

# reice

recursos web per a la igualtat i la convivència



"Programa finançat pel Ministeri  
d'Educació, Cultura i Esport"





recursos web  
per a la igualtat  
i la convivència

**MINDFULNESS, UN RECURS PER  
APRENDRE A GESTIONAR EMOCIONS  
EN L'AULA D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA**



"Programa finançat pel Ministeri  
d'Educació, Cultura i Esport"





FITXA DEL RECURS

## MINDFULNESS, UN RECURS PER APRENDRE A GESTIONAR EMOCIONS EN L'AULA D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA



### DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?

L'ensenyament amb atenció plena (Mindfulness) fomenta un enriquiment personal de l'alumnat que redunda en una major capacitat de concentració, així com una millora en el seu equilibri emocional i les seues relacions socials.

Els xiquets i xiquetes xicotets viuen més l'atenció plena, gaudeixen el present. A mesura que creixen comencen a preocupar-se per qüestions del passat i del futur, i deixen d'usar aqueixa predisposició tan valuosa cap a Mindfulness.

Per açò és important ensenyar-los a tornar de nou la seua mirada cap al present. A mesura que van creixent van sentint emocions que els pertorben: enuig, tristesa, tenen por, els fa vergonya alguna cosa, envegen el que té un altre company, critiquen a uns altres i els posen etiquetes. Tot açò, sovint, els crea un desassossec que els dificulta una adequada concentració, imprescindible per a afermar els aprenentatges d'una manera eficaç.

L'alumnat que practica Mindfulness:

- ◆ Experimenta un **major benestar personal**. La capacitat de desconnectar l'atenció sobre una cosa i dirigir-la cap a una altra resulta essencial per al nostre benestar (D. Goleman (2013) (1)
- ◆ Aprén a **relaxar el seu cos i calmar la ment**. Després d'una sessió d'atenció plena "els alumnes estan més descansats, són més positius i el seu estrés comença a desaparèixer". (Susan Kaiser Greenland, 2013) (2)
- ◆ Millora **l'atenció i la concentració**. Recerques recents dutes a terme en el "Mindful Awareness Research Center del Semel Institute de UCLA (2010) (3), han posat en relleu que la pràctica de Mindfulness està associada, ja en l'alumnat molt menut, al desenvolupament de la **xarxa executiva**:
  - Control inhibitori, que permet al xiquet i xiqueta resistir distraccions



- Memòria de treball, que li permet recordar i utilitzar informació
- Flexibilitat cognitiva, que li permet canviar l'atenció de forma eficaç d'un objecte a un altre i considerar les experiències vitals des de diferents perspectives
- ◆ Millora la competència **d'autoregulació emocional**. La regulació emocional, segons Mayer J.D i Salovey, P. (1997) (4) implica:
  - Ser conscient de les pròpies emocions i la capacitat d'acceptar-les com a positives en si mateixes.
  - Distingir clarament entre “sentir” una emoció, “expressar-la” i “actuar”.
  - Estar receptiu a les emocions.
  - Saber gestionar-les de forma eficaç (les emocions pròpies i les dels altres, ja siguin agradables o desagradables).
- ◆ Aprén **habilitats d'interacció social**, es relaciona millor amb els seus companys i companyes, resol més eficaçment les situacions conflictives, així, millora la convivència en l'aula i al centre, i s'aconsegueix una integració socioeducativa més alta.



## BLOCS I ACTIVITATS

1. ACÍ I ARA: TREBALLAR EL TEMPS AMB L'ALUMNAT.....	10
2. PERCEPCIÓ I EXPRESSIÓ D'EXPERIÈNCIES I PENSAMENTS.....	13
3. PERCEPCIÓ SENSORIAL I CONCENTRACIÓ AUDITIVA I VISUAL.....	22
4. COMPRENDRE I IDENTIFICAR EMOCIONS.....	28
5. CULTIVAR L'ACCEPTACIÓ.....	51
6. MEDITACIONS BREUS: RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ.....	60
7. MEDITACIONS BREUS: PUNT DE MEDITACIÓ.....	65
8. MEDITACIONS BREUS: RESPIRACIÓ CONSCIENT.....	67
9. MEDITACIONS BREUS: RESPIRACIÓ I CONSCIÈNCIA CORPORAL.....	70
10. MEDITACIONS BREUS AMB VERBALITZACIONS.....	74
11. MEDITACIONS FORMALS.....	76



### COM ES REALITZA?

Es realitza integrant l'Atenció Plena en la programació d'aula, coordinant les activitats seqüenciades segons els diferents nivells d'Educació Infantil i Primària.

El professorat pot confeccionar una programació d'aula que incloga activitats i exercicis Mindfulness apropiats segons els diferents moments educatius:

- En Tutoria
- Diàriament, en començar i/o finalitzar les classes, com a part de la rutina d'estar atents.
- En qualsevol moment que es requerisca concentració.
- Quan l'alumnat està cansat: després d'un control, una tasca que supose gran esforç, etc.
- Quan la classe està alterada, després del pati, després d'un dia intens...
- Com a activitats curriculars d'expressió oral i/o escrita en castellà, valencià o anglés, de Plàstica, Educació Física, etc.
- En començar o finalitzar avaluació.



### QUAN I PER A QUÈ S'UTILITZA?

S'utilitza durant tot el curs, tal com s'ha explicat en l'apartat anterior.

Els centres que en la programació inclouen activitats d'Atenció Plena durant tota l'Educació Infantil i Primària constaten que l'alumnat:

- si practiquen les activitats Mindfulness es concentren millor i ignoren les distraccions.
- Amb la meditació aprenen a relaxar el cos, calmar la ment i centrar l'atenció.
- Els ajuda a gestionar les seues emocions, a trobar la tranquil·litat i equilibri quan se senten enfadats, angoixats, molests... i a sentir-se més segurs/es.
- Augmenta la seua capacitat de reflexió, veuen més clarament el que succeeix en el seu interior; però també en el seu exterior, en els altres i en el seu entorn.
- Desenvolupen l'empatia, així com la compassió i l'amabilitat cap a si mateixos i cap als altres.



## LIMITACIONS

Requereix una formació i haver sigut experimentat pel professorat abans d'aplicar-ho al seu alumnat.



## PROCEDIMENT, ORIENTACIONS I MATERIALS

S'han elaborat dos quaderns, diferenciats per a Educació Infantil i per a Educació Primària.

**L'enfocament** d'aquest quadern d'aprenentatge Mindfulness està basat en la definició que fan Germer, Siegel i Fulton (2005) (5) considerant l'atenció o consciència plena com la "consciència de l'experiència present, amb acceptació"; aquests tres elements consciència, experiència present i acceptació es tractaran al llarg dels 10 apartats de què consta el quadern d'Infantil:

- El primer element: **ser autoconscient**, es veurà en diversos apartats perquè requereix pràctica, experimentació i presa de consciència de les sensacions sensorials, de les físiques i dels pensaments i emocions. Es tracten d'una manera específica en els següents blocs:
  2. Percepció i expressió d'experiències i pensaments
  3. Percepció sensorial i concentració auditiva i visual
  4. Comprendre i identificar emocions
- El segon element: viure **l'experiència present**, com és el més fàcil de percebre i imprescindible per a sentir els altres dos elements, s'inicia en el primer apartat:
  1. Ací i ara: treballar el temps amb l'alumnat.
- El tercer element el constitueix **l'acceptació**, tant d'un mateix, de les pròpies actuacions, com de les de la resta, i també l'acceptació de la realitat pròxima. La pràctica de les activitats d'acceptació és fonamental per a millorar **l'autoestima**, **l'empatia** i la **convivència** en les aules, ho veiem de manera específica en l'apartat:
  5. Cultivar l'acceptació
- Els apartats del 6 a l'11 contenen les **meditacions, tant si són breus com formals**. La seua pràctica afavoreix la integració dels tres elements esmentats: autoconsciència, viure l'experiència present i acceptació. Per aquest motiu s'hi inclouen moltes activitats, a fi que l'alumnat pugui exercitar-les diàriament, triant el moment que el professorat estime adequat.



Cada apartat consta de:

- Introducció teòrica.
- Orientacions per a programar activitats d'atenció plena en l'escola:
  - Activitats Mindfulness.
  - Cursos als quals va dirigit.
  - Recomanacions per a la seua realització, indicant el moment i/o assignatura més adequada.

Al final de cada apartat s'afigen també les fitxes que es van anomenant per a la seua realització escrita en classe.



## INVESTIGACIONS I DOCUMENTACIÓ

### REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- (1) GOLEMAN, D. (2013). *Focus*. Barcelona: Editorial Kairós
- (2) KAISER-GREENLAND, S. (2013). *El niño atento*. Bilbao: Editorial. Desclée de Brouwer
- (3) FLOOK, L., Smalley, S.L., KITIL, M.J, GALLA, B.M., KAISER-GREENLAND, S., LOCKE, J., ISHIJIMA, E. i KASARI, C. (2010). *Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children*. *Journal of Applied School Psychology*.
- (4) MAYER J.D i SALOVEY, P. (1997). *What is emotional intelligence?* New York: Ed. Harper Collins.
- (5) SIEGEL, R., GERMER, C. i FULTON, P. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press
- (6) WILLIAMS, M i PENMAN, D. (2013) *Mindfulness. Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. Barcelona: Ed. Paidós
- (7) GOLEMAN, D. (2013). *Focus*. Barcelona: Editorial Kairós
- (8) ELLIS, A., DRYDEN, W. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva*. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer
- (9) GERMER, C.K. (2014). *El poder del mindfulness*. Barcelona: Ed. Paidós
- (10) SIEGEL, D.J. (2010). *Cerebro y Mindfulness*. Barcelona: Ed. Paidós





- (11) GOODMAN, T.A. i KAISER-GREENLAND, S. (2011). *Mindfulness con niños: Trabajando con emociones difíciles*. En Fabrizio Didonna (ed.), *Manual Clínico de Mindfulness* (pp. 694-701) Bilbao: Ed. Desclée de Brouwer
- (12) KAISER-GREENLAND, S. (2013). *El niño atento* (p.171). Bilbao: Editorial. Desclée de Brouwer
- (13) SIEGEL, D.J. i BRYSON, T.P. (2016). *El cerebro del niño. Libro de ejercicios* (p.83). Barcelona. Ed. Alba
- (14) HARRISON, E. (1993). *Aprenda a meditar*. Barcelona: Ed. Amat

## BIBLIOGRAFIA

- GERMER, C.K. (2014). *El poder del mindfulness*. Barcelona: Ed. Paidós
- KABAT-ZINN, J (2005). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Ed. Kairós
- KABAT-ZINN, J (2011). *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Ed. Kairós
- KABAT-ZINN, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Barcelona: Ed Paidós
- KAISER GREENLAND, S. (2016). *Juegos Mindfulness*. Madrid: Ed. Gaia
- KAISER-GREENLAND, S. (2013). *El niño atento*. Bilbao: Editorial. Desclée de Brouwer
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2015). *Meditación para niños*. Barcelona: Plataforma Editorial
- NHAT HANH, Thich (2012). *La paz está en tu interior*. Barcelona: Ed. Oniro
- SCHOEBERLEIN, D. (2012). *Mindfulness para enseñar y aprender*. Madrid: Ed. Gaia
- SIEGEL, D.J. i BRYSON, T.P. (2016). *El cerebro del niño. Libro de ejercicios*. Barcelona. Ed. Alba
- SIEGEL, R.D. (2012). *La solución Mindfulness*. Bilbao: Ed. Desclée de Brouwer
- SIMÓN, V. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Madrid: Ed. Sello
- SNEL, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Ed. Kairós
- TOLLE, E. (2003). *Practicando el poder del ahora*. Madrid: Ed. Gaia
- WILLIAMS, M i PENMAN, D. (2013) *Mindfulness. Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. Barcelona: Ed. Paidós



## FITXA DEL RECURS

### 1. ACÍ I ARA: TREBALLAR EL TEMPS AMB L'ALUMNAT



#### DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?

Saber situar-se en el **PRESENT** és fonamental per a aprendre a **concentrar-se** en la tasca escolar que s'està realitzant llavors, deixant de costat les distraccions i preocupacions innecessàries.

D'una altra banda, permet prendre consciència del **pilot automàtic**, gràcies al qual es poden realitzar diverses coses al mateix temps, imprescindible en el dia a dia, com per exemple caminar mentre es conversa amb un amic. No obstant això, sovint, el pilot automàtic se sobrecarrega quan es desitgen fer massa coses al mateix temps, en aquests moments sorgeix l'estrés i es perd eficàcia per haver de repartir l'atenció entre diverses tasques. (Williams y Penman, 2013) (6)

El pilot automàtic funciona tant en accions, per exemple, anar amb bicicleta, dutxar-se, desdejunar-se; com en pensaments, que sorgeixen quasi sense adonar-se; sensacions, que es desapareixen en una fracció de segon, o emocions, que apareixen sense poder-les a penes controlar.

L'alumnat entrenat en Mindfulness aprén i realitza el seu treball de manera eficaç, amb atenció plena, situats en el present. (Goleman, 2013) (7). Al contrari, els alumnes desatents (mindlessly), realitzen les tasques escolars amb pilot automàtic i l'atenció en altres pensaments o emocions, amb la qual cosa el seu rendiment escolar disminueix.




Apreciar el moment present suposa:

- Mantindre el contacte amb el propi cos: percebre els seus senyals i missatges.
- Observar les emocions, que, a vegades, impulsen o paralitzen.
- Ser conscient dels pensaments que ocupen la ment.

En les activitats i meditacions Mindfulness es practica l'observació de la ment just en el moment que succeïxen.



MATERIALS

CURSOS (Orientatiu)	 <b>ACTIVITATS MINDFULNESS: ACÍ I ARA</b>	<b>REALITZACIÓ</b> (Orientatiu)
Tots	<b>Concentració en el present:</b> Emetre un so: <b>gong, triangle</b> , campana, nota musical: - alcen les mans en deixar d'escoltar-ho. - es queden tots en silenci i compten mentalment fins que deixen d'escoltar-ho.	En qualsevol moment que es requerisca concentració.
1r - 4t	<b>Concentració en el present:</b> A mitat classe es <b>fa sonar una campana, es fan palmes...</b> ; l'alumnat para 10" i verbalitza el que estava fent llavors. Realitza 3-5 respiracions, i torna a la tasca. 	Es pot fer tots els dies, com a part de la rutina d'estar atents.
3r - 6é	<b>Fitxa 1.1:</b> Fer de manera <b>conscient</b> durant una setmana alguna activitat que normalment es faça <b>automatitzada</b> . Apuntar-la cada dia en la fitxa.	En tutoria. La fitxa es pot anar omplint a classe o a casa, en funció de la tasca triada.
1r - 4t	<b>Etiquetar el temps</b> amb els xiquets i xiquetes: En grups de 4-5, cada xiquet/a pensa en alguna cosa, després ho diu en veu baixa a qui està a la seua dreta; aquest ha de dir si és un pensament en passat, present o futur. 	- En classe de Castellà o Valencià. - En els cursos en què es donen els temps verbals, com a part de la unitat, en expressió oral o escrita.
4t - 6é	<b>Etiquetar el temps</b> amb els xiquets i xiquetes: L'alumnat escriu un pensament en passat o en futur. Després de posar el seu nom, es recullen els fulls i es mesclen. Es reparteixen novament, i l'alumnat ha de dir en quin temps està el pensament que li ha tocat.	
Tots	<b>Prendre consciència d'un automatisme: caminar</b> <b>Passeig lent i silencis:</b> en alçar el peu dir (primer en veu alta i després en veu baixa) "alce" i en recolzar-lo "recolze". Amb els més majors, es pot dir " <b>punta</b> " / " <b>taló</b> ". Comentar què han sentit en fer conscient el caminar.	- En classe d'Educació Física.



## FITXA DE L'ACÍ I ARA

### Fitxa 1.1 ACÍ I ARA: TREBALLAR EL TEMPS



Fes **conscientment** aquesta setmana alguna activitat que normalment tingues **automatitzada**: desdejunar, dutxar-te, menjar gaudint de cada mos, caminar, fixar-te en els arbres que hi ha pel camí, realitzar un exercici, dibuixar, escoltar els teus pares, un germà o un amic, atendre les explicacions del professor, etc. **TRIA'N UNA CADA DIA** i l'anotes; pots repetir-les:

DILLUNS	
DIMARTS	
DIMECRES	
DIJOUS	
DIVENDRES	
DISSABTE	
DIUMENGE	



FITXA DEL RECURS

## 2. PERCEPCIÓ I EXPRESSIÓ D'EXPERIÈNCIES I PENSAMENTS



DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?



Es poden percebre les **experiències** a més o menys agradables. La interpretació que se'n fa, els pensaments que es generen, influirà en l'estat d'ànim.

D'acord amb el model emocional "A-B-C" d'Albert Ellis (1989) (8):

- A ("acts"): el fet, la situació.
- B ("beliefs"): la interpretació que fem de la situació.
- C ("consequences"): la nostra reacció, que depèn de A, però sobretot de B.

Les emocions procedeixen, prioritàriament, de la interpretació que fem dels successos que ens ocorren.

Els **pensaments** són elaboracions de la ment, de vegades apareixen de manera automàtica: a partir d'una emoció o experiència es desencadena un allau de pensaments. Els pensaments són com rumors en el cervell, poden ser certs, però també poden estar distorsionats. Els pensaments distorsionats:

- provoquen emocions negatives i doloroses.
- no es corresponen amb la realitat. Sempre són exagerats.
- poden referir-se a un mateix o a altres.

Els pensaments i emocions generen **preocupacions** que naixen quan es tem que les coses siguin de manera diferent de com són llavors. Cada canvi provoca l'amenaça de perdre alguna cosa que valorem: l'estabilitat. Els canvis provoquen desassossec en moltes persones i especialment en la infantesa.

També apareixen quan es dóna voltes a alguna cosa feta en el passat i **s'emeten judicis** sobre aquesta cosa. O quan **s'anticipa en excés el futur** i la por causa ansietat. Els xiquets i xiquetes sovint estan preocupats, però no saben expressar-ho, se'ls veu inquiets, tristos o nerviosos.

**Etiquetar els pensaments i sensacions** ajuda a mantenir-se en el present i evitar la tendència a donar-li tornades a tot. (Germer, 2014) (9)

El concepte de si mateix com a persona adaptada/feliç o inadaptada/infeliç està fortament lligat en l'alumnat a com executen (bé o malament) les tasques.

La millora en l'**autoestima** es desenvolupa més ràpidament en un ambient relaxat i alegre. Per això és tan important introduir cada dia, abans de realitzar les tasques:

- Pensaments de coses agradables.
- Meditacions breus: respiració conscient, consciència corporal.




MATERIALS

CURSOS (Orientatiu)	ACTIVITATS MINDFULNESS: PERCEPCIÓ I EXPRESSIÓ D'EXPERIÈNCIES I PENSAMENTS	REALITZACIÓ (Orientatiu)
Tots	<p><b>Percepció d'experiències</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Després del pati, l'alumnat conta:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>què els ha agradat més</b> de l'esbargiment.</li> <li>• què els ha agradat menys.</li> </ul> </li> <li>- <b>Comparar les diferents percepcions</b> de cada alumne/ a sobre les seues experiències d'esbargiment.</li> </ul>	Després del pati, com activitats d'expressió oral.
	<p><b>Pensar en coses agradables</b> (es pot també escriure en funció de l'edat).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordar <b>moments feliços</b> del dia anterior.</li> <li>- <b>Pensar</b> en:               <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Llocs</b> agradables (bosc, mar, parc, casa dels avis, dels oncles, d'un amic...).</li> <li>Alguna cosa que ens agrada <b>menjar</b>.</li> <li>Un <b>joc</b> interessant.</li> <li>Un <b>llibre</b> o conte.</li> <li>Un <b>programa</b> de TV.</li> </ul> </li> </ul>	Activitats d'expressió oral i/o escrita.
	<p><b>Etiquetar els pensaments: Fitxa 2.1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demanar a l'alumnat que pense: Què ha fet el cap de setmana. Què farà quan isca de classe. A què ha jugat en el pati. Com ha eixit el control, etc.</li> <li>- Després podrà qualificar i classificar els seu propis pensaments i els dels altres en:               <ul style="list-style-type: none"> <li><b>agradables – neutres – desagradables</b></li> </ul> </li> </ul>	En classe de Castellà, Valencià o Anglès dins de la unitat d'expressió oral i/o escrita.
Tots	<p><b>Història feliç compartida</b></p> <p>Crear entre diversos alumnes una història feliç. Es trien 4-5 alumnes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El professor o un alumne comença, per exemple: "Un dia anava jo caminant..."</li> </ul>	Castellà, Valencià o Anglès (en Anglès amb ajuda en 6é). Expressió oral i/o escrita.





	<ul style="list-style-type: none"><li>- Els alumnes triats, per torn, van completant la història, que ha de ser coherent i feliç.</li><li>- Quan han acabat es demana a altres alumnes que relaten el que recorden de la història que han escoltat, els alumnes que l'han comptada el corregeixen.</li><li>- Finalment, a partir de 2n, tots l'escriuen.</li></ul>	
Tots	<p><b>Respirar i moure's amb pensaments agradables</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Escriure o dibuixar <b>2 pensaments agradables</b>.</li><li>- Començar de peu amb les mans esteses a un costat i a l'altre del cos, palmes cap amunt.</li><li>- Posar en cada mà el dibuix o frase del pensament agradable, caminar lentament perquè no caiguen. L'atenció tot el temps en les mans i els pensaments que porten.</li><li>- A partir de 4t es pot fer asseguts, incidint en la visualització <b>del centre de les mans i dels pensaments</b> que porten.</li></ul>	Tutoria
	<p><b>Unflar el globus:</b> Imaginar que a l'inspirar unflem un globus, deixant <b>entrar</b> només pensaments <b>agradables</b> que es poden haver escrit prèviament.</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tutoria.</li><li>- Al final d'un dia intens.</li></ul>
Tots	<p><b>Entrenar la capacitat de pensar</b></p> <p>El professorat pot entrenar aquesta habilitat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dient ell mateix en veu alta tots els passos a realitzar (sempre en el mateix ordre).</li><li>- Escrivint-los i fent que els escriguen els alumnes.</li><li>- Demanant que l'alumne/a verbalitze els passos quan està realitzant la tasca (per exemple, en la pissarra).</li></ul>	En qualsevol activitat que requerisca explicació.
Tots	<p><b>Entrenar la capacitat de reflexionar</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Presentar imatges de situacions en què l'alumne/a ha de <b>valorar i interpretar el que està succeint</b>.</li><li>- Per mitjà dels llibres de lectura, observar el que creu que pensen <b>els personatges</b> per a actuar com actuen.</li><li>- En qualsevol <b>moment en què es considere oportú:</b> notícies, successos no habituals, etc.</li></ul>	Activitat d'expressió oral de Castellà o Valencià.



<b>Fitxa 2.2: Què està passant?</b>	
<p><b>Verbalització de sensacions i pensaments</b> Després de la realització de meditacions, breus o formals: "I TU, QUÈ SENTS/VEUS/PENSES?":</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Sensacions</b>, què explica el teu cos?: "A mi em pesa el braç, i tu què sents?"</li><li>- <b>Imatges</b>, quines imatges passen pel teu cap?: "Jo tinc una imatge de..., i tu què veus?"</li><li>- <b>Pensament</b>, què estàs pensant?: "Jo em recorde de...", i tu què penses?"</li></ul>	Activitat d'expressió sensorial i oral de Castellà o Valencià.
<p><b>Comunicació i solució de problemes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Fitxa 2.3:</b> "Aprenent a solucionar problemes: ESTIC... PERQUÈ... M'AGRADARIA"</li><li>- <b>Fitxa 2.4:</b> "Valoració de la conducta" (Què opines sobre el comportament de aquests xiquets?).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tutoria.</li><li>- 3r-6é: activitat d'expressió escrita de Castellà o Valencià</li><li>- 1r i 2n la fitxa es fa com a expressió oral.</li></ul>
<p><b>Escoltar amb atenció plena</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- L'alumnat pensa <b>en algun succés</b> recent.</li><li>- Es trien 5 xiquets/es. Per torns, cada un explicarà <b>el que ha pensat.</b></li><li>- La resta de la classe farà <b>una pregunta</b> a cada un sobre el que han explicat, per a ampliar la informació.</li><li>- El professor donarà <b>pistes per a preguntar</b>, si és necessari: quan va passar, amb qui estaves, com et vas sentir, etc.</li></ul>	Activitat d'expressió oral de Castellà o Valencià.





**FITXES DE PERCEPCIÓ I EXPRESSIÓ D'EXPERIÈNCIES I PENSAMENTS**

**Fitxa 2.1 ETIQUETAR EXPERIÈNCIES I PENSAMENTS**



a) Escriu 4 o 5 activitats que faràs quan isques de classe:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....





Com són les coses que has escrit damunt: **agradables, neutres o desagradables**? Col·loca el seu nombre en la columna corresponent.

Agradables	Neutres	Desagradables

b) Escriu dues coses agradables que t'hagen passat hui en el col·legi:

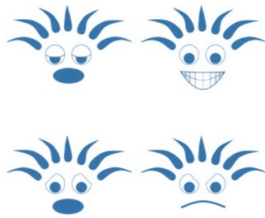
- 1.....
- 2.....

**Fitxa 2.2 QUÈ ESTÀ PASSANT?**

	<p>1. Què està passant? ..... ..... Què creus que li diu l'avi al xiquet? ..... .....</p>
	<p>2. Per què es comporten així? ..... ..... Què creus que pensa A? ..... Què creus que pensa B? .....</p>
	<p>3. Per què es donen la mà? ..... ..... Què creus que diu A? ..... Què creus que diu B? .....</p>
	<p>4. A on van? ..... ..... Què creus que diu A? ..... Què creus que diu B? .....</p>



**Fitxa 2.3 APRENENT A SOLUCIONAR PROBLEMES**



**ESTIC... PERQUÈ... M'AGRADARIA...**

**Què puc dir quan:**

1. Un company m'ha amagat l'entrepà.

*Estic*.....

*Perquè*.....

*M'agradaria*.....

2. No faig l'exercici perquè en realitat no l'entenc, no sé com dir-ho al meu pare.

*Estic*.....

*Perquè*.....

*M'agradaria*.....

3. Estic cansat, he fet molts deures, ma mare acaba d'arribar i em renyeix perquè em veu descansant.

*Estic*.....

*Perquè*.....

*M'agradaria*.....

4. El meu germà major es burla de mi perquè jugue malament al futbol.

*Estic*.....

*Perquè*.....

*M'agradaria*.....



5. La meua germana xicoteta m'ha agafat un joc, s'ha cansat de jugar i ho ha deixat tot per terra.

*Estic*.....

*Perquè*.....

*M'agradaria*.....

6. He fet malbé, sense voler, un treball d'una amiga.

*Estic*.....

*Perquè*.....

*M'agradaria*.....

7. Jugant a pilota, una companya m'ha pegat una espenta per a furtar-me-la i m'ha fet mal.

*Estic*.....

*Perquè*.....

*M'agradaria*.....

8. A classe, quan vaig a parlar, un altre alumne es burla de mi.

*Estic*.....

*Perquè*.....

*M'agradaria*.....

9. El meu company no para de parlar-me i no puc escoltar bé el professor.

*Estic*.....

*Perquè*.....

*M'agradaria*.....



FITXA DEL RECURS

**Fitxa 2.4 VALORACIÓ  
DE LA CONDUCTA**

1. Què opines sobre el comportament d'aquests xiquets?

.....  
.....

2. Per què creus que es comporten així? Què pot haver passat?

.....  
.....

3. Què creus que està **pensant A**?

.....  
.....

4. Què creus que està **pensant B**?

.....  
.....

5. Com creus que **se sent A**?

.....  
.....

6. Com creus que **se sent B**?

.....  
.....

7. Què li **aconsellaries** a **A**?

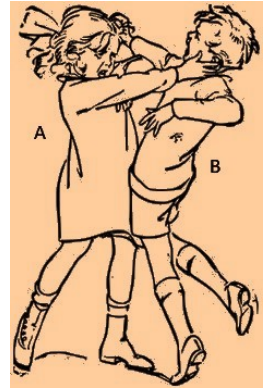
.....  
.....

8. Què li **aconsellaries** a **B**?

.....  
.....

9. Alguna vegada t'ha passat alguna cosa semblat a tu? Explica què va passar:

.....  
.....

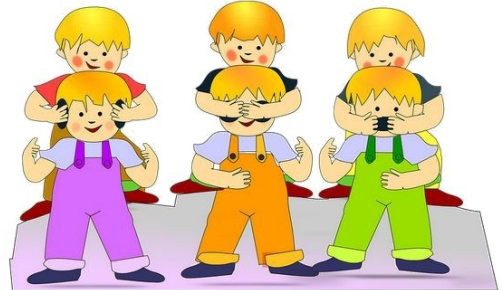




### 3. PERCEPCIÓ SENSORIAL I CONCENTRACIÓ AUDITIVA I VISUAL



DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?



La pràctica de l'atenció plena ens ajuda a percebre **sensacions** de les quals normalment no en som conscients. (Siegel 2010) (10). En practicar les activitats i meditacions Mindfulness, els xiquets i xiquetes aprenen a sentir amb més precisió el seu cos:


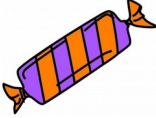

- A localitzar les sensacions corporals
- A percebre la seua intensitat




**Aprendre a concentrar-nos** ens permet prendre consciència, amb prou claredat, de qualsevol cosa a què dirigim la nostra atenció. I, també al contrari, quan dirigim l'atenció a les sensacions, n'augmenta la percepció.

En aquest apartat s'ofereixen activitats d'Atenció Plena per a entrenar els xiquets a percebre amb més claredat les sensacions **dels sentits** i, especialment, les auditives i visuals.



MATERIALS

CURSOS (Orientatiu)	<b>ACTIVITATS MINDFULNESS: PERCEPCIÓ SENSORIAL I CONCENTRACIÓ: AUDITIVA I VISUAL</b> 	REALITZACIÓ (Orientatiu)
Tots	<p><b>Meditació de la llepolia:</b> es reparteix a cada xiquet/a un caramel xicotet (color diferent per a cada xiquet/a) i embolicat en paper:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imaginar que són marcians, o que no saben el que és:</li> <li>• El miren atentament i van dient-ne la forma, el color, etc.</li> <li>• L'obrin, amb atenció al soroll del paper.</li> <li>• Se'l posen en la boca, sense mastegar-lo, observen en quina part de la boca se l'han posat, on es nota més el sabor, a què fa gust.</li> </ul> 	Activitat d'atenció plena, per a explicar Mindfulness i "el pilot automàtic."
Tots	<p><b>La llanterna màgica:</b> amb els ulls oberts, imaginar que pels ulls ix un feix de llum (la llanterna) que enfoca diferents objectes, la seua forma, color... Es pot fer mirant la classe o un llibre, quadern, imatge, etc.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comptar tots els objectes que veu, després escriure'ls o dibuixar-los.</li> <li>- Notar quin color predomina.</li> <li>- Buscar objectes que tinguen alguna cosa redona, quadrada, etc.</li> <li>- Buscar objectes que servisquen per a llegir, pintar, tallar, etc.</li> <li>- Buscar continguts que s'estan donant en una làmina o en un capítol d'un llibre.</li> </ul> 	En qualsevol moment que es requerisca concentració.
Tots	<p><b>Respiració visualització</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posen damunt de la taula un llapis, estoig, etc. Se'ls diu que compten <b>les respiracions mentre miren l'objecte</b>, el professor compta fins a 10. A partir de 4t - 5é compten ells interiorment les respiracions. Després, se'ls demana que</li> </ul>	- Com a part del currículum, treballar l'atenció i concentració visual.

	<p>tanquen els ulls i s'imaginen l'objecte, mentre el professor compta també.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En la pissarra <b>digital es projecta una imatge</b>, es fa el mateix exercici que anteriorment.</li> <li>- Realitzen el mateix exercici però amb <b>un dibuix</b> que fan prèviament o amb una làmina facilitada pel professor.</li> <li>- Es generalitza <b>l'exercici cap a les tasques escolars</b>, cada vegada que el professor requerisca l'atenció sobre elles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es realitza l'exercici quan es requereix atenció, abans de realitzar una tasca complicada.</li> </ul>
Tots	<p><b>Sensacions auditives</b></p> <p>ESCOLTAR, sense buscar el contingut ni l'origen dels sons. Dirigir l'atenció cap a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Els <b>sorolls més llunyans</b> que es poden percebre.</li> <li>- <b>Sons més propers</b>, de l'edifici en què estem.</li> <li>- <b>Sons de l'habitació</b>, de la classe.</li> <li>- <b>Sons del propi cos</b>: respiració, batecs del cor, moviments intestinals.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activitat d'atenció-concentració.</li> <li>- També pot realitzar-se com a meditació breu.</li> <li>- Dins de la unitat didàctica dels sentits.</li> </ul>
1r i 2n	<p><b>Atenció sensorial. L'ABELLA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Els xiquets i xiquetes es tapen les orelles, tanquen els ulls i inspiren profundament pel nas i amb la boca tancada.</li> <li>- Espiren <b>l'aire fent el so "MMMMMM"</b> en la gola, el paladar i la part superior del seu crani.</li> <li>- Mantenen el brunzit durant l'exhalació, i ho repeteixen cinc vegades.</li> <li>- <b>Expliquen on han sentit el so i què els ha semblat l'experiència.</b></li> </ul> 	
Tots	<p><b>Mantres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- OM/ OM AH</li> <li>- OM / AH / HUM</li> <li>- SA TA NA MA, combinat amb els dits de la mà.</li> <li>- AOEA.</li> <li>- Etc.</li> </ul> <p>Dedicar 2-5 minuts al cant del mantra i afegir 1-2 minuts de silenci.</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1r i 2n es pot fer diàriament, com a meditació breu.</li> <li>- Com que és un exercici activador, és convenient realitzar-lo en començar el matí o la vesprada, o després del pati.</li> </ul>





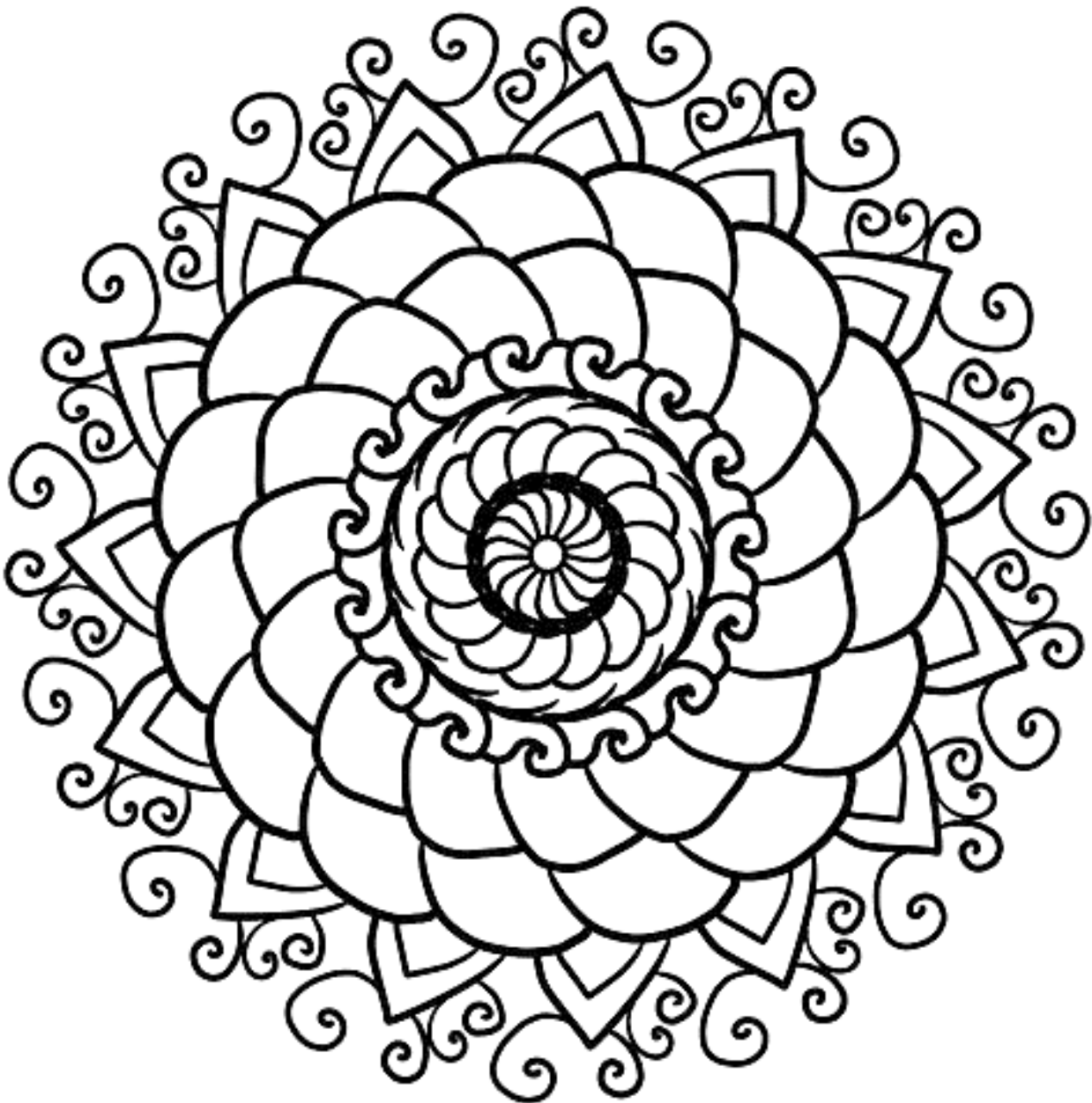
	<p>El <b>mantra</b> es pot establir com a pràctica habitual, com un <b>eslògan</b> en què el professorat pot dir-ne una part i l'alumnat contesta la resta:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Com a norma de classe: "treballem <b>en silenci</b>", "repassant <b>l'exercici</b>", etc.</li><li>- Com a contingut: "tercera persona <b>afegint una 's'</b>" (en anglés), "la capital d'Itàlia <b>és Roma</b>", etc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Per a ressaltar normes de convivència.</li><li>- Per a facilitar l'aprenentatge de continguts.</li></ul>
<p>Tots. 1r i 2n prèviament ho hauran vist en la realitat</p>	<p><b>Visualitzacions:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Mandales:</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Es <b>pinten</b>, donant la instrucció "tria només 3-4 colors", i es va preguntant de tant en tant per on han començat, quin color estan utilitzant, etc.</li><li>• Es visualitzen en un <b>vídeo</b>, unes fixes o en moviment. En aquest cas, després del vídeo, es dediquen 1-2 minuts de silenci.</li></ul></li><li>- Paisatges <b>relaxants</b> amb objectes repetitius: ones, núvols, estrelles, fulles dels arbres, meduses, etc. Es pot fer concentrant-se en una <b>làmina</b> o en un <b>vídeo</b>; en aquest cas, com en la mandala, es destinen 1-2 minuts al silenci després de la visualització del vídeo.</li><li>- Imaginar <b>un llum blau</b>, suau, que s'inspira, i amb l'inspiració es propaga per tot el cos. Es pot fer amb tots els colors de l'arc iris.</li><li>- Amb els ulls <b>tancats, dibuixar amb la mirada</b> diferents figures: una línia horitzontal, línies verticals, una creu, un cercle, números o lletres.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dins de la unitat didàctica dels sentits.</li><li>- En començar la classe, com a meditació <b>breu</b>, per a reforçar la concentració i la relaxació.</li></ul>
<p>3r - 6é Primària</p>	<p><b>Visualitzacions: la pantalla de la ment</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Imaginar la nostra ment com una <b>pantalla d'un color</b>, per exemple verd, amb un to molt clar. Ara imaginem que amb cada respiració augmentem <b>la intensitat</b> del verd (5-10 respiracions).</li><li>- El mateix però imaginant un xicotet <b>cercle de color</b>, que es <b>va engrandint</b> amb cada respiració, fins a ocupar tota la pantalla de la ment.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Abans o després de realitzar controls, o sempre que s'observa als alumnes estressats.</li><li>- Com a <b>meditació breu</b>.</li></ul>



**FITXA DE PERCEPCIÓ SENSORIAL I CONCENTRACIÓ AUDITIVA I VISUAL**

**Fitxa 3.1. PINTA LA MANDALA AL TEU GUST**

Tria 3 colors i pinta la mandala:





Tria 3 colors i pinta la mandala:





FITXA DEL RECURS

## 4. COMPRENDRE I IDENTIFICAR EMOCIONS



### DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?



Les emocions són senyals del nostre cos que ens aporten informació relacionada amb el propi equilibri i benestar. Les emocions estan formades per:

- sensacions corporals
- **pensaments** (imatges o paraules)

L'expressió de les sensacions en l'emoció és molt ràpida, manifesta canvis en la musculatura facial i en la de la resta del cos, així com un augment de la pressió sanguínia i del ritme cardíac, pocs mil·lisegons després de l'esdeveniment que desencadena la reacció. El temps que dura la sensació d'una emoció intensa és breu, es mesura en minuts i segons. La resposta emocional és automàtica.

Les xiquetes i els xiquets, molt més que les persones adultes, sovint no tenen consciència de les emocions que senten, la qual cosa els porta a actuar impulsivament.

Quan tenim una emoció va acompanyada, a més de sensacions, de pensaments:

- Els que l'acompanyen en el moment de sentir l'emoció, que solen ser prou automàtics.
- Pensaments més elaborats, que donen lloc a possibles "rumiaments" quan posteriorment recordem l'emoció

L'emoció depén de la valoració que fem del pensament: pensament – valoració – emoció

Per a controlar els efectes de l'emoció és necessari observar els pensaments que acompanyen les emocions. Els pensaments distorsionats provoquen emocions doloroses.

Amb la pràctica de Mindfulness els xiquets i xiquetes aprenen a percebre les emocions com un flux canviant, passatger, que ve i va, i no com alguna cosa permanent intrínsec a ells mateixos (Goodman y Kaiser- Greenland, 2011) (11)

**Observar i atendre les sensacions corporals ens ajuda a percebre els pensaments** que les acompanyen, i viceversa.





Quan s'experimenten emocions se solen reflectir en:


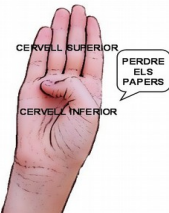
- la postura, la tensió muscular
- l'expressió de la cara
- el funcionament de les vísceres

Exercitar-se a prestar atenció al cos des de xicotets és necessari per a aprendre a regular les emocions. Amb la pràctica de Mindfulness els xiquets aprenen a integrar-se més amb el seu cos.



MATERIALS

CURSOS (Orientatiu)	<b>ACTIVITATS MINDFULNESS: COMPRENDRE I IDENTIFICAR EMOCIONS</b> 	REALITZACIÓ (Orientatiu)
Tots	<p><b><i>La bola de neu o la botella de la calma</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola de neu o botella amb aigua; glicerina, xampú o sabó, i purpurina.</li> <li>- Comparem la botella amb els pensaments i emocions: quan les persones estem nervioses i preocupades, de la mateixa manera que la botella quan s'agita, els nostres pensaments <b>i les nostres emocions també es mouen ràpidament.</b></li> <li>- Dins del nostre cos, tenim una arma molt poderosa per a tornar a la calma: <b>la respiració.</b></li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Per a <b>explicar Mindfulness</b> aplicat al control de pensaments o emocions agitades i com es poden calmar amb la respiració.</li> <li>- Com a meditació <b>breu</b>, concentrant l'atenció en com es mou la purpurina en agitar la bola.</li> <li>- Tutoria o Plàstica.</li> </ul>
Tots	<p><b><i>Autoconeixement de sensacions</i></b></p> <p>Fitxa 4.1. Com et sents quan estàs enfadat o enfadada , trist.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activitat oral/escrita en Castellà i Valencià.</li> </ul>
Tots	<p><b><i>Observar les sensacions. Dramatització</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expressar amb el cos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• por</li> <li>• alegria</li> <li>• ira o enuig</li> </ul> </li> <li>- Congelar <b>el moviment</b> i observar quina <b>part del cos es tensa.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Educació emocional.</li> <li>- E. F.: expressió corporal.</li> <li>- Tutoria.</li> </ul>

	<p><b>“Mesurador mental”</b> de l'estat d'ànim: (Kaiser-Greenland, 2013) (12)</p> <p>Estic bé, regular, malament . Fitxa 4.2</p>	<p>En començar o acabar la setmana o el mes, en tutoria.</p>
3r - 6é	<p><b>Sacsar les preocupacions:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pensar en alguna cosa que puga preocupar. Alçar els braços per damunt del cap i sacsejar-los, imaginant que soltem les preocupacions.</li> <li>- Quan el professor o professora ho indica, deixen caure els braços espirant amb força. Romanen uns moments en silenci sentint el cos.</li> </ul>	<p>Quan s'observe als alumnes estressats.</p>
Tots	<p><b>Les preocupacions: les controlem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pensar un pensament que ens pertorbe.</li> <li>- Mentalment, dir <b>“para”</b>, ahora que tanquem <b>la mà tensant-la</b>.</li> <li>- Soltar l'aire i obrir la mà, realitzar 5-6 respiracions concentrats en la mà i comptant 1,2,3,4 en inspirar i en espirar</li> </ul>	
Tots	<p><b>Les preocupacions: ens tranquil·litzem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imaginar una <b>escala</b>, d'uns 5 escalons, en què amb cada respiració abaixem un escaló i ens trobem cada vegada més tranquils.</li> </ul>	<p>Quan s'observe als alumnes estressats.</p>
Tots	<p><b>Els 2 cervells</b> (D. J. Siegel y T. Payne Bryson, 2016) (13)</p> <p>Als xiquets se'ls explica que tenen “2 cervells”:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El <b>cervell inferior</b> (dit polze doblegat): sent les emocions: s'alegra, es posa trista, sent por...</li> <li>- El <b>cervell superior</b> (resta de dits que es pleguen sobre el polze): el que decidix, pensa les millors solucions, inclús quan estàs enutjat.</li> </ul> 	<p>Tutoria: Activitats d'educació emocional.</p> <p>Una vegada que s'ha explicat, es fa individualment o a classe, depenent de la situació i el xiquet o xiqueta, cada vegada que algú “perd els papers”.</p>
Tots	<p>Quan estem molt disgustats es poden <b>perdre els papers</b>, llavors el cervell superior no es toca amb l'inferior i no pot ajudar-lo a calmar-se. (S'obri la mà, el dit polze no toca la resta dels dits.)</p> 	



	<p><b>Recursos per a integrar els “2 cervells”</b></p> <p>“Què podria ajudar-te a estar més tranquil, més content?”:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Una foto de papà/mamà. Pensar en ells.</li><li>- Abraçar una mascota o un peluix.</li><li>- Dir paraules de consol: “calma, no té importància”...</li><li>- Abraçades, besos.</li><li>- Imaginar un lloc tranquil: platja, muntanya, casa dels avis, el meu racó favorit...</li><li>- Meditació breu.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cada xiquet diu el que pot ajudar-lo a sentir-se més tranquil/la.</li><li>- Es practica quan s’observa algú inquiet o alterat.</li></ul>
Tots	<p><b>Sentiments efímers: El parabrisa de la consciència</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dir en veu alta o escriure pensaments negatius o preocupacions.</li><li>- Imaginar totes les coses negatives que s’estan pensant i sentint aleshores com si foren taques que hi ha en el parabrisa.</li><li>- Visualitzar com amb l’eixugaparabrisa tot s’esvaïx, cada vegada que passa respirem i desapareix una taca, així fins que desapareixen totes.</li></ul>	Tutoria
Tots	<p><b>El part meteorològic interior</b></p> <p>“Com et sents hui? Quin humor tenen hui la teua família, els teus amics, els teus companys? Imagina-t’ho en termes de clima meteorològic. Dibuixa-ho”.</p>	Activitats d’educació emocional. Es pot realitzar regularment, en començar o acabar la setmana.
	<p><b>Enfrontar situacions estressants</b></p> <p>Per a ajudar el xiquet a controlar la seua ansietat, li proposarem situacions estressants i l’ensenyarem a:</p> <p><b>a) Controlar les sensacions:</b> Punt de meditació, mirant un punt concret. Realitzar 5 respiracions profundes: PARA-OBSERVA-RESPIRA</p> <p><b>b) Controlar el seu pensament</b> mitjançant el seu propi llenguatge <b>interior:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Davant de <b>reptes</b>, proves: paraules <b>d’ànima</b>: “Puc aconseguir-ho”, “m’eixirà bé”...</li></ul>	Tutoria: Els alumnes inventen, per grups, diferents situacions i posen en pràctica <b>a) i b)</b> .





	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan alguna cosa <b>ix malament</b>, amabilitat <b>amb si mateix</b>: “una altra vegada m'eixirà millor”.</li> <li>- Davant de la visita al dentista o qualsevol situació <b>estressant futura: recordar “l'ací i ara”</b> i que les coses són passatgeres: “ara no cal que em preocupe”, “respire lentament amb la mà sobre l'abdomen i m'ajuda a relaxar-me”, “això no dura sempre”, etc.</li> </ul>	
	<b>Fitxa 4.5. Coneixement emocions: “Tria una expressió...”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Castellà o Valencià, 6é en Anglès. 1r i 2n es treballa oralment.</li> <li>- Tutoria.</li> </ul>
	<b>Fitxa 4.6. Coneixement emocions: “Observa aquest dibuix...”</b>	Castellà, Valencià o tutoria. 1r i 2n es treballa abans oralment, després ho poden escriure.
	<b>Fitxa 4.7. Coneixement d'emocions: “Completa la frase...”</b>	
Tots	<p><b>Fitxa 4.8 Coneixement d'emocions: “Com em sent...?”</b></p> <p><b>Expressió d'emocions: entonació. Fitxa 4.9.</b> “Endevina l'emoció”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El professor o professora reparteix a 4-5 alumnes una fitxa amb diferents emocions.</li> <li>- Aquests alumnes han de dir la mateixa frase amb entonació i gestos diferents.</li> <li>- La resta de la classe ha d'endevinar l'emoció que representa.</li> </ul>	Tutoria
Tots	<p><b>Expressió d'emocions: llenguatge corporal</b></p> <p>Endevina els meus senyals; amb el cos i la cara representen emocions diferents que els altres han d'endevinar: disgust, tristesa, mal humor, alegria, sorpresa, satisfacció, preocupació, esglai, avorriment, valentia, tranquil·litat, inquietud...</p>	Tutoria
3r - 6é	<b>Fitxa 4.10: Vocabulari d'emocions: “Classifica les emocions...”</b>	Castellà, Valencià o Tutoria. 1r i 2n es treballa abans oralment, després ho escriuen segons el criteri del professor.
Tots	<b>Fitxa 4.11: Vocabulari emocional: “Etiquetar emocions”.</b>	



	<b>Vocabulari emocional</b> <b>Triar 4-5 emocions</b> , posar una per pàgina: - fer dibuixos. - retallar imatges de revistes.	Plàstica o Tutoria
	<b>Fitxa 4.12. Consciència de les emocions dels altres:</b> “Què creus que sent...”	Tutoria
A partir de 2n o 3r	<b>Predir les emocions que provoquen els nostres actes</b> <b>Fitxa 4.13:</b> “Emocions que provoquen els nostres actes”.	



## FITXES DE COMPRENDRE I IDENTIFICAR EMOCIONS

### FITXA 4.1. AUTOCONEIXEMENT DE SENSACIONS

#### A) ENUIG

Pensa en una situació en què et vas enutjar fa poc de temps.

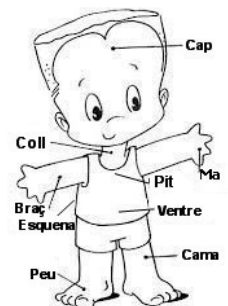
✓ Com et senties? (Subratlla-ho i després ho escrius en les línies de davall).

- A punt d'esclatar.
- Roig o roja com una tomata.
- Amb molta calor.
- Amb molt de fred.
- Com si m'hagueren donat un punyada.
- Molt xicotet/a.
- Molt nerviós/a.
- Molt tens en braços i cames.
- Com si fóra un gegant.
- Com si ningú em fera cas.
- Com si ningú m'estimara.



.....  
.....  
✓ En quina part del cos notaves més l'enuig?  
(dolor, molèstia, tensió).

.....  
.....  
.....





**B) TRISTESA**

Pensa en una situació en què et vas sentir trist.

✓ Com et senties? (Subratlla-ho i després ho escrius en les línies de davall).

- Sense ganes de fer res.
- Cansat o cansada.
- Com si fóra una formiga.
- Només tenia ganes de plorar.
- Com si m'hagueren donat un punyada.
- Amb molt de fred.
- Amb calor.
- Sense ganes de menjar.
- Sense ganes de dormir.
- Amb molta son.
- Sol/a.
- Com si ningú m'estimara.
- Com si ningú em compreguera.
- Com si a ningú li importara.



.....

.....

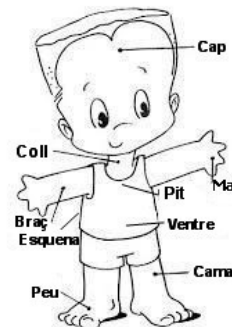
.....

✓ En quina part del cos notaves més la tristesa? (dolor, molèstia, tensió).

.....

.....

.....





#### Fitxa 4.2. El MESURADOR MENTAL

Pinta com **et sents: roig, groc o verd** (mal, regular, bé), i expressa-ho amb paraules en la columna de “Em sent”:

DILLUNS		Em sent...
DIMARTS		Em sent...
DIMECRES		Em sent...
DIJOUS		Em sent...
DIVENDRES		Em sent...
DISSABTE		Em sent...
DIUMENGE		Em sent...



### Fitxa 4.3 PART METEOROLÒGIC INTERIOR



1. Com te sents hui? Imagina que tota la teua persona la pots representar com si fóra un mapa del temps, per exemple:

- Estic súper bé: un sol radiant.
- Estic bé, però amb alguna preocupació o molèstia: sol amb algun núvol.
- Estic regular: núvols.
- Estic bastant mal: nuvolades negres i vent.
- Estic fatal: tempesta.



Dibuixa-ho

2. Ara pensa en una persona molt volguda per tu:.....

Fes el mateix, representa com crees que se sent aqueixa persona, dibuixant un mapa del temps:



### Fitxa 4.4 LLENGUATGE INTERIOR PER A SITUACIONS D'ESTRÉS



Imagina les següents situacions i pensa quines paraules podries dir-te perquè al visualitzar o pensar en eixe esdeveniment et provoque menys malestar:

1. He de fer dins de poc un control que em resulta difícil.

**Paraules d'ànim:**

.....  
.....

2. M'ha eixit malament l'assaig per a una actuació important del col·legi.

**Paraules amables que em dic:**

.....  
.....

3. He de jugar demà un partit important.

**Paraules d'ànim:**

.....  
.....

4. A la vesprada vaig al dentista.

**Paraules d'ànim:**

.....  
.....



### Fitxa 4.5 CONEIXEMENT D'EMOCIONS: TRIA UNA EXPRESSIÓ

1



2



3



4



➤ Tria **una expressió**; el número: .....

- Quina emoció reflecteix?.....
- Per què creus que té aquesta emoció? Què li ha passat?

.....  
.....  
.....

- Què creus que està pensant?.

.....  
.....  
.....

- Escribeu el que creus que dirà o farà.

.....  
.....  
.....





1



2



3



4



➤ Tria **una altra expressió**; el número: .....

- Quina emoció reflecteix?.....
- Per què creus que té aquesta emoció? Què li ha passat?.

.....  
.....  
.....

- Què creus que està pensant?.

.....  
.....

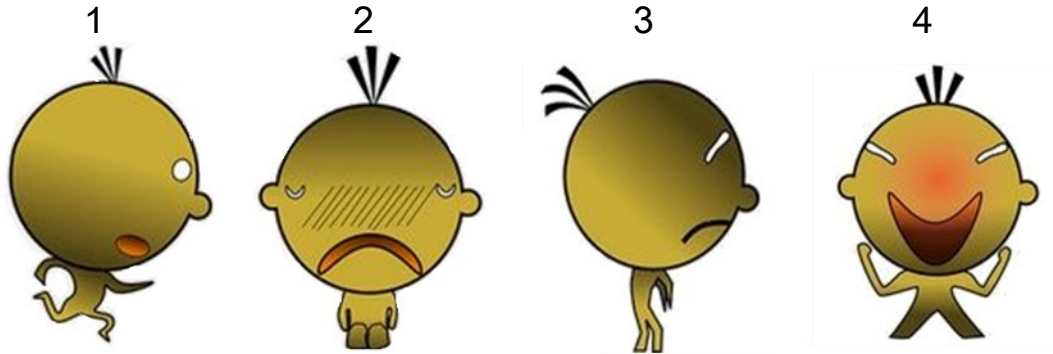
- Escribeu el que creus que dirà o farà.

.....  
.....



**Fitxa 4.6 CONEIXEMENT D'EMOCIONS: OBSERVA AQUEST DIBUIX**

Fixa't en els dibuixos:



Inventa una història amb aquests personatges.

.....

.....

.....

.....

- Quina emoció creus que expressa cada un i per què?

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

4.....

.....



**Fitxa 4.7 CONEIXEMENT D'EMOCIONS. COMPLETA LES FRASES**

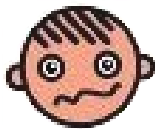
Completa les frases:

Em sent feliç quan:



.....  
.....

Sent por quan:



.....  
.....

M'enutge molt quan:



.....  
.....

Em sent trist quan:



.....  
.....

Estic molt content/a perquè:



.....  
.....



**Fitxa 4.8 CONEIXEMENT D'EMOCIONS: COM EM SENT?**



**Com em sent?** Completa les frases:

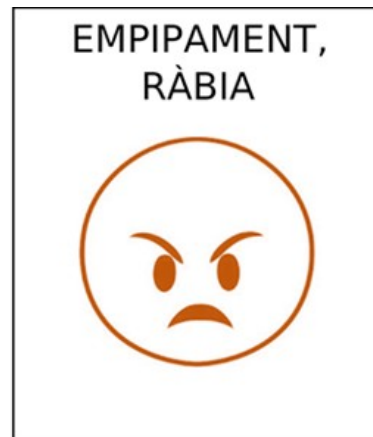
1. Quan se m'oblida a casa un treball que havia d'entregar em sent:  
.....
2. Quan un amic o amiga al que aprecie **no** em convida a la seua festa d'aniversari em sent:.....
3. He tret **bones notes**, em sent: .....
4. En el parc **m'han trencat** la pilota, estic: .....
5. En el pati **no he pogut jugar** amb els meus amics de sempre, m'he sentit:  
.....
6. Mon pare o mare **m'ha renyit** perquè no he arreplegat els joguets, em sent:  
.....
7. **No m'agraden les tempestats** i hui n'hi ha una enorme, sent:  
.....
8. El meu **company no para de parlar-me** i no puc fer bé els deures, em sent:  
.....
9. Quan parle a classe i algun company o companya es **burla de mi**, em sent:  
.....
10. Hui m'ho he **passat molt bé** al pati, em sent:  
.....  
.....

### Fitxa 4.9 CONEIXEMENT D'EMOCIONS. ENDEVINA L'EMOCIÓ

Imagina aquestes situacions:

1. He oblidat l'entrepà a casa.
2. M'han marcat 3 gols jugant de porter/a.
3. He tret un notable en un control.
4. Un amic o amiga m'ha convidat al seu aniversari.
5. Un company m'ha tirat totes les pintures a terra al passar.

Retalla les targetes i intenta dir cada una de les situacions anteriors amb l'entonació que es correspondria amb l'emoció:





**Fitxa 4.10 VOCABULARI DE LES EMOCIONS. CLASSIFICA LES EMOCIONS**



**Classifica les emocions** següents en les caselles corresponents:

Enuig, pena, ànim, esglai, decaïment, irritabilitat, grat, calma, espante, ràbia, desgràcia, nerviosisme, felicitat, tranquil·litat, agitació, agressivitat, intranquil·litat, serenitat, depressió, assossec, temor, satisfacció, abatiment, tensió.

ALEGRIA	ENUIG	RELAXACIÓ
POR	INQUIETUD	TRISTESA

Escriu 4 emocions que et resulten positives i agradables:

.....  
.....

Escriu 4 emocions que et resulten negatives i desagradables:

.....  
.....



**Fitxa 4.11 VOCABULARI EMOCIONAL: ETIQUETAR EMOCIONS**

1

2

3

4

5

6

7



Què li ha passat a?.

1: .....

2: .....

3: .....

4: .....

5: .....

6: .....

7: .....

Quina emoció creus que sent?.

1: ..... 2: .....

3: ..... 4: .....

5: ..... 6: .....

7: .....

Quines emocions et semblen positives? (agradables).

.....  
.....

Quines emocions et semblen negatives? (desagradables).

.....  
.....



**Fitxa 4.12 CONSCIÈNCIA DE LES EMOCIONS DELS ALTRES:  
QUÈ CREUS QUE SENT...**

Què creus que sent: alegria, sorpresa, preocupació, tristesa, enuig, intriga, por, fàstic...: .



On es noten les sensacions corporals que li produeix aquesta emoció?

Què creus que està pensant?.....

Què creus que sent?: alegria, sorpresa, preocupació, tristesa, enuig, por, fàstic,...:



On es noten les sensacions corporals que li produeix aquesta emoció?

Què creus que està pensant?.....

Què creus que sent?: alegria, sorpresa, preocupació, tristesa, enuig, ràbia, por, fàstic...:



On es noten les sensacions corporals que li produeix aquesta emoció?

Què creus que està pensant?.....

Què creus que senten?: alegria, sorpresa, preocupació, tristesa, enuig, por, fàstic...:



On es noten les sensacions corporals que els produeix aquesta emoció?.

Què creus que estan pensant la xiqueta i el xiquet?





**Fitxa 4.13 EMOCIONS QUE PROVOQUEN ELS NOSTRES ACTES**



<b>ACCIÓ QUE REALITZE</b>	<b>EMOCIÓ QUE PROVOCA</b>	<b>- IDEA BONA - IDEA NO BONA</b>
1. Convide un nou alumne o alumna a la festa del meu aniversari.		
2. Li lleve l'estoig a un company.		
3. Cure el meu germà o el meu cosí xicotet.		
4. Mentisc a mon pare sobre qui s'ha menjat el pastís, dient que ha sigut el meu germà.		
5. Bese a la meua àvia quan vaig a sa casa.		
6. M'alce del meu lloc contínuament.		
7. Li dic al meu amic que ha fet un treball magnífic.		
8. Li conte històries al meu germà xicotet que li fan por.		
9. Conte un acudit al pati.		
10. Com m'avorrisc, moleste al company o companya que tinc al costat.		
11. Li dic frases relaxants a un company que està molt nerviós.		
12. Parle malament d'una xiqueta als altres companys.		
13. Compartisc els meus caramels.		



## PARAULES PER A LES EMOCIONS

<b>POSITIVES</b>	<b>NEGATIVES</b>
ALEGRIA, FELICITAT	TRISTESA, PENA, DESOLACIÓ
VALENTIA, FORTALESA	ESGLAI, POR
ADMIRACIÓ	ENVEJA
AUTOCONTROL, CALMA	ENUIG, MOLÈSTIA, RÀBIA
TRANQUIL·LITAT, ASSOSSEC, SERENITAT	INTRANQUIL·LITAT, INQUIETUD, NERVIOSISME, IRRITACIÓ
INTERÉS, ENERGIA, ANIMACIÓ	AVORRIMENT, CANSAMENT
SORPRESA	CONFUSIÓ, DESORIENTACIÓ
ENTUSIASME, DIVERSIÓ	FASTIG, DESTORB, EMPRENYAMENT
AGRAÏMENT	INDIFERÈNCIA, PASSIVITAT
PERDÓ	RANCOR
GENEROSITAT	TACANYERIA
SATISFACCIÓ	FRUSTRACIÓ



FITXA DEL RECURS

## 5. CULTIVAR L'ACCEPTACIÓ



### DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?

L'acceptació en Mindfulness significa acceptar amb comprensió i sense por:

- com som**, amb les nostres qualitats i defectes
- què fem**, tant si tot ens ix bé com a mal
- com són les coses en la nostra realitat **pròxima**

Això implica aplacar la nostra ment jutjadora, que ens pot criticar tant per com som com pel que fem.

a) Els xiquets menuts quasi mai tenen problema amb la seua **imatge**, els problemes sorgeixen:

- quan altres xiquets o adults opinen sobre ells
- quan aprenen a emetre judicis negatius sobre la seua pròpia persona: "que lleig, baix, gros, insípid, fava... sóc"
- quan perceben com va canviant el seu cos i/o el seu caràcter i no accepten aquests canvis

b) Una bona part de la nostra identitat es construeix amb el balanç **d'èxits i de fracassos** en les nostres actuacions. L'enfocament cap als nostres actes adequats o inadequats depén, del mateix mode que en la construcció de la identitat personal, de:

- les reaccions **que percebem dels altres**. El xiquet que creix sentint-se criticat genera imatges negatives de si mateix, mentre que els que se senten estimats creen imatges positives
- la història **d'èxits i de fracassos** quan ens enfrontem als desafiaments de la vida: acadèmica, esportiva, artística, professional o social

Acceptar el que fem bé és fàcil, reconèixer el que fem malament, sense **frustrar-nos**, suposa:

- aprendre a etiquetar l'actuació concreta: "això m'ha eixit malament".
- sense criticar-nos a nosaltres mateixos: "ets un inútil".
- evitant els pensaments distorsionats: "tot t'ix malament".



c) Acceptar **la realitat** en Mindfulness suposa:


- percebre com són les coses en la nostra realitat pròxima i acceptar tant els punts positius com els negatius.
- si alguns dels aspectes d'aquesta realitat no ens agraden, aprendre a no estancar-nos en els pensaments negatius sobre aquests aspectes.
- aprendre a FER SURF: pujar l'ona intentant no caure dins, i si ens caiem, remuntar-la novament.

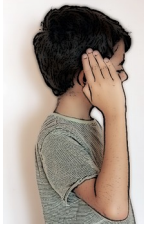


Per a ensenyar l'alumnat a afrontar la realitat d'una manera adequada és necessari que el xiquet o xiqueta aprenga a:

- marcar-se **límits** adequats.
- **acceptar** possibles conseqüències **desagradables** de les seues actuacions.
- **acceptar les decisions equivocades**, com a **forma d'aprenentatge**.
- planificar solucions possibles.




MATERIALS

CURSOS (Orientatiu)	 <b>CULTIVAR L'ACCEPTACIÓ</b>	REALITZACIÓ (Orientatiu)
3r - 6é	<b>Fitxa 5.1. Qui sóc jo?</b>	Castellà, Valencià, Anglès. Tutoria.
Tots 1r-3r porten fotos reals	<b>Fitxa 5.2:</b> El teu àlbum <b>de fotos</b> d'identitat Imagina que tens davant un àlbum de fotos de la teua vida, des que vas nàixer: Tria 2 fotos que t'agraden. "Què estaves fent?" - "Amb qui estaves?" - "Com et senties?" - "Quines sensacions pots recordar: sons, olors, colors...?"	Castellà/Valencià; en funció del curs unes preguntes o d'altres. 6é també en Anglès.
Tots	<b>Les meues habilitats:</b> Un lloc en <b>l'arbre</b> per a les meues habilitats (activitat primer individual, després en grup xicotet). - Dibuixar cada xiquet/a un arbre amb 3-4 branques. Escriure o dibuixar en cada una les seues habilitats. - Grups de 4 xiquets; se'ls proporciona el dibuix d'un arbre amb 4 branques; cada xiquet ha de posar en cada branca la seua habilitat preferida.	- 1r i 2n es treballa abans oralment. - Plàstica / Castellà / Valencià. - 5é i 6é també en Anglès.

<p>Tots</p>	<p><b>La cortina màgica</b> (gest)</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'utilitza per a indicar a un altre xiquet/a que llavors no vol que li parle, o que li conte el que li està contant.</li> <li>- També es generalitza el seu ús per a parar el pensament, quan no volem seguir enganxats a una idea.</li> </ul>	<p>Tutoria, els alumnes proposaran situacions en què els molesta que algú els parle o els conte alguna cosa que no desitgen saber.</p>
<p>5é i 6é</p>	<p><b>Fitxa 5.3. Activitats amabilitat amb un mateix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La meua llista d'activitats <b>plaents</b>.</li> <li>• La meua llista d'activitats que <b>domine</b>.</li> </ul> 	<p>Castellà, Valencià. Tutoria.</p>
<p>3r - 6é</p>	<p><b>Transmetre amabilitat:</b> escriure qualitats positives de cada company (activitat en grups).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada xiquet/a escriu el seu nom al començament d'un full en blanc, tots al mateix temps en el grup el passen al company de la seua dreta, que ha d'escriure una qualitat del xiquet el nom del qual veu en el full.</li> <li>- Es van passant els fulls fins que cada xiquet/a té davant el full amb el seu nom i veu escrites les qualitats que han posat els seus companys.</li> </ul>	<p>Tutoria. Interessant realitzar-la cada any a mitat curs. I que es guarden els fulls amb les qualitats positives (també els pot guardar el professor o professora), per a veure'ls en altres moments de tutoria.</p>
<p>Tots</p>	<p><b>Transmetre amabilitat: Bons desitjos per al món</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sostindre una pilota imaginària, mans cap amunt.</li> <li>- Cada xiquet/a pensa (o escriu en un paperet doblegat prèviament) un bon desig per al món. Simular que es posa el desig dins de la pilota i que es va fent més gran i pesada.</li> <li>- Es compta fins a tres i se simula llançar la pilota a l'aire, (també amb els paperets que s'han escrit) portant tots els nostres desitjos als habitants del planeta.</li> <li>- S'arreglen els paperets, es lliguen i es guarden en una capseta en la classe.</li> </ul>	<p>Tutoria</p>



Tots	<p><b>Transmetre amabilitat</b></p> <p><b>a) Passar l'impuls:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- En dir "ja" es prem la mà de la persona que tenen a la seua dreta.</li><li>- Es fa molt lentament. Parar de tant en tant, congelar el moviment i sentir.</li><li>- Canviar el sentit: congelar novament, parar i sentir, veure la diferència.</li></ul> <p><b>b) El joc de la pedra:</b> - Cada xiquet/a porta una pedra, tanca els ulls, la sent.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Obri els ulls i la mira atentament.</li><li>- Quan el professor o la professora diu "ja" col·loquen la seua pedra en la mà de la persona de la seua dreta, que la mira també molt atentament.</li><li>- Van fent el mateix amb les diferents pedres, fins que li arriba a cada xiquet/a la seua i la reconeix.</li></ul>	
	<p><b>Agraïment. Exercici de gratitud</b></p> <p>Escriure, dir, i/o dibuixar 3 coses bones de la teua vida.</p>	Castellà, Valencià, Plàstica, Anglès 5é-6é, Tutoria.
3r - 6é	<p><b>Fitxa 5.4. Exercici de Gratitud</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Exercici de gratitud dels 5 dits.</li><li>- Cadena d'agraïment.</li></ul> 	Castellà, Valencià o Tutoria.
Tots	<p><b>Meditació "Metta" caminant: Transmetre bondat i bons desitjos cada vegada que fem un pas.</b> Diverses activitats, les diu cada xiquet/a en veu alta, o baixa:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Un bon desig personal: <b>"Desitge ser feliç/fort/estar bé, en calma, estar alegre..."</b></li><li>- Envia un bon desig a un <b>ser volgut</b></li><li>- Envia un bon desig a un company o companya que <b>coneixes poc</b></li><li>- (Solament 5é i 6é) Envia un bon desig a <b>una persona difícil</b>, que et moleste o t'irrite (dir-ho en veu baixa)</li><li>- Envia bons desitjos a un col·lectiu: a <b>tota la classe</b>, a tot el planeta, a tots els éssers humans, etc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tutoria.</li><li>- Educació Física.</li><li>- A partir de 3r ho poden escriure prèviament.</li></ul>



## FITXES DE CULTIVAR L'ACCEPTACIÓ

### Fitxa 5.1. QUI SÓC JO?



- Para un moment. Relaxa el teu cos. Realitza 10 respiracions.
- Fes-te la pregunta "Qui sóc jo?" i durant un minut tanca els ulls i deixa lliure la teua ment perquè et diga respostes (mínim 5).

- Anota totes les que recordes, tant si t'agraden com si no:

.....  
.....  
.....  
.....

- Quines creus que són positives? (Escriu-ne les 2 que t'agraden més)

.....  
.....

- Quines creus que són negatives?.

.....  
.....

- Fes un dibuix de tu mateix, sol o acompanyat, realitzant activitats o no:





## Fitxa 5.2. EL MEU ÀLBUM DE FOTOS D'IDENTITAT

Imagina que tens davant un àlbum de fotos de la teua vida, des que vas nàixer:

Tria 2 fotos que recordes i que t'agraden.

### - **Què estaves fent:**

✓ Foto 1:

.....  
.....

✓ Foto 2:

.....  
.....

### - **Amb qui estaves:**

✓ Foto 1:

.....  
.....

✓ Foto 2:

.....  
.....

### - **Com et senties:**

✓ Foto 1: .....

✓ Foto 2: .....

### - **Quines sensacions pots recordar: sons, olors, colors...:**

✓ Foto 1:

.....

✓ Foto 2:

.....





### Fitxa 5.3. ACTIVITATS PER A L'AMABILITAT AMB UN MATEIX

#### Activitats que ajuden a sentir-nos millor:

**1. LES PLAENTS:** proporcionen sensació de gaudi, com anar al cine, llegir, menjar un plat determinat o jugar.



#### La meua llista d'activitats plaents:

- A què m'agrada jugar?:  
.....
- Què m'agrada menjar?:  
.....
- Els dies de festa, on m'agrada anar?  
.....

#### 2. LES NOSTRES HABILITATS



**La meua llista d'habilitats:** matemàtiques, esport (bàsquet, handbol, futbol, natació, arts marcial, atletisme, ball...), idiomes, fer nucs, orientar-me en la muntanya, contar acudits, cuidar plantes, fer fotos, pintar, dibuixar, ceràmica, cuidar xiquets molt xicotets, ajudar en la cuina, etc.

.....

.....

.....

.....



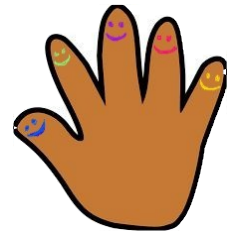
### FITXA 5.4. EXERCICI DE GRATITUD

La **FELICITAT** és prendre **consciència** de xicotetes coses **bones** de les quals no t'adones.

#### 1. EXERCICI DE GRATITUD DELS 5 DITS:

Pensa en **5 coses** per les quals **HUI** et sents bé. Escriu-les:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



**2. CADENA D'AGRAÏMENT**, agraeix totes les situacions intermèdies que fan possible que tingues el que tens; per exemple, pel que fa al pollastre que et menges (granja, escorxador, carnisseria, transportista...).

- al paper en què escrius:

.....  
.....

- a la camiseta que portes:

.....  
.....

- a l'entrepà de l'esmorzar:

.....  
.....



FITXA DEL RECURS

## 6. MEDITACIONS BREUS: RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ



DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?



Les persones adultes sovint ens estressem, però també els xiquets i xiquetes. Amb molta freqüència se senten intranquil·litat, nerviosisme i agitació. En aquests casos els és de gran utilitat **saber-se relaxar**.

En aquest apartat s'introdueixen exercicis **de relaxació**, sempre combinats amb la **respiració**.

L'atenció plena s'afavoreix per mitjà de la pràctica de la meditació. La meditació comprén 2 parts:



- **Relaxació** del cos.
- **Concentració** de la ment.

Amb la pràctica d'aquests exercicis, l'alumnat es va habituant a relaxar-se i concentrar-se i, d'aquesta manera, comença a practicar amb facilitat el procés d'aprenentatge de la meditació formal.


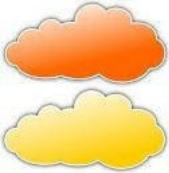
Per això, aquests exercicis, senzills però molt eficaços, és convenient realitzar-los al començament del programa Mindfulness. Al finalitzar cada exercici es preguntarà: "Què s'ha sentit?", "En quina part del cos?", etc. per a afavorir l'autoconsciència del cos.



MATERIALS

CURSOS (Orientatiu)	MEDITACIONS BREUS: RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ	REALITZACIÓ (Orientatiu)
1r i 2n	<p><b>Relaxació muscular:</b> “Koeppen” és una variant de la relaxació muscular, pensada per als més menuts, que relaciona moviments musculars amb visualitzacions.</p>  <p>Fitxa <b>6.1.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- En començar el programa de Mindfulness, al principi setmanalment.</li><li>- En classe d'E. F. o tutoria.</li></ul>
3r - 6é	<p><b>Relaxació muscular</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 8 a 12 anys, relaxació progressiva Jacobson adaptada.</li></ul> <p>Fitxa <b>6.2.</b></p>	
Tots	<p><b>Relaxar-se amb l'expiració: Tècnica del SOSPIR</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dirigint mentalment l'expiració cap al ventre.</li><li>- Exhalant l'aire per la boca.</li><li>- Exclamant <b>“Ah” a l'expulsar l'aire.</b></li></ul>	Quan els xiquets estiguen cansats o alterats.
	<p><b>Relaxació muscular breu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Es comença per realitzar 3 respiracions profundes, inspirant en 4 temps i espirant en 4.</li><li>- Es dona solament la instrucció “prem les mans”, “compta fins a 4”, “solta”. Es repeteix 3 vegades.</li><li>- O bé estirar tot el cos.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>- Es poden realitzar diàriament combinant exercicis.</li><li>- Abans de començar la classe, de matí, després del pati, de vesprada.</li></ul>
4t - 6é	<p><b>Controlar l'expiració</b></p> <p>Concentrar-se a dirigir l'exhalació (“l'alé”) cap a la zona que anomenem; per exemple: front, mans, pit, abdomen, peus.</p>	
Tots	<p><b>Soltar les preocupacions</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>La respiració en el ventre:</b> Se'ls demana que es col·loquen asseguts/des, en posició de relaxació, i que porten la</li></ul>	Quan la classe es troba agitada. Davant un control.



	<p>respiració del cap a la panxa. “Allà no arriben les preocupacions”. “Allà, hi ha pau i calma profunda”.</p> <p>- Respiren 3-5 vegades col·locant la seua mà en el ventre i concentrant-se en com puja i baixa. En l’inspiració es repeteix “<b>fora</b>”.</p>	
Tots	<p><b>Som titelles:</b> (posició asseguda)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Com fan els braços d’un titella quan els puges i els soltes? (pujar-els braços prenent aire, i deixar-los caure espirant).</li><li>• Sents els braços blans, pesats... relaxats.</li><li>• I com fan les cames? Pujar en angle recte i deixar-les caure.</li><li>• I el cap i el coll? Com sentim tot el cos?</li></ul>  <p><b>Afonar-se en el núvol</b> (posició asseguda )</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estirar tot el cos mentre s’inspira.</li><li>• Espirar i deixar caure el cos com si ens afonàrem en un núvol.</li></ul> 	<p>Quan la classe es troba agitada.</p> <p>Davant un control.</p>



## FITXES DE MEDITACIONS BREUS: RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ

### FITXA 6.1. RELAXACIÓ "KOEPPEN"

Si associem la relaxació amb la visualització, és més fàcil d'imaginar el sentit d'estrényer – soltar.

El model de relaxació muscular adaptat a xiquets de KOEPPEN (1974) és fàcil d'aplicar i molt eficaç per a l'Educació Infantil i els primers cursos de l'Educació Primària. Cada exercici es realitza 2-3 vegades.

Vegem-ne la seqüència amb les associacions:

INSTRUCCIONS DE RELAXACIÓ:

**1. Mans i braços:** Estrényer les mans com si espremerem una llima, inspirant; tensor també els braços per a fer més força. Soltar espirant, perquè ja hem espremut tota la llima.



**2. Braços i muscles:** Estirar els braços inspirant, sentir com s'eleven també els muscles, com un gatet al desemperesir-se. Soltar espirant.



**3. Coll i muscles:** Imaginar que som tortugues; comença a ploure i ens fem dins de la closca..., pujant els muscles i inspirant. Ja ha parat de ploure i traiem el cap dels muscles amb molta tranquil·litat, espirant.



**4. Mandíbula:** Suposar que estem mastegant un xiclet molt gran mentre inspirem i que ens costa moure la mandíbula. Parem el moviment espirant ("Quin descans!").



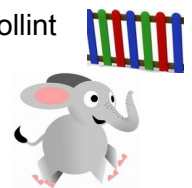
**5. Cara: nas i front:** Visualitzar una palometa que es posa en el nas, la movem inspirant, espirem perquè ja se n'ha anat. Fem el mateix amb el front.



**6. Pit i pulmons:** Imaginar que un fem un globus; un fem el pit mentre inspirem; soltem espirant i relaxant el pit.



**7. Estómac:** Visualitzar una barrera de barrots per la qual hem de passar, inspirant i encollint l'estómac. Quan ja hem passat, exhalem l'aire. També podem imaginar un elefant xicotet que ens posa la poteta damunt de l'estómac; l'encollim inspirant. Després l'elefant se'n va i soltem l'aire.



**8. Cames i peus:** Imaginar que una ona està a punt de banyar-nos els peus i no volem que ens banye; alçem la punta dels peus, tensant peus i cames mentre agafem aire; l'ona se'n va i relaxem els peus i tirem l'aire.



Finalment, **estirar tot el cos i soltar**. Preguntar als xiquets i xiquetes com **se senten**.



## FITXA 6.2. RELAXACIÓ PROGRESSIVA (JACOBSON) ADAPTADA PER A XIQUETS I XIQUETES

- Es comença per realitzar **3 respiracions profundes**.
- Es **tensen i relaxen** els diferents grups musculars, **repetint 2-3 vegades** amb cada un.

### INSTRUCCIONS

1. Tensar **la mà i el braç** dret, **inspirant**, mentre compten **fins a 4**; **soltar de colp espirant** i comparar aquest braç amb l'altre. Repetir-ho 2 vegades. "Sent com està relaxat el braç dret i la mà dreta... compara-ho amb l'altre braç". Fer el mateix amb el braç esquerre i la mà esquerra. En acabar: "Els teus braços i mans estan relaxats".
2. Pujar els **muscles** inspirant durant 4". Soltar-los espirant.
3. **Cara**: Front, ulls, nas, llavis, mandíbula. Arrugar cada una d'aquestes parts mentre s'agafa aire durant 4". Exhalar l'aire.
4. **Pit**: Unflar el pit mentre s'inspira durant 4". Espirar.
5. **Ventre**: Unflar el ventre mentre s'inspira durant 4". Tirar l'aire.
6. **Esquena**: Estirar l'esquena com si ens tiraren des de dalt amb un fil, inhalant aire durant 4". Soltar l'aire.
7. **Cames i peus** (com en braços, primer el dret i després l'esquerre).
8. Estirar tot el cos.



S'acaba amb **10 respiracions o 1-2 minuts de silenci**, en què es pot també suggerir una imatge relaxant: bosc, muntanya, ones del mar, colors, etc.

Es pregunta als xiquets i xiquetes **com s'han sentit**.





FITXA DEL RECURS

## 7. MEDITACIONS BREUS: PUNT DE MEDITACIÓ



DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?

**Punt de meditació**, terme encunyat per Eric Harrison (1993) (14), consisteix a detindre la ment i l'activitat durant uns breus moments, entre 30 segons i 2 minuts, i fixar l'atenció:

- En un objecte **exterior**:

- **Auditiu**: música, sons del carrer, cant dels pardals...
- **Visual**: un objecte visual al qual dirigim l'atenció (una fulla, un dibuix, una mandala...).
- **Corporal**: una part del nostre cos (mà, ungla, peu...).


- En **un mateix**: observant sensacions, emocions o pensaments.

Es realitzen respiracions durant aquest breu període de temps (30"- 2') alhora que ens concentrem en l'objecte exterior o interior triat.



Com que són meditacions molt breus, són fàcils de realitzar i recordar pels alumnes.



MATERIALS

CURSOS (Orientatiu)	MEDITACIONS BREUS: PUNT DE MEDITACIÓ	REALITZACIÓ (Orientatiu)
Tots	<p><b>Fixar l'atenció en un objecte</b> 30-60 segons: Mirar-se l'ungla, la mà, un cercle dibuixat en un full, etc.</p> <p>Realitzar 5-10 respiracions.</p> 	En qualsevol moment que es requerisca concentració.



Tots	<p><b>Mig somriure</b> Mirant un punt fix, fer 3-5 respiracions somrient (“estem contents”).</p> 	En començar el matí.
3r - 6é	<p><b>PARA-OBSERVA-RESPIRA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Demanar que deixen tot el que estan fent, tanquen els ulls i observen que estaven pensant. Li posen una <b>etiqueta de temps: present – passat – futur</b>.</li><li>- Realitzen 3-5 respiracions.</li><li>- Continuen amb el que estaven fent, remarcant que se centren en el <b>present</b> de l'activitat que estan fent: <b>ACÍ I ARA</b>.</li></ul>	Quan comencen a estar distrets.
4t - 6é	<p><b>Atenció plena a l'estat de tensió-relaxació</b></p> <p><b>PARA-OBSERVA-RESPIRA</b></p> <p>“Para la teua activitat. Posa atenció plena a l'estat de tensió-relaxació del teu cos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Valora d'1 a 10 el grau de tensió que hi observes.</li><li>• Observa si hi ha major tensió en alguna zona del teu cos.</li><li>• Realitza 3 respiracions, espirant i visualitzant la zona que trobes amb més tensió”.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Es pot realitzar periòdicament, per a anar acostumant l'alumnat a adonar-se quan estan tensos.</li><li>- En finalitzar el matí o la vesprada, o després del pati. També puntualment quan la classe estiga alterada.</li></ul>
Tots	<p><b>PARA-RESPIRA-PENSA</b></p> <p>Davant d'una tasca a realitzar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>PARA</b> de fer tot el que estàs fent.</li><li>- Realitza <b>3-5 RESPIRACIONS</b> profundes.</li><li>- <b>PENSA: Què he de fer?</b></li></ul> <p>Es pot fer amb frases i gestos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- “<b>Em pare</b> (palmes cap a fora, senyal de ‘stop’”).</li><li>- “<b>Sent la meua respiració</b>” (mans damunt del melic).</li><li>- “Tranquil, <b>estic preparat per a...</b> (dibuixar, menjar, fer una fitxa...)”.</li></ul> 	Davant d'una tasca que requereix atenció, o quan la classe es mostra desatenta.



FITXA DEL RECURS

## 8. MEDITACIONS BREUS: RESPIRACIÓ CONSCIENT



DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?

Quan prenem consciència de la respiració, ens centrem en el **present** i aprenem a gestionar-la per a alleujar **tensions**.

És important entrenar a l'alumnat en la respiració **abdominal**, la més apropiada per a relaxar-se, i fer-los veure com contribueix a relaxar el seu cos.



Des del principi és molt important centrar l'atenció en l'**expiració** com a font de relaxació; la inspiració, al contrari, té com a missió omplir el cos d'energia.

Amb la pràctica basta dirigir l'atenció i l'expiració cap a una part determinada del cos perquè aquesta es relaxe. Donarem la instrucció que dirigeixen l'**exhalació («l'alé»)** cap a la **zona que anomenem**, per exemple: front, mans, pit, abdomen, peus, etc.


Per a realitzar aquests exercicis poden adoptar la posició asseguda o tombada



MATERIALS

CURSOS (Orientatiu)	MEDITACIONS BREUS: RESPIRACIÓ CONSCIENT	REALITZACIÓ (Orientatiu)
Tots	<p><b>Respiració conscient abdominal:</b></p> <p>- 1a <b>sessió</b>: es practiquen els 3 tipus bàsics de respiració: clavicular, toràcica i abdominal.</p>  <p>En la inspiració es <b>“congela”</b> el moviment en la pràctica de cada un d'aquests tipus de respiració durant 2 segons, i es fa veure la tensió muscular de les respiracions clavicular i toràcica.</p> <p>- <b>Sessions següents</b>: Es realitza només la respiració abdominal, insistint en el fet que <b>profunda</b> vol dir 'prendre l'aire a poc a poc', per això es compta <b>fins a 4</b> quan es pren l'aire i també quan s'expulsa. Es fan <b>5-10 respiracions</b>.</p>	A l'entrada a classe, de matí, de vesprada, després del pati.
	<p><b>Concentració en la punta de la nas</b></p> <p>- Se'ls demana que dirigisquen l'atenció a la punta del seu nas.</p> <p>- Concentrar-se en com l'aire entra i ix per la punta del nas.</p> <p>- El professor o professora compta en veu alta cada inspiració (entre 5 i 10 vegades). Segons el nivell, pot repetir-ho 3-4 vegades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fer notar l'aire més <b>fresc entrant pel nas</b>, i <b>més calent en l'expiració</b>.</li> <li>• Repetir interiorment: <b>“dins”</b> en inspirar l'aire i <b>“fora”</b> en exhalar-lo.</li> </ul> 	Quan necessitem que l'alumnat es “done un respir”.



Tots	<p><b>Respiració conscient: Respiració vigoritzant:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- De peu, s'inhala mentre s'alcen els braços.</li><li>- S'expulsa l'aire per la boca en 3-4 ràfegues mentre s'abaixen els braços.</li></ul>	Quan els xiquets i xiquetes es troben cansats, adormits o avorrits.
	<p><b>1, 2, 3 dits: front, pit, ventre</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- El professor/a diu <b>un i alça 1 dit</b>, els alumnes/as es col·loquen la mà <b>en el front</b> i realitzen <b>5 respiracions</b> concentrant-se en la front.</li><li>- El professor/a diu <b>dos; alça 2 dits</b>; els alumnes/as col·loquen la seua mà en el <b>pit</b> i respiren centrant l'atenció en el pit.</li><li>- El professor/a diu <b>tres; alça 3 dits</b>; els xiquets i xiquetes porten la seua mà al <b>ventre</b> i respiren focalitzant l'atenció en aqueixa zona.</li><li>- Posteriorment, el professor/a només alçarà 1, 2 o 3 dits i l'alumnat ja sabrà què fer.</li></ul>	



FITXA DEL RECURS

## 9. MEDITACIONS BREUS: RESPIRACIÓ I CONSCIÈNCIA CORPORAL








DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?

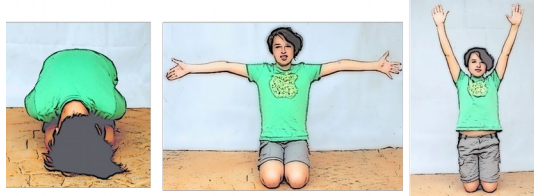



La respiració conscient és més fàcil d'assimilar quan es combinen **moviments** corporals **amb la inspiració i l'expiració**. Recordar sempre al principi inspirar en 4" i expirar en 4", marcant el professor o professora el ritme.








MATERIALS

CURSOS (Orientatiu)	MEDITACIONS BREUS: RESPIRACIÓ I CONSCIÈNCIA CORPORAL	REALITZACIÓ (Orientatiu)
1r i 2n	<p>- <b>Massatge compartit</b> per parelles utilitzant pilotes o les mans, posant l'accent en les sensacions i la respiració: inspirar quan es fa el massatge cap amunt i expirar quan les mans van cap avall.</p> 	Es pot realitzar en E. F. o tutoria.
Tots	<p><b>Respiració i consciència corporal.</b> Exercicis dempeus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'<b>ona</b>: Alçar les mans a l'altura de muscles, inspirar, baixar com acariciant l'ona, expirar.</li> <li>- La <b>creu</b>: mans als malucs, inspirar; flexionar el cos espirant; fer el mateix cap arrere; després, a la dreta, i, finalment, a l'esquerra.</li> <li>- Braços pegats al cos, inspirar, <b>desplegar les ales</b>, expirar.</li> </ul> 	- Quan els xiquets i xiquetes necessiten un descans, després d'activitats de classe que hagen requerit molta atenció.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fer el <b>molí</b> primer amb un braç i després amb l'altre; inspirar amb el braç al front mentre puja cap amunt; espirar quan el braç va cap arrere. Finalment, fer-ho amb els dos braços al mateix temps.</li> <li>- Enfilant <b>per la corda</b>: Imaginar que s'ascendeix per una corda, executant els moviments lents i conscients de les mans, els braços i els múscles.</li> <li>- Marxa <b>en el mateix lloc</b>, repetint mentalment "<b>puge, baixe</b>" amb cada peu.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En E. F.</li> </ul>
<p>Tots</p>	<p><b>Respiració conscient caminant</b></p> <p><b>Coordinar els passos amb la respiració</b> amb consciència plena dels moviments del peu: "<b>alce – desplace –recolze</b>".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Caminar lentament</b> per a calmar la ment agitada, en silenci o repetint paraules, amb cada pas una paraula (dins-fora / profund-lent / etc.).</li> <li>- Caminar <b>acabant en el mateix lloc</b>: dos passos a la dreta, s'inspira en un pas i s'espira en un altre. Es fa després el mateix a l'esquerra. Es pot fer el mateix cap avant i cap arrere</li> </ul>	<p>Quan els xiquets i xiquetes necessiten un descans, després d'activitats de classe que hagen requerit molta atenció.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En E. F.</li> </ul>
<p>Tots</p>	<p><b>Respiració i consciència corporal.</b> Exercicis en posició asseguda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La <b>cova de les mans</b>: Ajuntant només les puntes dels dits, formant una cova, inspirar; ajuntar les mans espirant.</li> <li>- <b>Balanceig de mans</b>, amb les mans juntes, inspirar dirigint-les cap al pit; espirar portant-les cap a fora.</li> </ul>   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meditar <b>amb els artells</b>: El puny és una serralada, els artells són les cimes i l'espai entre aquests, les valls. Es recorre lentament amb el dit índex de l'altra mà dient: "muntanya – vall – muntanya – vall".</li> <li>- La <b>torre que cau</b> cap a un costat i després cap a un altre: Braços penjant al costat del cos, inspirar; en espirar, deixar caure el cos cap a un costat, repetir 3 vegades; després cap a l'altre costat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan els xiquets i xiquetes necessiten un descans, després d'activitats de classe que hagen requerit molta atenció.</li> <li>- En E. F.</li> </ul>

	<p>- La <b>pilota que puja i baixa</b>: Imaginar que sostenim una pilota gran entre les mans. En inspirar la pugem amb les palmes cap amunt; en espirar la baixem amb les palmes cap avall.</p> <p>- <b>L'avió</b>: Estendre els braços cap als costats a l'altura dels muscles, les palmes cap avall. En inhalar, alçar la mà esquerra i abaixar la dreta. En espirar, alçar la mà dreta i abaixar l'esquerra.</p>	
<p>1r , 2n i 3r</p>	<p><b>Respiració i consciència corporal. Exercicis amb matalafet:</b></p> <p>- <b>Dansa de la flor</b>.</p>  <p>- L'<b>estrela de mar</b>: Posició tombada, s'inspira i a l'espirar <b>s'estenen braços i cames</b>. S'explica que l'estrela de mar té la boca en el centre, coincidint amb l'abdomen nostre, pera reforçar així la idea de la respiració abdominal.</p> 	<p>En començar o finalitzar la classe d'E. F.</p>
<p>Tots</p>	<p><b>Sentint el cos: AUTOMASSATGE</b></p> <p>- Fer massatge als <b>braços</b> (5 vegades). Primer molt suau, després molt fort. Veure'n les diferències. Observar si se sent el mateix en un braç que en l'altre.</p>  <p>- Massatge de <b>la cara</b> (abans fregar-se les mans): El <b>front</b> (del centre als costats), 3 vegades; les <b>galtes</b>; la part superior i inferior dels <b>llavis</b>; la part inferior de la <b>mandíbula</b> (de les oïdes al centre de la barbeta).</p>  <p>- Observar què <b>se sent</b> en les diferents parts de la cara. També se'ls suggereix què poden sentir.</p>	<p>En E. F. En qualsevol altra classe, en finalitzar el matí o la vesprada.</p> <p>Amb 1r i 2n es pot fer setmanalment, amb els majors després de moments de tensió, com després d'un control complicat.</p>
<p>Tots</p>	<p><b>Sentint l'energia en el cos: EL SOL</b></p> <p>És important realitzar els moviments molt lentament:</p>	<p>Ed. Física o Tutoria.</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primer se “sosté el sol”, braços en creu en actitud de mantindre el sol, s’inspira.</li> <li>- S’eleven els braços per damunt del cap, espirant.</li> <li>- S’inspira novament i s’espira abaixant les mans per davant del cos, passant-les molt a prop de la cara i de la resta del cos, i sentint “la calor del sol”.</li> <li>- Preguntar-los què senten i en quines parts del cos.</li> </ul> 	
<p>Tots</p>	<p><b>Postura i sensació</b></p> <p>Es tracta que el xiquet o xiqueta observe què sent el seu cos quan adopta una postura concreta:</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Canya de bambú o alga:</b> De peu, amb els braços a un costat i a l’altre del cos; peus descalços; notar com senten els peus; imaginar-los arrelats en la terra. Inclinar-se cap avant i cap arrere observant quines parts del cos es tensen per a mantindre l’equilibri. També es pot realitzar asseguts, sentint-se com un <b>balanci</b>.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arbre:</b> Abraçar l’arbre; observar què se sent en els braços, mans...</li> <li>- <b>Pilota:</b> Situar les mans enfrontades a l’altura del pit com si tingueren dins una pilota blanca d’uns 15 cm, amb les puntes dels dits pròximes. Observar la sensació dels dits. Pujar les mans a l’altura de la cara i comparar la sensació.</li> </ul> 	<p>Ed. Física o Tutoria.</p>
<p>3r - 6é</p>	<p><b>Fomentar la fortalesa interior:</b> Meditació breu de la muntanya</p> 	<p>A l’inici de diversos controls seguits. En moments d’estrés.</p>



FITXA DEL RECURS

## 10. MEDITACIONS BREUS AMB VERBALITZACIONS



DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?

Repetir en veu alta, o interiorment, paraules o frases combinades amb moviments o amb la respiració fomenta la concentració i ajuda els xiquets a memoritzar els exercicis.



MATERIALS

CURSOS (Orientatiu)	MEDITACIONS BREUS AMB VERBALITZACIONS	REALITZACIÓ (Orientatiu)
Tots	<p><b><i>Meditacions breus amb verbalitzacions senzilles:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Dalt – baix</b>, mà en el pit o el ventre, mentalment es repeteix “dalt” en la inspiració i “baix” en l’expiració. Es pot repetir també <b>“dins- fora”</b> en prendre aire i en expulsar-lo.</li><li>- Comptar <b>“1” en la inspiració i “2” en l’expiració</b>. Si es fan 5 respiracions, es pot fer 1-1, 1-2, 1-3, 1-4, 1-5.</li><li>- Balanceig, dient <b>“TIC-TAC”</b>, inspirant en “Tic”, i expirant en “Tac” (només 1r i 2n).</li></ul>	En entrar a classe, de matí, després del pati o de vesprada.



Tots

***Meditacions breus amb verbalitzacions senzilles:***

- **Ajuntar les mans:** de peu, cames juntes, braços al llarg del cos. A l'inhalar, ajuntar les mans per damunt del cap, dient "**junt**"; exhalar portant les mans a l'altura del pit, dient "**baix**".



- **Braços com a globus:** portar les mans per damunt del cap, inspirant i dient "m'unfle"; abaixar les mans espirant i dient "em **desunfle**". També es pot fer col·locant les mans sobre el pit; quan s'allunyen es diu "m'unfle", i "em **desunfle**", quan es tornen al pit.

- **Repetir frases de relaxació.** Inspiració: "Els meus braços estan relaxats"; espiració: "Molt relaxats". El mateix amb cap, pit, ventre, cames.

En entrar a classe, de matí, després del pati o de vesprada.



FITXA DEL RECURS

## 11. MEDITACIONS FORMALS



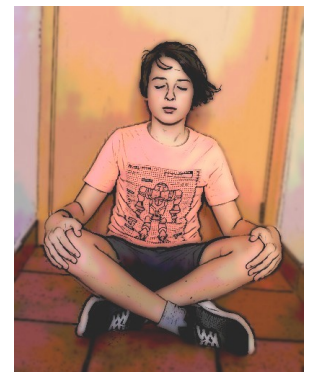
DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?

Les meditacions formals per a l'alumnat es poden realitzar tant en el col·legi com a casa, asseguts o tombats. És convenient haver fet prèviament meditacions breus i entrenament en relaxació muscular.

La seua pràctica aporta múltiples beneficis i és el millor entrenament per a assumir l'estil de vida Mindfulness:

- Millora la capacitat d'atenció i concentració.
- Major autoconeixement de sensacions, pensaments i emocions.
- Relaxació i calma interior.
- Acceptació d'un mateix i dels altres.

La duració, depenent de l'edat, oscil·larà entre 8 i 15 minuts. Les meditacions proposades estan pensades per a xiquets i xiquetes d'entre 7 i 12 anys, segons el tipus de meditació.





MATERIALS

CURSOS (Orientatiu)	MEDITACIONS FORMALS	REALITZACIÓ (Orientatiu)
2n - 6é	Sentint el cos.	Ideal per a sentir el cos, pot ser la primera meditació formal Mindfulness.
4t - 6é	Meditació de l'ací i ara.	A l'inici o final del mes o de l'avaluació.
2n - 6é	Meditació de la tranquil·litat.	Fàcil de realitzar, amb verbalitzacions. Per a qualsevol moment.
Tots	Meditació de la plastilina.	En finalitzar o començar el trimestre, ideal per a relaxar-se.
3r - 6é	Meditació de muntanya.	Quan els alumnes se senten estressats i/o desanimats.
4t - 6é	Meditació circular.	En començar el mes o l'avaluació.
4t - 6é	Meditació Metta o de l'amor universal.	Per a fomentar el respecte, la tolerància i l'amor cap a un mateix i els altres.

Les meditacions poden escoltar-se en la pàgina web:

<http://www.amparopilesmindfulness.com/meditaciones-formales-7-13-anos>

I també en el podcast:

[https://www.ivoox.com/podcast-meditacion-mindfulness-para-ninos\\_sq\\_f1318755\\_1.html](https://www.ivoox.com/podcast-meditacion-mindfulness-para-ninos_sq_f1318755_1.html)



SEGUIMENT I AVALUACIÓ

L'avaluació és una activitat d'anàlisi i reflexió que ens permet determinar en quina mesura s'han aconseguit els objectius proposats en el programa. Podem realitzar aquest procés després de cadascun dels blocs d'activitats realitzats, d'aquesta manera integrarem l'avaluació en el procés educatiu.

Proposem aquesta escala, com a instrument d'avaluació, perquè valoreu de l'1 al 5 el grau de consecució dels objectius del programa a través del desenvolupament de les diferents activitats realitzades:

- 5: Aconseguit
- 4: Bastant aconseguit
- 3: Parcialment aconseguit
- 2: Poc aconseguit
- 1: No aconseguit

Al final, deixem oberta l'escala, perquè pugueu introduir en ella altres indicadors d'avaluació, així com les observacions que considereu.

Us demanem, que si realitzeu aquesta avaluació, ens la envieu al correu [convivencia@gva.es](mailto:convivencia@gva.es)



En el desenvolupament de les activitats l'alumnat experimenta un major benestar personal	Valoració (1 a 5)	Observacions
1. Concentració durant l'activitat d'atenció plena.		
2. Millora en la concentració després de l'activitat mindfulness.		
3. Relaxació durant l'activitat d'atenció plena		
4. Millora en la relaxació després de l'activitat mindfulness.		

En el desenvolupament de les activitats l'alumnat ha practicat i consolidat habilitats d'interacció social	Valoració (1 a 5)	Observacions
5. Han participat en les activitats d'atenció plena.		
6. Es dirigeixen amb amabilitat entre els companys i als professors i professores.		
7. Posen nom i reconeixen les emocions.		
8. Mostren i experimenten estats emocionals d'alegria i calma.		
9. Ha millorat la convivència en l'aula i l'ambient de treball.		
10. Millora el tracte entre iguals.		