



ATENTO Y TRANQUILO COMO KOKOLINO - Ávila -

FICHA TÉCNICA DEL PROYECTO

CATEGORÍA: Categoría A (Infantil y Primaria)

TEMÁTICAS: Desarrollo personal / Inteligencia emocional, Hábitos saludables / Prevención, Convivencia / Resolución de conflictos

Centro educativo: Escuela de Educación Infantil La Encarnación

Tipología: Público

Enseñanza: Educación Infantil

Localidad: Ávila

Provincia: Ávila

Docente representante: Sonia Nieto Blázquez

Género del autor: Femenino

¿Se ha presentado más veces al premio?: No

FICHA DESCRIPTIVA DEL PROYECTO

1. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

A. Desarrollo de competencias

“Atento y tranquilo como Kokolino” es un plan de prevención que fomenta, desde edades tempranas, la adquisición de estrategias que ayuden a los niños a autorregularse, a ser conscientes de sus emociones y manejarlas de forma socialmente adecuada, y de ese modo poder afrontar con éxito situaciones sociales y de aprendizaje. Pretende mejorar la capacidad de ser conscientes de sí mismos, de su postura, su respiración, sus emociones, de ese modo pueden concentrarse mejor e ignorar las distracciones; aumentar la capacidad reflexiva o introspección, y ver más claramente lo que sucede en su interior, en su exterior, en los demás y en su entorno. También se trabaja la atención, la gestión de sus emociones y las habilidades prosociales. Por tanto el proyecto trata de desarrollar la competencia social y ciudadana y la competencia para aprender a aprender.

B. Sostenibilidad del proyecto

Empezamos a trabajar este proyecto en el curso 2016-2017 con una experiencia piloto de mindfulness. Aplicamos el programa de Eline Snel “Tranquilos y atentos como una rana”. Hicimos la siguiente evaluación: • Las actividades ofrecían una alternativa formal y unificada para abordar los contenidos del currículo de educación infantil relacionados con el desarrollo socioafectivo, área en la que había una carencia. • Había muy buena receptividad por parte de los niños, las tutoras y las familias para poder implantar actuaciones innovadoras que dieran respuesta a las necesidades socioemocionales de los niños. • El mindfulness, por sí solo, no garantiza una mejora significativa del comportamiento social de los niños ni del rendimiento académico. Había que hacer un abordaje más global que incluyera otros procesos cognitivos y socioemocionales. • Necesidad de incardinar las actividades del programa con el resto de las acciones educativas del centro e incluir elementos motivadores como cuentos, organizadores gráficos y sobre todo a nuestra mascota “Kokolino”. En el curso 2017-2018 diseñamos el proyecto, iniciamos la puesta en práctica e hicimos una primera evaluación con unos resultados muy favorables



que se describen en la memoria del proyecto. Durante el presente curso (2018-2019), se ha desarrollado en su totalidad. Resulta fácil de aplicar y tenemos los recursos ya elaborados, lo que facilitará su continuidad para próximos cursos. Hemos desarrollado acciones de difusión para facilitárselo a otros centros escolares a través de la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León y en acciones formativas dirigidas al profesorado.

C. Originalidad y creatividad

Hemos hecho una adaptación creativa superando un modelo de mindfulness hacia un proyecto más ambicioso en el que pretendemos trabajar competencias socioemocionales. Estamos seguras de que tendrá mucho impacto en la vida de los niños porque están interiorizando mecanismos para regularse en distintas situaciones de su vida cotidiana. Las familias, a través del cuestionario de impacto a las familias, empleado como uno de los instrumentos de evaluación, nos han relatado cambios que han podido observar en sus hijos y nos han expresado su satisfacción con el proyecto. Tiene tres tipos de actividades: Actividades de autorregulación: (trucos) Son ejercicios sistemáticos que se realizan con la ayuda de unos audios cuatro días a la semana que duran unos minutos. Sirven para ofrecer estrategias de afrontamiento ante algunas emociones negativas, experimentar con su cuerpo a través de la propiocepción y para aprender estrategias de autorregulación. Incluyen el control de la postura, la respiración, la atención y la imaginación emotiva. Están basados en ejercicios de relajación, mindfulness y en modelos cognitivo conductuales. Son: Calmakoko: La estrategia socioemocional que persigue es la calma para afrontar el nerviosismo, la ira y la intranquilidad. Segurikoko: La estrategia socioemocional que persigue es la seguridad para afrontar la preocupación, el miedo y la tristeza. Pausakoko: La estrategia socioemocional que persigue es la pausa para afrontar el descontrol, la impaciencia y la confusión. Actividades emocionales. Se presentan una vez al trimestre y se usan cotidianamente, Pretenden ayudar a los alumnos a gestionar sus emociones. Son el Kokocielo (para Identificar sus emociones) el Kokomable (para identificar cuando son amables) Actividades de atención. Se realizan un día a la semana para trabajar la atención visual y auditiva. Empleamos elementos muy atractivos para aumentar la motivación de nuestros alumnos como son los logos, los cuentos o los carteles que son totalmente originales. Hemos inventado nombres para las actividades de modo que puedan identificarlas fácilmente, empleando la partícula KOKO como prefijo o sufijo unida a los lexemas correspondientes al contenido de cada actividad. En las actividades de autorregulación el KOKO va detrás y en las actividades emocionales el KOKO va delante.

D. Fundamentación y referentes teóricos

Los trastornos del comportamiento están aumentando habiéndose triplicado en la actualidad, considerando los trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), trastorno negativista desafiante (TND) y trastorno disocial (TD) (Angulo et al, 2008). Los profesores perciben que sus alumnos entre 3 y 18 años, tienen una prevalencia de la agresividad del 38 % y de los problemas de conducta del 25.8% (Bonilla et al, 2004). Hipótesis neurobiológicas proponen una alteración del funcionamiento cerebral a nivel de los sistemas prefrontales (Volavka, 1999). Las funciones de los lóbulos frontales se estructuran en la infancia, cuando la organización social y familiar enseña a inhibir conductas inapropiadas generando normas y regulación de las conductas (Elliot, 1988; Lhermitte, Pillon y Serdaru, 1986). De ahí la importancia de intervenir durante la etapa de educación infantil. Diversos estudios han señalado que los programas basados en mindfulness o la atención incrementan la irrigación cerebral y mejoran las conexiones cerebrales.

E. Evaluación del proyecto

Con objeto de hacer una evaluación lo más objetiva posible concretamos una serie de criterios de evaluación de forma operativa para cada objetivo del proyecto. Para poder cuantificar los cambios observados en cada uno de los criterios hemos empleado diferentes técnicas: • Registro de evaluación de las actividades de autorregulación (REAA). Las tutoras puntúan el nivel de logro de los niños en las distintas acciones de los trucos. (postura,



respiración, seguimiento de instrucciones y agrado) • Cuestionario de evaluación de la atención y las habilidades prosociales (CEAHP) las tutoras lo complimentan a principio y a final de curso con datos sobre atención, conductas prosociales y rendimiento académico. • Focus Group evalúa el nivel de comprensión de las actividades por parte de los niños. • Prueba estandarizada de atención auditiva. • Cuestionario de impacto en las familias. Los padres opinan sobre el nivel de comprensión de los trucos y su generalización en el entorno familiar. El análisis de los datos aportados por todos estos instrumentos nos ha permitido hacer una valoración del nivel de logro de los diferentes criterios tal y como se recoge en la documentación complementaria en el apartado de evaluación del proyecto que aporta gráficas con todos los resultados. Podemos destacar una evaluación positiva porque han aprendido las acciones implicadas en cada truco, utilizan el vocabulario y conocen su funcionalidad. Ha mejorado su atención y sus habilidades prosociales. Hacen referencia a los trucos en muchos momentos. Ha mejorado el control de la postura, y de la respiración. Toda la comunidad educativa manifiesta su satisfacción respecto al proyecto.

F. Actuaciones en condiciones especiales

Creemos que las edades de nuestro alumnado implican una situación de especificidad ya que trabajar aspectos socioemocionales a esta edad no resulta fácil. Requiere la repetición sistemática de las actividades y una presentación atractiva que facilite a los niños la comprensión de las mismas. Para ello hemos generado un momento especial a través de un cuento para presentar cada una de las actividades, siempre de la mano de nuestra mascota Kokolino con la que los niños demuestran un interés especial. Tienen que comprender que la estrategia socioemocional presentada (calma, seguridad o pausa) sirve para afrontar estados emocionales como la ira, el nerviosismo, el miedo, la preocupación etc. Estos conceptos son difíciles de comprender para niños tan pequeños, pero nos ha sorprendido mucho la capacidad que nos han demostrado para entender de que se trataba e incluso para aplicarlo en otras situaciones como ha puesto de manifiesto los resultados del focus-group realizado con los niños. En nuestro centro damos mucho valor a la inclusión. Tenemos varios niños con necesidades educativas especiales que se han beneficiado en todo momento de las mismas actividades que los demás alumnos. Hemos tratado de crear un contexto adaptado que permitiera el acceso de todos.

G. Transformación del entorno

El proyecto ha supuesto un cambio innovador en las rutinas cotidianas. Las tutoras están más tranquilas y aliviadas porque están dando respuesta a una necesidad que venían observando de educar a los niños en la tranquilidad y la atención. Hemos dotado de contenido didáctico al momento de la relajación respondiendo a un contenido del currículo de infantil. Poner en común las actividades y la metodología ha facilitado mucho la tarea. Las reuniones son fundamentales para dar significado, coherencia y coordinación a las acciones educativas. El que todo el colegio realice las mismas actividades es un aspecto muy positivo, refuerza el espíritu de equipo y la práctica docente. Esta experiencia es un paso más en la definición de nuestra identidad. La coordinación que hemos desarrollado nos ha ayudado a mejorar como equipo docente y nos sentimos muy satisfechas tanto con lo que hemos hecho como con sus resultados.

H. Beneficiarios del proyecto

Han participado la totalidad del alumnado del centro. Nuestros alumnos tienen edades comprendidas entre los 3 y los 6 años. Consideramos que se trata de un período de la vida muy importante para instaurar hábitos y estrategias de afrontamiento. Es cuando los niños asientan las bases de su personalidad y definen un estilo de aprendizaje. Por esta razón creemos que abordar en el currículo, de forma estructurada y consistente, este tipo de contenidos educativos socioemocionales va a tener una gran repercusión en su formación. También serán destinatarios del proyecto las familias a las que tratamos de hacer llegar la importancia de fomentar estas habilidades, no solo en sus hijos sino también para ellos mismos como mecanismo de prevención de alteraciones

de tipo social o emocional. Son destinatarios de nuestras acciones en la medida en que reciben información para poder generalizar las actividades al entorno familiar y de ese modo mejorar también las relaciones intrafamiliares. El profesorado, a través de este proyecto, está reflexionando sobre la necesidad de priorizar contenidos socioemocionales y dotarlos de acciones claramente planificadas para que no queden en un currículum implícito sino que sean acciones reales que se desarrollen en la vida cotidiana del aula.

2. POBLACIÓN PARTICIPANTE Y DESTINATARIOS DEL PROYECTO

A. Descripción y grado de implicación de las familias

Infantil	Primaria	E. Especial	ESO- Bachillerato	CFGM	FPB	PTVA	P. de apoyo
250 de 250 (100.0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)

Teniendo en cuenta la edad de nuestros niños y la apertura al entorno que es un pilar del centro, la participación de las familias se articula en 4 acciones: Reunión informativa general: A principio de curso. Tertulia de padres: en la que se da una información exhaustiva del programa y se orienta sobre cómo generalizar las actividades emocionales y de autorregulación a situaciones naturales del hogar. Tríptico: con información escrita sobre las actividades. Cuestionario de impacto en las familias.

B. Descripción y grado de implicación del equipo docente

Infantil	Primaria	E. Especial	ESO- Bachillerato	CFGM	FPB	PTVA	P. de apoyo
14 de 14 (100.0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)

Participan todos los profesores del centro en: Diseño del proyecto a través de reuniones en las que se presentan y analizan las actividades. Elaboración de los materiales: Carteles, calendarios, láminas, etc. Puesta en práctica en el aula: se realizan diariamente Evaluación: Cumplimentación de los distintos instrumentos.

C. Descripción y grado de implicación del alumnado

Infantil	Primaria	E. Especial	ESO	Bachillerat o	CFGM	FPB	PTVA	P. de apoyo
134 de 134 (100.0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)

Participa la totalidad del alumnado del centro y disfrutan de las actividades. Hemos podido observar que se divierten realizando los trucos; hacen referencia a ellos en muchos momentos, si un día no se hace los niños lo piden; van a mirar al calendario a ver cuál les toca; sugieren en algunos momentos a otros niño o a los adultos que porqué no hacen el calmakoko o el pausakoko y emplean el vocabulario relacionado con el proyecto lo que valoramos positivamente.



D. Descripción de implicación de otro personal del centro escolar

Participa todo el personal de apoyo del centro, profesores especialistas (Religión, inglés PT y AL), personal laboral (fisioterapeuta, y ATE). La orientadora del equipo de atención temprana es la coordinadora del proyecto y hemos contado con la implicación activa de la orientadora de la Unidad de trastornos de conducta de Ávila, que ha participado en el diseño, nos ha asesorado y ha elaborado los audios.

E. Descripción de implicación de otras organizaciones

Hemos colaborado con la Administración educativa provincial y el Centro de formación del profesorado. Una diseñadora gráfica ha realizado los logos. Hemos difundido el proyecto como experiencia de calidad a nivel regional en la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León y también lo hemos presentado en una jornada de innovación educativa en colaboración con la Escuela de Formación del profesorado. Hemos encontrado alguna dificultad con la incorporación de nuevas tutoras que no habían participado en el diseño inicial y les ha costado más implicarse en el proyecto. Pero al tratarse de un proyecto de todo el centro se ha superado con facilidad.



3. PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO

A. Actividades

Calmakoko: es una actividad de autorregulación. La estrategia socioemocional que persigue es la calma como mecanismo para afrontar el nerviosismo, la ira y la intranquilidad.

Descripción: Técnica: atención a su postura y la respiración aumentando la conciencia del propio cuerpo. Mediante un audio se van dando instrucciones a los niños. Se presenta inicialmente con un cuento y se repite 2 veces a la semana. Postura: sentado en el suelo.

Recursos: Audio calmakoko. Cartel Calmakoko, Cajita de los trucos, Baúl de Kokolino, Mascota calmakoko. Cuento en Power point.

Resultados: Considerando puntuaciones (1-5) obtienen medias: Mantienen la postura (4,2) se fijan en la respiración (3,8), siguen las instrucciones (4) y muestran agrado (4,6)

Segurikoko: Actividad de autorregulación. La estrategia socioemocional que persigue es la seguridad para afrontar la preocupación, el miedo y la tristeza.

Descripción: Técnica: Imaginación emotiva y percepción somatosensorial, permite al niño imaginar una situación que le proporcione seguridad (anclar) para recurrir a ella en situaciones de estrés. Mediante un audio se van dando instrucciones a los niños. Se presenta inicialmente con un cuento. Postura: tumbado sobre una manta. (truco semanal)

Recursos: Audio Segurikoko. Cartel Segurikoko, Cajita de los trucos, Baúl de Kokolino, Mascota segurikoko. Cuento en Power point.

Resultados: Considerando puntuaciones (1-5) obtienen medias: Mantienen la postura (4,4) se fijan en la respiración (3,5), siguen las instrucciones (4,1) y muestran agrado (4,8)

Pausakoko: Actividad de autorregulación. La estrategia socioemocional que persigue es la pausa para afrontar el descontrol, la impaciencia y la confusión.

Descripción: Técnica: autoinstrucciones para regular el movimiento y hacer un control consciente del mismo y un inicio de la relajación. Mediante un audio se van dando instrucciones a los niños. Se presenta inicialmente con un cuento. Postura: Sentados en su mesa (semanal) de

Recursos: Audio Pausakoko. Cartel Pausakoko, Cajita de los trucos, Baúl de Kokolino, Mascota pausakoko. Cuento en Power point.

Resultados: Considerando puntuaciones (1-5) obtienen medias: Mantienen la postura (4) se fijan en la respiración (3,1), siguen las instrucciones (3,8) y muestran agrado (4,5)

Kokocielo: Actividad emocional que trabaja la conciencia emocional, la capacidad de identificar el propio estado emocional asociándolo al estado del cielo.

Descripción: La actividad consta de tres fases: 1. Presentación de la actividad un día en la asamblea. Consiste en asociar el estado del cielo a las emociones (Soleado-alegre; nublado-triste; tormenta-enfadado) 2. Simbolización: mediante la realización de tareas de trabajo personal 3. Generalización: Se incorpora el vocabulario y las rutinas en situaciones cotidianas.

Recursos: Power point con la presentación de la actividad, cartel y mascota y fichas de trabajo

Resultados: Se ha observado cambio en el conocimiento de sus emociones con un índice de mejora del 23,71%. Cuestionario evaluación de atención y habilidades prosociales.



Kokomable: Actividad emocional que permite experimentar comportamientos amables con los demás y aumentar la conciencia de los mismos.

Descripción: La actividad consta de tres fases: 1. Presentación. un día en asamblea. Identifican comportamientos amables o no. 2. Simbolización: Elaboran una pinza para usarla en otros momentos. 3. Generalización: Los niños se ponen la pinza de kokomable si identifican que están siendo amables con los demás en cualquier momento.

Recursos: Power Point, carteles, pinzas y mascota.

Resultados: Mediante el cuestionario CEAHP hemos observado una mejora del 20,42% de la empatía, del 22,38% en resolución de conflictos. de 11,11% relación entre iguales

Atención: Un conjunto de actividades para trabajar la atención visual y auditiva.

Descripción: Organizar láminas de un cuento; Detectar un error en un mensaje; Buscar imágenes diferentes; Buscar un elemento en una imagen compleja; buscar diferencias; emparejar imágenes con su silueta y memoria visual de objetos e imágenes. Se realizan a nivel grupal o individual según la descripción de cada actividad.

Recursos: Cuentos, láminas, objetos, recipientes, elementos para esconder, logos.

Resultados: La concentración (CEAHP) ha mejorado un 19,96% y los resultados en la prueba de atención auditiva vemos una frecuencia de percentiles altos superior a

B. Cronograma por meses

Curso escolar 2016/2017										
ACT	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
Calmakoko: es una actividad de autorregulación. La estrategia socioemocional que persigue es la calma como mecanismo para afrontar el nerviosismo, la ira y la intranquilidad.										
Segurikoko: Actividad de autorregulación.										



Curso escolar 2016/2017										
ACT	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
La estrategia socioemocional que persigue es la seguridad para afrontar la preocupación, el miedo y la tristeza.										
Pausakoko: Actividad de autorregulación. La estrategia socioemocional que persigue es la pausa para afrontar el descontrol, la impaciencia y la confusión.										
Kokocielo: Actividad emocional que trabaja la conciencia emocional, la capacidad de identificar el propio estado emocional asociándolo al										



Curso escolar 2016/2017										
ACT	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
estado del cielo.										
Kokomabl e: Actividad emocional que permite experimentar comportamientos amables con los demás y aumentar la conciencia de los mismos.										
Atención: Un conjunto de actividades para trabajar la atención visual y auditiva.										

C. Observaciones

Se remite al material complementario "Atento y tranquilo como Kokolino" para poder conocerlo con más detenimiento, sobre todo la evaluación que ha sido muy detallada combinando los resultados de diferentes instrumentos. Las actividades están muy definidas en el anexo I que incluye también los materiales.



3. COHERENCIA DEL PROYECTO

A. Coherencia del proyecto

Los objetivos generales son: Prevenir la aparición de dificultades de aprendizaje. Prevenir la aparición de problemas de comportamiento Los objetivos específicos son: 1. Adquirir estrategias de autorregulación. 2. Desarrollar habilidades prosociales y conciencia emocional. 3. Mejorar la atención. Desarrollar estas habilidades beneficia en cualquier aspecto de la vida. La concentración permite la calma, disminuye la ansiedad y el estrés, y así mejora la memoria y el rendimiento académico. A nivel cerebral, cuando la amígdala cerebral se activa por estrés o emociones intensas, otras partes del cerebro son menos accesibles, en particular las regiones que son responsables del aprendizaje. En este contexto es más eficiente para un profesor pretender el aprendizaje tras haberse propiciado una regulación emocional del alumnado. Si aumenta la capacidad de darse cuenta, mejora la atención y la concentración, eso mejora las funciones ejecutivas y por tanto mejora el rendimiento académico. Por otro lado, la conciencia emocional y las habilidades prosociales, junto con la capacidad de autorregulación van a permitirles establecer unas relaciones sociales más ajustadas disminuyendo de ese modo los problemas de comportamiento. Al poner atención en la experiencia del momento presente aumenta la auto-conciencia (darse cuenta de lo que está pasando dentro de nosotros en el momento presente). Si aumenta la capacidad de ser consciente, disminuye la ansiedad, eso disminuye la impulsividad y aumenta el autocontrol y repercute de nuevo en la capacidad de ser consciente.

4. MATERIAL COMPLEMENTARIO

A. Material audiovisual

https://youtu.be/DDnEkQU1N_0

B. Fotografías

[Ver fotografía 1 del proyecto](#)

[Ver fotografía 2 del proyecto](#)

[Ver fotografía 3 del proyecto](#)

[Ver fotografía 4 del proyecto](#)

[Ver fotografía 5 del proyecto](#)

[Ver fotografía 6 del proyecto](#)

[Ver fotografía 7 del proyecto](#)

[Ver fotografía 8 del proyecto](#)

[Ver fotografía 9 del proyecto](#)

[Ver fotografía 10 del proyecto](#)

[Ver fotografía 11 del proyecto](#)

[Ver fotografía 12 del proyecto](#)

[Ver fotografía 13 del proyecto](#)

[Ver fotografía 14 del proyecto](#)

[Ver fotografía 15 del proyecto](#)

[Ver fotografía 16 del proyecto](#)

[Ver fotografía 17 del proyecto](#)

[Ver fotografía 18 del proyecto](#)

[Ver fotografía 19 del proyecto](#)

[Ver fotografía 20 del proyecto](#)



C. Enlaces relacionados

<https://drive.google.com/open?id=1XmY49Xj3QkCFIBUnMcfQQI347TimMyWw>