

# MUSEO UNIVERSIDAD DE NAVARRA

—  
CUADERNO DEL  
PROFESORADO

—  
PROGRAMA  
JUST BREATHE

## PROGRAMA PARA TODOS LOS NIVELES EDUCATIVOS



## OBJETIVOS

- » Fomentar la mirada atenta.
- » Aprender a parar para mirar.
- » Aprender a relajar el cuerpo y la mente mediante la respiración.
- » Acercarse al conocimiento de la realidad a través del arte
- » Fomentar la mirada creativa.

## COMPETENCIAS

- » Aprender a mirar en profundidad.
- » Personal, social y aprender a aprender.
- » Conciencia y expresiones culturales.
- » Ciudadana.

## SABERES BÁSICOS

- » Conocer el cuerpo y la mente y su estado relajado y atento.
- » Reconocer la atención.
- » Mirada profunda.
- » La realidad a través de la mirada: arte, humanidades y ciencia.
- Toma de decisiones para la resolución de problemas de manera creativa.

# PROGRAMA

# JUST BREATHE

## ACTIVIDADES

El programa se estructura en 4 fases:

### 1ª Fase: Atención

En el espacio Talleres se realizan diversos ejercicios para desarrollar una mirada atenta.



### 2ª Fase: Visual thinking

En las salas del Museo se realiza una actividad de contemplación de obras de arte, utilizando el método visual thinking, donde se realiza una puesta en común de diversos significados sobre lo mirado.

### 3ª Fase: Respica y cálmate

En el espacio de talleres nos centramos en la calma de nuestros cuerpo y nuestra mente mediante técnicas de relajación utilizando la respiración.

### 4ª Fase: Creación atenta

A continuación se realiza una actividad creativa sobre la experiencia de atención y calma vivida en el Museo.

# METODOLOGÍA

Educación vivencial, integrando la acción con las emociones y el pensamiento.

*Relajación a través del Mindfulness.*

*Visual thinking.*

*Learning by doing.*

*Open-ended questions.*

Se pretende acompañar a cada persona en su proceso de aprendizaje, sin condicionar su toma de decisiones y respetando su iniciativa y creatividad.

# EVALUACIÓN

SE REALIZARÁ POR OBSERVACIÓN DIRECTA DE LA PARTICIPACIÓN Y DEL ESTADO DE CALMA Y PROFUNDIDAD DE LA ATENCIÓN.

## DURACIÓN

2-2,5 horas

## HORARIOS

10 a 14 h

## IDIOMAS

Castellano, euskera,  
inglés, francés y alemán.

## INSCRIPCIONES

T 686 23 99 87  
educacionmuseo@unav.es



●●● Museo Universidad de Navarra

MUSEO.UNAV.EDU