

Universidad Siglo 21



Trabajo Final de Grado

Plan de Intervención

Licenciatura en Educación

Gobiernos educativos y planeamiento: Acuerdos Escolares de Convivencia (AEC): una construcción institucional colectiva

Atención Plena

para una Convivencia Escolar Saludable

Alumno: RENARDI, MARCELO GUSTAVO

DNI N°: 23451765

VEDU09558

Tutora: Lic. SANDRA DEL VALLE SORIA

Córdoba, Julio 2020

Este Trabajo final de grado está dedicado a:

Mis padres

Manuel Velasco y Lilian Ponce

Cristina Schwander y Ana Serra

Índice

Resumen.....	1
Palabras claves.....	1
Introducción.....	1
Presentación de la línea temática.....	3
Síntesis de la organización seleccionada.....	4
Datos generales.....	4
Historia.....	4
Misión.....	5
Visión.....	5
Valores.....	6
Delimitación objeto de la intervención.....	6
Objetivos.....	8
Objetivo general.....	8
Objetivos específicos.....	8
Justificación.....	8
Marco teórico.....	10
Plan de trabajo.....	16
Actividades.....	17
Cronograma General.....	31
Cronograma de las Jornadas-taller.....	32
Recursos.....	33
Presupuesto.....	34
Evaluación.....	34
Resultados esperados.....	36

Conclusión.....	37
Referencias bibliográficas.....	39
Anexo.....	43
Anexo A.....	43
Anexo B.....	45

Resumen

La práctica de la atención plena o *mindfulness* se ha empleado con éxito en el campo psicoterapéutico y clínico para reducir el estrés, la depresión y la ansiedad; y también como terapia para trastornos conductuales y cognitivos, entre otros.

En la actualidad abundan artículos, investigaciones y libros que evidencian las bondades de este recurso para el bienestar de la persona, en sus aspectos psíquicos y físicos.

A partir de la década de los ochenta, la técnica de la atención plena o *mindfulness* comienza a aplicarse en varios países dentro del ámbito educativo a través de diversos programas.

El presente Trabajo Final de Grado de la Licenciatura en Educación desarrolla un Plan de Intervención basado en la atención plena o *mindfulness* para construir una convivencia escolar saludable y prevenir conductas no deseadas en el IPEM N° 193 José María Paz que presenta situaciones de robo y de violencia tanto psicológica como física.

Palabras claves: acuerdos escolares de convivencia, violencias, ambiente escolar saludable, resolución de conflictos, atención plena o *mindfulness*.

Introducción

La problemática de la violencia ha irrumpido en la comunidad educativa lesionando la convivencia escolar y los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Los Acuerdos Escolares de Convivencia (AEC) como construcción colectiva donde participan los diversos actores escolares, tienen como objetivo propender una convivencia saludable que favorezca tanto la construcción de los conocimientos como la

formación para la ciudadanía, a través del respeto de las normas, de la integridad de la persona, de la alteridad y de la diversidad.

La puesta en práctica de los AEC, requiere una metodología que no se base solamente en la sanción frente a las actitudes que trasgreden el orden, sino también, encontrar alternativas superadoras o al menos complementarias a las medidas correctivas. Se hace necesario atender las raíces de las diversas violencias que se observan en la escuela.

En esta línea, la atención plena o *mindfulness*, puede colaborar en la construcción de una convivencia escolar saludable constituyéndose como una herramienta al servicio de los AEC en acción, puesto que favorece, entre otros factores, a la regulación o gestión emocional.

Este Trabajo Final de Grado para la Licenciatura en Educación se propone aplicar esta práctica a través de un Plan de Intervención en el IPEM N° 193 José María Paz que evidencia distintos problemas de violencia.

Teniendo en cuenta las experiencias en diversos países, se desarrollan tres jornadas-taller destinadas a los docentes del establecimiento a los fines de capacitarlos en el uso de la atención plena o *mindfulness* como método que favorece al buen ambiente en la escuela, evitando no solo conductas violentas sino también enriqueciendo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En un primer momento se aborda la presentación de la línea temática en la que se enmarca el Plan de Intervención, junto con una síntesis de la organización seleccionada especificando sus datos generales, historia, misión, visión y valores.

En un segundo momento se delimita el objeto de la intervención y los objetivos del plan.

En un tercer momento se expone la justificación de la intervención y el marco teórico que vincula teorías y datos con la temática y el problema identificado.

El cuarto momento desarrolla el plan de trabajo con las actividades y cronogramas, los recursos necesarios y el presupuesto para su realización y la evaluación.

Finalmente se presentan los resultados esperados y la conclusión del Plan de Intervención.

Presentación de la línea temática

La convivencia escolar se ha ido consolidando como objeto de análisis y estudio en los últimos años. Y ello obedece a emergentes que hacen necesario profundizar en esta temática.

De acuerdo con Díaz Better y Sime Poma (2016), el abordaje de la convivencia escolar se justifica a en primer lugar, por la irrupción de diversas formas de violencia en la escuela; en segundo lugar, porque ha sido valorada como un factor que incide en los aprendizajes; y por último, porque la sociedad demanda disminuir la violencia y la inseguridad en los distintos estamentos sociales.

Siguiendo a estos autores, se considera que la escuela “se legitima como un escenario de formación, no solo de conocimientos, sino en actitudes y valores para promover una convivencia pacífica entre los seres humanos” (Díaz Better, 2016, p. 127)

Así, la convivencia escolar es un proceso de interrelaciones que se construye por los actores que integran la escuela. “La convivencia escolar es un proceso interrelacional con una dimensión interpersonal y colectiva, enmarcado por políticas y prácticas institucionalizadas en una cultural escolar y local con su propia historicidad” (Fierro, 2013, p. 9). Dicha convivencia hace posible a la acción educativa a través de valores como el diálogo, el respeto mutuo, la reciprocidad y la inclusividad, entre otros.

Por esta razón el presente Trabajo Final de Grado de la carrera de Licenciatura en Educación desarrollará la línea temática Gobiernos educativos y planeamiento. Acuerdos Escolares de Convivencia (AEC): una construcción institucional, a través de un plan de intervención en el I.P.E.M. N° 193 José María Paz de la localidad de Saldán.

Síntesis de la organización seleccionada

1. Datos generales

El I.P.E.M. N° 193 José María Paz, es de gestión pública con orientación en Economía y Gestión y Turismo. Se encuentra ubicado en la calle Vélez Sarsfield N° 647, de la localidad de Saldan, departamento Colón, provincia de Córdoba. La Clave Única del Establecimiento (CUE) es 142233-0 EE 03107070 y su e-mail ipem193josemariapazsaldan@gmail.com. (US 21, 2019, Modulo 0, IPEM N°193 José María Paz. Lección 2. Datos generales de la escuela)

2. Historia

El I.P.E.M. N° 193 José María Paz se ha adaptado a múltiples vicisitudes a lo largo de su historia como consecuencia tanto de los cambios del sistema educativo nacional y provincial como de las demandas de la comunidad donde se encuentra.

En 1965 se concreta la idea de fundar una escuela secundaria por acción de un grupo de vecinos y representantes de la Municipalidad de Saldan.

En 1966 comienza a funcionar como escuela privada en un edificio prestado por la escuela Nogal Histórico en horario vespertino.

En 1971 se crea el Centro de Estudiantes, quien al año siguiente realiza una competencia folclórica con el fin de revalorizar los principios de la hermandad, amistad y compañerismo entre los jóvenes.

En 1976 se inició el pase de la institución al ámbito provincial, trámite que se efectivizó en 1988 pasando así su personal a depender de la Dirección General de Enseñanza Media (DEMES).

En 1993, tras la implementación de la Ley Federal de Educación N° 24195, la DEMES determinó la creación del CBU (Ciclo Básico Unificado) con tres años de duración y del CE (Ciclo de Especialización), con orientación en Economía y Gestión de las Organizaciones, Especialidad Turismo, Hotelería y Transporte. Esta orientación está vinculada a la competencia folclórica estudiantil, que se transformó en símbolo y eje del Proyecto Educativo Institucional (PEI) de la escuela.

La construcción del edificio propio se concreta en 1995 en la actual ubicación. (US 21, 2019, Modulo 0, IPEM N°193 José María Paz. Lección 4. Historia institucional)

3. Misión

La finalidad del I.P.E.M. N° 193 José María Paz es tender hacia una formación integral y permanente de sus educandos, brindándoles herramientas para el desarrollo del pensamiento crítico y la resolución de problemas en un espacio de intercambio enmarcado en la educación en valores que favorezca, en general, la realización personal y, en particular, la inserción en la vida sociocultural y en el mundo laboral, así como la continuidad en estudios superiores. (US 21, 2019, Modulo 0, IPEM N°193 José María Paz. Lección 8. Perfil del egresado)

4. Visión

La formación de un ciudadano a partir de la cultura del aprendizaje, del esfuerzo y compromiso personal de su crecimiento y de la formación permanente en beneficio de su dignidad individual y social. Se trata de afianzar el compromiso social, la comprensión de conceptos aplicados a la vida cotidiana y sus problemáticas para que

reconozcan valores universales aplicados en la realidad social, abordada de manera interdisciplinaria. (US 21, 2019, Modulo 0, IPEM N°193 José María Paz. Lección 8. Perfil del egresado)

5. Valores

Los actores institucionales están convencidos de que deben sostener valores fundantes de derechos básicos y universalmente reconocidos, tales como la tolerancia, la cooperación, la participación, la libertad para expresar y vivenciar ideas y la solidaridad, y así promover la formación y el ejercicio de prácticas ciudadanas. (US 21, 2019, Modulo 0, IPEM N°193 José María Paz. Lección 6. La convivencia, un espacio de reflexión que construye la comunidad educativa)

Delimitación del problema objeto de la intervención

En las sociedades postmodernas, la violencia es un fenómeno emergente que se manifiesta de múltiples formas. Es por ello que resulta más conveniente “hablar de violencias en plural a fin de dar cuenta de la muy diversa gama de situaciones y conductas que se engloban en ese término” (Fierro, 2013, p. 4). La escuela no es ajena a esta problemática, puesto que conforma el entramado social en la que está inserta.

Al respecto, Fierro (2013) cita al sociólogo brasileño Candido Gomes quien propone clasificar las violencias escolares según la relación que tienen los diferentes hechos violentos con la escuela en sí como institución; y según el tipo y grado de severidad. “Respecto a la relación con la escuela, se distingue entre violencia de o desde la escuela, violencia hacia o contra la escuela, y violencia en la escuela. En cuanto al tipo y grado de severidad, se distinguen cinco manifestaciones de violencia relevantes: vandalismo, disruptividad, indisciplina, violencia interpersonal, y criminalidad” (Fierro, 2013, p.4).

Ante tales situaciones existen dos grandes orientaciones. Las “estrategias de carácter restringido” (tolerancia cero) y las “estrategias de carácter amplio” (enfoque preventivo) (PREAL, 2003 en Fierro, 2013, p.6).

En el I.P.E.M. N° 193 José María Paz se evidencia situaciones de robo y violencia física o psicológica. Como única forma de sanción, se proponen las amonestaciones tomando como guía criterios de proporcionalidad, gradualidad y trayectoria escolar del estudiante, estableciendo un sistema de mecanismos y organismos representativos de los distintos actores institucionales que favorezcan la participación, el diálogo y la reflexión en la aplicación de las sanciones. (US 21, 2019, Modulo 0, IPEM N°193 José María Paz. Lección 6. La convivencia, un espacio de reflexión que construye la comunidad educativa).

“Jornada educar en igualdad: erradicación de la violencia de género” y “Proyecto Aula Saludable” son dos proyectos que la institución ha puesto en práctica (US 21, 2019, Modulo 0, IPEM N°193 José María Paz. Lección 12. Proyectos 2017 – 2018).

En el primero de ellos, la problemática se circunscribe solo a una tipología de violencia. El segundo, lo hace desde la discriminación y otros temas relacionados a la generación del buen ambiente áulico.

Por otra parte, en la elaboración de los AEC de la institución, se propusieron acciones superadoras, de forma tal que las situaciones conflictivas deben ser resueltas a través de un proceso de reflexión mediante la participación activa del que transgrede la norma en la resolución del conflicto, generando propuestas de inclusión y no de imposición de una reparación (US 21, 2019, Modulo 0, IPEM N°193 José María Paz. Lección 6. La convivencia, un espacio de reflexión que construye la comunidad

educativa). A tal efecto, sería oportuno diseñar un proyecto que lleve poner en práctica dicho propósito y que repercutiría en una mejora para la institución.

Objetivos

Objetivo General

Desarrollar jornadas-taller de atención plena o *mindfulness* para los docentes del IPEM 193 José María Paz para mejorar la convivencia escolar y prevenir conductas agresivas a lo largo de un ciclo lectivo.

Objetivos Específicos

1. Capacitar a los docentes sobre las incidencias de la atención plena o *mindfulness* en la generación de ambientes áulicos saludables.
2. Aplicar las habilidades de la atención plena o *mindfulness* como herramientas para reducir niveles de agresividad.
3. Integrar las habilidades de la atención plena o *mindfulness* en el desarrollo de una secuencia didáctica según el espacio curricular facilitado por cada docente.

Justificación

Los AEC del IPEM 193 José María Paz son una construcción colectiva cuya importancia radica en “el reconocimiento que la comunidad educativa hace de ellos como un espacio propicio para que se desarrollen las relaciones interpersonales” (US 21, 2019, Modulo 0, IPEM N°193 José María Paz. Lección 6. La convivencia, un espacio de reflexión que construye la comunidad educativa)

Conocer, discutir reformular y sostener los AEC, según argumenta la Directora del IPEM 193, Arq. Prof. Susana Giojalas, posibilitará que los diversos integrantes de la institución puedan “relacionarse mejor, escucharse, respetarse y comprometerse más en la dinámica comunicativa de construcción permanente” ” (US 21, 2019, Modulo 0,

IPEM N°193 José María Paz. Lección 6. La convivencia, un espacio de reflexión que construye la comunidad educativa)

El principal objetivo de los AEC en el IPEM 193 José María Paz es propiciar una sana convivencia que posibilite una acción educativa de calidad.

En uno de sus proyectos, “aulas saludables”, la institución propicia “el respeto por el otro, la construcción de un espacio saludable, fortalecer lazos de compañerismo, amistad, dedicación y compromiso, promoviendo comportamientos de autoprotección y búsqueda de ayuda ante situaciones que las/los jóvenes no pueden resolver de manera autónoma” (US 21, 2019, Modulo 0, IPEM N°193 José María Paz. Lección 12. Proyectos 2017-2018)

Sin embargo, diversos hechos tales como robos, violencia psicológica y física están presentes en la institución y atentan contra el objetivo de generar espacios saludables para aprender y enseñar propuestos por los AEC.

Por tal motivo, jornadas-talleres que se enfoquen en construir una sana convivencia escolar para lograr procesos educativos de calidad, donde todos los actores institucionales puedan desplegar lo mejor de sí, visibilizar las causas de las situaciones conflictivas dentro y fuera de la escuela y buscar entre todos, caminos de solución posibles, aportará una mejora institucional para el IPEM 193 José María Paz.

También le permitirá a dicha institución fortalecer y reformular continuamente sus AEC, y al mismo tiempo lograr un mayor autoconocimiento de todos los sujetos escolares propiciando un ambiente saludable que posibilite alcanzar “una formación integral y permanente de sus educandos, brindándoles herramientas para el desarrollo del pensamiento crítico y la resolución de problemas en un espacio de intercambio enmarcado en la educación en valores que favorezca la realización personal y la

inserción en la vida sociocultural y en el mundo laboral” (US 21, 2019, Modulo 0, IPEM N°193 José María Paz. Lección 7. Finalidad)

Marco Teórico

La convivencia es una realidad compleja que solo se la puede definir tomando en cuenta tanto los diversos aportes de las disciplinas que la abordan como los contextos que la influyen. “De acuerdo con Herrera y Silas (2017), la convivencia se puede comprender como aquel proceso en el cual se ve involucrado el sujeto con los otros, en el que se ponen a prueba sus valores, percepciones, experiencias y aprendizajes adquiridos en su vida, visualizando la convivencia como un reflejo de la cultura” (Herrera y Silas en Uribe et al., 2018. p.304)

Siguiendo a Uribe et al. (2018), diversos autores como Marrugo, Gutierrez y otros, afirman que la convivencia surge de la interacción y del compartir aspectos comunes de manera activa con otros y otras en un contexto espacio temporal determinado, proceso este que hace posible el desarrollo de habilidades y valores que construyen al ciudadano y que generalmente se da dentro del ámbito escolar.

La convivencia es, de acuerdo a estos autores, el reflejo de la cultura que se desarrolla en la vida cotidiana, involucrando modos de ser, valores, creencias, percepciones y conocimientos adquiridos de cada persona en interrelación con los otros y con el medio ambiente.

Este plan de intervención asume “la convivencia escolar como una consecuencia de la forma como se dirige una institución educativa, su identidad, la toma de decisiones, las interrelaciones, la cultura y los estilos comunicativos, entre otros” (Uribe et al., 2018. p. 305). Es por ello que todos los sujetos involucrados en los procesos de

relaciones dentro de una comunidad escolar son responsables y cumplen un rol concreto en el tipo de convivencia de una institución.

De modo que “la convivencia escolar implica generar y respetar acuerdos y reglas compartidas, ya sean reglas implícitamente heredadas o reglas y acuerdos explícitamente establecidos, lo que a su vez involucra la tolerancia y confianza” (Mockus & Corzo en Uribe et al., 2018. p. 306). De allí la importancia de construir AEC en donde todos los actores escolares intervengan en su elaboración.

Son diversas las causas que alteran el ritmo normal de la convivencia escolar. Una de ellas es la violencia, que emerge multiforme dentro de la escuela, por eso se habla de violencias (Fierro, 2013, p. 4).

A partir de esto “Chaux, Lleras y Velásquez (2004), subrayan que la convivencia pacífica busca, a través del diálogo y la negociación, mediar ante los conflictos, para así manejarlos sin agresión y encontrar soluciones que beneficien a todas las partes, lo cual no implica la ausencia de conflictos. La convivencia escolar enfatiza en las relaciones que promueven una escucha abierta, vínculos de confianza y muestras de afecto positivo que benefician a todos los actores involucrados de manera pacífica” (Herrera y Silas en Uribe et al., 2018. p.306)

Frente a tales situaciones conflictivas al interno de la institución son múltiples las formas de abordarlas. Una de ellas, es el caso antes mencionado del proyecto “aulas saludables” desarrollado en el en el IPEM 193 José María Paz.

Sin embargo, en los últimos años se han venido poniendo en práctica diversos programas basados en la atención plena o *mindfulness* para generar ambientes sanos y prevenir situaciones de violencias que vulneren el bien común de la institución,

brindándoles a los sujetos escolares herramientas para el desarrollo de competencias psicosocioemocionales.

El doctor Jon Kabat-Zinn, fundador y ex director ejecutivo del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society en la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts, define a la atención plena o *mindfulness* como “prestar atención de una manera determinada: de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar” (Kabat-Zinn, 2015, p. 26).

Candarle (2016) sostiene que es una habilidad que todo ser humano por el solo hecho de serlo posee en si mismo. Solo hace falta activarla a través de la práctica.

De acuerdo a las investigaciones realizadas por Kabat-Zinn en el MIT, este tipo de atención permite desarrollar una mayor conciencia, claridad y aceptación del momento presente.

Jon Kabat-Zinn fue quien introdujo esta técnica en occidente, tomándola de la tradición budista pero despojándola de todo bagaje religioso. Kabat-Zinn comenzó a aplicarla en pacientes con dolencias crónicas a través de un programa creado por él mismo en el año 1979 llamado MBSR (Mindfulness based stress reduction) o en español REBM, reducción del estrés basado en *mindfulness*. Los resultados que obtuvo fueron exitosos. Los pacientes experimentaron mejoras significativas de sus cuadros clínicos y psíquicos.

A partir de estos estudios, comenzaron a realizarse numerosas investigaciones al respecto en todo el mundo aplicando esta terapia a situaciones de “estrés, de trastornos de estado de ánimo, trastornos de ansiedad, abuso de sustancias, trastornos alimentarios, trastornos de personalidad, enfermedades como cáncer, cerebrovasculares, cardíacas,

etc”. (Vásquez-Dextre, 2016. pp. 46-48) En todas estas investigaciones los resultados fueron positivos colaborando a una mejor calidad de vida de los pacientes.

Hoy son numerosos los artículos y libros escritos por diversos autores de muchos países que muestran las bondades de esta técnica terapéutica. Entre ellas podemos mencionar las siguientes: “mejorar la habilidad para sobrellevar el estrés, disminuir la ansiedad crónica, afectar positivamente y disminuir los sentimientos depresivos, aumentar la experiencia de calma y paz interior, mejorar la habilidad para lidiar con enfermedades y / o dolor crónico, disminuir la presión sanguínea no saludable, disminuir la frecuencia cardíaca” (Moñivas et al., 2012. p. 87).

En el ámbito clínico, además de la ya citada terapia MBSR, se están desarrollando otras terapias en el que tienen como base la atención plena o *mindfulness*. A modo de síntesis presentamos solo algunas: “Terapia Conductual Dialéctica (TCD), Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT)” (Vásquez-Dextre, 2016. p.46). Todas ellas “son parte de másteres o de la curricula que se imparten en las Universidades de Massachussets, Harvard, Toronto, Carleton, Oxford, Bangord, Berkely, Abeerden, entre otras muchas”. (Moñivas et al., 2012. p. 87).

Todas estas terapias se enmarcan dentro del campo de la psicología positiva en las llamadas terapias psicológicas de tercera generación. “Se trata de técnicas que practican una cierta integración entre todas sus antecesoras y que trabajan con un paradigma bien distinto a ellas: no se trata tanto de que el sujeto no tenga síntomas sino de que cambie el curso de su experiencia subjetiva y la conciencia que tenga de ella, posibilitando así el que los síntomas vayan perdiendo su carga” (Moñivas et al., 2012. p. 86).

Es a partir de los años 80 que esta terapia entra en el ámbito escolar con el propósito de reducir el estrés en docentes y alumnos, mejorar los rendimientos académicos y generar ambientes saludables cuyas características sean la empatía, la compasión hacia el otro, la autoconciencia, la autorregulación emocional y el cultivo de habilidades sociales, como medios de prevención de violencias y resolución de conflictos.

Varios países están desarrollando programas basados en *mindfulness* en instituciones escolares alcanzando resultados positivos en la mejora de la calidad educativa y en la convivencia escolar.

Al respecto, Mañas Mañas et al. (2014) mencionan algunos programas de entrenamiento en *mindfulness* aplicados a contextos escolares, tales como Mindfulness Based Wellness Education (MBWE) en Canadá; Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE) y Stress Management and Relaxation Techniques (SMART), ambos en Estados Unidos.

En España y en Inglaterra, la organización Escuelas Despiertas. Cultivando el *mindfulness* en educación, “ofrecen programas sostenibles de *mindfulness* (consciencia plena) en educación para educadores, estudiantes y comunidades educativas con el propósito de favorecer ambientes saludables, éticos y felices en las escuelas” (Escuelas Despiertas. Cultivando el *mindfulness* en educación. Recuperado en mayo de 2020 de <https://escuelasdespiertas.org/about>.)

En Chile, el proyecto “Renueva tu escuela” sigue los lineamientos de la educación *mindfulness* (Cerdá Capllonch, 2015). En Colombia, el Centro para una vida plena *Be Mindfulness* desarrolla talleres sobre *mindfulness* y educación para docentes y alumnos y sostiene que “las escuelas que han implementado Mindfulness en su

interior han mostrado importantes beneficios a nivel académico, empático, socio-emocional y conductual.” (Centro para una vida plena *Be Mindfulness*. Recuperado en mayo de 2020 de <https://bemindfulness.co/mindfulness-en-la-educacion>). También en Brasil a través del programa SENTE (Terzi, et al., 2016) se aplica esta técnica en las escuelas.

El programa de psicología positiva aplicada a la educación “Aulas felices” (Arguís Rey, et al., 2012), desarrollado en Zaragoza, España, integra la práctica del *mindfulness* o atención plena como punto de partida y eje transversal del mismo.

Todo entrenamiento basado en *mindfulness* está estructurado en dos clases de prácticas: formales e informales. Las primeras son nucleares y son la base de las segundas. En las prácticas formales se “entrena la atención utilizando un anclaje que va cambiando en cada práctica (respiración, sonidos, sensaciones y movimientos corporales) pero siempre tienen en común que está situado en el cuerpo” (García Campayo, 2019. p. 91)

Las prácticas informales tienen por objetivo centrar la atención, no ya en un anclaje determinado, sino en las actividades de la vida diaria de manera continua. Atender, tomando conciencia y conectando con la actividad que se está realizando, por ejemplo comer, leer un libro, escribir una tesis, etc.

De acuerdo con Palomas (2015) son siete las actitudes básicas para la práctica del *mindfulness*: “No juzgar: tomar conciencia del constante flujo de pensamientos, emociones, patrones de conducta. Paciencia: comprender y aceptar el hecho de que normalmente las cosas suceden cuando tienen que suceder. Mente de principiante: estar abierto al aquí y ahora, abandonando expectativas previas. Confianza en uno mismo y en nuestros sentimientos. No esforzarse, dejar que las cosas surjan. Aceptación:

observar las cosas tal como son. Ceder, no dejarse atrapar por ningún pensamiento, sentimiento o deseo” (Palomas, 2015. p. 31)

La pedagogía que subyace en el *mindfulness* es una pedagogía cognitivista - constructivista, de la complejidad y basada en la fenomenología, en la que cada sujeto toma conciencia y vivencia su propia experiencia. (Cf. Moñivas et al., 2012. p. 86).

Como sostiene Moñivas et al. (2012) la práctica del *mindfulness* posibilita desarrollar capacidades apelando a una habilidad interna que todo ser humano posee, permitiéndole ser más conscientes de patrones reactivos y automáticos y por lo tanto, posibilitándolo para responder asertivamente ante los estímulos.

Plan de trabajo

El Plan de intervención constará de tres jornadas-taller mensuales, desarrolladas a lo largo de un año lectivo y estarán destinadas a los docentes del I.P.E.M.193 José María Paz.

Cada jornada-taller se realizará dentro del horario escolar matutino y tendrá una duración de 4 horas reloj, contando con una pausa de 20 minutos a mitad de la misma. Las actividades propuestas serán individuales y grupales y apuntarán a los objetivos, general y específicos, de la intervención.

Las jornadas-taller serán facilitadas por el Asesor Pedagógico Marcelo Gustavo Renardi, que cuenta con la Certificación en Inteligencia Emocional y Mindfulness expedido por la Universidad Siglo 21 en diciembre de 2019.

La convocatoria se realizará a través de los canales de comunicación formal con los que cuenta el establecimiento, particularmente mediante circular en el libro de disposiciones internas. La circular, emitida por la dirección del establecimiento,

informará acerca de objetivos, modalidad, temática, justificación de las jornadas-taller y el material que deben traer (cuaderno y lapicera) para las mismas.

También se utilizará un *flyer* que se colocará en sala de profesores y que además podrá ser divulgado a través de otras vías informales como mails o grupo de WhatsApp de los docentes para reforzar la difusión.

Se espera que asistan la totalidad de los docentes invitados, no obstante las jornadas se pueden llevar a cabo con al menos 30 (treinta) docentes.

Las jornadas-taller se llevarán a cabo en el aula de usos múltiples del I.P.E.M. 193 José María Paz.

Actividades

Primera jornada-taller: “Atentos y despiertos para una convivencia escolar sana”

Objetivo: Capacitar a los docentes sobre las incidencias de la atención plena o *mindfulness* en la generación de ambientes áulicos saludables.

En esta primera jornada se presentará la programación general de la intervención, brindando toda la información al respecto: objetivos, metodología, modalidad y justificación. Este momento llevará 15 (quince minutos).

Las actividades que se realizan en esta jornada capacitan a los docentes acerca de qué es la atención plena o *mindfulness*, cómo se lleva a la práctica y cuáles son sus beneficios en la construcción de aulas cuyos ambientes sean más tranquilos, empáticos y armónicos, de manera que repercutan positivamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en el bienestar del docente y de los alumnos y en la reducción de actitudes violentas.

Actividad 1: “Aprendiendo a estar atentos y despiertos”

Objetivo: Capacitar a los docentes acerca de la habilidad *mindfulness* y las formas de desarrollarla.

Inicio (30 minutos):

Antes de comenzar el capacitador invita a los docentes que apaguen o silencien sus celulares.

Luego, se les solicita a los participantes de modo individual describan una jornada escolar habitual en su ejercicio de la profesión, tanto frente al aula como en las demás tareas propias de la docencia. Para ello se proyectará en la pantalla de un Smart TV las siguientes consignas en un *slide* de PowerPoint:

- ¿Qué tareas realizas de manera automática, sin pensarlas, o no siendo consciente de estar haciéndola?
- ¿Qué tareas realizas con más consciencia o prestando más atención?
- Identifica en qué dimensión temporal están tus pensamientos al momento de realizar las tareas. Si en situaciones que se encuentran en el pasado o en el futuro.
- Si tuvieras que definir un sentimiento al final de tu día escolar, ¿cuál sería? (por ejemplo, motivado/a, desilusionado/a, frustrado/a, etc).

Transcurrido 20 minutos suena la alarma de un temporizador para señalar la finalización de la tarea. Luego se solicita a dos o tres docentes que compartan lo trabajado. El capacitador escribirá en la pizarra las palabras claves recuperadas del aporte de estos docentes.

Desarrollo (75 minutos):

Práctica formal 1 (10 minutos): “Conectando con tu intención” (Jennings, 2019, p. 58-59)

El capacitador invita a comenzar esta práctica con la siguiente consigna: ¿Cuál es tu intención para el resto del día? Una vez que han establecido la intención, se los invita a enfocar la atención en ella por un breve momento.

Práctica formal 2 (30 minutos): “Atiende a tu respiración”. (Candarle, 2016, p. 101-102, con modificaciones)

El capacitador invita a los participantes a sentarse de manera cómoda. Les aclara que en esa posición permanecerán quietos y en silencio durante 10 minutos. Una vez que encuentran la posición, les pide que cierren los ojos e intenten tomar consciencia de su cuerpo. Los va guiando con las siguientes preguntas: ¿Cómo se sienten? ¿Qué sensaciones físicas predominan? ¿Cómo sienten las distintas partes del cuerpo? Los invita a conectar con las sensaciones físicas concretas y no con las imágenes del cuerpo.

Una vez que están conscientes de su corporalidad, el capacitador les pide que intenten encontrar y elegir de su cuerpo un lugar donde sientan más claramente las sensaciones físicas asociadas a la respiración (abdomen, pecho, fosas nasales). Una vez que lo eligen, los invita a llevar la atención a la respiración tal y como ésta se encuentre en ese momento sin tratar de cambiarla. Si se distraen con algún pensamiento, los invita a volver la atención a la respiración. Permanecen así hasta que el temporizador suene.

Luego del ejercicio, el capacitador los invita a comentar como transitaron la experiencia, que sensaciones sintieron, si lograron permanecer atentos a la respiración o si se “fueron” con los pensamientos, si se encuentran más relajados, si les costó o no realizar el ejercicio. Esta reflexión sobre la práctica dura 15 minutos.

Práctica formal 3 (5 minutos): “Respira tres veces” (Jennings, 2019, p. 58-59)

El capacitador invita a los participantes a ponerse de pie, y cada uno a su tiempo, realizar tres respiraciones profundas, lentas y atentas. Las manos pueden estar a los costados o en el lugar del cuerpo donde hayan identificado la respiración durante la práctica formal 2.

Luego, el capacitador mediante la siguiente presentación de PowerPoint <https://drive.google.com/file/d/1r3hr1JzgJNbxibIKHx0xC-4BhYuyZ4fy/view?usp=sharing> proyecta en pantalla este concepto de Atención Plena o Mindfulness:

Mindfulness o Atención plena es “la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento” (Simón, 2007)

Valiéndose de esa definición y de las prácticas realizadas, el capacitador explica durante 30 minutos qué es y en qué consiste la atención plena o *mindfulness*, dejando bien en claro que se trata de una habilidad que todos tenemos, que no se adquiere, que se ejercita y por lo tanto es una habilidad educable. Resalta los modos de desarrollar esta habilidad a través de las prácticas formales, como las que se llevó a cabo en el momento anterior, y de las informales, que se explicitan a través del PowerPoint que el capacitador emplea en esta jornada.

Cierre (20 minutos):

A modo de puesta en común, se habilita un espacio para que los docentes participantes realicen preguntas e inquietudes al facilitador.

Pausa (20 minutos):

El refrigerio a cargo de los docentes participantes adquiriéndolo en la cantina del establecimiento o trayendo equipo de mate y algo para compartir.

Actividad 2: “Beneficiándonos de estar atentos y despiertos”

Objetivo: Capacitar a los docentes sobre los beneficios de la atención plena o *mindfulness* en la generación de ambientes áulicos saludables.

Inicio (10 minutos):

El capacitador invita a los docentes a realizar la Practica 3 (Respirando tres veces). Esto ayuda a los participantes a tomar conciencia del comienzo de la segunda actividad de la jornada. Luego el capacitador les pregunta ¿cómo se sienten?, ¿qué ideas claves recuperan del primer momento?

Desarrollo (35 minutos):

Nuevamente el capacitador propone a los docentes a repetir la Practica 3. Luego les pregunta: ¿Qué beneficios creen que aportaría estas prácticas sostenidas en el tiempo en su ejercicio docente, en los alumnos, en el proceso enseñanza-aprendizaje, en la convivencia escolar y en la construcción de aulas saludables? Se realiza una lluvia de ideas. El capacitador toma nota en la pizarra.

A partir de estas ideas, el capacitador expone valiéndose de un PowerPoint (ver anexo) sobre los beneficios que aporta la práctica del *mindfulness* en ambientes educativos mostrando experiencias en establecimientos educativos de otros países.

Cierre (15 minutos):

Se habilita un espacio de diálogo acerca de lo expuesto por el facilitador, conectando con la experiencia actual propia del ejercicio docente en ese y otros establecimientos en donde no se lleva a cabo esta práctica.

Evaluación de la jornada (20 minutos):

Se dividen a los docentes participantes en grupo de tres y el capacitador solicita que elaboren en una hoja A4 un mapa conceptual con lo aprendido en la jornada. Deben ser

entregados al capacitador. Se llevan de tarea realizar una práctica informal diaria, además de las prácticas formales aprendidas en esta primera jornada y una hoja-diario para apuntar que han podido realizar y qué resultados produjo. (Ver anexo A). Esta hoja-diario se entrega de forma anónima en el siguiente encuentro al capacitador/asesor pedagógico.

Recursos:

- **Materiales:** temporizador, notebook, Smart TV 60 pulgadas, cable USB, sillas, escritorio o mesa, pizarra, tizas, fibrones, resma de hojas A4, planilla de asistencia, hoja-diarios.
- **Humanos:** Asesor pedagógico.

Segunda jornada-taller: “Atentos y despiertos para resolver conflictos en la escuela”

Objetivo: Aplicar las habilidades de la atención plena o *mindfulness* como herramientas para reducir niveles de agresividad.

Actividad 1: “Construyendo un aula positiva”

Objetivo: Aplicar la práctica de la atención plena o *mindfulness* para mantener un clima positivo en el aula que promueva un ambiente saludable.

Inicio (20 minutos):

El capacitador invita a los docentes participantes a recuperar lo vivenciado en la primera jornada-taller. Les propone que libremente comenten como les fue con las hojas-diario que se llevaron de la jornada anterior.

Luego, el capacitador los invita a realizar la práctica formal 3 tal como se efectuaron en el taller anterior.

Desarrollo (60 minutos):**Práctica 4 (20 minutos): “Cultivando la positividad”** (Jennings, 2019, p. 165)

Se comienza todos sentados, en una posición cómoda, con los ojos cerrados y atentos a la respiración. El capacitador les pide que recuerden un momento en su ejercicio docente en el que se sintieron felices. (Si no se les ocurre alguno, pensar en algo que les gustaría que sucediera en su labor docente y que los hiciera felices). Se les indica que se tomen un momento para recordar los detalles de esa experiencia, tratando de rememorarlos a todos. (Si realiza la práctica imaginando una situación, tratar de hacerlo visualizando todos los detalles).

Una vez que sienten que tienen suficientes detalles para recrear la vivencia, el capacitador les pide tomarse un momento e imaginar que aparecen en ese momento y lugar, como si entraran a una película.

Luego, se les pide que presten atención a las sensaciones corporales. ¿Dónde se manifiesta la alegría, la satisfacción? ¿Si se produce algún cambio en la temperatura corporal?

El capacitador los invita a intensificar ese momento, imaginándose que tienen un control remoto y que lo pueden usar para subir o bajar el nivel de alegría, satisfacción o felicidad. Probar aumentar o disminuir la intensidad hasta alcanzar un nivel ideal de gozo y luego quedarse en ese nivel durante todo el tiempo hasta que suene el temporizador, disfrutando el momento.

Luego de la práctica, se los invita a comentar como transitaron la experiencia. Esta reflexión sobre la práctica dura 15 minutos.

Práctica formal 5 (10 minutos): “Haciendo foco” (Jennings, 2019, p. 167)

El capacitador propone a los participantes el siguiente ejercicio: puesto de pie, separarlos a la altura del ancho de los hombros, relajando las rodillas sin trabarlas. Luego, llevar la atención a un punto del abdomen situado unos cinco centímetros por debajo del ombligo y aproximadamente dos centímetros hacia adentro del abdomen. En esa posición y con atención a ese punto permanecen así hasta que el temporizador suene (diez minutos).

Luego de estas prácticas, el capacitador expone a través de un PowerPoint (ver anexo 2) durante 30 minutos acerca del poder de la positividad en el docente para cultivar y mantener un clima positivo en el aula que promueva el buen ambiente, la cooperación, la resolución de problemas y una menor agresividad. El capacitador pone en conexión las prácticas realizadas con la teoría expuesta.

Cierre (20 minutos):

A modo de puesta en común, se habilita un espacio para que los docentes participantes realicen preguntas e inquietudes al facilitador.

Pausa (20 minutos):

El refrigerio a cargo de los docentes participantes adquiriéndolo en la cantina del establecimiento o trayendo equipo de mate y algo para compartir.

Actividad 2: “Resolviendo conflictos”

Objetivo: Aplicar la práctica de la atención plena o mindfulness en la resolución de conflictos (Jennings, 2019, p. 225ss y 234)

Inicio (10 minutos):

El capacitador invita a los docentes a realizar la práctica 3 (Respirando tres veces). Esto ayuda a los participantes a tomar conciencia del comienzo de la segunda actividad

de la jornada. Luego el capacitador les pregunta ¿cómo se sienten?, ¿qué ideas claves recuperan del primer momento?

Desarrollo (70 minutos):

El capacitador invita a los docentes a dividirse de a tres y conversar acerca de cómo solucionan un conflicto con un alumno en el aula, qué herramientas o estrategias utilizan. Cada grupo toma nota de las ideas claves en un afiche.

Luego se presentan los afiches en plenario. Se dispone para esta parte de la actividad de 20 minutos

El capacitador de la jornada expone valiéndose del siguiente PowerPoint <https://drive.google.com/file/d/18U0vwrTzAsadis8ByqYgVj8JXQibuUMr/view?usp=sharing>, acerca de la resolución de los conflictos utilizando la herramienta de la escucha consciente, la entrevista, pausa consciente tomadas del *mindfulness* (Jennings, 2019) y la comunicación no violenta (Rosenberg, 2000) . La exposición dura 30 minutos.

Por último, invita a dos docentes a realizar un roll play utilizando las herramientas expuestas para resolver conflictos. Uno de ellos representa al docente, el otro al alumno/a. Se dispone de 20 minutos.

Cierre (20 minutos):

Se habilita un espacio de diálogo acerca de lo expuesto por el capacitador, conectando con la experiencia actual en resolución de conflictos y cómo las prácticas de la atención plena o *mindfulness* pueden favorecer a un mejor clima para abordar los conflictos.

Evaluación de la jornada (20 minutos):

Se dividen a los docentes participantes en grupo de tres y se les solicita que elaboren en una hoja A4 una secuenciación de resolución de conflictos utilizando las

herramientas aprendidas. Deben ser entregadas al capacitador. Se llevan de tarea realizar una práctica informal diaria, además de las prácticas formales aprendidas en esta primera jornada y una hoja-diario para apuntar que han podido realizar y qué resultados produjo (Ver anexo B) Esta hoja-diario se devuelve de forma anónima en el siguiente encuentro al capacitador.

Recursos:

- **Materiales:** temporizador (app en teléfono celular), notebook, Smart TV 60 pulgadas, cable USB, sillas, escritorio o mesa, pizarra, tizas, fibrones, afiches, resma de hojas A4, planilla de asistencia, hoja-diarios.
- **Humanos:** Asesor pedagógico

Tercera jornada-taller: “Atentos y despiertos para enseñar y aprender”

Objetivo: Integrar las habilidades de la atención plena o *mindfulness* en el desarrollo de una secuencia didáctica según el espacio curricular facilitado por cada docente.

Actividad 1: “Orquestando un aula saludable”

Objetivo: Construir un nuevo espacio áulico para integrar las habilidades de la atención plena o *mindfulness* en la tarea de enseñanza-aprendizaje.

Inicio (10 minutos):

El capacitador invita a los docentes participantes a recuperar lo vivenciado en la segunda jornada-taller. Se les propone que libremente comenten como les fue con las hojas-diario que se llevaron de la jornada anterior.

Desarrollo (100 minutos):

El capacitador invita a los docentes participantes a realizar la práctica formal 3 (Respira tres veces) tal como se efectuaron en la primera jornada-taller. La práctica

sirve para hacer una pausa y poder estar atentos a la actividad. Se dispone para esta práctica 5 minutos.

Luego el capacitador presenta durante 20 minutos mediante los PowerPoints utilizados en las jornadas anteriores, integrando la secuenciación de las prácticas con sus respectivos beneficios en la construcción de una convivencia saludable en la escuela. Esta exposición es de utilidad para llevar las habilidades *mindfulness* al ámbito escolar.

A continuación el capacitador invita a cuatro docentes a que construyan el aula en la que habitualmente desarrollan las tareas junto a sus alumnos, ubicando las sillas, escritorio del docente y pizarra (no hace falta que haya una pizarra física, con solo indicar dónde estaría ubicada es suficiente).

Luego se propone realizar una lluvia de ideas acerca de los pros y de los contras de esa disposición, durante los 10 minutos siguientes. El capacitador toma nota en la pizarra.

Después, les pregunta a los docentes ¿de qué otro u otros modos se podrá disponer el aula de manera que contribuya al bienestar áulico, favoreciendo el buen clima, menos agresividad, mayor atención y que esto repercuta también en el proceso de enseñanza-aprendizaje?

Para realizar esta actividad, se dividen en grupos de a tres, con afiches y fibrones y grafican la nueva disposición áulica que responda a la consigna.

Cada grupo expone su propuesta desarmando el aula que se construyó anteriormente y disponiéndola según lo pensado y trabajado por los docentes. Cada grupo justifica su propuesta relacionándola con lo aprendido durante los dos talleres realizados. La actividad dura 40 minutos.

Cierre (20 minutos):

A modo de puesta en común, se habilita un espacio para que los docentes participantes intercambien ideas y realicen preguntas al facilitador.

Pausa (10 minutos):

El refrigerio a cargo de los docentes participantes adquiriéndolo en la cantina del establecimiento o trayendo equipo de mate y algo para compartir.

Actividad 2: “Pensando la clase atenta y despierta”

Objetivo: Aplicar las herramientas o habilidades de la atención plena dentro del desarrollo de una secuencia didáctica.

Inicio (10 minutos):

El capacitador invita a los docentes a realizar la práctica 3 (Respirando tres veces). Esto ayuda a los participantes a tomar conciencia del comienzo de la segunda actividad de la jornada. Luego se les pregunta ¿cómo se sienten?, ¿qué ideas claves recuperan del primer momento?

Desarrollo (70 minutos):

Se realiza la práctica 2 (Atiende a tu respiración) durante 10 minutos. El capacitador guía. Esta práctica sirve para disponerse a estar presentes y atentos a la nueva actividad.

El capacitador explica que cada docente puede transmitir las prácticas realizadas durante las jornadas a los alumnos y propiciar un ambiente saludable para enseñar y aprender reduciendo la posibilidad de situaciones de violencia o indisciplina.

Luego el capacitador invita a que los docentes se reúnan por áreas o departamentos según los espacios curriculares (áreas de matemática, área de lenguas, etc.). Se dividen en subgrupos por áreas de no más de tres integrantes.

La consigna de trabajo es ¿Cómo integrar las habilidades de la atención plena o *mindfulness* dentro del desarrollo de una clase? Justificando el momento en que la emplean y su influjo en la generación del buen ambiente áulico, a fin de favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje y reducir conductas indeseadas. Pueden valerse de la disposición áulica construida en la anterior actividad.

Luego cada grupo presenta lo trabajado a través de un afiche donde se muestre la secuencia didáctica a grandes rasgos integrando las habilidades de la atención plena. Para esta actividad se dispone de 60 minutos en total. Los afiches presentados deben ser entregados al capacitador.

Cierre (20 minutos):

Se habilita un espacio de diálogo e intercambio entre los docentes para contribuir entre todos a mejorar o profundizar en las “secuencias didácticas atentas” presentadas.

Evaluación de la jornada (25 minutos):

Se dividen a los docentes participantes en grupo de tres y se les solicita que elaboren en una hoja A4 un mapa integrador de todos los conceptos aprendidos durante las tres jornadas. Para la elaboración recuperarán ideas claves, prácticas de atención plena, nuevo espacio áulico y secuencias didácticas elaboradas. Deben ser entregados al asesor pedagógico.

El capacitador propone a los docentes implementar lo aprendido en las jornadas-talleres en las aulas, realizando ellos mismos las prácticas formales e informales y enseñarles a los alumnos, aquellas que consideren más apropiadas.

Durante el período de implementación que se extiende desde la última semana de julio hasta la tercera semana de octubre, se envía mensualmente a cada participante por correo electrónico la siguiente planilla de seguimiento elaborada en formularios de

Google https://docs.google.com/forms/d/1NEFySh0-fi9Qpy5xxU21nD05EZ7dcGvQEDR0z_XlX0Q/edit?usp=sharing, que deben responder de forma anónima. Esta planilla de seguimiento es de utilidad al asesor pedagógico para medir el impacto de la intervención en las aulas. Los resultados son socializados por el capacitador/asesor pedagógico en la última jornada institucional dispuesta en el calendario docente.

También se le envía por correo electrónico a cada docente participante el siguiente cuestionario de satisfacción de las jornadas-taller elaborada en formularios de Google https://docs.google.com/forms/d/1boE6BkCWWpKD1VKvw3y_JHqVKrHfba7PMz3UAg6iMIM/edit?usp=sharing que deben responder anónimamente.

Recursos:

- **Materiales:** temporizador (app en teléfono celular), notebook, Smart TV 60 pulgadas, cable USB, sillas, escritorio o mesa, pizarra, tizas, fibrones, afiches, resma de hojas A4, planilla de asistencia.
- **Humanos:** Asesor pedagógico

Cronograma General

MARZO				
Semanas	1	2	3	4
Observaciones y entrevistas				
Abril				
Semanas	1	2	3	4
Planeamiento				
Difusión				
Mayo				
Semanas	1	2	3	4
Jornada Taller 1: “Atentos y despiertos para una convivencia escolar sana”				
Junio				
Semanas	1	2	3	4
Jornada Taller 2: “Atentos y despiertos para resolver conflictos en la escuela”				
Julio				
Semanas	1	2	3	4
Jornada Taller 3: “Atentos y despiertos para enseñar y aprender”				
Receso escolar				
Implementación de los docentes en el aula				
Agosto				
Semanas	1	2	3	4
Implementación de los docentes en el aula				
Septiembre				
Semanas	1	2	3	4
Implementación de los docentes en el aula				
Octubre				
Semanas	1	2	3	4
Implementación de los docentes en el aula				
Devolución de planillas de seguimiento				
Noviembre				
Semanas	1	2	3	4
Tabulación de información planillas de seguimiento				
Elaboración de conclusiones				
Presentación de conclusiones a los docentes				

Elaboración propia

Cronograma de Jornadas-taller

JORNADA - TALLER 1: “Atentos y despiertos para una convivencia escolar sana”	
Momentos	Tiempos (en minutos)
Presentación general	15
Actividad 1: “Aprendiendo a estar atentos y despiertos”	
Inicio	30
Desarrollo	75
Cierre	20
Total actividad 1	125
Pausa	20
Actividad 2: “Beneficiándonos de estar atentos y despiertos”	
Inicio	10
Desarrollo	35
Cierre	15
Total actividad 2	60
Evaluación de la Jornada-taller	20
JORNADA - TALLER 2: “Atentos y despiertos para resolver conflictos en la escuela”	
Momentos	Tiempos (en minutos)
Actividad 1: “Construyendo un aula positiva”	
Inicio	20
Desarrollo	60
Cierre	20
Total actividad 1	100
Pausa	20
Actividad 2: “Resolviendo conflictos”	
Inicio	10
Desarrollo	70
Cierre	20
Total actividad 2	100
Evaluación de la Jornada-taller	20
JORNADA - TALLER 3: “Atentos y despiertos para enseñar y aprender”	
Momentos	Tiempos (en minutos)
Actividad 1: “Orquestando un aula saludable”	
Inicio	10
Desarrollo	75
Cierre	20
Total actividad 1	105
Pausa	10
Actividad 2: “Pensando la clase atenta y despierta”	
Inicio	10
Desarrollo	70
Cierre	20
Total actividad 2	100
Evaluación de la Jornada-taller	25

Elaboración propia

Recursos

JORNADA TALLER	RECURSOS	
	MATERIALES	HUMANOS
Jornada Taller 1 “Atentos y despiertos para una convivencia escolar sana”	Salón de usos múltiples Temporizador (app en tel. cel.) Notebook Smart TV 60 pulgadas Cable USB Sillas Escritorio o mesa Pizarra y tizas Fibrones Afiches Resma de hojas A4 Hojas-diario Planilla de asistencia	Asesor Pedagógico
Jornada Taller 2 “Atentos y despiertos para resolver conflictos en la escuela”	Salón de usos múltiples Temporizador (app en tel. cel.) Notebook Smart TV 60 pulgadas Cable USB Sillas Escritorio o mesa Pizarra y tizas Fibrones Afiches Resma de hojas A4 Hojas-diario Planilla de asistencia	Asesor Pedagógico
Jornada Taller 3 “Atentos y despiertos para enseñar y aprender”	Salón de usos múltiples Temporizador (app en tel. cel.) Notebook Smart TV 60 pulgadas Cable USB Sillas Escritorio o mesa Pizarra y tizas Fibrones Afiches Resma de hojas A4 Planilla de asistencia	Asesor Pedagógico

Elaboración propia

Presupuesto

Solo se presupuestan aquellos recursos que el establecimiento y el facilitador no disponen y que son necesarios para el Plan de Intervención. Para el cálculo de los honorarios del Asesor Pedagógico, se toma como base el valor de una hora cátedra (40 minutos) a junio de 2020, que asciende a \$ 1.853,10 (de acuerdo a simulador de salario docente de UEPC. Recuperado en junio de 2020 de <http://servicios.uepc.org.ar/NuevoSimulador/Default.aspx>). Las jornadas-taller son de 4 (cuatro) horas reloj (240 minutos) lo que equivale a 18 (dieciocho) horas cátedra.

Para el ítem fotocopias, superando las 100 fotocopias, el precio es de \$2,25 por unidad, por lo que se toma es valor. El gasto de fotocopias queda a cargo de la cooperadora escolar.

Descripción	Cantidad	Precio por unidad	Total
Resma de hojas A4	1 u	\$350	\$350
Afiches	64 u	\$14,44	\$924,16
Fibrones	32 u	\$60	\$1920
Fotocopias	388 u	\$2,25	\$873
Asesoría Pedagógica	3 jornadas taller (18 hs. cátedra)	\$ 1.853,10	\$33.355,80
Total General			\$37.422,96

Elaboración propia

Evaluación

Como metodología de evaluación del Plan de Intervención se propone la siguiente:

- **Evaluación diagnóstica**

Entrevista con los directivos, docentes, preceptores, coordinadores de curso. Lectura y análisis de documentación aportada por dirección del establecimiento (Acuerdos Escolares de Convivencia, Proyecto Educativo Institucional, Proyectos realizados en la institución) y observación de campo no estructurada para visualizar el funcionamiento de la institución y lo que en ella ocurre. Se tendrán en cuenta las condiciones edilicias,

los distintos ambientes escolares, se observará una clase previo consentimiento con los directivos y el docente; y los distintos recreos. Esta evaluación sirve para detectar la problemática y ayuda a la viabilidad del plan de intervención. Esta evaluación está prevista antes de las actividades de planeamiento.

- **Asistencia y participación activa en las jornadas-taller**

Se lleva registro de asistencia y una hoja de observación utilizada por el capacitador.

- **Evaluación de proceso o formativa**

Durante y al finalizar cada jornada, los docentes participantes deben realizar distintas tareas requeridas por el capacitador y que han sido detalladas en las secuencias didácticas de cada jornadas-taller.

Las mismas serán evaluadas cualitativamente por el capacitador/asesor pedagógico a través de la siguiente rúbrica:

Criterio a evaluar	En proceso (E.P.)	Logrado (L)	Muy logrado (ML)
1. Interpreta correctamente la consigna y responde de acuerdo a lo solicitado.			
2. Integra los conceptos desarrollados en la jornada.			
3. La tarea es presentada de manera ordenada, clara y organizada que es fácil de leer y entender.			
Observaciones o apreciaciones del Asesor Pedagógico:			

Elaboración propia

La evaluación de las tareas posibilita al capacitador/asesor pedagógico monitorear y recoger información acerca de la comprensión de las herramientas aportadas por la atención plena o *mindfulness* por parte de los docentes participantes y poder realizar ajustes y refuerzos para la mejora del plan de intervención.

También en esta evaluación se utilizará la información suministrada por los docentes en las hojas-diarios entregadas en las dos primeras jornadas.

- **Evaluación final**

Para la evaluación general de las jornadas-taller, se utiliza el cuestionario de satisfacción de los encuentros enviados por correo electrónico a los docentes participantes al finalizar la tercera jornada-taller. Se utilizan criterios cualitativos de evaluación y es de utilidad para tomar decisiones que mejoren el plan de intervención en el futuro.

- **Evaluación de impacto**

Para esta evaluación se obtiene información aportada por la planilla de seguimiento, que se envía por correo electrónico a cada docente participante al final de la última jornada. El formato de esta planilla es de cuestionario y se ha formulado tomando como base los instrumentos de medición empleados en Palau (2016), efectuándoles las modificaciones necesarias para adaptarlas a los objetivos, tanto al general como a los específicos, del plan de intervención. Se utilizan variables cualitativas y son de utilidad para medir el impacto del plan de intervención en la generación de una convivencia escolar saludable con menores niveles de agresividad.

Resultados esperados

El Plan de Intervención desarrollado en este Trabajo Final de Grado basándose en la práctica regular y sostenida de la atención plena o *mindfulness* pretende reducir situaciones de violencias y de conflicto dentro de la institución IPEM N° 193 José María Paz, generando así, una convivencia saludable en la escuela.

Se espera que dicha práctica desarrollada tanto por los docentes como por los alumnos, que la aprenden en las aulas durante la implementación por parte de los

profesores, redunde en un ambiente escolar sano, que permita buenas relaciones recíprocas, menores casos de violencias dentro y fuera de la institución, mejorar las vías de resolución de conflictos y por lo tanto robustecer el proceso de enseñanza-aprendizaje. Al mismo tiempo, se espera que la práctica de la atención plena o *mindfulness* sea un aporte a los AEC del establecimiento y se constituya como una herramienta más que favorezca una convivencia en la escuela en donde todos los sujetos escolares se desplieguen en las distintas dimensiones propias de la persona (emocionalidad, habilidades interpersonales, corporalidad, salud, etc.) y esto redunde en una mayor calidad educativa para la institución.

Conclusión

Para la elaboración este Trabajo Final de Grado se realiza una lectura del relevamiento institucional del IPPEM N° 193 José María Paz, y se detecta como problema situaciones de robo y de violencia tanto psicológica como física. Esto motiva la implementación de un Plan de Intervención basado en *mindfulness* o atención plena destinado a los docentes de la institución escolar a través de la realización de tres jornadas-taller a lo largo de un ciclo lectivo, con el objetivo de mejorar la convivencia escolar y prevenir conductas agresivas.

Este plan se sustenta en la concepción de la convivencia escolar como una construcción en donde los diversos sujetos escolares son partes activas. Es necesario que la convivencia en la escuela sea saludable para prevenir conductas antisociales y favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Al mismo tiempo se sostiene que la violencia irrumpe en el ámbito escolar de múltiples formas, por ello se emplea el término violencias en el contexto educativo para una mejor comprensión de la problemática.

En el desarrollo del Plan de Intervención se evidencia la fortaleza que éste tiene al incluir en el contexto educativo, una práctica no solo innovadora sino también integral que concibe a la persona como sujeto pasible de ser educado en habilidades sociales claves, como la empatía, la atención focalizada en el presente, la escucha activa, entre otras, que contribuye a una sana convivencia escolar.

Otra fortaleza es que permite al docente conocerse y descubrirse como sujeto clave en la construcción del buen ambiente en la escuela, permitiéndole un mejor desempeño en su hacer docente y ante posibles conflictos violentos dentro de la escuela, a través de la gestión emocional, el no actuar de modo automático y la escucha atenta.

Al mismo tiempo, aparece como primera debilidad la idea que el buen clima en la escuela depende en gran parte del docente, por la autoridad que ejerce en el contexto escolar, no teniendo tan presente al alumnado como sujeto que también puede intervenir de manera positiva en la generación de una convivencia saludable.

Como segunda debilidad, confiar sólo a los profesores la implementación de la práctica de la atención plena en la actividad propia del ejercicio docente en las aulas, en la transmisión de esta técnica a los alumnos y en la resolución de conflictos para la prevención de violencias en la escuela.

Mirando hacia el futuro, puede pensarse una mejora del Plan de Intervención que incluya a los alumnos y a las alumnas en la capacitación sobre atención plena o *mindfulness*, a través de jornadas-talleres o convivencias a lo largo del año lectivo.

También incluir en la propuesta, la utilización de aplicaciones de software para facilitar la práctica de la atención plena y que en la actualidad están disponibles.

Otra mejora que puede incorporarse es articular este plan con el Proyecto Aula Saludable desarrollado en el IPEM N° 193 José María Paz.

Además, ofrecer a la institución una “tutoría de atención plena” con el objetivo de hacer sostenible y continua esta práctica en la escuela, acompañando tanto a docentes como a los alumnos y a las alumnas.

Por último, y en relación al cursado del Seminario Final en Educación, se evidencia como limitante no haber concurrido a la institución y poder observar con detenimiento el desarrollo de las prácticas escolares, los comportamientos de los docentes y alumnos, la vida misma desplegada en el establecimiento. Si bien el trabajo de campo no es requisito para la elaboración de un Plan de Intervención, tener acceso y contacto con la escuela y sus actores, enriquece y colabora al momento de pensar la propuesta contando con más elementos y poder hacer foco en la problemática más emergente dentro de las violencias escolares.

Referencias bibliográficas

- Arguís Rey, Ricardo, Bolsas Valero, Ana Pilar, Hernández Paniello, Silvia, Salvador Monje, María del Mar. (2012). Programa “Aula Felices”. Psicología positiva aplicada a la educación. Recuperado en mayo de 2020 de <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Centro para una vida plena *Be Mindfulness* recuperado en mayo de 2020 de <https://www.bemindfulness.co/mindfulness-educacion>
- Calderón Uribe, Magaly, Otálora Gallego, Diana Melissa, Guerra Báez, Sandra Patricia, & Medina Giraldo, Efrain David. (2018). Reflexiones sobre la convivencia escolar y la práctica del Mindfulness. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 44(3), 303-316. Recuperado en mayo de 2020 de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052018000300303>

- Candarle, Javier (2016). Mindfulness. Atención plena para vivir mejor. Ediciones B.
- Cerdà Capllonch, Ramón (2015). Proyecto Mindfulness ¡Renueva tu escuela!
Recuperado en mayo de 2020 de [https://educrea.cl/proyecto-para-la-
implementacion-de-mindfulness-en-las-escuelas/](https://educrea.cl/proyecto-para-la-implementacion-de-mindfulness-en-las-escuelas/)
- Díaz Better, S. P. & Sime Poma, L. E. (2016). Convivencia escolar: una revisión de estudios de la educación básica en Latinoamérica. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, 49, 125-145. Recuperado en marzo 2020 de <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/801/1321>
- Escuelas despiertas. Cultivando el *mindfulness* en educación recuperado en mayo de 2020 de <https://escuelasdespiertas.org/>
- Fierros, C. (enero-junio, 2013). Convivencia inclusiva y democrática. Una perspectiva para gestionar la seguridad escolar. Sinéctica, 40. Recuperado en marzo 2020 de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99827467006>
- García Campayo, Javier (2019). Mindfulness. Nuevo manual práctico. El camino de la atención plena. Siglantana.
- Jennings, Patricia A. (2019). Atención plena para docentes: habilidades sencillas para lograr la paz y la productividad en el aula. Edunautas.
- Kabat-Zinn, Jon (2015). Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quieras que vayas, ahí estas. Paidós.
- Mañas Mañas, Franco, Gil Montoya, & Gil Montoya Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes en Soriano Díaz, Ramón Luis & Zúñiga, Pilar Cruz (2014). Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación, 193-229

Recuperado en mayo de 2020 de

<http://www.psicologiamindfulness.es/assets/pdfs/39884-20.pdf>

- Moñivas, Agustín, & García-Diex, Gustavo, & García-De-Silva, Rafael (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, XII ,83-89. Recuperado en mayo de 2020 de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1610/161024437009>
- Palomas, María Teresa (2015). *Mindfulness para mayores*. Kairós.
- Palau, P. (2016). *Efectos de un entrenamiento basado en mindfulness (atención o conciencia plena) sobre la salud psíquica y las habilidades de autocuidado y cuidado de otros en estudiantes de medicina*. (Tesis doctoral). Universitat de Lleida. Lérida. Recuperado en junio de 2020 de <https://www.tdx.cat/handle/10803/387228>
- Rosenberg, M. (2000). *Comunicación no violenta*. Gran Aldea. Recuperado en mayo de 2020 de https://nuevahumanidad.org/descargar/PDF/Comunicacion_no_Violenta.pdf
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, Vol 17, N°. 66-67, 5-30. Recuperado en mayo de 2020 de https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/11/Mindfulness_y_neurobiologia.pdf
- Terzi, A.M.; De Souza, E.L.; Machado, M.; Konigsberger, M.; Waldemar, J.O.C.; De Freitas, B.; Matarazzo-Neuberger, W.M; Migliori, R.; Kawamata, R.N.; Alvarenga, L.F.; Ferreira, M.Q. & Demarzo, M. (2016). Mindfulness en educación: experiencias y perspectivas desde Brasil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), 107-122. Recuperado en mayo 2020 de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802516>
- Universidad Siglo 21 (2019). *Plan de Intervención. Gobiernos Educativos y Planeamiento. Acuerdos Escolares de Convivencia (AEC): una construcción*

- institucional colectiva. Recuperado en marzo 2020 de <https://siglo21.instructure.com/courses/7651/pages/plan-de-intervencion-modulo-0>
- Universidad Siglo 21 (2019). Instituto Provincial de Enseñanza Media IPEM N° 193 José María Paz. Recuperado en marzo 2020 de: <https://siglo21.instructure.com/courses/7651/pages/plan-de-intervencion-modulo-0#org1>
 - Universidad Siglo 21 (2019). Plan de Intervención. Lectura 1: Delimitación del problema. Recuperado en marzo 2020 de: <https://siglo21.instructure.com/courses/7651/pages/plan-de-intervencion#lectura1>
 - Universidad Siglo 21 (2019). Plan de Intervención. Lectura 2: Dirección del plan. Recuperado en mayo de 2020 de: <https://siglo21.instructure.com/courses/7651/pages/plan-de-intervencion#lectura2>
 - Universidad Siglo 21 (2019). Plan de Intervención. Lectura 3: Plan de trabajo. Recuperado en junio de: <https://siglo21.instructure.com/courses/7651/pages/plan-de-intervencion#lectura3>
 - Universidad Siglo 21 (2019). Plan de Intervención. Lectura 4: Documento Final. Recuperado en julio de: <https://siglo21.instructure.com/courses/7651/pages/plan-de-intervencion#lectura4>
 - Vásquez-Dextre, Edgar R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Revista de Neuro-Psiquiatría, 79(1), 42-51. Recuperado en mayo de 2020, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&tlng=es.

ANEXOS

Anexo A: Hoja- Diario Jornada-Taller 1



Atención Plena o Mindfulness y convivencia escolar

«Sólo amanece el día para el que estamos despiertos»

Henry David Thoreau

HOJA-DIARIO 1

PRACTICA FORMAL: “Atiende a tu respiración”

Elige un momento en el día para realizar esta práctica (mañana, tarde, antes de descansar por la noche), permanece fiel a ese momento elegido.

Dedícale 10 minutos a esta práctica, sincronizando la alarma de tu celular. Recuerda que la postura ha de ser la más cómoda posible. Cierra los ojos, relaja los labios y la mandíbula y enfócate únicamente a la respiración, sin pensar en los problemas del día a día.

Aquí tienes un link que te puede ayudar a realizar esta práctica

<https://youtu.be/Hap8JyRidko>

PRACTICA INFORMAL: “Respira tres veces”

Realiza tres respiraciones profundas, lentas y atentas. Las manos pueden estar a los costados o en el lugar del cuerpo donde identifiques tu respiración.

Aplica esta práctica a lo largo de tu jornada docente. Tú decides en que momentos la emplearás. (Antes de comenzar tu planificación o elaboración de una clase, antes de comenzar una clase, durante la clase luego de escuchar alguna pregunta de tus alumnos o cuando los alumnos estén realizando la tarea que le has propuesto, al finalizar la clase, etc)

Atención Plena o Mindfulness y convivencia escolar

Para entregar al Asesor pedagógico

Anota aquí tu experiencia en la práctica formal “Atiende a tu respiración”

Anota aquí tu experiencia en la práctica informal “Respira tres veces”

Anexo B: Hoja- Diario Jornada-Taller 2



Atención Plena o Mindfulness y convivencia escolar

Cada paso en el camino hacia la felicidad requiere la práctica de la atención hasta que se convierte en parte de tu vida diaria.
Henepola Gunaratana

HOJA-DIARIO 2

PRACTICA FORMAL: “Cultiva tu positividad”

Elige un momento en el día para realizar esta práctica (mañana, tarde, antes de descansar por la noche), permanece fiel a ese momento elegido. Antes de comenzar la práctica sincroniza 15 minutos la alarma en tu celular.

Elige una posición cómoda, cierra los ojos suavemente. Enfócate en la respiración. Tomate unos minutos en esta posición.

Recuerda un momento en tu ejercicio docente en el que te sentiste feliz, pleno/a. (Si no se te ocurre alguno, puedes pensar en algo que te gustaría que te sucediera en tu labor docente y que te hiciera feliz).

Dedica un momento a recordar los detalles de esa experiencia, tratando de recordarlos a todos. (Si realizas la práctica imaginando una situación, trata de hacerlo visualizando todos los detalles).

Una vez haz podido visualizar suficientes detalles para recrear la vivencia, tómate un momento e imagina que apareces en ese momento y lugar, como si entraras a una película. Presta atención a las sensaciones corporales. ¿Dónde se manifiesta la alegría, la satisfacción? ¿Se produce algún cambio en la temperatura corporal?

Intensificar ese momento, imaginándote que tienes un control remoto y que lo puedes usar para subir o bajar el nivel de alegría, satisfacción o felicidad. Prueba aumentar o disminuir la intensidad hasta alcanzar un nivel ideal de gozo y luego quédate en ese nivel durante todo el tiempo hasta que suene el temporizador, disfrutando el momento.

PRACTICA INFORMAL: “Escucha atenta”

Trata de estar atento/a, de manera consciente y sin juzgar cuando escuches a un compañero/a de trabajo, a un alumno/a. Se trata de una práctica interpersonal. Puedes integrar la respiración como ayuda para este momento.

Atención Plena o Mindfulness y convivencia escolar

Para entregar al Asesor pedagógico

Anota aquí tu experiencia en la práctica formal “Cultiva tu positividad”

Anota aquí tu experiencia en la práctica informal “Escucha atenta”