

PROYECTO
“COMUNIDAD EDUCATIVA
DESPIERTA”



REGULACIÓN EMOCIONAL Y ATENCIÓN PLENA

**LÍNEA DE SUBVENCIÓN: CONCURSO DE PROYECTOS PARA
ASOCIACIONES DE LA PROVINCIA DE HUELVA 2018**

1. NOMBRE DEL PROYECTO Y BREVE DESCRIPCIÓN

El proyecto que presentamos se denomina "**Comunidad Educativa despierta**. Regulación emocional y atención plena".

Se trata de un proyecto que está enfocado, como el nombre indica, a todos los agentes de la Comunidad Educativa: niñas y niños, familias y profesorado.

El proyecto pretende desarrollar la semilla de la atención plena en toda la Comunidad Educativa, para que a través de ella puedan acceder a un espacio interior de seguridad y de calma, generando también actitudes de cuidado y compasión hacia sí misma/o y el resto de la Comunidad, mejorando así la calidad de las relaciones y el clima escolar y familiar.

Para ello, el proyecto contempla una triple intervención con el alumnado, familias y profesorado de tres centros pertenecientes a un Colegio Rural situados en tres municipios onubenses.

2. DESTINATARIAS Y DESTINATARIOS

Este proyecto está dirigido a toda la Comunidad Educativa (niños y niñas, padres y madres y docentes) del Colegio Público Rural *ADERSA 1 (Agrupación De Escuelas Rurales Sierra de Aracena)*, el cual comprende tres centros situados en las localidades de Fuenteheridos, Castaño del Robledo y Valdelarco.

3. NÚMERO DE PERSONAS BENEFICIADAS

La Comunidad Educativa de los tres centros que componen el C.P.R ADERSA I está compuesta por un total de *259 personas*, de las cuales 101 son niñas y niños, 138 madres y padres y 20 son profesores y profesoras.

4. ÁMBITO DE ACTUACIÓN

El proyecto se desarrollará en las localidades de Fuenteheridos, Castaño del Robledo y Valdelarco, situadas en la comarca de la Sierra de Aracena y Picos de Aroche (Huelva).

5. PROBLEMAS Y DIFICULTADES. OBJETIVOS DEL PROYECTO

Los problemas detectados por el equipo educativo de los tres centros, así como las dificultades comentadas por las familias del alumnado son:

- Dificultad para regular la emoción de la ira y la frustración en gran parte de los niños y las niñas, lo que ocasiona conductas no deseadas, conflictos, tensión y malestar, tanto en el aula como en casa.
- Falta de concentración y de atención por parte del alumnado, tanto en el aula como en casa.
- Existencia de formas de relacionarse poco cuidadosas e irreflexivas, tanto consigo mismo/a como con las demás personas, donde reside una baja concepción de sí mismo/a y/o de los otros y una falta de conciencia sobre el propio hacer.

A partir de estas dificultades detectadas por el profesorado y las familias, nos planteamos los siguientes **objetivos**:

- Dotar de recursos para que los niños y las niñas encuentren un *lugar de calma* dentro de sí donde puedan refugiarse en los momentos en los que las emociones les hagan tambalearse y también cuando quieran proporcionarse felicidad.
- Generar rutinas y dotar de espacios en el aula que faciliten el que tanto niños/as como docentes, puedan volver a sí mismos, al

momento presente, concentrándose en la tarea y encontrando paz interna, capacitando previamente al equipo docente para ello.

- Sembrar las semillas de la atención plena en el seno de las familias para que en el hogar puedan crearse espacios donde cada uno cuide de sí mismo, de sus emociones y pensamientos, y de sus relaciones con los otros miembros de la familia.
- Favorecer la existencia de una Comunidad Educativa más plena y feliz.

Los beneficios de la práctica continuada de la Atención Plena por parte de infantes, familias y profesorado, también contribuyen a:

- Desarrollar la conciencia emocional.
- Mejorar la capacidad de autorregular los estados emocionales.
- Mejorar la imagen de sí mismo.
- Fomentar una actitud positiva ante la vida.
- Favorecer el autocuidado y el cuidado de otras personas.
- Cultivar el respeto y compasión hacia una/o misma/o y los demás.

6. PROGRAMA Y ACTIVIDADES

Para conseguir los objetivos que nos proponemos, nuestro proyecto comprende una triple intervención con docentes, familias e infantes, a saber:

- Capacitación al equipo docente de los tres Centros educativos en la práctica de la Atención Plena y cómo llevarla al aula. Dos sesiones de una hora y media de duración cada una.
- Intervención con familias para sembrar la semilla de la atención y la compasión: 3 sesiones de 1 hora y media de duración.
- Intervención con los niños y las niñas en regulación emocional y atención plena: 6 sesiones de 1 hora de duración en horario escolar.

Todas las intervenciones se llevarán a cabo a través de una *metodología práctica y participativa*, es decir, se llevarán a cabo a través de la práctica de diferentes técnicas de atención plena, que van focalizadas a anclarnos en el presente a través de la atención mental a la respiración, al cuerpo, a las emociones y a los pensamientos (en el caso de las chicas y chicos más mayores y las personas adultas). Además, también se desarrollarán dinámicas y visualizaciones para mejorar la comunicación con otras personas, la empatía y el cuidado. La parte práctica se complementará con estrategias y recursos que permitan desarrollar lo vivenciado en el interior del aula y de la casa y en la vida cotidiana.

La intervención con el alumnado supone seis sesiones a desarrollar con 8 grupos de Educación Primaria y 1 grupo de E.S.O. Los grupos implican a los tres centros del ADERSA I, tal como se indica a continuación:

- Fuenteheridos: 7 grupos (de 1º a 6ª de Educación Primaria y un grupo para 1º y 2º de E.S.O.)

- Castaño del Robledo: 1 grupo
- Valdelarco: 1 grupo

Los contenidos, dinámicas y actividades de las sesiones se adaptarán a la madurez de cada grupo.

Las sesiones a desarrollar con el alumnado son las siguientes:

PRIMERA SESIÓN:

Enfoque:

- Respiración
- Percepción sensorial

Actividades:

- Respirar con la campana
- La linterna de la atención
- De viaje a la Tierra
- ¡Somos masajistas!

SEGUNDA SESIÓN:

Enfoque:

- Emociones
- Autonomía emocional

Actividades:

- Un océano que respira
- Caminar atentamente
- Sé una flor
- La rueda de la risa

TERCERA SESIÓN:

Enfoque:

- Prestar atención a mis emociones
- Reconocimiento y autorregulación emocional

Actividades:

- Mi jardín: Un lugar seguro
- Navegar en la tormenta
- El semáforo atento
- El sonido de la abeja

CUARTA SESIÓN:

Enfoque:

Consciencia corporal. Autoescucha y autocuidado.
Refuerzo mi autoimagen: Mis fortalezas y virtudes.

Actividades:

- Movimiento consciente
- Escaneo corporal
- Los pétalos de mi flor
- Relajación profunda

QUINTA SESIÓN:

Enfoque:

Conciencia del otro, cultivo de la autocompasión y la compasión
Escucha profunda y habla amorosa

Actividades:

- Las semillas de mi jardín
- Te escucho
- Habla amorosa
- Regando tu jardín

SEXTA SESIÓN:

Enfoque:

Resolución de conflictos
Cuidado de la comunidad y cultivo de la felicidad

Actividades:

- La meditación del guijarro
- Resolviendo los conflictos en grupo

- El cuidado del aula como familia
- Cultivar nuestra felicidad

La intervención con el profesorado consiste en dos sesiones de hora y media de duración donde se practicarán técnicas de atención plena (meditaciones guiadas, visualizaciones, relajación, alimentación consciente...) y se propondrán estrategias y recursos para incorporar la atención plena en el aula y favorecer la regulación emocional.

La intervención con las familias consiste en tres sesiones de hora y media de duración donde se introducirán y practicarán técnicas de atención plena y se propondrán estrategias y herramientas para incorporar la atención plena en casa y favorecer la escucha y el cuidado en cada uno de sus miembros.

7. TEMPORALIZACIÓN

El proyecto se llevará a cabo durante el curso lectivo 2018/2019.

La intervención con el profesorado será la primera en ponerse en marcha. Se realizará con todo el claustro en horario de tarde, comprendiendo dos sesiones consecutivas de hora y media de duración.

En el caso del alumnado, las sesiones, de 1 hora de duración, se llevarán a cabo en el aula en horario lectivo, siendo imprescindible para su desarrollo la coordinación con el profesorado del Colegio para establecer los horarios de las sesiones en las diferentes unidades educativas.

La intervención con las familias se realizará paralela al inicio de la intervención con el alumnado. Se llevará a cabo en los tres centros del ADERSA I, en horario de tarde, por lo que será necesario la

coordinación tanto con el equipo directivo del Centro como con las familias. Se realizarán tres sesiones de hora y media de duración.

8. OTRAS NECESIDADES PARA EJECUTAR EL PROYECTO

El primer requisito para llevar a cabo el proyecto y que nos parece clave para el éxito y mantenimiento del proyecto, es que el equipo directivo del C.P.R. ADERSA I esté interesado y motivado en el proyecto. Para ello nos hemos reunido con el equipo directivo y tenemos su apoyo total en el desarrollo del mismo.

El proyecto también requiere la coordinación con el profesorado del Centro para la calendarización de las sesiones con alumnado, profesorado y familias, ya que se usarán las instalaciones del Colegio, tanto en las sesiones desarrolladas en horario lectivo, como las realizadas en horario de tarde.

Además, se necesitan dos personas facilitadoras profesionales formadas convenientemente en regulación emocional y mindfulness para desarrollar el proyecto.