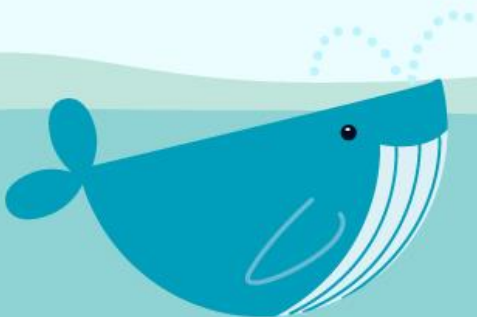


A RESPIRACIÓN DAS BALEAS EN CAIÓN

Unha experiencia Mindfulness na Educación Primaria

Montserrat Barros Grela



EDUCACIÓN EMOCIONAL

“O éxito na vida depende nun 20% do cociente intelectual e nun 80% da intelixencia emocional”.



Fundamentación teórica



“Cada ser humano ten unha combinación única de intelixencia. Este é o desafío educativo fundamental”.

GARDNER

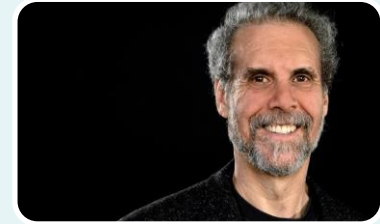
**INTELIXENCIAS
MÚLTIPLES**



“A vida pon os mesmos contratempos e traxedias sobre os optimistas e sobre os pesimistas, pero os optimistas os afrontan mellor”.

SELIGMAN

**PSICOLOXÍA
POSITIVA**



“Se non controlas as túas habilidades emocionais, ... se non podes ter empatía e relacións efectivas, entón non importa o intelixente que sexas, non vas chegar moi lonxe”.

GOLEMAN

**INTELIXENCIA
EMOCIONAL**

Que é MINDFULNESS?

“Prestar atención dunha maneira especial: intencionadamente, no momento presente e sen xulgar”.

Jon Kabat-Zinn

Consciencia, atención e recordo

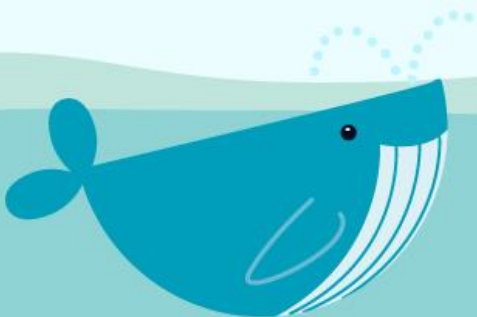
O piloto automático

A “mente de mono”

Un obxecto: a respiración

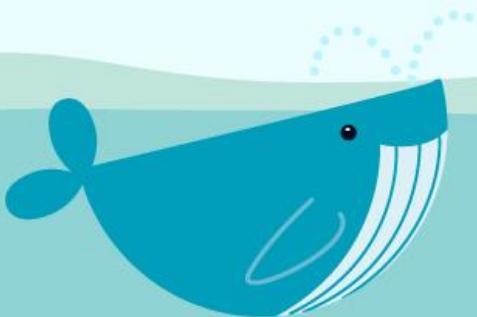
Observar e aceptar

A práctica



Componentes implicados no Mindfulness

(Kabat-Zin)



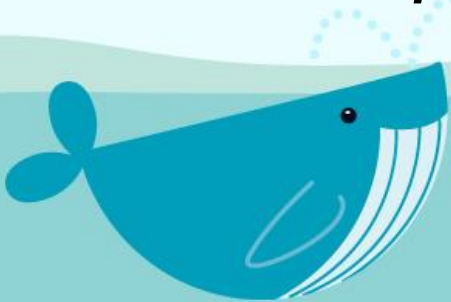
EVIDENCIAS CIENTÍFICAS DOS BENEFICIOS DA PRÁCTICA DO MINDFULNESS NA EDUCACIÓN

- Mellora as habilidades atencionais, incrementa a habilidade para manter a atención e orientar a atención e emprégase exitosamente con persoas con TEA ou TDAH.
- Aumenta a habilidade cognitiva de procesar a información de forma rápida, con precisión e exactitude.
- Mellora o rendemento académico.



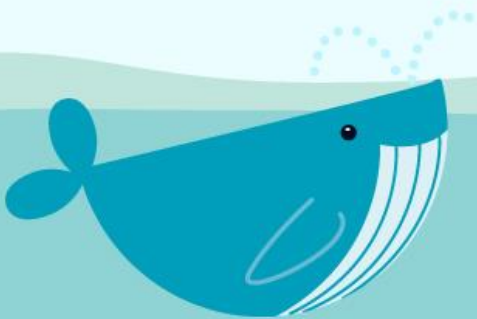
FICHA TÉCNICA

- *Centro educativo:* **CEIP de Caión**
- *Alumnado participante:* **21 alumnos/as EP**
- *Profesorado implicado:* **5 mestres**
- **Familias implicadas**
- *Temporalización:* **curso 2014-15: 8 sesións quincenais**
- *Custo para o centro:* **0 euros**

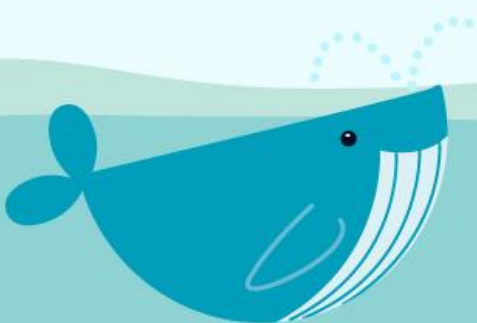


OBXECTIVOS DO PROXECTO

- Aprender a manter a atención e a concentración nas tarefas curriculares e extracurriculares.
- Aprender a deterse e pensar antes de actuar na resolución de conflitos.
- Aprender a estar máis tranquilos e relaxados.
- Aprender a mellorar a xestión das emocións.



O POBO DE CAIÓN E AS BALEAS



ESTADOS EMOCIONAIS

Non podemos influír no estado do mar, pero si aprender a nadar entre as ondas.



COMO RESPIRAN AS BALEAS EN CAIÓN

UNHA BALEA ATENTA

O botón de *pausa*.

UNHA BALEA PREOCUPADA

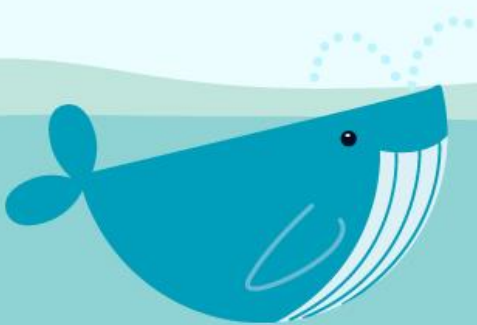
A hora e a caixa das preocupacións.

UNHA BALEA ENFADADA

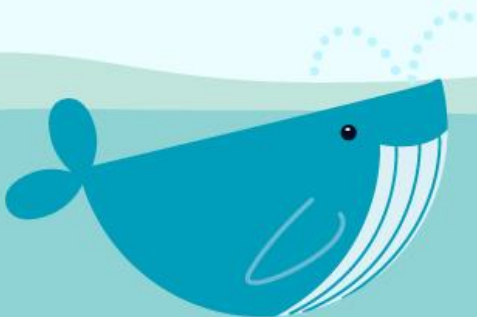
Para, respira, pensa e ... actúa.

UNHA BALEA AMABLE

Beneficios das relacións positivas.



Creatividade coas familias e ancoraxe final.



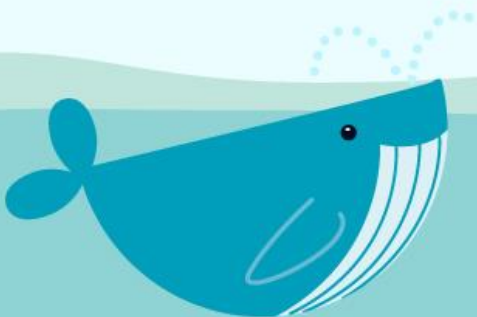
CONCLUSIONES



RESULTADOS



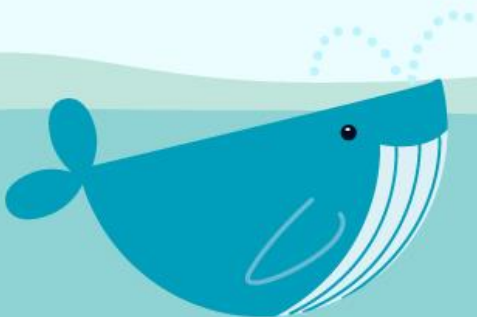
**FUTURAS LIÑAS DE
TRABALLO**



“... E porque saíu da infancia, esquece
que para chegar ao ceo, precísanse
como ingredientes, unha pedriña e a
punta dun zapato...”.

Julio Cortázar (*Rayuela*, 1963)

Disfrutade o momento



Algunha **BIBLIOGRAFÍA** de interese

- Kabat-Zinn, J. (2012), *Mindfulness para principiantes*, Editorial Kairós, Barcelona.
- Schoeberlein, D. (2011), *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores*, Gaia Ediciones, Madrid.
- Simón, V. M. (2011), *Aprender a practicar mindfulness*, Sello Editorial SL, Barcelona.
- Snel, E. (2014), *Tranquilos y atentos como una rana*, Editorial Kairós, Barcelona.
- Tenzin-Dolma, L. (2015), *Mandalas sanadoras*, Ediciones Obelisco, Barcelona.
- www.programatreva.com
- www.escuelasconscientes.es (Programa “Aulas felices”)

