

GRUPO DE TRABAJO: GESTIÓN EMOCIONAL

C.E.I.P HISPANIDAD

Venimos observando que el alumnado pierde rápidamente la concentración y le cuesta muchísimo mantener de forma prolongada su atención. Para ello, en un grupo de 3er ciclo de nuestro colegio, concretamente un nivel de 5º de Primaria, hemos pensado introducirlos en la atención plena (mindfulness). La docente, tutora de dicho grupo, que llevará a cabo estas dinámicas, no tiene formación específica en Mindfulness pero sí ha leído sobre esta temática y puede poner en práctica algunos ejercicios que ha ido aprendiendo para ella mismo adaptándolos a su grupo.



Se plantean tres fases en las que, lo deseable, es que estos ejercicios sirvan de continuidad en sus respectivos hogares.

Dichas fases serían las siguientes:

- Fase I: Explicación y reconocimiento de emociones
- Fase II: Introducción al mindfulness
- Fase III: Entrenamiento

FASE I: EXPLICACIÓN Y RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES

En esta fase, pretendemos que el alumnado conozca y reconozca, al menos, las emociones básicas en sí mismo y en los demás.

¿Cómo?

Dada la edad y etapa escolar, pensamos que la mejor forma es teniendo en cuenta el componente lúdico.

- Para la explicación: Nos serviremos de la película Inside Out, la mayoría la ha visto, por lo tanto, nos resultará fácil la presentación de las emociones ayudándonos de los personajes de la película.
- Para el reconocimiento: Una vez que tienen claras las emociones, se procede a la mímica, se le da una imagen al discente para que lo interprete (Por ejemplo: cabeza agachada, ceño fruncido, hombros caídos... = Tristeza) y el resto tendrá que adivinarlo. Otra dinámica sería la del juego de roles, se presenta una situación que tienen que interpretar y el resto debe prestar atención a todo el lenguaje no verbal.

FASE II: INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

En esta fase, se pretende iniciar brevemente al alumnado en la práctica de la atención plena. Se requiere tiempo para conseguirlo por eso hablamos de un inicio breve.

Haremos varios ejercicios para que tomen conciencia de su respiración. Uno de ellos sería: hinchar globos para después ponerlos debajo de su camiseta en la zona del vientre, de esa

manera, cada vez que respiren, verán el movimiento de su balón que les servirá de símil a su propia respiración. Pensamos que, a través de este juego, pueden prestar más atención a su respiración.

En cuanto al inicio de la práctica, nos vamos a centrar en la comida. Comenzaremos con una pasa: tendrán que comerla con los ojos cerrados, y, a partir, de ahí hacer juicios. Los primeros juicios serán valorativos: me gusta, no me gusta, ¡qué asco!, ¡qué bueno!... para pasar a juicios más perceptivos: está rugosa/arrugada, es pequeña, tiene un sabor muy dulce...

Situaremos el resto de prácticas a la hora del almuerzo, trabajando sobre estos aspectos: juicios valorativos/ perceptivos sobre su propio desayuno.

FASE III: INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

En esta fase, el objetivo que perseguimos es el de entrenar esa breve práctica tanto en clase (estableciendo los momentos según el Currículum, la programación y las propias actividades del centro) y en casa (avisando a las familias sobre su puesta en práctica).

Hemos establecido un registro para cada alumno/a en el que vaya anotando, de manera personal e íntima, aquellos momentos en los que ha entrenado su atención plena.

Alumno/a	Hora de la práctica	Lugar	¿Cómo te has sentido?	¿Has reconocido alguna emoción?	¿Te ha ayudado en la concentración y atención ese día?

Después, se hará una puesta en común en clase para ver los resultados y hablar sobre los posibles beneficios/mejoría (o empeoramiento) en su concentración.