

# 1, 2, 3...gimnasia mental

Ideas Proa+



Aplicación de medidas generales a través de programas preventivos de entrenamiento atencional

## Consideraciones previas

- Detección de necesidades de las tutorías.
- Análisis de actas evaluación primer ciclo de educación primaria.
- Entrevista estructurada con equipo docente para recogida de información sobre el grupo y su comportamiento en relación a los objetivos del programa

## Desarrollo de la actuación

- Preevaluación, 10 sesiones de entrenamiento propiamente dichas y post evaluación
- Cada sesión consta de tres momentos:
  - bloque 1: relajación (aprox. 20 minutos)
  - bloque 2: entrenamiento en autoinstrucciones (aprox. 20 minutos)
  - bloque 3: funciones ejecutivas (aprox. 15 minutos)

## Objetivos

- Mejora de las funciones ejecutivas del alumnado de la clase en general, y en particular, del alumnado que como consecuencia del confinamiento poblacional del pasado curso ha resultado víctima de la brecha digital.
- Contribuir al desarrollo de los procesos psicológicos básicos implicados en el aprendizaje.
- Dotar al profesorado de estrategias de entrenamiento en atención de su alumnado, así como de herramientas para reconducir situaciones hacia la calma y serenidad.
- Facilitar al alumnado de herramientas que favorezcan su autorregulación conductual
- Contribución al desarrollo de las competencias clave: competencia en comunicación lingüística, matemática y ciencias y tecnología, aprender a aprender, competencia social y cívica.

## Recursos y materiales

- Programa 1,2,3... gimnasia mental: <https://view.genial.ly/5f7d9f4f2cb3d50d0c3486ed/social-action-123-gimnasia-mental>
- Tranquilos y atentos como una rana (Eline Snel) [https://drive.google.com/file/d/122Sm4jy5NnYO8ayM03N-q75p4lX\\_0bKDН/view](https://drive.google.com/file/d/122Sm4jy5NnYO8ayM03N-q75p4lX_0bKDН/view)
- Técnica de relajación de Koeppen para niños: [https://seaep.es/wp-content/uploads/2020/03/Ansiedad\\_Koeppen\\_ni%C3%B1os.pdf](https://seaep.es/wp-content/uploads/2020/03/Ansiedad_Koeppen_ni%C3%B1os.pdf)
- YOGIC- Yoga para niños/as: <https://www.youtube.com/channel/UC8m4ehVIJWKwJgK5ZfUxgkg/videos>
- Programa de entrenamiento para descifrar instrucciones escritas de isabel Orjales (para evaluación): <https://editorialcepe.es/wp-content/uploads/2010/12/9788478693603.pdf>
- Tareas de seguimiento de instrucciones escritas: <https://www.orientacionandujar.es/2012/05/14/programa-de-entrenamiento-de-instrucciones-escritas-y> <https://www.orientacionandujar.es/2013/05/23/programa-de-entrenamiento-de-instrucciones-escritas-nivel-medio/>
- PIENSO. Programa integral para el desarrollo de la inteligencia. Ed. Trilla. <https://www.orientacionandujar.es/2018/12/17/libros-10-a-60-primaria-programa-integral-de-la-estimulacion-de-la-inteligencia/>
- Tareas go - no go (Jesús Jarque): <https://familiaiycole.com/2011/05/29/tareas-go-no-go-primaria-eso/>



ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD



ACCIÓN TUTORIAL