociales de su entorno.</p> <p>-Regula la conducta antes las reacciones de los otros.</p> <p>-Adecúa su comportamiento a las situaciones y el contexto.</p> <p>-Reproduce los aprendizajes en otros contextos, con otras personas y situaciones.</p>
--	--

**La temporalización** de la evaluación se realizará teniendo en cuenta tres momentos bien diferenciados:

Al comienzo, se hará una *evaluación inicial* para conocer los conocimientos previos del alumnado, así como las necesidades grupales e individuales, para justificar

la intervención y planificar la propuesta de actuación ajustada a sus necesidades y posibilidades.

A lo largo del proceso se realizará una *evaluación continua*, a través de la cual iremos viendo la eficacia del proyecto y los efectos que puedan apreciarse en el aula y podremos ir mejorándolo, eliminando y/o adaptando las actividades en función de las necesidades que vayan surgiendo.

Al final, una vez terminada la intervención se evaluarán los resultados obtenidos para comprobar si se han conseguido los objetivos planteados, de no ser así ver cuáles han sido las debilidades y poder mejorarlas de cara a otra intervención.

**La persona responsable** de realizar la evaluación será el/la tutor/a del grupo-clase al que se dirige la intervención, en coordinación y colaboración con el resto de profesionales que intervengan con estos alumnos/as, así como con las familias.

Para que el proceso de evaluación se haga efectivo, necesitamos usar una serie de **técnicas e instrumentos de evaluación**, en función del momento en el que se evalúe, entre los cuáles destacamos:

En la *Evaluación inicial* usaremos:

- Revisión de documentos programáticos del centro para detectar necesidades.
- Cuestionario inicial a los alumnos y cuestionario a las familias.

En la *Evaluación continua o procesual* utilizaremos:

- La observación directa, registrando a través escalas de observación.
- Análisis de las producciones de los alumnos.
- Diario o anecdotario de clase.

En la *Evaluación final* usaremos:

- Listas de control al finalizar cada módulo, y al final, para registrar el progreso del alumnado.
- Mismos cuestionarios al alumnado y a las familias que en la evaluación inicial, para compararlos y observar posibles beneficios o avances.
- Cuestionarios de satisfacción para el alumnado, adaptado con pictogramas, emoticonos para los alumnos/as que lo necesiten.
- Entrevistas con el Equipo Docente para ver si han observado beneficios del Mindfulness en los alumnos/as.

## **F. BIBLIOGRAFÍA Y NORMATIVA CONSULTADA:**

- Kabat-Zinn, Jon (2007): *“La práctica de la atención plena”*. Editorial Kairos.
- Kabat-Zinn, Jon (2009): *“Mindfulness en la vida cotidiana: cómo descubrir las claves de la atención plena”*. Paidós Iberica.
- Ramos Martín, Lorena (2017): *“Mindfulness aplicado a alumnos con necesidades educativas especiales”*. Publicaciones Didácticas.
- Lorenzo Fernández, Pilar (2020): *“Mindfulness y escuelas inclusivas”* Universidad de Almería)
- Moreno Arellano, CI; Pérez Mora, R y García Sánchez, RJS (2019): *“Emociones y aprendizaje”*. Méjico. Universidad de Guadalajara.
- Snel, E. (2013). *“Tranquilos y atentos como una rana”*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Documentos programáticos del centro: PE, PGA, Memoria Anual, Programaciones Didácticas, Programaciones de Aula y Planes de Trabajo.

- Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha
- Decreto 67/2007, de 29 de mayo, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil.
- Decreto 54/2014, de 10 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha. Y, Corrección de errores del Decreto 54/2014.
- Orden de 25/07/2016 por la que se regula la organización y funcionamiento de las unidades y centros de educación especial en Castilla La Mancha.

➤ **Webs consultadas:**

<https://www.educa.jccm.es>

<http://cee-infantaelena.centros.castillalamancha.es>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Mindfulness>

<https://www.publicacionesdidacticas.com>

<http://www.mindfuleducation.org/research>

<http://www.petitbombou.com>