



Castilla-La Mancha

1



PROYECTO DE CENTRO

HACIA UNA ESCUELA EMOCIONANTE,
ATENTA E IGUALITARIA, 2023-24

CEIP M^a Elena Maseras
Miguelturra
(Ciudad Real)



ÍNDICE

JUSTIFICACIÓN	3
OBJETIVOS	4
CONTENIDOS	4
TEMPORALIZACIÓN, RESPONSABLES Y SITUACIONES DE APRENDIZAJE	5
METODOLOGÍA	12
EVALUACIÓN	12

HACIA UNA ESCUELA EMOCIONANTE, ATENTA E IGUALITARIA.

1. JUSTIFICACIÓN



En nuestro centro escolar la CONVIVENCIA es entendida desde una visión constructiva y positiva. Por ello, desde la apertura del centro, la respuesta del Equipo Directivo y profesorado es promover en la Comunidad Educativa una actitud de respeto, diálogo y comunicación para resolver los conflictos de una manera positiva, así como crecer internamente y tomar consciencia a nivel emocional para poder gestionar lo que nos sucede día a día. En cursos anteriores, el profesorado se ha formado en técnicas Mindfulness e Inteligencia Emocional. Y la formación del año pasado fue encaminada a crear materiales para poder trabajarlos en el aula con mayor compromiso por parte del profesorado.

La LOMLOE permitió que 1º, 3º y 5º dedicara dos sesiones semanales a este proyecto de centro. Trabajando los estereotipos sociales, ahondando en las creencias que nos limitan desde la Inteligencia Emocional, en el conocimiento y gestión de nuestras emociones teniendo en cuenta la perspectiva de género. Durante el presente curso, se trabajará en infantil y en toda la primaria. El equipo directivo propuso al claustro que varias docentes asumieran el compromiso de tener reuniones quincenales para programar y mejorar el presente documento. Dichas docentes son las que impartirán en primaria las dos horas semanales dedicadas a este proyecto. El claustro lo aprobó.

Las actuales teorías de la educación abogan por una formación centrada en la adquisición de competencias, habilidades y capacidades. Dentro de éstas se encontrarían los componentes de la Inteligencia Emocional. La importancia de indagar y hacer visibles las diferencias en las competencias emocionales entre hombres y mujeres es transcendental en el ámbito educativo puesto que, esto permite llevar a cabo una educación que compense las desigualdades a la que el sistema educativo y, la educación no formal, han sometido a los diferentes géneros.

La llave para ver el mundo es la consciencia, a través de su herramienta, LA ATENCIÓN. Esta es la base de Mindfulness, atención plena en el presente. Fundamental para desarrollar el proceso de enseñanza aprendizaje adecuadamente.

La atención es la actividad consciente que orienta los sentidos, selecciona los estímulos (filtrado), implica concentración y esfuerzo suave y continuado, es una capacidad muy importante en el ser humano y sin embargo es débil y se ejercita poco, permite comprender y lograr objetivos en la vida, por ello es fundamental trabajarla en la escuela.

El aprendizaje emocional es vital para la persona. Los niños y niñas que son competentes emocionalmente, es decir, que gestionan bien sus sentimientos, que reconocen y responden a los sentimientos de los y las demás, regulan y controlan las emociones, tienen mayor facilidad para desarrollarse de un modo correcto en cada área de su vida. Para llevar a cabo una educación afectiva y efectiva, el sistema educativo debe incluir además la variable de género. Es necesario desmontar los estereotipos emocionales que encasillan a las personas según el sexo. Es imprescindible formular pretensiones coeducativo afectivas asentadas en la racionalidad y en la justicia social. Por ello, el trinomio Inteligencia Emocional - Mindfulness - Igualdad será nuestro eje en este proyecto para que nuestra Comunidad Educativa sea competente emocionalmente e igualitaria.



2. OBJETIVOS

1. Conocer el concepto de emoción y los tipos de emociones, para desarrollar en el alumnado habilidades de Inteligencia Emocional intrapersonal e interpersonal.
2. Adquirir vocabulario emocional.
3. Reflexionar sobre la importancia de las emociones.
4. **Adquirir un autoconcepto y una autoestima positiva, favoreciendo el sentido de la propia identidad.**
5. Mejorar la comunicación a través de los principios de la Inteligencia Emocional.
6. Aprender a gestionar situaciones emocionales, a prevenir y resolver conflictos.
7. Aprender a expresar emociones o sentimientos con independencia de las normativas sociales para los diferentes géneros.
8. Fomentar una actitud crítica frente al sexismo afectivo que se transmite a través del lenguaje, juegos, comunicación visual...
9. Vencer las resistencias al cambio que nos ofrecen los estereotipos de género y las formas o modelos sociales dominantes.
10. Mejorar la atención.
11. Conseguir relajación a través de la respiración y la quietud corporal.
12. Observar el movimiento físico y mental.
13. Buscar la perspectiva de observador y observadora.
14. Conocer algunas técnicas de Mindfulness que permitan aplicarlas en el momento oportuno, como una herramienta más .
15. Incrementar la regulación emocional a través de Mindfulness.
16. Facilitar a los y las participantes la posibilidad de descubrir el valor que la implantación de la Inteligencia Emocional e Igualdad tiene en sus vidas.
17. **Analizar y valorar la interacción de las nuevas tecnologías con las emociones.**
18. **Analizar y valorar los cambios físicos y emocionales en la pubertad.**
19. **Trabajar el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres a través de actividades que engloben la igualdad de género.**

3. CONTENIDOS

Partiendo de nuestro Proyecto Educativo y de los objetivos anteriores, hemos seleccionado los contenidos.

- Concepto de emoción.
- Tipos de emociones: emociones básicas (tristeza, enfado, alegría, miedo, asco, sorpresa) y derivadas.
- La conciencia emocional: desarrollo de la Empatía.
 - Conocimiento de las propias emociones.
 - Conocimiento de las emociones de los demás.
- Regulación de las propias emociones:
 - Técnicas de control y manejo de las propias emociones.
 - Tolerancia a la frustración.
 - Diálogo interno y control del estrés.
 - Empoderamiento y asertividad.
- Habilidades socio-emocionales:
 - La escucha de los demás.
 - La tolerancia y la diversidad social.



- Estereotipo de género.
 - La autoestima y el autoconcepto.
 - Técnicas de resolución de conflictos.
 - El coaching en el colegio.
 - Concepto de mindfulness.
 - La atención.
 - Respiración y relajación.
 - Quietud corporal.
 - Observación del cuerpo y la mente.
 - Relación: Mindfulness e Inteligencia Emocional.

4. OBJETIVOS, CONTENIDOS, TEMPORALIZACIÓN, RESPONSABLES Y SITUACIONES DE APRENDIZAJE.

PRIMER TRIMESTRE		
OBJETIVOS	CONTENIDOS	RESPONSABLES
1. Conocer el concepto de emoción y los tipos de emociones, para desarrollar en el alumnado habilidades de Inteligencia Emocional intrapersonal e interpersonal.	<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de emoción. • Tipos de emociones: emociones básicas (tristeza, enfado, alegría, miedo, asco, sorpresa) y derivadas. • Conocimiento de las emociones de los demás. 	Profesorado
2. Adquirir pautas de autoconocimiento y autogestión emocional.	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de las propias emociones. • La autoestima y el autoconcepto. 	Profesorado
3. Mejorar la comunicación a través de los principios de la Inteligencia Emocional.	<ul style="list-style-type: none"> • Diálogo interno y control del estrés. 	Profesorado
9. Conseguir relajación a través de la respiración y la quietud corporal.	<ul style="list-style-type: none"> • Respiración y relajación. • Quietud corporal. 	Profesorado



10. Observar el movimiento físico y mental.	<ul style="list-style-type: none"> • Quietud corporal. • Observación del cuerpo y la mente. 	Profesorado
17. Analizar y valorar la interacción de las nuevas tecnologías con las emociones.	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación de las propias emociones. 	Profesorado
18. Analizar y valorar los cambios físicos y emocionales en la pubertad.	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación de las propias emociones. 	Profesorado
19 Trabajar el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las mujeres a través de actividades que engloben la igualdad de género.	<ul style="list-style-type: none"> - Violencia hacia las mujeres - Igualdad de género 	Profesorado

De cada uno de los objetivos propuestos se incluyen las situaciones de aprendizaje que llevaremos a cabo para su consecución.

OBJETIVO/PRIMER TRIMESTRE
<p>1.- Conocer el concepto de emoción y los tipos de emociones, para desarrollar en el alumnado habilidades de Inteligencia Emocional intrapersonal e interpersonal.</p>
SITUACIONES DE APRENDIZAJE
<p>TAREA 1 Tormenta de ideas. Pregunta al alumnado ¿Qué emociones conocéis? Se apuntan todas en la pizarra Presentación de las emociones básicas a través de este video. Del Revés - Las emociones básicas - YouTube 3º, 5º y 6º PRIMARIA: visualización powerpoint sobre emociones básicas. Comentarios, dudas y curiosidades que han surgido tras ver el powerpoint.</p>
<p>TAREA 2 1º, 2º PRIMARIA Conocimientos previos. Realizaremos un cuestionario a través de un divertido juego en el que podrán identificar fácilmente las 6 emociones básicas. https://www.youtube.com/watch?v=lpqB93PcMOc</p>
<p>TAREA 3 1º, 2º PRIMARIA Video sobre las emociones básicas para niños: Las emociones básicas para niños - Alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa - YouTube Hemos comentado cuales son las emociones básicas y que situaciones en mi día a día me hacen sentir esas emociones.</p>
<p>TAREA 4 1º, 2º PRIMARIA Profundizamos en las diferentes emociones básicas. Visualizamos vídeos adentrándonos más profundamente en cada emoción y comentamos en que momentos nos hemos sentido así. ALEGRÍA: https://www.youtube.com/watch?v=7zkIdv4XC8A ENFADO: https://www.youtube.com/watch?v=LEqnYkatcvq TRISTEZA: https://www.youtube.com/watch?v=lnSlbnSHlr4 MIEDO: https://www.youtube.com/watch?v=myWOeFcCSO8 SORPRESA: https://www.youtube.com/watch?v=NNU6UhXDVH8</p>



ASCO: https://www.youtube.com/watch?v=MkkHJ0wiz_I

TAREA 5

4 y 5 años Infantil: Realizamos las caras de las emociones nosotros y el alumnado las recortar, después les ponen ojos, cejas y boca para darle emoción; y por último le pegan un palo de polo para sujetarlas. A continuación, planteamos diversas actividades: escondemos las emociones y tienen que encontrarlas, damos pistas de cómo nos sentimos y el alumnado cogerá la emoción que representa. Ponemos caras y representamos situaciones en la que tengo esa emoción.

TAREA 6

4 años Infantil: Les hacemos fotos al alumnado enfrente del espejo representando una emoción y después realizamos un dominó con sus caras y así podrán trabajarlas. Uniendo cara alegre de Alberto con cara alegre de Paula, cara de miedo de Pedro con cara de miedo de Carmen..., y así con las demás.

TAREA 7

1º PRIMARIA

5 años Infantil: El alumnado al venir del patio cuenta como se ha sentido en el recreo, con quien ha jugado, qué ha pasado...; y a continuación, realizan un dibujo donde representa las situaciones de esas emociones vividas.

TAREA 8

1º, 2º PRIMARIA

Visualizamos las 6 emociones básicas a través de emojis y hacemos dibujos de estas. Posteriormente vemos otras emociones representadas con emojis y dibujamos las que más nos gustan.

TAREA 9

Elección de canciones por parte del alumnado relacionadas con la alegría. Los compañeros deben adivinar quién ha elegido esa canción y la persona que la ha elegido debe explicar por qué ha elegido esa canción.

Tarea 10

Visionado de trozos de películas como el fallecimiento de la madre de Bambi, Brave, Toy story... donde tienen que hablar que emociones les evocan esas películas.

TAREA 11

2º PRIMARIA

Escribir adivinanzas inventadas sobre la emoción que deseen y posteriormente leerla al resto de compañeros y compañeras para que adivinen de cual se trata.

TAREA 12

2º PRIMARIA

Realizar cuadernillo de inteligencia emocional para identificar sus emociones, así como expresarlas y regularlas.

OBJETIVO/PRIMER TRIMESTRE

2.- Adquirir pautas de autoconocimiento y autogestión emocional. Adquirir vocabulario emocional.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE

TAREA 3

Presentación de diapositivas: Las emociones

Para esta actividad, se formarán equipos de tres alumn@s, con un portavoz cada grupo. Cuando se presente la imagen los componentes de cada equipo hablarán para adivinar que emoción es la que aparece en la diapositiva, cuando el docente lo diga, el portavoz lo dirá en voz alta.

**TAREA 4.**

Proyecto del video las emociones aliadas. <https://www.youtube.com/watch?v=U7Yq9vXQkXg>

Tras el visionado del video se dividirá la clase en los mismos equipos, para reflexionar sobre lo que han visionado y la importancia de las emociones en la vida.

5º PRIMARIA: Se realiza un visionado del vídeo y se debate en gran grupo

TAREA 5

Diario de gestión emocional.

5º y 4º PRIMARIA: montaje del diario y relleno de algunas páginas durante el trimestre.

TAREA 6

Dinámica de cohesión de grupo: quién me hizo sentir...

5º PRIMARIA: los alumnos y alumnas se ponen en dos círculos concéntricos, los que están en el círculo interior cierran sus ojos y los del círculo externo se van moviendo en el sentido de las agujas del reloj. La maestra pregunta: ¿Quién te ha alegrado el día con su sonrisa? ¿Quién te ha preguntado cómo estás? ¿Quién te ha enseñado algo que no sabías? ¿Quién ha jugado contigo hoy? ¿Quién crees que es una parte fundamental del grupo? ¿Quién te ha ayudado hoy? Etc. Los del círculo exterior tocan el hombro de la persona que contesta a cada pregunta.

TAREA 7

3º PRIMARIA: Visualizar la película “El libro de la selva”. Identificar las emociones y sentimientos de los personajes durante la proyección y cómo las gestionan (se van haciendo pausas).

Identificar las propias emociones que nos genera el visionado de la película.

TAREA 7

3º PRIMARIA: Grupos de 4 personas se juntan y se les da unas pautas: “debéis representar diversas escenas mediante gestos o mimo, por ejemplo: una persona está alegre y contagia a los demás; una persona está triste y los demás le ayudan a sonreír; una persona está furiosa y los demás le calman; una persona tiene miedo y los demás le ayudan a superarlo.

Posteriormente, su vuelven a unir y crean una sola escena eligiendo una emoción y en esta ocasión pueden hablar.

TAREA 8: 6º Visionado de la película “DEL REVÉS”, tras petición del alumnado, después de trabajar sobre el power point de la tarea 1.

TAREA 9

-3 años de Infantil: Narración y visionado del audiocuento del “Monstruo de colores”.

TAREA 10

-4 años de Infantil: Cuento de “El niño de color gris”, y posterior dibujo del cuento.

TAREA 11

-4 años de Infantil: Cuento de “ Ricitos de oso”, después pequeña dramatización con el alumnado en clase.

TAREA 12

-4 años de Infantil: Cuento de “Grisela” y posteriormente manualidad de ratita con rollo vacío de papel higiénico.

TAREA 13

1º, 2º PRIMARIA

Leemos cuentos del libro “Abcemociones”. Son emociones y estados de ánimo que son retratadas a través de pequeños cuentos. Posteriormente repetimos la lectura del cuento haciéndola compartida, pues omitiendo palabras y que tiene que recordar el alumnado y decir en voz alta. Finalmente, debatimos si estamos de acuerdo en cómo gestionan sus emociones

TAREA 14

1º, 2º PRIMARIA

Acentuar lo positivo: Dividir la clase en grupos de cuatro a seis, el alumnado se centra en uno de los miembros a la vez. La idea es que todos los alumnos y alumnas del grupo dicen todas las cosas positivas que puedan sobre esa persona. Animaremos los cumplidos que se centran en el comportamiento en lugar de algo que no puede ser alterado o desarrollado como por ejemplo una característica física. No se permiten humillaciones. Cada comentario debe ser positivo.

TAREA 15

3º Primaria. Pasar un test de cómo me siento en el momento actual conmigo mismo.

**TAREA 16**

5º PRIMARIA: Lectura del cuento "Tengo un nudo en la barriga". Charla sobre qué nos hace sentir ansiedad. Ficha "estrategias para el manejo del estrés en la infancia y la adolescencia"

OBJETIVO/PRIMER TRIMESTRE

3.- Mejorar la comunicación a través de los principios de la Inteligencia Emocional.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE**TAREA DE LECTURA**

Lectura del libro en clase de el Emocionómetro del Inspector Drilo

- Explicar qué es una emoción.
- Presentación de todas las emociones a través de sus personajes.

TAREA 1: 6º Representar las emociones básicas a través del saludo, caminando...y pequeñas escenificaciones a través de estas.

TAREA 2: 4º **DINÁMICAS DE COHESIÓN:** Como si "Yo fuera", el curso ideal, acuerdos de clase...

TAREA 3

-4 años de Infantil: Cuento de "Pepota y Penino" lo contamos dramatizándolo y después hacemos preguntas para ver como se sienten los personajes, y en qué situaciones de la vida diaria se han sentido igual.

TAREA 4

-4 años de Infantil: "El micrófono" cuando venimos de casa y comenzamos la asamblea para expresar como nos sentimos, lo hacemos hablando al micrófono para que se escuche alto y claro quien se siente así y porqué se siente así. Y después, proponemos ideas para solucionar o ayudar a paliar ese sentimiento.

TAREA 5

3º Asambleas semanales (en 3º por el proyecto "Libro de la selva" se realizan Roca del Consejo, donde se reúnen todos los lobatos, lobatas y Akela, para decidir qué hacer cuando surge un conflicto. Todo queda reflejado en un cuaderno y se analiza con solemnidad todos los detalles de la situación, evitando poner etiquetas de buenos o malos. Finalmente, después de dicho análisis se toman decisiones).

TAREA 6

3º Se sitúan por parejas mixtas y utilizan lenguaje de gestos para comunicarse durante unos diez minutos. En este tiempo deben expresar diversas emociones.

TAREA 7

3º Cuando se entrega una nota de control, sólo aparece el control corregido y si está aprobado. Se consigue evitar la mal entendida competitividad. Se fomenta más el darse cuenta del error o la felicitación a quien no ha cometido errores y alentar a los que sí los han cometido. Se evita, también la vergüenza de sacar peor nota.

OBJETIVO/PRIMER TRIMESTRE

9.- Conseguir relajación a través de la respiración y la quietud corporal.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE**TAREA 1**

1º, 2º PRIMARIA



Práctica desde la posición de sentados, manos en el abdomen, cerrar los ojos, respirar para hacer que se muevan las manos, solo con su barriga, sintiendo calma y tranquilidad.

5º PRIMARIA: respiraciones y visualizaciones (¿qué hice en el día de ayer desde que me levanté hasta que me acosté?)

Ruleta Mindfulness, desde la posición indicada en la tarea, realizamos las actividades de forma aleatoria que nos propone la ruleta en la pantalla.

TAREA 2

1º, 2º 4º y 6º PRIMARIA

Sentados con las manos apoyadas sobre sus piernas, con las palmas hacia arriba, apretar los puños, al inhalar, mantener el aire y las manos, y soltar con tranquilidad mientras se abren las manos.

TAREA 3

1º, 2º PRIMARIA

Escuchar música con los ojos cerrados y procurando no mover el cuerpo.

5º PRIMARIA: Escucha de música relajante en Youtube/Spotify, con ojos cerrados y tumbados y tumbadas en las esterillas.

TAREA 4

4º y 6º

Jugar a las estatuas, situándose de pie, detrás de la silla, mover lentamente las partes del cuerpo que se desee, y al oír un sonido ya pactado, quedarse lo más inmóvil posible, incluyendo ojos.

TAREA 5

Práctica de la respiración completa.

5º PRIMARIA: práctica de respiraciones 4 segundos inspiración con manos en el abdomen, parada de dos segundos y expiración de entre 5-7 segundos, tumbados y tumbadas en la esterilla. Esta respiración pueden llevarla a situaciones en las que se encuentren nerviosos y nerviosas o cuando se vayan a dormir.

TAREA 6

1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º

Observar durante un tiempo los sonidos que ocurren fuera, después los de dentro y por último los que ocurren en tu interior.

TAREA 7

Tumbados y tumbadas en el suelo se centran con los ojos cerrados en la respiración y se les hace una visualización guiada de la propia respiración y de la lluvia que cae sobre el cuerpo, visualizando las nubes, las caricias de la hierba en el cuerpo y como resbalan las gotas sobre la frente, mejillas, cuello...

3º Primaria

TAREA 8

-3, 4 y 5 años de Infantil: hacemos relajación al volver del patio escuchando guías infantiles como: "Relajación de la nube" y "Shiva shanvó".

TAREA 9

-4 años de Infantil: hacemos ejercicios de respiración en la alfombra sentados como los indios como: "La respiración de la abeja" y "La respiración del león".

TAREA 10

-5 años de Infantil: escuchamos el instrumento musical llamado cuenco tibetano, el primer día lo muestra la profesora y los demás días, al alumnado que le toque será el encargado de realizar ese momento en el que los demás estarán tumbados escuchando los sonidos del cuenco.

TAREA 11

-3, 4 y 5 años de Infantil: después de la sesión de psicomotricidad dejamos 10 minutos donde el alumnado se tumba en el gimnasio y contamos una historia relativa a la estación del otoño que se inicia en la llegada a un bosque, cubierto de hojas de otoño que al pisarlas van sonando por el sendero... De esta manera el alumnado se traslada mentalmente a esa situación y la práctica con calma y tranquilidad.

TAREA 12

-3 años de Infantil: la seño utiliza el tambor de lengua de acero para iniciar el periodo de adaptación es una herramienta muy adecuada, ya que inicia al alumnado en la atención, la calma, la relajación y tranquilidad.

TAREA 13

1º, 2º PRIMARIA

Vídeo educativo en el que aprenderán a relajarse. Con la relajación de Koeppen, podrán controlar la tensión y relajar brazos, boca y estómago. Para comenzar, es fundamental encontrar un sitio



tranquilo y respirar subiendo el abdomen y soltando el aire por la nariz. A través de tres ejercicios, el alumnado aprenderá a sentirse relajados.

<https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc>

TAREA 14

1º, 2º PRIMARIA

Vídeo educativo en el que aprenderán a relajarse. Con la relajación de Koeppen, podrán controlar la tensión y relajar las manos, el cuello la cara y las piernas. Para comenzar, es fundamental encontrar un sitio tranquilo y respirar subiendo el abdomen y soltando el aire por la nariz. A través de cuatro ejercicios, el alumnado aprenderá a sentirse relajados.

https://www.youtube.com/watch?v=_9y2sKXDrr0

TAREA 15

1º, 2º PRIMARIA

Vídeo educativo en el que aprenderán la relajación muscular progresiva. Una técnica de relajación que consiste en apretar con fuerza, sin hacerse daño, las partes del cuerpo que se van indicando, manteniendo esa tensión durante cinco segundos. En este caso, se aprenderá a relajar la cara, empezando por la frente, pasando por los ojos, la nariz y acabaremos por la boca.

<https://www.youtube.com/watch?v=VTux-atuxKq>

TAREA 16

1º, 2º PRIMARIA

Vídeo educativo para niños en el que aprenderán la relajación muscular progresiva. Una técnica de relajación que consiste en apretar con fuerza, sin hacerse daño, las partes del cuerpo que se van indicando, manteniendo esa tensión durante cinco segundos. En este caso, se aprenderá a relajar los músculos del cuerpo, empezando por la espalda, pasando por los brazos, el abdomen y acabaremos por las piernas.

https://www.youtube.com/watch?v=YKfpWMT_FWI

TAREA 17

Con los ojos cerrados y con la espalda bien apoyada en la silla, pies sin cruzar, respirar siendo conscientes durante un par de minutos de esa respiración. Después, escuchar algún cuento breve que tenga alguna enseñanza.

OBJETIVO/PRIMER TRIMESTRE

10.- Observar el movimiento físico y mental.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE

TAREA 1

Ponerse de pie y "probarlos" como si fuesen prendas de ropa las siguientes cinco maneras de poner brazos y manos:

1. Con los brazos colgando al lado del cuerpo.
2. Cogerse una mano con la otra muñeca por detrás del cuerpo.
3. Ambas manos entrelazadas sobre el abdomen.
4. Ambas manos junto al corazón.
5. Brazos cruzados

Qué posición de manos y brazos encaja más con el momento que nos encontramos.

TAREA 2

1º, 2º PRIMARIA

Realizar respiraciones centrándose en el abdomen, con los ojos cerrados y con las manos puestas en la tripa, siendo consciente de como la tripa sube y baja en la inhalación y en la exhalación.

3º, 4º y 6º Primaria:

5º PRIMARIA – Sesiones de yoga en el patio del olivo. Saludos al sol y Shavaasana.

TAREA 3

3º Primaria

Mientras se realizan las respiraciones con los ojos cerrados y surge necesidad de mover alguna parte del cuerpo, por ejemplo, una mano porque nos pica la cabeza, pensar los movimientos que debo de hacer, ejecutarlos después muy lentamente.

TAREA 4

3º Primaria

Con los ojos cerrados y realizando respiraciones abdominales, llevar la atención a la parte del cuerpo que va nombrando la o el docente.

**TAREA 5****4º y 6º Primaria:**

Cada alumno con su palo de agua, se desplazará por la clase, pasillo o lugar donde esté, con movimientos extremadamente lentos, a la vez que escucha su propio instrumento de sonido.

TAREA 6**3º Primaria**

Centrar la atención en lo que se está pensando, justo en el momento que la docente lo dice; es decir, en una sesión de meditación, con los ojos cerrados, el docente puede indicar: "Si estás distraído o distraída, nombra la distracción y vuelve a centrarte en la respiración".

TAREA 7

Escuchar música relajante y observar lo que pasa por la mente. Sin juzgar.

TAREA 8

Con los ojos cerrados, sentado y sentadas, tocar muy lentamente nuestro cuero cabelludo, realizar masajes observando las sensaciones corporales que tenemos. Hacer lo mismo con otras partes del cuerpo.

TAREA 9

Realizar un texto escribiendo con la mano no dominante, observar que ocurre en la mente.

5º primaria: escritura del texto:

Yo puedo, yo soy, yo estoy conectado con mi fuerza interior. Yo puedo alcanzar mis metas, yo soy capaz de superar cualquier obstáculo, yo estoy en control de mi vida y mi destino. Yo puedo, yo soy, yo estoy listo para enfrentar cualquier desafío y triunfar. Yo puedo, yo soy, yo estoy en paz conmigo mismo y confío en mi capacidad para lograr todo lo que me propongo

Creamos un mural con el texto escrito de cada alumno y alumna.

TAREA 10

-3, 4 y 5 años Infantil: se colocan un peluche en la barriguita y después van controlando el movimiento que hace con la relajación. A medida que avanzamos en los cursos se van colocando otro tipo de juguetes para aumentar la dificultad.

TAREA 11

-5 años Infantil: "Llamada la campanita del silencio" la tutora le da un objeto ruidoso (campanita o llaves) y el alumnado lo van llevando por la clase evitando que el objeto hagan ningún ruido, tiene que ir en silencio.

TAREA 12

-4 años infantil: "Pompas" la tutora hace pompas en las relajación y el alumnado tiene que aguantar las ganas de tocar las pompas.

TAREA 13**1º 2º PRIMARIA**

YOGIC es una herramienta pedagógica musical para que el alumnado se acerque al Yoga y al Mindfulness jugando a través de la música y el movimiento.

<https://www.youtube.com/@YOGIC/videos>

TAREA 14**1º 2º PRIMARIA**

Diferentes vídeos que inician a los niños y niñas en el mundo del yoga y el mindfulness. Con ellos experimentarán los beneficios del yoga, como más concentración, flexibilidad y relajación. En éstos se presentan diferentes posturas de yoga fáciles.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLBa19AttAE0trW71zxDCcoo4mA0Si5B_n

TAREA 15: 5º primaria CLASE DE INICIACIÓN A TAICHI

En el salón de actos, descalzos, visualizamos el [vídeo de iniciación al taichí de Teresa Menchén](#) y realizamos los movimientos sugeridos.

TAREA 16

Sentados adecuadamente y con los ojos cerrados, después de unas respiraciones abdominales, realizar una visualización de la explicación de lo que es dos rectas paralelas y dos rectas



secantes, igualmente visualizar un ángulo siguiendo las explicaciones de la docente. Comentar qué han sentido.
3º Primaria

OBJETIVO/PRIMER TRIMESTRE

17.- Analizar y valorar la interacción de las nuevas tecnologías con las emociones.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE

TAREA 1

-4 años Infantil: "Cuento de mindfulness soy una ola" visionamos el cuento y después lo vamos parando para ver qué emoción hay en cada momento.

- 5 años Infantil: jugamos en el panel digital al Genially "game quiz emociones" donde el alumnado deberá ir marcando la emoción que preguntan.

TAREA 2: 4º y 6º

Taller "Tu cuentas" acerca de bullying y cyberbullying.

TAREA 3: 4º y 6º

Lectura del libro "Juan sin móvil"

TAREA 4: 4º Y 6º

Charla impartida por el padre de una alumna experto en redes sociales. En la charla se trataron ventajas e inconvenientes de redes.

OBJETIVO/PRIMER TRIMESTRE

18.- Analizar y valorar los cambios físicos y emocionales en la pubertad.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE

TAREA 1

5º primaria: visionar los últimos minutos de la película "Del Revés", debatir sobre:

- Las nuevas islas de Riley
- El chico al que se le cae la botella de agua, ¿cómo están sus emociones al pensar en Riley? ¿Por qué?
- La actitud del padre y la madre en el partido
- El botón "Pubertad", ¿qué será? ¿para qué servirá?
- Última frase: "Riley tiene 12 años, ¿qué podría pasar?" Predicciones

OBJETIVO/PRIMER TRIMESTRE

19 Trabajar el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres a través de actividades que engloben la igualdad de género.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE

TAREA 1

TAREA DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER 25 NOVIEMBRE

5º PRIMARIA: Visionado del corto "Por el Principio" y debate sobre el mismo.

4º PRIMARIA:

SEGUNDO TRIMESTRE

OBJETIVOS	CONTENIDOS	RESPONSABLES
-----------	------------	--------------



4. Adquirir un autoconcepto y una autoestima positiva, favoreciendo el sentido de la propia identidad.	<ul style="list-style-type: none"> Tolerancia a la frustración. Autoconcepto. Identidad. 	Profesorado
5. Aprender a expresar emociones o sentimientos con independencia de las normativas sociales para los diferentes géneros.	<ul style="list-style-type: none"> Técnicas de control y manejo de las propias emociones. 	Profesorado
6. Fomentar una actitud crítica frente al sexismo afectivo que se transmite a través del lenguaje, juegos, comunicación visual...	<ul style="list-style-type: none"> Empoderamiento y asertividad. El coaching en el colegio. 	Profesorado
8. Mejorar la atención.	<ul style="list-style-type: none"> La atención. 	Profesorado
11. Buscar la perspectiva de observador y observadora.	<ul style="list-style-type: none"> Observación del cuerpo y la mente. 	Profesorado
17. Analizar y valorar la interacción de las nuevas tecnologías con las emociones.	<ul style="list-style-type: none"> Acoso y ciberacoso. 	Profesorado

OBJETIVO/SEGUNDO TRIMESTRE

4.- Adquirir un autoconcepto y una autoestima positiva, favoreciendo el sentido de la propia identidad.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE

TAREA 1

4 AÑOS- LA ENTREVISTA

Con un micrófono a modo de reportero un alumno o alumna irá preguntando a quien elija para entrevistarlos y a otro de fotógrafo. De manera que en un banco a modo de escenario se le irán haciendo varias preguntas como si fuera una persona famosa:

Por ejemplo:

- ¿Cuál es tu color favorito?
- ¿Qué comida detestas?
- ¿A qué te encanta jugar?
- ¿Lo que más me gusta hacer es?...

De esta manera se irán sintiendo escuchados e importantes en ese momento (como un famoso), y ello favorecerá la autoconfianza y configuración de su identidad de manera adecuada.

TAREA 2

4 AÑOS- ESPEJO DE LA AUTOESTIMA

Se ha colocado un espejo en el rincón de la Calma con varias etiquetas adaptadas con pictogramas donde aparecen frases para aumentar nuestra autoestima, así como crear una imagen positiva nuestra (SOY IMPORTANTE, YO SOY AMOR, PUEDO HACERLO...)

TAREA 3

4 AÑOS: TARJETAS EMOCIONES Y ESTADO ACOMPAÑADO DE RESPIRACIONES.

Se han realizado una serie de tarjetas con emociones y estados. Se trata de dialogar cómo nos sentimos analizando esas emociones o estados de ánimo cuando nos ocurre algo y poder expresarlo seas niños o niña. Además, se acompaña de una serie de murales con respiración es para poder realizarlas si nos sentimos con enfado, tristeza...

TAREA 2



Reflexionar sobre una acción llevada a cabo durante la jornada escolar. Mostrar una luz de semáforo, apropiada y si ha sido adecuada: ROJO, pararse, cuando nos ponemos nerviosos, con rabia. AMARILLO, pensar, qué estamos sintiendo y cuál es la causa. VERDE, solucionarlo.

TAREA 3

Buscar en asamblea de clase posibles soluciones cuando surja un conflicto.

TAREA 4

Reflexión sobre si uno o una misma se controla cuando está enfadado o enfadada, analizar las conductas, deducir que no se puede actuar adecuadamente cuando se está así, hay que esperar unos tres minutos, buscar la calma y posteriormente pensar en las actuaciones.

TAREA 5: 6º

Rueda de la vida escolar, reflexión acerca de aspectos relacionados con el día a día y ver aquellos aspectos donde podrían mejorar y marcar los propósitos de cara a los siguientes trimestres.

TAREA 6: 5º

Trabajo de emociones a través del diario de gestión emocional.

TAREA 7:**2º PRIMARIA**

Elaborar una lista de propósitos para el nuevo año para que cada niño/a reflexione y pueda conocer cuáles son sus metas y límites.

OBJETIVO/SEGUNDO TRIMESTRE

5.- Aprender a expresar emociones o sentimientos con independencia de las normativas sociales para los diferentes géneros.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE**TAREA 1****4 AÑOS**

Pensamos situaciones que al alumnado le gusten y otras que no le gusten y puedan enfadarles o no ser de su agrado (pensando en cada alumno o alumna individualmente adaptaremos esas situaciones).

Por ejemplo:

- Escuchar música o cantar.
- Tocar un instrumento musical.
- Dar un paseo.
- Hablar de aquello que me ha molestado.
- Ver mi peli favorita.
- Disfrazarme.
- Realizar unas respiraciones y relajarnos.
- Hacer un dibujo de algo que no me gusta...

Veremos como el alumnado reacciona de una forma no violenta frente a enfado o la ira. E iremos alternando actividades de manera que sean más numerosas las acciones agradables que las desagradables-

TAREA 2**5 AÑOS**

Leemos el cuento de: "Mamá tengo un monstruo en mi cabeza".

TAREA 3

5 AÑOS: Expresión de emociones y sentimientos tras la audición de cuentos relacionados con la igualdad de género y puesta en común de posibles soluciones ante las desigualdades planteadas. Como por ejemplo "Blancanieves y los 77 enanitos".

TAREA



Invitamos a los alumnos y alumnas a que se auto señalen y se rían de sí mismos en señal de burla propia.

TAREA

Dramatizar o teatralizar situaciones cotidianas de clase que nos provoquen sonrisa.

TAREA

Analizar por qué uno o una se siente ridículo o ridícula cuando por la razón que sea, llora delante de los demás. ¿Quién se siente peor socialmente, niños o niñas?

TAREA

En asamblea, comunicar a los y las demás situaciones que provoquen diversas emociones.

TAREA 3. 4º Y 6º

Hemos visualizado un video interactivo acerca de las emociones, donde resume toda la información acerca de estas y la gestión emocional. Además hemos definido estrategias por equipos para regular las emociones.

OBJETIVO/SEGUNDO TRIMESTRE

6.- Fomentar una actitud crítica frente al sexismo afectivo que se transmite a través del lenguaje, juegos, comunicación visual...

SITUACIONES DE APRENDIZAJE

TAREA 1

3 AÑOS: Cuento inventado: El manzano de las emociones.

Les leeremos el cuento y luego realizaremos varias preguntas y jugaremos con el árbol y con las manzanas.

TAREA 2

3 AÑOS: Imágenes de manzanas con distintas emociones.

Jugaremos a hacer memori, a coger lo contrario de la emoción, a esconderla por la clase y dar pistas de que situación me lleva a esa emoción para adivinarlas.

TAREA 1: 5º PRIMARIA

Análisis de estereotipos a través de anuncios publicitarios antiguos. ¿Cómo podrían mejorarse esos anuncios sin el componente sexista que usan?

Creación de anuncios alternativos donde no se muestren estereotipos de género.

TAREA

En gran grupo hablar libremente de por qué nos gustan determinados colores o juegos. Cuestionar si nos han condicionado desde pequeños y pequeñas y por tanto si he sido realmente libre al elegir. Preguntar por qué le damos tanta importancia a esos temas.

TAREA

Analizar y detectar si existe sexismo en cualquier texto (periodístico, literario...).

TAREA

En asamblea, cuestionar por qué a medida que se sube de curso en primaria, hay más separación entre niños y niñas ¿es eso normal? ¿qué nos condiciona? ¿somos todos y todas iguales?...

TAREA

Cuestionar los estereotipos de género.

TAREA

Diferenciar entre “conflicto” y “violencia”. El conflicto es habitual en nuestro día a día y no es necesariamente algo malo, salvo que se resuelva mal y degenera en violencia. La violencia no está justificada nunca, ni la física, ni la verbal.

TAREA

En asamblea, tratar de entender términos como: Coeducación, feminismo (no lo contrario al machismo, considera que las relaciones deben basarse en el respeto. Reivindica que ningún sexo tenga poder sobre el otro. El feminismo defiende el reconocimiento de las diferencias entre hombres y mujeres en un marco de iguales derechos.Etc.

**OBJETIVO/SEGUNDO TRIMESTRE****8.-** Mejorar la atención.**SITUACIONES DE APRENDIZAJE****TAREA 1****4 AÑOS: ESTATUAS EMOCIONALES**

Es un juego en el que el alumnado se moverá por el gimnasio mientras escuchan una música instrumental relajante, la maestra dice: “1,2,3, contentos y saltando”, “1,2,3, tristes y como cangrejos”, “1,2,3, asustados y de puntillas”, “1,2,3, cansados y a 4 patas”...; y así sucesivamente. Introduciremos un estado emocional y una postura corporal, de manera que tengan que están muy atentos y concentrados a las nociones que se les dan.

TAREA 2**4 AÑOS: MEDITACIÓN GUIADA PARA NIÑOS. MI ALFOMBRA MÁGICA MEDITACIÓN.**

Vamos escuchando con atención la meditación y los ojos cerrados o abiertos, y nos vamos introduciendo en ese viaje a través de la alfombra.

TAREA 3**5 AÑOS: LA RULETA DE LOS RETOS**

Se proponen distintos retos para que el alumnado mantenga la atención, por ejemplo:

TAREA 3:**1º 2º PRIMARIA**

Con las luces apagadas, nos tumbamos en el suelo y observamos un proyector en el techo de las estrellas, los planetas, etc con música relajante.

TAREA 4. 4º y 6º Actividad de relajación, escuchar y reflexionar a través de una meditación del lago de la calma.

TAREA 5. 4º Y 6º Practicamos algunas respiraciones trabajadas en la formación que estamos haciendo con Pepe y Tina.

TAREA 6**TAREA**

Se apagan las luces y se enfoca con una linterna, conseguimos que todos miren a ese estímulo luminoso. Vamos cambiando por distintas superficies.

TAREA

Se trata de mantener la atención “mientras escribo” en algún aspecto, manos, respiración, pies. A continuación que intenten realizar dicha tarea prestando atención a más de un aspecto.

TAREA

Juego de Kim. Consiste en proyectar una escena donde haya al menos 15 o 20 cosas, quitar la escena y poner otra similar, averiguando qué objeto falta.

Puede complicarse el juego todo lo que se quiera, ya que se puede proyectar una escena y luego al quitarla hacer preguntas sobre ella.

TAREA

Poner en la pizarra 10 palabras (por ejemplo, que nos interese que memoricen por la ortografía) tenerlas un minuto y borrarlas, las deben de apuntar correctamente en el cuaderno en un minuto. Luego se ven los resultados.

Si esta tarea se ejecuta habitualmente, pueden comparar su evolución personal a medida que pasa el curso, además aprenden ortografía. Se puede complicar o hacerse más sencillo, según la edad.

TAREA

Poner una proyección con un texto sin vocales y deben descifrar que pone. Por ejemplo: M hrnm cm n l cs d m bl. Mi hermano come en la casa de mi abuela. Se puede complicar.

TAREA 6: 5º

Atención plena hacia el cuerpo y la mente a través de sesiones de taichi y yoga.



OBJETIVO/SEGUNDO TRIMESTRE
11.- Buscar la perspectiva de observador y observadora.
SITUACIONES DE APRENDIZAJE
<p>TAREA 1 5 AÑOS: SOLUCIONAMOS NUESTROS PROBLEMAS En el rincón de las sonrisas hablamos del problema puntual que haya surgido y lo intentamos solucionar dando distintas soluciones entre todos y todas.</p> <p>TAREA 2 5 AÑOS: BUZÓN DE LAS EMOCIONES La caja de los sentimientos ayuda a niños y niñas a identificar sentimientos como miedo, enfado, frustración o vergüenza y a “guardarlos” en la caja, para que no invadan sus preocupaciones o pensamientos.</p> <p>TAREA 3 4 AÑOS: ¿QUÉ OCURRE SI...? ¿QUÉ PUEDO HACER SI...? Son unas tarjetas además de observar lo que ocurre no ayuda a afirmar la propia presencia y establecer relaciones en situaciones de la vida cotidiana, así como comprender las consecuencias de nuestros actos poniéndonos en la situación de los y las demás.</p> <p>TAREA 4 3 AÑOS: Sesión de relajación. Relato de una gota de lluvia que recorre partes del cuerpo.</p> <p>TAREA Cuando suena una campana o un gong, nuestro cuerpo vibra, aunque no lo percibamos del todo. Atender a ésta, nos tranquiliza y participamos como observadores.</p> <p>TAREA Mientras hablas con tus compañeros-as, observa sus gestos, su expresión corporal, de su rostro, sin juzgar, solo con atención.</p>

OBJETIVO/SEGUNDO TRIMESTRE
17.- 17. Analizar y valorar la interacción de las nuevas tecnologías con las emociones.
SITUACIONES DE APRENDIZAJE
<p>TAREA 1: 3 AÑOS: Power Point para descubrir qué emoción aparece en la presentación. En él se van haciendo varias preguntas y el alumnado irá respondiendo para ver si lo han interiorizado.</p> <p>TAREA 2: 5 AÑOS: PANEL INTERACTIVO En la asamblea, utilizando el panel interactivo identifican emociones, dibujan emociones...</p>

TERCER TRIMESTRE		
OBJETIVOS	CONTENIDOS	RESPONSABLES
7. Vencer las resistencias al cambio que nos ofrecen los estereotipos de género y las	<ul style="list-style-type: none"> La conciencia emocional: 	Profesorado



formas o modelos sociales dominantes	desarrollo de la Empatía. • Estereotipos de género.	
12. Conocer algunas técnicas de Mindfulness que permitan aplicarlas en el momento oportuno, como una herramienta más .	• Concepto de Mindfulness. • Técnicas de Mindfulness.	Profesorado
13. Incrementar la regulación emocional a través de Mindfulness.	• Relación: Mindfulness e Inteligencia Emocional.	Profesorado
14. Facilitar a los y las participantes la posibilidad de descubrir el valor que la implantación de la Inteligencia Emocional e Igualdad tiene en sus vidas.	• Relación: Mindfulness e Inteligencia Emocional. • Igualdad de género.	Profesorado

OBJETIVO/TERCER TRIMESTRE

7.- Vencer las resistencias al cambio que nos ofrecen los estereotipos de género y las formas o modelos sociales dominantes

SITUACIONES DE APRENDIZAJE**TAREA**

En parejas nos abrazamos y nos reímos juntos.

TAREA

En un espacio sin mesas o sillas, (salón de actos, gimnasio) todo el mundo lleva una venda y camina lentamente. Se cogerá de la mano a la primera persona con la que nos choquemos y se camina juntos como personas, no cuestionamos si es la mano de una niña o de un niño, no hay más contacto corporal, solo la mano. Posteriormente se analiza qué se ha sentido.

OBJETIVO/TERCER TRIMESTRE

12.- Conocer algunas técnicas de Mindfulness que permitan aplicarlas en el momento oportuno, como una herramienta más.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE**TAREA**

Vivir en gerundio. Hay que pronunciar aquello que estamos haciendo, estoy escribiendo, estoy caminando.

TAREA

En asamblea, hacemos un recordatorio de las formas de respirar que he aprendido y qué me han aportado.

TAREA

Realizar preguntas como: ¿qué debo de hacer cuando estoy muy nervioso o nerviosa ante un control? ¿qué debo de hacer cuando alguien me ha ofendido y noto que me estoy enfadando? ¿Es buena o mala la venganza?...

**OBJETIVO/TERCER TRIMESTRE****13.-** Incrementar la regulación emocional a través de Mindfulness**SITUACIONES DE APRENDIZAJE****TAREA**

Se prepara una tabla en la que hay varios corazones dibujados que expresan diferentes estados de ánimo o emociones. Cada uno debe elegir uno. O que dibuje libremente el que refleje su estado de ánimo.

TAREA

Sentarse cómodamente con la espalda recta. Unir las manos en el regazo y sentir la sensación de recogimiento.

TAREA

Poner diariamente la emoción dominante en el velcro de la mesa. (Previamente se ha elaborado la carpeta de las emociones).

TAREA

Recorrer en grupo el colegio y observar donde hay ruido, donde silencio, y observar cómo me siento en cada lugar según haya ruido o no.

OBJETIVO/TERCER TRIMESTRE**14.-** Facilitar a los y las participantes la posibilidad de descubrir el valor que la implantación de la Inteligencia Emocional e Igualdad tiene en sus vidas.**SITUACIONES DE APRENDIZAJE****TAREA**

La postura es la forma de estar en el mundo. Sale un alumno-a al centro y adopta una postura. Los demás deben de preguntarse, observando su propio cuerpo ¿con qué postura puedo yo acercarme a la postura del grupo?

TAREA

Realizar diariamente antes de finalizar la última hora de clase, una misma pregunta y responderla: ¿Qué he hecho hoy para que alguien se sienta bien?

TAREA

Buzón de los mensajes emocionantes, con vocabulario con perspectiva de género.

5. METODOLOGÍA.

Se ha elegido una metodología activa porque desarrolla habilidades, capacidades en situaciones relacionadas con la vida real y con una finalidad y funcionalidad auténtica. Es una concepción que se basa en escuchar a la niña y al niño en el fomento del deseo de aprender y en el trabajo colaborativo entre el alumnado, profesorado y familia.

Las fases para el desarrollo del proyecto son tres, a continuación, se expone cada una:

Inicial	Desarrollo	Final
Elección de un tema: DE INTELIGENCIA EMOCIONAL, MINDFULNESS IGUALDAD. E	Búsqueda de información.	Elaboración de conclusiones.
Detección de ideas previas.	Actividades de motivación.	Evaluación final.



¿Qué queremos saber?	Planificación y programación, se hará un registro de las actividades realizadas en cada sesión.	
Evaluación.	Manejo de la información.	
	Evaluación.	

6. EVALUACIÓN.

Hemos establecido tres momentos de recogida de información que será al final de cada trimestre, en la sesión de evaluación habitual, esto nos va a permitir a través del análisis y la reflexión de los datos obtenidos introducir los cambios y mejoras necesarias.

Las actividades se irán incrementando a medida que se ponga en marcha los intereses del alumnado y también teniendo en cuenta que dentro de la formación del centro, el profesorado realizará un seminario para dicho fin.

En la tabla se refleja como obtenemos dicha información:

1ª Evaluación		2ª Evaluación		3º Evaluación	
Eval. al profesorado	Eval. al alumnado	Eval. al profesorado	Eval. al alumnado	Eval. al profesorado	Eval. al alumnado
Cuestionario Google Forms	Observación directa	Cuestionario Google Forms	Observación directa	Cuestionario Google Forms	Observación directa
	Análisis de las actividades.		Análisis de las actividades.		Análisis de las actividades.
	Coevaluación		Coevaluación		Coevaluación

A final de curso las conclusiones obtenidas se recogerán en la Memoria final para su continuación en el curso siguiente.