

PROYECTO: “MINDFULNESS EN LA ESCUELA: REGULACIÓN EMOCIONAL Y PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR 2018/19”.

Formación en centro 18/19



| | | |
|--|---|------------------|
| Código de centro | Denominación | Localidad |
| 11002286 | Cristo de las Misericordias | Chipiona |
| Coordinador/a | Juana M ^a Chacón de la Plaza | |
| Página digital para el programa | http://www.colegiocristochipiona.es | |

Situación de partida:

Desde cursos anteriores, un amplio grupo de profesores del centro se han formado en Mindfulness y gestión emocional. El año pasado se llevó a cabo una reactualización de la formación inicial, con Arancha Revuelta, y como la apuesta fue tan positiva por la Formación en Centros, que permeó a casi todo el Claustro. Este curso, dando un pasito más, vemos la necesidad de continuar con el trabajo en el área que veníamos realizando en cursos pasados, tanto a nivel personal (práctica formal e informal), como a nivel de aula y de acción tutorial (implicación de las familias), pero ahora pondremos el acento, para extender este trabajo a las casas, la participación como colaboradoras necesarias a la madres delegadas de los grupos clase, que sean nuestro enlace con el resto de familias.

Desde el punto de vista del Claustro, los docentes que en cursos pasados lo realizaron, quieren continuar para profundizar en la práctica personal y conocimiento de Mindfulness. Además, se han incorporado nuevos maestros al grupo porque les ha movido la inquietud por conocerlo y/o porque han llegado nuevos al centro.

Por otro lado, con referencia a la aplicación en el alumnado a lo largo de los tres cursos anteriores se realizó de forma espontánea y favoreciendo la práctica libre del profesorado. Sin embargo, hemos detectado que es necesario crear unas directrices de trabajo u orientaciones para tener de referencia (banco de audios, recursos digitales, libros de referencia, fichas, etc.), así como una asignación, en el horario reglado, de momentos dónde trabajarlo (llegada al centro, vuelta de los recreos, despedida, etc.).

En el centro educativo, seguimos contando, como práctica innovadora, en este curso escolar, el horario de cada grupo de alumnos/as cuenta con una sesión semanal específica para trabajar acción tutorial. En parte, queremos utilizar esa temporalización para implementar la Atención Plena/Gestión emocional/Resolución de conflictos en el aula, de forma complementaria a la establecida dentro del horario escolar diario regular.

También queremos poner en marcha, la megafonía adaptada a este proyecto, con música reconocible e incitadora a los distintos momentos que configuran el horario del centro.

Finalidad del Proyecto:

Desde el CEIP "Cristo de las Misericordias, nos seguimos planteando este proyecto para aprender a gestionar la atención y las emociones (Mindfulness) por parte de los docentes, en el alumnado y en las familias.

La repercusión de la misma será el desarrollo y la implementación en el aula un programa de acción tutorial basado en la Atención Plena/Gestión emocional. Se ha planificado los horarios de los grupos de alumnado con una sesión específica para trabajar el área tutorial, incidiendo en el ámbito de la convivencia escolar e inteligencia emocional.

Objetivos:

| | |
|------------|--|
| OBJETIVO 1 | Profundizar en la atención plena, viviendo “el aquí y ahora”, a través de la práctica de mindfulness en situaciones cotidianas. |
| OBJETIVO 2 | Promover la comprensión y el crecimiento personal, gestionando las emociones de forma eficaz tanto de los docentes como del alumnado de nuestro centro. |
| OBJETIVO 3 | Diseñar/Sistematizar líneas de trabajo (opciones de trabajo/materiales organizados, banco de recursos secuenciados, etc.) con el alumnado para aplicar inteligencia emocional plena y prácticas propias de atención plena/mindfulness. |
| OBJETIVO 4 | Implicar a las familias en la mejora del clima de convivencia del centro, y en la satisfacción que desde los distintos sectores de la comunidad educativa se tiene sobre las relaciones que establecen sus hijos/as entre sus iguales y con el profesorado y las familias. |

Repercusión en el aula:

Estrategias y metodología de trabajo colaborativo para la consecución de los objetivos

Se llevarán a cabo tres líneas de actuación. Las dos primeras se realizarán de forma simultánea, para pasar a la tercera a mitad del 2º trimestre ya que hay profesorado que es de nueva incorporación (ha profesorado que ya está implementando las prácticas en sus aulas):

1. FORMACIÓN Y PRÁCTICAS MINDFULNESS/INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS COMPONENTES DEL GRUPO: se trata de profundizar en el conocimiento y vivencia de Mindfulness y de Inteligencia Emocional, tanto a nivel teórico (artículos, extractos de libros, etc.) como de la práctica personal (en el centro docente o en entorno personal fuera del centro). Es necesario una metodología dinámica, colaborativa, de participación, apertura mental y de dinamismo para ir asimilando poco a poco la práctica, e ir aplicándola en la vida diaria. Será necesario la elaboración de materiales de registro (diario emocional) y de registro de las prácticas realizadas fuera del ámbito escolar. Esto se realizará en la sesiones de trabajo en el centro y para la práctica personal, fuera de él.
2. BÚSQUEDA, RECOPIACIÓN, ORGANIZACIÓN Y ELABORACIÓN DE MATERIALES DE TRABAJO: se trata de realizar las tareas planteadas para conseguir un banco de recursos que nos permita trabajar a nivel personal y con el alumnado. La temática de Mindfulness está muy de moda y existen infinidad de líneas de trabajo y materiales. Se trata de buscar, en primer lugar, adaptar o elaborar esos recursos que sirven de apoyo para las prácticas. A la misma vez, después de un tiempo de trabajo, realizar una propuesta de actividades útiles para cada Etapa/Ciclo/Nivel o características específicas del alumnado y una secuenciación (a modo de orientación) de las mismas, siempre dejando libertad para que cada docente elija lo más adecuado e invente o innove.

Se realizará en el horario de trabajo del grupo y de forma individual, en función de las necesidades/preferencias/necesidades/intereses de los componentes del grupo fuera del horario de trabajo del mismo. Se agruparán los componentes para cada una de las temáticas para operativizar y ser eficaces.

Para ponerlos en común y que todos podamos acceder o modificar, se utilizarán recursos digitales (Dropbox/Googledrive/Colabora/email) y en la página web del centro: www.colegiocristochipiona.es , que este curso estamos renovando.

3. **APLICACIÓN AL AULA:** Se realizarán reuniones de trabajo en el horario planificado para la formación, en horario de tarde, para decidir y adecuar a cada grupo de alumnado y edad de los mismos, la práctica diaria/tutoría en Mindfulness y trabajo de la gestión emocional, grupos por nivel/ciclo en función del nivel de complejidad de las actividades a realizar, materiales, etc. Existirá un trabajo en horario específico de tutoría del alumnado y actividades implementadas en el horario diario y proceso de enseñanza aprendizaje del alumnado (al inicio de la jornada escolar, en la vuelta del recreo, etc.)

En este momento, la labor de la coordinación es fundamental para que las actividades se realicen de forma coordinada en todo el centro educativo.

Ya que el planteamiento es innovador en el centro educativo, será necesario contar con retroalimentación constante de la eficacia y eficiencia de la aplicación y de los resultados. Para ello, además de las reuniones establecidas dentro del proyecto planteado, contamos con las reuniones de ETCP (1 vez al mes), Equipos Docentes o Equipos de Tutores, etc., donde la Acción Tutorial en general, y la temática de ese proyecto, en particular, serán seguidas sistemáticamente. En estas reuniones se decidirá qué se trabajará con el alumnado, seguimiento de las actividades y la retroalimentación de las actividades con registros para evaluar el progreso de las actividades.

Actuaciones:

| <u>ACTUACIÓN</u> | <u>TEMPORALIZACIÓN</u> | <u>RESPONSABLES</u> |
|--|---|--|
| Desglose de tareas a desarrollar para alcanzar el objetivo colectivo | | Persona(s) que llevará(n) a cabo la TAREA |
| Realización del proyecto del grupo de trabajo. | Primera quincena de noviembre | Coordinadora y asesoramiento del asesor de referencia. |
| Especificar en la comunidad de Colabor@ el compromiso adquirido en el proyecto, detallando las actuaciones personales asumidas | 14 de Noviembre | La Coordinadora |
| Planificación de las sesiones y temas a trabajar a lo largo de las mismas | Noviembre (en función de la evolución, modificaciones | Todos los profesionales implicados con el Grupo de Trabajo |

| | | |
|--|---------------------------------------|---|
| | continuas) | |
| Planificación y recopilación inicial de materiales de trabajo (registros, prácticas personales, recursos digitales, ejemplos, prácticas iniciales, etc.) | Noviembre-Marzo | Coordinadora |
| Formación presencial, revisión de documentos, artículos, recursos digitales, etc. | Noviembre- Mayo | Todos los profesionales implicados con el Grupo de Trabajo |
| Elaboración y realización de las prácticas que se propongan para realizar en la vida diaria/en casa (prácticas de atención plena) | Noviembre- Marzo | Todos los profesionales implicados con el Grupo de Trabajo |
| Asesoramiento, en los casos que sea necesario en la realización de las actividades propuestas en las primeras sesiones | Noviembre-Mayo | Coordinadora y profesorado (formados previamente). |
| Planificación inicial y planteamientos de prácticas y actividades para el alumnado | Enero (revisión a lo largo del curso) | Todos los profesionales implicados con el Grupo de Trabajo. |
| Comentario en la plataforma Colabora antes de del 15 de marzo donde se exponga la valoración del progreso del proyecto, y grado de cumplimiento de las actuaciones particulares. | Primera quincena de Marzo | Coordinadora contando con la opinión del resto de componentes del grupo. |
| Realización de Memoria de Progreso del proyecto en la Comunidad Colabora antes del 15 de marzo. | Primera quincena de Marzo | Coordinadora con la colaboración del Equipo Directivo. |
| Búsqueda, recopilación y organización y elaboración de materiales | Noviembre-Marzo | Todos los profesionales implicados con el Grupo de Trabajo, especialmente la coordinadora en el proceso de organización |
| Concreción y secuencia a cada Etapa/Nivel/ etc. de las practicas, actividades, etc. | Marzo-Mayo | Todos los profesionales implicados con el Grupo de Trabajo |
| Realización de las actividades en el horario de tutoría semanal | Enero-Mayo | Tutores/as |
| Realización de las | Enero- Mayo | Tutores/Especialistas |

| | | |
|--|---------------------------|---|
| prácticas/actividades diarias implementadas en las aulas | | |
| Seguimiento y asesoramiento en la implementación de las actividades y la evaluación de las mismas en el aula. | Enero-Mayo | Coordinadora |
| Comentario en la plataforma Colabora antes del 20 de mayo donde se exponga la valoración final del proyecto, los logros, las dificultades y las oportunidades de continuidad, así como el grado de cumplimiento de las actuaciones particulares. | Primera quincena de mayo. | Todos los profesionales implicados con el Grupo de Trabajo |
| Realización de Memoria de Evaluación en la que se valorarán los logros y actuaciones más significativas, analizando consolidación, sostenibilidad y dificultades encontradas como oportunidades de cambio para el curso siguiente. | Primera quincena de mayo. | Coordinadora con la colaboración del resto de componentes del grupo |

Recursos y apoyos:

| RECURSO SOLICITADO | | JUSTIFICACIÓN |
|--------------------|---|--|
| Ponentes | X | Para profundizar e iniciar a los que se han incorporado nuevos, así como para la participación de las familias en la formación, consideramos necesario alguna/as sesión/es con ponentes especializados en la temática (si es posible, la persona que nos ha formado: Arantxa). Acordar con el ponente el tema de nuestro interés o de dudas. |

Estrategias e indicadores para la valoración del trabajo:

| <u>ACTUACIÓN</u> | <u>INDICADORES E INSTRUMENTOS PARA LA VALORACIÓN</u> |
|--|---|
| Desglose de tareas a desarrollar para alcanzar el objetivo colectivo | ¿Qué pruebas tangibles evidencian ese logro? (material, acciones que documentan el trabajo y los logros) |
| Realización del proyecto del grupo de trabajo. | Realización en tiempo y forma correctos. |
| Planificación de las sesiones y temas a trabajar a lo largo de las mismas | Cronograma con las sesiones y temas provisionales a trabajar. (Carpeta colectiva de Colabora) |
| Planificación y recopilación inicial de materiales de trabajo (registros, prácticas personales, recursos digitales, ejemplos, prácticas iniciales, etc.) | Materiales de trabajo, documentos de registros de prácticas, carpetas de trabajo, etc. (Carpetas colectivas e individuales) |
| Formación presencial, revisión de documentos, artículos, recursos digitales, etc. | Documentación que se queda reflejada en la plataforma y el inventario en un índice de la misma. (Actas de las sesiones de trabajo en carpeta de Colabora) |
| Elaboración y realización de las prácticas que se propongan para realizar en la vida diaria/en casa (prácticas de atención plena) y traslado a las familias. | Realización de actividades planificadas (documentos como ejemplo: diario emocional, materiales elaborados por el profesorado para el registro, en Carpeta individual Colabora). |
| Asesoramiento, en los casos que sea necesario en la realización de las actividades propuestas en las primeras sesiones. | Sesiones, reuniones y materiales que se realicen para aclarar, modificar o facilitar la realización de las actividades (Ver en Colabora, carpetas generales) |
| Planificación inicial y planteamientos de prácticas y actividades para el alumnado y su traslado a las familias. | Planificación de las sesiones de tutoría del alumnado y de las prácticas diarias del alumnado. (Documento de planificación inicial). |
| Comentario en la plataforma Colabora antes de del 15 de marzo donde se exponga la valoración del progreso del proyecto, y grado de cumplimiento de las actuaciones particulares. | Comentario realizado en la Comunidad Colabora de la coordinadora |
| Realización de Memoria de Progreso del proyecto en la Comunidad Colabora antes del 15 de marzo. | Memoria realizada en la Comunidad Colabora |

| | |
|---|---|
| Búsqueda, recopilación y organización y elaboración de materiales. | Documentos (Subida dichas concreciones a Colabora en carpetas de cada participante y en generales una vez ya secuenciado/organizado). |
| Concreción y secuencia a cada Etapa/Nivel/ etc. de las practicas, actividades, etc. | Documentos de orientación/secuenciación que se proponen. (Subida dichas concreciones a Colabora en las carpetas colectivas) |
| Realización de las actividades en el horario de tutoría semanal y preparación para su trabajo en casa. | Actividades realizadas de la planificación y efectos a corto y medio plazo en el aula (documentos, fichas, materiales que se elaboren en el aula.) Ejemplos de estos trabajos realizados en el aula subidos a Colabora en las carpetas individuales |
| Realización de las prácticas/actividades diarias implementadas en las aulas y su envío a casa. | Aplicación e integración en el día a día de las prácticas de atención plena en el aula con los alumnos (registros de la realización de las prácticas subidos a Colabora en las carpetas individuales). |
| Seguimiento y asesoramiento en la implementación de las actividades y la evaluación de las mismas en el aula. | Registros de las reuniones realizadas con el profesorado que realiza la intervención en el aula. Subidos a Colabora en la carpeta de coordinación |
| Comentario en la plataforma Colabora antes de del 20 de mayo donde se exponga la valoración final del proyecto, los logros, las dificultades y las oportunidades de continuidad, así como el grado de cumplimiento de las actuaciones particulares. | Comentario realizado en la Comunidad Colabora |
| Realización de Memoria de Evaluación en la que se valorarán los logros y actuaciones más significativas, analizando consolidación, sostenibilidad y dificultades encontradas como oportunidades de cambio para el curso siguiente. | Memoria realizada en la Comunidad Colabora antes del 31 de Mayo |

Valoración cualitativa del proyecto:

| REQUISITOS | ACCIONES A REALIZAR |
|--|---|
| Relevancia, originalidad e innovación del proyecto | Recopilación de evidencias de actividades adaptadas realizadas por los componentes del grupo de trabajo que reflejen los trabajos en aula en las sesiones de tutoría (organización de tiempos innovadora) o de forma transversal (fotos y materiales elaborados). |
| Producción de materiales educativos originales o que supongan una contribución significativa a materiales ya existentes con licencia libre, exportables a otros contextos y accesibles | Banco de materiales elaborado por el grupo para trabajar mindfulness/inteligencia emocional. Además, materiales de apoyo para la aplicación (registros, programación/orientaciones para la aplicación, etc). |
| Revisión bibliográfica realizada sobre el tema de estudio, con la aportación de comentarios críticos | Listado de libros recomendados por etapa/ciclos para trabajar IE/Mindfulness con descripción de los mismos y utilidad. Listado de investigaciones (artículos consultados a nivel adulto/infantil) con la temática tratada y aportaciones que realizan. |
| Incidencia del trabajo realizado en la práctica educativa del aula o centro, avalada por el Claustro y el Consejo Escolar del centro | Recopilación en las memorias de autoevaluación del centro, la valoración de la formación del profesorado y la propia evolución en el centro (convivencia, mejora rendimiento escolar, etc). |
| Recabar información a las familias de su participación activa en la metodología “mindfulness”. | Encuestas a las familias sobre el proceso seguido y los resultados obtenidos. |