

## Clase 4. PROGRAMACIÓN del curso escolar para introducir el mindfulness

### PUNTOS CLAVE A TENER EN CUENTA PARA PROGRAMAR

**La atención mental es una CAPACIDAD, por lo tanto es entrenable.** Todas y todos tenemos plantada la semilla de la atención, solo necesitamos actividades adecuadas para hacerla crecer y florecer.

**Hay que tratarla como una “asignatura TRANSVERSAL”.** Igual que tratamos los temas de educar en salud, en igualdad, en valores. De hecho el mindfulness se relaciona con todas estas temáticas.

**Para convertir una actividad en UN HÁBITO es necesario TIEMPO, ESPACIO y ACCIONES CONCRETAS.** Regar, la semilla de la atención plena, abonarla y eliminar malas hierbas a su alrededor CADA DÍA.

**Las niñas y niños aprenden mediante actividades MOTIVADORAS Y LÚDICAS,** que partan de sus conocimientos previos, de sus intereses y necesidades.

**Estas acciones, deben ser EXPERIENCIAS y animar al DIÁLOGO.** Estar unidas al calor de la aceptación de la diversidad de cada persona y del respeto por su ritmo.

**Los adultos somos sus compañeras y compañeros de camino y también practicamos cada día.** No sirve de nada que sintamos la práctica del mindfulness como un añadido, un vestido que nos ponemos y quitamos. Antes o después aparecerán las incoherencias entre lo que somos, sentimos y hacemos.

**Implicación de toda la comunidad: las familias, los educadores y el personal del cole.** Pero si esto no es posible, debemos de tener claro que como dice Thich Nhat Hanh con que solo una persona, la educadora, practique, será posible llevar la práctica al grupo de niñas y niños.

**Hay que generar una programación sencilla, clara y capaz de adaptarse a los procesos de cambio.** El curso escolar dura meses. A lo largo de este tiempo cada niña y niño, de forma individual y el grupo pasarán por diversas etapas. Algunas de ellas, ahora mismo, las desconocemos, puesto que no tenemos una “bola mágica”. Hay que generar una programación sencilla, clara y a la vez flexible.

**Respetando las programaciones del Ministerio de Educación y del Centro.** Los Centros y dentro de los mismos, cada educador o educadora tiene que respetar las programaciones del Ministerio de Educación, así como las que se realizan de forma conjunta, entre todos los profesionales. Estos programas incluyen fechas, contenidos, actividades, fiestas comunes, que tendremos en cuenta.

## PROGRAMAR PASO A PASO

Si queremos alcanzar una meta, es necesario planificar el paso a paso y en el ámbito educativo, como en el empresarial necesitamos planificar.

### PASO 1: Preguntas previas generales

Casi todas las educadoras tenemos formación en programación, por lo que no me extenderé en explicar qué es una programación, sino en su realización.

Para ello, tendremos en la mente, a los alumnos y alumnas actuales, aunque no vayan a ser los del año que viene.

Las siguientes preguntas nos ayudarán a aterrizar, durante este proceso creativo y a ir generando un mapa mental:

¿QUÉ vamos a hacer?	Introducir el MINDFULNESS en la clase.
¿A QUIÉN va dirigido?	Vamos a describir a las niñas y niños, a sus familias.
¿POR QUÉ lo queremos hacer?	Nuestras motivaciones personales y profesionales.
¿PARA QUÉ lo vamos a hacer?	Los objetivos: lee antes el punto sobre este tema.
¿DÓNDE lo vamos a desarrollar?	Describir los espacios y recursos materiales de los que disponemos.
¿CUÁNDO lo vamos a hacer?	A lo largo de todo el curso escolar.
¿CÓMO podremos llevarlo a cabo?	Utilizando las actividades del curso.
¿CON QUIÉN podemos contar?	Familias, compañeras...
¿Cómo será la EVALUACIÓN de este proyecto?	Este punto está muy relacionado con los objetivos y actividades que elegiremos.

## PASO 2: Conceptos clave sobre los objetivos y las actividades

### En relación a los objetivos

¿Has oído hablar de los objetivos S.M.A.R.T. (inteligente, en inglés)? Este acrónimo nos puede ayudar a seleccionar bien los objetivos que nos vamos a proponer. Me gustaría que lo tuviéramos de telón de fondo. La siguiente explicación os puede ayudar a comprenderlo mejor:

- Specific (Específico): concretar y detallar al máximo.
- Measurable (Medible): evaluables.
- Achievable (Alcanzable): tener en cuenta la realidad de las personas y del entorno.
- Result-oriented (Orientado a resultados): es clave escribir en positivo. Evita el nunca, no...
- Time-limited (Fecha límite de ejecución): proponer fechas y pasos para lograrlo. Se pueden utilizar objetivos a corto, medio y largo plazo.

También es importante que para establecer los objetivos en este tipo de programación sigamos la siguiente tipología, en relación a los objetivos:



**Los objetivos cognoscitivos** están relacionados con lograr que las personas sepan, el “SABER”, que adquieran conocimientos. Dichos contenidos pueden transformarse en aprendizaje si se parte de los conocimientos previos que el niño posee y sabemos relacionar estos contenidos con otros temas de su interés.

Recordemos que no basta con obtener información y tener conocimientos acerca de las cosas, es necesario comprenderlas, establecer entre lo que estamos comprendiendo y otros conceptos y sobre todo saberlos aplicar en las situaciones que surgen en la vida cotidiana.

Para un niño de dos años, no es normal poner un objetivo de saber que es el mindfulness, pero si sería un objetivo en relación a su familia o al grupo de educadores. Si es un objetivo que conozca su cuerpo y llegue a nombrarlo o que reconozca sus emociones.

**Los objetivos procedimentales** son los que se centran en la práctica, el “SABER HACER”. Que las niñas y niños sepan realizar acciones que les ayuden a parar, respirar consciente, reconocer sus emociones... Para conseguirlo es clave que ellas y ellos sean los protagonistas de su formación y la metodología experiencial.

Recordemos que los contenidos se componen de capacidades, destrezas, procesos, estrategias. Tiene que haber una coherencia, entre “el saber y el saber hacer”. Los niñas y niños conocerán los procesos y las consecuencias de las actividades a través de realizarlas.

**Los objetivos actitudinales y psico-emocionales.** El “ser o saber estar”. Este lado completa el triángulo del proceso de enseñanza-aprendizaje y está compuesto de los valores, normas, creencias y actitudes. Se adquieren a través de los contenidos “saber” y de la adquisición de capacidades y procedimientos “saber hacer” y a su vez influyen en las decisiones y actuaciones de la persona, casi sin que ella sea consciente.

Cuando hablamos de conseguir que la atención mental o el mindfulness sea un hábito, estamos hablando de completar el ciclo que acabo de explicar.

### En relación a las actividades y técnicas

Una vez que tenemos claros los objetivos, seleccionamos las actividades. Para ello, tendremos en cuenta los siguientes principios, que seguro que algunas conocéis y que también quiero que lo tengáis de telón de fondo para preparar esta programación:

Que las actividades sean:

- Apropriadadas para el grupo en concreto: atractivas y relacionadas con sus necesidades e intereses, así como, sus características socio-evolutivas.
- Que tengan en cuenta los tiempos, espacios y recursos con los que se cuenta realmente.
- Progresivas y sistemáticas: unas serán diarias, otras semanales y también mensuales. Y estarán relacionadas entre ellas.
- Experienciales y participativas: Las niñas y niños serán los protagonistas en su realización.

### Paso 3. Manos a la obra

Teniendo todo lo anterior en cuenta. Os hago una propuesta de programación ejemplo.

Aquí en Madrid, el curso se divide en tres trimestres. Adaptarlo a la realidad de vuestro país y centro escolar.

Por lo que divido la programación en tres columnas:

<p>El primer trimestre DESPERTAR</p> <p>Periodo de adaptación de las niñas y niños al nuevo curso. Deberíamos de esperar 1 mes antes de empezar con el proyecto.</p> <p>En esta primera etapa, el objetivo es iniciar, despertar con la respiración consciente, en diversos momentos y rutinas del día.</p> <p>Encuentro con familias</p>	<p>El segundo trimestre EMPEZAR A BROTAR</p> <p>El objetivo es probar diversas formas de práctica: movimientos conscientes, automasaje, cuentos, juegos... Uno por semana. Reflexionar y anotar la experiencia.</p> <p>Continuamos con la práctica de la respiración consciente unida a alguna rutina.</p> <p>Encuentro con familias.</p>	<p>El tercer trimestre FLORECER</p> <p>El objetivo es NORMALIZAR la práctica.</p> <p>Continuamos con la práctica de la respiración consciente en las rutinas y un juego por semana. Anotamos las experiencias.</p> <p>Iniciamos a los niños en prácticas de visualización y meditación.</p> <p>Fiesta con familias.</p>
---	---	---

Como verás es un camino lento, sin muchas acciones, más bien, se trata de permanecer andando, de constancia, paciencia, observación espaciosa, reflexionar y anotar en nuestro cuaderno de experiencias, de dialogar con las niñas y niños.

Te propongo el siguiente cuadro para seguir aterrizando:

MES	RESPIRACIÓN unida a una RUTINA	Día y hora para una ACTIVIDAD especial
<b>OCTUBRE</b>		
Semana 1		
Semana 2		
Semana 3		
Semana 4		
Semana 5		
Encuentro FAMILIAS	Actividad a entrenar	Juego o cuento a trabajar
<b>NOVIEMBRE</b>		
Semana 1		
Semana 2		

Semana 3		
Semana 4		
Semana 5		
<b>DICIEMBRE</b>		
Semana 1		
Semana 2		
Semana 3		
Semana 4		
Semana 5		
<b>ENERO</b>		
Semana 1		
Semana 2		
Semana 3		
Semana 4		
Semana 5		
Encuentro FAMILIAS	Actividad a entrenar	Juego o cuento a trabajar
<b>FEBRERO</b>		
Semana 1		
Semana 2		
Semana 3		
Semana 4		
Semana 5		
<b>MARZO</b>		
Semana 1		
Semana 2		
Semana 3		
Semana 4		
Semana 5		

<b>ABRIL</b>		
Semana 1		
Semana 2		
Semana 3		
Semana 4		
Semana 5		
<b>MAYO</b>		
Semana 1		
Semana 2		
Semana 3		
Semana 4		
Semana 5		
Encuentro FAMILIAS	Actividad a entrenar	Juego o cuento a trabajar
<b>JUNIO</b>		
Semana 1		
Semana 2		
Semana 3		
Semana 4		
Semana 5		
<b>JULIO</b>		
Semana 1		
Semana 2		
Semana 3		
Semana 4		
Semana 5		

El próximo domingo nos vemos y lo corregimos.