

PROGRAMA MINDFULNESS PARA NIÑ@S DE 2º DE PRIMARIA C.P.E.I.P DOÑA MAYOR (PAMPLONA)



1. ¿Por qué Mindfulness en educación?

Mindfulness (atención plena en castellano)) significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

La práctica de Mindfulness en niñ@s y adolescentes ha sido estudiada científicamente como una metodología eficaz para:

- *Aumento de la **concentración y de la atención***
- *Desarrollo de un estado de **calma y claridad mental***
- ***Gestión eficaz de la ansiedad** ante situaciones conflictivas*
- *Mejora en el **autocontrol** y **disminución de la reactividad e impulsividad***
- *Desarrollo de la **habilidad para identificar y conocer los pensamientos y emociones propias***
- *Incremento de la **tolerancia a la frustración** promoviendo la aceptación de las emociones complicadas tal y como son en lugar de evitarlas o suprimirlas.*
- *Desarrollo de la **empatía** y comprensión de los demás*
- *Desarrollo de **una actitud más amable con uno mismo***
- *Desarrollo de la **curiosidad***
- ***Mejora del rendimiento académico***

Mindfulness se presenta como una herramienta eficaz para promover el desarrollo integral de l@s niñ@s que les permite crecer con un mayor conocimiento de sí mismos, una mejor gestión de su mundo emocional y su entorno.

Su práctica siembra semillas para que los más jóvenes aprendan a hacer y trabajar de un modo más tranquilo, claro y coherente consigo mismos.

2. Objetivos del programa

- Desarrollar la **conciencia corporal y la amabilidad** hacía el propio cuerpo.
- **Aprender a respirar** y a encontrar en uno mismo un lugar de serenidad y seguridad
- Aprender a *parar* y **responder en vez de reaccionar**. Incrementar el control de impulsos
- Aprender a **escucharse a uno mismo y a los demás**
- Desarrollo de **tolerancia a la frustración y manejo del estrés**
- Aprender a **identificar, y regular las emociones y los pensamientos**
- Desarrollo del **interés y la curiosidad genuin@s**.
- Explorar el concepto de **gratitud hacia los demás**.
- **Desarrollo de la claridad mental (creatividad) en el momento presente**.



3. Metodología

El enfoque de la metodología es **vivencial y lúdico**, basado en ejercicios (juegos) prácticos de atención a la respiración, desarrollo de la conciencia corporal, atención a los pensamientos y emociones, encuentro de “mi lugar de calma”, etc.

Desde una dinámica interactiva en la que se invitará a l@s niñ@s a intercambiar, preguntar y aportar sus experiencias en todo momento.

Siempre en un marco de respeto y amabilidad hacia uno mismo y hacia los demás. Aprendiendo a comunicarnos desde los principios de la “Comunicación empática y no violenta” y así sembrar las bases de una educación en responsabilidad, donde cada un@ se hace consciente y responsable de su “mundo mental y emocional” y por tanto de sus actos.

4. Duración

8 sesiones semanales de 1 hora

Máximo 8 niñ@s por grupo

5. Facilitadora **Eva Bengoetxea Marco.**

Especialista en Educación Mindfulness. E.D.T. Universidad Europea Miguel de Cervantes. Educadora de familias en disciplina positiva. Coach de familia.