



| Nombre de la materia: Mindfulness Creativo | |
|---|--|
| Curso: | 1º y 2º de ESO |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none">• Mejora de la atención, concentración y memoria.• Control del estrés o la ansiedad.• Preparar para la gestión de problemas o dificultades. |
| Contenidos | <ul style="list-style-type: none">• Atención plena, técnicas de respiración, relajación y concentración.• Calma y equilibrio personal.• Creatividad y pensamiento divergente.• Prácticas artísticas y de pensamiento lateral o divergente. |
| Actividades | <ul style="list-style-type: none">• Conocer el Movimiento y la Postura Corporal.• Entrenar técnicas de Respiración, de Relajación.• Explorar técnicas de Concentración, de Visualización.• Trabajar Mandalas (dibujo, lanas, arena,...).• Realizar dibujos e ilustraciones Zentagle.• Hacer trabajos de papiroflexia.• Resolver enigmas, laberintos,...• Practicar ejercicios de percepción y discriminación visual. |
| Valoración | <ul style="list-style-type: none">• Se utilizarán encuestas, escalas de observación o rubricas para conocer el grado de satisfacción, valorar la implicación y el aprovechamiento de las prácticas, revisar aspectos organizativos o contenidos trabajados, realizar propuestas y sugerencias. |
| Información a las familias | <ul style="list-style-type: none">• Actividades y técnicas encaminadas a favorecer la atención, la concentración y la creatividad.• Fomentan la sensibilidad artística y mejoran la coordinación y capacidad de abstraerse ante estímulos externos, entrenando la percepción y la consciencia de las propias sensaciones.• Estimulan la creatividad y la autoestima, con la elaboración de soluciones e ideas propias, fomentando la constancia, la adaptación y la paciencia.• La práctica continuada de estas actividades disminuye el estrés y mejora la concentración y el rendimiento intelectual. |

