# Nombre de la innovación:

# “Curso y taller de mindfulness para niños“

# Basado en el libro .“El regalo del elefante“

Autor Amira Valle.

Contenido

[Nombre de la innovación:](#_gjdgxs)

**FASE UNO**

[I.](#_30j0zll) **Diagnóstico**

[1.1 Contexto](#_1fob9te)

[1.2 Detección de necesidades](#_3znysh7)

[1.3](#_2et92p0) [¿A qué criterio(s) del Modelo Pedagógico Pastoral Asunción (MPPA) responde el proyecto y por qué?](#_tyjcwt)

**FASE DOS**

[II.](#_3dy6vkm) **Planeación**

2.1 Planeación

2.2 [Técnicas o estrategias didácticas utilizadas](#_17dp8vu)

2.3 [Objetivos generales y particulares](#_1t3h5sf)

2.4 [Aprendizajes esperados](#_4d34og8)

2.5 [Contenidos educativos](#_2s8eyo1)

2.6 Tiempo y lugar

**FASE TRES**

**III** [**Realización**](#_35nkun2)

3.1 [Desarrollo de la experiencia](#_2grqrue)

3.2 Mejora y enriquecimiento de los procesos formativos a través de la metodología seleccionada.

3.3 Originalidad y carácter innovador

**FASE CUATRO**

[I**V. Evaluación**](#_1ksv4uv)

4[.1 Resultados cuantitativos y cualitativos](#_44sinio)

4.2 [Dificultades](#_2jxsxqh)

4.3 [Logros](#_z337ya)

4.4 [Impacto en la comunidad Bibliografía](#_19c6y18)

#

#

#

#

#

#

# Curso y taller de mindfulness para niños“

**FASE UNO**

**1. Diagnóstico**

## 1.1 Contexto

Mindfulness o atención plena se refiere al presente. Es una manera de poner completa atención a lo que estamos experimentando justo ahora, en este momento. Es darnos cuenta,con una mente abierta, con plena aceptación y sin hacer juicios.

Nos basamos en el libro de Amira Valle, “El regalo del elefante”, el cual está dirigido a que los pequeños desarrollen su experiencia del momento presente y su capacidad de enfocarse.

En pocas palabras **“prestar atención a lo que está sucediendo en este momento“**

Esto se logra entrenandonos en cómo atender sistemáticamente a nuestra respiración, movimientos, sensaciones corporales, experiencias sensoriales, pensamientos y emociones.

Parece complicado, pero no lo es.

Las prácticas que se presentan en el libro también nos ayudarán a desarrollar autorregulación emocional, empatía y compasión.

Entendida ésta última, como “El deseo de que yo o el otro sea feliz y no sufra”

Después de todo de lo que hablamos es de cómo nos vemos a nosotros mismos.

Con los ejercicios de mindfulness, los niños se enfocarán mejor, atenderán a lo que sucede en el momento y se concentrará en su experiencia presente, les ayudará a que su mente no divague sin rumbo. Así los niños asumirán mayor conciencia de sí mismos y de los demás, y podrán ser más creativos y productivos. Mindfulness reforzará su capacidad de empatía y regularización emocional.

Esto les permitirá establecer relaciones saludables con los demás, con la naturaleza y con el medio ambiente. Al desarrollar su capacidad de atención y concentración, mindfulness los proveerá de mayor seguridad en sí mismos para que sean más exitosos en la escuela, los deportes, el arte o cualquier actividad que requiera enfoque y concentración.

Cuando le enseñamos mindfulness a los niños, les enseñamos conciencia de sí mismos y a vivir una vida más plena y feliz.

#

El concepto de mindfulness, describe a un conjunto de herramientas que logran que la persona sea plenamente consciente de los estímulos internos y externos, que surgen en el momento presente, con aceptación, con ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión, abierta de este modo, a la experiencia del aquí y ahora (Parra‐Delgado, 2011).

El desarrollo de las técnicas de Mindfulness, entre ellas el silencio y la escucha atenta, tienen como efecto concentrar a los niños, logrando en ellos un estado de atención plena, (Lee, 2008), esta técnica permite ser conscientes de los estímulos externos e internos que surgen en el momento presente, (Parra‐Delgado, 2011). También se logra una modificación significativa de las conductas agresivas en adolescentes (Singh, 2007), así como la mejora de la percepción, de la autorregulación, autoeficacia, mejora del humor y de la calidad del sueño (Caldwell, 2010).

Tal como lo refleja Delgado (2009), en diversos estudios se prueba una relación entre mindfulness y regulación emocional. Ser conscientes de los pensamientos, emociones, dolor corporal o de las respuestas de estrés, tal como aparecen, permite al sujeto ejecutar diferentes respuestas de afrontamiento.

Las primeras revisiones sugieren que las intervenciones basadas en mindfulness parecen tener beneficios tanto en muestras clínicas como no clínicas (Burke, 2010), sostienen que estas intervenciones posibilitan un incremento de la autorregulación de la atención y de las emociones, así como una amortiguación por estar sometido al efecto del estrés excesivo. Otros estudios también encuentran que los alumnos desarrollan una mayor capacidad para transferir lo aprendido a situaciones nuevas y novedosas, una mayor creatividad y una capacidad para pensar de manera independiente (Richart y Perkins, 2000).

Algunas investigaciones detallan que algunos de los beneficios de mindfulness son los siguientes: ayuda a los profesores a incrementar la sensación de bienestar y reducir los niveles de estrés, les proporciona estrategias y habilidades para controlar y mejorar la conducta del grupo en clase, les facilita una visión holística del currículo y de los conceptos clave que tienen que enseñar, y les permite el establecimiento de una relación de apoyo con los alumnos (Albrecht y Cohen, 2012).

El estudio de Napoli y otros, (2005) muestra que profesores que recibieron un entrenamiento en mindfulness de ocho semanas de duración comenzaron a integrar de forma natural el mindfulness en el aula (y en su vida personal), enseñaban de manera menos fragmentada y con más profundidad los conocimientos, poseían una mayor capacidad para identificar las competencias conceptuales clave que necesitaban transmitir a sus alumnos y se sentían menos abrumados por el plan de estudios, centrándose más en el proceso que en los resultados.

## 1.2. Definición del problema

 Las dificultades para impartir las clases debido a lo que se conoce como disrupción en el aula, han ido en aumento. Sin duda frente a este panorama es especialmente pertinente poner en práctica las técnicas de mindfulness que favorecen la toma de conciencia, el autoconocimiento y el discernimiento tanto en los alumnos como en los docentes.

**1.3 ¿A qué momento responde? ¿Bloque? ¿Programa? ¿MPPA?**

Misión Asunción

Comunidad educativa de laicos y religiosos que:

-Promueve el desarrollo de la inteligencia, la voluntad, el carácter, y la espiritualidad de la persona.

-Favorece la formación de la persona con sentido crítico y social, en libertad y con responsabilidad.

-Impulsa el compromiso hacia la solidaridad, la justicia, la paz y el respeto de la creación, desde la vocación de la persona.

Todo ello es para colaborar en la transformación de la sociedad desde los valores del Evangelio.

**MPPA**

Responde a los siguientes criterios

**-Formación del carácter**: acompañando, a cada alumno en el desarrollo de su temple en particular, permitiéndole actuar con libertad con responsabilidad y poner sus competencias al servicio de la construcción de un Mundo más humano, diverso y complementario

**-Cristianización de las inteligencias:** Genera una dinámica personal que impulse el proceso de conversión para que el corazón, el espíritu, la mirada y las acciones estén encaminados a consolidar un compromiso de vida a la luz del Evangelio.

**-Potenciar la vocación personal con sentido comunitario:** Acompañar y potenciar el descubrimiento de la propia misión desarrollándola de forma integral dentro del plan de Dios para diseñar un proyecto de vida que incida en la construcción del Reino

-**-Buscar en todo hacer comunidad:** Fomentar el sentido de pertenencia y familia, reconociendo a cada integrante como parte importante de la comunidad y trabajar de forma colaborativa de manera que los esfuerzos logren resultados sinérgicos siguiendo la dinámica del Dios trinitario

**-Justicia, Paz, integridad de la creación y solidaridad:** Fomentar la responsabilidad social desde una ética cristiana educando en y para la justicia, la paz, la solidaridad y la integridad de la Creación donde cada uno se compromete en su área de influencia.

**-Conocer, amar y dar a conocer a la Iglesia:** Dar a conocer y amar a la Iglesia y al Pueblo de Dios como una comunidad acogedora y profética.

##

## 1.2 Detección de necesidades

¿Qué nos motivó?

La necesidad que tienen los alumnos de desarrollar su capacidad de atención y concentración, tener auto-regulación emocional y desarrollar empatía y compasión, habilidades que permiten mejorar las relaciones sociales.

Nuestro deseo de contribuir a la paz, comprensión y crecimiento en el mundo.

Iniciar en el alumno una vida contemplativa, no exenta de una respuesta compasiva y servicial hacia todo ser.

Crear una ambiente adecuado para poder hacer oración.

**FASE DOS**

# 2.1 Planeación ¿Cómo está organizado?

La primer sesión, se invitó a la autora del libro Amira Valle, para que les diera una plática a los padres de familia.

Se les explicó en qué consiste la lectura del libro, los ejercicios y la dinámica que se llevará a cabo, así también al final del libro se lleva a cabo un taller, se anexa video de evidencia

Una vez por semana se tiene una sesión, en la cual se cuenta un capítulo del libro, se realiza el ejercicio del libro, se da una técnica de respiración y siempre se les recuerda cómo reacciona el hombre ante un evento, si usas tu cerebro reptiliano (con miedo, se paralizan,huyen) y cómo debemos usarlo.

Se deja una tarea todos los viernes, para que en su casa relean el libro y hagan los ejercicios con su familia.

El lunes traen las evidencias reportando por escrito, qué sintieron, qué vivieron y lo comparten voluntariamente.

**2.2 ¿Técnicas y estrategias utilizadas?**

Se usan varias técnicas

Cuenco tibetano.

Bola geodésicas

Música

Bailes

Cambiamos de lugar, salimos a ver las nubes, ejemplo para decirles que todo pasa, lo feliz, lo triste, etc.

Usamos peluches

Material didáctico, olores, sabores, cuestionarios, evaluaciones, escaneo corporal, reevaluación de situaciones estresantes, evaluación de las posturas.

Son estrategias que se van usando paulatinamente, y también por grados.

La primera generación a la que se le dió la lectura , actualmente cursa sexto de primaria y adjunto un video en el cual podrán observar, cómo estuvieron 40 minutos en silencio, dibujando una mandala y con preguntas de reflexión, ya que la técnica la tratamos de repetir aún cuando no estén en cuarto, durante la clase de formación se siguen utilizando una vez a la semana, momentos de meditación , para llegar a la oración.

Anexo dos videos de muestra, uno es de tercero de primaria y también podrán ver el resultado final , lo que escribe el alumno , que se ha transmitido a madre Lili y ella personalmente los está acompañando el otro video corresponde a de sexto de primaria.

## 2.3 Objetivos generales y particulares

SIN ATENCIÓN PLENA ESTÍMULO---------REACCIÓN

CON ATENCIÓN PLENA ESTÍMULO-----ATENCIÓN PLENA --------RESPUESTA

Si vivimos cada dia con atención plena, si caminamos con atención , estaremos llenos de amor y de interés por los demás, y de esta manera tendremos el potencial y la capacidad de crear un medio ambiente de paz, el cual afecta nuestro entorno de manera positiva. Esta es nuestra manera de cambiar el mundo. la paz mundial solo se puede conseguir a través de la paz interior.

La atención plena la auto-regulación y el conocimiento propio de las emociones, es necesario que sean educados desde edades tempranas en el ámbito familiar y escolar, queremos que sea una herramienta para que el alumno potencie sus actitudes que promuevan un mejor contacto y conocimiento de sí mismos y un mundo más fraterno, solidario y humano.

Amando a su prójimo , como a sí mismo.

## 2.4 Aprendizajes esperados

-Mejora la capacidad de enfoque de concentración

-Incrementa en la sensación de calma y bienestar general

-Disminuye el estrés y la ansiedad

-Fortalece la salud en general

-Mejora el control de impulsos

-Nos ayuda a tener respuestas hábiles a emocionales difíciles

-Incrementa la empatía y el entendimiento de otros.

-Desarrolla nuestras habilidades de resolución de conflictos

La aplicación de esta práctica también se está adoptando en muchas escuelas y centros de trabajo

**La práctica de mindfulness para los maestros**

Se ha encontrado que esta práctica ayuda a los maestros a cultivar las habilidades que necesitan para promover un entorno de aprendizaje calmado, relajado y a la vez alegre y animado, donde se pueda preparar a los niños para el futuro al fomentar la creatividad, la innovación, la colaboración y la cooperación.

Este tipo de salón de clases requiere un maestro que esté completamente atento y presente, cuando enseña e interactúa con los estudiantes.

**2.5 Contenidos Educativos**

| **Prólogo** | **¿Qué es mindfulness?** |
| --- | --- |
| **A los papás** | **¿Cómo usar este libro?** |
| **Capítulo 1** | **Comienza la jornada** |
| **Capítulo 2** | **El rescate** |
| **Capítulo 3** | **Aprendiendo a comunicarse** |
| **Capítulo 4** | **Una visita al veterinario** |
| **Capítulo 5** | **En marcha** |
| **Capítulo 6** | **¡Escucha!** |
| **Capítulo 7** | **Recuerda siempre** |
| **Capítulo 8** | **Frutas venenosas** |
| **Capítulo 9** | **¡Sabores!** |
| **Capítulo 10** | **Formas divertidas** |
| **Capítulo 11** | **El conejito** |
| **Capítulo 12** | **El terrible ratoncito** |
| **Capítulo 13**  | **La verdad** |
| **Capítulo 14** | **¡Una piata!** |
| **Taller** | **Cierre con un taller de emociones.** |

## 2.6 Tiempo y lugar

Son sesiones de 45 minutos, una vez por semana en el auditorio o en el patio.

## FASE TRES

# 3 Realización

**3.1 Desarrollo de la experiencia**

Ha sido muy enriquecedor el ver tres generaciones los cambios que se han generado y se van notando aunque aún necesitamos trabajar más, cada generación tiene sus necesidades en particular.

La generación actual, tiene la necesidad de dormir tranquilo, no pueden conciliar el sueño fácilmente y con técnicas de respiración, de dominar mi mente ante el miedo lo estamos logrando, aún cuando los niños se quedan dormidos en la respiración y antes de terminar el ejercicio, y es importante que no se queden dormidos antes de terminar el ejercicio.

El manejo del enojo, la empatía, el paralizarse y no decir nada, el huir, el atacar o lastimar al compañero, también son temas que se están trabajando.

La generación pasada, salieron temas como el control sobre los demás, quieren comprar al amigo para que jueguen con ellos y el tema del terremoto que fue muy enriquecedor ver el control y el manejo de la respiración, la escucha y la compasión.

La generación antepasada que fue piloto, se detectó la necesidad del autocontrol de emociones, del respeto, de conocerse y ahora observamos como realizan minutos de silencio, de respiración, ejercicios de empatía , de escucha.

**3.2 Mejora y enriquecimiento**

Existe la invitación de hacer estos ejercicios entre el recreo y el inicio de clases, al llegar a la escuela, durante la clase, aún cuando sean breves, sería muy enriquecedor no solo para los alumnos sino también para los maestros.

**3.3 Originalidad y carácter innovador**

Cabe mencionar, que en cuanto a carácter innovador ha sido tratado con mucha cautela y comunicación de cerca con los padres .

Compartiendo desde el concepto que es meditar. Aprender a domar nuestra mente, convertirla en nuestra aliada, aprendemos a poner atención con propósito de no juzgar. Es momento de la reflexión y la contemplación, el momento de viajar hacia nuestro centro.

Práctica sencilla, que tiene un gran impacto en nuestra vida.

**FASE CUATRO**

IV. Evaluación

## 4.1 Resultados cuantitativos y cualitativos

Se aplicaron las siguientes pruebas:

**Cuestionario de evaluación socio emocional.** Se le aplicó a todos los alumnos que habían tomado el curso y taller. Se adjunta evidencia.

El tiempo de aplicación no fue mayor a quince minutos.

Notamos que a pesar de haber dado el curso de atención plena, se tuvo que monitorear a los alumnos para que no se brincaran los renglones,

Los resultados fueron positivos , les gustó el curso, y lo han puesto en práctica.

Nos explican cuando voy al dentista y tengo miedo , pienso en unicornios y me tranquilizo, y ya empiezan a domar a su mente.

Los niños no tuvieron ninguna dificultad de resolver el cuestionario ellos mismos.

**Evaluación del estudiante.**

**Evaluación visual de atención plena.** Se les dificulta al 40% de los alumnos resolverlo, ya que necesitan práctica visual.

**Taller socio emocional.** Se adjunta video de evidencia.

Se realizaron pruebas por parejas para elegir y separar frijoles, garbanzos, habas, lentejas, etc, y cuando se les tapan los ojos para que se concentren algunos se desesperan de tener que esperar y no poder hacerlo rápido, no disfrutan, sienten que es una competencia de tiempo, lo cual se les va acompañando, El 80% si lo logró.

Se les enseña a comer con atención plena y a disfrutar un pasa, e imaginar todo el proceso que tuvo que recorrer par llegar a nuestra mano.

Se invitó a un alumno del Asunción y por medio de melodías que tocó en el piano ellos se podrían transportar e imaginar diferentes escenarios.

**Reporte de prácticas.** Se deja plasmado evidencia correspondiente al desarrollo de las clases.

## 4.2 Dificultades

Los alumnos están día a día saturados de actividades, imágenes, juegos, pláticas, que es difícil en un principio que entiendan que el silencio es el reposo del alma.

Así también ha sido difícil lograr que los padres de familia tengan media hora para dar lectura del cuento y acompañarlos, observamos poca constancia y compromiso en casa.

.Por lo que se les tuvo que exigir como una tarea que se calificaría y eso nos resultó, ahora lo disfrutan y participan.

Todavía nos queda un largo camino por recorrer.

## 4.3 Logros

Espacios de silencio, mucho nos comentan que respiran cuando se enojan, tuvimos la fortuna de estar las catequistas con cuarto cuando sonó la alerta sísmica con el temblor de 5.6 y aplicaron la atención plena, la escucha y respiración y los alumnos nos compartieron que les ayudó mucho.

Se metieron a robar a la casa de una alumna y la niña estaba en la casa, y sus padres nos compartieron que usó la respiración para guardar la calma.

Los alumnos conocen la palabra compasión y la aplican.

Puedes estar en silencio, escuchar música hacer mandalas y escribir tus emociones, que ha sido fabuloso, ver cómo nos permite hablar con Dios y hacer oración.

# 4.4 Referencias bibliográficas

Carena, S. (2012). Algunas referencias acerca de la pedagogía ignaciana. Diálogos Pedagógicos, 4(8), 85-90.

Castillo, J. M. (1984). El Discernimiento Cristiano Por Una Conciencia Crítica.

Castillo, J. M. (1990). Teología para comunidades

Fernández, P. P., & Valero, D. (2016). Mindfulness y educación​: posibilidades y límites. Revista interuniversitaria de formación del profesorado, (87), 17-29.

Garrido, José Rafael, (2016). Siempre contigo, Recuperado el 28 de octubre de 2018 <https://issuu.com/colegiosanjosebaq/docs/libro_siempre_contigo>

Otero, Herminio, (2018). Queridos educadores, México, PPC Editorial

Serra, José Luis, (2018). Encontrar a Dios en las cosas, México, Buena Prensa

Tébar Bueno, S., & Delgado, M. P. (2015). PRACTICANDO MINDFULNESS CON EL ALUMNADO DE TERCER CURSO DE EDUCACIÓN INFANTIL. Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete, 30(2).

Tondo, María, (2008). El Proyecto de vida, Bilbao, España, Ediciones Mensajero

Torralba, Francesc, (2010). Inteligencia espiritual, Barcelona, España: Plataforma Editorial

Torralba, Francesc, (2012), Inteligencia espiritual en los niños, Barcelona, España: Plataforma Editorial

Valle, Amira, (2015). El regalo del elefante. México.