



UNIVERSIDAD
DE ALMERÍA

CENTRO DE POSTGRADO Y

FORMACIÓN CONTINUA

MÁSTER DE PROFESORADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA
OBLIGATORIA, BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL Y
ENSEÑANZA DE IDIOMAS

Mindfulness en el programa de tránsito para 1ºESO

Mindfulness in the transition program in 1ºESO

ESTUDIANTE Marina, Ioana Andra

ESPECIALIDAD Educación Física

TUTOR/A Prof. D./ Francisco Javier Peralta Sánchez

Convocatoria de: mayo de 2021

“Me gustaría mostrar mi más sincero agradecimiento a mi tutor, por haber sido mi guía, por su acompañamiento, apoyo y ayuda durante este máster y especialmente durante la elaboración de este trabajo.”

Índice de contenidos

1. INTRODUCCIÓN	1
1.1 Identificación y justificación teórica	1
1.2 Objetivos del Trabajo Fin de Máster	2
2. MARCO TEÓRICO I	4
2.1 Revisión legislativa	4
2.2 Revisión bibliográfica	6
2.2.1 ¿Qué es el mindfulness?	6
2.2.2 Beneficios del mindfulness	7
2.2.3 Mindfulness y su importancia en la educación	8
2.2.4 Dificultades para su aplicación	9
2.2.5 Ejemplos de programas de intervención	10
2.2.6 Instrumentos de evaluación	14
2.2.7 Programa de tránsito	17
2.3 Contextualización	18
2.4 Análisis y valoración de cómo es tratado el tema en el centro de prácticas	19
3. MARCO APLICADO. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	20
3.1 Ámbito de intervención y destinatarios	20
3.2 Concreción curricular	21

3.2.1	Objetivos generales de etapa (OGE)	22
3.2.2	Objetivos generales de materia (OGM)	23
3.2.3	Criterios de evaluación y las competencias clave asociadas. Bloque 1. Salud y calidad de vida	24
3.2.4	Estándares de evaluación	24
3.2.5	Competencias clave	24
3.2.6	Objetivos didácticos	25
3.3	Transposición didáctica	25
3.3.1	Metodología	25
3.3.2	Tareas y actuaciones	27
3.3.3	Contextos y escenarios	32
3.3.4	Recursos	32
3.3.5	Procesos cognitivos y atención a la diversidad	33
3.3.6	Temporalización	34
3.4	Temas transversales	34
3.5	Evaluación de lo aprendido	35
3.6	Resultados	37
3.7	Conclusiones	38
4.	BIBLIOGRAFÍA	39
5.	ANEXOS	45

Índice de tablas

Tabla 1. Información proporcionada por las instructoras de mindfulness.....	13
Tabla 2. Valores Alfa de Cronbach y su interpretación.	15
Tabla 3. Cuestionarios mindfulness enfocados a los adultos.....	15
Tabla 4. Cuestionarios mindfulness para adolescentes.	16
Tabla 5. Unidad didáctica.	21
Tabla 6. Juego “El péndulo”.	30
Tabla 7. Juego “La linterna de la atención.”	30
Tabla 8. Juego “Stop.”	31
Tabla 10. Temporalización de la UDI.	34
Tabla 11. Rúbrica de evaluación de los objetivos didácticos.	36
Tabla 12. Cuestionario CAMM.	46
Tabla 13. Escala de Atención Plena en el Ámbito Escolar.....	47
Tabla 14. OBGE en Andalucía.	48
Tabla 15. OGM de la ESO.....	49
Tabla 16. Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje para 1ºESO.	51
Tabla 17. Estiramientos tipo FNP.....	54
Tabla 18. Rúbrica de evaluación del vídeo.	56

Índice de ilustraciones

Ilustración 1. Las 12 técnicas TREVA.	12
Ilustración 2. Taxonomía de Bloom.	62

Resumen

Mindfulness es una técnica que tiene un origen antiguo y ha demostrado ser una excelente herramienta, con beneficios en el ámbito clínico, ante diversas patologías y contextos. Desde hace unos años, está adquiriendo importancia en el ámbito educativo y muchos docentes la están empezando a implantar en sus clases, obteniendo numerosos beneficios. Hay una parte del alumnado, la regulación y gestión de las emociones, a la que se le suele dar menos importancia en el contexto escolar y la que resulta ser base para el bienestar, la motivación y la autoestima del alumnado y otros factores que ayudan en el desempeño escolar. Esta potente herramienta al alcance de todos resulta útil en todos los ámbitos de la vida, tanto en el escolar, como en el familiar y ayuda a mejorar las relaciones entre los miembros de una comunidad.

Utilizando esto como base, en el presente Trabajo Fin de Máster vamos a plantear una propuesta de intervención, que parte de la introducción del Mindfulness al aula de 1º de ESO mediante vídeos y prácticas de conciencia plena hasta la elaboración de un pequeño proyecto, un vídeo final, que será utilizado en el programa de transición de los alumnos de 6º de Primaria que inician al año próximo sus estudios de Secundaria. Se les ofrecerá apoyo para integrarse mejor al nuevo curso que les espera y se les proporcionarán herramientas, como el mindfulness, para la gestión de sus emociones. El objetivo final es que los alumnos de 1ºESO aprendan sobre mindfulness, lo experimenten y puedan compartir sus conocimientos a otros niños desde la experiencia en primera persona.

Palabras clave: Mindfulness, conciencia plena, gestión emocional, estrés, rendimiento académico.

Abstract

Mindfulness is a technique that has an ancient origin and has proven to be an excellent tool, with benefits in the clinical field, in the face of various pathologies and contexts. In the last years, it has been gaining importance in the educational context and many teachers began to implement it in their classes, obtaining numerous benefits. There is one part of the student, the regulation and management of emotions, which is usually given less importance in the school context and which turns out to be the basis for the well-being, motivation and self-esteem of the students and other factors that help them in school performance. This powerful tool available to everyone is useful in all areas of life, both in school and in the family, and helps to improve relationships between members of a community.

Based on this, in this Master's Final Project we are going to propose an intervention proposal, which starts with the introduction of Mindfulness to the 1st ESO classroom through videos and mindfulness practices to the elaboration of a small project, a final video, which will be used in the transition program for 6th grade Primary students, who begin their Secondary studies next year. The teenagers will offer support to the children to better integrate into the new course that awaits them and the children also will be provided with tools, such as mindfulness, to manage their emotions. The last objective for 1st ESO students is to learn about mindfulness, experience it and be able to share their knowledge with other children from the first-person experience.

Key Words: Mindfulness, emotional management, stress, academic performance

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Identificación y justificación teórica

En el presente Trabajo Fin de Máster nos vamos a centrar en el estudio del mindfulness y los beneficios de su práctica a través del bloque de contenidos de Expresión Corporal en la Educación Secundaria.

Mindfulness es una técnica, de origen oriental, que fue trasladada a Occidente por Kabat-Zinn, e introducida mediante técnicas de meditación. El autor lo define como *“el estado particular de conciencia que surge al poner la atención, de forma intencional y sin juzgar, en el momento presente, viviendo la experiencia de momento a momento”*. Lo que nos viene a decir es que, mediante esta técnica, se pretende identificar cualquier emoción, ya sea buena o mala, y conocerla, de forma que cuando aparezca de nuevo se pueda controlar la reacción ante la misma.

El interés por la temática surge a raíz de los estudios realizados durante el grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Era una técnica desconocida para nosotros hasta entonces, y empezamos trabajándola en algunas asignaturas impartidas por la profesora María Esther Prados Megías. A lo largo de las sesiones, surgió una sensación de bienestar cada vez mayor, el estrés fue disminuyendo con el paso de las clases y hemos visto una buena oportunidad en este trabajo fin de máster para plasmar la idea y dedicar una intervención orientada a ello, ya que actualmente no es una práctica que se trabaje con mucha frecuencia en el aula de Secundaria, que es la etapa más conflictiva y difícil para los individuos, y supone un crecimiento y evolución de niño hacia adulto.

Los motivos por los que hemos escogido el mindfulness como medio de intervención en los estudiantes de educación secundaria son varios, entre ellos:

1. Hemos podido ver y experimentar los cambios en la propia conducta y sobre los niveles de estrés y ansiedad.
2. Los informes PISA (Programme for International Student Assessment) afirman que el fracaso escolar en la Educación Secundaria actualmente llega a un 30% en España, y es propiciado por los estados de ansiedad,

los problemas conductuales y la falta de conocimiento para la gestión de las emociones.

3. El sistema educativo, como lo venimos conociendo, sigue centrándose en el desarrollo de las competencias, habilidades y aprendizajes, olvidándose de la parte emocional y relacional. La educación de una persona es como una estructura compuesta por diferentes caminos, formando una especie de mapa, que aporta la visión que ese individuo tiene de la realidad. Cada camino que compone el mapa hace referencia a diferentes ámbitos y cosas: la comunicación, las emociones, los pensamientos, las ideas, etc. Si existe alguna carencia, esto afectará al desarrollo de la persona, por lo que es necesario hacer más énfasis en ese ámbito emocional.

Este Trabajo Fin de Estudios puede contribuir para conseguir diferentes **finés**, como:

1. Mejorar el clima y la convivencia en el aula, los posibles conflictos, los comportamientos violentos y las malas actitudes.
2. Proporcionar métodos de evaluación del estado inicial de mindfulness en estudiantes de secundaria, para poder hacer una intervención a posteriori.
3. Ayudar a los estudiantes a aprender a identificar sus emociones y gestionarlas dentro del contexto escolar y en la vida diaria.
4. Mejora del rendimiento académico, autoconcepto, bienestar y la salud en general.

1.2 Objetivos del Trabajo Fin de Máster

Los objetivos que se pretenden con este Trabajo Fin de Máster son:

- 1) Conocer qué es el mindfulness, sus características y los beneficios de trabajarlo en el contexto educativo con alumnos de educación secundaria.
- 2) Averiguar cómo es tratado el mindfulness en el centro donde se llevan a cabo las prácticas del presente máster.
- 3) Encontrar un método de evaluación del estado de mindfulness que inicialmente pueda tener un estudiante, para tener una base sobre la que trabajar posteriormente.

- 4) Diseñar una intervención con todos los requisitos que ésta tiene que tener, en la que se pretenda mejorar el autoconcepto, la ansiedad o la depresión mediante el trabajo del mindfulness, tan comunes en edades adolescentes.

La estructura de este Trabajo Fin de Máster se compone de diferentes partes:

En la primera parte, se lleva a cabo una introducción y justificación, en la que se presenta el mindfulness, se define y se explica por qué se ha elegido esta temática, se enumeran los fines y objetivos que se pretenden alcanzar con este TFM.

En la segunda parte, abordamos el marco teórico. En este apartado, por una parte, realizaremos un análisis normativo sobre qué está establecido y regulado con el tema en cuestión. En la segunda parte, después de seguir unos criterios de búsqueda científica, realizamos un marco teórico que explique diversos apartados del mindfulness: beneficios, la importancia que tiene en la educación, por qué cuesta aplicarlo en la actualidad, ejemplos de intervenciones, etc.

En la tercera parte tenemos una propuesta de intervención que consta de varios apartados: la concreción curricular, la transposición didáctica, la evaluación de lo aprendido y los resultados.

En la cuarta parte encontramos las conclusiones, en las que explicamos en qué medida los objetivos personales del primer apartado se han alcanzado, proporcionamos un decálogo de lo más relevante y establecemos algunas propuestas de mejorar para futuras intervenciones.

Finalmente, tenemos la bibliografía y la normativa utilizadas, al igual que los anexos, que contienen la información a la que se hace referencia a lo largo del trabajo.

2. MARCO TEÓRICO I

2.1 Revisión legislativa

Según la Constitución Española de 1978, concretamente el artículo 27, todas las personas tienen derecho a una educación para el completo desarrollo de la personalidad.

Hemos llevado a cabo una revisión sobre cómo es tratado el ámbito emocional y el mindfulness desde el sistema educativo actual, partiendo de las leyes educativas más generales y amplias hasta las más específicas y concretas, en este caso desde la Ley Orgánica 2/2006, del 3 de mayo (Texto consolidado 2021), Real Decreto 1105/2014 del 26 de diciembre (Texto consolidado 30-07-2016), Real Decreto 111/2016, del 14 de junio modificado al Real Decreto 182/2020, del 10 de noviembre (BOJA 16-11-2020), y por último, la Orden del 15 enero 2021 (BOJA extraordinario nº7 , 18-01-2021). Las palabras clave que se han utilizado para la búsqueda han sido “educación emocional” y “emociones”.

Entre los principios fundamentales de la Ley Orgánica 2/2006 está que el individuo alcance el desarrollo desde todos los ámbitos de la vida, tanto intelectuales como sociales, culturales y emocionales; cada individuo debe recibir una educación adaptada a sus necesidades individuales, con los apoyos y oportunidades necesarios.

También encontramos, a nivel de todas las etapas educativas, una mención del trabajo en la educación de las emociones: tanto a nivel de Educación Infantil (Título I. Las enseñanzas y su ordenación. Capítulo I. Artículo 14) donde en ambos ciclos de la etapa se pone énfasis en desarrollar el movimiento, el control del cuerpo, el desarrollo afectivo y la gestión de las emociones, así como el uso de procesos de enseñanza-aprendizaje emocionalmente positivos; en Educación Primaria (Capítulo II. Artículo 19), en la ESO (Capítulo III. Artículo 24 y 25) y en los ciclos formativos de grado básico (Capítulo III. Artículo 30) hacen referencia a la educación emocional como un contenido que debe trabajarse desde todas las materias y que resulta primordial para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea significativo.

Es importante que las instituciones dispongan de los materiales y medios necesarios para que todos los alumnos, independientemente de sus condiciones y necesidades educativas específicas alcancen el desarrollo en todos los ámbitos (Título II. Equidad en la Educación. Capítulo I. Alumnado con necesidad específica de apoyo educativo. Artículo 71).

El RD 1105/2014 del 26 de diciembre, por el que se establece el currículo de la ESO y Bachillerato y siguiendo la Recomendación 2006/962/CE del Parlamento Europeo (18-12-2006) plantea un aprendizaje innovador, basado en las competencias clave y utilizando metodologías de trabajo activas. El objetivo será maximizar el desarrollo de las destrezas prácticas, actitudes, emociones, propiedades interpersonales, etc.

El RD 111/2016, del 14 de junio modificado al RD 182/2020, del 10 de noviembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la ESO en la Comunidad Autónoma de Andalucía, menciona en el apartado de los elementos transversales (Capítulo II. Artículo 6) las características fundamentales para un correcto progreso del individuo a lo largo de su etapa educativa, como la construcción de una sana imagen corporal, una estabilidad emocional y autoestima, tratando de prevenir situaciones de maltrato, discriminación o bullying.

En la Orden del 15 de enero del 2021 se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de la ESO en la Comunidad Autónoma de Andalucía, adaptado al individuo, al desarrollo cognitivo y emocional propio de cada etapa educativa. Dentro de las recomendaciones de metodologías didácticas (Artículo 4, apartado 6), se recomienda el uso de diversas estrategias y herramientas para ayudar al alumnado a gestionar las emociones y la empatía, resolver posibles conflictos y ser parte de la sociedad. Además, las herramientas que se utilicen dependerán de las necesidades individuales de cada uno y el contexto en el que se desarrolla su proceso educativo (Artículo 11, apartado b).

Desde cada asignatura, como Artes escénicas, Psicología, Matemáticas, Valores Sociales y Cívicos, etc. se llevará a cabo también el desarrollo del niño desde todos los aspectos, junto al trabajo de los contenidos propios de la materia, y se

explicará la relación de los contenidos y gestión de los mismos con modelo de vida actual, incluyendo el trato de lo emocional.

En Educación Física, en el bloque de Expresión Corporal, se tratará de manera más específica el control, gestión, expresión y representación de las emociones.

2.2 Revisión bibliográfica

Se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica a través de las bases de datos Proquest, Dialnet y Psycodoc, utilizando como palabras clave “mindfulness”, “educación secundaria”, “expresión corporal”, “educación secundaria”, “adolescentes”, y aplicando como filtros “Revistas y artículos científicos” de los últimos 10 años a texto completo.

2.2.1 ¿Qué es el mindfulness?

Mindfulness se define como estar presente en el “ahora” de forma consciente, es decir, poner el foco de atención en el momento actual y aceptarlo, sin resignarse, adoptando una actitud de curiosidad y abriéndose a la experiencia, darse cuenta de lo que está ocurriendo, ya sea positivo o negativo y no juzgarlo. Fijarse en la propia experiencia permite conocerse más profundamente, respecto a lo que se percibe, se siente y se piensa en el momento determinado.

Según Kabat-Zinn (2003), para alcanzar esa conciencia plena, se deben cumplir siete ítems:

- 1). No juzgar(nos), simplemente observar el constante flujo de pensamientos que nos ocurren en la cabeza.
- 2). Tener paciencia, dejar que las cosas pasen en el momento idóneo.
- 3). Mente de principiante, llenarnos de primeras veces.
- 4). Confianza en nuestra intuición, aunque a veces nos equivoquemos.
- 5). No esforzarse, no utilizar la meditación como medio para algo.
- 6). Aceptación de aquello que sentimos y pensamos.
- 7). Dejar ir, no aferrarse a nada.

Este mismo autor afirma que esta capacidad de atención plena es natural del ser humano, pero se ha ido perdiendo a lo largo del tiempo. Es necesario volver a

entrenarla, para poder aplicarla en los diferentes aspectos de la vida y disfrutar de las ventajas que ofrece (Rechtschaffen, 2016).

Según Palomero-Fernández & Valero-Errazu (2016), la finalidad del mindfulness es ponernos en contacto con nuestra propia sabiduría a través de la auto-escucha y la visualización externa. Consiste en alejarnos de nuestro “yo”, y desde esa lejanía observarnos, observar nuestros pensamientos y sentimientos con una actitud de bondad y amabilidad. Esto favorece que despejemos nuestros pensamientos y adoptemos una visión más objetiva sobre los acontecimientos que emergen en nuestra vida.

Algunas características que deberían estar presentes en la implantación del mindfulness son: la motivación por parte del docente, saber por qué se realiza la actividad, la sencillez y claridad en el lenguaje, presencia del juego y diversión si estamos tratando con niños, integrar el mindfulness en la vida y tareas cotidianas, colaboración con docentes de diferentes departamentos (Modrego-Alarcón et al., (2016).

2.2.2 Beneficios del mindfulness

Las investigaciones han demostrado que la práctica del mindfulness tiene beneficios en el alumnado sobre diversos aspectos.

Davis & Hayes (2011) distinguen tres tipos de beneficios: los afectivos, que se relacionan con la disminución de la ansiedad y depresión, los intrapersonales, que hacen referencia al bienestar personal y mejora de la atención y los interpersonales, ligados a una mejor gestión emocional.

González-Mesa & Amigo-Vázquez (2018) también afirman que, con esta práctica, el grado de ansiedad disminuye y el bienestar psicológico aumenta debido a que se presta atención a la respiración y se deja de juzgar lo que ocurre en la mente. En estudios de estos mismos autores con alumnos de educación secundaria se han obtenido resultados donde había una mayor conciencia, una regulación emocional y un mejor control de los impulsos, al conseguir distanciarse de los pensamientos y disminuir así la rumiación.

Ros-Morente et al. (2017) encontraron resultados como una mejora del autoconcepto del individuo, sin necesidad de cambiar la personalidad para sentirse mejor.

López-González et al. (2016) vieron una mejora en el clima de aula, lo que a su vez propició un mayor rendimiento en el aprendizaje y más motivación, además de favorecer la integración del alumnado extranjero en caso de que lo haya.

Mañas-Mañas et al. (2014) observaron una mejora en la capacidad de atención de forma prolongada en el tiempo y un mejor procesamiento de la información recibida, lo que conlleva a un aumento del rendimiento y desarrollo académico.

En cuanto a los profesores, ellos también pueden obtener grandes beneficios de esta técnica. Justo (2010) observa que se produce una disminución del estrés y el desarrollo de la resiliencia.

González (2016) ofrece una síntesis de los principales beneficios, siendo estos:

- ✓ Equilibrio y paz en un mundo en constante cambio. Nada es eterno, y es necesario aceptar la realidad tal como se presenta.
- ✓ Poner en orden nuestras ideas según su relevancia en nuestra vida.
- ✓ Mejora de las interconexiones neuronales.
- ✓ Reducción del estrés y ansiedad.
- ✓ Mejora de la concentración y ordenación de los pensamientos.
- ✓ Favorece nuestras relaciones con los demás.
- ✓ Cultiva los procesos de descubrimiento personal, lo que nos ayuda a conocernos más, confiar en nuestras posibilidades y querernos mejor.

2.2.3 Mindfulness y su importancia en la educación

Dentro del aula, los alumnos interactúan constantemente, tanto con sus compañeros, como con los profesores y la comunidad educativa en general. Para ello se hace necesario cultivar el respeto, la solidaridad, la tolerancia, etc. además de aprender a ser asertivo, a empatizar y aprender a gestionar las emociones.

Todo esto requiere un proceso de enseñanza y entrenamiento, y contribuirá al rendimiento académico y construcción de la personalidad del individuo. Una personalidad que se va forjando a lo largo de esta etapa, que es la adolescencia, el paso de niño a adulto y a ser ciudadano del mundo. Se trata de una etapa complicada ya que, si juntamos el pico hormonal en el que se encuentra el alumnado, con los momentos vividos en clase, el estrés de los exámenes, la incertidumbre de qué pasará cuando terminen el segundo ciclo de estudios y los posibles conflictos familiares que puedan o no existir, nos encontramos ante una mezcla de emociones y en una situación que, gestionada de manera incorrecta puede afectar negativamente el desarrollo de la persona.

La necesidad de trabajar el mindfulness en la educación es cada vez mayor ya que, desde el sistema educativo no se ofrecen recursos para superar las situaciones de estrés que surgen durante la adolescencia. Urgen estrategias y herramientas de ayuda para solventar esto, alcanzar el máximo conocimiento y afrontar el mundo, que es cada vez más cambiante (López-Secanell & Beta-Lerma, 2019).

2.2.4 Dificultades para su aplicación

Como hemos visto, el mindfulness es una práctica con numerosos beneficios, pero tiene algunas dificultades a la hora de implementarla.

La primera de ellas está relacionada con lo que se entiende por el término “mindfulness”. A veces se confunde con estados paranormales o filosofías ocultas; otras veces, es considerado como una escapada de los pensamientos o con el hecho de poner la mente en blanco. Todo esto es erróneo, la única pretensión de la práctica de la atención plena es ayudarnos a ser libres y contactar con nuestra sabiduría (Kabat-Zinn, 2015).

Otro grupo de dificultades vendría relacionado con lo que el currículum y las leyes educativas establecen. Estos siguen teniendo como objetivos principales el desarrollo de las habilidades y el conocimiento del mundo bajo unas pautas dadas y en un tiempo determinado. Pero el mindfulness ofrece otra visión de la realidad, desde los sentidos y percepciones e invita al desarrollo de lo interno para poder afrontar lo externo. Los profesores, presionados por cumplir con lo

establecido en las programaciones docentes y alcanzar determinados estándares de aprendizaje, no encuentran tiempo para dedicarlo a este campo de lo emocional. Para afrontar todo esto, se recomienda que el mindfulness se introduzca de forma progresiva, mediante pequeñas actividades y siempre respetando el proyecto educativo. (Palomero-Fernández & Valero-Errazu, 2016).

En relación a la falta de tiempo, Rechtschaffen (2016) coincide en que el currículum educativo exige tales programaciones y evaluaciones que resulta realmente difícil encontrar sitio para la práctica del mindfulness, ya que ésta requiere que el proceso de entrenamiento para ello sea constante y duradero en el tiempo.

Otro gran inconveniente es la falta de formación en el profesorado en el campo del mindfulness. La mayoría de los centros no cuentan con profesores formados específicamente en el tema, y suelen recurrir a otros profesionales del exterior. Sería muy interesante, por tanto, que los docentes que pretendan impartir estos contenidos cumplan con una serie de requisitos:

- Vivir la experiencia en primera persona.
- Llevar a cabo una formación orientada al mindfulness.
- Cultivar habilidades como escuchar, prestar atención o ser asertivo.
- Actuar como un guía, no pretender cambiar la opinión de los estudiantes, sino observar la experiencia que éste está teniendo.

Para orientar a los profesores, se han desarrollado diversos programas de formación en mindfulness y de vivencia de esta experiencia, como, por ejemplo: el programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), el programa SMART (Stress Management and Resilience Training), y el programa CARE (Cultivating Awareness and Resilience in Education) (López-Secanell & Beta-Lerma, 2019).

2.2.5 Ejemplos de programas de intervención

El origen de los programas de intervención basados en Mindfulness se halla en el Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), fundamentado por Jon Kabat Zinn (2003) en los años ochenta. Su validez empírica ha hecho que se tomara

como referencia para el posterior desarrollo de otros programas orientados a diferentes ámbitos, en nuestro caso, al ámbito escolar.

Según Santed y Segovia (2018), dentro del marco internacional encontramos programas como:

Mindful Schools

Programa iniciado en 2007, en California, se compone de 15 lecciones, que se imparten durante períodos muy cortos de 10-15 minutos durante dos meses, y abarca contenidos de formación para los profesores e información adicional para los padres y madres.

Sus principales objetivos son: en cuanto a los profesores, reducir el estrés y promover una buena salud mental; en cuanto a los alumnos, disminuir el estado de estrés y ansiedad, y aumentar la capacidad de resiliencia, además de formar a alumnos comprometidos.

Mindfulness in School Project (MiSP)

Programa dirigido a Educación Primaria y Secundaria. Sus prácticas tienen como base la atención y la respiración, y ofrece prácticas de mindfulness mientras se está comiendo y la última novedad que es el Mindful-texting.

Learning to Breathe

Programa orientado a adolescentes y universitarios, que fomenta la práctica en grupo y mejora de la gestión emocional, estrés y atención plena.

Wellness Works in Schools

Programa creado para adolescentes, con edades comprendidas entre los 12 y 18 años, y su objetivo principal es la salud holística a través de la práctica de mindfulness.

En España podemos encontrar diferentes programas como:

Aulas Felices

Aulas Felices es un programa creado en 2009 por el equipo SATI, en Zaragoza, compuesto por Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Valero, Silvia Hernández Paniello y M^a del Mar Salvador Monge, que se basa en la Psicología Positiva, y cuyo objetivo es el desarrollo de las 24 fortalezas humanas y la atención plena.

El programa se centra en el trabajo del crecimiento personal y social y en el bienestar de la comunidad educativa. Ofrece recursos, reflexiones, actividades y técnicas que abarcan las competencias clave, los valores educativos y la acción tutorial. Está destinado a diferentes niveles educativos, desde infantil, primaria y secundaria, y permite la intervención desde el aula, departamento, centro educativo o comunidad educativa (Arguís-Rey, Bolsas-Valero, Hernández-Paniello & Salvador-Monge, 2011).

Programa TREVA

El Programa TREVA se compone de doce unidades didácticas, focalizadas en trabajar doce técnicas, reflejadas en la Figura 1.

Ilustración 1. Las 12 técnicas TREVA.



Fuente: López-González, (2013).

Los principales objetivos del programa son:

- a) Educación para la salud: desarrollo de una vida saludable, reducir el estrés en los docentes y tomar conciencia de la respiración y postura corporal.
- b) Mejora del rendimiento escolar: mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje, del clima de aula, dosificación del esfuerzo, valoración de la atención y el silencio, integración del alumnado, etc.

- c) Desarrollo de la inteligencia emocional: autocontrol, autoconocimiento, auto-escucha y escucha de los demás, etc.

La evaluación del programa se puede llevar a cabo mediante el uso de cuestionarios (Cuestionario de Evaluación TREVA). Se ha implantado en numerosos institutos hasta la fecha, todos ellos con resultados positivos. (López-González, 2013).

Crecer respirando

Es uno de los programas más actuales, y está dirigido principalmente a edades comprendidas entre 7-12 años, aunque se puede adaptar a niños más mayores. Tiene como metas principales el desarrollo de la atención plena y de la competencia emocional, para conseguir con ello una mejor gestión de las emociones. Consta de nueve meses de duración.

Escuelas despiertas

Escuelas Despiertas fue iniciado por Zen Thich Nhat Hanh en la comunidad de Plum Village. Su propósito es usar el mindfulness para educar en las emociones y reducir el estrés, tomar consciencia de la respiración, fomentar ambientes saludables, felices y éticos y desarrollar la capacidad de resiliencia. Está orientado a educadores, estudiantes y la comunidad educativa en general.

Los estudios cuantitativos realizados hasta la fecha (cuantos institutos conocen la práctica de la atención plena) dejan ver que el mindfulness no es una técnica demasiado conocida, pero está en fase de expansión.

En el estudio de López-Secanell & Beta-Lerma (2019) se llevó a cabo una encuesta telefónica a 27 institutos, a los que se les realizaban 3 preguntas relacionadas con el conocimiento del mindfulness, de estos solamente 6 centros conocían la técnica y 2 contaban con instructoras externas de mindfulness, a las cuales se les entrevistó.

Tabla 1. Información proporcionada por las instructoras de mindfulness.

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
Sobre la práctica de mindfulness	La importancia de ser constantes en la práctica e incorporarlo como hábito. Las técnicas deben empezar por ejercicios simples, para después ir

	<p>incorporando actividades más complejas.</p> <p>El tiempo de las sesiones debe ser gradual, de menos a más.</p> <p>Mejora inmediata en la relajación, la atención y la consciencia corporal.</p> <p>Actuar como guía en el proceso de aprendizaje del alumno.</p>
<p>Su itinerario formativo en mindfulness</p>	<p>Disponen de una formación en mindfulness realizada en instituciones públicas, pero no oficiales.</p> <p>La formación recibida está dirigida y aplicada al ámbito educativo y no educativo.</p> <p>Las formaciones realizadas son de más de 150 horas.</p> <p>Los contenidos de las formaciones se basan en la consciencia corporal, atención, emociones, competencias sociales y socio afectivas, consciencia colectiva y otros valores éticos, positivos y ecológicos.</p> <p>La formación recibida es de carácter laico.</p> <p>El/La instructor/a de mindfulness debe reunir unas actitudes y características básicas.</p> <p>Hacen formación continua de mindfulness basada en la participación en retiros y la realización de cursos.</p>
<p>Su visión entorno al mindfulness y la educación</p>	<p>El mindfulness es necesario para dar respuesta a numerosos trastornos como el estrés o la ansiedad que son característicos de una Sociedad acelerada.</p> <p>Las exigencias del sistema educativo (evaluaciones, programaciones, etc.) no favorece el bienestar del alumnado y del profesorado, ni la adquisición de valores relacionados con el mindfulness.</p> <p>El Sistema educativo debería favorecer una estructura espaciotemporal que facilite las posibilidades de incorporar mindfulness en los centros.</p>

Fuente: López-Secanell & Beta-Lerma (2019).

2.2.6 Instrumentos de evaluación

Los instrumentos que más se utilizan para definir el nivel de conciencia plena del individuo son los cuestionarios, la mayoría de ellos son bastante cortos y no invasivos. Se diferencian entre sí por la población a la que van dirigidos, si son o no practicantes habituales del mindfulness, por cómo definen la conciencia plena o los campos en los que la divide, número de ítems, fiabilidad, etc.

La fiabilidad se suele medir con el coeficiente de Cronbach, cuyos valores se reflejan a continuación.

Tabla 2. Valores Alfa de Cronbach y su interpretación.

Alfa de Cronbach	Interpretación
0.9	Excelente
0.8	Bueno
0.7	Aceptable
0.6	Cuestionable
0.5	Pobre
0.4	Inaceptable

Fuente: Elaboración propia.

Según la revisión de Turanzas (2013) estos son los cuestionarios más utilizados en la población adulta.

Tabla 3. Cuestionarios mindfulness enfocados a los adultos.

Instrumento	Autoría y año	Ítems	Factores a tener en cuenta	Consistencia interna (alfa de Cronbach)
<i>CAMS-R Escala Cognitiva y Afectiva de Mindfulness</i>	Feldman et al 2007	12	Atención, foco atencional en el presente, toma de conciencia y aceptación sin juicio con respecto a pensamientos, y sentimientos en la vida diaria en general.	0.74-0.80
<i>FMI Freiburg Mindfulness Inventory</i>	Buchheld et al., 2001	30	Apertura al momento presente	0.93
<i>FFMQ Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas</i>	Baer et al, 2006	39	Observar, describir, actuar con conciencia, no enjuiciar	0,81
<i>KIMS Inventario de habilidad de mindfulness</i>	Baer, Smith, & Allen, 2004.	39	Observar, describir, actuar sin conciencia y aceptar sin juzgar.	0.76-0.91
<i>MAAS Escala de Conciencia y</i>	Brown & Ryan, 2003.	15	Conciencia y atención	0.87

<i>Atencion Mindfulness</i>			
<i>TMS Toronto Mindfulness Scale</i>	Lau et al., 2006	15	Lograr un estado de conciencia durante la sesión de meditación
<i>PHLMS Escala de Mindfulness de Philadelphia</i>	Cardaciotto et al., 2008.	20	Toma de conciencia y aceptación

Fuente: Elaboración propia.

Sin embargo, para la población que nos interesa estudiar, que son los adolescentes todavía hay pocos instrumentos de evaluación desarrollados. Los más utilizados son dos adaptaciones del cuestionario MAAS para adultos, la escala CAMM y la única escala de medición de la atención plena creada en España, la EAP (ver Anexo II y III).

Tabla 4. Cuestionarios mindfulness para adolescentes.

Instrumento	Autoría y año	Ítems	Consistencia interna (alfa de Cronbach)
<i>MAAS-A Mindful Attention Awareness Scale- Adolescent</i>	Brown et al., 2011	14	0.82
<i>MAAS-C Mindful Attention Awareness Scale- Children</i>	Stewart et al., 2013		
<i>CAMM Children and Adolescent Mindfulness Measure</i>	Greco et al., 2011	10	0.84
<i>EAP Escala de Atención Plena en el Ámbito Escolar</i>	León, 2008	12	0.84

Fuente: Elaboración propia.

Del estudio llevado a cabo por Turanzas (2013), se puede deducir que la CAMM puede ser un instrumento bastante útil para evaluar la capacidad de experimentar la conciencia plena en niños y adolescentes, ya que obtiene una correlación positiva bastante significativa con la EAP. Presenta una consistencia/fiabilidad aceptable, de 0.78. Otra de las ventajas del CAMM es que

requiere muy poco tiempo para hacerse y se puede completar en horario escolar sin perder mucho tiempo.

Las cuestiones que se plantean en ambos cuestionarios, CAMM y EAP se pueden encontrar en los Anexos II y III respectivamente.

2.2.7 Programa de tránsito

Uno de los objetivos finales de la UDI es que el aprendizaje obtenido tenga una funcionalidad en la vida real y, para ello, los alumnos de 1ºESO actuarán como tutores para los alumnos de 6º de Primaria en el programa de tránsito.

Entre las finalidades principales de la educación obligatoria está permitir la transición entre las etapas educativas, evitando en la medida de lo posible el abandono escolar, las situaciones de desventaja y falta de integración, etc. Este cambio de etapa genera mucha inquietud y estrés tanto en los niños como en las familias, por lo que resulta necesario que los centros tomen una serie de decisiones para disminuir estas situaciones.

Según la Orden de 15 de enero de 2021 (BOJA nº7), (Capítulo V, Artículos 46, 47, 48, 49 y 50) el programa de tránsito es una actuación que se lleva a cabo desde la jefatura de estudios de los centros implicados en el cambio de curso, con el objetivo de facilitar el cambio de etapa de educación primaria a educación secundaria de los niños, y hacer de ello un proceso claro, asequible, sencillo y agradable.

Los objetivos que se pretenden mediante el programa de tránsito se pueden clasificar en:

- Objetivos generales: facilitar el proceso, adoptar las medidas de atención a la diversidad necesarias, comunicarse con la familia y hacerla parte del proceso, favorecer la coordinación entre el profesorado de ambas etapas y entre las actuaciones curriculares.
- Objetivos relacionados con los alumnos: mostrarles las opciones académicas de las que disponen y darles confianza en sí mismos y en sus posibilidades.

- Objetivos relacionados con los docentes: proporcionar la información necesaria a los docentes para que puedan llevar a cabo las actividades relacionadas con el programa, coordinar el profesorado de ambas etapas para que los contenidos curriculares tengan un sentido lógico.

En septiembre se forman los equipos que coordinarán el programa (jefes de estudios, departamento de orientación, los titulares de las materias troncales, los tutores/as de 6º primaria). Después de aprobar el proyecto, en los meses de mayo-junio se realiza la visita al centro de destino (los alumnos de 1º de ESO harán de padrinos/madrinas de acogida en estas visitas y en septiembre continuarán con las Jornadas de Acogida, cuando los niños se incorporen ya al centro).

2.3 Contextualización

IES La Puebla de Vúcar se sitúa en el municipio de Vúcar, bordeado por Roquetas de Mar, La Mojonera, El Ejido, Félix y Enix. Es una zona con un continuo crecimiento de la población, especialmente inmigrantes. La mayor parte de los trabajadores pertenecen al sector agrícola, ya que alrededor hay muchos invernaderos, el nivel de ingresos es medio y el nivel de estudios en general bajo.

El instituto abarca alrededor de 1400 alumnos, gran parte de ellos provienen de diferentes zonas, no se puede establecer un lugar concreto de procedencia. Existe una gran heterogeneidad, tanto a nivel socioeconómico como cultural: casi la mitad de alumnos son inmigrantes y otros pertenecientes a grupos de minorías étnicas, lo que quiere decir que gran parte de ellos requieren una atención educativa especial.

Entre las características más comunes que podemos encontrar en los estudiantes son: la falta de motivación, dificultad para la lectura y escritura, poca atención, falta de una rutina de estudio, expresión verbal muy pobre, familias con bajo nivel educativo y poco interés hacia ello. Todo ello lleva a un bajo rendimiento escolar, haciendo que se produzca en ocasiones el abandono temprano de los estudios.

IES La Puebla cuenta con una oferta educativa de enseñanzas diurnas y nocturnas. Dentro de las diurnas tenemos la Educación Secundaria Obligatoria,

Bachillerato, Formación Profesional Básica de Fabricación y Montaje y Ciclos Formativos de Grado Medio (CFGM) de atención a las personas en situación de dependencia, instalaciones frigoríficas y calefacción y sistemas microinformáticos y redes. Dentro de las enseñanzas nocturnas tenemos la ESA (presencial y semipresencial), Bachillerato (semipresencial), CFGM sistemas microinformáticos y redes (semipresencial) y CFGS desarrollo de aplicaciones web (semipresencial).

El centro participa en numerosos planes y proyectos como el prácticum de los alumnos que cursan el Máster de Profesorado para Secundaria, el Plan de Convivencia Escolar, la Red Andaluza “Espacio de Paz”, los proyectos Inicia, PRODIG y Forma Joven en el ámbito educativo. Además, dentro del conjunto de actuaciones estratégicas del IES podemos encontrar el de Escuela TIC 2.0, Proyectos centros TIC, Proyecto FP Dual SMR, Programa de centro plurilingüe, Plan de Salud Laboral y PRL y Plan de Igualdad.

El instituto dispone de un gimnasio, actualmente utilizado como sala de clase por la falta de espacio consecuencia de las medidas adoptadas por el COVID-19 y un almacén con material muy diverso para utilizar en las clases de educación física (pelotas, esterillas, mancuernas, palas, redes, picas, etc.). Además, dispone de dos pistas polideportivas, una en el interior y otra en el exterior.

El gimnasio o el salón de actos en su defecto podrían ser posibles espacios a utilizar para el desarrollo de las sesiones de mindfulness.

En cuanto a la plantilla docente, la mayoría de los profesores son interinos, aunque hay algunos que tienen el centro como destino definitivo, y unos pocos con expectativa de destino.

2.4 Análisis y valoración de cómo es tratado el tema en el centro de prácticas

Hemos elaborado un formulario de Google para aplicarlo a los docentes y al equipo directivo del IES La Puebla de Vícar. El objetivo es conocer cómo es tratado el tema del mindfulness en dicho centro, qué conocimientos tienen los profesores acerca de esta práctica y la actitud que van a tener ante la intención

de realizar ejercicios orientados al mindfulness durante el horario lectivo. (Marina y Peralta-Sánchez, 2021), véase Anexo IX.

La encuesta fue realizada por 17 docentes del total pertenecientes al claustro, siendo la mayoría mujeres. Participaron docentes de diferentes áreas, como Física y Química, Educación Física, Inglés, Lengua, Matemáticas y Sanitaria (FP), la gran mayoría siendo interinos o funcionarios con destino definitivo en el centro. Todos conocían el significado de Mindfulness, excepto 3 y casi todos coincidían en que el objetivo del mindfulness es meditar y relajarse. 5 de los profesores utilizaban o han utilizado alguna vez la técnica del mindfulness en sus clases, los demás no. Todos, excepto 2, afirmaban que sería beneficioso implantar la técnica del mindfulness durante el horario lectivo, o bien en horas de tutoría, o después del recreo, o al finalizar cada clase los últimos 10 minutos. Alguno de los docentes proponía formar a todos los docentes en dicha práctica, para que puedan beneficiarse de los resultados en sus clases.

Tomando como referencia los resultados de esta encuesta (ver Anexo IX), hemos llevado a cabo un plan de intervención en el instituto, detallado a continuación.

3. MARCO APLICADO. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

3.1 Ámbito de intervención y destinatarios

Esta propuesta de intervención surge con el objetivo de desarrollar la competencia emocional en el alumnado de secundaria desde cursos muy tempranos y disminuir así los conflictos, aumentar la motivación y autoestima y reducir la tasa de abandono escolar cada vez más frecuente en los últimos años.

Nos dirigiremos al primer ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria del IES La Puebla de VÍcar, concretamente a todas las clases de 1ºESO, desde la materia de la Educación Física (EF) y se mantendrá en todo momento una estrecha coordinación con los demás profesionales de EF, al igual que con los tutores de dichas clases.

El centro se compone de un total de 4 clases de 1ºESO (A, B, C Y D), con una media comprendida entre 28-31 alumnos por cada clase. Dentro de este total

vamos a tener varios alumnos con necesidades específicas de atención: 2 alumnas extranjeras de nacionalidad rumana, 1 alumno repetidor, 1 alumno con altas capacidades intelectuales y 1 alumno con Síndrome de Asperger.

3.2 Concreción curricular

El título de la Unidad Didáctica Integrada (UDI) es “Vivamos en el presente”, y tendrá un objetivo final, que será el desarrollo de un vídeo, destinado a los alumnos de 6º de Primaria, como apoyo al programa de tránsito. Esta actividad será presentada vía online o presencial (según la situación COVID-19) y los alumnos de 1ºESO van a tutorizar a los de 6º Primaria para facilitar su incorporación a la Educación Secundaria y mostrarles qué es el Mindfulness y cómo incorporarlo a la vida diaria. Además, el video será destinado también a las familias de los alumnos de la ESO.

Tabla 5. Unidad didáctica.

Unidad didáctica			“Vivamos en el presente”				
Curso	1ºESO	Trimestre	2º	Nº de sesiones			8-9
Objetivos de etapa	A	B	C	D	E	F	
	G	H	I	J	K	L	
Objetivos de área	3,10,11,12						
Tarea Competencial	<p>El producto final de la unidad didáctica será un vídeo sobre mindfulness, llevado a cabo en grupos de 4-5 niños/as. La duración debe ser de 3-5', se deberá realizar mediante la aplicación de <i>Genially</i> o <i>Powtoon</i> y puede incluir grabaciones cortas, al igual que animaciones, fotos, etc. El vídeo será mostrado a las familias y se presentará a los niños de 6º primaria que al año siguiente vayan al instituto.</p> <p>Tutorización de los alumnos de 1ºESO a los de 6º de primaria mediante el programa de tránsito.</p>						
Competencias	CMCT, CAA, CCL, CD						
Bloques de contenidos	Bloque 1	Bloque 2	Bloque 3	Bloque 4	Bloque 5		
Contenidos							
Salud y calidad de vida							
Elementos transversales	Igualdad, convivencia, hábitos de vida saludables.						

Metodología	Estrategia: Aprendizaje por tareas
	Técnicas: Descubrimiento guiado, Aprendizaje cooperativo
Criterios de evaluación	4, 10
Estándares de aprendizaje	4.4, 4.5, 10.2
Instrumentos de evaluación	Rúbrica de evaluación; Vídeo final (tarea competencial); Exposición oral; Escala de observación
Sesiones	Sesión 1. Sesión 2. Sesión 3. Sesión 4. Sesión 5. Sesión 6. Sesión 7. Sesión 8. Sesión 9. Sesión 10.

Fuente: Material de Antonio Granero Gallegos.

3.2.1 Objetivos generales de etapa (OGE)

Como puede verse en la Tabla 8, Anexo IV (Artículo 23 de la Ley Orgánica 2/2006, 3 de mayo. Texto consolidado de 2021) la unidad didáctica contribuirá al desarrollo de los siguientes OGE:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

3.2.2 Objetivos generales de materia (OGM)

Como puede verse en la Tabla 9, Anexo V (BOJA Extraordinario nº7 de 18 enero 2021), la unidad didáctica contribuirá al desarrollo de los siguientes OGM:

3-Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

10-Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11-Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

12-Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos

relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

3.2.3 Criterios de evaluación y las competencias clave asociadas.

Bloque 1. Salud y calidad de vida

Como puede verse en la Tabla 10, Anexo VI (BOJA Extraordinario nº7 de 18 enero 2021), los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje seleccionados han sido los siguientes:

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.

3.2.4 Estándares de evaluación

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

3.2.5 Competencias clave

A lo largo de esta Unidad Didáctica (UD) se trabajarán diferentes competencias clave:

- *Competencia en comunicación lingüística:* los alumnos tendrán que hablar, expresar ideas e interactuar con los demás para poner en común los conocimientos adquiridos.

- *Competencia digital*: con la realización del vídeo grupal final, la búsqueda de información, diseño y presentación ante los compañeros.
- *Competencias básicas en ciencias y tecnologías*: mediante el uso de las TIC para elaborar el video, buscar información y sintetizarla.
- *Competencia de aprender a aprender*: la UD tiene como objetivo que el alumno desarrolle una serie de aprendizajes y conocimientos a partir de pautas y fuentes de información proporcionadas por el docente.
- Además, dentro de las *competencias sociales y cívicas* haremos hincapié en la *competencia emocional*, mediante la conciencia corporal y atención plena, que no aparece específicamente en la ley educativa, pero es algo propio del ser humano y necesario para poder gestionar todo lo que tenga que ver con las emociones.

3.2.6 Objetivos didácticos

El alumnado, al terminar la unidad didáctica ha de ser capaz de:

- ✓ Identificar las sensaciones del cuerpo, aceptarlas y ser consciente de ellas.
- ✓ Prestar atención a la respiración, dejar los pensamientos ir y venir y situarse en el momento presente.
- ✓ Reconocer, recordar y practicar diferentes ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad y relajación de la musculatura.
- ✓ Utilizar las TIC para indagar, recoger y analizar la información y elaborar una tarea final en grupo.
- ✓ Trabajar en grupo, evaluar a los compañeros honestamente y evaluarse a sí mismo.

3.3 Transposición didáctica

3.3.1 Metodología

El método de trabajo que utilizaremos será el *aprendizaje por tareas*, es decir, se les planteará un apartado del tema mindfulness sobre el que trabajar y ellos tendrán que buscar información en las fuentes que nosotros les proporcionemos y otras adicionales.

El rol del docente será de mediador y guía, verificando que el proceso de aprendizaje se está llevando a cabo correctamente y prestando la ayuda en el caso en el que se necesite. Los alumnos van a ser los protagonistas de su aprendizaje, adquiriendo cada vez más importancia conforme avance la UDI.

El **producto final** de la unidad didáctica consiste en que el alumnado elabore varios vídeos sobre distintos aspectos del mindfulness, que se llevará a cabo en grupos de 4-5 alumnos/as, y que deberá cumplir con los siguientes requisitos: duración comprendida entre 3-5', utilizar la plataforma Genially o Powtoon (una de las dos), se pueden incluir vídeos caseros, imágenes, animaciones, fotografías, etc. El vídeo será expuesto ante los compañeros y evaluados por los mismos y por el docente mediante una rúbrica de evaluación.

Los alumnos de 1ºESO van a ofrecerse voluntarios en el programa de tránsito para monitorizar a los niños de 6º primaria que pasan a secundaria al año siguiente. Se reunirán con ellos en el mes de abril-mayo (según la fecha en la que esté programada la visita) y les harán una sesión de Mindfulness basada en los conocimientos adquiridos en esta UDI, con el objetivo de tranquilizarles y ofrecerles su apoyo. A los padres y madres de los niños de 6º también se les ofrecerá una sesión en directo u online, en la que se les explicará que los alumnos de 1º van a tutorizar a sus hijos y se les impartirá una sesión de mindfulness también.

De esta manera, nos aseguramos que los niños de 1º ESO van a disfrutar de los beneficios del Mindfulness, y también que van a aprender a utilizarlo en la vida cotidiana y aplicarlo a los demás.

Para el desarrollo de la intervención, vamos a tener en cuenta la estructura base que nos ofrece el programa pionero MBSR. Plantearemos una unidad didáctica de aproximadamente 10 sesiones, en las que trabajaremos los siguientes puntos mediante la visualización de diferentes vídeos y realización de juegos y actividades:

1. La atención a la respiración
2. La atención a lo que nos rodea: sonidos, temperatura, etc.
3. La atención a las sensaciones corporales

4. Estiramientos sencillos con el objetivo de conocer nuestro cuerpo
5. Atención plena sobre la comida
6. Meditación en movimiento

3.3.2 Tareas y actuaciones

Vamos a estructurar la UDI siguiendo un orden de tareas, actividades y ejercicios. Al final de cada sesión, los alumnos deberán expresar qué es lo que les ha parecido más curioso o relevante de cada una.

TAREA 1. Introducción de la UDI.

ACTIVIDAD 1. Presentar los objetivos y criterios de evaluación en los que vamos a basar la UDI. Presentar la tarea competencial y la rúbrica de evaluación (Anexo VIII) en la que se encuentran los ítems que se van a evaluar y co-evaluar.

Como estamos cerca del momento en el que se suele dar el programa de tránsito, vamos a aprovechar lo aprendido en esta UDI para que los alumnos de secundaria sean los padrinos de acogida de los niños de 6º de primaria. El objetivo es aprovechar esa acogida de los centros de primaria para realizar una pequeña sesión de Mindfulness para que los más pequeños se relajen, que no vengan con temor al instituto. También se realizará una sesión bien en directo, o bien de manera online a través de la plataforma Blackboard (dependiendo de la situación COVID) con las familias de los niños de primaria, para explicarles que pueden estar tranquilos, que vamos a acoger a sus niños y les vamos a ayudar a incorporarse al nuevo curso y se les ofrecerá una pequeña sesión de Mindfulness también para aliviar esa tensión y estrés provocados por el cambio de etapa de sus hijos.

Después de explicar la rúbrica de evaluación correspondiente al vídeo, se harán una lluvia de preguntas para asegurarnos de que han comprendido las pautas y los ítems que deben seguir para realizarlo de forma correcta.

EJERCICIO 1. Formar los grupos de trabajo para la tarea competencial (grupos de 4-5 alumnos/as) y distribuir los diversos apartados para cada uno de los grupos:

- Orígenes del Mindfulness

- Qué es el Mindfulness
- Beneficios del Mindfulness para la salud y el comportamiento
- Métodos para trabajar el Mindfulness: Body Scan, respiración, etc.
- Tipos de respiración
- Ejemplos de juegos para trabajar el Mindfulness.

EJERCICIO 2. Repartir el cuestionario CAMM y rellenarlo. El objetivo es saber desde qué punto de “Mindfulness” partimos con la clase.

ACTIVIDAD 2. Explicación de qué es el Mindfulness, cuáles son sus orígenes, qué beneficios presenta y qué métodos se utilizan para trabajarlo; cómo funciona nuestro cerebro, qué áreas lo integran y cómo afecta la práctica del mindfulness a dichas áreas.

TAREA 2. Visualizar el vídeo de Mario Alonso Puig. A continuación, responder a una serie de cuestiones:

Nivel 1: ¿Puedes recordar qué es el mindfulness? ¿Cómo resumirías el vídeo que acabas de ver?

Nivel 2: ¿Cuál es la relación entre mindfulness y bienestar? ¿Qué ejemplos sobre mindfulness puedes enumerar?

Nivel 3: ¿Estás de acuerdo con Mario Alonso Puig? ¿Se te ocurre una forma original de practicar mindfulness?

ACTIVIDAD 3. Una meditación guiada de 3'. Compartir en grupo las sensaciones.

TAREA 3. Ver el vídeo “El cuento del pescador.”, de Jorge Bucay. A continuación, se plantean una serie de preguntas de diferentes grados de complejidad.

Nivel 1: ¿Puedes enumerar los sentimientos que has tenido al visualizar el video?

Nivel 2: ¿Qué conclusiones extraes de este video?

Nivel 3: ¿Cómo valorarías tu nivel de atención hacia el video? ¿Máximo, mínimo o el pensamiento se iba y venía?

ACTIVIDAD 4. Realizaremos una práctica de respiración. Para ello, se dejará una melodía tranquila de fondo, el sonido de las olas del mar por ejemplo y se darán una serie de pautas a seguir para llevar a cabo la práctica:

- Los ojos podrán estar abiertos o cerrados, mejor cerrados al principio para evitar distracciones
- Posición de sentado en la silla, con la espalda bien apoyada, los pies en el suelo, sin cruzar las piernas, las manos sobre las piernas.
- La respiración tiene que ser lo más natural posible, no hay que forzarla.
- Una vez adoptada la posición inicial, se les indicará que coloquen las manos sobre el ombligo, de manera que puedan sentir el aire entrar y salir y puedan realizar una respiración consciente.

ACTIVIDAD 5. De manera individual, o bien por grupos (si algún alumno no dispone de móvil) deberán buscar un sitio en la pista del estadio de deportes donde se sientan cómodos. Deberán sentarse y tomar algo de la comida que han traído antes de ver el vídeo. Posteriormente, se pondrán el vídeo y comerán según las indicaciones del mismo.

ACTIVIDAD 6. Cuando terminen, nos reuniremos en grupo para compartir la experiencia. Se les formularán algunas preguntas como:

- ¿Has notado alguna diferencia entre la manera en que te has comido el alimento antes y después de ver el vídeo?
- ¿Has notado alguna diferencia en el sabor?
- ¿Estabas consciente de cómo tu boca masticaba la comida?
- ¿Sabrías identificar los sabores que te surgían?

ACTIVIDAD 7. Realizar prácticas de respiración desde diferentes posiciones: tumbado/a boca arriba, en posición de costado y en posición boca abajo con los brazos extendidos hacía adelante.

Ejercicio 3: En la posición de tumbado/a, colocar las manos sobre el estómago para sentir como el abdomen se eleva cuando el aire entra y desciende cuando el aire sale.

Ejercicio 4: En la posición de costado, las manos se colocarán en la zona dorsal para sentir como ascienden y descienden las costillas con el movimiento del aire.

Ejercicio 5: En la posición boca abajo, las manos estarán relajadas alrededor del cuerpo.

ACTIVIDAD 8

Tabla 6. Juego “El péndulo”.

El péndulo
Objetivos: meditación en movimiento Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">- Los alumnos se colocarán sentados sobre una silla.- Se les dice que comiencen a hacer un movimiento de balanceo de lado a lado, suave y de forma lenta, tomando conciencia del mismo. Se debe hacer sin levantar las nalgas de la silla. El recorrido es: lateral, centro, lateral, centro. Poco a poco hay que tratar de hacer el movimiento lo más continuo posible, sin frenar en la mitad.- Se invita a los chicos y chicas a prestar atención al movimiento y a la respiración y estar ahí, en la consciencia y observar las sensaciones que van llegando al cuerpo.- Compartimos la experiencia. ¿Qué has sentido? ¿Cómo te encuentras después de la práctica? ¿Te sientes más relajado/a?

Fuente: <https://programatreva.org/recursos/3/>

ACTIVIDAD 9

Tabla 7. Juego “La linterna de la atención.”

La linterna de la atención
Objetivos: ejercer la atención focalizadora y selectiva. Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">- Les decimos a los alumnos que cierran los ojos y centren la atención en la respiración.- Posteriormente, le invitamos a abrir los ojos y a centrar su mirada en un objeto determinado, por ejemplo, la pizarra, observar todos los detalles de dicho objeto, enfocarlos e ir sumando otros objetos cercanos realizando el mismo proceso.- Compartimos la experiencia entre todos. ¿Habéis observado algo diferente en esos objetos que veis de forma diaria?

Fuente: <https://programatreva.org/recursos/3/>

ACTIVIDAD 10

Tabla 8. Juego “Stop.”

STOP
<p>Objetivos: prestar atención a las sensaciones corporales.</p> <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Los alumnos se mueven por el aula al ritmo de una canción instrumental. Cuando el profesor diga “STOP” tienen que pararse y quedarse inmóviles durante unos segundos.- En esos segundos se le propone que se observen a sí mismos, que observen cómo se encuentra situada su cabeza, su espalda, sus brazos, sus piernas, la mandíbula.- Por último, se comparte la experiencia.

Fuente: <https://programatreva.org/recursos/3/>

TAREA 4. En el estadio de deportes, formar parejas y explicar los estiramientos que tienen que llevar a cabo (ver ANEXO VII).

Nivel 1: Observar y reproducir los estiramientos según indica la ficha.

Nivel 2: Examinar cuál es el músculo que se estira en cada ejercicio.

Nivel 3: Añadir 1 ejercicio de estiramiento más a la lista.

ACTIVIDAD 11. Al finalizar los estiramientos, nos colocamos en círculo y compartimos la experiencia. Se les formulará una serie de preguntas:

¿Estabas pensando en la musculatura que estas estirando durante el proceso?

¿Has notado algo diferente en el cuerpo?

¿Te encuentras más relajado/a que antes de iniciar la sesión?

TAREA 5. Elaboración del video sobre mindfulness.

ACTIVIDAD 12. Leer la información acerca del apartado del que hay que hacer el vídeo y comprenderla. Para ello se les facilitará artículos, libros y páginas web con información relacionada con el tema a trabajar.

ACTIVIDAD 13. Elaborar un resumen de la información leída previamente, extrayendo las ideas más relevantes.

ACTIVIDAD 14. Compartir la información con los demás miembros del grupo y hacer una puesta en común de las ideas que tendrá el vídeo.

EJERCICIO 6. Tutorial en la pantalla digital de cómo se utilizan las diferentes aplicaciones, los componentes que tiene, como poner ilustraciones, fotografías, bocadillos de texto, etc. Resolución de dudas.

EJERCICIO 7. Explicar las diferentes partes en las que debe componerse el vídeo: portada (con título, nombre de los integrantes, y asignatura), introducción (sobre qué trata el vídeo poniendo los apartados principales), parte principal/desarrollo y conclusiones/parte final y despedida.

ACTIVIDAD 15. Elaboración del video.

EJERCICIO 8. Correcciones y mejoras del vídeo antes de ser presentado ante la clase.

ACTIVIDAD 16. Exposición de los videos por parte de cada grupo. Mientras un grupo expone, otro dos están evaluando mediante la rúbrica. Al finalizar la exposición, se pondrán en común las dificultades encontradas y los grupos evaluadores comentarán en voz alta los errores/mejoras. Se ofrecerá una semana de plaza para corregir y/o mejorar el trabajo.

3.3.3 Contextos y escenarios

Vamos a potenciar los procesos de atención plena en el alumnado, pero al mismo tiempo haremos hincapié en que ese aprendizaje se transmita y se vincule a la familia. Y para ello, su tarea será transmitir y practicar el mindfulness en sus casas con sus padres, madres, abuelos, etc.

Con esto, se desarrollarán numerosos valores como la autoestima, la mejora del autoconcepto y la autoconfianza y se prepararán para mostrar lo aprendido a los alumnos de 6º de primaria (contexto secundario).

En cuanto a los escenarios, la unidad didáctica se llevará a cabo en diferentes lugares en función de las tareas y actividades propuestas: el aula habitual para todo lo referido con los contenidos teóricos, las presentaciones en la pantalla digital y la elaboración del video y las pistas del estadio de deportes para algunas prácticas de meditación al aire libre.

3.3.4 Recursos

Vamos a hacer uso de la pizarra digital, para poder visualizar las diapositivas de los contenidos que se presenten en clase, al igual que para visualizar los vídeos:

- UNIR (2019): <https://www.youtube.com/watch?v=NoWk4Cn6UKk&t=452s>

- Bucay, (2019): <https://www.youtube.com/watch?v=m3G8ErvnIUU>
- Cuestionario CAMM (Anexo II) en formato papel
- El estadio de deportes se reservará para las sesiones en las que se lleven a cabo los estiramientos y la meditación con comida.
- Material que se proporcionará para la elaboración de los vídeos grupales: Muñoz-Jiménez (2020), Villanueva (2018), Gerena (2020), Iruegas (2020), Comas (2016).

3.3.5 Procesos cognitivos y atención a la diversidad

Basándonos en la Taxonomía de Bloom (Anexo X), vamos a establecer 3 niveles de dificultad de las tareas, siendo estos el nivel básico (recordar y/o comprender), nivel medio (aplicar y/o analizar) y nivel alto (evaluar y/o crear).

Debido a que la intervención no ha podido realizarse de forma directa, me basaré en la suposición de lo que hubiera podido darse en la mayoría de las aulas de educación secundaria:

- Alumnado con un ritmo más lento de aprendizaje (el alumno repetidor y las dos alumnas extranjeras): en este caso, se respeta el ritmo que cada uno tenga y se le ofrece ayuda desde el trabajo grupal y feedback positivo. Además, se utilizarán numerosas demostraciones de las actividades que se vayan a realizar.
- Alumnado con un ritmo más rápido de aprendizaje (el alumno con altas capacidades intelectuales): en este caso, se les propondrán actividades de ampliación de los contenidos a través de la entrega de algún trabajo de investigación.
- El alumno con síndrome de Asperger: se le colocará en los asientos delanteros, y estará rodeado de los compañeros que mayor afinidad tengan con él. Se utilizará un lenguaje claro, con indicaciones sencillas y que no dé lugar a malos entendidos. Se evitarán los castigos. Se marcará el inicio y el final de cada actividad mediante una luz verde/roja en la pizarra digital.

3.3.6 Temporalización

La UDI constará de 10 sesiones y se llevará a cabo durante aproximadamente 1 mes y medio. Cada sesión durará alrededor de 50-55'.

Tabla 9. Temporalización de la UDI.

Sesión	Distribución de tareas y actuaciones
1	Tarea 1, Actividad 1, Ejercicios 1 y 2
2	Tarea 2, Actividades 2 y 3
3	Tarea 3, Actividad 4
4	Actividades 5, 6 y 7 (Ejercicios 3, 4 y 5)
5	Actividades 8, 9 y 10
6	Tarea 4, Actividad 11
7	Tarea 5, Actividades 12, 13 y 14
8	Actividad 15, Ejercicios 6 y 7
9	Actividad 15 y Ejercicio 8
10	Actividad 16

Fuente: Elaboración propia.

3.4 Temas transversales

Según el Artículo 6, del Capítulo I (Disposiciones Generales) del Real Decreto 1105/2014, en la Educación Secundaria se deben trabajar, desde cada una de las materias, una serie de temas como: la comprensión oral, escrita y lectora, las TIC, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional.

En esta UDI se van a trabajar todas ellas, la comprensión oral (a la hora de transmitir la información, explicar los contenidos aprendidos, explicar las actividades, comprobar que se ha entendido lo explicado, etc.), la comprensión escrita y lectora (cuando tengan que leer, comprender, sintetizar y redactar la información correspondiente al apartado sobre el mindfulness que les ha tocado

por ejemplo), las TIC van a ser la base para la elaboración del trabajo final, que es el vídeo, mediante las aplicaciones de Powtoon o Genially.

A lo largo de la UDI se van a tratar temas como la empatía, el desarrollo de valores como la ayuda y cooperación, la educación emocional, la autoconfianza, el autoconcepto, el respeto, la imagen corporal, la igualdad, etc. En el momento en el que los alumnos de 1º ESO se conviertan en tutores de los alumnos de 6º de primaria, van a aprender a ser más responsables y autónomos y ayudarán a evitar posibles situaciones futuras de discriminación, desigualdad, maltrato, rechazo.

3.5 Evaluación de lo aprendido

En cuanto a la evaluación, se llevará a cabo una evaluación por parte del docente a lo largo de toda la UDI, y una autoevaluación y coevaluación en la antepenúltima sesión (mediante una rúbrica). Los instrumentos que utilizaremos van a ser:

- Rúbrica de evaluación para el video (ver Anexo VIII). Esta rúbrica se utilizará como base para llevar a cabo el video; también se utilizará como método de evaluación tanto para el docente (para evaluar si se han cumplido o no los ítems), como para los demás grupos (para que evalúen los trabajos que han hecho sus compañeros) y para que cada alumno realice una autoevaluación de sí mismo, identificando las dificultades encontradas y los nuevos aprendizajes adquiridos. (50%)

Esta parte es muy importante. En la coevaluación, cada equipo presenta su vídeo a la clase y es evaluado por otros dos equipos de la misma clase recibiendo la retroalimentación que proceda.

Además, cada equipo utilizará la rúbrica para realizar una autoevaluación del propio trabajo y para poder identificar las dificultades encontradas. A continuación, se les proporciona otra semana de plazo para que les dé tiempo a corregir lo que sea corregible.

Finalmente se procede a la evaluación del material de cada equipo por parte del docente. El objetivo no es penalizar mediante estos tipos de evaluación, sino

identificar los errores y corregirlos, darse cuenta de qué está mal y mejorarlo en la medida de lo posible.

- Diario de clase: en un cuaderno, los alumnos irán apuntando las sensaciones, emociones y pensamientos o ideas que las prácticas de mindfulness les han provocado. Será un diario personal, será entregado al finalizar la UDI al profesor. (30%)
- Observación del grado de participación, colaboración e implicación del alumnado en las actividades planteadas. (20%)

Tabla 10. Rúbrica de evaluación de los objetivos didácticos.

Objetivos didácticos	Instrumentos de evaluación	Nivel bajo	Nivel Medio	Nivel avanzado
Identificar las sensaciones del cuerpo, aceptarlas y ser consciente de ellas.	Diario Escala de observación	Identificar las sensaciones del cuerpo, pero no ser consciente de ellas.	Identificar las sensaciones del cuerpo y ser consciente de ellas.	Identificar las sensaciones del cuerpo, aceptarlas y ser consciente de ellas.
Prestar atención a la respiración, dejar los pensamientos ir y venir y situarse en el momento presente.	Diario	Prestar atención a la respiración.	Prestar atención a la respiración y dejar los pensamientos ir y venir.	Prestar atención a la respiración y situarse en el momento presente, dejando que los pensamientos vengán y se vayan.
Reconocer, recordar y practicar diferentes ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad y	Escala de observación Debate	Reconocer algunos ejercicios de flexibilidad.	Recordar y reconocer algunos ejercicios de flexibilidad.	Recordar, reconocer y practicar diferentes ejercicios para desarrollar la

relajación de la musculatura.				flexibilidad.
Utilizar las TIC para indagar, recoger y analizar la información y elaborar una tarea final en grupo.	Escala de observación Rúbrica	Utilizar las TIC para buscar información.	Utilizar las TIC para indagar y recoger información.	Utilizar las TIC para indagar, recoger información y elaborar un trabajo en grupo.
Trabajar en grupo, evaluar a los compañeros honestamente y evaluarse a sí mismo.	Escala de observación Rúbrica	Trabajar en grupo.	Trabajar en grupo y evaluar a los compañeros.	Trabajar en grupos, evaluar a los compañeros y evaluarse a uno mismo.

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la propia evaluación docente y consecución de los objetivos de la UDI, nos formularemos las siguientes cuestiones:

¿Los recursos web que he proporcionado han sido útiles para obtener la información necesaria para elaborar el trabajo?

¿Los objetivos, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje se ajustan a lo que se ha trabajado en la UDI?

¿Han sido suficientes el número de sesiones?

¿Ha resultado útil la rúbrica de evaluación? ¿Les ha costado mucho a los alumnos entenderla?

3.6 Resultados

Se trata de una propuesta de intervención didáctica, por lo que no tiene resultados para poder valorar el grado de satisfacción de los alumnos, pero pensamos que es una cuestión bastante interesante, ya que los alumnos van a experimentar a nivel personal los beneficios del mindfulness, y lo pondrán en práctica con los niños de 6º de primaria y con sus familias.

Suponemos, por tanto, que la tarea competencial final será motivante y altamente beneficiosa.

3.7 Conclusiones

En cuanto al grado de consecución de los objetivos del TFM planteados al principio, podemos decir que hemos podido trabajar a fondo el tema del mindfulness, por lo que el primer objetivo se ha conseguido. En cuanto al segundo, hemos utilizado una encuesta (Anexo IX) para medir el grado de conocimiento de la temática en el centro de prácticas, pero con una participación relativamente baja. Por otro lado, el objetivo 3 se ha cumplido, hemos logrado encontrar un cuestionario bastante fiable para medir el estado inicial de mindfulness en los niños (Anexo I). El último objetivo se ha realizado, pero no se ha llevado a cabo la intervención, por lo que nos faltaría el feedback que lo da la experiencia, aunque creemos que tendría muy buen resultado.

A continuación, a modo de decálogo, enumeraremos los principales hallazgos del TFM:

1. Los seres humanos somos un todo, y como un todo que somos, es necesario que sean abordados todos los ámbitos por los que estamos integrado dentro de la escuela, incluido el ámbito emocional.
2. Mantener el foco en el presente, darnos cuenta de qué ocurre en nuestro cuerpo ante las situaciones.
3. Es fundamental un equilibrio entre lo psicológico y lo fisiológico.
4. Vivimos en un mundo en constante cambio y estrés, por lo que no podemos dejarnos llevar por la rapidez con la que todo ocurre. A veces es necesario detenerse y analizarse.
5. Poner en orden las ideas según la relevancia que tengan en nuestra vida.
6. El mindfulness favorece nuestras relaciones con los demás y la empatía.
7. Es muy importante cultivar la autoconfianza y autoestima desde niños, y el mindfulness es un buen medio para ello.
8. Aceptar las emociones, en lugar de reaccionar o reprimirlas.

9. Los docentes somos facilitadores de experiencias y nuevos conocimientos, y la comprensión tiene que ser un medio para ello.

10. Cada niño/a tiene una esencia propia y el objetivo es descubrir cuál es.

Como reflexión personal, nos gustaría concluir que este trabajo ha supuesto un reto personal, desde el primer momento, tanto en la búsqueda bibliográfica, ya que no hay mucha cantidad de artículos recientes sobre intervenciones en Educación Secundaria, como en la estructuración del trabajo en sí y de la intervención, todo esto sumado a nuestra poca experiencia en el ámbito del mindfulness.

Creemos encarecidamente que el mindfulness aún está en sus inicios, que tiene mucho margen de mejora y desarrollo y que realmente puede ayudar, tanto a alumnado como profesorado a mejorar las relaciones intra e interpersonales y el rendimiento académico. Aunque aún no se aplique en muchos centros de España, hay intencionalidad de ello por parte de muchos profesores y eso es un punto muy a favor.

Como limitación principal estaría el hecho de no haber podido llevar a cabo la intervención, para poder vivir en primera persona la experiencia. Esperamos en un futuro próximo poder contar con ello y aportar ese granito de mejora a los institutos de educación secundaria.

4. BIBLIOGRAFÍA

Arguís-Rey, R., Bolsas-Valero, A., Hernández-Paniello, S. & Salvador-Monge, M. (2011). Aulas felices puesta en práctica. *Revista Amazónica*, 6(1), 88-113.
Consultado en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3915947>

- Baer, R., Smith, G. & Allen, K. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS). *Assessment*, 11(3), 191-206. doi: 10.1177/1073191104268029.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27- 45. doi: 10.1177/1073191105283504.
- Brown, K. & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K., West, A., Loverich, T. & Biegel, G. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23(4), 1023-1033. doi: 10.1037/a0021338.
- Bucay Oficial, (14 de enero de 2019). *Jorge Bucay - El cuento del pescador y la botella en la playa* [archivo de vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=m3G8ErnlUU>
- Buchheld, N., Grossman, P. & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1(1), 11-34. https://www.researchgate.net/publication/284701003_Measuring_Mindfulness_in_Insight_Meditation_Vipassana_and_Meditation-Based_Psychotherapy_The_Development_of_the_Freiburg_Mindfulness_Inventory_FMI
- Cardaciotto, L., Herbert, J., Forman, E., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223. doi: 10.1177/1073191107311467.
- Comas, S. (2016). *Burbujas de paz*. Nube de tinta.

Davis, D.M. y Hayes, J.A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198. <https://doi.org/10.1037/a0022062>

Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía (Texto consolidado, 17-11-2020). *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, nº 122, de 28 de junio de 2016, p. 1-25. Consultado en: <https://www.adideandalucia.es/normas/decretos/Decreto111-2016ESOconsolidado2020.pdf>

Decreto 182/2020, de 10 de noviembre, por el que se modifica el Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, nº 221, de 16 de noviembre de 2020, p. 28-37. Consultado en: <https://www.adideandalucia.es/normas/decretos/Decreto182-2020ModificaDecretoESO.pdf>

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. & Laurenceau J.P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology Behaviour Assessment*, 29(3), 177-190. DOI 10.1007/s10862-006-9035-8

FITNESS4YOU, (1 de marzo de 2015). *Flexibilidad a través de la Facilitación Muscular Propioceptiva* [Blog Fitness4you]. <http://actividadfisica4you.blogspot.com/2015/03/flexibilidad-traves-de-la-facilitacion.html>

Gerena, A. (2020). Mindfulness en el aula de Ana. En *Genially*. <https://view.genial.ly/5ea56a4cd407580db914a754/video-presentation-mindfulness-en-el-aula-de-ana>

González, A. (2016). *Mindfulness: guía práctica para educadores*. Universidad del País Vasco.

- González-Mesa, G. & Amigo-Vázquez, I. (2018). Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación*, 13(1), 73-91. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.159>
- Greco, L., Baer, R., & Smith, G. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMP). *Psychological Assessment*. 23(3), 606-614. doi: 10.1037/a0022819.
- Iruegas, K. (2020). Mindfulness. En *Genially*. <https://view.genial.ly/5f18e149c68a2d0d434bf6fd/video-presentation-mindfulness>
- Justo, C.F. (2010). Intervención sobre los niveles de burnout y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (mindfulness)/ Mindfulness program for increasing resilience and preventing burnouts in secondary school teachers. *Revista Complutense de Educación*, 21(2), 271. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3792444>
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness para principiantes*. Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Kairós.
- Lau, M., Bishop, S., Segal, Z., Buis, T., Anderson, N., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S. & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467. doi: 10.1002/jclp.20326.
- León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European journal of education and psychology*, 1(3), 17-26. <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129318720002.pdf>
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (Texto consolidado, 2021). *Boletín Oficial del Estado*, nº 106, de 4 de mayo de 2006. Consultado en: <https://www.adideandalucia.es/normas/leyes/LeyOrganica3-2006EducacionConsolidado2021.pdf>

López-González, L. (2013). El Programa TREVA (técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. *ISEP Science*, 4, 33-42.

<https://www.researchgate.net/publication/287999781> El Programa TREVA técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula aplicaciones eficacia y acciones formativas

López-González, L., Amutio, A., Oriol, X. & Bisquerra, R. (2016). Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) de estudiantes de secundaria: influencia en el clima de aula y el rendimiento académico. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 121-138. DOI: 10.1387/RevPsicodidact.13866

López-Secanell, I. & Beta-Lerma, M. (2019). Mindfulness y educación: formación de los instructores de mindfulness en Educación Secundaria, *Didacticae*, 6, 126-143. DOI: 10.1344/did.2019.6.126-143

Marina, A. & Peralta-Sánchez, F.J. (2021). Cuestionario sobre mindfulness para docentes de educación Secundaria. Inédito

Mañas-Mañas, I., Franco-Justo, C., Gil-Montoya, M. & Gil-Montoya, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Soriano-Díaz, R. & Cruz-Zúñiga, P. (Coord.) *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* (págs. 193-229). Aconagua. Consultado en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4859791>

Mindful Schools (2007). *Our approach*. Recuperado el 2 de marzo del 2021, de <https://www.mindfulschools.org/our-approach/>

Modrego-Alarcón, M., Martínez-Val, L., López-Montoyo, A., Borao, L., Margolles, R. & García-Campayo, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87(30.3), 31-46.

Consultado en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802511>

Muñoz-Jiménez, C. (15 de octubre de 2020). *Guía descargable de Mindfulness para niños* [Blog Infosal]. <https://infosal.es/guia-mindfulness/>

ORDEN de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, nº 7, de 18 de enero de 2021, p. 2-1024. Consultado en:

<https://www.juntadeandalucia.es/boja/2021/507/BOJA21-507-01024.pdf>

Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas, *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, nº7, de 18 de enero de 2021, p. 656-694. Consultado en:

<https://www.adideandalucia.es/normas/ordenes/Orden15-1-2021CurriculoESO.pdf>

Palomero-Fernández, P. & Valero-Errazu, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30(3), 17-29. Consultado en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802510>

Programa Treva, *Ejercicios TREVA*. Recuperado el 10/04/2021

<https://programatreva.org/recursos/3/>

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (Texto consolidado, 30-07-2016). *Boletín Oficial del Estado*, nº3, de 3 de enero de 2015, p. 1-32. Consultado en:

<https://www.adideandalucia.es/normas/RD/RD1105-2014TextoConsolidado2016.pdf>

- Rechtschaffen, D. (2016). *Educación Mindfulness. El cultivo de la consciencia y la atención para profesores y alumnos*. Gaia ediciones.
- Ros-Morente, A., Filella-Guiu, G., Ribes-Castells, R. & Pérez-Escoda, N. (2017). Análisis de la relación entre competencias emocionales, autoestima, clima de aula, rendimiento académico y nivel de bienestar en educación primaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 28(1), 8-18. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.28.num.1.2017.19355>
- Santed, M.A. y Segovia, S. (2018). *Mindfulness. Fundamentos y aplicaciones*. Ediciones Paraninfo.
- Stewart, M., Schonert-Reichl, K., Gadermann, A & Zumbo, B. (2013). A Validation Study of the Mindful Attention Awareness Scale Adapted for Children. *Mindfulness*, 5(6), 730-741. DOI 10.1007/s12671-013-0228-4
- Turanzas, J. (2013). *Adaptación Transcultural de la Escala CAMM (Child and Adolescent Mindfulness Measure) y estudio preliminar de sus características psicométricas* [Tesis doctoral, Valencian International University]. DOI: 10.13140/RG.2.2.23873.35681
- UNIR, (5 de julio de 2019). *Mario Alonso Puig - ¿Qué es el Mindfulness? | #UNIRmarioalonsopuig* [archivo de vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=NoWk4Cn6UKk&t=452s>
- Villanueva, M. (2018). *Mindfulness*. En *Prezi*. <https://prezi.com/k4lvsqszjwdf/mindfulness/>

5. ANEXOS

ANEXO I

Cuestionario de Google dirigido al profesorado del IES La Puebla de Vúcar sobre el conocimiento de la práctica de mindfulness.

ANEXO II

CAMM (Child and Adolescent Mindfulness Measure)

Responde con sinceridad a las siguientes preguntas. Para ello, piensa en ti antes de responder. Coloca una X en la casilla que tú consideres más adecuada.

1-Nunca 2-Casi Nunca 3-A menudo 4-Casi Siempre 5-Siempre

Tabla 11. Cuestionario CAMM.

	1	2	3	4	5
1. Me siento mal conmigo mismo por tener sentimientos que no tienen sentido.					
2. En la escuela, camino de clase a clase sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.					
3. Me mantengo ocupado por lo que no soy consciente de mis pensamientos o sentimientos.					
4. Me digo a mi mismo que no debería sentir lo que estoy sintiendo.					
5. Aparto de mi mente los pensamientos que no me gustan.					
6. Me es difícil prestar atención a una sola cosa en cada momento.					
7. Pienso sobre cosas que ocurrieron en el pasado en vez de en cosas que están ocurriendo en el presente.					
8. Me siento mal conmigo mismo por tener ciertos pensamientos.					
9. Pienso que algunos de mis sentimientos son malos y no debería tenerlos.					
10. Soy capaz de parar los sentimientos que no me gustan.					

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO III

Escala de Atención Plena en el Ámbito Escolar

Responde con sinceridad a las siguientes preguntas. Para ello, piensa en ti antes de responder. Coloca una X en la casilla que tú consideres más adecuada.

1-Nunca 2-Casi Nunca 3-A menudo 4-Casi siempre 5-Siempre

Tabla 12. Escala de Atención Plena en el Ámbito Escolar.

	1	2	3	4	5
1. Cuando camino me doy cuenta de los movimientos que hace mi cuerpo.					
2. Cuando me tumbo en el sillón percibo que mis músculos se relajan.					
3. Cuando me visto por la mañana me doy cuenta de los movimientos que realizo con todo mi cuerpo: manos, pies, tronco, cabeza.					
4. Cuando me cepillo los dientes presto atención a lo que hago y siento el movimiento de mi mano al mover el cepillo.					
5. Cuando paseo por el campo me paso el tiempo contemplando y escuchando la naturaleza.					
6. Cuando voy de casa al instituto/colegio me fijo en el camino que recorro.					
7. Cuando voy del colegio/instituto a casa me doy cuenta de los ruidos que hay a mi alrededor como: coches, motos, obras, perros...					
8. Cuando me ducho, siento como el agua cae por mi cuerpo.					

9. Me doy cuenta rápidamente cuando algo me produce alegría.	
10. Cuando me doy cuenta de las cosas bellas de la vida me siento bien y lleno de energía.	
11. A menudo soy consciente de como mi respiración se acelera, por ejemplo, cuando subo una escalera o hago ejercicio.	
12. Soy capaz de recordarme a mí mismo cuando siento, pienso o actúo.	

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO IV

Objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía. Artículo 23 de la Ley Orgánica 2/2006, 3 de mayo. Texto consolidado de 2021.

Tabla 13. OBGE en Andalucía.

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas

básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreiciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO V

Objetivos de la Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria. BOJA Extraordinario nº7 de 18 enero 2021.

Tabla 14. OGM de la ESO.

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de

actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
-

3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
-

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
-

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
-

7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
-

8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
-

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
-

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y

negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO VI

Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables para 1ºESO. BOJA Extraordinario nº7 de 18 enero 2021.

Tabla 15. Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje para 1ºESO.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Salud y Calidad de Vida		
Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general, la fase final y su significado en	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físicodeportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas

la práctica de la actividad física. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.

Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.

Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc., en la práctica de ejercicio físico.

Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.

respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

3.1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3.

Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a

situaciones similares. 4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físicodeportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

10.1. Utiliza las tecnologías

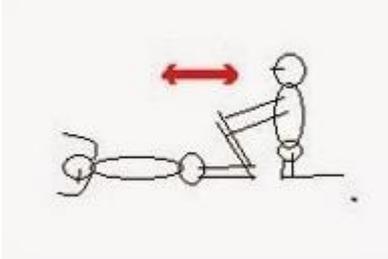
de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, ...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO VII

Tabla 16. Estiramientos tipo FNP.

MÚSCULO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
<p>CUÁDRICEPS</p> <p>Desde posición de tumbado, realizamos una contracción isométrica del cuádriceps. Posteriormente, se realiza un estiramiento del mismo.</p>	

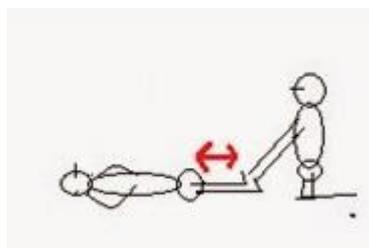
ISQUIOSURALES

Desde posición de tumbado boca arriba, realizamos una contracción isométrica de los isquiosurales, y posteriormente un estiramiento.



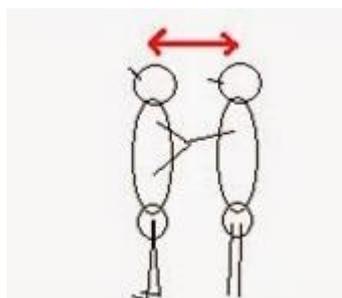
GEMELOS

Desde la posición de tumbado boca arriba, realizamos una contracción isométrica de los gemelos, y posteriormente un estiramiento con la ayuda del compañero.



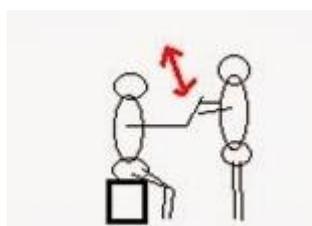
PECTORAL

Desde la posición de la imagen, realizamos una contracción isométrica, tratando de llevar los codos hacia delante. Posteriormente, realizamos el estiramiento del músculo.



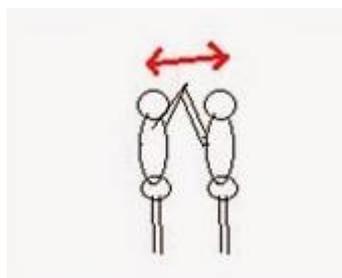
BÍCEPS

Desde la posición de sentado, realizamos con la ayuda del compañero una contracción isométrica. Posteriormente, estiramos el bíceps.



TRÍCEPS

Desde la posición de bipedestación, realizamos una contracción isométrica y posteriormente un estiramiento.



PSOAS

Desde la posición de bipedestación, tratamos de llevar la rodilla hacia delante (con la oposición del compañero atrás). Posteriormente, estiramos.



DORSAL ANCHO

Desde la posición de sentado, tratamos de echar la espalda hacia atrás mientras el compañero se opone. Posteriormente, estiramos.



Fuente: <http://actividadfisica4you.blogspot.com/2015/03/flexibilidad-traves-de-la-facilitacion.html>

ANEXO VIII

Rúbrica de evaluación de la tarea competencial. Se utilizará tanto para la evaluación del docente como para la coevaluación del alumnado.

Tabla 17. Rúbrica de evaluación del vídeo.

Ítems	Excelente	Bien	Regular	Mal
1). FORMATO	Respeto el formato requerido (utilizar	Respeto el formato	Respeto el duración	No respeta la duración

	alguna de las app propuestas), diferencia el video en varias partes (introducción, desarrollo y parte final) y la duración se ajusta a lo establecido por el profesor.	requerido y la duración se ajusta a lo establecido por el profesor, pero no diferencia el video en varias partes.	video, pero no se ajusta al formato requerido ni divide el video en apartados.	establecida por el profesor ni tampoco el formato requerido.
2). CONTENIDO	Trata el tema con profundidad, demuestra comprensión de los contenidos, aporta ejemplos y detalles.	Trata el tema con profundidad, demuestra comprensión, pero no aporta ejemplos.	Trata el tema de manera superficial, aportando algún ejemplo.	Trata el tema de manera muy superficial y no deja claros los conceptos principales.
3). USO DEL LENGUAJE	El mensaje es de fácil comprensión, directo y sin errores ortográficos ni gramaticales.	El mensaje es de fácil comprensión, directo con algún error ortográfico o gramatical. (2-3)	El mensaje es algo confuso, con bastantes errores ortográficos y/o gramaticales. (4 errores)	La comprensión es dificultosa, ya que hay muchos errores ortográficos y gramaticales (+4).
4). TEMPORALIZACIÓN	Entrega el video en el plazo establecido, completo y consulta dudas previas a la presentación.	Entrega el video en el plazo establecido.	Entrega el video en el plazo establecido, pero incompleto.	Entrega el video después del plazo establecido.

5). ORIGINALIDAD	El video es original, demuestra creatividad y trabajo sobre el mismo.	El video demuestra cierta originalidad, y el trabajo de algunas ideas creativas.	El video es poco original, utiliza ideas de otras personas (mencionándolas).	El video demuestra que se han utilizado ideas de otras personas que no se mencionan.
-----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

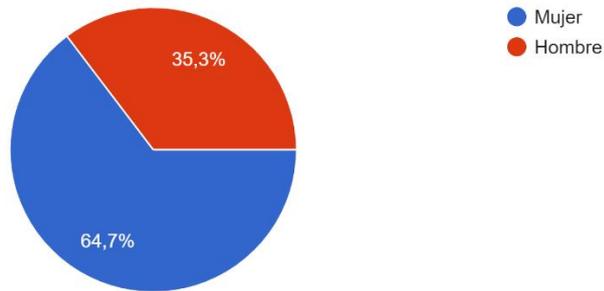
Fuente: Elaboración propia.

ANEXO IX

Resultados de la encuesta sobre el mindfulness realizada al profesorado del IES La Puebla de Vúcar.

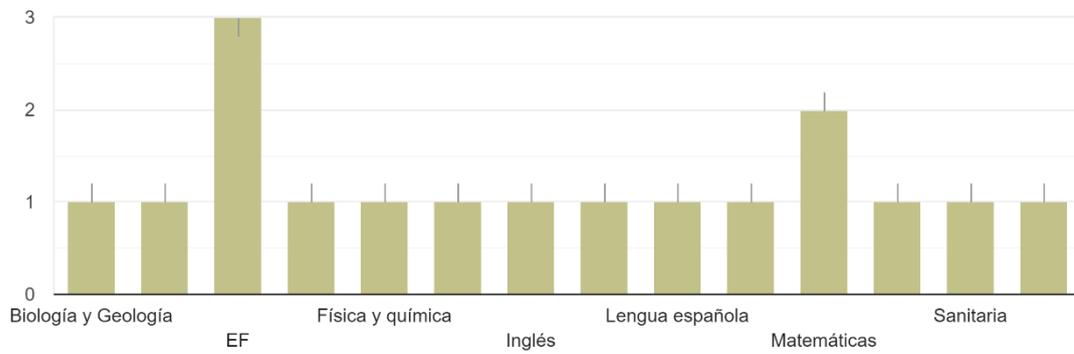
Especifica el género

17 respuestas



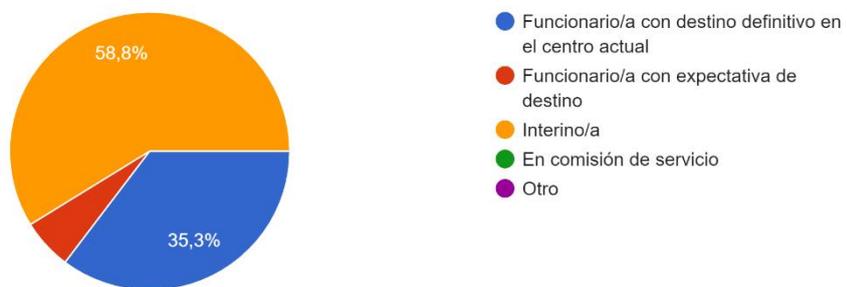
Materia que imparto en el instituto:

17 respuestas



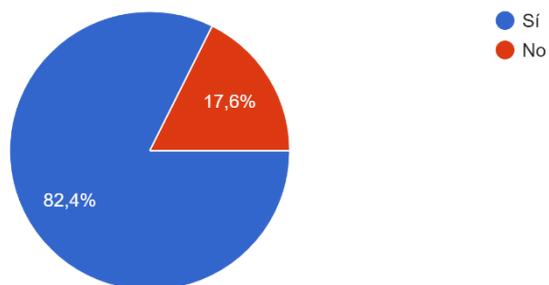
Situación administrativa actual

17 respuestas



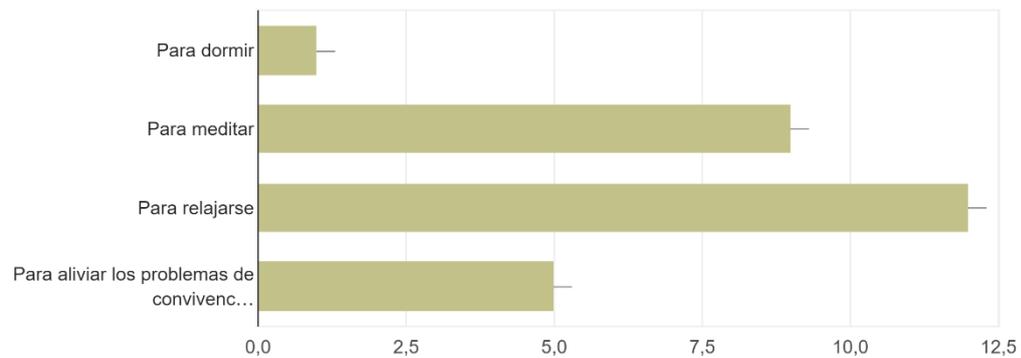
1. ¿Conoces el significado del mindfulness?

17 respuestas



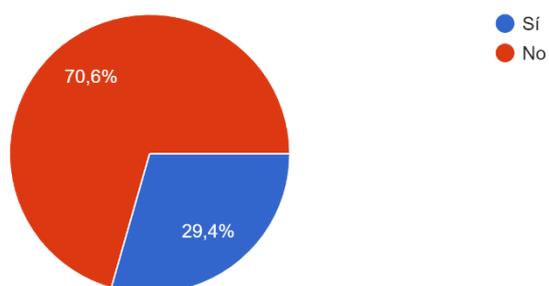
2. ¿Para qué crees que sirve el mindfulness?

17 respuestas



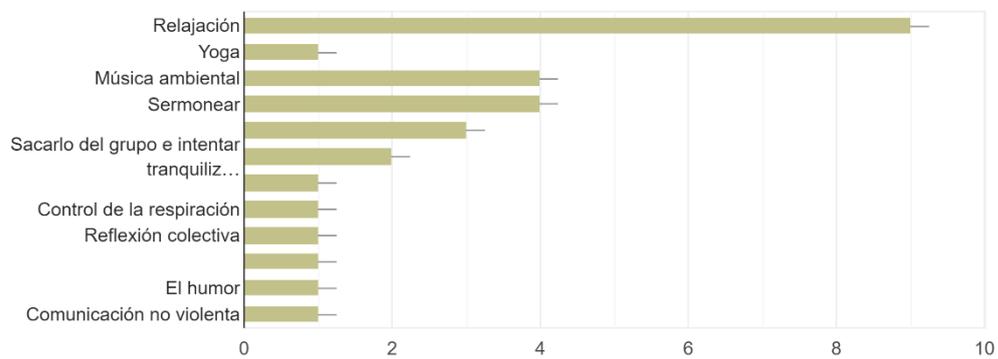
3. ¿Has aplicado alguna vez esta técnica con los estudiantes del instituto?

17 respuestas



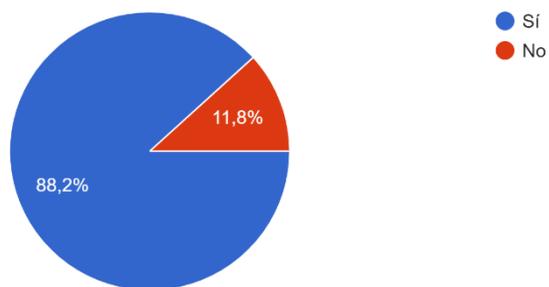
4. ¿Qué técnicas utilizas habitualmente para tranquilizar al alumnado?

17 respuestas



5. ¿Crees que sería beneficioso implantar la técnica del mindfulness durante el horario lectivo con los alumnos del instituto?

17 respuestas



ANEXO X

Ilustración 2. Taxonomía de Bloom.

← Procesos cognitivos de orden inferior		→ Procesos cognitivos de orden superior			
RECORDAR	COMPRENDER	APLICAR	ANALIZAR	EVALUAR	CREAR
Recordar hechos/datos sin necesidad de entender. Se muestra material aprendido previamente mediante el recuerdo de términos, conceptos básicos y respuestas.	Mostrar entendimiento a la hora de encontrar información del texto. Se demuestra comprensión básica de hechos e ideas.	Usar en una nueva situación. Resolver problemas mediante la aplicación de conocimiento, hechos o técnicas previamente adquiridas en una manera diferente.	Examinar en detalle. Examinar y descomponer la información en partes identificando los motivos o causas; realizar inferencias y encontrar evidencias que apoyen las generalizaciones.	Justificar. Presentar y defender opiniones realizando juicios sobre la información, la validez de ideas o la calidad de un trabajo basándose en una serie de criterios.	Cambiar o crear algo nuevo. Recopilar información de una manera diferente combinando sus elementos en un nuevo modelo o proponer soluciones alternativas.
PALABRAS CLAVE:	PALABRAS CLAVE:	PALABRAS CLAVE:	PALABRAS CLAVE:	PALABRAS CLAVE:	PALABRAS CLAVE:
Elegir observar mostrar Copiar omitir deletrear Definir rastrear afirmar Decir cuándo duplicar Citar repetir qué Leer relacionar nombrar Quién listar repetir Recitar escribir localizar Cómo dónde Memorizar Por qué reconocer	Preguntar esquematizar Generalizar predecir Clasificar dar ejemplos Comparar relacionar Contrastar ilustrar Parafrasear demostrar Informar discutir Inferir revisar Interpretar mostrar Explicar resumir Traducir observar	Actuar emplear practicar Identificar seleccionar agrupar Calcular elegir resumir Entrevistar planear desarrollar Enseñar transferir interpretar Usar demostrar categorizar Conectar dramatizar construir Planear manipular resolver Simular seleccionar unir Hacer uso organizar	Examinar priorizar encontrar Centrarse agrupar asumir Razonar destacar causa-efecto Inferencia separar aislar Comparar distinguir reorganizar Dividir motivar diferenciar Buscar similitudes descomponer Inspeccionar investigar Simplificar categorizar Preguntar ordenar Elegir poner a prueba Establecer observar Encuestar	Medir opinar argumentar Evaluar premiar testar Decidir debatir convencer Apoyar explicar seleccionar Defender comparar deducir Justificar percibir recomendar Crítico probar estimar Juzgar influir persuadir Valorar demostrar	Adaptar estimar planear Añadir experimentar testar Construir extender sustituir Cambiar formular reescribir Combinar hipotetizar suponer Componer innovar teorizar Compilar mejorar pensar Componer maximizar simplificar Crear minimizar proponer Descubrir modelar visualizar Diseñar modificar Desarrollar originar Elaborar transformar
ACCIONES RESULTADO	ACCIONES RESULTADO	ACCIONES RESULTADO	ACCIONES RESULTADO	ACCIONES RESULTADO	ACCIONES RESULTADO
Describir Definición Encontrar Hechos Identificar Etiquetado Listar Listado Localizar Cuestionario Nombrar Reproducción Reconocer Test Recuperar Cuaderno Fotocopia	Clasificar Colección Comparar Ejemplos Ejemplificar Explicación Explicar Etiquetado Inferir Listado Interpretar Esquema Parafrasear Cuestionario Resumir Resumen Muestra y cuenta	Desempeñar Demostración Ejecutar Diario Implementar Ilustraciones Usar Entrevista Emplear Interpretación Realizar Simulación Presentación Dibujo	Atribuir reseña Deconstruir Gráfica Integrar Lista de control Organizar Base de datos Esquematizar Gráfico Estructurar Informe Encuesta Hoja de cálculo	Atribuir reseña Comprobar gráfica Deconstruir base de datos Integrar informe Organizar hoja de cálculo Esquematizar encuesta Estructurar	Construir anuncio Diseñar película Trazar juego Idear dibujar Planificar plan Producir proyecto Hacer canción Historia Producto audiovisual
PREGUNTAS	PREGUNTAS	PREGUNTAS	PREGUNTAS	PREGUNTAS	PREGUNTAS
¿Puedes enumerar...? ¿Puedes recordar...? ¿Puedes seleccionar...? ¿Cómo ocurrió...? ¿Cómo es...? ¿Cómo describirías...? ¿Podrías explicar...? ¿Cómo mostrarías...? ¿Qué es...? ¿Cuál...? ¿Quién fue...? ¿Quiénes fueron los principales...? ¿Por qué...?	¿Puedes explicar que está ocurriendo...? ¿Cómo clasificarías...? ¿Cómo organizarías... para presentar...? ¿Cómo aplicarías lo que has aprendido para desarrollar...? ¿Cómo resumirías...? ¿Qué puedes decir sobre...? ¿Cuál es la mejor respuesta...? ¿Qué afirmaciones apoyan...? ¿Podrías afirmar o interpretar en tus propias palabras...?	¿Cómo usarías...? ¿Qué ejemplos sobre...puedes encontrar? ¿Cómo organizarías... para presentar...? ¿Cómo aplicarías lo que has aprendido para desarrollar...? ¿Qué enfoque usarías para...? ¿Qué aspectos seleccionarías para mostrar...? ¿Qué preguntas harías en una entrevista a...?	¿Cuáles son las partes o rasgos de...? ¿En qué aspectos está...? ¿Relacionado/a con...? ¿Por qué opinas que...? ¿Qué motivo hay para...? ¿Puedes hacer un listado de las partes...? ¿Qué ideas justifican...? ¿Qué conclusiones extraes de...? ¿Qué evidencias de... encuentras? ¿Puedes distinguir entre...? ¿Cuál es la relación entre...? ¿Cuál es la función de...?	¿Estás de acuerdo con...? ¿Cuál es tu opinión sobre...? ¿Cómo comprobarías...? ¿Sería mejor si...? ¿Por qué ese personaje...? ¿Cómo valorarías...? ¿Cómo determinarías...? ¿Cómo priorizarías...? ¿Qué información podrías para apoyar tu punto de vista? ¿Qué datos te llevaron a esa conclusión? ¿Qué seleccionarías para...? ¿Qué elección hubieras tomado si...?	¿Qué cambios harías para...? ¿Cómo mejorarías...? ¿Qué pasaría si...? ¿Podrías proponer una alternativa? ¿Puedes elaborar...basándote en...? ¿De qué forma evaluarías...? ¿Podrías formular una teoría alternativa? ¿Qué harías para maximizar/minimizar...? ¿Cómo justificarías...? ¿Qué datos te llevaron a esa conclusión? ¿Podrías construir un modelo que cambie...? ¿Se te ocurre un modo original para...? ¿Cómo cambiarías el guión/plan? ¿Cómo adaptarías... para...?

Fuente: <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cprofestenerifesur/2015/12/03/la-taxonomia-de-bloom-una-herramienta-imprescindible-para-enseny-y-aprender/>