**TAREA 4 (UNIDAD 5):**

**APLICACIÓN DEL PLAN DE PRÁCTICAS MINDFULNESS PROPUESTO.**

**PRÁCTICAS MINDFULNESS REALIZADAS CON LOS ALUMNOS:**

**1ª) ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN:**

A) Se llevó a cabo al inicio de la cada sesión, con la intención de recuperar la atención perdida por el cambio y la recogida del material de la asignatura, así como durante la clase cuando observé que los/as alumnos/as estaban bastante inquietos/as y/o habladores para calmarles. Su duración aproximada fue de cinco minutos.

B) Mis “darme cuenta” al trasladar esta práctica a mis alumnos/as:

* Observé que al principio les costaba entrar en la práctica; para captar su atención al inicio de la misma utilicé el signo del silencio (levantar la mano) y en otras ocasiones recurrí a la música de fondo.
* Me he sentido muy cómoda con ella pues he comprobado que sus efectos eran inmediatos y que todos respondían satisfactoriamente a su puesta en práctica.
* Les ha ayudado, como dijimos anteriormente, a recuperar la calma, el silencio en clase, así como la atención. En ocasiones también sirvió de relajación o para recuperar la serenidad ante algún conflicto (antes de hablar o actuar hacemos 3 respiraciones profundas y prolongadas expulsando el aire lentamente).

C) No observé resistencias por parte de los/as niños/as para su ejecución, pero si me di cuenta de la dificultad de algunos alumnos a la hora de coger y expulsar el aire debido a las mascarillas, sobre todo más en las quirúrgicas e higiénicas que en las FP2. Por ello, en ocasiones cambié a la respiración como abejas, es decir, expulsión del aire “BZZZ” porque les resultaba más suave y por lo tanto más cómodo.

**2ª) ATENCIÓN AL CUERPO:**



A) Esta práctica se llevó a cabo durante la sesión de clase, entre actividad y actividad, cuando los niños se sentían cansados de estar sentados y necesitaban moverse un poco sobre todo en las horas finales del día, es lo que conlleva el protocolo COVID del centro (se está evitando en lo posible desplazamientos que antes realizaban los alumnos y que ahora realizamos los profesores – ir a otras aulas, y desplazamientos por la clase: ir a papelera, salir a la pizarra …). Además, con ello favoreceremos que mejoren su apreciación del esquema corporal, así como su orientación y lateralidad. Su duración fue de cinco a diez minutos más o menos.

B) Mis “darme cuenta” al trasladar esta práctica a mis alumnos/as:

* Observé que la mayoría de los alumnos/as se encontraban muy a gusto con esta práctica, así mismo nos dimos cuenta de la dificultad de mover determinadas articulaciones como tobillo y falanges de los dedos sin mover otras. Algunos de los alumnos de 1º de primaria todavía se hacían un lío cuando indicábamos lo de inclinarnos, mover la cadera o el cuello a la derecha o a la izquierda.
* Me he sentido muy satisfecha de ver como se divertían mientras practicaban esta técnica, se la tomaban a modo de juego y cuando se me ocurrió un día hacerla introduciendo música con distintos ritmos aún más.
* Les ha ayudado a conocer mejor su cuerpo, a seguir distintos ritmos con las distintas partes del mismo y a hacer algunas risas (con ello no solo conseguimos la adquisición el esquema corporal sino también un desarrollo emocional).

C) Observe la resistencia de algunos niños/as, al practicarla sobre todo los más tímidos o los que decían estar más cansados; por lo que permití que se pudiera hacer también sentados. Cuando probé a motivarlos con la música, algunos tendían a hacer el tonto, pero rápido los recuperamos con el gesto del silencio. También me gusto la intervención de un alumno que sugirió movernos como robots (no era exactamente lo que estábamos haciendo en ese momento, pero resultó divertido y le gustó ser escuchado).

**3ª) ATENCIÓN A LAS EMOCIONES**



 A) Esta práctica se desarrolló en aquellas clases cuyo inicio de sesión coincidía con el periodo de después del recreo y en especial con el curso de 2º B cuyos recreos están resultando algo conflictivos, con la intención de que piensen y reflexionen sobre sus comportamientos, sus sentimientos y mejoren sus conductas (somos compañeros y debemos respetarnos y jugar todos juntos). También la utilizamos de forma puntual durante un conflicto muy concreto, aunque venía de algo ocurrido en otra asignatura. Su duración aproximada fue de quince minutos.

 B) Mis “darme cuenta” al trasladar esta práctica a mis alumnos/as:

* Observé que los alumnos se sentían más abiertos a la hora de expresar sus emociones y sentimientos de esta forma más privada y personal. Me chocó comprobar que alumnos a los que se les da peor la artística/dibujo en esta ocasión no se quejaban de tenerlo que hacer. Me he dado cuenta de que, a través de los colores y sus gamas, así como de iconos podemos perfectamente expresar nuestros sentimientos y emociones.
* Me he sentido muy orgullosa de mis chicos al aceptar esta práctica como un recurso más para expresar y volcar sus pensamientos en ella. Siguieron muy bien las pautas dadas.
* Les ha ayudado a calmar su irá, rabia y enfado volcando todo eso sobre la ficha. Esa reflexión les ha ayudado a ponerse en el lugar del otro, a empatizar y sobre todo a hablarlo después de forma más pausada y racional.

C) No he observado ninguna resistencia de los/as niños/as hacía esta práctica; al contrario, todos se mostraban muy receptivos a la propuesta.

 Mª Teresa Escaño González.