
NOMBRE DE LA SITUACIÓN/ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Atención plena, Minfulness, y silencio en el aula

DATOS DE LA SITUACIÓN/ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

- **Situación de aprendizaje:**

En la dinámica de las sesiones de aula, la etapa de vida adolescente y de inserción en el mercado laboral se producen situaciones de estrés, tensión, pérdida de bienestar en nuestra salud que pueden afectar a nuestro rendimiento en las diferentes parcelas de la vida.

Se propone investigar, planificar y secuenciar actividades para el diseño de sesiones prácticas que favorezcan el bienestar y la atención al momento presente.

- **Actividad de aprendizaje.**

Se usan dinámicas como torbellino de ideas, simulaciones , lecturas de textos específicos, búsqueda y creación de material interactivo...para las actividades a realizar en las sesiones propuestas.

- **Centro educativo: IES Caurium**

- **Autoría: Peñas Albas Fraile García**

- **URL del blog/site/documento:**

https://sites.google.com/educarex.es/adf-ies-caurium-coria/porfolio_sda-curso-2023-24/pe%C3%B1as-albas-fraile-garc%C3%ADa

-

- **EVIDENCIAS de la Situación/Actividad de aprendizaje: URL del blog/site/documento:**

<https://sites.google.com/educarex.es/atencionplenamindfulness/acciones-y-actividades>

- **Curso/Etapa: ESO**

- **Áreas implicadas:**

- Lengua Castellana y Audición y Lenguaje.
- Educación física

ESTRUCTURA

- **Descripción:**

Favorecer la práctica de la atención plena, Mindfulness, escaneo corporal, atención, relajación...en definitiva, bienestar y salud para el aula y la empresa.

- **Temática:**

Salud y bienestar desde el aula; atención plena.

- **Pregunta - Reto:**

¿Qué técnicas de autoconocimiento y bienestar se pueden aplicar en la práctica educativa para mejorar nuestro rendimiento y favorecer la salud?

- **Producto Final:**

Imágenes de las prácticas realizadas

- **Saberes específicos:**

- **Materia 1**

Autoconcepto.

Bienestar en el aula.

Atención plena y silencio en el ámbito educativo.

- **Materia 2**

Conocimiento del cuerpo.

Salud desde el centro educativo

- **Metodologías activas:**

- Aprendizaje Basado en Proyectos
 - Aprendizaje-Servicio
 - Design Thinking
 - Visual Thinking
 - Aprendizaje Cooperativo.

- **Recursos tecnológicos:**

- Ordenadores.
 - Cañón
 - Recursos de web
 - Presentaciones Canva

- **Recursos materiales**

- Mesas y sillas.
 - Cuenco tibetano y campana de aire
 - Pelotas

-
- Colchonetas
 - Material fungible.
 - Material impreso.
-

TEMPORALIZACIÓN Y ORGANIZACIÓN

- **Duración:** sesiones de 30 minutos.
 - **Nº de sesiones:** 4
 - **Nº de participantes:** 6 alumnos y 5 docentes como máximo en una misma práctica
 - **Nº de docentes implicados:** 1 de responsable y los demás colaborando, máximo 4.
 - **Tipos de agrupamientos**
 - Individual
 - Grupos (4 o más participantes)
-

ACTIVIDADES

- **Descripción de la/s actividad/es:**
 - 1. Respiración consciente.**

Búsqueda y detección de las estructuras implicadas en la respiración, los efectos positivos de la respiración consciente, selección y diseños de actividades prácticas sobre la misma, prácticas entre iguales, disociación de la respiración y atención plena a la misma. Valoración de la sensaciones y resultados obtenidos.
 - 2. Cuerpo consciencia.**

Palpar diferentes estructuras anatómicas, movilidad conscientemente algunas de las articulaciones seleccionadas, diseñar actividades de movimiento consciente libremente, guiar escaneo corporal en sedentación...
 - 3. Sonidos del ambiente y silencio.**

Atención plena a los sonidos del ambiente, discriminar los sonidos disruptivos de los agradables, producir sonidos con cuenco tibetano, campana de aire...localizar en el cuerpo las diferentes vibraciones, frecuencias rítmicas y emociones que puedan surgir.
 - 4. Emociones y sensaciones.**

Facilitar textos asignados relacionados con diferentes emociones, debate y dramatización de las mismas, reconocimiento y muestras de respeto y acogimiento a nuestras propias
-

emociones y las de los demás, expresión de emociones en relación a situaciones seleccionadas y locación de las mismas en nuestro cuerpo.

- **Zonas de aprendizaje utilizadas**

- Investiga
- Interactúa
- Crea
- Presenta

COMPETENCIAS CLAVE / ESPECÍFICAS / HABILIDADES DEL SIGLO XXI

- **Competencias Clave:**

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia plurilingüe.
- Competencia matemática y competencia en ciencia y tecnología.
- Competencia digital.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia ciudadana.
- Competencia emprendedora.
- Competencia en conciencia y expresión culturales.

- **Habilidades del Siglo XXI:**

- Pensamiento crítico
- Comunicación
- Colaboración
- Creatividad
- Resolución de problemas
- Innovación
- Alfabetización informacional
- Educación Mediática
- Alfabetización en TIC
- Flexibilidad y adaptabilidad
- Iniciativa y autogobierno
- Relación social
- Interacción intercultural
- Productividad

- Rendición de cuentas
- **Habilidades específicas:**
 - Autoconocimiento
 - Gestión emocional
 - Identificación y gestión del estrés
 - Rentabilidad del tiempo.

EVALUACIÓN

- **Herramientas de evaluación:**
 - Formulario
 - Diario de clase
 - Registro anecdótico
 - Prueba (escrita, oral...)
 - Observación
- **Criterios de Evaluación:**
 - Identifica técnicas de atención plena, Mindfulness, en el aula.
 - Se mantiene en la práctica de las actividades durante las sesiones.
 - Elabora una secuencia de técnicas de bienestar para una sesión.
 - Comparte con iguales y docentes sus sensaciones y emociones.
 - Reconoce e identifica los efectos positivos de la práctica.
 - Cooperar en la elaboración de los materiales resultados de la práctica.

Esta situación/actividad de aprendizaje recurso ha sido elaborada por Peñas Albas Fraile García para el curso “Gestión de espacios educativos” y publicada con [Licencia Creative Commons Reconocimiento Compartir igual 4.0](#)

