



Castilla-La Mancha

FICHA DE EXPERIENCIAS

PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

CENTRO: CEIP. ARZOBISPO CALZADO

PROVINCIA: CIUDAD REAL

CÓDIGO DEL CENTRO: 815

FICHA DE INTERCAMBIO

OBJETIVO DEL PROYECTO

Crear en nuestro centro educativo un ambiente seguro y de bienestar emocional para mejorar las relaciones personales, el clima de trabajo en el aula, la reducción de conflictos para favorecer la integración social, el desarrollo personal e integral de nuestro alumnado al terminar la etapa de Educación Primaria mediante actividades que favorezcan la autorregulación emocional.

ACTUACIONES GENERALES

El objetivo general del proyecto surgió a partir de definir unas metas a conseguir en nuestro colegio:

1ª Reducir conflictos.

2ª Trabajar y desarrollar el Bienestar emocional

3ª Propiciar relaciones personales sanas en un ambiente de integración social.

En nuestro centro ya estábamos trabajando la parte de bienestar emocional a través del proyecto “Respira: Descubrir el Mindfulness en la escuela” pero queríamos ir más allá haciendo que los recreos fueran diferentes por lo que fuimos dándole forma al proyecto completo en diferentes fases:

FASE 1ª: Acuerdos sobre lo que queríamos hacer. Consideramos el juego como una parte fundamental del desarrollo infantil que, entre otras cosas, facilita la adquisición de habilidades sociales y comunicativas. Y qué mejor oportunidad que abordar el juego en los momentos de recreo dentro de la jornada escolar, pero estos momentos de juego libre pueden llegar a ser complicados para una parte de nuestro alumnado: niños y niñas que solíamos ver solos actuando como simples observadores o deambulando por el patio. De ahí buscar actuaciones que permitan a este alumnado acceder a oportunidades de interacción social con sus iguales.

FASE 2ª: Qué tenemos hecho y partir de ello ajustándonos a nuestras posibilidades. Al estar inmersos en el Proyecto de Agrupaciones de Centros Educativos con el Ministerio de Educación ya habíamos visto viable la manera de organizar los patios del CEIP. ASTURIAS de Las Palmas de Gran Canaria y decidimos formarnos con el director de este colegio en la organización de Patios Inclusivos.

FASE 3ª: Nos organizamos y repartimos tareas. Realizamos sondeos entre el alumnado de cada grupo, desde infantil hasta primaria elaborando un listado de juegos de acuerdo con sus intereses y teniendo en cuenta las posibilidades de infraestructura del centro.

FASE 4ª: Ponemos en marcha las actuaciones poco a poco sin agobios. Una vez analizadas las propuestas, tanto el alumnado como el profesorado, distribuimos las zonas de recreo que, por acuerdo del claustro, las llamamos “MUNDOS”

FASE 5ª: Implantamos completamente el proyecto de nuestro Patio Inclusivo. Creamos poco a poco esos MUNDOS que actualmente son: Mundo Infantil, Mundo Artístico, Mundo Ritmo, Mundo Lúdico-Deportivo y Mundo Juegos de Mesa.

EXPLICACIÓN DETALLADA DE ACCIÓN O PROYECTO RESEÑABLE

Nuestro Proyecto de Innovación Educativa se define con el nombre “SimpleMENTE Escuelas Saludables” y se desarrolla para todos los cursos, desde la etapa de Infantil hasta el último curso de la etapa de Primaria. Lo desarrollamos a través de tres pilares fundamentales.

- ♥ En primer lugar, estableciendo prácticas de MINDFULNESS, implantadas y desarrolladas a través del Área Transversal con el proyecto “Respira: Descubrir el Mindfulness en la escuela”. Realizando dinámicas que permitan a nuestro alumnado adquirir herramientas que le ayuden a su gestión emocional y al conocimiento personal.

- ♥ En segundo lugar, con nuestros PATIOS INCLUSIVOS.
- ♥ Y, en tercer lugar, dentro de estos Patios Inclusivos consideramos que puede ser muy beneficioso el RITMO Y BAILE para que, también, a través de la expresión corporal se favorezca el desarrollo del bienestar emocional.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN CADA PILAR DE NUESTRO PROYECTO

RESPIRA: “DESCUBRIR EL MINDFULNESS EN LA ESCUELA”

Utilizamos para desarrollar este pilar una metodología CENCORE basada en diferentes prácticas adaptadas según la edad y madurez del niño y la niña que fomentan en la persona aspectos muy importantes en la disciplina de Mindfulness: la CALMA, el ENFOQUE, la COMPRENSIÓN y la RESPONSABILIDAD en lo que se refiere a sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales.

Actualmente el mindfulness se aplica en el último curso de Educación Infantil (5 años) con una sesión semanal de 45 minutos y en todos los cursos de Educación Primaria con dos sesiones semanales de 45 minutos. Como hemos dicho anteriormente está enmarcada como Área Transversal y es un proyecto inédito creado desde cero. Para ese desarrollo CENCORE al que nos referíamos antes lo hacemos a través de prácticas en las que se trabajan tres aspectos fundamentales: lo físico-corporal (con la respiración como ancla), las emociones – pensamientos – sensaciones y también se trabaja la autorregulación.

Tenemos una sala sensorial a la que el alumnado se desplaza para cada sesión y se trabaja en el suelo con esterillas, zafus, ladrillos y otros elementos sensoriales. Hay prácticas que requieren que estén descalzos y descalzas y otras prácticas en las que no es necesario. La música es un elemento central al igual que la luz tenue de la sala. Las sesiones de mindfulness se estructuran de la siguiente forma:

- ♥ Bienvenida. Recogemos al grupo en su aula donde se les dice el material que necesitarán para esa sesión y nos desplazamos juntos y juntas a la sala Mindfulness.
- ♥ Introducción. Se van acomodando en el suelo (según disposición de la sala). Se hace el momento de aquietamiento y silencio y cada uno y cada una nos va expresando cómo se siente en ese momento.
- ♥ Desarrollo. Les explicamos la práctica que toca ese día que puede ser dedicada a EMOCIONES (a través de Emocionautas para los más mayores y el Inspector Drilo o Monstruo de Colores para los más pequeños), a conciencia corporal (físico-corporal), a la respiración (físico-corporal) o a técnicas de autorregulación.
- ♥ Cuaderno de Vida. Cada niño y cada niña de Primaria tiene un cuaderno que se queda siempre en la sala de Mindfulness y donde “vuelcan” lo que han trabajado ese día. Estamos introduciendo también Garabato Terapéutico.
- ♥ Asamblea. Es el momento de compartir, de dialogar y de preguntar dudas.
- ♥ Cierre. Hacemos siempre la misma consigna para terminar.

La programación de Mindfulness, actualmente, se divide en tres franjas de edad:

- Niños y niñas pequeños: Infantil 5 años y 1º.
- Niños y niñas de 2º y 3º de Primaria.
- Niños y niñas de 4º, 5º y 6º de Primaria.

El proyecto tiene una mascota “RESPI” que es una monita y los materiales que siempre guían la práctica son el Cuenco Tibetano, los crótalos y su Cuaderno de Vida.

PATIOS INCLUSIVOS

Cada una de las zonas del patio se denominan “MUNDOS” que se han ido creando en base a sus gustos y necesidades. Así tenemos: Mundo Infantil, Mundo lúdico-deportivo, Mundo juegos de mesa, Mundo Arte y Mundo Ritmo que es donde entra el baile y las coreografías.

Para la organización y puesta en marcha cada día de cada mundo el alumnado de 5º y 6º se divide en equipos (distinguidos con unos petos) y cada semana le toca a un equipo preparar los materiales y actuar de monitores y monitoras en el mundo que les corresponda. También se ocupan del patio de infantil, Mundo Infantil sacando cada día los materiales que toquen (aros, pelotas saltarinas, balones, ruedas...) y quedándose dos monitores o monitoras en esta zona para socializar con los más pequeños y pequeñas. Cada mes se reparte en cada grupo-clase el cuadrante con el MUNDO que le toca cada día a cada grupo.

RITMO

Respecto al RITMO, está integrado en uno de los mundos y se desarrolla en el gimnasio a través de una plataforma de coreografías y con la ayuda de nuestro maestro experto en bailes con el que aprenden los pasos de canciones que después vamos a utilizar en diferentes Actividades Complementarias y que luego esos niños y niñas se las enseñan a los demás.

Como **Recursos** debemos destacar que toda la Comunidad Educativa está implicada en este Proyecto de Innovación de Centro: alumnado, profesorado y familias, que colaboran en todo lo que se les solicita. De igual modo el Ayuntamiento, desde su área de Deporte participa en nuestro Mundo Lúdico – Deportivo fomentando el juego de Balonmano en nuestro alumnado. Así mismo, la federación de ajedrez de nuestra localidad participará también en el Mundo Juegos de Mesa. No hay mayor y mejor recurso que una comunidad educativa unida y complementada con las instituciones locales.







EVALUACIÓN Y CONCLUSIONES

A través de la observación y de la anotación de incidencias en los recreos hemos comprobado que en los meses de septiembre y junio donde los MUNDOS están “cerrados” esas incidencias aumentan. Con respecto al ritmo ya hemos comprobado que especialmente los niños más tímidos o con mayores problemas de socialización se han desinhibido y han destacado en el baile. Por otro lado, el hecho de designar al alumnado de 3er Ciclo como monitores y monitoras desarrolla su responsabilidad y cuidado hacia los demás y su comportamiento sensibilizándose más cuando algún niño o niña no cumple las normas en el patio.

Con respecto a Mindfulness, los resultados nos demuestran que el alumnado tiene mayor comprensión de sus emociones y cómo manejarlas. Las familias nos dan su feedback cuando ven que en casa utilizan técnicas aprendidas en la escuela y, actualmente, estamos en contacto con la Universidad de Zaragoza donde profesionales de la psicología están estudiando el impacto que el mindfulness está teniendo en nuestro alumnado.

Es un proyecto que está funcionando gracias a la implicación de la Comunidad Educativa y debido a los buenos resultados que estamos obteniendo será un proyecto que continúe cada curso escolar.

El proyecto se caracteriza por integrar de forma estructural el bienestar emocional y la inclusión en la vida cotidiana del centro, no como actuaciones puntuales, sino como parte del funcionamiento ordinario de los espacios, los tiempos y las relaciones escolares. Destacando como elementos innovadores los siguientes: Integración del mindfulness en contextos reales de convivencia escolar, transformación del patio como espacio pedagógico inclusivo, participación activa de la comunidad educativa y uso de estrategias de autorregulación accesibles y transferibles, que el alumnado puede aplicar de forma autónoma en distintos contextos dentro y fuera del centro.

Además, este proyecto tiene un carácter replicable puesto que presenta características que facilitan su transferencia a otros centros educativos como, por ejemplo: tener un modelo

organizativo flexible y adaptable, una estructura metodológica clara, posibilidad de formación interna del profesorado.

DIFICULTADES/SOLUCIONES

Durante el desarrollo del proyecto se han identificado diversas dificultades que han supuesto retos importantes para el equipo docente. En primer lugar, el proceso inicial de organización resultó complejo, ya que implicaba coordinar ideas, tiempos y responsabilidades entre los distintos miembros del claustro. Esta fase requirió un esfuerzo adicional hasta lograr una estructura de trabajo más definida. Asimismo, la adecuación de los espacios para la implementación de las actividades de mindfulness y el desarrollo de los patios inclusivos presentó ciertas limitaciones. Fue necesario reorganizar entornos y adaptarlos progresivamente a las necesidades del alumnado y de las propuestas planteadas.

Otra dificultad relevante ha sido la preparación y disponibilidad de materiales, condicionada en gran medida por la falta de recursos económicos. Esta situación obligó a buscar alternativas creativas y sostenibles, fomentando el uso de materiales reutilizados y la implicación de la comunidad educativa.

En relación con los “mundos” o zonas del patio inclusivo, se detectó inicialmente una falta de concreción en la definición de actividades, lo que generó cierta desorientación tanto en el alumnado como en el profesorado. Con el paso del tiempo, estas propuestas se han ido perfilando y ajustando en función de la experiencia y la observación diaria.

Por último, han surgido conflictos entre el alumnado durante el uso de los espacios y actividades, lo cual es inherente a procesos de cambio en la dinámica escolar. Estos conflictos han sido abordados como oportunidades educativas, trabajando la resolución pacífica, el respeto y la convivencia.

Todas estas dificultades se han ido afrontando de manera progresiva, a través de la reflexión conjunta del claustro y la participación activa del alumnado. El proyecto se encuentra en un proceso continuo de mejora, basado en la evaluación diaria, la paciencia y el aprendizaje compartido, lo que permite ajustar las propuestas y avanzar de manera sólida hacia nuestro objetivo principal.

RECURSOS

En cuanto a los **recursos humanos**, destaca la implicación activa del claustro, que ha participado en la planificación, puesta en práctica y revisión de las propuestas. Asimismo, el alumnado ha tenido un papel fundamental, no solo como beneficiario, sino también como agente activo en la construcción de los espacios, la propuesta de actividades y la resolución de conflictos. Respecto a los **recursos materiales**, se han utilizado diversos elementos adaptados a las actividades de mindfulness y a los patios inclusivos, tales como colchonetas, materiales de relajación, música, juegos cooperativos y elementos lúdicos. En relación con los **recursos espaciales**, el proyecto se desarrolla en distintos entornos del centro. Por un lado, se han habilitado un aula específica para la práctica del mindfulness, favoreciendo un ambiente de calma y concentración. Por otro, el patio escolar se ha organizado en diferentes “mundos” o zonas, cada una con actividades específicas orientadas a la inclusión y la participación de todo el alumnado. Finalmente, los **recursos organizativos** son clave para el buen funcionamiento del proyecto. Se establecen turnos con horarios, normas de uso de los espacios y tiempos específicos para las distintas actividades. Son muy importantes los momentos de coordinación docente que permiten ir evaluando y ajustando propuestas de manera continua.





SimpleMENTE Escuela Saludable

Un Proyecto de Innovación Educativa del CEIP Arzobispo Calzado que integra el bienestar emocional, la inclusión y la convivencia como parte del funcionamiento cotidiano del centro.

¿Por qué este proyecto?

Un objetivo claro: bienestar e integración

El punto de partida fue la necesidad de crear un ambiente seguro donde el alumnado pueda desarrollarse de forma integral: reducir conflictos, cultivar el bienestar emocional y favorecer relaciones personales sanas.

Reducir conflictos

Transformar la convivencia mediante estrategias preventivas y resolutivas

Bienestar emocional

Dotar al alumnado de herramientas de autorregulación aplicables en cualquier contexto

Inclusión social

Garantizar que ningún niño o niña quede al margen en los momentos de juego libre

Estructura del proyecto

Tres pilares fundamentales



Mindfulness

Proyecto «Respira»: sesiones estructuradas de práctica contemplativa en sala sensorial, de Infantil a 6º de Primaria.



Patios Inclusivos

El recreo transformado en espacio pedagógico organizado en Mundos temáticos que invitan a la participación de todo el alumnado.



Ritmo y Baile

Expresión corporal como vía de desinhibición y desarrollo emocional, especialmente para el alumnado más tímido.



Pilar 1.

Respira: Descubrir el Mindfulness en la escuela

Metodología CENCORE basada en Calma, Enfoque, Comprensión y Responsabilidad. Las sesiones se desarrollan en una sala sensorial equipada con esterillas, zafus, cuenco tibetano y música, trabajando lo físico-corporal, las emociones y la autorregulación.

- 1 Bienvenida e introducción
Recogida del grupo y momento de quietamiento: cada alumno/a expresa cómo se siente.
- 2 Desarrollo de la práctica
Emociones, conciencia corporal, respiración o técnicas de autorregulación, adaptadas por franja de edad.
- 3 Cuaderno de Vida y asamblea
Registro personal de lo trabajado, seguido de un espacio de diálogo compartido.
- 4 Cierre
Consigna final siempre igual para crear ritual y seguridad emocional en el grupo.

Organización por franjas de edad

Mindfulness adaptado a cada etapa

El proyecto «Respira» se aplica desde Infantil 5 años hasta 6º de Primaria con dos sesiones semanales de 45 minutos. La mascota RESPI —una monita— y el Cuaderno de Vida acompañan a cada alumno/a a lo largo de toda su trayectoria en el centro.



Infantil
Niños y niñas de 5 años y 1º de
Primaria

Niños y niñas pequeños
2º y 3º de Primaria

Niños y niñas mayores
4º - 5º - 6º de Primaria



Pilar 2: Patios Inclusivos — Los Mundos

El recreo deja de ser tiempo no estructurado para convertirse en un espacio pedagógico inclusivo. Cada zona, llamada «Mundo», responde a los intereses del alumnado y garantiza que todos tengan un lugar.

1

Mundo Infantil

Aros, pelotas, ruedas... Supervisado por monitores de 5º y 6º

2

Mundo Artístico

Creatividad y expresión plástica al aire libre

3

Mundo Ritmo

Coreografías y baile en el gimnasio con monitor experto

4

Mundo Lúdico-Deportivo

Balónmano y juegos colectivos con apoyo del Ayuntamiento

5

Mundo Juegos de Mesa

Lugar específico para desarrollar la estrategia en numerosos juegos de mesa.



Pilar 3

RITMO

Está integrado en uno de los mundos y se desarrolla en el gimnasio a través de una plataforma de coreografías y con la ayuda de nuestro maestro experto en bailes con el que se aprenden los pasos de canciones que después vamos a utilizar en diferentes Actividades Complementarias y que luego esos niños y niñas se las enseñan a los demás.

Evaluación y resultados

Evidencias de un impacto real



La observación sistemática y el registro de incidencias muestran resultados sólidos en las tres líneas del proyecto:

Menos conflictos en el recreo

En septiembre y junio, cuando los Mundos están cerrados, las incidencias aumentan notablemente.

Mayor gestión emocional

Las familias reportan que el alumnado aplica técnicas de mindfulness en casa de forma autónoma.

Desinhibición y liderazgo

Alumnado tímido o con dificultades de socialización destaca en el baile y asume roles de monitor.

Comunidad educativa

Un proyecto de todos y para todos

El éxito del proyecto descansa en la **implicación activa de toda la comunidad**: no hay mejor recurso que una comunidad educativa unida y complementada con las instituciones locales.



Claustro docente

Planificación, formación interna y coordinación continua para ajustar el proyecto en tiempo real.



Familias

Colaboran en todo lo que se les solicita y ofrecen feedback sobre los aprendizajes transferidos al hogar.



Alumnado

Agente activo: propone actividades, actúa como monitor o monitora y participa en la resolución de conflictos.



Instituciones locales

Ayuntamiento (balonmano) y Federación de Ajedrez enriquecen los Mundos con experiencia externa.

Dificultades y aprendizajes

Retos afrontados con reflexión y paciencia

Coordinación inicial compleja

Conciliar ideas, tiempos y responsabilidades entre el claustro requirió un esfuerzo adicional hasta lograr una estructura definida.

Adaptación de espacios y materiales

La falta de recursos económicos impulsó soluciones creativas: materiales reutilizados e implicación de la comunidad.

Conflictos entre el alumnado

Abordados como **oportunidades educativas**, trabajando la resolución pacífica y el respeto a las normas compartidas.

- Clave del éxito: La evaluación diaria, la reflexión conjunta del claustro y el aprendizaje compartido permiten ajustar las propuestas de forma continua. El proyecto mejora cada curso.

La Universidad de Zaragoza está estudiando actualmente el **impacto del mindfulness** en el alumnado del centro, en colaboración con profesionales de la psicología.



Un proyecto replicable y con futuro

SimpleMENTE no es una actuación puntual, sino **parte del funcionamiento ordinario del centro**. Sus características lo hacen transferible a otros colegios:

Modelo organizativo flexible

Adaptable a distintas infraestructuras y contextos escolares

Metodología clara y estructurada

Con posibilidad de formación interna del profesorado desde el primer día

Aprendizajes transferibles

El alumnado aplica las estrategias de forma autónoma dentro y fuera del centro

Galería de Momentos del Proyecto SimpleMENTE

