



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

TRABAJO FIN DE GRADO

*La práctica de Mindfulness en el aula de
Educación Infantil*



Autora: Marta Salinas Gómez
Tutor académico: Enrique Merino
Tejedor

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo realizar una previa pequeña investigación acerca del Mindfulness en el sistema educativo y con ello crear una unidad didáctica que poder llevar a la práctica.

En este sentido y con la finalidad de poder aplicar este trabajo en el aula de infantil, se han diseñado y adaptado un total de 15 sesiones en las que se trabaja con la educación emocional, la relajación y la conciencia plena por medio de actividades en las que los niños son más conscientes de su propio cuerpo, de su respiración, de sus emociones, de las de sus compañeros, etc. En un primero momento estas actividades se enfocan para un alumnado de 3º de infantil, pero pueden ser adaptadas para otros rangos de edades tanto inferiores como superiores.

Los grandes beneficios que se pueden conseguir si se aplica esta técnica a la vida cotidiana de los alumnos, hará que se logren grandes resultados para su relación consigo mismos y con la sociedad.

Palabras clave

Mindfulness, Educación Infantil, Atención Plena, relajación, emociones

ABSTRACT

The present study has tries to carry out a preliminary investigation about the practice of Mindfulness in an educational context, and with it to design a didactic unit that can be carried out in the practice.

In this sense and in order to apply this work in the classroom with children, there have been designed and adapted a total of 15 sessions in which teachers and children can work with emotional education, relaxation, and full awareness through activities that allow children to be more aware of their own body, their breathing, their emotions, those of their peers, etc. In a first moment these activities are focused for children of 3rd grade, but they can be adapted for other belonging to lower and higher age ranges.

The great benefits that can be achieved through this technique can be applied to the daily life of the children, so they will achieve great results for their relationship with themselves and with society.

Keywords

Mindfulness, Early Childhood Education, Mindful Awareness, relaxation, emotions

*Cuando bailo, bailo.
Cuando duermo, duermo.
Y cuando camino por un bosque,
Si mi pensamiento se distrae hacia asuntos distantes,
Lo conduzco de nuevo al camino,
A la belleza de mi soledad.*

Michel de Montaigne, filósofo francés (1533 – 1592)

Índice de contenidos

1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS	2
3. JUSTIFICACIÓN	3
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	4
4.1 Meditación	4
4.2 Mindfulness	6
4.2.1 ¿Qué es el Mindfulness?	6
4.2.2 Antecedentes	7
4.2.3 Efectos y beneficios	7
5. METODOLOGÍA	8
5.1 Literatura científica	8
5.2 Metodología aplicada	9
6. OBJETIVOS DIDÁCTICOS	11
7. CONTENIDOS DE APRENDIZAJE	12
8. ACTIVIDADES	14
9. RECURSOS	29
9.1 Recursos materiales	29
9.2 Recursos temporales	29
9.3 Recursos humanos	32
9.4 Recursos espaciales	32
10. Alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo	32
11. CRITERIOS DE EVALUACIÓN	34
12. EVALUACIÓN	36
12.1 Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje	36
12.2 Evaluación de la práctica docente	37
12.3 Evaluación del proyecto	38
13. CONCLUSIONES	39
13.1 Conclusiones personales	40
14. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
15. ANEXO	43
15.1 Anexo de tablas	43
15.2 Anexo de ilustraciones	44

Índice de ilustraciones

Ilustración 1. Marioneta rana	14
Ilustración 2. Técnica del espagueti	15
Ilustración 3. El bote de la calma	18
Ilustración 4. Flor de la amistad.....	19
Ilustración 5. Collage "de qué estoy hecho"	21
Ilustración 6. Materiales del juego de adivinar.	22
Ilustración 7. Estación del oído.....	24
Ilustración 8. Estación del olfato.....	24
Ilustración 9. Estación del tacto.	24
Ilustración 10. Estación del gusto.	25
Ilustración 11. Carteles explicativos de la felicidad.	26
Ilustración 12. Dibujo de la felicidad.....	26
Ilustración 13. Tablero de las emociones	27
Ilustración 14. Creamos nuestra red de vida	28
Ilustración 15. Pulseras que nos vinculan	28
Ilustración 16. Resultado de valoración de emociones	44
Ilustración 17. Resultado de la evaluación de los padres.....	47
Ilustración 18. Grupo IV	49
Ilustración 19. CD la ranita.....	50

Índice de tablas

Tabla 1. Beneficios del mindfulness (López, 2019)	
Tabla 2. Secuenciación de objetivos específicos de las tres áreas de la experiencia a partir del Decreto 122/2007.....	11
Tabla 3. Secuenciación de contenidos específicos de las tres áreas de la experiencia a partir del Decreto 122/2007.....	12
Tabla 4. La ranita.....	14
Tabla 5. El espagueti.	15
Tabla 6. Levantando la moral.....	16
Tabla 7. La mente en una jarra.	17
Tabla 8. Regar las flores	19
Tabla 9. ¿De qué estoy hecho?	20
Tabla 10. Juego de memoria.....	21
Tabla 11. La pelota imaginaria.....	22
Tabla 12. Circuito de sensaciones.	23
Tabla 13. Cosas que me hacen feliz.	26
Tabla 14. Reconocer los sentimientos y las emociones.....	27
Tabla 15. La red de la vida.	28
Tabla 16. Calendario de las actividades.	29
Tabla 17. Horario mensual de la unidad.....	31

Tabla 18. Secuenciación de los criterios de evaluación específicos de las tres áreas de la experiencia a partir del Decreto 122/2007.	34
Tabla 19. Instrumentos de evaluación.	36
Tabla 20. Evaluación de las familias.	38
Tabla 21. Autoevaluación de la práctica docente.	43

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se ha realizado con la intención de acercar la práctica de Mindfulness a un aula de Educación Infantil, más específicamente a tercero de Educación Infantil. Este tema está tomando cada vez más importancia y se está conociendo poco a poco cada vez más de él. Por eso, al ser un tema tan novedoso y no trabajarse por lo general hasta que no comienza primaria, su puesta en práctica ha resultado enriquecedora y a su vez arriesgado porque no he contado con experiencias de primera mano sobre gente conocedora de este ámbito que me pudiese guiar sobre cómo enfocar y encaminar la práctica hecha con los niños.

Se divide el trabajo en dos grandes bloques, por un lado la parte teórica donde se hace una búsqueda con ayuda de unos libros extraídos de la biblioteca de la universidad, y además con pequeños vídeos y documentos electrónicos. En esta parte teórica se hace alusión a dos apartados, la meditación en primer lugar y después el Mindfulness, con sus definiciones, beneficios y antecedentes. En otro gran bloque del trabajo sería la propuesta de intervención que he llevado a cabo en el colegio Marqués de Lozoya durante el período del segundo prácticum que ha comprendido los meses desde febrero a mayo.

Con esta base teórica presento un total de 15 actividades que se desarrollan a lo largo de 2 meses. Se ha realizado durante el prácticum II, que tuvo una duración de 57 días y la unidad que yo llevé a cabo en concreto abarcó 23 días. El aula no realizaba técnicas de relajación ni nada parecido a este tipo de prácticas, por lo que me pareció muy interesante darles la oportunidad de conocer qué es el Mindfulness y que ellos mismos lo llevaran a cabo y descubrieran, a través de la práctica, las conclusiones y relaciones que iban sacando entre un tema y otro.

Se tiene en cuenta el decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. Tomando algunos objetivos, contenidos y criterios de evaluación de éste, he podido secuenciar de manera más concreta lo que yo quería conseguir en mi trabajo y, además, me ha servido para ver hasta qué punto la legislación puede considerar importantes este tipo de prácticas.

Finalmente he contado con el apoyo y la guía de mi tutor de trabajo fin de grado, así como el repertorio de libros que hay en la biblioteca del campus María Zambrano, los cuales han sido la base para que este trabajo haya sido posible.

2. OBJETIVOS

Con este trabajo lo que pretendo conseguir es, en un primer lugar, realizar una pequeña investigación sobre qué es el mindfulness dentro del ámbito de la educación, para posteriormente crear una propuesta de intervención que se llevará a cabo en el aula de tercero de infantil donde estoy realizando mi Practicum II. Con este trabajo pretendo obtener mi título académico del Grado de Educación Infantil.

De manera general, los objetivos más específicos del proyecto serían:

- Desarrollar una propuesta lúdica para niños de 5 y 6 años.
- Mejorar la concentración y atención del alumnado.
- Proporcionar herramientas al alumnado para que éstos puedan entender y regular sus emociones.
- Disminuir el estrés que se puede llegar a crear en clase.
- Reforzar la autoestima del alumnado.
- Potenciar las habilidades sociales como la paciencia, la empatía.
- Fomentar la creatividad de los niños.
- Crear un ambiente relajado y de respeto en el aula.
- Calificar las prácticas con ayuda de las familias siguiendo una herramienta de evaluación.

3. JUSTIFICACIÓN

Los motivos por los que he elegido la temática del Mindfulness y su puesta en práctica son diversos. Por un lado siempre me ha llamado la atención todo aquello que engloba la meditación y la relajación en sus diversas variantes, desde la simple respiración, hasta el yoga y finalmente el mindfulness. Después de haber estado interesada en ello para el ámbito personal, pensé que era un buen momento de trasladarlo al ámbito educativo, aprovechando el período de prácticas.

Bajo mi punto de vista, tanto en la escuela como en la universidad se centran en enseñarnos sobre todo conocimientos técnicos, pero a veces se pasa por alto aspectos que pueden llegar a ser igual de importantes para nuestro desarrollo como personas, como son el autoconocimiento, encontrar el lugar que cada uno ocupa en el mundo, manejar lo mejor posible esas emociones aflictivas que sentimos en momentos de dificultad, para poder volver a la calma y el equilibrio rápidamente, saber conectar con los demás desde el corazón, creando vínculos afectivos y sobre todo aprender a relajarse en esta sociedad actual donde el estrés cada vez es más frecuente.

Desde hace unos pocos años atrás hasta la actualidad, la introducción del mindfulness en el ámbito educativo está convirtiéndose en una técnica con mucho peso, sobre todo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Hasta hace pocos años, la meditación para niños era un medio prácticamente desconocido. Es por eso por lo que considero apropiado tener una base de formación personal, como futura maestra, en esta técnica para poder entender mejor en qué consiste y cómo se puede utilizar de manera adecuada.

Además, en la escuela es muy común oír cómo se dice a los niños que deben de prestar atención y que eso es muy importante, pero no se explica cómo deben hacerlo. Por eso gracias al Mindfulness se aprende a prestar atención de una manera especial a todo aquello que está ocurriendo en el momento presente pero sin querer ni pretender que sea de otra forma, sólo aceptándolo. Una definición que puede acercarse mucho a esto último y bastante coloquial sería: “Esto es lo que hay”.

Esta práctica no solo permite a los niños que lo practican escuchar su cuerpo y mejorar su atención. Si esta práctica se le ofreciese a la sociedad y se hiciese más popular, podríamos conseguir un cambio en ella. Este cambio comienza mirándose primero a uno mismo, haciéndose respetar y teniendo un autoconcepto y una autoestima lo suficientemente buena.

Para *Katherine Priore Ghannam*, citado en Cerdá (s.f), docente que impulsa la práctica de yoga y meditación en las escuelas en California:

Esto es cuestión de una reforma educativa y de salud pública: nuestros estudiantes necesitan desesperadamente una manera de superar la adversidad de cada día que viene con sus condiciones de vida. Si sabemos que el estrés existe, es nuestra responsabilidad dar una herramienta simple a los niños que la necesiten más. (p.3)

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 Meditación

La meditación consiste en una actividad experimental y vivencial que no se puede enseñar como algo meramente teórico. Tiene como objeto purificar la mente, porque gracias a ella se puede limpiar ese proceso del pensamiento que nos mantiene en un estado de esclavitud emocional. Con ayuda de la meditación podemos llegar a un estado de tranquilidad, conciencia y concentración. Para poder llegar a estos estados previamente hay que tener la mente cultivada, alejada de aquellos agentes irritantes que se interponen en el camino, luego se fertiliza con la energía y disciplinas necesarias y por último se siembran las semillas para poder cosechar los frutos obtenidos (Gunatarana, 2002).

La sociedad suele asociar la meditación a personas religiosas o espirituales y llegan a verlo como una pérdida de tiempo, pero no es así. Entre algunos de sus beneficios se encuentra el aumento de la concentración, la memoria, ayuda a superar malos hábitos y además hace más feliz a las personas que lo practican.

La meditación se puede llevar a cabo de muchas formas, la mayoría de las tradiciones religiosas tiene algún tipo de método para meditar. El budismo es un camino, que utiliza dos tipos de meditación, sin la necesidad de recurrir a divinidades. Estos tipos de meditación necesitan unas habilidades mentales y cualidades de conciencia muy diversas, las cuales reciben el nombre de *vipassana* y *samatha*. El primer término se traduce como ‘visión profunda’ y utiliza la concentración como una herramienta que ayuda a la conciencia a separar la ilusión de la realidad. De todas las prácticas budistas, Vipassana es la más antigua de todas. Se trata del cultivo directo y gradual de la atención plena o conciencia pura. El objetivo que tiene este tipo de práctica es aprender a ver las situaciones como impermanentes y la ausencia de identidad real de los acontecimientos. Gracias a este tipo de meditación vemos la vida de una manera especial, de igual forma que si empleamos la modalidad de la atención plena. La atención plena nos permite que observemos la realidad, fuera de ese filtro de pensamientos y conceptos que nos distorsionan (Gunatarana, 2002).

Con la meditación desarrollamos dos aspectos que están unidos entre sí. *Samatha* es relajación, nos ayuda a conseguir una mente en calma y a lograr *vipassana* que es introspección o visión clara. Si alcanzamos *vipassana* y logramos ver las cosas de forma clara vamos a tener paz en la mente

Para la perspectiva budista, la raza humana vive de una manera peculiar porque a pesar de que todo está en constante cambio y es algo que no se puede detener, tendemos a vivir con una visión como si las cosas fuesen permanentes. Nuestra visión de la vida es errónea a los ojos budistas, porque tomamos las causas del sufrimiento como algo que nos impide llegar a la felicidad. Con la meditación vipassana podemos observar la vida de un modo imparcial, ver las reacciones que tenemos pero sin quedarnos

atrapados en ellas, somos conscientes de lo que estamos creando, cuándo y cómo. En resumen, la meditación vipassana se trata de un conjunto de prácticas que nos abren los ojos poco a poco hacia la realidad sin filtros, tal y como es. Por eso se dice que es experimental y que en lo que consiste es en aprender a vivir (Gunatarana, 2002).

Como hemos podido observar en estos párrafos anteriores, el proceso de la meditación es complejo y delicado, por eso su resultado depende directamente del estado mental en el que se encuentre el meditador. Existe una serie de actitudes que para Gunatarana (2002) son esenciales para el éxito de la práctica.

- No esperes nada especial
- No fuerces
- No te apures
- No te aferres a nada ni rechaces nada.
- Suelta.
- Acepta el presente.
- Sé amable contigo
- Investígate a ti mismo.
- Problemas = retos.
- No reflexiones.
- No subrayes la diferencia.

Si permanecemos sentados en un mismo sitio por un período de tiempo prolongado podemos llegar a conseguir un cierto grado de atención plena. En nuestro día a día no solemos dedicarle tiempo a meditar, como por ejemplo se puede hacer en un retiro especial. Por este motivo tenemos que intentar llevar la manera de practicar la atención plena dentro de nuestra vida cotidiana. Como vivimos en un mundo donde las cosas son impredecibles y están condicionadas por muchos factores, si tenemos un buen bagaje podemos recurrir a la atención plena, como si de un botiquín de ayuda se tratase y a lo mejor con 10 – 15 minutos al día dependiendo del tiempo que tengamos o como nos encontremos ese día es suficiente para dedicarnos ese rato a relajar la mente y que todo fluya mejor.

Los meditadores de vipassana no quieren competir entre sí por alcanzar la meditación plena. Buscan alcanzar la perfección de esas las cualidades que se encuentran en nuestra mente subconsciente. Para los principiantes de este tipo de meditación es normal sentir dolor cuando se sientan por primera vez durante un largo período de tiempo en la misma postura. En el caso de sentir dolor, la solución no es cambiar de postura, porque si hacemos esto con las posturas que vayamos tomando a continuación nos irá pasando lo mismo, por eso lo que hay que hacer es el esfuerzo por mantenernos del mismo modo con el que hemos comenzado, hay que ser paciente y enfrentarse a los problemas. Cuando uno se sienta a meditar puede sentir dos tipos de dolor físico. Uno de ellos causado a raíz de una mala postura ejercida en la meditación, lo cual se puede solucionar corrigiendo la manera en que nos hemos sentado. El otro tipo de dolor no está relacionado con la postura, este dolor hay que convertirlo en objeto de la meditación, no resistirse a él, sino adentrarse en él, experimentar y explorar la sensación que genera. Cuando nos relajamos y somos más conscientes de este tipo de dolor, aceptándolo, tiende a desaparecer (Gunatarana, 2002).

Cuando comenzamos a meditar o intentamos dejar una mente relajada por un momento es normal que de repente, sin nosotros quererlo, nos bombardeen la mente

muchos pensamientos que pueden surgir de lo más profundo de nuestro interior, llegando a crearnos un malestar físico en nosotros que si no hacemos frente puede conseguir que dejemos de lado la meditación y volvamos a nuestra zona de confort.

4.2 Mindfulness

4.2.1 ¿Qué es el Mindfulness?

Tal y como cuenta Andrés Martín en la charla TEDxSantCugat este término conocido en inglés como “Mindfulness” y en castellano como “Conciencia plena”, tiene que ver en China con dos ideas, la de presencia y la de corazón, como la parte afectiva de la mente. Esto significa que una persona está viviendo el momento al 100%, es estar amablemente presente en cada momento. Para ello se necesita entrenamiento y esto requiere ensayar tres tipos de habilidades:

1. Tener una **intención**. El cerebro humano tiene una tendencia a dispersarse e ir de una idea a otra sin dificultad. Por eso tenemos que cultivar la intención de estar más presentes y conectados con la realidad.
2. Cultivar una actitud de **amabilidad** ante la vida y uno mismo.
3. Conectar con la **experiencia**. La experiencia en el cuerpo y la experiencia de estar presentes. Todo esto se facilita con la práctica.

Esta práctica es enriquecedora para los niños porque gracias a ella, los niños y niñas pueden encontrar una tranquilidad tanto física como mental, aprenden a sentir y comprender sus emociones y también a concentrarse mejor o mejorar su autoconfianza para poder mostrarse tal y como son.

Según Kabat-Zinn (2004), el mindfulness o también conocido como atención plena es la traducción del término inglés “sati” que implica *conciencia, atención y recuerdo*. Se trata de la capacidad de prestar atención de un modo particular, a propósito, en el momento presente y sin establecer juicios de valor.

Para Simón (2007) también se puede conceptualizar como la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.

El mindfulness se puede entender como el fruto obtenido tras las experiencias que se han ido adquiriendo de diversas maneras o como un método o una serie de prácticas. Esto segundo es lo que más fuerza está empezando a coger, y como yo voy a enfocar mi TFG. Kabat – Zinn (2003), citado en López (2019), propone siete habilidades o actitudes mindfulness, que en el fondo son secuela de la práctica meditativa:

- No juzgar.
- Aceptación.
- Paciencia.
- Mente de principiante.
- Confianza.
- No esforzarse.
- No luchar. Dejar pasar

4.2.2 Antecedentes

Hay que saber que previamente a la aparición del mindfulness y su llegada a las escuelas, este tuvo unos antecedentes que fueron la relajación y la meditación. Dentro de la relajación tenemos dos tipos, la relajación infantil que se puede aplicar fuera de la escuela y donde mayoritariamente se enfoca a la educación especial, y la relajación escolar utilizada en el entorno y horario de la escuela, ésta se puede hacer en cualquier etapa educativa y perseguir unos objetivos menos terapéuticos y más educativos. No se conoce ningún programa educativo de mindfulness que sea anterior al siglo XXI, porque es a partir de este siglo cuando se fueron sucediendo en España y muchos otros países como EE.UU., Inglaterra, Australia, etc., las primeras intervenciones y experiencias en educación (López, 2019).

4.2.3 Efectos y beneficios

Los resultados que se obtienen de practicar Mindfulness se han intentado agrupar de diversas maneras y pueden variar dependiendo del autor que leamos. Yo voy a hacer una agrupación como López (2019) ha hecho, teniendo en cuenta la literatura de mindfulness educativo en el profesorado y el alumnado, los beneficios académicos y cognitivos y los efectos positivos sobre la salud física.

Tabla 1. Beneficios del mindfulness (López, 2019)

Beneficios individuales	Alumnado	Profesorado
1. Académicos y cognitivos	3 – 6	
Habilidades atencionales	X	X
Funciones ejecutivas	X	X
Creatividad	X	X
Análisis información		
Rendimiento académico		X
Concentración	X	X
2. Salud (física y mental)		
Reducción de la ansiedad	X	X
Reducción del estrés		X
Depresión		X
Autismo		
TDAH		
3. Desarrollo emocional y personal		
Bienestar general	X	X
Autoestima y autoconcepto	X	X
Empatía	X	X
Compasión y autocompasión	X	X
Relaciones positivas	X	X
Aprendizaje socio-emocional	X	X
4. Psicocorporales		
Imagen corporal	X	X
Conciencia corporal	X	X
5. Beneficios colectivos		

Mejora el clima de aula y de centro	X	X
Mejora la convivencia general	X	X
Respeto a los demás	X	X
Disminución de conflictos	X	

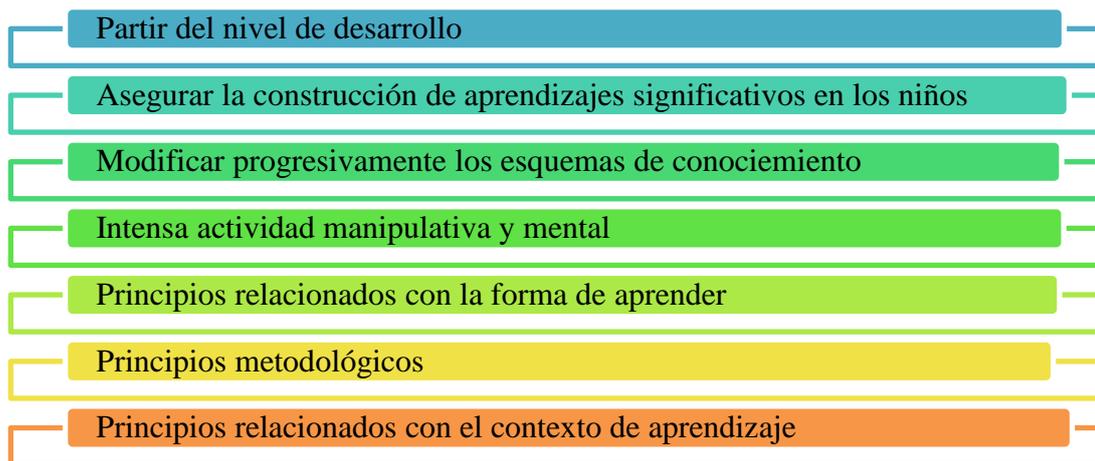
El mindfulness funciona a dos niveles. El primero de ellos y más importante, es el programa de meditación mindfulness, éste se compone de una serie de meditaciones diarias y sencillas que se pueden practicar casi en cualquier lugar, aunque lo recomendable es un lugar tranquilo y en silencio. Algunas de estas prácticas duran tres minutos y otras pueden oscilar entre los veinte y treinta minutos. Gracias al mindfulness se pueden romper rutinas y hábitos tanto de pensamiento como de comportamiento que pueden hacer que no estemos viviendo al máximo. Si los pensamientos críticos surgen de la manera que tenemos habitual de pensar y actuar, al romper con eso podemos conseguir que poco a poco se anulen esos pensamientos negativos. De esta forma, lo que vamos a conseguir es un cambio en la manera de vivir y además puede aumentar la felicidad y la alegría con esos nuevos cambios y rutinas. Romper esos hábitos es un proceso sencillo que se puede hacer día a día con pequeños detalles como sentarse en un lugar diferente de la asamblea cada día, tomar una ruta distinta para llegar al colegio, apagar la videoconsola durante un rato. Si estos pequeños detalles los juntamos con una meditación diaria podemos lograr que la vida sea más alegre y plena (Williams y Penman, 2016).

5. METODOLOGÍA

5.1 Literatura científica

Según García y Arranz (2011), los principios metodológicos en Educación Infantil sostienen la acción didáctica y deben ejercerse y concretarse desde currículos globalizados, justificados ya sea por razones psicopedagógicas, como por criterios sociológicos y epistemológicos. La acción didáctica de los enfoques metodológicos deriva de conocimientos actuales sobre cómo son y cómo aprenden los niños a esas edades. Los principios de intervención deben ser puestos en marcha bajo la perspectiva de un currículo globalizados con fundamentaciones científicas, que guían las decisiones en un sentido educativo.

Los principios metodológicos proporcionan la información para que se lleve a cabo la actividad educativa:



5.2 Metodología aplicada.

En la actualidad la escuela infantil tiene que responder al pensamiento que la sociedad tiene sobre la educación y a la institución escolar. Esto se realiza a través del currículum vigente que es el que recoge por un lado los avances científicos y tecnológicos de las Ciencias de la Educación y por otro las demandas de una sociedad dinámica y plural y se puede observar que la educación infantil tiene unos objetivos para contribuir en el desarrollo físico, intelectual, afectivo, social y moral de los niños.

Hay una serie de principios metodológicos que son los que orientan en la práctica docente, en estos principios se tiene en cuenta las diversas características de los niños y las niñas que porque en estas edades suelen aportar una entidad propia que da lugar a diferentes aspectos de los tramos educativos. Dependiendo de la experiencia que reciba el infante en el segundo ciclo de Educación infantil influirá o no en la percepción sobre la escuela, las tareas escolares y los modos de aprender. Además, en educación infantil se debe realizar un **aprendizaje significativo** porque de esta manera se propicia algunas de las relaciones entre los conceptos que el alumnado tiene que construir, por un lado, lo que ya sabe y por otro lo que tiene que aprender o saber. Varios factores afectan a la construcción del aprendizaje significativo:

- Respeto a la estructura psicológica del niño, competencias cognitivas propias de cada niño y experiencias previas.
- Partir del potencial de significación, es decir, mostrar los nuevos conocimientos de forma funcional a través de las experiencias.
- Disposición favorable hacia el aprendizaje consiguiendo que los niños estén motivados para aprender (García y Arranz, 2011).

La intervención educativa estará ajustada a los distintos niveles de desarrollo y al ritmo de aprendizaje de los alumnos/as. Por eso es importante que demos tiempo a los procesos de maduración de cada uno de ellos o de ellas para que se consiga una relación entre la enseñanza-aprendizaje.

El **principio de globalización** resulta ser el aprendizaje de múltiples conexiones y del proceso de relación entre el sujeto y lo que quiere conocer, permitiendo significados amplios, estructurándose por la propia actividad del niño, por medio de talleres, por ejemplo. Según Torres (1998), citado en García y Arranz (2001), las condiciones para un currículo globalizado son:

- Debe despertar el interés de los alumnos y alumnas
- Debe ser interesante para el equipo educativo
- Debe adecuarse a las edades y grado de desarrollo de los niños y niñas
- Debe haber una continuidad en la transición de la etapa de infantil a la de primaria. (pág. 182)

La educación debe hacerse teniendo en mente las disposiciones particulares de cada niño. No tiene sentido una enseñanza que trate a todos los niños por igual, sin tener en cuenta sus diferencias personales en cuanto a sus capacidades, intereses o ritmo de trabajo (Muñoz y Zaragoza, 2008).

El párrafo anterior tiene relación con el **principio de individualización**. Cada niño es único y diferente a los demás, así pues deberemos atender todas sus peculiaridades y necesidades. Para ello nos preocuparemos en primer lugar del conocimiento lo más amplio posible de nuestro alumnado. Recogeremos información tanto de padres, como de profesionales, ambiente, características personales, actitudes sociales... para poder adaptar las actividades, aprendizaje, objetivos... a cada uno de ellos.

Principio de socialización: se piensa en el niño como un ser social, integrado en diferentes grupos y no solo en la escuela. Por tanto se potenciará los trabajos y actividades cooperativas y la integración del alumno en el grupo aceptándose y siendo aceptado.

Principio de creatividad: al asumir que la escuela prepara para la vida, se trata de potenciar su imaginación tanto como su memoria, de dotarlos de una mente abierta y divergente; pues así el niño podrá adaptarse a las nuevas y diversas situaciones y avances sociales, tecnológicos, científicos,...

Para acabar este apartado haremos referencia al **juego**, el cual es un recurso educativo importante porque de esta manera aprenden y disfrutan, se favorece la imaginación y la creatividad, facilita la integración con sus iguales y posibilita al adulto a que tenga un conocimiento del niño o de la niña a través de la observación de lo que sabe hacer por sí solo, de lo que necesita y de todas sus necesidades e intereses (Decreto de educación, 2007). La cotidianeidad y el juego son la referencia de la actividad mediante las cuales los niños establecen relaciones y el profesorado organiza contenidos (García y Arranz, 2011).

6. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

A partir de una selección de los objetivos de las tres áreas de la experiencia presentes en el *Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León*, he realizado una secuenciación y definido unos objetivos que van a regular todo el proceso de enseñanza-aprendizaje del proyecto de Ranas en armonía.

Tabla 2. Secuenciación de objetivos específicos de las tres áreas de la experiencia a partir del Decreto 122/2007.

	Decreto 122 /2007	Objetivos generales del proyecto
Área I. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	1. Conocer y representar su cuerpo, diferenciando sus elementos y algunas de sus funciones más significativas, descubrir las posibilidades de acción y de expresión y coordinar y controlar con progresiva precisión los gestos y movimientos.	1.1.Reconocer y representar su cuerpo y el de los demás diferenciando las distintas partes del cuerpo. 1.2.Expresar a través de su postura corporal sentimientos, ideas y pensamientos. 1.3 Generar un control del cuerpo preciso de manera gradual.
	2. Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades, preferencias e intereses, y ser capaz de expresarlos y comunicarlos a los demás, respetando los de los otros.	2.1 Reproducir y reconocer sentimientos y emociones tanto propias como de los demás. 2.2 Explicar y sintetizar sentimientos y emociones tanto propios como de los demás, siempre con una actitud de respeto y tolerancia.
	3. Lograr una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de su reconocimiento personal y de la interacción con los otros, y descubrir sus posibilidades y limitaciones para alcanzar una ajustada autoestima.	3.1 Potenciar el interés de la propia imagen de cada uno. 3.2 Interactuar con los demás y establecer nuevas relaciones sociales. 3.3 Explorar diferentes actividades para trabajar la autoestima.
Área II. Conocimiento del entorno	1. Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, ajustar su conducta a las diferentes situaciones y resolver de manera pacífica situaciones de conflicto.	1.1 Tener una interacción social de amabilidad y respeto. 1.2 Adaptar la conducta a las diferentes situaciones que vayan surgiendo. 1.3 Solucionar los conflictos desde la negociación y el diálogo.

Área III. Lenguajes: Comunicación y representación	1. Expresar ideas, sentimientos, emociones y deseos mediante la lengua oral y otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.	1.1.Describir ideas y pensamientos oralmente de manera clara y concisa. 1.2.Plantear conversaciones grupales para practicar el lenguaje oral.
	2. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, representación, aprendizaje, disfrute y relación social. Valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia y de la igualdad entre hombres y mujeres.	2.1.Intervenir en situaciones de comunicación oral en el aula de manera conjunta. 2.2.Mantener actitudes de escucha y comprensión hacia las emisiones orales de los demás. 2.3.Interiorizar el uso de la lengua oral como alternativa al conflicto.

7. CONTENIDOS DE APRENDIZAJE

Al igual que en el apartado anterior, tras selección de los bloques de contenidos de las tres áreas de la experiencia presentes en el *Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León*, he realizado una secuenciación y definido unos contenidos que van a regular todo el proceso de enseñanza-aprendizaje del proyecto de Ranas en armonía.

Tabla 3. *Secuenciación de contenidos específicos de las tres áreas de la experiencia a partir del Decreto 122/2007.*

	Decreto 122 /2007	Contenidos generales del proyecto
Área I. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	1.1.Exploración del propio cuerpo y reconocimiento de las distintas partes; identificación de rasgos diferenciales.	1.1.1 Indagación de algunas partes básicas de nuestro cuerpo, diferenciando sus diferentes funciones.
	2.1 Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades.	2.1.1 Reconocimiento y comunicación de los propios sentimientos en cada momento, utilizando un léxico preciso.
	2.2 Identificación de los sentimientos y emociones de los demás y actitud de escucha y respeto hacia ellos. 2.3 Descubrimiento del valor de la amistad. Participación y	2.2.1 Empatía y actitud de escucha con sus iguales cuando expresen sus sentimientos y siempre desde el respeto y la tolerancia.

	disfrute con los acontecimientos importantes de su vida y con las celebraciones propias y las de los compañeros.	2.3.1 Entendimiento del significado de la amistad y como hay que cuidarla para mantenerla.
	3.1 Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo y de las posibilidades y limitaciones propias. 3.2 Tolerancia y respeto por las características, peculiaridades físicas y diferencias de los otros, con actitudes no discriminatorias.	3.1.1 Aprobación positiva hacia uno mismo, sin tener juicios negativos por las limitaciones propias. 3.1.2 Fomento de la autoestima individual de cada uno. 3.2.1 Respeto durante las relaciones sociales.
Área II. Conocimiento del entorno	1.1 Regulación de la propia conducta en actividades y situaciones que implican relaciones en grupo. 1.2 Valoración de las normas que rigen el comportamiento social como medio para una convivencia sana.	1.1.1 Adaptación de la conducta dependiendo de la situación en la que se esté. 1.2.1 Apreciación de las normas de convivencia de la clase para que el clima sea de afecto y confianza.
Área III. Lenguajes: Comunicación y representación	4.1 Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información. Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás.	4.1.1 Manejo de la comunicación oral como medida para dar a conocer sus sentimientos y emociones según vayan manifestándose en el día a día.
	4.2 Expresión de planes, ideas, criterios, sugerencias, propuestas... en proyectos comunes o individuales, con una progresiva precisión en la estructura y concordancia gramatical de las frases.	4.2.1 Intervención en el aula entre el grupo clase para diferentes situaciones. 4.2.2 Manifiesto de actitudes de escucha y comprensión hacia las emisiones orales de los demás. 4.2.3 Interiorización del uso de la lengua oral para evitar el conflicto.

8. ACTIVIDADES

Las actividades que he elegido para el proyecto algunas han sido de invención propia y otras he sacado la idea del libro “Tranquilos y atentos como una rana” y “Plantando semillas”, he elegido las siguientes actividades que incluye el CD. Son una serie de meditaciones guiadas que pueden llevarse a cabo con niños desde 5 hasta 12 años.

Esta unidad didáctica la he nombrado “**Ranas en armonía**”.

Tabla 4

La ranita

Objetivos	<ol style="list-style-type: none">1. Desarrollar el esquema corporal.2. Concienciarse de la respiración automática.
Contenidos	<ol style="list-style-type: none">1.1 Esquema corporal a través de la atención plena a nuestro cuerpo.2.1 Entendimiento de la respiración automática que hace el cuerpo.
Temporalización	<p>Esta actividad se hará 3 días a la semana: lunes, miércoles y viernes.</p> <p>Tiene una duración de 4 minutos por sesión.</p>
Desarrollo	<p>Al comienzo de la actividad sonará una campana y pasados unos segundos comenzaremos. Ahora todos somos una rana y para ello, tenemos que sentarnos en nuestra silla con el respaldo bien recto. Este ejercicio puede parecer complicado al principio, pero a medida que va pasando el tiempo y lo vamos practicando, seremos más conscientes de lo que le ocurre a nuestro cuerpo cuando estamos quietos. La finalidad de este juego no es permanecer inmóvil, sino darnos cuenta de que siempre hay algo en nosotros que se puede mover un poco. Pueden ser los ojos, un dedo, o alguna pierna que no puede parar. Esto no es malo, lo que queremos conseguir es darnos cuenta de que siempre hay algo que se mueve en nuestro cuerpo. Y así llegamos a la conclusión de que siempre estamos respirando, para poder entender esto mejor, colocamos nuestras manos en nuestro vientre y prestamos atención a como sube y baja. Cuando hacemos esto se genera en nosotros un sentimiento de calma y tranquilidad. A medida que hacemos esto seguimos permaneciendo quietos. La actividad acaba cuando suene de nuevo la campana.</p> <p><i>Véase ilustración 19</i></p>
Criterios de evaluación	<ol style="list-style-type: none">1.1.1 Ser consciente de nuestro cuerpo.2.1.1 Tomar conciencia de la existencia de la respiración de manera involuntaria.



Ilustración 1. Marioneta rana

RecursosRecursos materiales:

- No fungibles: CD (del libro Tranquilos y atentos como una rana) y el peluche de una rana.

Recursos espaciales: el aula de 5A.

Tabla 5*El espagueti.*

Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Relajar el cuerpo para calmarlo. 2. Conocer el cuerpo, teniendo control sobre él. 3. Identificar las diferentes sensaciones durante el juego.
Contenidos	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Relajación del cuerpo para conseguir un estado de calma. 2.1 Conocimiento del cuerpo a través de las distintas zonas que vamos contrayendo y relajando de manera voluntaria. 3.1 Identificación de las distintas sensaciones que surgen a lo largo de la actividad.
Temporalización	Tiene una duración de 6 minutos.
Desarrollo 	<p>Lo primero que hay que hacer es que cada uno de los niños elija uno de los tres lugares donde puede hacer el ejercicio. Los lugares son una silla, el suelo o sobre una esterilla.</p> <p>Una vez que todos los niños estén en su lugar sonará la campana y pediremos a los niños que sean conscientes de que están tumbados y puede que entonces cada uno tenga una sensación diferente o simplemente no note nada especial. A continuación todos cierran los ojos con fuerza, aprietan las muelas, los labios y tensan todos los músculos de la cara y ahora hay que dejar ir toda la tensión completamente. Todos los músculos de la cara están relajados y los sentidos.</p> <p>Ahora cerramos la mano formando puños, los brazos también se tensan, todos los músculos de nuestros brazos y las manos se encuentran en tensión. Al hacer esto, es posible que se retenga la respiración, es entonces cuando nos damos cuenta de esto, que dejamos soltar el aire y nos vamos liberando poco a poco de la tensión, dejamos que los músculos estén sueltos y relajados.</p> <p>Después de haber hecho esto, llevamos nuestra atención hacia nuestro vientre. Contraemos el vientre y lo dejamos plano como una tabla y cuando sentimos que hemos retenido de respirar, dejamos salir la tensión del vientre con un suspiro. Cuando nuestro vientre esté completamente relajado podremos ver que está suave y blando, es ahora cuando podremos sentir más fácilmente que está respirando, cómo se mueve ligeramente hacia arriba y hacia abajo.</p> <p>Para acabar el ejercicio, focalizamos nuestra atención en las</p>

Ilustración 2. Técnica del espagueti

	<p>piernas. Ahora hay que doblar los dedos de los pies, apretar las rodillas la una contra la otra y tensar los músculos de las piernas. Cuando hemos tensamos todos los músculos del tronco inferior, soltamos y dejamos todo nuestro cuerpo relajado.</p> <p>Ahora tenemos que permanecer un poco más en la posición en la que estamos y quizá alguien quiera prestar atención ahora a cómo es su respiración en ese momento, esa que pone ligeramente en movimiento todo el cuerpo. Cuando suene la campana acabará el ejercicio y se felicita a todos por su participación.</p>
Criterios de evaluación	<p>1.1.1 Conseguir un estado de calma a través de la relajación del cuerpo.</p> <p>2.1.1 Reconocer las distintas zonas que componen nuestro cuerpo y saber controlarlas una por una.</p> <p>3.1.1 Saber reconocer las sensaciones que aparezcan durante el ejercicio y ponerlas nombre.</p>
Recursos	<p><u>Recursos materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • No fungibles: CD (del libro Tranquilos y atentos como una rana). Silla, suelo o estirilla. <p><u>Recursos espaciales:</u> el aula de 5A.</p>

Tabla 6

Levantando la moral.

Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descubrir la importancia de la amabilidad. 2. Reconocer los beneficios de ser amable. 3. Mostrar interés en la actividad propuesta.
Contenidos	<p>1.1 Entendimiento de lo importante que es ser amable con la gente que nos rodea.</p> <p>2.1 Conocimiento de los beneficios que aporta a uno mismo y al resto ser amable.</p> <p>3.1 Muestra de una participación con responsabilidad e interés.</p>
Temporalización	La actividad dura 4 minutos.
Desarrollo	<p>Para poder llevar a la práctica esta actividad hay que sentarse con la espalda recta, los hombros relajados y las manos sobre los regazos. Los ojos pueden estar abiertos o cerrados. Tiene que sonar la campana, ya que es la que marca el inicio de la actividad. Es entonces cuando dirigimos la atención a la respiración y la sentimos como algo especial, porque gracias a ella estamos aquí y siempre nos acompaña. Si estamos muy concentrados podemos percibirla donde está en ese momento, en las fosas nasales, el pecho o el vientre. En este momento, podemos sentir y ser conscientes de cómo, mientras</p>

	<p>respiramos, el pecho o el abdomen se elevan un poco y luego se relaja y disminuye.</p> <p>Ahora pensamos en un momento reciente donde alguien fue simpático con nosotros, sin que nosotros se lo pidiéramos. ¿Qué pasa si pensamos en ello? ¿Qué sentimiento nos viene? Hay que abrirse a ese sentimiento que nos llega y dejar que nos llene por completo. Ahora hacemos conscientes y hacemos reflexionar a los niños de cómo ser amable es un acto simple, que todo el mundo puede hacer. Nos da energía, calidez y luz y abre el corazón a los demás. Para terminar permanecemos en esta agradable sensación e intentamos que aflore a lo largo del día. Cuando suene la campana el ejercicio quedará por finalizado.</p>
Criterios de evaluación	<p>1.1.1 Ser consciente de la importancia de ser amable con nuestro entorno social.</p> <p>2.1.1 Ser consciente de los beneficios que otorga ser amable.</p> <p>3.1.1 Tener una actitud activa y positiva durante la actividad.</p>
Recursos	<p><u>Recursos materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> No fungibles: CD (del libro Tranquilos y atentos como una rana). <p><u>Recursos espaciales:</u> el aula de 5A.</p>

Tabla 7

La mente en una jarra.

Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> Identificar los sentimientos. Expresar cada uno de los sentimientos y emociones que podemos experimentar. Saber ponerles nombre a los diferentes tipos de emociones que existen. Respetar los sentimientos de nuestros compañeros.
Contenidos	<p>1.1 Identificación de las emociones que podemos sentir.</p> <p>2.1 Expresión de los diferentes sentimientos y emociones que podemos tener.</p> <p>3.1 Nombramiento de cada tipo de emoción que existen.</p> <p>4.1 Respeto a cada uno de los sentimientos de los compañeros.</p>
Temporalización	15 – 20 minutos
Desarrollo	<p>En esta actividad vamos a pedir a los niños que se coloquen en la zona de la asamblea. Después cogemos una jarra grande y transparente, la llenamos de agua y la colocamos en medio del círculo de niños. Además emplearemos también varios recipientes con arena de diferentes colores. Y entonces explicamos a los niños que el vaso de agua es nuestra mente</p>



Ilustración 3. El bote de la calma



y la arena coloreada son nuestros pensamientos y sentimientos. Les preguntamos entonces *¿Qué piensas cuando te despiertas?*

Ahora les pedimos que elijan el color de arena que más cuadre con sus sentimientos y pensamientos y que echen un puñado a la jarra. Pedimos a otro niño, que puede ser el ayudante de ese día que remueva el líquido con el agitador para que la arena se mezcle con el agua.

¿Y qué piensas cuando vas a la escuela, a media tarde y por la noche antes de dormir?

Y, cuando los niños responden que, a lo largo del día, aparecen sentimientos de alegría, tristeza, irritación, ira, paz y somnolencia, añado un puñado de arena coloreada al agua en movimiento.

El niño que está girando el agua puede moverla todavía más deprisa. En este momento se les explica que así es como está nuestra mente cuando nos sentimos irritados, apresurados, estresados, angustiados o molestos. *¿Puedes ver, en este estado, las cosas claramente? ¿Estás a gusto en ese estado? Pon algunos ejemplos de los momentos en que te sientas de este modo.*

Invito ahora a la campana y pido al niño que deje de remover el agua. *Respiremos con la campana y observemos cómo la arena va depositándose poco a poco en el fondo de la jarra.* Esto puede ser algo para el niño muy relajante.

Esto es lo que le sucede a nuestra mente cuando meditamos, cuando estamos aquí, completamente atentos a nuestro cuerpo y a nuestra respiración. ¿Cómo es ahora el agua?

Los pensamientos y sentimientos todavía están en nuestra mente, pero, como sabemos emplear nuestra respiración para calmarnos, ahora descansan tranquilamente en el fondo. Podemos elegir el tipo de sentimientos y pensamientos que queremos agitar en nuestra mente. Hay momentos en que nos interesa mirar nuestros pensamientos y sentimientos desagradables para entenderlos mejor. O podemos anteponer los pensamientos que nos hacen felices, como la amabilidad, la compasión y el perdón. Es importante tomar conciencia de nuestros pensamientos para no vernos arrastrados por ellos y poder orientarlos así en la dirección en que más nos interese.

Criterios de evaluación

- 1.1.1** Ser capaz de reconocer los sentimientos que tenemos.
 - 2.1.1** Saber expresar de manera correcta cada una de las emociones.
 - 3.1.1** Tener un lenguaje amplio para poder nombrar con
-

exactitud las distintas emociones.

- 4.1.1** Tener una actitud de respeto a cada una de las emociones y sentimientos que digan los compañeros.
-

Recursos

Recursos materiales:

- No fungibles: una pequeña campana, un ‘‘invitador’’, un recipiente transparente de agua, un agitador, arena de diferentes colores o distintas modalidades de granos o judías que se hundan lentamente en el agua (arroz, mijo, avena cortada)

Recursos espaciales: el aula de 5A.

Tabla 8

Regar las flores

Objetivos

1. Decir con educación una cualidad de cada compañero.
 2. Comprender las palabras que han recibido en los pétalos.
 3. Usar adecuadamente el material disponible.
 4. Adquirir hábitos de interacción social de manera respetuosa.
-

Contenidos

- 1.1 Expresión con respeto de una cualidad positiva de un compañero.
 - 2.1 Comprensión de las palabras que pone dentro de la flor.
 - 3.1 Uso con cuidado y respeto del material que se tiene.
 - 4.1 Adquisición de unos hábitos sociales educados.
-

Temporalización

La actividad dura entre unos 15 – 20 minutos.

Desarrollo



Ilustración 4. Flor de la amistad

Antes de hacer esta actividad crearé una flor con 16 pétalos para que cada niño pueda escribir en uno de ellos y luego imprimiré 16 fotocopias, una cada para niño (*ver anexo 2*). Los niños se sentarán en su lugar correspondiente en la mesa y con ayuda del encargado y ayudante de ese día se repartirán las fotocopias de las flores. En el centro de la flor van a tener que escribir su nombre. Después anota, en uno de los pétalos, una cualidad o algo que le guste de sí mismo. Cuando todos hayan escrito algo en el pétalo ya sea una palabra o una frase, todo el mundo pasa, cuando cuenta 3, su dibujo a la persona ubicada a su izquierda que anota, en el siguiente pétalo, una cualidad positiva de la persona cuyo nombre está en el centro. Y así sucesivamente hasta que todos los pétalos son rellenados. Concluida la sesión, todo el mundo tiene una flor que refleja las cualidades que los demás integrantes del grupo ven en él. Cuando todos los niños tienen sus flores tienen que repasar el borde de cada pétalo de un color y luego recortar la flor para llevársela a sus casas. Una vez estén todas las flores recortadas, cada niño tiene que leer el pétalo que más le haya gustado. Y se termina con una reflexión de cómo la amistad es como una flor, que hay que cuidar con

cariño y cuidado para que no se marchite. Podemos terminar la sesión cantando juntos la canción ‘‘Hay un amigo en mí’’.

*Hay un amigo en mí, hay un amigo en mí,
 Cuando echas a volar y tal vez añores tu dulce hogar,
 Lo que te digo debes recordar, porque hay un amigo en mí,
 Si hay un amigo en mí.
 Hay un amigo en mí, hay un amigo en mí y cuando sufras
 Aquí me tendrás, no dejaré de estar contigo
 Ya verás, no necesitas a nadie más,
 Porque hay un amigo en mí, hay un amigo en mí,
 Otros sabrán tal vez mucho más listos que yo,
 Eso puede ser, tal vez, más nunca habrá quien pueda ser
 Un amigo fiel y tú lo sabes, el tiempo pasara
 Lo nuestro no morirá, lo vas a ver, es mejor saber,
 Que hay un amigo en mí, hay un amigo en mí,
 Hay un amigo en mí...*



Criterios de evaluación	<p>1.1.1 Saber decir una cualidad positiva de todos los compañeros.</p> <p>2.1.1 Tomar conciencia de lo que opinan nuestros amigos de nosotros.</p> <p>3.1.1 Tener una actitud de cuidado y respeto por los materiales del aula.</p> <p>4.1.1 Ser capaz de relacionarse educadamente con nuestros compañeros.</p>
Recursos	<p><u>Recursos materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fungibles: bolígrafos, lápices o rotuladores de colores. • No fungibles: el dibujo de una gran flor para cada niño con un círculo en el centro y tantos pétalos como personas participen en la práctica. <p><u>Recursos espaciales:</u> el aula de 5A.</p>

Tabla 9

¿De qué estoy hecho?

Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionar sobre lo que nos mantiene conectados al mundo. 2. Observar de manera activa el entorno. 3. Identificar los elementos de la naturaleza y su utilidad para los seres vivos.
Contenidos	<p>1.1 Meditación acerca de las cosas que nos hacen parte de este mundo.</p> <p>2.1 Observación activa del entorno donde vivimos.</p> <p>3.1 Reconocimiento de los elementos de la naturaleza y para que nos sirven a nosotros como seres vivos.</p>
Temporalización	Esta actividad dura alrededor de 45 minutos.

Desarrollo

Ilustración 5. Collage "de qué estoy hecho"

Lo primero que hay que hacer para comenzar esta actividad es pedir a los niños que se agrupan en parejas. Las parejas serán revisadas por la tutora del aula y por mí, para intentar que estén lo más equilibradas posibles. A continuación cada pareja cogerá un rollo de papel para cada uno. Lo primero que tiene que hacer es un miembro de la pareja tumbarse encima del papel y su compañero o compañera se va a encargar de dibujar la silueta en la que se encuentre con ayuda de un lápiz o una cera. Después se intercambiar los papeles y la pareja que estaba tumbada es la que dibuja la silueta y el contorno. Para que no haya confusiones en una de las caras de la silueta los niños tienen que escribir su nombre. Luego los niños intercambian los papeles. Y, cuando todos tengan un dibujo con su silueta, tiene que dibujar en su interior alguno de los elementos que los constituyen como, por ejemplo, sol, agua, suelo, animales, plantas, padres, comida, libros, juegos, etcétera. Además de dibujos, los niños pueden emplear los objetos de la naturaleza o recortar imágenes de las revistas para componer así una especie de collage.

Luego tendremos un debate en círculo todos juntos sobre todas aquellas cosas que nos configuran y lo que necesitamos para sobrevivir. También preguntaré a los niños las cosas que les gustan {*comida, música, artes, amigos, lugares*} y les pediré que cuenten sus reflexiones sobre el modo en que todas esas cosas forman parte de nosotros.

Criterios de evaluación

- 1.1.1** Saber reflexionar sobre los conceptos abstractos que nos mantienen unidos a este mundo.
- 2.1.1** Tener una visión curiosa del entorno donde vivimos.
- 3.1.1** Ser capaz de reconocer aquellos elementos de la naturaleza que son beneficiosos y perjudiciales para nosotros.

RecursosRecursos materiales:

- Fungibles: papel enrollado, pegamento, revistas viejas para recortar, material de dibujo y pintura.
- No fungibles: objetos naturales y tijeras.

Recursos espaciales: el patio del recreo o el pasillo del colegio.

Tabla 10*Juego de memoria.***Objetivos**

1. Recordar lo que dicen los participantes del círculo.
2. Prestar atención a cuando llegue nuestro turno.
3. Respetar las respuestas de los amigos y amigas.
4. Desarrollar la memoria visual y la observación.

Contenidos	<p>1.1 Participación con interés en el juego.</p> <p>2.1 Realización de actividades corporales con coordinación.</p> <p>3.1 Uso de la imaginación para dar “forma” a la pelota.</p>
Temporalización	Alrededor de 30 minutos.
Desarrollo	<p>Para esta actividad todos nos tenemos que colocar formando un círculo. Yo sostendré una pelota imaginaria, una pelota de energía que tiene el poder de convertirse en todo lo que queramos. Yo pasaré la pelota al encargado de ese día que la sostendrá entre sus manos y luego la transforma, mediante gestos y movimientos, en cualquier cosa que desee. Mientras representamos esto, no está permitido hablar. Luego el líder devuelve la energía a la pelota que sostiene entre sus manos y la pasa a otra persona del círculo, que después de “atrapar” la pelota imaginaria, la transforma en lo que quiera y posteriormente la pasa a la persona que quiera. Esta persona, a su vez, pasa la pelota a la siguiente, y así prosigue el juego hasta que todo el mundo ha participado. Se trata de un juego silencioso en el que no nos expresamos con palabras, sino con gestos.</p> <p>Cuando todos hayamos participado, y se hayan hecho dos rondas, nos sentaremos en nuestro propio sitio y pasaremos a hacer una pequeña reflexión sobre lo que hemos estado haciendo y cómo nos hemos sentido. Para ello les haré preguntas como por ejemplo: <i>¿Cómo os habéis sentido al “atrapar” la pelota de otra persona y darle forma con vuestra propia actividad?</i></p>
Criterios de evaluación	<p>1.1.1 Participar en el juego con interés y ánimo.</p> <p>2.1.1 Tener una coordinación adecuada para hacer los movimientos corporales correspondientes.</p> <p>3.1.1 Saber imaginar cosas creativas y diferentes a las que hagan sus compañeros.</p>
Recursos	<p><u>Recursos materiales</u>: ninguno</p> <p><u>Recursos espaciales</u>: el aula de 5A.</p>

Tabla 12

Circuito de sensaciones.

Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer los objetos que se piden en cada estación. 2. Cuidar el material proporcionado. 3. Mantener una actitud respetuosa durante la actividad. 4. Realizar el circuito lo más autónomos posibles. 5. Descubrir la importancia que tienen los sentidos.
Contenidos	<p>1.1 Reconocimiento de cada uno de los objetos que hay en cada estación.</p> <p>2.1 Uso de los materiales con respeto y cuidado.</p> <p>3.1 Participación durante la sesión con respeto.</p>

4.1 Autonomía de los niños y las niñas haciendo el circuito.

5.1 Identificación de los cinco sentidos y su importancia.

Temporalización

La duración de esta actividad es de 50 minutos.

Desarrollo

Esta actividad consiste en realizar un circuito de sensaciones para ello los niños van a agruparse en parejas. Para hacer las parejas intervendremos las maestras con la intención de que los grupos sean variados a los que podemos ver habitualmente y además se tendrá en cuenta el ritmo que tiene cada uno de los niños. Una de las personas de cada pareja se tapaná los ojos con una venda y su acompañante tendrá que guiarle en cada momento. Cuando todas las parejas hayan pasado por los 5 puntos se cambian los papeles y la persona que guiaba ahora se pondrá la venda. En el gimnasio se colocarán los cinco puntos de estaciones por los que tienen que ir pasando, se aprovecharán las esquinas del gimnasio y el centro de este para que haya suficiente espacio entre estaciones o no se interfiera en su desarrollo. Antes de comenzar les explicaremos en qué consiste cada una de las estaciones y cómo tienen que hacer el circuito, además es importante que sepan cuáles son las reglas del juego: cuidar el material, ayudar al compañero, no hay ganadores. Habrá una ronda previa a comenzar de dudas o preguntas y entonces dará comienzo la actividad. Las estaciones de las que se compone el circuito son las siguientes:



Ilustración 7. Estación del oído



Ilustración 8. Estación del olfato.



Ilustración 9. Estación del tacto.

1. ¿Qué has visto?

Para esta estación formaremos un pequeño circuito de obstáculos donde la persona que tiene los ojos vendados es la que tiene que hacer la prueba con las indicaciones que va diciendo su compañero. Será una línea recta donde los niños atravesarán obstáculos como pasar por encima de un ladrillo, algún aro o entre conos.

2. ¿Qué has oído?

La persona que tiene los ojos tapados será quién tenga que adivinar qué es lo que su acompañante le está acercando a la nariz. Cuando lo adivine le enseñará otro olor y así hasta que adivine los cinco. En el caso de que no sepa alguno de los objetos puede pedir ayuda a su acompañante y darle pistas sobre lo que está oliendo sin decir el nombre exacto. Los olores que estarán en esta estación variarán desde suavizante, lejía, café, mandarina o colonia, cebolla.

3. ¿Qué has tocado?

En esta estación una de las personas tiene que cerrar los ojos y su acompañante tiene que acercarle el saco que hay con objetos dentro para que meta la mano coja uno y lo adivine sin que



Ilustración 10. Estación del gusto.

nadie se lo diga y sin poder verlo. Cuando lo adivine lo deja y coge otro objeto para adivinar que es. Antes de cambiar de estación tienen que dejar todos los objetos guardados en el saco para los próximos que lleguen.

4. ¿Qué has saboreado?

En esta estación habrá distintos tipos de sabores como dulce, amargo, ácido o salado y los niños tienen que comérsela y saborearla para que adivinen qué se están comiendo. Cuando sepan lo que han comido tienen que decirlo en voz alta para que su compañero le diga si acertado o no.

5. ¿Qué has escuchado?

En esta estación el objetivo es que la persona que esté guiando en ese momento reproduzca sonidos con los objetos que hay a su disposición. La persona que tiene los ojos vendados tiene que adivinar que objeto puede producir ese sonido.

Al finalizar las actividades nos reuniremos todos en un círculo y haremos una reflexión de lo que acabamos de hacer. Para ello iré haciendo una serie de preguntas dependiendo de la estación como pueden ser:

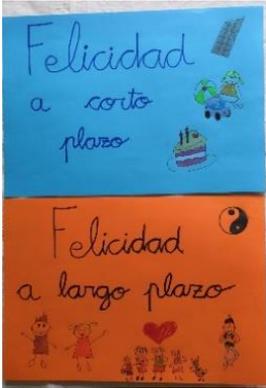
- *¿Qué habéis identificado? ¿Os ha resultado fácil oler sin poder ver?*
- *¿Cómo os habéis sentido? ¿En qué habéis basado vuestras conclusiones respecto a lo que habéis tocado?*
- *¿Estáis sorprendidos? ¿Habéis advertido alguna diferencia en el hecho de comer con los ojos cerrados?*
- *¿Qué sonidos os han resultado más fáciles de adivinar? ¿Y cuáles han sido más difíciles?*

Criterios de evaluación	<p>1.1.1 Saber reconocer todos los objetos que se encuentran en las cinco estaciones colocadas.</p> <p>2.1.1 Tener un buen criterio del uso que hay que hacer con los materiales.</p> <p>3.1.1 Ser capaz de actuar de modo participativo y responsable de las diferentes actividades propuestas.</p> <p>4.1.1 Ser autónomo al realizar las tareas.</p> <p>5.1.1 Poder identificar los cinco sentidos y sus particularidades.</p>
Recursos	<p><u>Recursos materiales:</u> voy a diferenciar los materiales por estaciones.</p> <p><u>Vista:</u> conos, ladrillos, picas y aros.</p> <p><u>Olfato:</u> venda para los ojos y cinco objetos aromáticos (canela, limón, menta, mandarina...).</p> <p><u>Gusto:</u> pedacitos de diferentes frutas y distintos alimentos.</p> <p><u>Oído:</u> diferentes instrumentos musicales (tambor, triángulo, macaras, etc).</p>

Tacto: saco, un reloj, un CD, una regla, un tapón, una fruta, un vaso, un tenedor, una rama, una hoja, una bola de algodón, una piña, una piedra.
Recursos espaciales: el gimnasio.

Tabla 13

Cosas que me hacen feliz.

Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diferenciar la felicidad a corto y largo plazo. 2. Cuidar el material con el que trabajamos para crear el collage. 3. Respetar y tolerar los dibujos de los compañeros.
Contenidos	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Diferenciación entre la felicidad a corto y largo plazo. 2.1 Buen uso del material con el que trabajan. 3.1 Respeto por los dibujos que hagan los compañeros.
Temporalización	Esta actividad dura alrededor de 30 minutos.
<p>Desarrollo</p>  <p>Ilustración 11. Carteles explicativos de la felicidad.</p>  <p>Ilustración 12. Dibujo de la felicidad.</p>	<p>Voy a explicar a los niños y niñas que hay dos tipos de felicidad, la que uno experimenta cuando toma un dulce y la que se deriva de la paz interior. La primera es un regalo que viene del exterior, como un juguete nuevo o un pedazo de pastel, mientras que la segunda dimana de una mente en paz, como cuando nos sentimos amados por los adultos que cuidan de vosotros. El primer tipo de felicidad no es real porque no es duradero y puede acabar provocando muchos problemas, mientras que el segundo es más verdadero, ancho y profundo, como un océano.</p> <p>Vamos a hacer ahora un collage con las diferentes cosas que os hacen felices, como comer un helado o abrazar a vuestros familiares. Si no podéis encontrar ninguna imagen adecuada, dibujad una y coloreadla también.</p> <p>Haced, cuando terminéis, un par de listad. La primera es la del placer a corto plazo y la segunda la del placer a largo plazo. ¿A qué lista pertenece cada uno de estos tipos de felicidad? Haced luego, en una hoja nueva de papel, un gran dibujo de vuestro ejemplo favorito de felicidad.</p> <p>Para esta actividad se puede poner mientras a los niños la pista 26 del CD que incluye el libro. La canción se titula “Gran Sonrisa”</p>
Criterios de evaluación	<ol style="list-style-type: none"> 1.1.1 Saber diferenciar los dos tipos de felicidad. 2.1.1 Tener cuidado con el material que hay en clase para colorear. 3.1.1 Saber respetar cada una de las producciones artísticas que hacen los compañeros.

Recursos	<u>Recursos materiales:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Fungibles: pegamento, lápices, rotuladores, pinturas o tizas de colores. • No fungibles: CD, revistas ilustradas viejas, tijeras y folios para cada niño. <u>Recursos espaciales:</u> el aula de 5A.
-----------------	---

Tabla 14

Reconocer los sentimientos y las emociones.

Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expresar sus sentimiento y emociones dependiendo de la situación que toque. 2. Utilizar un léxico preciso y adecuado. 3. Comprender la información y el mensaje que recibe para poder elaborar una respuesta coherente. 4. Valorar la lengua como un instrumento de comunicación oral con el que poder relacionarnos con el resto.
Contenidos	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Muestra de los sentimientos que generan las distintas situaciones que vayan saliendo. 2.1 Uso de un léxico concreto y acorde a lo que se pide. 3.1 Comprensión de la situación que le toca en el tablero emocional para emitir una respuesta coherente. 4.1 Apreciación de la lengua como un poderoso arma con el que poder comunicarnos y entendernos con nuestro entorno.
Temporalización	Esta actividad tendrá una duración de 15 minutos.
Desarrollo	<p>Para esta actividad voy a utilizar un tablero de emociones que encontré en la página de "Orientación Andújar". Consiste en un tablero para identificar las emociones que sientes en las diferentes situaciones que se plantean. Las emociones o sentimientos forman parte de nuestro día a día y nos proporcionan la energía para resolver un problema o realizar una actividad nueva.</p> <p>Vamos a tener 5 fichas con diferentes situaciones dependiendo del número que salga en el dado. El niño tendrá que tirar el dado y el número que le salga, del uno al seis, será el que leamos y el tendrá que responder. En el <i>anexo 3</i> podemos ver las fichas a las que me estoy refiriendo.</p>
Criterios de evaluación	<ol style="list-style-type: none"> 1.1.1 Ser capaz de mostrar los sentimientos que tendría en cada tipo de momento. 2.1.1 Saber utilizar un léxico enmarcado en el tema de las emociones. 3.1.1 Poder crear una respuesta adecuada a la situación que le ha tocado. 4.1.1 Tomar conciencia de lo importante que es la comunicación oral para poder expresarnos y que el resto con entienda y



Ilustración 13. Tablero de las emociones

nos comprenda.

Recursos

Recursos materiales:

- No fungible: dado grande.

Recursos espaciales: el aula de 5A.

Tabla 15

La red de la vida.

Objetivos

1. Respetar el turno de palabra de los compañeros.
 2. Expresar una idea o sentimiento de las actividades que hemos ido haciendo.
 3. Relacionarse entre los adultos y con los iguales de manera equilibrada.
 4. Actuar con atención y responsabilidad durante la actividad.
-

Contenidos

- 1.1 Espera con calma de nuestro turno, respetando a la vez el de los compañeros.
 - 2.1 Comunicación de una idea o sentimiento que se ha generado de alguna de las actividades propuestas.
 - 3.1 Interacción social con las personas del entorno a través de la tolerancia y el respeto.
 - 4.1 Actuación pacífica y responsable a lo largo del juego.
-

Temporalización

La duración de esta actividad durará entorno a los 20 minutos.

Desarrollo



Ilustración 14. Creamos nuestra red de vida



Ilustración 15. Pulseras que nos vinculan

Los niños se sientan formando un círculo y, sosteniendo el ovillo, cada niño comparte algo importante sobre las actividades que hemos estado haciendo. Luego, sosteniendo un extremo del hilo, lanza el ovillo a otro niño, que, cuando lo reciba, deberá compartir también su experiencia. Al finalizar, cuando todo el mundo está unido por el hilo, concluiré diciendo algo así: *Aunque volvamos a casa, seguiremos conectados por hilos parecidos a estos. Por ello, cada uno se llevará consigo a los demás cuando regrese a casa y a su escuela. Luego cada uno creará su propia red de práctica en casa, y de cada uno de los nudos de esta gran red, nacerán muchas pequeñas redes.*

También se puede compartir, durante la sesión de despedida, otros temas (“Algo alegre que he experimentado ha sido...” - “Recuerdo que cuando...” – “Estoy agradecido por...”).

Asimismo sería maravilloso que los niños compartiesen tanto lo que les ha gustado del programa como lo que les ha desagradado para mejorar, de ese modo, las actividades futuras podrán estar mejor pulidas y enfocadas. También puedes preguntarles por las prácticas o cosas que han aprendido y que llevarán consigo cuando vuelvan a casa. Esta actividad se concluye con un gran abrazo colectivo y poniendo un trozo de lana en una de las muñecas de los niños para que así la conexión se puede ver de

	manera más visual y no se quede en el aire.
Criterios de evaluación	<p>1.1.1 Ser capaz de esperar nuestro turno de partida en el juego, sin interrumpir las intervenciones de los amigos.</p> <p>2.1.1 Saber expresar en la asamblea algo positivo que nos haya generado alguna de las actividades de la unidad.</p> <p>3.1.1 Saber comunicarse con las personas del entorno de manera equilibrada y estable.</p> <p>4.1.1 Tener una actitud de compañerismo adecuada a lo largo del juego, atendiendo a cada compañero.</p>
Recursos	<p><u>Recursos materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> No fungibles: ovillo de lana. <p><u>Recursos espaciales:</u> el aula de 5A.</p>

9. RECURSOS

9.1 Recursos materiales

Se verán explicados más exhaustivamente en el desarrollo de las actividades, divididos entre fungibles y no fungibles.

9.2 Recursos temporales

La unidad Ranas en armonía se llevará a cabo a lo largo de 2 meses, encuadrados entre finales del segundo trimestre y primeros del tercero, durante el curso escolar 2018/2019.

Tabla 16. *Calendario de las actividades.*

	Día	Actividad
Los 3 meses	L – M - V	La ranita
MARZO	Jueves 21	El espagueti
	Viernes 22	Levantando la moral
	Jueves 28	La mente en una jarra
	Viernes 29	Regar las flores
ABRIL	Miércoles 3	Circuito de sensaciones
	Jueves 4	¿De qué estoy hecho? Juego de memoria
	Viernes 5	Pelota imaginaria
	Viernes 26	Cosas que me hacen feliz
	Viernes 3	Reconocer los sentimientos y emociones

MAYO	Jueves 9	La red de la vida
	Viernes 17	Tabla de valoración emocional

“Los colores de esta tabla están para aclarar qué actividades se hacen en cada semana, así que cada color simboliza una semana diferente”

Tabla 17. Horario mensual de la unidad.

MARZO 2019							ABRIL 2019							MAYO 2019						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
		6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

Leyenda:

Actividades TFG
Día del trabajador
Días no lectivos
Fin del prácticum

Fiesta Torrecaballeros
Semana Santa
Día de la comunidad en CyL

9.3 Recursos humanos

Personal docente:

- Docente de Educación Infantil.
- Docente en prácticas.
- Docentes de centro como la maestra de psicomotricidad.

Personal no docente:

- Familiares del alumnado.

9.4 Recursos espaciales

Espacios cerrados

- El aula de 5A.
- El gimnasio del centro.

10. Alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo

En cuanto a las medidas específicas de atención educativa, tenemos tres niños que no obtuvieron respuesta a través de las medidas ordinarias de atención educativa y por ello la tutora del aula pidió una evaluación psicopedagógica. El resultado de esta evaluación fue que de los tres niños evaluados sólo dos niños se diagnosticaron con retraso simple del lenguaje que para ello reciben ayuda específica por parte de la docente especializada en Audición y Lenguaje (AL). Por lo demás existe la propia diversidad que se puede encontrar en un aula donde cada niño tiene su propio ritmo de aprendizaje y aprende de manera diferente.

Si tenemos en cuenta la *Instrucción de 24-08-2017 de la Dirección General de Innovación y Equidad Educativa por la que se modifica la Instrucción de 9 de julio de 2015 de la Dirección General de Innovación Educativa y Formación del Profesorado, por la que se establece el procedimiento de recogida y tratamiento de los datos relativos al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo escolarizado en centros docentes de Castilla y León.*, podemos ver que existen 5 tipos de grupos diferentes:

- I.** ACNEE: Alumnado con Necesidades Educativas Especiales.
- II.** ANCE: Alumnado con Necesidades de Compensación Educativa.
- III.** Altas capacidades intelectuales.
- IV.** Dificultades de aprendizaje y/o bajo rendimiento académico.
- V.** TDAH: Trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

Los dos niños que han sido diagnosticados en el aula donde yo he realizado la unidad “Ranas en Armonía” se encuentran dentro del cuarto grupo porque se denomina que tienen un “Retraso Simple del Lenguaje” que es una categoría dentro de la tipología de Trastornos de la comunicación y del lenguaje significativos. Véase anexo de *ilustración 18*.

En cuanto a las medidas ordinarias que según la *ORDEN EDU/1152/2010, de 3 de agosto, por la que se regula la respuesta educativa al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo escolarizado en el segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Enseñanzas de Educación Especial, en los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León*, son esas estrategias organizativas y metodológicas dirigidas a todo el alumnado que forma un aula, con el objetivo de proporcionar una atención individualizada y personalizada en el mismo proceso de enseñanza – aprendizaje, sin que por ello se modifiquen los objetivos generales.

Algunas de las medidas que se hacen en el aula son los agrupamientos flexibles tanto en las mesas de trabajo como a la hora de hacer alguna actividad en grupo, donde se intenta que los niños se agrupen para que se ayuden entre ellos y evitando que los compañeros de mesa no se distraigan entre ellos.

11. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A partir de una selección de los criterios de evaluación de las tres áreas de la experiencia presentes en el *Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León*, he realizado una secuenciación y definido unos criterios que van a regular todo el proceso de enseñanza-aprendizaje del proyecto de Ranas en armonía.

Tabla 18. *Secuenciación de los criterios de evaluación específicos de las tres áreas de la experiencia a partir del Decreto 122/2007.*

	Decreto 122 /2007	Contenidos generales del proyecto
Área I. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	1.1.1 Reconocer las funciones y posibilidades de acción que tienen las distintas partes del cuerpo.	1.1.1.1 Identificar y nombrar las distintas partes del cuerpo y las características de estas. 1.1.1.2 Expresar de manera gráfica el propio cuerpo y el de los demás. 1.1.1.3 Tener un control del cuerpo adecuado y que mejore paulatinamente.
	1.2.1 Reconocer los sentidos e identificar las distintas sensaciones y percepciones que puede experimentar con ellos.	1.2.1.1 Expresar sentimientos y emociones tanto propios como de los demás. 1.2.1.2 Ser capaz de sentir empatía hacia los demás y mostrar actitud de respeto y tolerancia hacia sí mismo y hacia los demás.
	1.3.1 Respetar y aceptar las características de los demás sin discriminación. 1.3.2 Confiar en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas, aceptar las pequeñas frustraciones y mostrar interés y confianza por superarse.	1.3.1.1 Ser capaz de actuar de modo participativo y responsable de las diferentes actividades propuestas. 1.3.2.1 Mostrar satisfacción y comodidad en las diferentes actividades.
Área II. Conocimiento del entorno	1.1.1 Analizar y resolver situaciones conflictivas con actitudes tolerantes y conciliadoras.	1.1.1.1 Saber resolver diferentes situaciones de conflicto donde el clima del aula se disturbe.

Área III. Lenguajes: Comunicación y representación	1.1.1 Comunicar por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.	1.1.1.1 Expresar a través del lenguaje verbal aquellos sentimientos y emociones que uno experimenta.
	2.1.1 Participar en una conversación adecuadamente, con claridad y corrección, y valorar que sus opiniones son respetadas. 2.1.2 Explicar y escuchar planes, propuestas de trabajo, proyectos, etc. Y participar en ellos con interés.	2.1.1.1 Ser capaz de entablar una conversación con sus iguales y los adultos de manera clara y fluida. 2.1.1.2 Saber escuchar las explicaciones de los demás sin interrupciones. 2.1.2.1 Mostrar las competencias sociales marcadas en el aula.

12. EVALUACIÓN

La evaluación debe tener un carácter más cualitativo, dar mayor importancia a la comprensión del proceso. Como docentes no nos podemos centrar sólo en utilizar la evaluación para calificar al alumnado sino también como un método para analizar toda la evolución de la enseñanza.

La evaluación es un elemento curricular fundamental e inseparable de la práctica educativa, como muestra el *Decreto 122/2007*:

La evaluación debiera tener como fin la identificación de los aprendizajes adquiridos así como la valoración del desarrollo alcanzado por el alumnado, teniendo por tanto un carácter netamente formativo. Desde este planteamiento los criterios de evaluación de este decreto deben entenderse como una referencia para orientar la acción educativa. (p.6)

A la hora de planificar las actividades es importante elaborar una adecuada evaluación centrada en las habilidades actuales del alumnado y los objetivos que nos proponemos conseguir. Así se pueden detectar problemas de aprendizaje, adecuación de las actividades que se diseñan para poder tener en cuenta que tipo de evaluación (inicial, continua y final) queremos llevar a cabo de acuerdo con la finalidad de la actividad.

No podremos olvidar que es muy significativo para el alumno hacer una valoración de su trabajo para que adquiera conocimiento de sí mismo descubriendo sus gustos y dificultades al mismo tiempo que también es significativo para el docente evaluarse él mismo y que los alumnos le evalúen (Alcaide, 2003). “La evaluación se desarrolla al mismo tiempo que la planificación curricular y la enseñanza” (Eisner, 2004, p. 186).

12.1 Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje

La técnica de evaluación por antonomasia en Educación Infantil es la observación directa. Para poder evaluar si se han cumplido los objetivos propuestos en el proyecto utilizaré una tabla de valoración de emociones, en ella eligen un color a su libre elección y luego van rellenando caras, si colorean una cara es que se puede mejorar, dos caras significan que más o menos “o depende del día” y tres caras es lo máximo. Además, iremos apoyándonos con una lista de control donde se indicarán los logros alcanzados por cada niño.

Instrumentos de evaluación

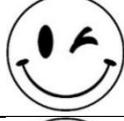
Lista de control

Tabla 19. *Instrumentos de evaluación.*

Nombre del niño	Conseguido	En proceso	No conseguido
A			

N			
L			
S			
T			
Dan.			
Mat			
N.H.			
Die.			
Man			
Dav.			
N.S.			
A			
V			
E			
P			

Tabla de valoración de emociones

Nombre:			
He sabido relajarme durante la rana			
Se respetar el turno de palabra			
Se guardar silencio cuando lo piden			
Respeto las emociones de mis compañeros			
El proyecto me ha parecido:			
La actitud de Marta ha sido:			

12.2 Evaluación de la práctica docente

La evaluación de la práctica docente la consideramos fundamental para poder ir corrigiendo los diferentes errores o adaptaciones que nos podamos ir encontrando en el

aula con los alumnos. Cada alumnado tiene unas características especiales a las que debemos adaptarnos.

Según Tejero (2008), citado en Kiwak (2016), el docente debe de evaluarse pese a ser un fenómeno complejo ya que se requiere el uso de diferentes estrategias, técnicas o instrumentos de evaluación para conocer los resultados de su labor y así poder mejorar como profesional de la enseñanza.

El instrumento que a continuación propongo podrá servir para recapacitar sobre la práctica docente, para ello es importante incluir un apartado de propuestas de mejora. Véase tabla 21 en anexos.

12.3 Evaluación del proyecto

Los niños y niñas con los que vamos a llevar cabo esta propuesta han de evaluar el trabajo que hemos hecho. Para ello, y al ser tan pequeños se basarán en sus gustos. El resultado nos servirá para cambiar aquello que menos les haya motivado y poder mejorarlo.

Para ello, colocaremos una cuerda de pared a pared de la clase y en ella colgaremos una foto o imagen representativa de cada una de las actividades propuestas en el proyecto. Daremos a los niños pinzas de color verde (simbolizan que les ha gustado mucho), amarillas (simbolizan que les ha gustado poco) y rojas (simbolizan que no les ha gustado nada). Los niños deberán ir colocando una pinza debajo de cada actividad del color que quieran en función de lo mucho, poco o nada que les haya gustado.

Las familias son un elemento muy importante en la educación de los niños y por ello, debemos tenerlos en cuenta en la evaluación y en todo lo que hagamos en nuestra aula. En este caso, para que evalúen el proyecto utilizaré un cuestionario en el que los padres deben contestar una serie de preguntas.

Tabla 20. *Evaluación de las familias.*

Familiares del alumno/a:	Sí	No
¿Viene el niño/a motivado a clase?		
¿Comenta el niño/a sobre el proyecto en casa?		
¿Le ven poner en práctica aprendizajes relaciones con el proyecto?		

Cuando he recibido esta evaluación rellena por las familias se puede decir que de forma general los niños sí que vienen al colegio motivados y sí que hablan del proyecto con sus familiares. Luego respecto a la última pregunta, he de decir que de los 16 niños que componen la clase, excepto por 2 personas que no me han entregado la evaluación,

el número de niños que ponen en práctica cosas relacionadas con el proyecto 8 son en contraposición a los 6 niños que no lo llevan a cabo fuera del colegio.

13. CONCLUSIONES .

Una vez realizada la parte de investigación y la puesta en práctica del trabajo he podido concluir que este trabajo es algo novedoso para el aula donde lo he introducido. Hay varios aspectos que me gustaría comentar.

En primer lugar quiero hablar sobre el tiempo que se ha llevado a cabo la unidad que ha sido un total de 23 días distribuidos en unos 2 meses. El hecho de haber estado en el aula ya es un lujo de agradecer a la maestra correspondiente, por haberme dejado entrar en su aula y haberme permitido hacer las actividades con los niños. Pero finalmente esto se debería tomar como una colaboración por el tiempo que he estado, ya que lo ideal hubiese sido que ellos ya conocieran algo sobre este tema y lo mío hubiese sido una ampliación de lo que ya conocían. O bien que este tipo de prácticas lo llevasen practicando desde principios de curso, al empezar en septiembre, y así los resultados que se podrían obtener serían más amplios al poder ver la evolución que han ido teniendo los niños desde que comenzaron. Una de las ventajas que se tendría al hacer este tipo de proyectos durante más tiempo es la posibilidad de ir variando las actividades con un margen de tiempo, dependiendo del resultado que se tuviese con las actividades que se van realizando. Esto fue algo que yo vi en concreto con dos actividades que tenían programadas, ya que al hacer la primera que tenía prevista vi que se trataba de algo muy abstracto de entender todavía para niños de 5 – 6 años, fue entonces cuando decidí descartar la otra actividad que tenía parecida a ésta y llevar algo distinto más adaptado a ellos.

Por último, es muy importante tener una reflexión crítica hacia el trabajo que uno ha hecho. Por ello decidí crear una tabla de autoevaluación con diferentes ítems a evaluar y además en algunos momentos conté con las anotaciones de la tutora. Al ser un tema que no conocía no ha podido realizarme unas propuestas de mejora acerca del tema pero sí de cómo organizar las actividades, tener en cuenta el tiempo que va durando las actividades o cómo hacemos la distribución de los alumnos. Sí es cierto que he echado en falta más feedback por parte de la maestra del aula, ya que si yo no le pedía opinión y que me dijese su punto de vista, no salía por su parte decirme cosas positivas y negativas de lo que estaba haciendo.

Otra de las limitaciones que me gustaría destacar es una reflexión que tuve con la maestra del aula y que me parece muy interesante y es que nosotros entramos en un aula nueva la mayoría de las veces sin conocer a los alumnos, como es su nivel de aprendizaje, la forma con la que ellos aprenden mejor,... Esto es una tarea que requiere de tiempo y práctica para que todo aquellos que queramos hacer en el aula se pueda adaptar lo mejor posible a todo el alumnado. Por eso sería un buen punto para mejorar y tener en cuenta en futuras prácticas que tuviésemos la oportunidad de estar con el

mismo alumnado desde que comienzan en primero de infantil hasta que acaban en tercero de infantil. Este tiempo se podría ir prolongando cada año que pasa y así nosotros conoceríamos mejor a los niños, ellos a nosotros y sabríamos qué le viene mejor a cada niño.

13.1 Conclusiones personales

Me gustaría acabar este apartado haciendo un análisis personal mío acerca de este trabajo. Lo primero que me gustaría decir es la satisfacción que tengo al haber podido aprender y conocer más la técnica del Mindfulness. Ahora creo que es algo que debería darse a conocer a toda la sociedad porque no requiere de mucho tiempo al día pero los cambios pueden ser asombrosos.

Otra de mis sensaciones al principio fue la intriga sobre que me iba a deparar estos meses, cómo iba a abordar el trabajo y si finalmente sería capaz de llegar a los objetivos que me había propuesto tanto personal como académicamente. Pero actualmente puedo decir que estoy contenta con poder haber sacado este trabajo adelante y haber llegado al final de este camino.

A la hora de estar leyendo todos los libros que he poseído durante estos meses he conseguido reflexionar sobre el nivel de vida que estaba teniendo y creo que eso es el primer paso, darse cuenta de la realidad que está viviendo cada uno para poder modificar aquello que no nos guste y empezar a dar valor e importancia a las cosas que de verdad merecen la pena. Y es que para mí, sí que es cierto como la sociedad hoy en día vive ajetreada y con prisas y no se para a disfrutar de todo lo que ocurre en nuestro entorno cotidiano. Muchas veces he visto pasar a gente al lado de alguien que se estaba ganando la vida haciendo alguna actuación en la calle y no ha apreciado lo bonito que era. Nos hemos vuelto egoístas y no queremos ayudar al prójimo, no sé si por desconfianza o por mero pasotismo pero hacemos que la gente de la calle parezca que no existe.

Durante estas semanas he intentado sacar tiempo para mí y mi salud mental. Con el tema del segundo prácticum y el TFG, yo misma me generé una preocupación y ansiedad que me hizo no estar disfrutando de la experiencia, comencé a autoexigirme más de lo necesario hasta que decidí ponerle fin a ese malestar continuo y comencé a practicar en mí misma aquello que quería transmitir a los niños. Eso ha hecho que disfrute más del paseo con mi perro, que aprecie los sonidos de la naturaleza o los rayos del sol en mi cara, dejando a un lado todos los problemas o preocupaciones que pueda tener. Y así con cada cosa que hacía día a día... Carpe Diem.

Me gustaría concluir este trabajo con una cita de Thich Nhat Hanh que dice *“Camina como si estuvieras besando la tierra con tus pies”*.

14. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcaide. C. (2003). *Expresión plástica y visual para educadores*. Madrid: Eraso.
- Anónimo. [TEDx Talks]. (2016, septiembre, 30). Mindfulness: El arte de vivir conscientemente, Andrés Martín, TEDxSantCugat. [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?time_continue=482&v=g6OY_jTsQXg
- BOE 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. BOC y L. Nº, 1, 6-16.
- Cerdá Capllonch, R. (2019). Proyecto mindfulness. Microproyectos. Red Internacional de Educación. ¡Renueva tu escuela! Recuperado de <https://riedu.org/wp-content/uploads/2016/10/Micro-Mindfulness-pdf.pdf>.
- Eisner, E.W. (2017) *El arte y la creación de la mente: el papel de las artes visuales en la transformación de la conciencia*. Barcelona: Paidós.
- García, C. y Arranz, M. L. (2011). *Didáctica de la Educación Infantil*. Madrid: Paraninfo.
- Gunatarana, B. (2002). *El libro del Mindfulness*. Barcelona: Kairós.
- Instrucción de 24-08-2017 de la Dirección General de Innovación y Equidad Educativa por la que se modifica la Instrucción de 9 de julio de 2015 de la Dirección General de Innovación Educativa y Formación del Profesorado, por la que se establece el procedimiento de recogida y tratamiento de los datos relativos al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo escolarizado en centros docentes de Castilla y León.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Vivir con plenitud las crisis, Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Kiwak, J. A. (2016). *Proyecto de Aprendizaje en Educación Infantil: Educación para el Desarrollo en África*. Universidad de Valladolid. Segovia.
- López, L. (2019). *Escuelas que meditan. Cómo programar mindfulness en los centros educativos*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Muñoz, C., y Zaragoza. C. (2008). *Didáctica de la educación infantil*. Barcelona: Altamar.

- Nath Hanh, T (2015). *Plantando semillas. La práctica del Mindfulness con niños*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Orden, E. D. U. (2010). 1152/2010, de 3 de agosto, por la que se regula la respuesta educativa al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo escolarizado en el segundo ciclo de Educación Infantil. Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Enseñanzas de Educación Especial, en los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León (BOCYL de 13 de agosto).
- Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia XVIII*, 66 (6), 5. Incompleto
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.
- Williams, M. y Penman, D. (2016). *Mindfulness. Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. Barcelona: Paidós.

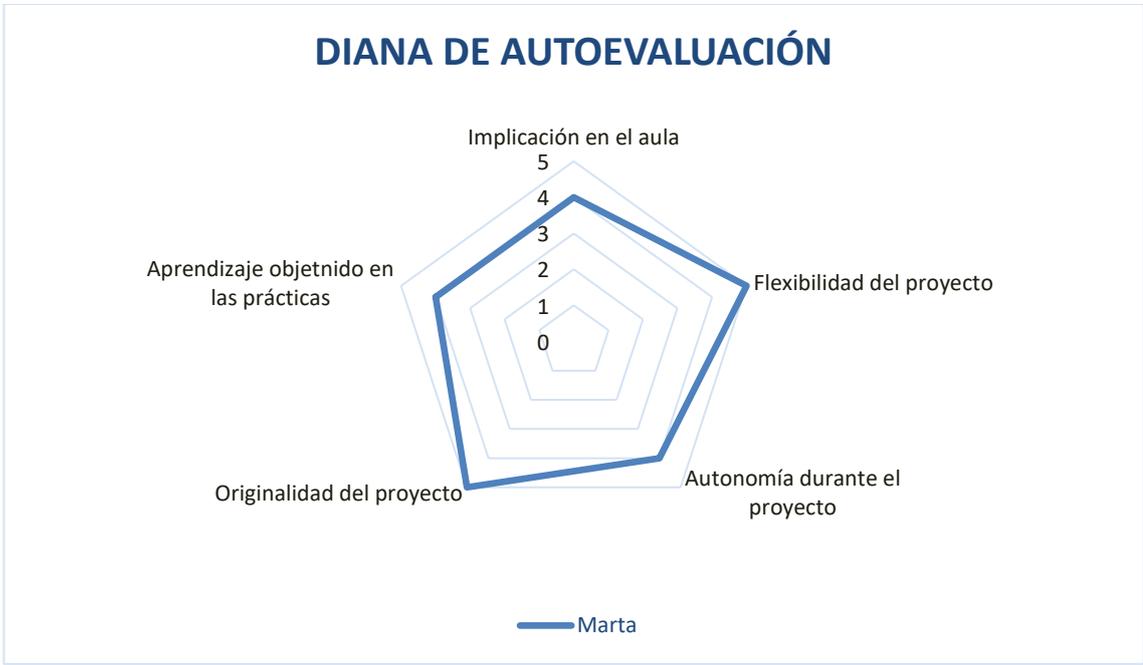
15. ANEXO

15.1 Anexo de tablas

Tabla 21. Autoevaluación de la práctica docente.

INDICADORES	VALORACIÓN (0-5)	PROPUESTAS DE MEJORA
Mantengo el interés del alumnado.	4	En la mayoría de las actividades los niños han estado atentos, a excepción de la ranita donde tuve que innovar incorporando un títere para que los niños volvieran a tener interés en esta técnica y luego en la actividad del tablero emocional tendría que haberla llevado a cabo más manipulativa.
Se han cumplido los objetivos propuestos inicialmente.	4	Por lo general los objetivos han sido conseguidos y en cuanto a la temática de la propia unidad, considero que se ha quedado corto en el tiempo para que los niños lleguen a entender bien en qué consiste el Mindfulness.
He motivado a los alumnos a su aprendizaje.	5	Creo que han sido actividades variadas para que los niños las reciban con ilusión y entusiasmo.
He solventado los problemas y dificultades surgidas durante la sesión.	5	No han surgido casi problemas con las actividades pero los que han podido surgir como al principio con la rana o en el circuito de sensaciones se han resuelto sin problemas en el mismo momento.
He adaptado las sesiones a las características de alumnado.	4	Las actividades que estaban previstas y he considerado que por su nivel madurativo iban a ser complicadas las he eliminado y para completar ese hueco he repetido alguna actividad como la del espagueti.
Se han respetado los tiempos establecidos inicialmente.	4	La mayoría de las actividades se han efectuado en el tiempo previsto.

La organización de las actividades ha sido la adecuada.	4	La unidad didáctica ha sido muy flexible y se ha adaptado al horario del centro y de la tutora.
---	---	---



15.2 Anexo de ilustraciones

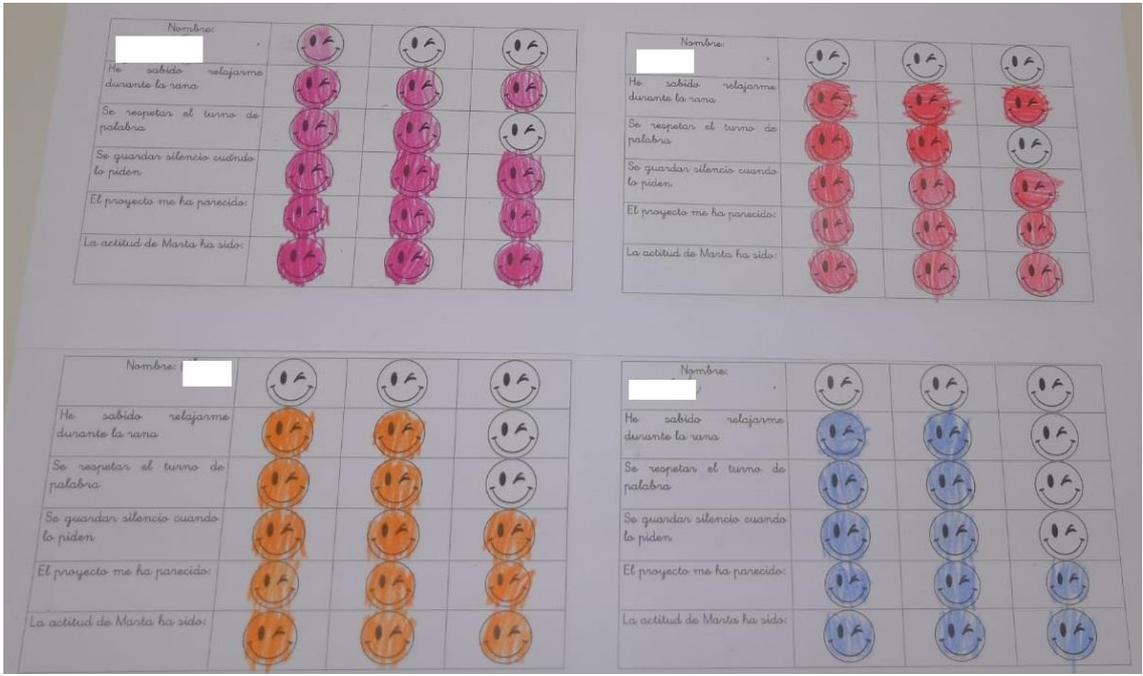


Ilustración 16. Resultado de valoración de emociones

Nombre: /			
He sabido relajarme durante la rana			
Se respetar el turno de palabra			
Se guardan silencio cuando lo piden			
El proyecto me ha parecido:			
La actitud de Marta ha sido:			

Nombre:			
He sabido relajarme durante la rana			
Se respetar el turno de palabra			
Se guardan silencio cuando lo piden			
El proyecto me ha parecido:			
La actitud de Marta ha sido:			

Nombre: /			
He sabido relajarme durante la rana			
Se respetar el turno de palabra			
Se guardan silencio cuando lo piden			
El proyecto me ha parecido:			
La actitud de Marta ha sido:			

El projecte me ha gustat

Nombre: /			
He sabido relajarme durante la rana			
Se respetar el turno de palabra			
Se guardan silencio cuando lo piden			
El proyecto me ha parecido:			
La actitud de Marta ha sido:			

Nombre:			
He sabido relajarme durante la rana			
Se respetar el turno de palabra			
Se guardan silencio cuando lo piden			
El proyecto me ha parecido:			
La actitud de Marta ha sido:			

Nombre:			
He sabido relajarme durante la rana			
Se respetar el turno de palabra			
Se guardan silencio cuando lo piden			
El proyecto me ha parecido:			
La actitud de Marta ha sido:			

Nombre:			
He sabido relajarme durante la rana			
Se respetar el turno de palabra			
Se guardan silencio cuando lo piden			
El proyecto me ha parecido:			
La actitud de Marta ha sido:			

Nombre:			
He sabido relajarme durante la rana			
Se respetar el turno de palabra			
Se guardar silencio cuando lo piden			
El proyecto me ha parecido:			
La actitud de Marta ha sido:			

Nombre:			
He sabido relajarme durante la rana			
Se respetar el turno de palabra			
Se guardar silencio cuando lo piden			
El proyecto me ha parecido:			
La actitud de Marta ha sido:			

Nombre:			
He sabido relajarme durante la rana			
Se respetar el turno de palabra			
Se guardar silencio cuando lo piden			
El proyecto me ha parecido:			
La actitud de Marta ha sido:			

Nombre:			
He sabido relajarme durante la rana			
Se respetar el turno de palabra			
Se guardar silencio cuando lo piden			
El proyecto me ha parecido:			
La actitud de Marta ha sido:			

Familiares del alumno/a: [REDACTED]	Sí	No
¿Viene el niño/a motivado a clase?	X	
¿Comenta el niño/a sobre el proyecto en casa? POCO, COMENTA LA RAMITA.		
¿Le ven poner en práctica aprendizajes relaciones con el proyecto?		X

Familiares del alumno/a: [REDACTED]	Sí	No
¿Viene el niño/a motivado a clase?	X	
¿Comenta el niño/a sobre el proyecto en casa?	X	
¿Le ven poner en práctica aprendizajes relaciones con el proyecto?		X

Familiares del alumno/a: [REDACTED]	Sí	No
¿Viene el niño/a motivado a clase?	X	
¿Comenta el niño/a sobre el proyecto en casa?	X	
¿Le ven poner en práctica aprendizajes relaciones con el proyecto?		X

Familiares del alumno/a: [REDACTED]	Sí	No
¿Viene el niño/a motivado a clase?		
¿Comenta el niño/a sobre el proyecto en casa?		
¿Le ven poner en práctica aprendizajes relaciones con el proyecto?		

Familiares del alumno/a: [REDACTED]	Sí	No
¿Viene el niño/a motivado a clase?	X	
¿Comenta el niño/a sobre el proyecto en casa?	X	
¿Le ven poner en práctica aprendizajes relaciones con el proyecto?		X

Familiares del alumno/a: [REDACTED]	Sí	No
¿Viene el niño/a motivado a clase?	X	
¿Comenta el niño/a sobre el proyecto en casa?	X	
¿Le ven poner en práctica aprendizajes relaciones con el proyecto?		X

Ilustración 17. Resultado de la evaluación de los padres.

ESTA ENCANTADA CON SU PROFESORA

Familiares del alumno/a:	Sí	No
¿Viene el niño/a motivado a clase?	X	
¿Comenta el niño/a sobre el proyecto en casa?	X	
¿Le ven poner en práctica aprendizajes relaciones con el proyecto?	X	

MISMA NIÑA

Familiares del alumno/a:	Sí	No
¿Viene el niño/a motivado a clase?	X	X
¿Comenta el niño/a sobre el proyecto en casa?	X	
¿Le ven poner en práctica aprendizajes relaciones con el proyecto?	X	

Familiares del alumno/a: Mateo	Sí	No
¿Viene el niño/a motivado a clase?	X	
¿Comenta el niño/a sobre el proyecto en casa?	X	
¿Le ven poner en práctica aprendizajes relaciones con el proyecto?	X	

Familiares del alumno/a:	Sí	No
¿Viene el niño/a motivado a clase?	✓	
¿Comenta el niño/a sobre el proyecto en casa?	✓	
¿Le ven poner en práctica aprendizajes relaciones con el proyecto?	✓	

Familiares del alumno/a:	Sí	No
¿Viene el niño/a motivado a clase?	X	
¿Comenta el niño/a sobre el proyecto en casa?	X	
¿Le ven poner en práctica aprendizajes relaciones con el proyecto?	X	

Familiares del alumno/a:	Sí	No
¿Viene el niño/a motivado a clase?	X	
¿Comenta el niño/a sobre el proyecto en casa?	X	
¿Le ven poner en práctica aprendizajes relaciones con el proyecto?	X	

Familiares del alumno/a:	Sí	No
¿Viene el niño/a motivado a clase? Si	X	
¿Comenta el niño/a sobre el proyecto en casa?	X	
¿Le ven poner en práctica aprendizajes relaciones con el proyecto?	X	

Familiares del alumno/a:	Sí	No
¿Viene el niño/a motivado a clase?	X	
¿Comenta el niño/a sobre el proyecto en casa?	X	
¿Le ven poner en práctica aprendizajes relaciones con el proyecto?	X	

4. GRUPO DIFICULTADES DE APRENDIZAJE y/o BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO

Alumnado que presenta dificultades de aprendizaje y/o bajo rendimiento académico y escolar derivadas de las siguientes tipologías:

TIPOLOGÍA	CATEGORÍA
TRASTORNOS DE LA COMUNICACIÓN Y DEL LENGUAJE SIGNIFICATIVOS	MUTISMO SELECTIVO
	DISARTRIA
	DISGLOSIA
	DISFEMIA
	RETRASO SIMPLE DEL LENGUAJE ⁽¹⁾
TRASTORNOS DE LA COMUNICACIÓN Y DEL LENGUAJE NO SIGNIFICATIVOS	DISLALIA
	DISFONÍA
DIFICULTADES ESPECÍFICAS DE APRENDIZAJE ⁽²⁾	DE LECTURA
	DE ESCRITURA
	DE MATEMÁTICAS
	DE LECTO ESCRITURA

4



CAPACIDAD INTELLECTUAL LÍMITE ⁽³⁾	
--	--

- (1) En la Categoría de "Retraso Simple del Lenguaje", se incluirán exclusivamente alumnos escolarizados en 2º Ciclo de Educación Infantil y Educación Primaria.
- (2) Se entiende que un alumno o alumna presenta dificultades específicas de aprendizaje cuando muestra alguna alteración en uno o más de los procesos psicológicos básicos implicados en la adquisición y uso de habilidades de lectura, escritura, razonamiento o habilidades matemáticas. Se consideran dificultades específicas de aprendizaje aquellas que no se presentan derivadas de algún tipo de necesidades educativas especiales, y que tampoco se deben a influencias extrínsecas como circunstancias socioculturales.
- (3) Alumnado que presenta una capacidad intelectual "límite" y un retraso de dos o más cursos de diferencia entre su nivel de competencia curricular -al menos en las áreas instrumentales- y el que corresponde al curso en el que está escolarizado, por razones que no tengan cabida en los otros grupos que aparecen en este Anexo.

Ilustración 18. Grupo IV



LA RANITA

Con este ejercicio quiero enseñarte a quedarte tan quieto como una rana. Sólo tienes que sentarte en algún sitio con la espalda recta, las piernas estiradas y llevar tu atención a ti mismo.

Las ranas pueden saltar muy lejos, croar muy fuerte pero también estar muy quietas y no hacer nada. Al principio a las ranas también les cuesta estar sentadas tan quietas... brazos que quieren moverse, piernas que siempre quieren moverse, pero cuanto más a menudo practiques mejor irá. Y entonces es muy agradable no tener que hacer absolutamente nada. Solo sentarte quieto, tan quieto como puede hacerlo una rana.

Si quieres puedes cerrar los ojos o entornarlos, como tu prefieras, estás sentado igual que la rana, tan quieto como puedes, y para estar sentado tan quieto... necesitas estar atento. Atención y tranquilidad. Tus piernas quietas, tus brazos están quietos, tus nalgas quietas, incluso tu cabeza está quieta y tranquila. Y al estar tan quieto... quizá te das cuenta que siempre hay algo en ti que se mueve un poquito. Quizás tus ojos, o un dedo, o tus nalgas que no pueden parar de oscilar de un lado a otro. Y ello no tiene nada de malo. No se trata de que no te muevas, se trata de que te des cuenta de si hay algo que se mueve.

¿Y sabes que es lo que siempre se mueve aun que estés así tan quieto? Es la respiración, la respiración en tu vientre. Coloca las manos sobre tu regazo y siente como tu vientre sube y baja una y otra vez. Siguiendo tu respiración. Tu vientre sube un poquito y baja un poquito. Un poquito hacia arriba y un poquito hacia abajo. Siéntelo. Tener la atención en tu respiración te da calma.

Igual que la rana, sigues quieto, sentado, tan quieto como puedes. Y llevas tu atención aún por un momento a la respiración en tu vientre. Lo estás haciendo muy bien exactamente tal y como lo haces.

Tener la atención a la respiración te ayuda si te has caído, si estás muy enfadado, si estás cansado o si quieres tranquilizarte un momento.

Quizás mañana tengas otra vez ganas de practicar el estar sentado tan quieto como una rana, quién sabe. Y cuando oigas la campanita te levantas tranquilamente y sigues haciendo tus cosas cotidianas.

¡¡Te deseo que hoy lo pases muy bien...!!

Ilustración 19. CD la ranita.