



**UNIVERSITAT
JAUME·I**

**TREBAJO FINAL DE GRADO EN MAESTRO/A DE
EDUCACIÓN INFANTIL/PRIMARIA**

**UNA PROPUESTA EDUCATIVA
BASADA EN LA COMPASIÓN Y EL
MINDFULNESS PARA PREVENIR
EL ACOSO ESCOLAR EN EL
PRIMER CURSO DE EDUCACIÓN
PRIMARIA**

Nombre del alumno/a: Anaïs Juanes García

Nombre del tutor/a: María Luisa García Baldán

Área de Conocimiento: Didáctica y Organización escolar

Curso académico: 2022-2023

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
RESUMEN	3
JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVOS	5
METODOLOGÍA	5
MARCO TEÓRICO	6
ACOSO ESCOLAR	6
LEYES QUE AMPARAN AL ALUMNADO Y DATOS GUBERNAMENTALES	8
COMPASIÓN	9
MINDFULNESS.....	10
PROGRAMAS IMPLEMENTADOS Y SUS RESULTADOS	12
DIFICULTADES Y LIMITACIONES EN LOS PROGRAMAS	14
UNA PROPUESTA BASADA EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN	15
JUSTIFICACIÓN	15
CONTEXTO	16
OBJETIVOS	17
METODOLOGÍA.....	17
TEMPORALIZACIÓN	18
ACTIVIDADES	18
EVALUACIÓN	18
RESULTADOS	19
PROPUESTAS DE MEJORA	19
CONCLUSIONES	20
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	21
ANEXOS	24

INTRODUCCIÓN

RESUMEN

En el presente trabajo se realiza una revisión de parte de la literatura científica publicada hasta la fecha en relación a investigaciones y ensayos científicos sobre el acoso escolar, el mindfulness o atención plena y la compasión en el contexto educativo, concretamente en la etapa de Educación Primaria. Asimismo, se pretende profundizar en algunos de los programas nacionales e internacionales dirigidos a prevenir y solventar las situaciones de acoso escolar en este periodo. Además, se analiza y discute los escasos resultados obtenidos y las limitaciones que han encontrado algunos de estos programas.

Estudia, también, la posibilidad de utilizar la compasión y el mindfulness o atención plena como vía principal de prevención y resolución de los casos de acoso escolar a través de una propuesta de intervención en un aula de primer curso de Educación Primaria. Esta propuesta pretende iniciar al alumnado en la detección, regulación y control de emociones a través de la compasión y algunas técnicas de mindfulness tanto en posibles situaciones de acoso escolar como en situaciones cotidianas. Todo ello, con el objetivo de alcanzar un mayor bienestar completo del alumnado y prevenir estos casos de forma temprana.

PALABRAS CLAVE: acoso escolar, compasión, mindfulness, regulación emocional, prácticas educativas.

ABSTRACT

The present work is a review of some of the current literature published in relation to scientific research and essays on bullying, mindfulness and compassion in the educational context, specifically at the Primary Education stage. In addition to reviewing in depth some of the proposed national and international programs aimed at preventing and resolving bullying situations during this period. It also analyses and discusses the poor results obtained and the limitations that some of these programs have found.

Furthermore, it studies the possibility of using compassion and mindfulness as the main way of prevention and resolution of bullying cases through a proposal for intervention in a first year of Primary Education classroom. This proposal aims to initiate students in the detection, regulation and manage emotions through compassion and some mindfulness techniques in possible situations of bullying or everyday situations. All of this, with the aim of achieving a greater complete well-being of students and preventing cases of bullying from an early age.

KEY WORDS: bullying, compassion, mindfulness, emotion regulation, educational practices.

JUSTIFICACIÓN

Como todo proyecto, la primera fase debe comenzar con una reflexión sobre aquello que se pretende abordar, este aspecto es costoso puesto que existen infinidad de temas relacionados con la didáctica y la organización educativa. En un primer momento, la idea era abordar el trabajo de las emociones en el aula, pero en su revisión con la tutora, se desechó la idea a causa de la gran variedad de trabajos existentes en la literatura científica.

Seguidamente, la tutora propuso dos conceptos: *compasión* y *mindfulness*, pero al tener escasa experiencia personal sobre estos conceptos, sobre todo de *mindfulness* o atención plena, se comenzó con una documentación exhaustiva, tanto de su fundamentación teórica como de las técnicas que se pueden llevar a cabo, además de conocer cuáles son sus beneficios para el desarrollo integral humano y cómo se puede implementar en el aula. El proyecto fue tomando forma puesto que se podían relacionar perfectamente, e incluso, se podía plantear un tercer concepto, el *acoso escolar*, que encuadraría un propósito, una propuesta de aportación propia.

Por tanto, la idea a desarrollar durante el presente trabajo es realizar un viaje por una selección de la literatura bibliográfica disponible hasta la fecha, profundizando en los tres conceptos claves y que converja en una propuesta final para implementar en el aula.

En primer lugar, se pretende realizar una revisión sobre la problemática del acoso escolar a nivel general, aportando definiciones, datos estadísticos y casuística. Asimismo, se pretende mencionar la situación legal en España y en el marco europeo e investigar sobre algunos de los factores que puedan influir en el incremento de situaciones de acoso escolar. Y finalmente, se incluirá una reflexión sobre los datos revelados en las estadísticas oficiales, ya que los porcentajes van aumentando a pesar de las intervenciones que se están realizando, a modo de ejemplo, según el informe de *Save the Children* (2016) un 22,6% de los niños y niñas en España reconocen que frecuentemente son insultados.

En segundo lugar, se explicará la compasión como una emoción moral, tal y como mencionan Ochoa et al. (2018) en sus investigaciones y se debatirá el papel que puede jugar en las situaciones de acoso escolar, siendo muy posiblemente, la esperanza para llegar a la empatía y a la preocupación por la situación emocional de otras personas.

En tercer lugar, se profundizará en el *mindfulness* o atención plena y algunas de sus técnicas y herramientas. Se relacionará con el acoso escolar como posible vía de resolución de este tipo de casos y los programas que se están llevando a cabo actualmente, además de mencionar los beneficios que podría aportar a nivel cognitivo, emocional y educacional, sus dificultades a la hora de ponerlo en práctica en el aula y la incertidumbre que provoca en el profesorado. Según investigaciones de Montero et al. (2016), para que exista un cambio en el paradigma educativo, no solamente los niños y niñas necesitan aprender a detenerse y a regular sus sentimientos y

emociones, sino que también lo debe hacer el profesorado, de ahí la importancia de la formación en mindfulness y el desarrollo de una serie de habilidades que permitan trabajarlo.

Y en cuanto a la propuesta de intervención en un aula de primer curso de Educación Primaria, surgió por la idea de concretar la investigación en una serie de actividades que se pudieran poner en práctica en el aula y observar de primera mano los resultados, aunque a un nivel de curiosidad particular, puesto que no se trata de un proyecto de investigación. Realmente, la elección del curso vino predefinida, por un lado, por las prácticas curriculares realizadas actualmente y, por otro lado, porque es de vital importancia inculcar el respeto desde edades tempranas con el objetivo de prevenir conductas que puedan dañar a otras personas a lo largo de toda la vida.

Como se ha mencionado anteriormente, la investigación previa revela que aunque existe suficiente literatura teórica en torno a los temas tratados con programas fundamentados y avalados por una gran investigación, mi percepción es que la información en relación a la puesta en práctica en las aulas y sus resultados es más reducida, de hecho, lamentablemente no he encontrado muchos artículos con evidencia científica de resultados concretos. En cierta manera se podría esperar porque, aunque no son técnicas recientes, los avances de este tipo son lentos, de ahí la importancia de investigar e implementar este tipo de técnicas.

En cualquiera de los casos, sería de gran satisfacción que este trabajo sirviera como reclamo a la implementación en las aulas de técnicas y herramientas basadas en mindfulness y compasión tanto en situaciones de acoso escolar como en cualquier otra situación y como inspirador de investigaciones para fundamentar estas técnicas con resultados reales, medibles y comprobables.

OBJETIVOS

- Revisar la literatura científica acerca del acoso escolar, la compasión y el mindfulness o atención plena con una mirada crítica y destacando datos relevantes de la situación actual.
- Poner de manifiesto los escasos resultados y limitaciones de los programas antibullying y programas para la convivencia.
- Tratar de dar respuesta a la problemática del acoso escolar mediante una propuesta educativa relacionada con la compasión y el mindfulness o atención plena, contextualizada y dirigida a un primer curso de Educación Primaria.

METODOLOGÍA

La metodología seguida es una revisión bibliográfica de la literatura científica disponible hasta la fecha tanto del acoso escolar, como del mindfulness y la compasión, temas clave en el presente trabajo. Además de la elaboración de una propuesta de intervención con un enfoque compasivo y utilizando algunas de las técnicas del mindfulness o atención plena, la cual está contextualizada y dirigida a un primer curso de Educación Primaria.

MARCO TEÓRICO

ACOSO ESCOLAR

El acoso escolar es un **problema social** que actualmente está considerado en el sistema judicial y educativo de muchos países y que la sociedad advierte, cuanto menos, como preocupante. Sin embargo, no siempre ha ocurrido así, anteriormente, ciertas situaciones de conflicto y acoso se catalogaban como hechos sin importancia y sin efectos negativos, e incluso, se consideraban útiles para la formación de una personalidad valiente y fuerte (Tahull, 2022). De hecho, Ortega (2006), reconoce que tuvieron dificultades tanto para conceptualizar y definir el término, como para encontrar grupos de investigación o centros educativos que le pusieran solución.

Afortunadamente, muchos investigadores e investigadoras coinciden en que estas creencias han cambiado y que la sociedad reconoce los efectos negativos a nivel cognitivo, emocional, social y, por su puesto, a nivel educativo, pero aún queda mucho por hacer (Tahull, 2022). Brito y Corthorn (2018) advierten un **cambio en el paradigma educativo**, en el que la actitud, autocuidado y bienestar global de las personas serán la clave del proceso enseñanza-aprendizaje y las herramientas principales para afrontar diferentes situaciones cotidianas.

A modo de aclaración, el término *acoso escolar* se puede utilizar indistintamente junto al término *bullying* (Guerra, 2016), de hecho, Ortega (2006) señala que *bullying* es un término anterior a *acoso escolar*, ya que se tradujo posteriormente.

Existen numerosas **definiciones** que se han ido reelaborando a lo largo del tiempo, a medida que se investigaban las múltiples situaciones, causas y consecuencias de diversa índole que conlleva. Una de las primeras y más conocidas es: “comportamiento intencionado y repetidamente negativo (desagradable o hiriente) por parte de una o varias personas, dirigido a otra persona que difícilmente puede defenderse” (Olweus, 2001, p. 2). Aunque, posteriormente el autor añade la prolongación en el tiempo, el desequilibrio de poder o fuerzas, la no provocación aparente por parte de la víctima¹ y la distinción de otras situaciones de abuso como el maltrato infantil o la violencia de género, por considerarse un abuso entre iguales. Pero son Collell y Escudé (2014) quienes finalmente enumeran los **elementos inherentes** a este tipo de situaciones:

1. Desequilibrio de poder físico, psicológico o social, en la que la relación y el poder es desigual entre la persona agresora y la víctima.
2. Reiteración de las acciones, que deben ser recurrentes y persistentes en el tiempo.
3. Intencionalidad de causar daño, no debe existir casualidad posible.
4. Indefensión, la víctima no puede defenderse por una o múltiples razones.
5. Ser un fenómeno de grupo, sin poder aislarse del contexto en el que se produce y las personas que lo presencian o son concedoras.

¹ Se utilizará el término “víctima” en referencia a víctima o víctimas.

Asimismo, *Save the Children* (2016) recalca que el acoso escolar y el ciberacoso son **formas de violencia** y, según el Observatorio para la Convivencia (2006), puede incluir diferentes tipos de violencia como el **maltrato físico** (acciones que provocan daños o lesiones físicas) y el **maltrato emocional** (acciones, actitudes o palabras que puedan provocar daños psicológicos; intimidación, amenazas, persecuciones, insultos, humillaciones, motes, menosprecios, marginación, vetos, difamación, manipulación, rumores, etc.). El ciberacoso se define como el acoso a través de las nuevas tecnologías, dispositivos electrónicos o internet, por lo que las formas en las que se materializa son similares. Aunque incluye nuevas formas como fotografiar, grabar y subir a la red contenido personal sin consentimiento, retoques fotográficos que puedan dañar la integridad de la persona, bloqueo o cancelación en diversas plataformas o en redes sociales, suplantación de identidad, etc. (Collell y Escudé, 2014).

Al ser un fenómeno de grupo, intervienen distintas **figuras** que según Collell y Escudé (2014) son:

- **Persona acosadora/agresora²**–: es quien ejerce el acoso o violencia hacia la víctima y puede ser una sola persona o varias y actuar en solitario o con apoyo.
- **Víctima**: es quien recibe y sufre el acoso, puede tener o no apoyo, pero desgraciadamente, suelen desaparecer durante el proceso.
- **Grupo de iguales**: son quienes observan la situación sin intervenir y pueden tener un papel muy importante en la alerta de estas situaciones, aunque lamentablemente, impera “la ley de silencio” como bien apunta *Save the Children* (2016), dejando a la víctima indefensa. Además, se debe tener en cuenta que, en algunos casos, pueden sumarse a las agresiones.
- **Persona defensora³**: es quien le desagrada la situación y piensa que podría ayudar, pero al principio no lo hace (posible defensor/a) o termina ayudando (defensor/a) (Olweus, 2001).

Parece que no existe unanimidad entre las **causas o factores de riesgo** del acoso escolar, esto puede ser debido a la complejidad de cada situación, a la multiplicidad de factores o simplemente a la resiliencia de las personas que hace que puedan superar las adversidades sin utilizar la violencia. En la tabla 1, se observan algunos factores de riesgo, pero evidentemente, no es condición indispensable que todas las personas intervinientes tengan estas características físicas, psicológicas, emocionales y sociales. Además, algunos factores como la inseguridad y la baja autoestima son causa y consecuencia, a la vez (Olweus, 2001).

Tabla 1. Factores que influyen en el incremento de las situaciones de acoso escolar

Factores personales	Factores del entorno
<ul style="list-style-type: none"> • Víctima: sensibilidad, introversión, inseguridad, baja autoestima, ansiedad, depresión, problemas de comunicación, pocas habilidades sociales, rasgos físicos y 	<ul style="list-style-type: none"> • Iguales/personas observadoras: contagio social, responsabilidad difusa, cambios en la concepción de la víctima, persona acosadora o de la propia situación y la

² En el texto original menciona el término “agresor”, pero de aquí en adelante se considerará el término “persona agresora”.

³ Se utilizará el término “persona defensora” en referencia a persona defensora o personas defensoras.

<p>culturales que se salen de los estereotipos estándares en la sociedad o asociados a la raza, religión o etnia...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persona acosadora: impulsividad, agresividad, escasa empatía, problemas de atención o hiperactividad, dificultades académicas, conductas desafiantes y dominantes, etc. Puede presentar baja autoestima y autopercepción negativa o egocentrismo y autopercepción exagerada, e incluso, trastornos. 	<p>coacción que sufren.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centro escolar y profesorado: actitudes, rutinas, políticas y comportamiento inadecuados, indiferencia, falta de sanciones, escasa transmisión de valores, transmisión de estereotipos sexistas, obsesión por centrarse en el currículum... • Entorno familiar: maltrato intrafamiliar, familias disfuncionales, estilos de crianza inadecuados (negligentes o permisivos), poca atención familiar, escasez de todo tipo de recursos... • Entorno sociocultural: contenidos violentos en medios de comunicación, modelos con falta de valores morales, la justificación social de la violencia como medio para conseguir fines y los estereotipos instalados en la sociedad.
--	---

Fuente: elaboración propia a partir de Olweus (2001) y el Observatorio para la Convivencia (2006)

Sin embargo, se coincide en las **consecuencias principales** que se le atribuyen al acoso escolar, ya que afectan directamente en la salud física y emocional de las personas, su bienestar, su rendimiento académico, el ambiente del aula y el clima escolar (Enríquez y Garzón, 2015). En la tabla 2, se recogen algunas consecuencias más, pero cabe destacar que la mayoría son comunes a la víctima, la persona acosadora y el entorno cercano.

Tabla 2. Consecuencias de las situaciones de acoso escolar

Figuras	Consecuencias concretas	Consecuencias comunes
Víctima	Aislamiento, absentismo, abandono escolar, introversión, baja autoestima, estrés postraumático, conductas autolesivas, etc. Y, en casos extremos, plantearse incluso la posibilidad de suicidio.	Dificultades en la socialización y las relaciones interpersonales, deterioro del clima educativo, efectos negativos en el desarrollo cognitivo y en el rendimiento escolar, miedo, sensación de inseguridad, ansiedad, depresión, etc. Llegando incluso a poder padecer a lo largo de sus vidas trastornos psicosociales, emocionales o psicopatologías.
Persona acosadora	Desconexión moral, trastornos psicopáticos, adicciones, etc.	
Entorno cercano		

Fuente: elaboración propia a partir de Save the Children (2016) y Observatorio para la Convivencia (2006)

LEYES QUE AMPARAN AL ALUMNADO Y DATOS GUBERNAMENTALES

En primer lugar, destacar las convenciones, leyes y ordenes que el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), el gobierno central y el gobierno autonómico decretan, constandingo como recursos para implementar en los centros educativos y, más concretamente, en cada aula.

A nivel internacional, queda resaltado el derecho a ser protegidos y protegidas en la Convención sobre los derechos del niño de UNICEF (1989) –*Derechos de la infancia*⁴ –. **A nivel estatal**, en la Ley Orgánica de Educación 3/2020, de 29 de diciembre, vigente actualmente en España, LOMLOE (2020), se reconoce el derecho del alumnado a ser respetado por su identidad,

⁴ Reconocido con este término actualmente, pero no conmutado en el título original.

integridad y dignidad personal y a ser protegido contra toda agresión física o moral. También recoge la obligación por parte de los centros educativos de incluir el Plan de Convivencia, dentro de su Proyecto Educativo de Centro, el cual debe tipificar el acoso escolar como una infracción grave y sus sanciones. Además de poder acudir a denunciar a los cuerpos de seguridad del estado, puesto que algunas de estas conductas están tipificadas en el Código Penal.

A nivel autonómico, la Orden 62/2014, de 28 de julio, por la que se actualiza la normativa que regula la elaboración de los planes de convivencia en los centros educativos de la Comunitat Valenciana y se establecen los protocolos de actuación e intervención ante supuestos de violencia escolar, entre ellos, el protocolo PREVI (anexo I); Plan de Prevención de la Violencia y Promoción de la Convivencia, que “establece las medidas y facilita protocolos de actuación con el fin de ayudar a los centros a prevenir y gestionar situaciones de conflicto” (Orden 62/2014, p. 2). O el Observatorio para la Convivencia, que pretende prevenir problemas de convivencia, mejorar el clima escolar y favorecer la seguridad a través de la integridad, respeto y responsabilidad.

Y en segundo lugar, aportar los **datos** que ofrece el último informe de *Save the children* (2016), que demuestra con una encuesta a 21.487 personas entre 12 y 16 años que un 9,3% considera que ha recibido acoso escolar en los dos meses anteriores y un 6,9% ciberacoso. El 50% reconoce haber insultado y un tercio haber agredido físicamente a otro u otra menor de edad. Destacar también que existe una diferencia considerable entre sexos, puesto que las chicas que reciben acoso son un 10,6% de la muestra, mientras que los chicos son un 8%. Y quienes se reconocen como agresores son un 6,3% frente a un 3,5% que se reconocen como agresoras.

Por último, nombrar los datos a nivel autonómico, que ofrece la Memoria anual del estado de la convivencia en los centros educativos de la Comunitat Valenciana (2017-2018), que revelan que hubo 4.384 incidencias comunicadas, el mayor número de incidencias hasta la fecha. En cuanto al tipo de violencia, contabiliza un 58,86% de violencia verbal, la más frecuente, seguida de la violencia física (54,15%), violencia por exclusión (9,64%) y violencia sexual (7,81%).

COMPASIÓN

La compasión es un término que normalmente se suele asociar a la lástima o la misericordia, pero Gilbert (2010) citado en Delgado et al. (2019) la define como una “bondad básica” que necesita del sentimiento consciente del sufrimiento propio y ajeno, además del deseo y esfuerzo por aliviarlo. También se suele confundir con la empatía, pero la diferencia reside en la intención de realizar una acción concreta para aliviar ese sufrimiento, siempre y cuando, se mantengan los límites propios y el autocuidado, por tanto, va más allá del “ponerse en el lugar de la otra persona”.

Según Neff (2012), pionera en definir el término desde una **perspectiva académica**, la compasión implica reconocer el sufrimiento de los demás, sentir bondad hacia quienes la sufren y, de esta forma, también implica el surgimiento del deseo de ayudar, es decir, de aliviar el sufrimiento. Por

tanto, podría decirse que se trata de un comportamiento proactivo. Además, la misma autora resalta que la compasión que sentimos hacia los demás es la misma que la que sentimos hacia nosotros mismos, la llamada **autocompasión**.

En la etapa de Educación Primaria se forma a las personas adultas de la sociedad del futuro, por lo que Librada (2019) cree que es una etapa fundamental en la que trabajar aspectos relacionados con la socialización, la moral, la ética y, en consecuencia, afianzar valores como el cuidado, el respeto, el amor y la compasión hacia sí mismos y hacia los y las demás. De hecho, se podría decir que acerca al alumnado a la toma de decisiones frente a diferentes situaciones que les pueden hacer sentir vulnerables, como por ejemplo una situación de acoso escolar, y de esta forma, les entrena en la búsqueda de soluciones factibles. Por tanto, se entiende que unido a otros valores, cualidades o capacidades como puede ser la empatía, la autorregulación emocional o la resiliencia, tiene numerosos efectos positivos en estos casos.

Se recomienda enseñar explícitamente la compasión y una forma de hacerlo es a través de un **modelo de comunicación compasiva**, que desarrolla cuatro habilidades unidas a la compasión; “1) Observación de la situación sin emitir juicios; 2) Observación de sensaciones y emociones a nivel interno, 3) Observación de necesidades y 4) Expresión de una petición concreta, explorando cómo beneficiar ambas partes.” (Rosenberg, 2003, citado en Delgado et al., 2019, p. 73).

No se ha encontrado abundante literatura sobre los **beneficios** que puede aportar en el contexto educativo, pero unido a la atención plena o *mindfulness*, técnica que se desarrolla a continuación, Delgado et al. (2019) piensan que puede ayudar tanto a “des-aprender” como “des-automatizar” conductas violentas interiorizadas y, por ende, disminuir episodios de acoso o violencia escolar. Por otro lado, Tahull (2022) recalca que la fragilidad o vulnerabilidad es una característica intrínseca al ser humano, por lo que carece de sentido ejercer acoso entre iguales y que lo único que debería suscitar es cooperación y apoyo.

MINDFULNESS

Muchas son las definiciones que se han aportado sobre *mindfulness* o *atención plena*, que como en el caso de acoso escolar y bullying, son términos sinónimos, pero sin duda alguna, una de las que tiene mayor peso histórico es la de Kabat-Zinn, quien la define como: “la conciencia que emerge a través de prestar atención a un propósito, en el momento presente y sin juzgar el desarrollo de la experiencia momento a momento.” (Kabat-Zinn, 2006, p.145). Aunque una definición más actual, que resume a la perfección los objetivos que incluye el *mindfulness*⁵ sería;

Apartar las inquietudes, aceptar y afrontar los aspectos negativos de las diferentes situaciones que puedan surgir en nuestro día a día y focalizar toda la atención en este

⁵ Se utilizará el término “mindfulness” y “atención plena” de forma indistinta.

momento, para poder disfrutar de la vida y ser plenamente conscientes de lo que ocurre en nuestro mundo interior y a nuestro alrededor. (Contreras, 2022, p. 225)

Actualmente, el **estilo de vida** más común en nuestra sociedad difiere bastante de estas definiciones, puesto que estamos instalados en el estrés y la inmediatez, lo que nos lleva a realizar acciones cotidianas de forma automatizada, sin pensar, sin ser conscientes y sin disfrutar. Pero todo esto se puede des-aprender, comenzando por ser más conscientes del aquí y el ahora. De hecho, como docentes, debemos transmitir esta consciencia y valores tanto dentro como fuera del aula, siendo un modelo adecuado para el alumnado y guiándoles en el desarrollo de cualidades como la paciencia, confianza, respeto y amabilidad, para estimular a que generen su propio autoconocimiento y sus habilidades de mindfulness. (Mañas et al., 2014).

Algunas de las **técnicas** que se asocian al mindfulness son; la atención plena a la respiración, la técnica de contemplación de sensaciones corporales (*body-scan*), yoga, meditación y la atención plena en las actividades de la vida cotidiana (Kabat-Zinn, 2003, citado en Mañas et al., 2014).

En cuanto a los **beneficios** que puede aportar en nuestro día a día, se ha financiado, publicado e implementado estudios, investigaciones y programas relacionados con esta técnica en varios contextos como en medicina, psicología o educación, por lo que se puede deducir que es un área o disciplina que se considera interesante y que puede aportar ciertos beneficios en estos campos del conocimiento (Kabat-Zinn, 2006). Bisquerra y Hernández (2017) advierten un aumento de la concentración, reducción de automatismos, mejor control de pensamientos, emociones y conductas y efectos positivos en la salud física como la mejora de la respiración, relajación, regulación de la presión arterial, potenciación del sistema inmunitario o cambios a nivel neurológico, entre otros.

También, Mañas et al. (2014) han resaltado beneficios concretos tanto en el alumnado como en el profesorado como los señalados en la tabla 3, por lo que según estos datos, se podría tomar en consideración el mindfulness como una excelente **vía para la resolución de conflictos y situaciones de acoso escolar**. Pero para que estos beneficios aparezcan, se debe implementar de forma adecuada, esto incluye la formación del profesorado, la presencia de ciertas habilidades personales y ciertos recursos personales, materiales, económicos y organizativos.

Tabla 3. Beneficios del mindfulness o atención plena en el contexto educativo

Beneficios en el alumnado	Beneficios en el profesorado
<ul style="list-style-type: none"> • Aumento del rendimiento académico • Mejora del autoconcepto y autoconocimiento • Mejora en las relaciones interpersonales • Reducción de la agresividad y la violencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Reducción del estrés docente • Reducción de bajas por enfermedad • Reducción de depresiones, ansiedad y el síndrome del <i>burnout</i> o quemado

Fuente: elaboración propia a partir de Mañas et al. (2014)

PROGRAMAS IMPLEMENTADOS Y SUS RESULTADOS

En el siguiente apartado se enumera y comenta algunos de los **programas mindfulness, compasivos, antibullying y para la convivencia** y los resultados que se han obtenido en su implementación, además de las limitaciones y dificultades a las que se han enfrentado.

Ante la **problemática del acoso escolar**, muchas son las investigaciones que se han realizado pretendiendo obtener una solución justa, equilibrada y útil y, en la mayoría de literatura e investigaciones consultadas, se advierte lo que se podría considerar como **tres enfoques principales; prevención, detección y actuación**, según el momento de la intervención y las acciones específicas que se realizan.

Durante la investigación, se observan ciertas **características comunes** a la mayoría de **programas internacionales** que entrenan mindfulness, como los citados en Mañas et al. (2014), y en resumen, se podría destacar que:

- Están destinados a la etapa de Educación Secundaria o posterior, aspecto que deja relegadas las etapas de Educación Infantil y Primaria.
- La mayoría se basan en el programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) creado por Kabat-Zinn, profesor de Medicina reconocido en su ámbito, por lo que no existe mucha variedad y, menos aún, destinada al ámbito de la educación en concreto.
- Tampoco están relacionados directamente con el acoso escolar pero tratan temas relacionados tales como; responder a situaciones difíciles, cultivar la paz y felicidad, generar bienestar global, entender la importancia de ayudar, etc.
- Nacen y se implementan en Estados Unidos, lo que significa que su ámbito de intervención puede estar sesgado por su cultura y, además, no existen resultados o no se aplican en otros contextos, por lo que no se puede comprobar si existe este sesgo.

En cuanto a los **programas nacionales**, también se observan algunas **características comunes** mencionadas anteriormente como la aplicación a etapas posteriores a Educación Primaria o la inexistencia de variedad. Pero sin duda, la característica más destacada es la **falta de resultados y evaluaciones de estos programas**. Según Ortega (2006) el abordaje preventivo que se realiza en nuestro país, se centra sobre todo en proyectos de educación para la convivencia y la educación en valores. Estos modelos se basan en construir una convivencia pacífica, democrática y respetuosa con los derechos fundamentales, mediante la empatía y la reciprocidad afectiva y en la elaboración de forma conjunta de criterios morales.

En la siguiente tabla (tabla 4), se recoge un **resumen de los programas más reconocidos a nivel nacional** y los resultados que han obtenido o la falta de ellos. En su mayoría son programas de entrenamiento en mindfulness y compasión, pero también antibullying, relacionados con la psicología positiva, la autorregulación emocional, etc.

Tabla 4. Programas mindfulness, compasivos y antibullying destinados a Educación Primaria en España

Descripción	Enfoque	Resultados/dificultades
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Proyecto Andalucía Anti-Violencia Escolar (ANDAVE)</i> (1997-2001) destinado a Educación Primaria y su objetivo principal es construir una convivencia sin violencia ni acoso, mejorar el clima del aula y las relaciones interpersonales. 	<p>Prevención Actuación</p>	<p>No concluido Pero, en términos generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Difícil evaluación: no existe estudio previo para comparar. – Difícil continuación: labor docente inespecífica. – El número de víctimas y personas agresoras disminuye – Mejora de las relaciones interpersonales – Cambio de percepción del problema y aprecio al proyecto
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Plan Andaluz para la Cultura de Paz y no violencia</i> (2002) centrado en promover la paz a nivel colectivo e individual, lo que significa prevenir y detener la violencia, pero también saber tratar los conflictos, obteniendo soluciones pacíficas a los mismos. Es la continuación del ANDAVE. 	<p>Prevención Detección Actuación</p>	<p>No concluido y no se encuentran resultados de investigaciones</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Programa de entrenamiento de la Inteligencia Emocional a través de la Atención Plena</i> (2008-2009) aprendizaje de competencias y habilidades emocionales destinado a Educación Primaria. A través de audios guiados de mindfulness mejora la satisfacción vital, realidad emocional, empatía sana, atención y disminuye pensamientos intrusivos y recurrentes. 	<p>Prevención</p>	<p>Falta de resultados óptimos; achacada al escaso tiempo de intervención y la edad del alumnado (9-12 años)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Programas Aulas Felices</i> (2011) programa de psicología positiva destinado a edades entre 3 y 18 años. Basado en las fortalezas humanas y la atención plena o mindfulness y cuyo objetivo es conseguir un bienestar social en interacción con el bienestar personal. 	<p>Prevención</p>	<p>Escasos resultados encontrados</p> <ul style="list-style-type: none"> – Caso de 3º ESO: correlación positiva de las fortalezas perseverancia, integridad, prudencia y amor, relacionadas con la agresividad y los problemas. – Caso infantil 5 años: se observan conversaciones sobre sentimientos, competencias emocionales y un clima seguro.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Programa Técnicas de Relajación Vivencial Aplicada al aula (TREVA)</i> (2013) programa mindfulness que incluye técnicas como la meditación, la relajación, la atención plena, la consciencia mente-cuerpo, visualización y respiración. Está destinado a cualquier contexto educativo y tiene como objetivo principal mejorar la salud e inteligencia emocional. 	<p>Prevención</p>	<p>Escasos resultados encontrados</p> <ul style="list-style-type: none"> – Secundaria: los resultados muestran índices altos en comprensión, efectos, integración y aplicabilidad en el aula, nombrados por orden descendente de resultados. – Primaria: mejora el autocontrol y competencia emocional, la relajación y el clima del aula.

<ul style="list-style-type: none"> • Programa Crecer Respirando (2016) cuyo objetivo es desarrollar competencias tales como regulación de la atención, tolerancia a la frustración, autocontrol y desarrollo de la empatía, compasión, altruismo y amabilidad. 	<p>Prevención Actuación</p>	<p>Estudio piloto 6º de primaria, se observa: – Efecto significativo en los problemas de conducta. – Descenso del rendimiento académico. – No mostró efectos en el resto de fortalezas ni el desarrollo de habilidades mindfulness</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Propuesta didáctica “Niños cuidadores, niños sensibles” (2019) no es un programa como tal, pero forma parte del Proyecto Escuelas Compasivas y está dirigido a 3º y 4º de primaria. Entre sus objetivos se encuentran desarrollar una buena gestión emocional, entrenamiento en búsqueda de soluciones, socialización, autonomía personal, moral y ética. Y afianzar valores como el cuidado, el amor y la compasión. 	<p>Prevención</p>	<p>Sin estudio de resultados Se ha aplicado en una escuela de Sevilla y en otra de Navarra pero no se encuentran datos sobre la aplicación, ni los resultados obtenidos.</p>

Fuente: elaboración propia a partir de Delgado et al. (2019), Ortega y Rey (2003), Mondrego et al. (2016), Bisquerra y Hernández (2017), Arguís et al. (2011) a través de Contreras (2022), Mañas et. al (2014), Conti (2021), López (2013) y García et. al (2016).

Cabe destacar que la mayoría de programas enumerados, también están destinados **al profesorado y familias**, que desarrollan un papel clave, siendo la guía para poder poner en práctica todas estas experiencias y obtener el éxito. De hecho, como apuntan Palomero y Valero (2016), que alumnado y profesorado se entrenen en estas técnicas, les beneficia indirectamente a ambos, puesto que su relación está estrechamente relacionada y en continua interacción.

DIFICULTADES Y LIMITACIONES EN LOS PROGRAMAS

A través de los datos que se han considerado, se puede deducir que la **incidencia de casos de acoso escolar ha aumentado considerablemente** y, que por alguna o varias razones, los programas no están obteniendo resultados exitosos.

Delgado et al. (2019) consideran que la principal limitación de estos programas es que se centran únicamente, en el **enfoque de actuación**, que sería la intervención posterior a los hechos acontecidos. Por tanto, se deduce que estos programas deberían tener un **enfoque preventivo**, es decir, un enfoque constructivo y proactivo de lo que llaman actitudes noviolentas⁶, basado en las técnicas de mindfulness y la compasión. Sin embargo, avanzan una posible limitación para este tipo de enfoque; los escasos resultados concluyentes de investigaciones sobre el potencial del mindfulness y la compasión en contextos educativos, concretamente.

Otros investigadores como Tahull (2022), opinan que la causa del fracaso de estos programas se debe a que las escuelas siguen reproduciendo **modelos competitivos** que favorecen un clima de **exclusión constante**, y además, se encauzan desde una perspectiva que no trata, lo que para él

⁶ La autoría del concepto se refiere a actitudes justas, amables, empáticas, compasivas y de no juicio.

es el tema clave; la **compasión**, concepto que relaciona directamente con la fragilidad y la empatía. Considera que a través de la aceptación de la fragilidad propia, se puede observar en otros y otras y, este hecho, nos obliga a desarrollar empatía y a cooperar en comunidad.

Ortega (2006) recalca que la mayor dificultad a la que se enfrentó durante el programa ANDAVE, era la **ausencia de una comprensión real del fenómeno** y todas las consecuencias que conlleva en las comunidades educativas, tanto en profesorado, como alumnado, familias, etc. Junto a la dificultad que conlleva realizar discusiones de resultados **sin tener estudios previos** o pre-test para poder comprobar y comparar los índices obtenidos.

Para Mondrego et al. (2016), después de analizar diversos estudios y sus resultados sobre programas mindfulness, consideran que el mayor obstáculo para el profesorado es la falta de **tiempo para implementar la técnica** correctamente, en segundo lugar, la **falta de formación y recursos** y, en tercer lugar, la **actitud del alumnado**, ya que no suelen participar de manera adecuada ni sienten motivación ni compromiso. Además, añaden que no solamente es necesario poseer **experiencia**, sino unas **competencias y habilidades propias** para llevar a cabo esta técnica en el aula y una **constancia rigurosa**, ya que de ningún modo, puede llegar a tener efectos positivos si se realiza de forma esporádica o asilada.

UNA PROPUESTA BASADA EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN

JUSTIFICACIÓN

El **proceso de enseñanza-aprendizaje** actual continúa siendo mecanicista y sigue centrándose únicamente en contenidos relacionados con lo que se considera las principales disciplinas; las matemáticas y las lenguas. Sin embargo, el propósito debería ser un **aprendizaje transdisciplinario**, que va más allá de la interdisciplinariedad y que reconoce una interconexión sin fronteras entre las disciplinas. Por ello, se hace necesario un aprendizaje y entrenamiento del **aspecto emocional y social**, para conseguir una autorregulación emocional adecuada, un buen manejo de las emociones y la práctica de habilidades sociales que permitan relaciones interpersonales sanas, la comprensión del mundo actual y el bienestar propio y ajeno, propósito final que pretendemos alcanzar o deberíamos pretenderlo.

Se ha tomado como referencia tanto el Real Decreto 157/2022 por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria a nivel estatal, como el Decreto 108/2014 y el Decreto 106/2002, de ordenación y currículo de la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Valenciana. Aunque ninguno clarifica las competencias específicas, contenidos y criterios de evaluación que se deben trabajar en el área de Educación en Valores Éticos y Cívicos para el 1º y 2º ciclo, de hecho, realiza una ordenación de forma general para toda la etapa. Y en el caso autonómico, ordena a partir del 3º ciclo, únicamente. Por ello, nos encontramos en lo que podríamos denominar una **ambigüedad legislativa**, puesto que este año se comienza a aplicar la

reforma de la Ley, pero no parece estar lo suficientemente clara, de hecho, algunos organismos de referencia como el CEFIRE, continúan utilizando el anterior decreto.

Sin embargo, la siguiente **propuesta didáctica** es un pequeño compendio de actividades que por su **carácter transversal**, se pueden realizar en diferentes sesiones de asignaturas tales como Educación en Valores Éticos y Cívicos, Tutoría, Educación Física, etc. o a modo de taller, si se quiere trabajar en sesiones más largas, días especiales o jornadas extraescolares. Pero cabe destacar la importancia, de no realizar estas sesiones de forma esporádica, ya que perdería continuidad y sus beneficios se verían afectados.

Se divide en **dos bloques**, donde progresivamente se pretende conseguir un desarrollo de habilidades mindfulness para lograr el bienestar global personal y aflorar la compasión trabajando desde diferentes situaciones cotidianas, para alcanzar el bienestar propio y ajeno.

CONTEXTO

La propuesta está dirigida a **primer curso de Educación Primaria**, pero perfectamente podría realizarse para cualquier otro curso, realizando algunas adaptaciones. En definitiva, es una primera toma de contacto con diversas técnicas de mindfulness, trabajo compasivo y de resolución de conflictos, por lo que puede resultar útil y significativo para cualquier niño o niña que no haya tenido contacto anteriormente con ninguna de estas técnicas.

Se ha escogido este curso porque a **nivel evolutivo**, en el aspecto social y emocional, comienzan a dejar de lado el egocentrismo y egoísmo, teniendo más en cuenta su entorno. También empiezan a formar su autoconcepto y autoestima y son capaces de sentir empatía, deseo de ayudar, muestran interés y aceptan normas cívicas e, incluso, pueden comenzar a demostrar pensamientos críticos en cuanto a temas cercanos. Y en el aspecto cognitivo, son capaces de participar en situaciones de aprendizaje que exijan mayor atención, concentración, observación y escucha activa, aunque no dominan estos aspectos (Tamayo, 2014).

El **contexto concreto** donde se realizará la implementación es una clase de primer curso de Educación Primaria de un CEIP de la provincia de Castellón, considerado de alta diversidad. El aula está compuesta por 12 chicas y 14 chicos, en total 26 personas divididas en 4 grupos de 6-7 pupitres, procurando alternar diferentes características de personalidad y rendimiento académico. En general, el ambiente es cálido, cercano y seguro, los niños y niñas muestran gran complicidad entre ellos y ellas, así como con la tutora y especialistas. No se ha experimentado ningún conflicto ni actitudes que puedan llegar a representar una alerta de acoso. Sin embargo, el grupo presenta una característica común muy marcada, la reducida atención y escucha activa que dificulta la consecución y transcurso del trabajo de aula.

La **variedad de niveles de aprendizaje** es alta, algo muy común en el primer curso de transición entre Educación Infantil y Educación Primaria. No se ha diagnosticado ningún caso de **diversidad**

o trastorno, por lo dispuesto en la legislación actual en cuanto al primer curso de primaria y las evaluaciones psicopedagógicas. Aunque se observan algunas dificultades y características que podrían ser síntomas en algunos niños y niñas, como por ejemplo inatención, escasa escucha activa, alta movilidad, dificultad para estar quietos/as durante periodos cortos de tiempo, retraso en la adquisición de morfemas y fonemas, dificultad al pronunciar, omisiones, reemplazo o distorsión de sonidos, olvido u omisión de ciertas normas cívicas, o incluso, principios de conductas desafiantes aisladas. Actualmente, cuatro personas están pendientes de evaluación psicopedagógica cuando pasen a segundo curso, con posibilidad de dos casos de dislalia, uno podría ser severa, un caso de retraso global del crecimiento y otro de TDAH.

OBJETIVOS

- Desarrollar habilidades mindfulness o de atención plena tales como: consciencia, focalización y meditación guiada a través de actividades, cuentos y juegos.
- Favorecer el desarrollo de la capacidad de la compasión propia y ajena y las habilidades de ayuda a los y las demás a través de vídeos, actividades y juegos.
- Estimular la toma de decisiones frente a situaciones problemáticas cotidianas.

Objetivos de Desarrollo Sostenible:

- Se tratará de cumplir con el objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos y todas en todas las edades, ya que cualquier intervención educativa debe basarse en las necesidades y el bienestar global del alumnado, promoviendo hábitos saludables tanto a nivel físico y social, como en relación a la salud mental.
- El objetivo 13: Acción por el clima, utilizando material reciclado en las actividades y contribuyendo de esta forma al desarrollo sostenible del planeta.
- El objetivo 10: Reducción de las desigualdades, intentando quitarle peso al discurso de odio que algunos colectivos vierten frente a otros colectivos en situación de vulnerabilidad o simplemente por sus características como la discapacidad, cultura, edad, género, etc. Poniendo el foco en que la diversidad es enriquecedora desde cualquier perspectiva.
- Y por supuesto, con el objetivo 4: Educación de calidad e inclusiva, puesto que es el principal objetivo que se deduce de la práctica inherente de nuestra profesión.

METODOLOGÍA

La principal metodología que se utilizará será el **descubrimiento guiado**, en la cual se pretende orientar el aprendizaje mediante indicios proporcionados por el profesorado hasta llegar a la respuesta deseada por parte del alumnado. Su propósito es que el aprendizaje sea significativo, efectivo y útil a lo largo de la vida del alumnado. Así mismo, se combinará con una **metodología participativa en gran grupo** en la realización de algunas actividades y juegos, de forma que la iniciativa, colaboración, cooperación y responsabilidad afectiva sean puntos clave en el desarrollo de estas sesiones.

El enfoque será globalizado y progresivo, ya que los contenidos, habilidades y actitudes que se requieren parten de información más general para llegar a información más específica y necesita del conocimiento de habilidades más simples para la consecución de otras más complejas. Y en cuanto al enfoque si fuera un programa antibullying o para la convivencia, sería un **enfoque preventivo**, por dos razones; porque se trabaja centrándose en el surgimiento de conductas no violentas, no sobre las conductas violentas, y porque en el contexto no ha existido un caso previo de acoso escolar.

TEMPORALIZACIÓN

Como se ha comentado en la justificación, las actividades se pueden realizar en diferentes sesiones de 45 o 50 minutos o a modo de taller si se quiere trabajar en sesiones más largas, en cuyo caso, se podría encadenar actividades pertenecientes al mismo bloque.

En este caso concreto se implementará en la **asignatura de Educación en Valores Éticos y Cívicos**, la cual tiene una temporalización de una sesión de 50 minutos a la semana y como son 6 actividades en total, se precisará de 6 sesiones.

ACTIVIDADES

Las sesiones se distribuyen en **dos bloques**; el primero, “Mi mundo interior”, relacionado con las técnicas de mindfulness en una primera toma de contacto y, el segundo, “Compartiendo nuestros pensamientos”, amplía el trabajo junto a la compasión y la toma de decisiones en la resolución de situaciones problemáticas, sin dejar de lado las técnicas mindfulness. Dentro de cada bloque se encuadra una serie de objetivos específicos, competencias, contenidos, recursos y la propuesta de atención a la diversidad. Además de la descripción de las sesiones actividad por actividad, todo ello recogido en las tablas del **anexo 2**.

EVALUACIÓN

El proceso de evaluación será **global, continuo y formativo**, puesto que uno de los aspectos más importantes en la educación en general y en los temas tratados en la propuesta en concreto, es la evolución y la adquisición de habilidades progresivamente. No obstante, en la implementación actual, al tratarse de una prueba que no puede superar el tiempo estipulado de prácticas curriculares, no podrá ser todo lo continuo que debería. En definitiva, la finalidad del proceso de evaluación será adecuar la intervención educativa a las necesidades, capacidades y ritmos de aprendizaje, detectar dificultades de aprendizaje y mejorar la práctica educativa.

En cuanto a los **instrumentos de evaluación**, se realizará principalmente una **observación rigurosa y sistemática** de las aportaciones que realice el alumnado en cada una de las actividades y se utilizará una **rúbrica general** al finalizar la intervención, adjuntada en el **anexo 3**. La razón por la que se utilizará una rúbrica general es que los contenidos, habilidades y actitudes que se desarrollan son globales y continuos por lo que se pretende que alcancen unos objetivos generales y no tanto la correcta realización de las actividades por separado.

Para su elaboración, se ha consultado lo dispuesto en diversos decretos, ya que como se ha comentado anteriormente, la ordenación es ambigua y no especifica qué **criterios de evaluación** pertenecen a cada ciclo para el área de Educación en Valores Éticos y Cívicos. Por tanto, los criterios de evaluación han sido elaborados exclusivamente para esta programación, por lo que no se especifica catalogación ni números de competencias concretas.

RESULTADOS

En general, destacar que la implementación en el aula ha sido fructífera y provechosa, a pesar de que se ha realizado desde mediados del mes de mayo en adelante, periodo en el que se aproxima la conclusión del curso y la atención suele ser cada vez más reducida.

Además, ha supuesto un beneficio para el ambiente general del aula, ya que la frase: “Quietos y atentos como la rana Mariana” se ha utilizado de forma continua tanto por parte del profesorado como del alumnado, por lo que se puede considerar que ha obtenido muy buenos resultados. Si bien es cierto, los resultados son cualitativos, puesto que no se ha realizado una investigación con parámetros y variables específicas.

En cuanto a las limitaciones encontradas; en primer lugar, remarcar que es un grupo cuya atención es muy reducida, pero la acogida de las actividades y técnicas que favorecen la atención plena y la compasión propia y ajena ha sido positiva. En cualquier caso, se precisa continuar con este trabajo para obtener resultados continuados en el tiempo. Y en segundo lugar, el tiempo de implementación ha jugado un papel decisivo en los resultados obtenidos, ya que no se ha podido implementar los dos bloques de actividades. Esto ha sido debido a que la programación de aula realizada por la tutora exigía más tiempo, por lo que se ha escogido algunas de las actividades a realizar, sobre todo aquellas que representaban más peso dentro de la programación.

PROPUESTAS DE MEJORA

En cuanto a los aspectos a mejorar, resaltar que el tiempo de implementación ha sido limitado, debido a que se ha realizado durante el periodo de prácticas. Este aspecto entra en contradicción con la constancia que conlleva un trabajo de este tipo. Por tanto, una propuesta de mejora sería implementarlo en periodos más amplios o de forma continuada durante todo un curso escolar.

La siguiente propuesta de mejora también está relacionada con la duración de la intervención, puesto que después de la implementación en el aula, he advertido que los bloques deberían incluir más actividades, ya que ha suscitado gran interés y motivación por parte del alumnado.

Por otro lado, se podría mejorar la adecuación de las actividades al grupo, si bien es cierto que mi conocimiento del grupo es reducido, he notado que algunas actividades se podrían modificar de acuerdo a las necesidades e intereses del grupo en concreto.

Por último, añadir que la implementación estaba pensada para las clases de Educación en Valores Éticos y Cívicos, cuya alternativa es la asignatura de Religión, por lo que en este caso, el volumen de alumnado se vio reducido notablemente. La tutora del aula, me propuso realizar las actividades en el espacio de Tutoría, ya que de esta forma, podría estar presente toda la clase. Fue una propuesta de mejora que me agradó y mejoré durante la implementación.

CONCLUSIONES

En primer lugar, se ha llegado a la conclusión de que los programas y prácticas educativas mindfulness, compasivos, antibullying, para la convivencia o basados en la noviolencia dirigidos a Educación Primaria, que se están implementando en la actualidad en España, presentan resultados escasos o inexistentes y, por supuesto, la intervención educativa no se refleja de forma positiva en los datos de incidencia de acoso escolar, puesto que éstos siguen aumentando cada día. Esto implica un problema grave al que aún no se está dando una solución eficaz, justa y equitativa o bien por una mala praxis o por desconocimiento.

En segundo lugar, antes de la implementación de la intervención propuesta, no se ha podido llegar a la conclusión objetiva de que el trabajo y aprendizaje a través del mindfulness y la compasión contribuyen al bienestar global del alumnado, puesto que no existe la suficiente literatura científica sobre resultados y evaluaciones de los citados programas. Por tanto, es evidente la necesidad de más investigaciones científicas cuantitativas y estudios de resultados obtenidos en las implementaciones de estos programas, para saber realmente qué es efectivo y eficiente. Además, la mayoría de estos programas y estudios son estadounidenses, por lo que el contexto y las características culturales son diferentes y esto podría dificultar la extrapolación a otros contextos culturales y, en consecuencia, los resultados podrían estar sesgados.

En tercer lugar, destacar que el proceso de elaboración de objetivos, contenidos o saberes básicos y criterios de evaluación de la implementación ha sido un trabajo arduo, ya que la legislación estatal actual no tiene en cuenta la subdivisión en ciclos o cursos de ninguno de estos aspectos para la asignatura de Educación en Valores Éticos y Cívicos. Asimismo, la legislación autonómica, considera que se deben implementar a partir del 3º ciclo, aspecto con el que estoy en total desacuerdo, creo que se debe trabajar en toda la etapa, incluso desde Educación Infantil.

Finalmente, en cuanto a la implementación de la propuesta en el aula, aunque ha sido positiva, podría haber obtenido mejores resultados, incluso podría obtener resultados continuados en el tiempo de realizarse durante todo el curso escolar. A pesar de ello, el aprendizaje supera las trabas y considero que realmente debemos cambiar el estilo de vida estresante y automatizado, reflexionando y experimentando de forma consciente las situaciones cotidianas y, tal vez de esta forma, podamos transmitirlo a los niños y niñas, procurando que la educación sea consciente, significativa y que tenga como propósito el desarrollo integral y el bienestar global del alumnado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra, R. y Hernández, S. (2017) Psicología positiva, educación emocional y el programa Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers*, 2017, 38 (1), 58-65.
- Brito, R., y Corthorn, C. (2018). La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 44(1), 241-258.
- Collell, J., y Escudé, C. (2014). Capítulo 1: Una aproximación al fenómeno del acoso escolar. En Bisquerra, R., (Coord.), *Prevención del acoso escolar con educación emocional*. Desclée De Brouwer.
- Comunitat Valenciana (2019). Memoria anual: Convivencia escolar en la Comunitat Valenciana. Curso 2017-2018. Generalitat Valenciana (GVA), Subdirección General de Innovación y Calidad Educativa, Dirección General de Política Educativa.
- Conti, P. (2021). *Valoración del programa Aulas Felices a través de la perspectiva infantil de niños y niñas de nivel 5 de un centro educativo privado de Montevideo, Uruguay* [Trabajo final de Grado Universidad de la República (Uruguay)]. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/30531>
- Contreras, S. (2022). Mindfulness: una alternativa para afrontar el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. *Aula de Encuentro*, 24 (1), 213-242.
- Decreto 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, 7311, de 7 de julio de 2014, pp. 16325-16694. https://dogv.gva.es/datos/2014/07/07/pdf/2014_6347.pdf
- Decreto 106/2022, de 5 de agosto, del Consell, de ordenación y currículo en etapa de Educación Primaria. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, 9402, de 18 de agosto de 2022, pp. 41162-41668. https://dogv.gva.es/datos/2022/08/10/pdf/2022_7572.pdf
- Delgado, I., Montero, J., Smith, K., Herrera, P., y García, J. (2019). Potencial de mindfulness y compasión para la construcción de la noviolencia en el contexto educativo. *Revista de investigación y educación en ciencias de la salud*, 4(S1), 69-76.
- Enríquez, M. F., y Garzón, F. (2015). El acoso escolar. *Saber, Ciencia y Libertad*, 10(1), 229-233.
- García, C., Luna, T., Castillo, R. y Rodríguez, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: un estudio piloto. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), 61-74.
- Guerra, P. (2016). *Educación Emocional: vía de prevención al acoso escolar: Propuesta de Intervención para 5º de Primaria* [Trabajo final de Máster Universidad Internacional de la Rioja]. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/4382>

- Kabat-Zinn, J. (2006). *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2)*, 144–156.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado, 340*, de 30 de diciembre de 2020, pp. 122868 a 122953. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Librada, S. (2019). Niños cuidadores, niños sensibles: cuidados, compasión y comunidad en las escuelas. *Aula de innovación educativa, 288*, 69-74.
- López, L. (2013). El programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. *ISEP Science N-04*, 26-32.
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M.D. y Gil, C. (2014). Educación consciente: mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Soriano, R.L y Cruz, P. (Coords.), *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* (pp.193-229). Aconcagua Libros.
- Modrego, M., Martínez, L., López, A., Borao, L., Margolles, R. y García, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: Profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado, 30 (87)*, 31-46.
- Montero, J., Martínez, L., Borao, L., Margolles, R. y García, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: Profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 30(3)*, 31-46.
- Neff, K. (2012). Descubrir la compasión hacia uno mismo. *Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo* (pp.7-27). Espasa - Paidós.
- Observatorio para la Convivencia escolar en centros de la Comunitat Valenciana. (2006). *Formación para la Convivencia: Guía para el profesorado*. Generalitat Valenciana (GVA), Subdirección General de Innovación y Calidad Educativa, Dirección General de Política Educativa.
- Ochoa, J., Tánori, J., Vera, J. y Valdés, A. (2018). Empatía cognitiva, compasión y desconexión moral en niños agresivos de educación primaria de Cajeme, Sonora. *Revista La Psicología Social en México, vol. XVII*, 543-557.
- Olweus, D. (2001). Acoso escolar: hechos y medidas de intervención. [Traducción] *Bergen: Research Centre for Health Promotion (24)*.
- Orden 62/2014, de 28 de julio, por la que se actualiza la normativa que regula la elaboración de los planes de convivencia en los centros educativos de la Comunitat Valenciana. *Diario Oficial de la Generalitat Valenciana, 7330*, de 1 de agosto de 2014, pp. 19267-19284. <https://dogv.gva.es/es/eli/es-vc/o/2014/07/28/62/>
- Ortega, R. (2006). La convivencia escolar: un modelo de prevención de la violencia. En Moreno, A. y Soler, M.P. (Coords.), *La convivencia en las aulas: problemas y soluciones* (pp.29-48). Ministerio de Educación y Ciencia.

- Ortega, R. y Rey, R. (2003). El proyecto anti-violencia escolar ANDAVE. *Boletín del Ilustre Colegio Oficial de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias*, 145, 17-23.
- Palomero, P y Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado* 30(87), 17-29.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, de 2 de marzo de 2022. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/con>
- Save the Children (2016). *Yo a esto no juego: Bullying y ciberbullying en la infancia* (1). Barcelona: Save the Children.
- Tahull, J. (2022). El acoso escolar en España. ¿Y si la solución fuese integrar la compasión en los centros educativos? *Research, Society and Development*, 11(4), 1-17.
- Tamayo, S. (2014). La transición entre etapas educativas: de Educación Infantil a Educación Primaria. *Participación Educativa*, 5 (diciembre), 130-137.
- UNICEF. (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*. UNICEF España.

ANEXOS

ANEXO 1: [Protocolo PREVI](#)

ANEXO 2: Tablas de actividades

BLOQUE 1: MI MUNDO INTERIOR	
ÁREA: Educación en Valores Éticos y Cívicos	CURSO: 1ºA
SESIONES: 3	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar el desarrollo del autoconcepto y autoestima mediante asociaciones simples. • Experimentar la meditación guiada y focalizada a través de la escucha activa, atención, concentración, relajación y respiración. • Participar en equipos de trabajo de forma guiada y colaborando para alcanzar metas comunes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconcepto y autoestima • Atención • Concentración • Relajación • Respiración • Escucha activa • Trabajo en equipo • Actitud participativa y colaborativa
COMPETENCIAS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA) • Competencia Ciudadana (CC) 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática • Rúbrica de evaluación (anexo 3)
RECURSOS	ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
<ul style="list-style-type: none"> • Cuento “Soy un árbol” • Ordenador • Proyector • 2 Vídeos de la rana Mariana • Folios en blanco • Cajas de zapatos reutilizadas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 naranja • 1 puñado de arena • Chocolate • Pintura de dedos • 1 jabón perfumado • 1 globo • 1 espejo • Aula <p>En el grupo al que va dirigido no existen diagnósticos de diversidad funcional, intelectual, cognitiva, visual, auditiva o del habla. Ni tampoco dificultades de aprendizaje, trastornos específicos o de la conducta. En caso de implementar ante un grupo más diverso, se podrían realizar adaptaciones como acercar a la persona a la persona que habla, utilizar pictogramas, nombrar a un compañero/a acompañante, guiar de una forma más concreta o realizar explicaciones visuales o auditivas en función de la dificultad.</p> <p>En caso de que alguien sea extremadamente tímido/a o tenga dificultades en la socialización o en las habilidades sociales, siempre se puede recurrir a agrupaciones o parejas para hablar en público o realizar algún tipo de consigna.</p>
ACTIVIDAD Nº: 1	¿Qué tipo de árbol eres?
<ul style="list-style-type: none"> • En primer lugar, se le pide al alumnado que se sienten en el suelo y que formen un círculo. Se les explica que vamos a leer un cuento en el que deben estar concentrados e imaginando todo aquello que leemos. • Después, se procede a leer el cuento “Soy un árbol” en voz alta, deteniéndose en cada detalle significativo que puedan llegar a imaginarse. Nos detendremos en diferentes partes del como por ejemplo; cuando habla de las raíces del árbol, en ese momento, les pediremos que se pongan de rodillas y simulen que sus piernas son las raíces o, cuando habla de las ramas y las hojas, podemos relacionarlo con sus brazos y dedos o, de la copa del árbol relacionarlo con su cabeza, etc. • Una vez finalizada la lectura, se realizará una primera aproximación a la técnica de relajación focalizada y guiada. En ella, les pedimos que se tumben en el suelo, en silencio y con los ojos cerrados y deben imaginar aquello que vamos a decir. A continuación, se siguen los siguientes pasos: 	

1. “Vamos a hacer una respiración especial, nos tenemos que centrar en el aire que entra por nuestra nariz, ¡venga!, cogemos aire por la nariz y notamos como ese aire infla nuestra barriga, ¡mirad como se hincha!, después lo expulsamos por la boca muy lentamente, como si quisiéramos vaciar nuestra barriga. [Se repite tres veces]
 2. Imaginamos un bosque que está lleno de árboles muy diferentes, algunos tienen troncos fuertes, otros troncos delgaditos, otros unas hojas verde brillante, verde clarito o marrón y otros se han quedado sin ellas, otros son altos y otros bajitos, en definitiva, es un bosque maravilloso.
 3. Vamos a imaginarnos que nos tumbamos y observamos el bosque... ¡Mirad! ¿Ese árbol no se parece a mí? Tiene ramas largas como mi pelo, y ¿ese árbol no se parece a ti? ¡Es chulísimo! [Se puede poner varios ejemplos con características diferentes]
 4. Ahora, vamos a despedirnos del bosque pero podemos volver siempre que queramos relajarnos en nuestra imaginación. Abrimos los ojos y nos levantamos despacio”.
- Por último, estimularemos que verbalicen las sensaciones, pensamientos y emociones a través de las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se encuentra tu cuerpo?
 - ¿Has notado la sensación de ser un árbol?
 - ¿Notabas como si tuvieras raíces que se incrustaban en el suelo?
 - ¿Qué tipo de árbol eres? ¿Tienes hojas? ¿Tu tronco es fuerte?
 - ¿Cómo te has sentido?
 - ¿Te has relajado imaginando ser un árbol?
 - ¿Te ha gustado el cuento y la relajación?

ACTIVIDAD Nº: 2

Quietos y atentos como la rana Mariana

- Se proyectarán dos vídeos sobre la rana Mariana, elaborados para entrenar la concentración, relajación y focalización. Los vídeos son de elaboración propia pero el primer vídeo está inspirado en el cuento “Quietos y atentos como una rana” de Eline Snel. El primer vídeo es una relajación guiada, en la que deberán seguir y reproducir aquellos que se les pide, aprenderán a respirar de forma adecuada y a entrenar la atención plena. Los enlaces de ambos están adjuntados en el anexo 4.
- En el segundo vídeo, está enfocado en realizar consignas para entrenar la atención plena, la concentración y la escucha activa. Este vídeo consta de 3 partes:
 - En la primera parte, deben realizar unas consignas relacionadas con otras técnicas mindfulness de relajación como los mantras, con el reconocimiento de emociones y con la atención y focalización en objetos de un color en concreto.
 - En la segunda parte, observarán tres imágenes con diferentes objetos durante unos segundos cada una, en este caso se ha utilizado imágenes de ropa, medios de transporte y frutas. Después, se repartirá un folio y por equipos deben escribir o dibujar todos los objetos que recuerden para comentarlos en gran grupo posteriormente.
 - Por último se reproducirá un audio con diferentes sonidos (tormenta, lluvia, ambulancia, mar, gaviotas, batería, pelota y coche), durante unos minutos y deberán seguir el mismo procedimiento que en el punto anterior.

ACTIVIDAD Nº: 3

Las cajas sorpresa

- Previamente a la sesión, en cajas de zapatos reutilizadas, se dispondrán los siguientes objetos: arena, naranja, globo, chocolate, jabón, pintura de dedos y un espejo. Si no se dispone de tantas cajas, se puede utilizar una bolsa de basura que contenga los objetos e ir cambiándolos sin que se den cuenta durante la sesión.
- Se le pide al alumnado que se sienten en el suelo y que formen un círculo. Se les explica que dentro de las cajas hay ciertos objetos en los cuales se deben fijar muy bien. Se puede facilitar las siguientes indicaciones de forma orientativa para guiar sus descripciones como por ejemplo; de qué color es, qué forma tiene, a qué huele, para qué sirve, dónde podemos encontrarlo normalmente...
- Se requiere de varias personas voluntarias para realizar la actividad. Estas personas deben abrir una de las cajas y mirar que hay dentro, durante unos minutos. El objetivo sería que todas las personas fueran voluntarias puesto que observando y describiendo el objeto centran su atención en el objeto y

en el momento. Pero es complicado cuando las sesiones son reducidas, por tanto, se podría repetir la actividad para que todos y todas llegaran a participar. Otra idea puede ser escoger un objeto por cada persona integrante del grupo.

- A continuación, realizarán su descripción del objeto en voz alta y el resto del grupo debe adivinar de qué objeto se trata.

BLOQUE 2: COMPARTIENDO NUESTROS PENSAMIENTOS

ÁREA: Educación en Valores Éticos y Cívicos		CURSO: 1ºA	SESIONES: 3
<p style="text-align: center;">OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer, expresar y reconocer las emociones propias y ajenas. • Conocer, expresar y reconocer las cualidades propias y ajenas. • Reconocer las emociones en situaciones de conflicto y gestionarlas empleando estrategias sencillas para encontrar soluciones equitativas y para adoptar una actitud fundada en el cuidado y aprecio de sí mismo y de los demás. • Participar en equipos de trabajo de forma guiada y colaborando para alcanzar metas comunes, como la resolución de problemas o conflictos. 		<p style="text-align: center;">CONTENIDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoconcepto y autoestima • Emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira/enfado, sorpresa y asco. • Expresión verbal y gestual de emociones • Cualidades personales básicas: alegre, responsable, familiar, respetuoso/a, cariñoso/a, ordenado/a, colaborador/a, tranquilo/a, nervioso/a, presumido/a, tímido/a y creativo/a. • Diversidad • Resolución de conflictos • Actitud de apoyo, cuidado y colaboración • Cultura de la paz y la no violencia • Trabajo en equipo 	
<p style="text-align: center;">COMPETENCIAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA) • Competencia Ciudadana (CC) 		<p style="text-align: center;">EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática • Mural de trabajo cooperativo • Rúbrica de evaluación (anexo 3) 	
<p style="text-align: center;">RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuento “La joya interior” de Ana Llenas • Emojis de las emociones • Velcro o blutack • Presentación de imágenes de las cualidades personales básicas • Rectángulo grande de cartón con el nombre de las personas participantes • Trozos de papel reciclado para escribir las cualidades • Presentación de imágenes de situaciones conflictivas para resolver • Trozos de cartón reciclado para las soluciones 		<p style="text-align: center;">ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</p> <p>En el grupo al que va dirigido no existen diagnósticos de diversidad funcional, intelectual, cognitiva, visual, auditiva o del habla. Ni tampoco dificultades de aprendizaje, trastornos específicos o de la conducta. En caso de implementar ante un grupo más diverso, se podrían realizar adaptaciones como acercar a la persona a la persona que habla, utilizar pictogramas, nombrar a un compañero/a acompañante, guiar de una forma más concreta o realizar explicaciones visuales o auditivas en función de la dificultad.</p> <p>En caso de que alguien sea extremadamente tímido/a o tenga dificultades en la socialización o en las habilidades sociales, siempre se puede recurrir a agrupaciones o parejas para hablar en público o realizar algún tipo de consigna.</p>	
ACTIVIDAD Nº: 1	La joya interior		
<ul style="list-style-type: none"> • En primer lugar, se le pide al alumnado que se sienten en el suelo y que formen un círculo. Se les explica que vamos a leer un cuento en el que debe estar concentrados o quietos y atentos como la rana Mariana. • Después, se procede a leer el cuento “La joya interior” de Ana Llenas, en voz alta, deteniéndose en cada detalle significativo que puedan llegar a imaginarse. • Una vez finalizada la lectura, se realizará una segunda aproximación a la técnica de relajación 			

focalizada y guiada. En ella, les pediremos que se tumben en el suelo, en silencio y con los ojos cerrados, imaginando aquello que vamos a decir. A continuación, se siguen los siguientes pasos:

1. “Vamos a hacer una respiración especial, nos tenemos que centrar en el aire que entra por nuestra nariz, ¡venga!, cogemos aire por la nariz y notamos como ese aire infla nuestra barriga, ¡mirad como se hincha!, después lo expulsamos por la boca muy lentamente, como si quisiéramos vaciar nuestra barriga. [Se repite tres veces]
 2. Imaginamos que tenemos una joya dentro...
 - Nuestra joya puede brillar mucho cuando estamos felices,
 - Puede apagarse cuando nos sentimos tristes,
 - Puede moverse por todo nuestro cuerpo cuando estamos nerviosos o sorprendidos,
 - Puede estar pachucha cuando algo nos da asco,
 - También puede estar en paz cuando estamos tranquilos y relajados,
 - Pero también podemos sentir que se hace un nudo y que intenta salir por nuestra boca cuando estamos enfadados...
 3. Vamos a pensar en una situación que nos haya pasado alguna vez en la que nuestras joyas hayan hecho alguna de estas cosas.
 4. ¿Sabéis que? La mía ahora está súper tranquila porque está muy relajada con esta actividad y brilla porque está feliz de estar con vosotros y vosotras.
 5. Ahora, vamos a despedirnos de nuestra joya por el momento, porque la joya no se va ir de nuestro interior. Pero podemos volver a pensar en ella siempre que queramos relajarnos y aprender a controlarla cuando estamos enfadados o algo no nos gusta. Abrimos los ojos y nos levantamos despacio.
- A continuación, mostraremos los emojis de las emociones y les asignaremos una emoción a cada uno de ellos: felicidad, tristeza, sorpresa, miedo, asco y enfado/ira. Recogidos en el anexo 4. Después, preguntaremos como se sienten en ese momento y conforme mostremos los emojis deberán levantar la mano si se sienten representados/as. Posteriormente, los ordenaremos desde la emoción que más representación tiene a la que menos. Además, esto puede convertirse en una rutina con la que comenzar o acabar siempre el día.
 - Por último, estimularemos que verbalicen las sensaciones, pensamientos y emociones a través de las siguientes preguntas y a través de los emojis de las emociones, de manera que podrán expresarse de ambas formas:
 - ¿Cómo se encuentra tu cuerpo?
 - ¿Has notado la sensación de tu joya? ¿Qué notabas?
 - ¿Qué imágenes pasaban por tu cabeza?
 - ¿Qué tipo de joya tienes ahora? ¿Y qué tipo de joyas has tenido en esta semana?
 - ¿Cómo te has sentido?
 - ¿Te has relajado imaginando tu joya?
 - ¿Te ha gustado el cuento y la relajación?

ACTIVIDAD Nº: 2

El mural de las palabras bonitas

- En primer lugar, hablaremos sobre cómo nos sentimos hoy, mostraremos los emojis de las emociones que previamente hemos trabajado y los ordenaremos según representación.
- En segundo lugar, hablaremos sobre cómo somos y qué cualidades tenemos, esta parte de la actividad la introduciremos mediante la presentación de imágenes que representan algunos ejemplos de cualidades personales tales como; alegre, responsable, familiar, respetuoso/a, cariñoso/a, ordenado/a, colaborador/a, tranquilo/a, nervioso/a, presumido/a, tímido/a y creativo/a. Adjuntada en el anexo 4.
- A continuación, se les mostrará un rectángulo de cartón en el que aparecen sus nombres y se les preguntará para qué creen que puede servir. También anexada la muestra en el anexo 4.
- Después, les repartiremos trozos de papel reciclado y pediremos que escriban al menos una característica para ellos/as mismos/as y para cada uno/a de su grupo.
- Finalmente los pegaremos alrededor de los nombres en el rectángulo de cartón que hemos preparado anteriormente.

ACTIVIDAD N° 3	Busquemos una solución
<ul style="list-style-type: none"> • En primer lugar, hablaremos sobre cómo nos sentimos hoy, mostraremos los emojis de las emociones que previamente hemos trabajado y los ordenaremos según representación. • En segundo lugar, se proyectará tres situaciones recogidas en la presentación adjuntada en el anexo 4. Estas situaciones son: <ul style="list-style-type: none"> – Situación 1: Una señora mayor se para en un semáforo en rojo, mientras espera que se ponga en verde para cruzar, se le rompe la bolsa donde llevaba naranjas y se esparcen por toda la acera. Varias personas se quedan mirando mientras la señora intenta agacharse para recogerlas pero se toca la espalda y emite una queja con expresión de dolor y triste. – Situación 2: Dos niños están jugando, después el más pequeño aparece en el suelo cruzado de brazos, llorando y con expresión triste y el más mayor lleva en la mano un muñeco con una expresión enfadada. – Situación 3: Una niña está en clase, sentada y escribiendo en una ficha, otro niño está mirándole y lanzándole una goma para molestarla. A continuación, el niño está rompiendo la ficha y riéndose y la niña está triste y enfadada. • El procedimiento continúa con la valoración y reflexión sobre las situaciones una a una, a través de la formulación de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> – ¿Qué ocurre en esta situación? – ¿Cómo crees que se siente la persona protagonista? – ¿Cómo crees que se sienten el resto de personas? – ¿Cómo te sentirías si estuvieras en esa situación? • A continuación, se lanza la última pregunta: ¿Qué solución darías a esta situación? • El objetivo es que empaticen con los personajes y sean compasivos, aportando una solución justa, equitativa y adecuada. <p><i>Observaciones: durante el proceso es posible que surjan otras historias relacionadas, se debe permitir que las expresen porque durante ese momento están siendo conscientes de situaciones problemáticas y de las soluciones que pudieron aportar. También se pueden dar cuenta de la solución a posteriori o que un compañero/a aporte otra solución. En cualquier caso, se está visualizando, siendo compasivo/a y manteniendo una atención plena en la actividad.</i></p> <p><i>Si por el contrario, no ocurre o no son capaces de dar soluciones a las situaciones problemáticas, podemos ayudarles con pistas o recomendaciones, siempre siguiendo la idea de que la relajación es el arma más poderosa para volver a la calma en cualquier situación conflictiva.</i></p>	

ANEXO 3: Rúbrica de evaluación

RÚBRICA DE EVALUACIÓN				
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	NIVELES			
	EXPERTO/A	ANVANZADO/A	SUFICIENTE	INICIAL
Identifica ciertos rasgos propios y los compara con las atribuciones de un árbol y de una joya	Identifica perfectamente sus rasgos propios y es capaz de compararlos con un árbol y una joya	Identifica la mayoría de rasgos propios y es capaz de compararlos con un árbol y una joya	Identifica algunos rasgos propios y es capaz de compararlos con un árbol o una joya únicamente	No participa o no es capaz de identificar rasgos propios ni los puede comparar con un árbol ni una joya
Experimenta la meditación guiada a través de la respiración	Experimenta la meditación guiada a través de la respiración y muestra gran interés por la técnica	Experimenta la meditación guiada siguiendo los pasos de la respiración	Experimenta la meditación guiada siguiendo los pasos de la respiración, aunque se distrae en ocasiones	No participa o no experimenta la meditación guiada y no puede seguir los pasos de la respiración

Consigue relajarse en la meditación	Consigue relajarse en la meditación en las dos actividades	Consigue relajarse en la meditación en una de las actividades	Consigue relajarse en la meditación en algunos momentos	No participa o no ha conseguido relajarse o le cuesta mucho
Consigue mantener la atención y la concentración en la meditación y en los vídeos	Mantiene la atención y la concentración en la meditación y en los vídeos de forma muy activa	La mayor parte del tiempo consigue mantener la atención y la concentración en la meditación y en los vídeos	Consigue mantener la atención y la concentración en la meditación y en los vídeos en algunas ocasiones	No participa o no ha conseguido mantener la atención y la concentración en la meditación y/o en los vídeos
Es capaz de escuchar de forma activa los cuentos y vídeos porque contesta las preguntas y realiza las consignas	Escucha de forma muy activa los cuentos y vídeos porque contesta las preguntas y realiza las consignas	Escucha de forma activa los cuentos y vídeos porque contesta a la mayoría de las preguntas y realiza la mayoría de consignas	Escucha los cuentos y vídeos y contesta a algunas preguntas y realiza algunas consignas	No participa o no contesta a casi ninguna pregunta ni realiza la mayoría de consignas
Conoce, expresa y reconoce las cualidades personales y ajenas	Conoce, expresa con soltura y reconoce todas las cualidades personales y ajenas trabajadas	Conoce, expresa y reconoce las cualidades personales y ajenas	Conoce, expresa y reconoce algunas cualidades personales y ajenas	No participa o no conoce, ni puede expresar sus cualidades personales, ni tampoco las ajenas
Conoce, expresa y reconoce las emociones básicas propias y ajenas	Conoce, expresa con soltura y reconoce todas las emociones básicas propias y ajenas trabajadas	Conoce, expresa y reconoce la mayoría de emociones básicas propias y ajenas	Conoce, expresa y reconoce algunas de las emociones básicas propias y ajenas	No participa o no conoce, ni puede expresar sus emociones básicas, ni tampoco las ajenas
Participa y colabora en equipos de trabajo para alcanzar metas comunes	Participa, colabora, incluso dirige, en equipos de trabajo para alcanzar metas comunes	Participa y colabora de buen gusto en equipos de trabajo para alcanzar metas comunes	Participa y colabora la mayoría de veces en equipos de trabajo para alcanzar metas comunes	No participa o participa poco, por lo que no colabora en equipos de trabajo para alcanzar metas comunes
Manifiesta una actitud de apoyo, cuidado y colaboración	Manifiesta una actitud de apoyo, cuidado y colaboración con una empatía considerable	Manifiesta una actitud de apoyo, cuidado y colaboración en la mayoría de actividades	Manifiesta una actitud de apoyo, cuidado y colaboración en casi todas las actividades	No participa o no manifiesta una actitud de apoyo, cuidado y colaboración en todas las actividades
Se interesa por la resolución de situaciones conflictivas y aporta soluciones equitativas	Se interesa mucho por la resolución de situaciones conflictivas y aporta soluciones equitativas y creativas	Se interesa bastante por la resolución de situaciones conflictivas y aporta soluciones equitativas	Se interesa por la resolución de situaciones conflictivas pero no ha sido capaz de aportar soluciones	No se interesa demasiado por la resolución de situaciones conflictivas ni aporta soluciones
Gestiona de forma adecuada sus emociones y se muestra compasivo/a con sí mismo/a y el resto	Gestiona de forma muy adecuada sus emociones y se muestra compasivo/a con sí mismo/a y el resto en múltiples ocasiones	Gestiona de forma adecuada sus emociones y se muestra compasivo/a con sí mismo/a y el resto en la mayoría de ocasiones	Suele gestionar de forma adecuada sus emociones y se muestra compasivo/a con sí mismo/a y el resto en casi todas las ocasiones	No suele gestionar de forma adecuada sus emociones, a veces se frustra. No se muestra compasivo/a con sí mismo/a ni con el resto casi nunca

ANEXO 4: Recursos materiales y virtuales de las actividades

- Bloque 1, Actividad 2: “Quietos y atentos como la rana Mariana”
 - Link 1: [La rana, quietos y atentos...](#)
 - Link 2: [La rana, atentos y concentrados...](#)



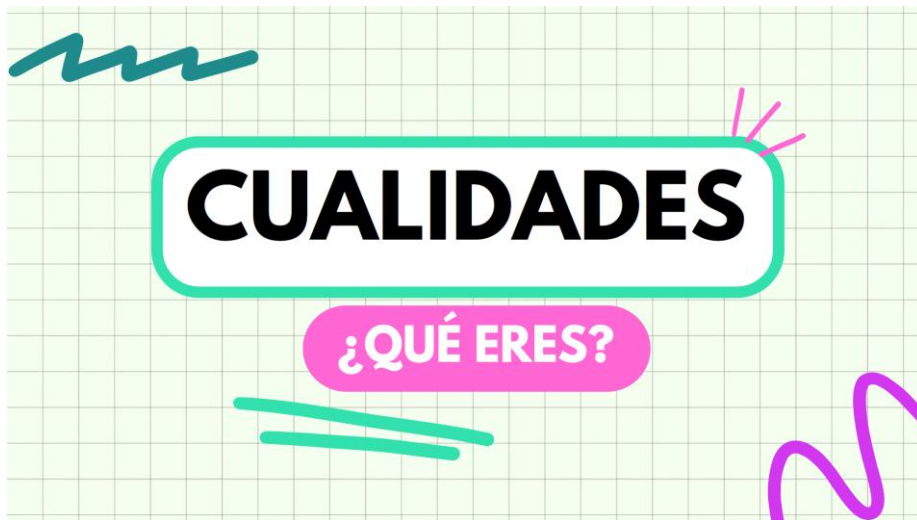
- Bloque 1, Actividad 3: “Las cajas sorpresa”



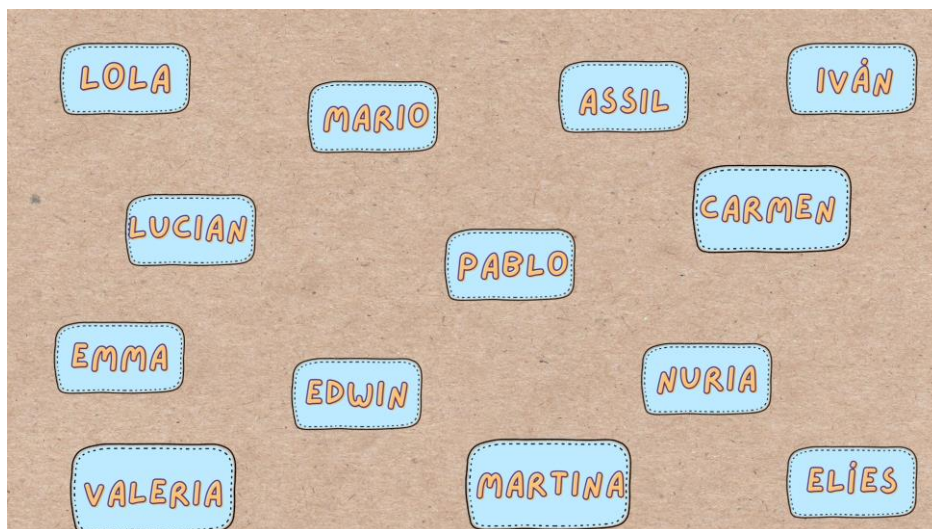
- Bloque 2, Actividad 1: “La joya interior”
 - Emojis de las emociones:



- Bloque 2, Actividad 2: “El mural de las palabras bonitas”
- Link: [Cualidades ¿Qué eres?](#)



- Mural de las palabras bonitas solo con nombres:



- Bloque 2, Actividad 3: “Busquemos una solución”
- Link: [Situaciones para solucionar: ¿Qué puedo hacer para ayudar?](#)

