



**Facultad Ciencias de la Educación**



**Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**

**Trabajo Fin de Grado**

*Diseño de intervención*

**Grado en Educación Primaria: 2022-2023**

**Autor/a**

África Valme Reina Infante

**Tutor**

Cristóbal Ballesteros Regaña



## ÍNDICE

### I.ÍNDICE GENERAL

1. RESUMEN .....	1
2. MARCO TEÓRICO.....	3
2.1 Las habilidades sociales .....	3
2.2 Mindfulness.....	5
2.2.1 ¿Por qué fomentar las habilidades sociales a través del mindfulness?.....	8
2.3 Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICS), en los procesos de enseñanza y aprendizaje.....	11
2.3.1 Definición y características de las TIC .....	11
2.3.2 Posibilidades y limitaciones de las Tics en los procesos de enseñanza .....	15
2.4 El Recurso multimedia y sus características .....	17
2.4.1 Concepto de multimedia.....	17
2.4.2 Características de un multimedia.....	19
2.4.3 Elementos del multimedia .....	20
2.4.4 Ventajas de los multimedia.....	21
2.5 Recurso para la introducción del multimedia.....	22
3. CONTEXTUALIZACIÓN .....	24
3.1. Estructura, organización y tipología.....	24
3.2. Destinatarios.....	27
3.3. Servicios que ofrece .....	27
4. DISEÑO DE INTERVENCIÓN .....	28
4.1. Objetivos. ....	28
4.2. Contenidos.....	29
4.2.1. Conceptuales: conocimientos. ....	29
4.2.2. Procedimentales: habilidades-destrezas.....	29
4.2.3. Actitudinales: actitudes, valores y normas. ....	30
4.3. Metodología .....	30

# Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



4.4. Actividades: recursos y materiales.....	43
4.5. Temporalización: fases de la intervención, duración, horario y calendario.....	56
5. EVALUACIÓN .....	60
5.1 Tipos-momentos de evaluación.....	60
5.2 Dimensiones, indicadores y criterios de evaluación .....	61
5.3 Técnicas e instrumentos .....	62
6. CONCLUSIÓN .....	65
6.1 Aspectos más destacados .....	65
6.2 Limitaciones y problemas encontrados .....	66
6.3 Propuesta de Mejoras .....	67
6.4 Valoraciones personales.....	67
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	68
8. WEBGRAFÍA .....	68

## II. ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Características de las TIC.....	13
Tabla 2: Actividad 1: Alguien me ama tal y como soy.....	48
Tabla 3. Actividad 2: Rastreo al aire.....	49
Tabla 4. Actividad 3: El cazo de Lorenzo.....	50
Tabla 5. Actividad 4: El laberinto de los animales.....	51
Tabla 6. Actividad 5: ¿Cómo creen que se sienten?.....	52
Tabla 7. Actividad 6: Un viaje por el espacio.....	53
Tabla 8. Indicadores.....	61
Tabla 9. Criterios de evaluación.....	62
Tabla 10. Observación directa.....	63
Tabla 11. Rúbrica de evaluación.....	64

## III. ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN

Ilustración 1: Cuento “Un bosque tranquilo”.....	31
Ilustración 2: Cuento “Un bosque tranquilo (audio cuento).....	31
Ilustración 3: Transcripción del cuento “Un bosque tranquilo”.....	32
Ilustración 4: Hada atención plena.....	45
Ilustración 5: Menú principal.....	45
Ilustración 6: Puerta de las habilidades sociales.....	46
Ilustración 7: Botón Pulsa.....	46

# Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



Ilustración 8: Botón página siguiente.....	47
--	----

## IV. ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Portada Genially “Un bosque tranquilo”.....	35
Figura 2. Menú Genially “Un bosque tranquilo”.....	35
Figura 3: Puerta de la empatía.....	36
Figura 4: Actividad 1: Alguien me ama tal y como soy.....	36
Figura 5: Puerta de la cooperación.....	37
Figura 6: Actividad 2: Rastreo al aire.....	37
Figura 7: Puerta de la resiliencia.....	38
Figura 8: Reflexión sobre el concepto.....	38
Figura 9: Actividad 3: El caso de Lorenzo.....	39
Figura 10: Puerta de la comunicación.....	39
Figura 11: Explicación y reflexión.....	40
Figura 12: Actividad 4: El laberinto de los animales.....	40
Figura 13: Puerta de la asertividad.....	41
Figura 14: Actividad 5: ¿Cómo crees que se sienten?.....	41
Figura 15: Concepto y reflexión.....	42
Figura 16: Actividad 6: Viaje al espacio.....	42
Figura 17: Puertas: Actividad de asociación. Reflexión final.....	43

## V. ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Elementos básicos.....	19
Gráfico 2: Elementos que dan potencia al sistema hipermedia.....	20
Gráfico 3: Líneas generales de actuación pedagógica.....	25
Gráfico 4: Horario establecido para la Etapa de Educación Primaria.....	56
Gráfico 5: Horario modelo para las dos clases de 2º de Educación Primaria.....	57
Gráfico 6: Calendario mayo de 2023.....	58
Gráfico 7: Calendario junio de 2023.....	59



## 1. RESUMEN



En este trabajo fin de grado se presenta el resultado de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales a través de la técnica Mindfulness, utilizando un recurso multimedia para la buena comprensión y consecución de éstas. Este se ha desarrollado a través de una serie de objetivos primordiales que se ha tenido en cuenta a la hora de elaborar este programa:

En primer lugar se ha querido fomentar las habilidades sociales como la empatía, comunicación, resiliencia, asertividad, cooperación y autocontrol para la resolución de los conflictos que pueden aparecer en el aula e incluso en el ámbito familiar.

Seguidamente se busca utilizar las TICs, como guía del programa de intervención fomentando en el alumnado esas habilidades sociales para que puedan compartir abiertamente con sus iguales sus sentimientos, emociones y sensaciones experimentadas a través del Mindfulness.

Con el tercer objetivo se pretende potenciar en el alumnado su desarrollo personal y social con su entorno más cercano, promoviendo las relaciones inter e intrapersonal del alumnado a través de la comunicación verbal y no verbal.

Para llevar a cabo la consecución de estos objetivos se ha optado por utilizar un recurso multimedia interactivo, ya que nos ofrece multitud de posibilidades para aprender dichas habilidades.

Por último considerar que este recurso educativo ha sido creado a través de la inspiración de un cuento, que nos servirá para introducir dicho programa de intervención y se añade una guía donde se especifican todas las actividades llevadas a cabo para que puedan realizarse en el Primer ciclo de Educación Primaria en cualquier centro que quiera implementar esta técnica y fomentar un ambiente tranquilo en sus aulas.

**Palabras claves:**

Habilidades Sociales, Mindfulness, Multimedia, Cuento y Educación Primaria.



## 1. SUMMARY

This final degree work presents the result of an intervention program for the promotion of social skills through the Mindfulness technique, using a multimedia resource for the good understanding and achievement of these skills. This has been developed through a series of primary objectives that have been taken into account when developing this program:

Firstly, we wanted to promote social skills such as empathy, communication, resilience, assertiveness, cooperation and self-control for the resolution of conflicts that may arise in the classroom and even in the family environment.

Next, we seek to use ICTs as a guide for the intervention program, fostering these social skills in the students so that they can openly share their feelings, emotions and sensations experienced through Mindfulness with their peers.

The third objective is to enhance students' personal and social development with their immediate environment, promoting inter and intrapersonal relationships through verbal and nonverbal communication.

In order to achieve these objectives, we have chosen to use an interactive multimedia resource, since it offers a multitude of possibilities to learn these skills.

Finally consider that this educational resource has been created through the inspiration of a story, which will serve to introduce this intervention program and add a guide where all the activities carried out are specified so that they can be performed in the first cycle of primary education in any center that wants to implement this technique and promote a peaceful environment in their classrooms.

**Key words:**

Social Skills, Mindfulness, Multimedia, Storytelling and Primary Education.



## 2. MARCO TEÓRICO

Para elaborar este programa de intervención, se requiere de unas nociones y conceptos básicos que iré recogiendo en los distintos apartados para elaborar este TFG. Primero se definen que son las habilidades sociales, cuáles se van a trabajar y por qué los alumnos deben fomentarlas junto con los beneficios que se obtienen en el primer ciclo de Educación Primaria. En segundo lugar hablamos sobre el mindfulness y beneficios/contraindicaciones de esta técnica de relajación, en este apartado se añade porque trabajar estos dos conceptos juntos. Por último hablaremos de las Tics y nos centramos en el recurso del multimedia y en la introducción de éste a través del cuento.

### 2.1 Las habilidades sociales

Durante los primeros años de vida del ser humano es fundamental el bienestar físico, social y emocional para su progreso vital. Por esta razón se requiere llevar una atención especial por parte de la figura adulta para brindarles seguridad, confianza y oportunidad para conseguir su desarrollo personal, social y emocional. Esta etapa inicial de la vida se conoce como crítica para el desarrollo de las inteligencias, el lenguaje y el comportamiento social y desarrollo de la personalidad, por eso las experiencias que se les ofrece al alumnado debe ser la de favorecer estos aspectos para su desarrollo integral.

Se pone de manifiesto la importancia de los primeros años de vida no solo para que se forme la inteligencia, sino para el buen desarrollo cognitivo, psicomotor y social de las personas (Egido, 1999).

Es de gran importancia que se le brinde a los niños/as protección y cuidado para ir obteniendo esa autonomía e independencia para autorregular su conducta.

## **Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**



Por esta razón es relevante definir el concepto de las habilidades sociales para identificarlas e ir comprendiéndolas.

Se trata de un conjunto de conductas, que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal, expresando sentimientos, actitudes, deseos o derechos de un modo adecuado a la situación (Caballo, 2005).

Las habilidades sociales inciden en conceptos como la autoestima, adopción de roles y la autorregulación del comportamiento. Esto es importante porque tiene grandes influencias en distintos ámbitos como el escolar, familiar y social (Betina y Contini, 2011).

Según Roca (2014), las Habilidades Sociales comprenden al conjunto de capacidades y destrezas que implican una conjunción del entorno socio-afectivo de una persona; capacidades que son de suma importancia para enfrentar los requerimientos del día en una forma competente, contribuyendo al desarrollo del ser humano, abarcando cinco componentes: autoestima, asertividad, toma de decisiones, empatía y manejo de emociones.

Según Sofía Gil (2020), las relaciones sociales son nuestra principal fuente de bienestar, pero también se pueden convertir en una fuente de malestar o ansiedad. Los niños y las niñas en su día a día están rodeado de personas, ya sea en su entorno familiar o escolar, de ahí que nos planteemos ayudarlos a entrenar sus habilidades sociales para que se sientan arropados y respetados cuando interactúen con los demás.

Estas habilidades sociales no mejorar simplemente por observarla ni por la instrucción informal, se necesita una instrucción directa. Esto se relacione con el buen rendimiento académico, así como la adaptación en el entorno social.

Las habilidades sociales deben ser esenciales en el ámbito escolar debido a que los centros escolares están adquiriendo paulatinamente una mayor responsabilidad a la

## **Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**



hora de ayudar a su alumnado a enfrentarse a todo un conjunto de problemas sociales y personales (Monjas y González, 1998).

El desarrollo de las habilidades sociales durante la etapa escolar, contribuye a disminuir otras situaciones problemáticas presentes en el aula tales como: los problemas de relación con los demás compañeros, el aislamiento, falta de solidaridad, agresividad y peleas que a su vez pueden provocar otros problemas como la desmotivación, señalada como una de las causas más frecuentes de fracaso escolar (Collel, 2003).

### 2.2 Mindfulness

El concepto de mindfulness se puede definir como la capacidad para prestar atención a la experiencia del momento presente (pensamientos, emociones y sensaciones corporales), de forma intencional, momento a momento y sin establecer juicios de valor (Kabat-Zinn.J, 1990).

“Prestar Atención” implicaría estar centrado en la tarea que se realiza en ese instante, sin que la mente se distraiga y sin mostrar apego o rechazo ante algo o alguien.

Mindfulness, es el concepto inglés que se emplea para traducir el término “pali sati”, que denota conciencia, atención, recuerdo (Siegel y Cols.,2004).

También en el ámbito de psicología clínica, el término de mindfulness, se considera una técnica para incrementar la conciencia y para responder más habilidosamente a los procesos mentales que contribuyen al desarrollo de trastornos psicopatológicos y a otros tipos de problemas de comportamiento (Bishop et al., 2004).

La palabra Mindfulness, se utiliza tanto para el concepto teórico como para llevarlo a la práctica, que en este caso nos referimos a la meditación. Esta consiste en enfocar la atención en un objeto determinado como bien nos cita Germer (2011). A la

## **Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**



hora de hablar de un objeto, nos estamos concentrando principalmente en la respiración la cual nos llevará a centrarnos u observar nuestras sensaciones, emociones, recuerdos y pensamientos.

No se puede mezclar el concepto del mindfulness con el concepto de meditación, ya que como indica (Sainz, 2015, p8). “El mindfulness no exige una concentración tan rigurosa y puede aplicarse a una infinidad de actividades de la vida cotidiana”.

El interés del mindfulness no se limita al campo de la psicoterapia, también ha despertado enorme interés en la investigación básica, especialmente en la neurofisiología y también en la educación, ya que la práctica del mindfulness se perfila como una poderosa herramienta educativa (Simon, 2007).

Finalmente podemos considerar la práctica del mindfulness hoy día como concepto bastante cotidiano, ya que muchos de nosotros con nuestros pensamientos, sensaciones, actitudes y emociones alguna vez en nuestra vida hemos experimentado esta práctica. Para llegar a esas actitudes, debemos conseguir una “conciencia plena”.

Kabat-Zinn.J (2013), señala siete factores: “no juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, no violencia, aceptación y dejar ir”. En relación con estos factores, también es muy importante el valor de la gratitud ya que “está estrechamente relacionada con nuestra capacidad de estar presentes y apreciar lo que tenemos ahora en lugar de preocuparnos por lo que no tenemos o lo que nos gustaría conseguir” (Gázquez, 2012, p.61).

En la actualidad, nos hemos habituado a realizar varias tareas a la vez y a trabajar de manera automática y esta forma de vivir día a día es perjudicial (Collard., 2015, p.10). Afortunadamente está aumentando el interés por el mindfulness como herramienta capaz de aliviar los problemas causados por las tecnologías de hoy en día, causa habitual de diferentes trastornos. El mindfulness podría resultar útil para reducir y mejorar los problemas psicológicos.

## **Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**



Siguiendo a esta misma autora, se puede decir que el mindfulness no es tan solo meditación y atención: sino que se trata de un estilo de vida que favorece una mente abierta, curiosa, audaz y paciente; asimismo, puede ayudarte a ser una persona más atenta y amable. Practicando regularmente mindfulness se puede conseguir beneficios tanto físicos como mentales. No obstante, se realizan numerosos estudios que indican que el mindfulness puede ser una herramienta que permita soportar el dolor. También podemos prevenir la demencia ya que esta práctica reduce la producción de cortisol, hormona del estrés.

Respecto a la edad escolar, López (2015) en “Meditación para niños”, afirma que el mindfulness nos ayuda a reconocer los beneficios que puede tener su práctica.

Por un lado, los beneficios físicos:

- El mindfulness puede combatir el dolor, estimula el sistema inmunológico y disminuir los casos de ingresos en hospitales por cáncer, patologías de corazón o enfermedades contagiosas.
- Ayuda a regular la cantidad de azúcar en sangre en los casos de diabetes, reduce el comportamiento adictivo y autodestructivo.
- Reduce la presión arterial y previene la depresión.

En cuanto a los beneficios psicológicos:

- Ayuda al niño a expresar su mundo interior, lo que contribuye a normalizar sentimientos desagradables como el miedo, la tristeza, etc..
- Reduce la ansiedad, los pensamientos negativos y la agresividad.
- Proporciona sensación de unidad con uno mismo y con el entorno y da seguridad al niño.
- Mejora la inteligencia emocional y la capacidad de gestionar las emociones.

La meditación ayuda a favorecer que los niños y niñas tengan una imagen real y positiva sobre ellos mismos y los demás y una experiencia corporal sana, posibilitando que los niños/as vayan construyendo su propia identidad.



## **Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**

Esta práctica introduce al niño en una especie de órbita donde el sentir y el pensar están muy presentes en su interior. Desarrollan su capacidad de percepción y sensibilidad artística. Estos dos ámbitos posibilitarán el aprendizaje consciente, tanto en la escuela como en su día a día. Esto implica un aumento en sus sentidos y sus sensaciones, lo cual provocará un aprendizaje mayor y completo.

Tomando como referencia a López (2015), se habla de aprendizaje consciente cuando promueve los siguientes efectos:

- Se favorece la precisión
- Se obtiene una importante mejora en la memoria de trabajo
- Mejora la creatividad y las posibilidades de enfocar la realidad.
- Aumenta la capacidad de concentración.
- Acelera la velocidad de reacción.
- Con el tiempo se obtiene mayor densidad neuronal: pensamientos con más claridad.
- Integración de varias zonas y procesos cerebrales en aquello que hace, lo cual amplía sus capacidades y habilidades de conocimiento y rendimiento en diferentes disciplinas como los idiomas, el deporte o la música.

### **2.2.1 ¿Por qué fomentar las habilidades sociales a través del mindfulness?**

En este apartado abarcaremos la relación estrecha que tienen los dos conceptos en los que hemos profundizado anteriormente: Las habilidades sociales y mindfulness y por qué fomentar éstas a través de esta técnica de relajación.

La educación tiene lugar en un contexto social, por lo que los comportamientos e interacciones sociales entre los alumnos y también entre alumnos y profesores son muy importantes para el proceso académico y el rendimiento escolar de los alumnos. Es por ello que creemos importante dedicar un espacio del programa a hablar de cómo el entrenamiento en mindfulness puede ayudar a desarrollar unas habilidades sociales más eficaces (Dueñas y Varela, 2009).

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



El comportamiento y las interacciones interpersonales tienen un rol muy importante en la adquisición de reforzamientos sociales y culturales, es por ello que los individuos que manifiestan habilidades sociales adecuadas funcionan mejor en el ámbito escolar, pero también en el social y el emocional. La escuela es un agente de socialización importante ya que es en este contexto en el que se desarrollan las primeras interacciones sociales fuera del ámbito familiar. En este contexto, es importante que los alumnos adquieran las habilidades sociales necesarias para su adaptación social (Dueñas y Varela, 2009).

Si bien nuestra capacidad para comprender y regular las emociones está relacionada con la experimentación de la atención plena, también está relacionada con el desarrollo de la inteligencia emocional. Aceptar las emociones tal como son es uno de los aspectos clave de la atención plena, ya que nos permite manejar las emociones tanto positivas como negativas con una mente abierta. La regulación de las emociones es un elemento esencial de la inteligencia emocional, por lo que se relaciona con el mindfulness. (Bisquerra, 2011).

Con respecto al concepto de inteligencia emocional, este se ha definido como la habilidad para atender a sus sentimientos, tener claridad sobre los mismos y ser capaz de regularlos adecuadamente (Mayer y Salovey, 1997).

Estos autores consideran que la inteligencia emocional se conceptualiza en cuatro habilidades básicas:

- 1) **Percepción Emocional:** Habilidad para percibir las propias emociones y la de los demás.
- 2) **Asimilación Emocional:** Habilidad para usar y sentir las emociones para poder comunicar sentimientos.
- 3) **Comprensión Emocional:** Habilidad para entender como las emociones cambian en el tiempo y saber apreciar los significados emocionales.
- 4) **Regulación Emocional:** Habilidad para desarrollar la comprensión de las emociones y el crecimiento personal.

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



Según Goleman (1990), quién en su libro “La inteligencia emocional” afirma que “en la actualidad no solo se nos juzga por lo más o menos inteligentes que podamos ser, sino también por el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás”

Este autor define la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer nuestros sentimientos y los de los demás, motivarnos y manejar de manera adecuada las relaciones con nosotros mismos y con los demás.

Este concepto se apoya en cinco puntos fundamentales:

1. **Autoconocimiento y Autoconciencia**: Conocer y entender nuestras emociones (fortalezas, debilidades, recursos, etc.)
2. **Autorregulación**: Capacidad para controlar y regular nuestras emociones e impulsos.
3. **Motivación**: Esfuerzo y constancia para mejorar un determinado criterio.
4. **Empatía**: Capacidad para captar y considerar los sentimientos, necesidades y preocupaciones de las personas.
5. **Habilidades sociales**: Conducir a las personas hacia la dirección que se desee e inducir a los otros las respuestas deseables.

La inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el aula, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo, adoptar una actitud simpática y social que nos llevará a mayores posibilidades de desarrollo personal.

Daniel Goleman (2013), hace referencia al mindfulness en su nuevo trabajo “Inteligencia Emocional y Focus”, en el que habla cinco meditaciones para iniciar el mindfulness:

1. **La respiración**: No se trata de forzarla o intentarla hacerla más profunda, sino dejar al propio cuerpo que la realice de manera natural y fluida.
2. **Examen del cuerpo**: Lograr reconectar con nuestro cuerpo y con aquello que quiera o necesite comunicarnos con claridad.

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



3. **Atención de los sentidos**: Con esto llegaremos a ser consciente de la cantidad de múltiples estímulos que interiorizamos y olvidamos que están ahí.
4. **Interdependencia**: Existen maneras de trabajar la empatía y dedicar nuestra atención a lo importante que son los demás para que nuestro día a día sea mucho mejor.
5. **La compasión**: sus beneficios pueden contribuir a situarnos en un punto en el que podamos contribuir conscientemente a forjar un mundo mejor.

Vemos que estos términos están estrechamente relacionados entre sí y permiten al alumnado desarrollarse tanto emocionalmente como socialmente para una participación activa y consciente en las actividades de aprendizajes con sus iguales y con las personas de su alrededor; docentes y familias.

### 2.3 Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICS), en los procesos de enseñanza y aprendizaje

Al llevar a cabo, el proceso de enseñanza-aprendizaje a través de las tecnologías de la información y la comunicación, más concretamente mediante multimedia, debemos comenzar definiéndolo y destacando sus características más principales junto con sus posibilidades y limitaciones antes de aplicarlo.

#### 2.3.1 Definición y características de las TIC

Como señala el Instituto Internacional de Planeamiento de la Educación (2015), la revolución tecnológica, experimentada en el pasado siglo XX, constituyó un punto de partida para el desarrollo ascendente de la era digital, dichas investigaciones permitieron la conexión entre redes. Desde entonces, su influencia está cada vez más frecuente y su éxito depende en gran medida de la capacidad para adaptarse a las innovaciones tecnológicas.

Cada vez más estas tecnologías van cobrando mayor importancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje, cambiando y transformando las relaciones sociales;

## **Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**



vincularse a la sociedad del conocimiento no será posible sin una educación de calidad en que todos estén incluidos.

Tal y como nos dice Sánchez (2015), las TIC se consideran las tecnologías que se necesitan para la gestión y transformación de la información.

Así como Luna (2018), las considera un conjunto de herramientas vinculadas con la transmisión, procesamiento y almacenamiento digitalizado.

Según la Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2018), en el contexto educativo, estas tecnologías desempeñan un rol fundamental y son cada vez más esenciales en el acceso universal al conocimiento, su adecuado empleo contribuye a brindar un aprendizaje de calidad. Éstas, están presentes como sustento de material de los modelos de innovación actuales, propician nuevos métodos y procedimientos de enseñanza y aprendizaje.

Las principales características que presentan las TIC atendiendo a los autores Kustcher, St. Pierre y Cabero son las que se presentan a continuación:

Según Kustcher y St. Pierre (2001), serían las siguientes:

- ✓ La potencia que permiten, los aparatos, al trabajar con una gran cantidad de diferente información, de manera simultánea.
- ✓ La miniaturización de los componentes de los aparatos.
- ✓ La presencia de la fibra óptica como medio ultra rápido de transporte de información en redes. Así como la conexión inalámbrica entre los equipos digitalizados.

A continuación se profundiza, mediante varias tablas las principales características que hace referencia uno de los autores que hemos nombrado anteriormente.



## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria

Según Cabero (1996) hay una serie de características específicas que contienen las TIC:  
(tabla 1)

### INMATERIALIDAD

- La materia prima que es la información, permite el acceso a grandes masas de datos en períodos muy cortos, presentándolas en diversos códigos lingüísticos.

### INTERACTIVIDAD

- Permite una relación sujeto-aparato según las características que posean los usuarios .

### INSTANTANEIDAD

- Facilita que se rompan las barreras temporales y espaciales de las naciones y de las culturas.

Continúa en la siguiente página.

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



INNOVACIÓN	<ul style="list-style-type: none"><li>• Persigue la mejora , el cambio y la superación cualitativa y cuantitativa de sus predecesoras, elevando los parámetros de calidad en imagen y sonido.</li></ul>
DIGITALIZACIÓN DE IMAGEN Y SONIDO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Facilita su manipulación y distribución con parámetros más elevados de calidad y un costo menor de distribución, centrada más en los procesos que en los productos .</li></ul>
AUTOMATIZACIÓN E INTERCONEXIÓN	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pueden funcionar independientemente, su combinación permite ampliar sus posibilidades así como su alcance.</li></ul>
DIVERSIDAD	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se refiere a la multitud de características que tienen las Tics como se ha señalado anteriormente, además de todas las funciones que puede desempeñar.</li></ul>

**Tabla 1:** Características de las TIC, según Cabero, 1996.

Las características anteriores, hace que en nuestras sociedades se produzca transformaciones a nivel social, cultural y económica.

Las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación permiten que los procesos de enseñanza y aprendizaje se puedan realizar desde cualquier lugar permitiendo que la conexión sea a distancia también se propicia el intercambio de mensajes entre profesorado- alumnado y alumno-alumno.



### 2.3.2 Posibilidades y limitaciones de las Tics en los procesos de enseñanza

Tomando de referencia las aportaciones del uso de las TICS, en el sistema educativo según Bricall, 2000 señala las siguientes ventajas:

1. Las tecnologías mejoran la manera de producir, organizar, difundir, controlar el saber y acceder al conocimiento.
2. En el campo educativo, las tecnologías garantizan la progresiva desaparición de las restricciones de espacio y de tiempo en la enseñanza y la adopción de un modelo de aprendizaje más centrado en el alumnado.
3. Favorecen la comercialización y la globalización de la educación, así como un nuevo modelo de gestión de su organización.

Al respecto, señalan Bricall (2000) y Márques (2002), que desde la perspectiva del alumnado, las tics, tienen una serie de ventajas:

1. Propician y mantienen el interés, la motivación, interacción mediante grupos de trabajo y de discusión que se apoyen en las nuevas herramientas comunicativas como pueden ser: correo electrónico y videoconferencias.
2. Desarrollan nuevas iniciativas y aprendizajes a partir de ensayo-error.
3. Producen mayor comunicación entre profesorado y alumnado.
4. Incentivan un alto grado de interdisciplinariedad, aprendizaje cooperativo, alfabetización digital y audiovisual, desarrollo de habilidades de búsqueda y selección de información.
5. Mejoran las competencias de expresión y creatividad.

Por su defecto, también las tecnologías presentan un hándicap, aunque son eficaces, suponen una motivación para el que las usas y cómodos, pueden llegar a ser preocupantes para aquellos usuarios que no la manejen con facilidad.



## **Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**

Estos mismos autores que mencionan algunas ventajas para los estudiantes también ven algunas limitaciones en cuanto al uso de estas tecnologías; producen distracciones, dispersiones, pérdidas de tiempo, recopilación de información no confiable, aprendizajes incompletos y superficiales, diálogos muy rígidos, visión parcial de la realidad, ansiedad y dependencia.

La introducción de las Tics en las aulas, no supone la desaparición de la figura del docente, aunque esto afecta en cuanto a las funciones a llevar a cabo. En este caso, el docente reemplaza su función de emisor y transmisor de información, por la función de retransmisión del proceso de aprendizaje.

Según Marques (2002), existen una serie de ventajas de las que se benefician los docentes:

1. Mayor fuente de recursos educativos.
2. Permitir la individualización.
3. Dar facilidades para formar grupos.
4. Mayor contacto con los estudiantes.
5. Liberación por parte del docente de trabajos repetitivos.
6. Las Tic facilitan la evaluación y el control.
7. Promueven la actualización profesional.

Por su contrario también hay una serie de limitaciones, que pueden llegar a perjudicar a los docentes:

1. Las Tic pueden producir estrés por desconocimiento.
2. Desarrollar en el alumnado estrategias de mínimo esfuerzo.
3. Dependencia a los sistemas informáticos.
4. Problemas de mantenimiento de las computadoras por la exigencia de una mayor dedicación y necesidad de actualizar equipos y programas.

Algunos autores consideran que educar en la sociedad de la información, es más que capacitar a personas para el uso de las Tic, es crear competencias en cuanto a la toma de decisiones, utilización creativa de los medios. Por esta razón el docente no

## **Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**



debe ser un mero transmisor de conocimientos, sino que tiene que ofrecer diferentes planteamientos estratégicos a su alumnado con el objetivo de construir nuevos conocimientos. La educación colabora formando mentalidades, identidades personales y sociales, contribuyendo a formar personas más sensibles, proactivas capaces de situarse de otra manera delante de los problemas con apertura y visión y es el docente el mediador social por excelencia su ejecutor primordial (De Pablos, 2002).

### 2.4 El Recurso multimedia y sus características

Parte de este programa de intervención, se ha querido llevar a cabo mediante un multimedia, por ello es de gran relevancia conocer el concepto, sus características y algunas curiosidades.

#### 2.4.1 Concepto de multimedia

La palabra multimedia engloba a todo un entorno de comunicación, permitiendo en un sistema la emisión de imágenes estáticas y en movimiento, diferentes sonidos y el procesamiento de datos.

Todo este sistema nos permite hacer una gran presentación donde mostramos una información de una manera más atractiva para nuestros sentidos, cercana y personalizada a nuestro gusto.

Algunas de las aplicaciones que podemos utilizar en un multimedia van desde el almacenaje de fotografías, documentos, infografías, imágenes al ritmo de una música, utilizar diversas herramientas de diseño.

Este término de multimedia, no es nuevo y mucho menos en el área educativa, pero parece que al haber adquirido cierta importancia para fomentar las tecnologías en

## **Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**



el aula, los docentes le hemos cogido un poco de respeto y la sensación es la de encontrarnos con algo totalmente nuevo que implantar en el aula.

El significado de multimedia ha ido cambiando a lo largo de la historia, podemos encontrar multitud de definiciones según el contexto en el que nos encontremos y el especialista que lo define.

En un principio el multimedia se consideraba una presentación de diapositivas con audio, pero hoy en día va mucho más allá de este concepto tan primitivo, suele significar la integración de dos o más medios que deben estar controlados o manipulados por el usuario vía ordenador (Bartolomé, 1994).

Algunos autores prefieren utilizar otro término para multimedia, hipermedia ya que este primero significa “media” (Salinas, 1994).

Este segundo término es un hipertexto multimedia, donde además del texto, podemos añadir gráficos, animación, sonido o vídeo en movimiento.

Así, multimedia es una clase de sistemas interactivos de comunicación conducido por un ordenador que crea, almacena, transmite y recupera redes de información textual, gráfica visual y auditiva (Gayesky, 1992).

La tarea de crear un multimedia no es tarea fácil, se necesita la combinación de dos herramientas muy potentes como hardware, software y otras tecnologías de almacenamiento.

Todavía nos queda mucho que descubrir con estas herramientas y hoy en día se producen muchas discusiones y reflexiones, ya que se necesitan diferentes tecnologías para la creación, el almacenamiento y las presentaciones.



### 2.4.2 Características de un multimedia

A la hora de explicar las características del multimedia, debemos tener en cuenta que los elementos que engloban cualquier sistema multimedia pueden tener distintas estructuras o nomenclaturas, dependiendo de los autores que los sustenten.

Jonassen y Wang (1990), hablan de cuatro elementos básicos de la base multimedia: (gráfico 1)



**Gráfico1:** Elementos básicos según Jonassen y Wang (1990).

Según estos autores, estos elementos, conforman la base de información hipermedia, las vías mediante las cuales usuarios y autores interaccionan con los sistemas, constituyen el otro gran grupo de características que inciden en la potencialidad que puede presentar un hipermedia de cara al aprendizaje.

Aparte de los cuatro elementos nombrados anteriormente, existen las vías mediante las cuales autores o usuarios interaccionan con los sistemas que inciden en la potencia que puede presentar el hipermedia de cara al aprendizaje:

(gráfico 2)



## **INTERFAZ DE USUARIO**

*Constituye la forma en que se establece la interacción con el alumno. Es el responsable de recoger las acciones y respuesta*

## **CONTROL DE NAVEGACIÓN**

*Conjunto de herramientas que permiten ordenar y posibilitar el intercambio de información.*

**Gráfico 2:** Elementos que dan potencia al sistema hipermedia Jonassen y Wang (1990)

Este sistema reconoce todas las acciones que realiza el alumnado, controlando el control de acceso (a que nodos tiene acceso y a cuales no). Hipermedia permite determinar al usuario la secuencia mediante la cual acceder a la información. El nivel de control puede variar con cada sistema o con cada objetivo a conseguir. En general el usuario en todo momento controla el flujo de información.

Dentro de los Hipermedias con respecto a la estructura encontramos 2 tipos:

- Hipermedia no estructurado: Cuya estructura nodo-conexión sólo son utilizadas las conexiones referenciales. Proporciona un acceso aleatorio desde cualquier nodo a otro con el que esté conectado.
- Hipermedia estructurado: Implica una organización muy específica de nodos y conexiones asociativas.

### **2.4.3 Elementos del multimedia**

Ya hemos visto que el multimedia es un concepto complejo y técnico que hay que comprender para llevarlo a cabo en un aula, por ello hay que adentrarse en el papel fundamental que tiene el multimedia en la enseñanza y cuáles pueden ser sus

## **Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**



aplicaciones, por ello debemos diferenciar dos conceptos dentro de ésta que son las presentaciones con multimedia y los multimedia interactivos. También nos adentraremos en este punto en las ventajas de los multimedia.

Vamos a diferenciar dos sistemas dentro de los multimedia en relación con su aplicación en la enseñanza, nos referimos a las presentaciones multimedia y a los multimedia interactivos. En el primer sistema el usuario no participa, solamente lo pone en marcha y en el multimedia interactivo, el usuario participa ya que éste contiene interactividad. Ambos sistemas son aplicados en la enseñanza pero contienen características muy bien definidas; en las presentaciones el control de la comunicación está en manos del emisor en el multimedia interactivo, las acciones se presentan según las necesidades del usuario. Estos últimos se adaptan a aspectos educativos a trabajar en el aula.

### **2.4.4 Ventajas de los multimedia**

Los constantes cambios que se producen constantemente en nuestra sociedad, relacionado con el desarrollo tecnológico, ha creado la necesidad de abordar con profundidad los beneficios y ventajas que se producen al utilizar este tipo de herramientas en el aula.

Por esta razón se ha vuelto parte de la educación, incluir un nuevo proceso de enseñanza y aprendizaje mediante las herramientas tecnológicas, posibilitando al docente, habilidades en el uso del multimedia para llegar al desarrollo cognitivo del alumnado para la asimilación y retención de los conocimientos. (García, 2017).

De esta manera estas herramientas, benefician al alumnado en cuanto a la consecución de habilidades tales como: percepción, lenguaje, cognición, a nivel social, emocional y visual. Estas herramientas sirven de guía al alumnado y favorece la comprensión e interacción para la construcción y asimilación del aprendizaje. (Sánchez, 2020).

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



Este autor incide en las ventajas que supone la utilización de estas herramientas para conseguir los objetivos a alcanzar entre ellas:

- El multimedia, se adapta al ritmo de aprendizaje de cada alumno/a.
- La secuencia de la información viene dada conforme se quiera transmitir ésta a nuestro alumnado.
- Existe una respuesta individualizada al usuario con la interacción de los botones existentes en estas herramientas.
- La calidad de las imágenes es indiscutible, con la actualización constante de estas aplicaciones.

Ya se ha analizado las diferentes ventajas que tienen las aplicaciones tecnológicas de esta índole, pues bien se ha querido elegir entre todas, una aplicación que recibe el nombre de Genially, que permite realizar presentaciones interactivas, mejorando constantemente las labores de presentación y actualización del sistema. En ella se podrá observar efectos, hipervínculos, formas, símbolos; los cuales se pueden personalizar, además de la vinculación con diferentes páginas.

De ahí la elección para llevar a cabo este programa, ya que nos permite la diversidad a la hora de plantear las actividades que se van a llevar a cabo y la interacción de los botones, hipervínculos, grabaciones y vídeos que en el multimedia se incluye.

### 2.5 Recurso para la introducción del multimedia

Para la realización de este multimedia, se necesita introducir los contenidos a través de un recurso literario y educativo como es el cuento. Este recurso se ha tomado como inspiración a dichas actividades que se plantean en el multimedia.

Este recurso es muy importante en cuanto al desarrollo cognitivo, emocional y social del alumnado:

## **Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**



1. Estimulan la imaginación y creatividad despertando la magia y fantasía que presentan los cuentos.
2. Fomentan el desarrollo del lenguaje, añadiendo nuevas palabras y formas de expresión en el vocabulario de los alumnos/as.
3. Desarrollan el pensamiento reflexivo, que ayudará a comprender como deben actuar o reaccionar en cada situación.
4. Adquieren la habilidad de escuchar y ponerse en el lugar de los demás, fomentando así la empatía.
5. Contribuye a aumentar la capacidad para el desarrollo del pensamiento lógico y matemático.
6. Incrementa el desarrollo de las emociones en general, mostrando cómo se siente en cada momento el personaje.

Con este cuento se introduce el concepto de mindfulness, para qué se utiliza y porqué es importante trabajar las habilidades sociales a través de esta técnica. Básicamente esto se realiza para ponerlos en situación de lo que se va a trabajar y qué se quiere conseguir con este programa.



## 3. CONTEXTUALIZACIÓN

### 3.1. Estructura, organización y tipología.

Este programa de intervención se llevará a cabo en el CEIP. Plurilingüe José María del Campo, situado en el barrio de Triana, (Sevilla), más concretamente en la calle Pagés del Corro, en la zona denominada como Cava de los Gitanos. Este colegio destaca por sus grandes ventanales, sus azulejos. También cuenta con un teatro, donde se ha representado obras de teatro, recitales y representaciones infantiles.

Este centro, cuenta con un proyecto educativo, muy integrador adherido al Plan de centro. Éste sigue unas líneas generales que más adelante desarrollaremos, con el objetivo de formar en el conocimiento y el saber, con valores y rasgos culturales que quieren transmitir para dar respuestas a las demandas actuales de la sociedad.

La labor de este centro, se asienta en los principios y los valores de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, la Constitución Española y el Estatuto de Autonomía de Andalucía, respetando estrictamente todos los derechos y libertades reconocidos en ellas. De la misma forma, toma como base fundamental todos los principios recogidos en las leyes educativas, LODE, LOE, LOMCE y L.E.A así como en los Decretos que las concretan.

El CEIP “José María del Campo”, como Centro Público, se manifiesta pluralista, aceptando la diversidad de actitudes y opiniones, valorándolas positivamente como forma de enriquecimiento mutuo. Es un Centro democrático, entendiendo que la democracia escolar es imprescindible para una enseñanza y una convivencia eficaz, y se asienta en la participación de todos los sectores de la comunidad educativa a través de sus representantes.

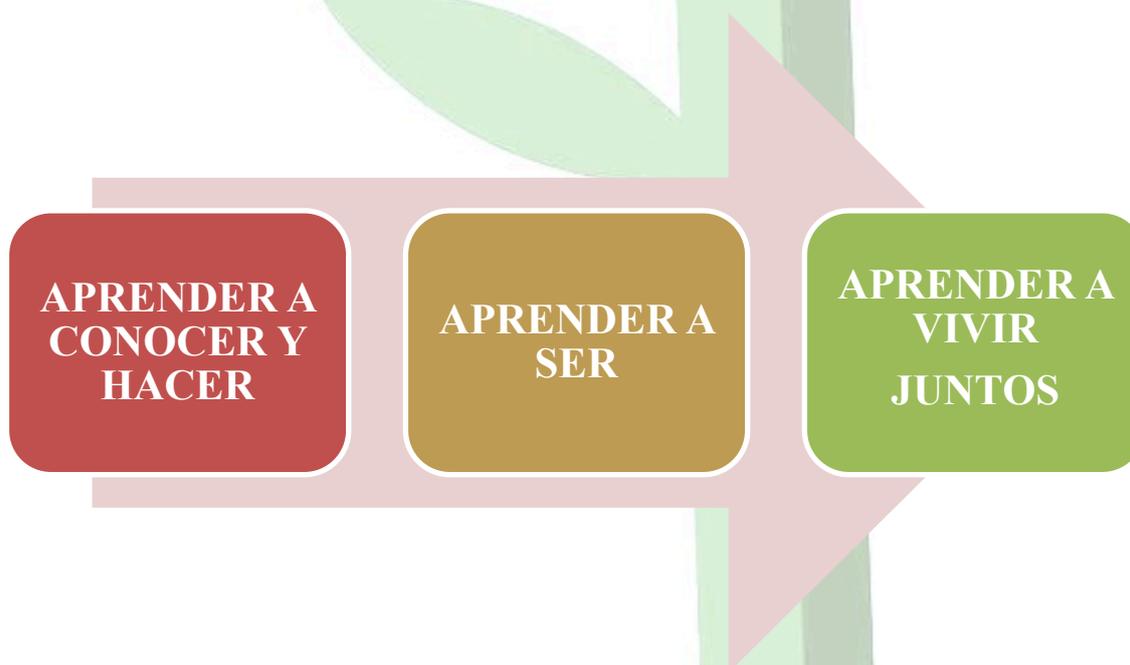
## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



Para este centro, es muy importante el papel que toman las familias en la educación de sus hijos/as, siendo el respeto, la solidaridad, tolerancia y la responsabilidad, los valores que se sigue en este centro.

Cuenta con un amplio proyecto educativo, cuyas líneas generales de actuación pedagógica son:

(Gráfico 3)



**Gráfico 3:** Líneas generales de actuación pedagógica

En este centro además de trabajar los aspectos que marca la ley, se destacan algunos esenciales:

### APRENDER A CONOCER Y HACER

1. Facilitar los aprendizajes esenciales para poder actuar y desenvolverse en la sociedad actual, fomentando, el aprendizaje autónomo, el espíritu crítico y la actitud investigadora. Se trabajarán los valores democráticos, destacando los siguientes: la Responsabilidad, el respeto, la igualdad, la autoestima, la cooperación, la solidaridad y la libertad.

## **Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**



2. Utilizar las distintas lenguas objeto de aprendizaje en el Centro, las TIC y los recursos disponibles del Centro (en el que se destaca la Biblioteca), como instrumentos útiles de conocimiento, comunicación y aprendizaje
3. Fomentar la coordinación y el diálogo entre el profesorado de las distintas etapas y ciclos para conseguir una educación coherente que permita la continuidad en la educación de los niños y niñas.
4. Establecer relaciones de colaboración entre el profesorado del Centro con otras instituciones.
5. Incrementar con una metodología flexible e innovadora la coeducación y el aprendizaje cooperativo, aceptando las diferencias (discapacidades, diferencia de edad, sexo, raza, creencias...) como un recurso ventajoso y enriquecedor para el aprendizaje.

### **APRENDER A SER**

6. Propiciar la adquisición de hábitos de vida saludable y de respeto por el entorno natural así como por el patrimonio artístico, cultural, lingüístico e histórico. Su conocimiento, valoración y disfrute activo y responsable, constituirán una mejora en su calidad de vida y en su propia autoestima.
7. Transmitir siempre que el aprendizaje dura toda la vida y, que es importantísimo aprender a aprender.

### **APRENDER A VIVIR JUNTOS**

8. Fomentar la comprensión hacia el prójimo, la colaboración en proyectos comunes y la preparación necesaria para solucionar conflictos de forma dialogante y sin violencia. Creando estructuras organizativas que ayuden a practicar los hábitos democráticos, entre los que destacamos el diálogo y la participación activa de todos los miembros de la Comunidad Educativa.
9. Crear un ambiente agradable de trabajo y convivencia en el que se eviten todo acto de desorden, insultos, agresiones o humillaciones.

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



### 3.2. Destinatarios

Este programa de intervención va dirigido a niños/as del primer ciclo de Educación Primaria, especialmente al segundo curso.

### 3.3. Servicios que ofrece

Los servicios que ofrece el centro en cuanto a actividades extraescolares son las siguientes:

1. AULA MATINAL: Gestionado por la empresa EULEN EDUCA.
2. COMEDOR ESCOLAR: Gestionado por el catering Luis Sosa Rodríguez.
3. INGLÉS: Impartiendo dos niveles: Infantil y Primaria.
4. PATINAJE
5. KARATE: Se imparten dos niveles.
6. ROBÓTICA STEAM: Clases para niveles de 3º de Primaria.

Se ha elegido este centro educativo para realizar este programa de intervención, ya que se cree que puede ser una gran herramienta emocional llevar a cabo la práctica de mindfulness, ya no solo a nivel de aula que en principio ese es el objetivo, sino también aparte, como actividad complementaria y extraescolar. Se puede adaptar esta técnica para todos los cursos de Educación Primaria e incluso en Educación Infantil como iniciación a la técnica.



## 4. DISEÑO DE INTERVENCIÓN

### 4.1. Objetivos.

Dentro de los objetivos planteados para el programa de intervención encontramos:

- Fomentar las habilidades sociales como la empatía, comunicación, resiliencia, asertividad, cooperación y autocontrol para la resolución de los conflictos que pueden aparecer en el aula e incluso en el ámbito familiar.
- Utilizar las TICS, como guía del programa de intervención fomentando en el alumnado esas habilidades sociales para que puedan compartir abiertamente con sus iguales sus sentimientos, emociones y sensaciones experimentadas a través del Mindfulness.
- Potenciar en el alumnado su desarrollo personal y social con su entorno más cercano, promoviendo las relaciones inter e intrapersonal del alumnado a través de la comunicación verbal y no verbal.
- Desarrollar un conjunto de actividades orientadas a fomentar las habilidades sociales a través del mindfulness. A partir de las actividades se desea lograr los siguientes objetivos:
  - a) Conocer algunas habilidades sociales y profundizar en cada una de ellas.
  - b) Tener la capacidad de ponerse en el lugar del otro, mostrando respeto hacia sí mismo y hacia los demás.
  - c) Aprender a cooperar con los demás en situaciones de la vida cotidiana.
  - d) Comunicar de manera verbal y no verbal expresando emociones y sentimientos.
  - e) Establecer con los demás relaciones basadas en la amistad, afecto y confianza, aceptando las diferencias individuales.
  - f) Participar en situaciones de cooperación para resolver cualquier problema que pueda suponer un conflicto entre los integrantes.



## **Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**

- g) Realizar las técnicas de respiración que indica el profesional especializado para así poder hacerlo de manera correcta.

### **4.2. Contenidos**

#### **4.2.1. Conceptuales: conocimientos.**

- Conocimiento y desarrollo de las diferentes habilidades sociales:
  - Empatía: Es la capacidad que tiene una persona de percibir los sentimientos, pensamientos y emociones de los demás.
  - Comunicación: Es la interacción verbal y no verbal entre varias personas.
  - Resiliencia: Es la capacidad de una persona para superar situaciones adversas.
  - Asertividad: Es la habilidad social que consiste en conocer nuestros derechos y defenderlos, respetando a los demás
  - Cooperación: Es el resultado de una estrategia aplicada al objetivo, desarrollado por un grupo de personas.
  - Autocontrol: Es la habilidad que permite regular las emociones, pensamientos, comportamientos y deseos que cada ser humano tiene.

#### **4.2.2. Procedimentales: habilidades-destrezas.**

- El trabajo cooperativo en grupo.
- Desarrollo de técnicas de relajación.
- Uso de las Tics a través del multimedia

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



### 4.2.3. Actitudinales: actitudes, valores y normas.

- Desarrollo de actitudes asertivas en la convivencia diaria.
- Escucha activa y eficaz.
- Participación activa en grupo, respetando las ideas de los demás.
- Conocimiento y respeto de las normas de convivencia establecidas para el buen desarrollo de este programa.

### 4.3. Metodología

Para desarrollar este punto se van a presentar las herramientas que voy a utilizar para el correcto desarrollo de este programa de intervención:

Como apoyo para la comprensión del concepto de mindfulness se ha querido presentar esta técnica innovadora a través de un cuento para que el alumnado comprenda y tenga algunas nociones básicas del significado del mindfulness, que es una de las estrategias de aprendizaje a desarrollar. Este cuento presenta dos mundos paralelos cada uno opuestos entre sí:

- Un mundo donde todo es un lío, los animales tienen siempre mucha prisa, obligaciones y no tienen disfrute ni calma.
- Un mundo donde se disfruta además de las obligaciones, donde hay atención, control y tranquilidad.

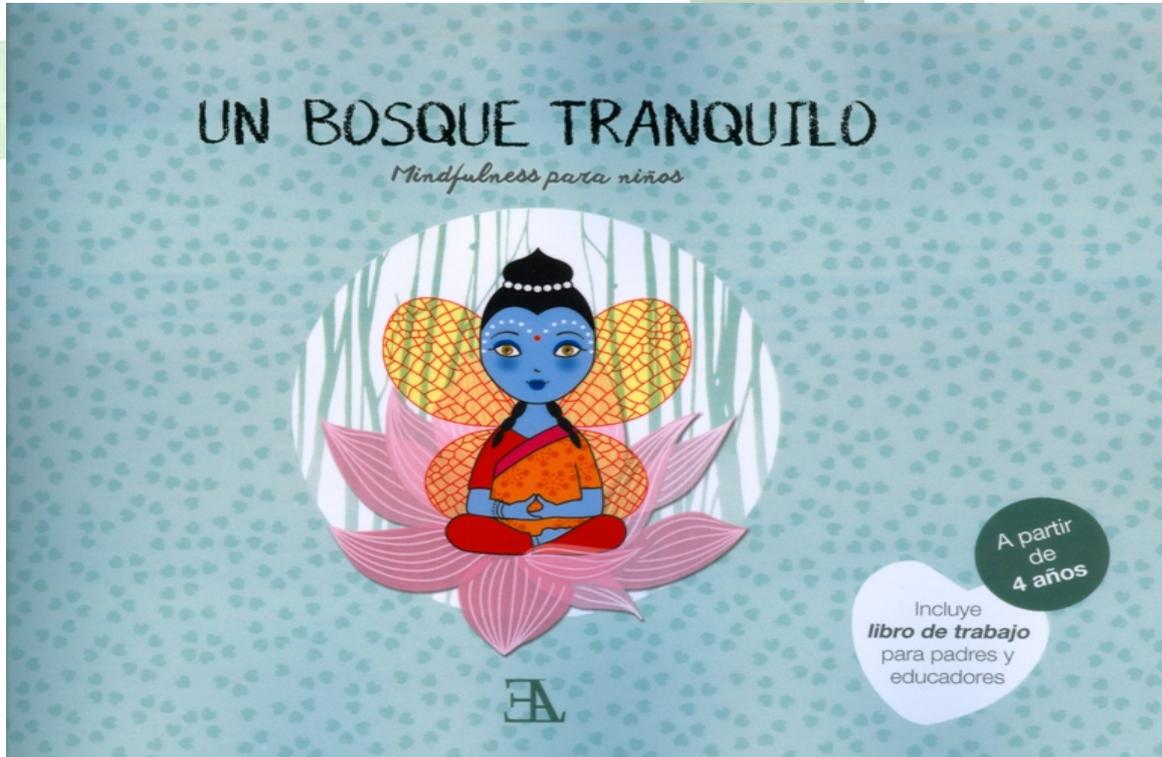
Entre estos dos mundos aparece un comodín que en este caso es el “hada de atención plena” dándonos algunas indicaciones para prestar atención en lo que uno hace, dice o piensa, lo que ocurre aquí y ahora, dentro de cada uno de nosotros mostrando una actitud amable, compasiva y curiosa para poder elegir nuestras conductas o comportamientos.

Con este cuento se introduce el concepto de mindfulness, para qué se utiliza y porqué es importante trabajar las habilidades sociales a través de esta técnica.

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



Básicamente esto se realiza para ponerlos en situación de lo que se va a trabajar y qué se quiere conseguir con este programa.



**Ilustración 1:** Naval, M. (2015) Cuento un bosque tranquilo. Mindfulness para niños/as. Librería Argentina.



**Ilustración 2:** Naval, M. (2015) Cuento un bosque tranquilo. Mindfulness para niños/as. Librería Argentina. Audio cuento: <https://www.youtube.com/watch?v=nGVb7hldo40>



*Había una vez un bosque donde todo era un lío, los papás tenían mucha prisa y a nadie le daba la risa. De pronto se oyó un extraño sonido y todos se quedaron fríos. Quién toca el gong es un hada y ha salido de la nada. ¿Quién eres? ¿Qué quieres? Soy el hada de atención plena y me dais mucha pena. En mi país todo se hace despacito, para disfrutar de cada ratito. Tenemos mucho silencio y nos sienta requetebién. Si haces las cosas con atención, te diviertes un montón. Y cuando suena el gong, nos paramos de sopetón . Cuando uno se enfada... respira, respira, respira. Cuando uno está triste.... Respira, respira, respira. Cuando uno siente miedo... respira, respira, respira. ¿Cómo se hace eso?. Siéntate bien recto como si de la cabeza un hilo te tirara, como si de un rey te trataras. Pon las manos en la tripa. Mmm que gustito da esto, ¡Me siento de maravilla! Voy a decírselo a mi mama, seguro que le va a encantar. ¿Qué más cosas podemos hacer para sentirnos tan bien en el bosque?. Muchas cosas.. Oler las flores, tumbarse en la hierba, mirar las nubes, escuchar los pájaros, comer despacito. Cuando camines, camina, cuando comas, come, cuando juegues, juega. Sonreíd, disfrutad y decírselo a vuestros papás. Y así desde ese día en el bosque la vida fue más tranquila. ¿Y tú como quieres que sea tu vida?*

**Ilustración 3:**Naval, M. (2015) Cuento un bosque tranquilo. Mindfulness para niños/as. Librería Argentina. Transcripción del cuento.

## **Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**



Como base a este cuento, se ha querido fomentar las habilidades sociales a través de esta técnica, por ello se ha realizado un multimedia inspirado en éste para poder desarrollarlas. Este multimedia se ha realizado a través de un programa llamado: Genially que ofrece multitud de opciones e interactividad, esto supone que para el alumnado sea atractivo, innovador e invita al juego.

En este multimedia cada habilidad social se compone de dos grandes partes: Una de las partes en la que se hace una presentación del concepto de cada una de esas habilidades de formas diferentes: vídeo o juegos interactivos. Y una segunda parte donde a través de una actividad se desarrolla cada una de esas habilidades a través de la técnica Mindfulness.

Todo ello lo realizaremos en grupos de trabajo cooperativo, la elección de los grupos se hará mediante un juego llamado: ¡Explota! ¡Explota!: Este consiste en que se colocarán por el aula dispuesta en el suelo una serie de globos de colores, cada uno de ellos contendrá en un papel escrito el nombre de cada una de las habilidades sociales. Los alumnos tendrán que explotar solo un globo con una de las partes de su cuerpo. Una vez explotado encontrarán la habilidad social escrita y se dispondrán en grupo todos los que tengan la misma habilidad social escrita en el papel.

Tal y como hemos desarrollado en el apartado de fundamentación teórica al hablar del cuento, realizaremos una actividad inicial para motivar al alumnado a través de la narración de este cuento. Como hemos indicado anteriormente podemos realizarlo de varias formas dependiendo en qué nivel se encuentre el grupo-clase. O bien el docente interpreta ese cuento o se presenta en forma de vídeo el cual tiene una duración de 2 minutos y 3 segundos y presenta la misma estructura descrita anteriormente en el cuento.

No obstante, se debe considerar, como se encuentra el alumnado en ese momento, las etapas de desarrollo, capacidad de escucha y atención, momento del curso en el que se encuentran...para poder elegir uno u otro recurso de los que he mostrado anteriormente.

## **Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**



Para la correcta comprensión de las habilidades sociales a fomentar con el alumnado, se crea una presentación virtual mediante el programa Genially, para que este pueda interactuar a modo de juego con dicho programa.

Como se trata de una técnica de relajación, se necesita de docente especializado para dirigir dicha intervención educativa, junto con el juego propuesto.

El multimedia que se presenta en este programa de intervención recibe el nombre de un bosque tranquilo, este multimedia cuenta con diecisiete diapositivas, todas interactivas entre sí. Este multimedia presenta una estructura simple, contando con una portada, menú, presentación del concepto de cada una de las habilidades sociales y otra donde se expone el juego o actividad. Además en cada una de ellas a modo de apoyo para poder comprender la actividad correctamente se inserta uno o varios reproductores multimedia, para que el alumnado lo utilice cuando lo necesite. Todas las actividades que se realizan en el multimedia están orientadas a la realización de la técnica de relajación, mindfulness.

El enlace para acceder al multimedia es el siguiente:

→ <https://view.genial.ly/640f6f0845c1c80018ea670c/interactive-content-un-bosque-tranquilo>

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



Tal y como hemos descrito el multimedia presenta en primer lugar una portada que sería esta:



Figura 1: Portada Genially "Un bosque tranquilo" de elaboración propia.

Al pulsar el botón amarillo, encuentras el menú principal compuesto por 6 puertas; las puertas hacia un mundo más tranquilo, cada una de ellas te llevará a una habilidad social distinta a fomentar.



Figura 2: Menú Genially "Un bosque tranquilo" Las puertas hacia un mundo más tranquilo de elaboración propia..

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



La puerta número 1, es la puerta de la empatía compuesta por dos figuras (3 y 4 respectivamente) En la figura 3 se explica el concepto de empatía mediante un vídeo y en la figura 4 se realiza una actividad/juego.



Figura 3: Puerta de la Empatía: Definición de concepto..



Figura 4:Puerta de la Empatía: Actividad: Alguien me ama tal como soy..

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



La puerta número 2, es la puerta de la cooperación compuesta por dos figuras (5 y 6 respectivamente) En la figura 5 se explica el concepto de cooperación mediante un juego de asociación y adivinanzas y en la figura 6 se realiza una actividad/juego.



Figura 5: Puerta de la Cooperación: Definición de concepto.



Figura 6: Puerta de la Cooperación: Actividad: Rastros al aire. .

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



La puerta número 3, es la puerta de la resiliencia compuesta por tres figuras (7, 8 y 9 respectivamente) En la figura 7 se explica el concepto de resiliencia mediante un audio cuento “El cazo de Lorenzo” , en la figura 8 se hace una reflexión sobre el cuento y en la figura 9 se realiza una actividad/juego.



Figura 7: Puerta de la Resiliencia: Definición de concepto.



Figura 8: Puerta de la Resiliencia: Reflexión sobre el concepto

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria

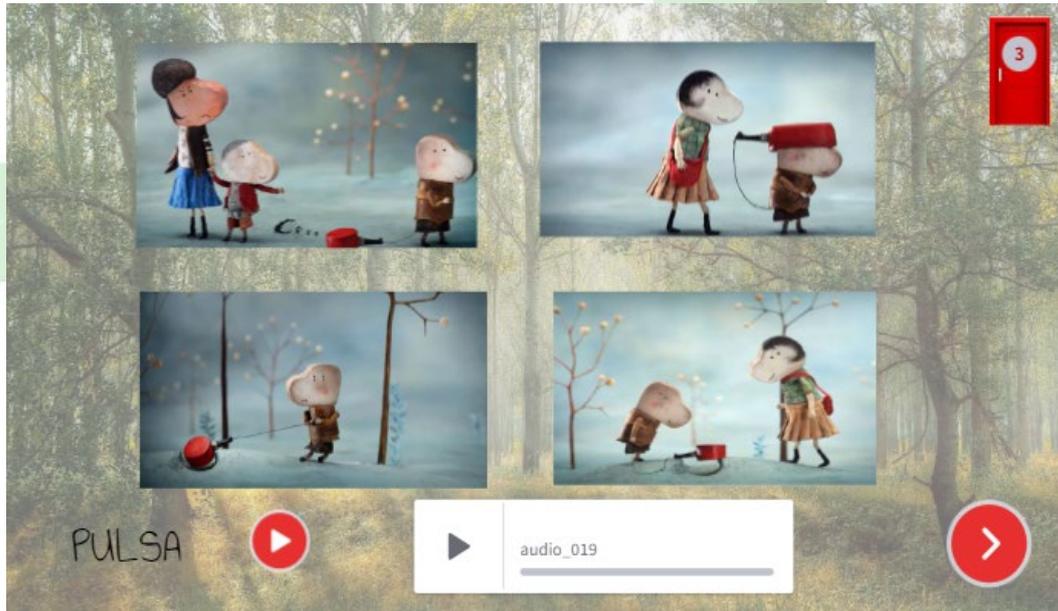


Figura 9: Puerta de la Resiliencia: Actividad: El Cazo de Lorenzo.

La puerta número 4, es la puerta de la cooperación compuesta por tres figuras (10, 11 y 12 respectivamente) En la figura 10 se explica el concepto de comunicación mediante un juego de asociación y sonidos, en la figura 11 se realiza una explicación sobre el juego y reflexión sobre la explicación del concepto y en la figura 12 se realiza una actividad/juego.



Figura 10: Puerta de la Comunicación: Definición de concepto.

Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



Figura 11: Puerta de la Comunicación: Explicación y reflexión.

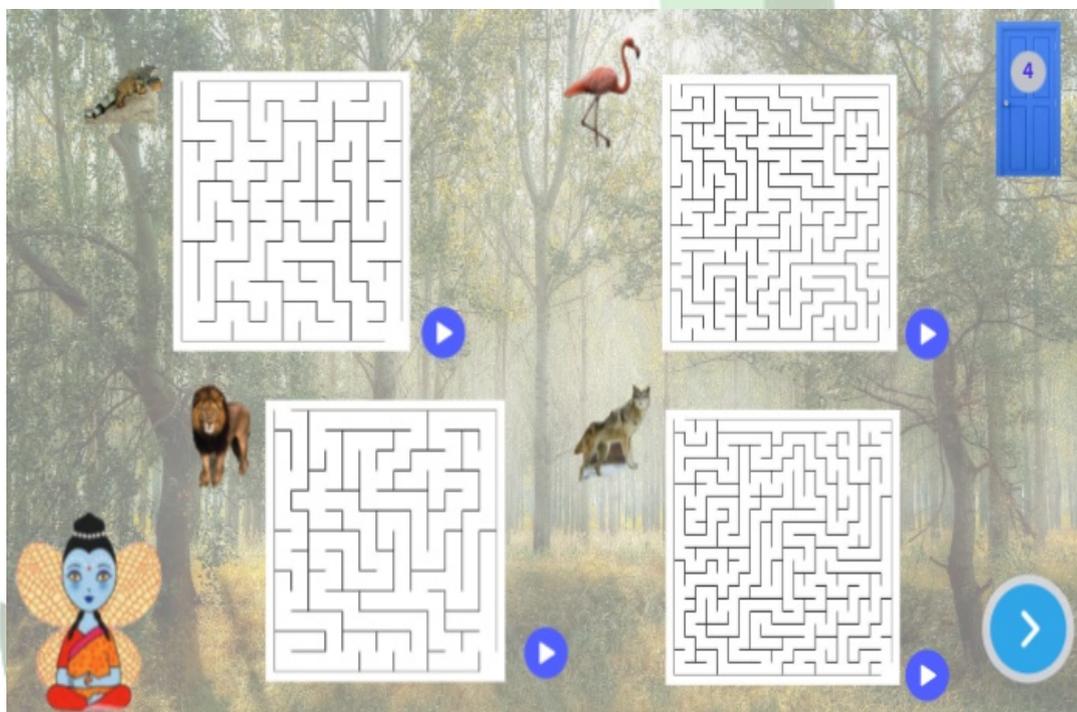


Figura 12: Puerta de la Comunicación: Actividad: El laberinto de los animales.

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



La puerta número 5, es la puerta de la cooperación compuesta por dos figuras (13 y 14 respectivamente) En la figura 13 se explica el concepto de asertividad mediante un audio cuento y en la figura 14 se realiza una actividad/juego.

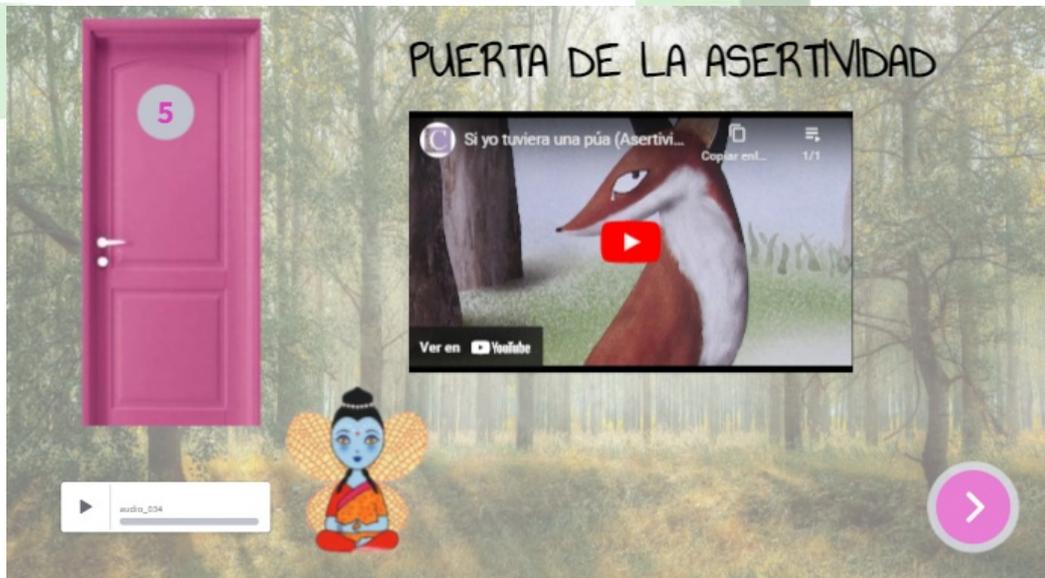


Figura 13: Puerta de la Asertividad: Explicación y reflexión.



Figura 14: Puerta de la Asertividad: Actividad ¿Cómo creen que se sienten?.

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



La puerta número 6, es la puerta del autocontrol compuesta por dos figuras (15 y 16 respectivamente) En la figura 15 se explica el concepto de autocontrol mediante una actividad y en la figura 14 se realiza una técnica de relajación guiada, a modo de juego.



Figura 15: Puerta de la Asertividad: Concepto y Reflexión.

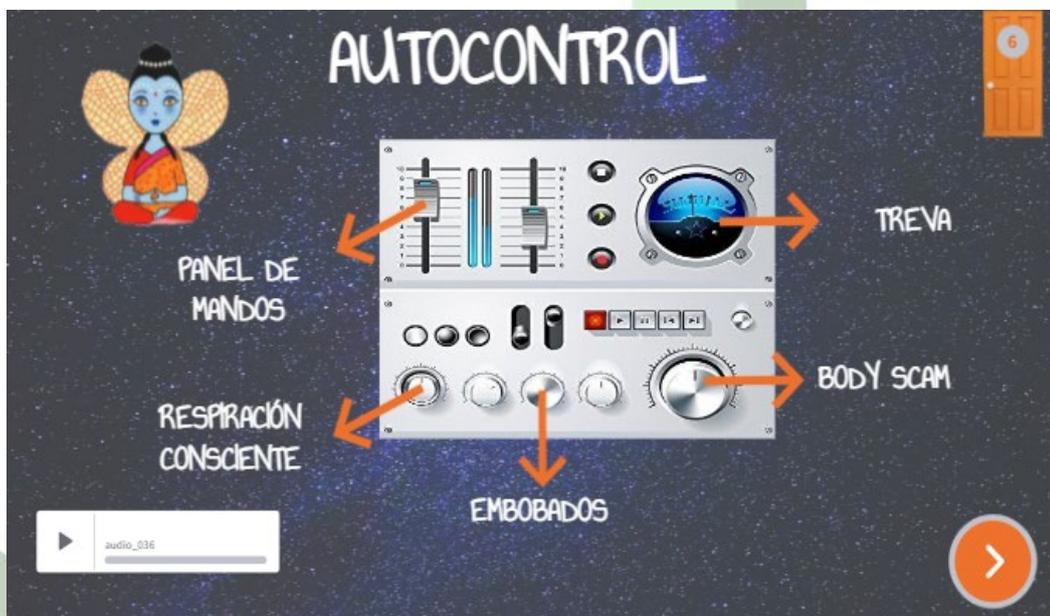


Figura 16: Puerta de la Asertividad: Actividad: Viaje al espacio.

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



Una vez superadas las puertas hacia un mundo más tranquilo, aparecerá esta pantalla, que es la figura 17, la última, donde se quiere hacer un repaso de todas las puertas que se han visto y un juego de asociación.



Figura 17: Puertas: Actividad de asociación. Reflexión final.

### 4.4. Actividades: recursos y materiales.

Como se ha señalado anteriormente en otros puntos, para presentar al alumnado este programa de intervención, se realizará una actividad inicial para la introducción de los conceptos de mindfulness y habilidades sociales.

#### ACTIVIDAD INTRODUCTORIA: UN BOSQUE TRANQUILO

En esta actividad inicial, se dispondrá al alumnado en el suelo en forma de semicírculo, sentados en una alfombra de cara al docente. Esta posición del alumnado permitirá que todos tengan visión del cuento que está narrando el docente. Éste se colocará en una zona visible junto a un cuenco tibetano que lo utilizará en ciertas ocasiones al narrar el cuento. Para esta actividad se necesitará un cuenco tibetano y el



## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria

cuento de un bosque tranquilo. Como opción podemos ambientar este momento con una música de fondo que nos transmita tranquilidad y calma.

### ACTIVIDAD ELECCIÓN DE GRUPOS: ¡EXPLOTA!!EXPLOTA!

Para formar los grupos de trabajo cooperativo se realiza una actividad llamada ¡Explota! ¡Explota! Que consiste en la colocación de globos de colores por el aula. Los globos contendrán trozos de papel escrito con una habilidad social distinta a trabajar. Esas son: Empatía, Autocontrol, Asertividad, Resiliencia, Cooperación y Comunicación. Cada alumno/a tendrá que coger un globo y explotarlo con una de las partes de su cuerpo. Cada habilidad social estará escrita 5 veces, con la idea de formar grupos de cinco personas. Para esta actividad, se necesitan globos de colores y trozos de papel blanco.

Una vez estén hechos los grupos de trabajo, cada uno de los grupos elegirá una zona del aula donde acoplarse, cada grupo se dispondrá en el suelo con esterillas, uno o varios dispositivos tecnológicos para que puedan realizar el multimedia. Este multimedia se realizará de manera simultánea entre todos los grupos, el docente guiará todo el proceso.

Aparte de los dispositivos, cada grupo tendrá varias fichas: Una de las fichas contiene una explicación de cómo funciona el Genially, en general y de manera específica se explica el funcionamiento de los botones. Las otras fichas se corresponden a cada

Puerta, puesto que se realiza dicha puerta en una sesión, tendrán 6 fichas en total, cada una corresponde a cada habilidad social.

A continuación se explica la ficha de funcionamiento de Genially, para que cuando el alumnado no sepa que hacer, usar la ficha para guiarse, aunque cuente con la figura del docente.

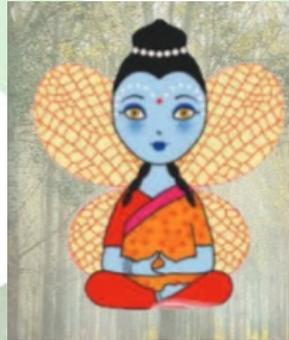
## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



### FICHA DE FUNCIONAMIENTO GENIALLY

Dentro del multimedia, observaremos una serie de botones, que es interesante saber para qué sirven antes de comenzar la aventura:

El hada de atención plena, aparece en todas las diapositivas del multimedia y nos ayudará a realizar todas las actividades.



**Ilustración 3:** Hada atención plena

Este es el botón del menú, cada vez que veas este símbolo de casa podrás volver a la primera página, las veces que necesites.



**Ilustración 4:** Menú principal

En cada figura, que corresponde a cada diapositiva, veréis un símbolo de puerta, esta la podréis usar cada vez que queráis acceder al menú que es la diapositiva donde aparecen todas las puertas.

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



**Ilustración 5:** Puertas de las habilidades sociales.

Cada vez que veas este símbolo que indica pulsa, podrás escuchar un audio interactivo, en el que se explica la actividad a realizar, guiada por el docente. En la mayoría de las diapositivas, la encontrareis al lado de un reproductor de audio.



**Ilustración 6:** Botón Pulsa

También hay un botón que tiene la misma función que los anteriores:



## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



Para ir a la página siguiente en cada diapositiva veréis un símbolo con una flecha, para poder ir a la siguiente página.



Ilustración 7: Botón Página siguiente.

Seguidamente, se expone cada una de las actividades a llevar a cabo en el multimedia, en forma de tabla para que la información esté presentada de una manera ordenada, clara y concisa.

No obstante, se le ha añadido a esta tabla: los objetivos, los contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales), la metodología y los recursos a tener en cuenta en este programa de intervención.



## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria

### ACTIVIDAD 1: ALGUIEN ME AMA TAL Y COMO SOY

A continuación se presenta la ficha curricular en la que se estructura la actividad.

(tabla 2)

<b>NOMBRE</b>	Actividad 1: Alguien me ama tal y como soy
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fomentar la empatía para la resolución de conflictos.</li> <li>-Desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar del otro, mostrando respeto hacia sí mismo y hacia los demás.</li> <li>-Realizar las técnicas de respiración que indica el profesional especializado para así poder hacerlo de manera correcta.</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>	<b>CONCEPTUAL</b>
	- Conocimiento y desarrollo del concepto de Empatía
	<b>PROCEDIMENTAL</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Desarrollo de técnicas de relajación.</li> <li>-Desarrollo de actitudes asertivas en la convivencia diaria.</li> <li>-Uso de las Tics a través del multimedia.</li> <li>-El trabajo cooperativo en grupo.</li> </ul>
	<b>ACTITUDINAL</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Escucha activa y eficaz.</li> <li>-Participación activa en grupo, respetando las ideas de los demás.</li> <li>-Conocimiento y respeto de las normas de convivencia establecidas para el buen desarrollo de este programa.</li> </ul>
<b>METODOLOGÍA</b>	En esta actividad los integrantes de cada grupo, se colocarán en círculos con una flor de loto en medio (simbolizando la amistad y el amor), les pediremos que cierren los ojos e imaginen a una persona de su entorno familiar o algún amigo al que tenga mucho aprecio. Pensemos que esa

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



	<p>persona nos habla y nos está diciendo cosas bonitas por ejemplo: te quiero tal y como eres, todo está bien, te comprendo, estoy contigo, me siento muy feliz al jugar contigo..... Pues bien después de haberlo hecho con nuestro yo interior, miraremos a la persona que tenemos a la derecha o a la izquierda y le diremos algo bonito sobre su persona o como nos hace sentir tenerla a nuestro lado. De esta forma nos pondremos en la piel de nuestros iguales e incluso empatizamos con él o ella..Los materiales a utilizar son flores de lotos plastificadas. (Corresponde con las figuras 3 y 4)</p>
<b>RECURSOS</b>	Impresiones de flores de loto plastificadas

**Tabla 2:** Actividad 1: Alguien me ama tal y como soy.

### ACTIVIDAD 2: RASTREOS EN EL AIRE

A continuación se presenta la ficha curricular en la que se estructura la actividad.

(tabla 3)

<b>NOMBRE</b>	Actividad 2: Rastros en el aire
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fomentar la cooperación entre los miembros del grupo.</li> <li>-Aprender a cooperar con los demás en situaciones cotidianas.</li> <li>-Realizar las técnicas de relajación que indica el profesional especializado para así poder hacerlo de manera correcta.</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>	<b>CONCEPTUAL</b>
	-Conocimiento y desarrollo del concepto de cooperación.
	<b>PROCEDIMENTAL</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Desarrollo de técnicas de relajación.</li> <li>-Desarrollo de actitudes asertivas en la convivencia diaria.</li> <li>-Uso de las Tics a través del multimedia.</li> <li>-El trabajo cooperativo en grupo.</li> </ul>
	<b>ACTITUDINAL</b>
	-Escucha activa y eficaz

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



	<p>-Participación activa en grupo, respetando las ideas de los demás</p> <p>-Conocimiento y respeto de las normas de convivencia establecidas para el buen desarrollo de este programa.</p>
<b>METODOLOGÍA</b>	<p>Todos los miembros del grupo, se pondrán de acuerdo entre ellos y elegirán a un miembro del grupo, el cual tendrá que elegir una de las imágenes que aparecerá en esa diapositiva. El tendrá que decidir una palabra que identifique a esa imagen, dibujando letra por letra en el aire con el dedo y los demás compañeros y compañeras tendrán que averiguar de qué imagen se trata cooperando los unos con los otros. Una variante de este juego sería todos los miembros colocados en forma de tren, el último de la fila elige la palabra y se la pinta en la espalda a su compañero, así sucesivamente hasta que la palabra llegue al primero de la fila, que es la persona que dice la palabra en voz alta. (Corresponde con las figuras 5 y 6).</p>
<b>RECURSOS</b>	<p>En esta actividad no se requiere ningún material.</p>

**Tabla 3:** Actividad 2: Rastreo en el aire.

### ACTIVIDAD 3: EL CAZO DE LORENZO

A continuación se presenta la ficha curricular en la que se estructura la actividad.

(tabla 4)

<b>NOMBRE</b>	Actividad 3: El cazo de Lorenzo
<b>OBJETIVOS</b>	<p>- Comprender el concepto de resiliencia.</p> <p>- Realizar las técnicas de relajación que indica el profesional especializado para así poder hacerlo de manera correcta.</p>
<b>CONTENIDOS</b>	<b>CONCEPTUAL</b>
	- Conocimiento y comprensión del concepto de resiliencia.
	<b>PROCEDIMENTAL</b>
	<p>-Desarrollo de técnicas de relajación.</p> <p>-Desarrollo de actitudes asertivas en la convivencia diaria.</p> <p>-Uso de las Tics a través del multimedia.</p> <p>-El trabajo cooperativo en grupo.</p>

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



	<b>ACTITUDINAL</b>
	<p>-Escucha activa y eficaz</p> <p>-Participación activa en grupo, respetando las ideas de los demás</p> <p>-Conocimiento y respeto de las normas de convivencia establecidas para el buen desarrollo de este programa.</p>
<b>METODOLOGÍA</b>	<p>Tras visualizar el audio cuento del caso de Lorenzo, se anima a los alumnos que cierren los ojos y toquen con su mano la parte de su pecho izquierdo, realizando varias inhalaciones cogiendo el aire por la nariz y exhalando el aire por la boca, pensando cómo se siente Lorenzo en las dos primeras imágenes....De igual forma hacemos reflexionar a los alumnos que le ocurre a Lorenzo al final del cuento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Quién aparece?</li> <li>➤ ¿Recibe ayuda?</li> <li>➤ ¿Cómo crees que se siente Lorenzo ahora?</li> </ul> <p>Ahora hacemos pensar a los alumnos/as alguna situación parecida que se hayan sentido igual que Lorenzo y reflexionamos sobre ello. (Corresponde con las figuras 7, 8 y 9).</p>
<b>RECURSOS</b>	En esta actividad no se requiere ningún material.

**Tabla 4:** Actividad 3: El caso de Lorenzo

### ACTIVIDAD 4: EL LABERINTO DE LOS ANIMALES

A continuación se presenta la ficha curricular en la que se estructura la actividad.

(tabla 5)

<b>NOMBRE</b>	Actividad 4: El laberinto de los animales
<b>OBJETIVOS</b>	<p>-Comprender el concepto de comunicación.</p> <p>-Comunicar de manera verbal y no verbal emociones y sentimientos.</p> <p>- Realizar las técnicas de relajación que indica el profesional especializado para así poder hacerlo de manera correcta.</p>
<b>CONTENIDOS</b>	<b>CONCEPTUAL</b>
	-Conocimiento y comprensión del concepto de comunicación.
	<b>PROCEDIMENTAL</b>

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Desarrollo de técnicas de relajación.</li> <li>-Desarrollo de actitudes asertivas en la convivencia diaria.</li> <li>-Uso de las Tics a través del multimedia.</li> <li>-El trabajo cooperativo en grupo.</li> </ul>
	<b>ACTITUDINAL</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Escucha activa y eficaz</li> <li>-Participación activa en grupo, respetando las ideas de los demás</li> <li>-Conocimiento y respeto de las normas de convivencia establecidas para el buen desarrollo de este programa.</li> </ul>
<b>METODOLOGÍA</b>	<p>En esta actividad haremos una reflexión inicial, la importancia de la comunicación, si no hay comunicación puede haber inconvenientes, malentendidos y problemas que quizás con una comunicación fluida evitaremos, de ahí esta actividad. Los alumnos/as verán en su pantalla cuatro laberintos, cada uno de ellos acompañado de un animal y el sonido que hace este, pues los alumnos/as tendrán que resolver el enigma de estos laberintos, llevando a los animales con su correspondiente sonido. (Corresponde con las figuras 10, 11 y 12).</p>
<b>RECURSOS</b>	Esta actividad no requiere ningún material.

**Tabla 5:** Actividad 4: El laberinto de los animales

### ACTIVIDAD 5: ¿CÓMO CREEN QUE SE SIENTEN?

A continuación se presenta la ficha curricular en la que se estructura la actividad.

(tabla 6)

<b>NOMBRE</b>	Actividad 5: ¿Cómo creen que se sienten?
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comprender el concepto de Asertividad</li> <li>-Establecer con los demás relaciones basadas en la amistad,</li> </ul>

**Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**



	<p>afecto y confianza, aceptando las diferencias individuales.</p> <p>- Realizar las técnicas de relajación que indica el profesional especializado para así poder hacerlo de manera correcta.</p>
<b>CONTENIDOS</b>	<b>CONCEPTUAL</b>
	-Conocimiento y comprensión del concepto de asertividad.
	<b>PROCEDIMENTAL</b>
	-Desarrollo de técnicas de relajación.
	-Desarrollo de actitudes asertivas en la convivencia diaria.
	-Uso de las Tics a través del multimedia.
	-El trabajo cooperativo en grupo.
	<b>ACTITUDINAL</b>
	-Escucha activa y eficaz
	-Participación activa en grupo, respetando las ideas de los demás
	-Conocimiento y respeto de las normas de convivencia establecidas para el buen desarrollo de este programa.
<b>METODOLOGÍA</b>	<p>Tras visualizar el audio cuento si yo tuviera una púa, donde nos cuenta la historia de un erizo que presta sus púas, pero cuando necesita ayuda a nadie le interesa ayudarle. Este cuento trabaja el concepto de Asertividad, de ahí que se plantea una actividad de reflexión, como se siente Púas en dos de los momentos específicos del cuento, señalando la opción correcta. (Corresponde con las figuras 13 y 14).</p>
<b>RECURSOS</b>	Esta actividad no requiere ningún material.

**Tabla 6:** Actividad 5: *¿Cómo creen que se sienten?*



## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria

### ACTIVIDAD 6: UN VIAJE POR EL ESPACIO

A continuación se presenta la ficha curricular en la que se estructura la actividad.

(tabla 7)

<b>NOMBRE</b>	Actividad 6: Un viaje por el espacio
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Afianzar todos los conceptos vistos durante actividades anteriores.</li> <li>-Realizar las técnicas de relajación que indica el profesional especializado para así poder hacerlo de manera correcta.</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>	<b>CONCEPTUAL</b>
	-Profundizar en el concepto de mindfulness.
	<b>PROCEDIMENTAL</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Desarrollo de técnicas de relajación.</li> <li>-Desarrollo de actitudes asertivas en la convivencia diaria.</li> <li>-Uso de las Tics a través del multimedia.</li> <li>-El trabajo cooperativo en grupo.</li> </ul>
	<b>ACTITUDINAL</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Escucha activa y eficaz</li> <li>-Participación activa en grupo, respetando las ideas de los demás</li> <li>-Conocimiento y respeto de las normas de convivencia establecidas para el buen desarrollo de este programa.</li> </ul>
<b>METODOLOGÍA</b>	<p>Tras haber preparado al alumnado durante las 5 actividades anteriores, realizaremos una meditación “Un viaje por el espacio”, visualizando cada una de las partes de nuestro cuerpo, siguiendo las indicaciones que el docente, marcará a lo largo de la meditación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-En primer lugar se guiará al alumnado a adoptar una</li> </ul>

**Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**



	<p>postura correcta, para poder pilotar la nave.</p> <p>-Más tarde nos centramos en la respiración del alumnado, siendo esta primero profunda y después consciente.</p> <p>- Después relajaremos las partes de la cara incluida la lengua.</p> <p>- Escaneo completo del cuerpo, la mente y corazón.</p> <p>-“Preparamos el aterrizaje”, “Vuelta al planeta Tierra”</p> <p>(Corresponde con las figuras 15 y 16).</p>
<b>RECURSOS</b>	Ficha interactiva cabina de pilotaje.

**Tabla 7:** Actividad 7: Reflexión final.

**ACTIVIDAD 7: ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN FINAL**

Con esta actividad cerraremos el programa de intervención implementado con nuestros alumnos/as. Realizaremos un debate acerca de todo lo que hemos aprendido durante las 6 sesiones de aprendizaje. Algunas cuestiones que podemos tratar en este debate pueden ser:

- ¿Qué habilidades sociales has aprendido?
- ¿Qué sensaciones habéis experimentado durante las sesiones?
- ¿Qué significa la empatía?
- ¿Qué sabéis de la técnica Mindfulness ahora que lo habéis experimentado?
- ¿Habéis cooperado con todos los miembros del grupo.



#### 4.5. Temporalizarían: fases de la intervención, duración, horario y calendario.

El programa de intervención se llevará a cabo en el CEIP José María del Campo, centro que hemos descrito anteriormente. Más concretamente en el primer ciclo de Educación Primaria en los segundos cursos. Este centro tiene dos líneas por curso, así que nos centraremos en las dos clases tanto en 2ºA como en 2º B. El tema de las habilidades sociales, está a la orden del día, por esta razón se ha llegado un acuerdo con el centro para utilizar parte del horario lectivo de la asignatura que se imparte en este segundo curso, valores sociales y cívicos para implementar este programa.

Según el horario establecido en el anexo II para la Etapa de Primaria para la Comunidad Autónoma de Andalucía, considerando que la asignatura valores sociales y cívicos se considera una asignatura específica, correspondería una hora a la semana.

(gráfico 4)

HORARIO POR NIVEL	1º CICLO	
	1º CURSO	2º CURSO
ASIGN. ESPECÍFICAS		
EDUCACIÓN FÍSICA	2	2
<b>VALORES SOCIALES Y CÍVICOS</b>	1	<b>1</b>
2º LENGUA EXTRANJERA	1	1
EDUCACIÓN ARTÍSTICA	2	2
TOTAL ESPECÍFICA	6(18%)	6(18%)

**Gráfico 4:**Horario establecido para la Etapa de Educación Primaria.

De esta forma tras haber evaluado con tutores del curso y el profesorado de la asignatura implicada en este programa de intervención, se ha propuesto un horario para la realización de las actividades. En total serán 8 sesiones: La primera y la última sesión serán de 1 hora cada sesión. Las otras 6 sesiones durarán media hora cada sesión, duración aproximada del programa de intervención 1 mes y 3 semanas. Se utilizarán los meses de mayo y junio para su realización.



## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria

Se ha establecido el 3º Trimestre para realizar este programa de intervención, ya que se requiere de mucha confianza entre los integrantes y una serie de actitudes y comportamientos que quizás en el 1º y 2º Trimestre es más complicado de realizar.

(gráfico 5)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00/10:00					
10:00/11:00					
11:00/12:00			Valores Sociales (2ºA)		
12:00/12:30	<b>RECREO</b>				
12:30/13:30					Valores Sociales (2ºB)
13:30/14:00					

**Gráfico 5:** Horario modelo para las dos clases de 2º de Educación Primaria.

Los días programados para realizar cada sesiones son establecidos para el curso 2º A son los miércoles de 11:00 a 12:00 horas y los programados para el curso 2ºB, son los viernes de 12:30 a 13:00 horas.

A continuación se expone el calendario de mayo y junio de 2023 con los días establecidos para ambos cursos, incluyendo las actividades que se realizan cada día y su duración.

(gráfico 6)

**Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**



MAYO 2023						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	<b>3</b> Actividad introductoria. Un Bosque Tranquilo. (2ºA)	4	<b>5</b> Actividad introductoria. Un Bosque Tranquilo. (2ºB)	6	7
8	9	<b>10</b> Actividad elección de grupos: ¡Explota! ¡Explota! (2ºA)	11	<b>12</b> Actividad elección de grupos: ¡Explota! ¡Explota! (2ºB)	13	14
15	16	<b>17</b> Actividad 1: Alguien me ama tal y como soy. (2ºA)	18	<b>19</b> Actividad 1: Alguien me ama tal y como soy. (2ºB)	20	21
22	23	<b>24</b> Actividad 2: Rastros en el aire. (2ºA)	25	<b>26</b> Actividad 2: Rastros en el aire. (2ºB)	27	28
29	30	<b>31</b> Actividad 3: El cazo de Lorenzo. (2ºA)				

**Gráfico 6:** *Calendario Mayo 2023*

En el mes de mayo, se llevarán a cabo dos actividades a modo de introducción de este programa que son: la de introducción del cuento: El bosque tranquilo y la actividad para formar los grupos cooperativos. Aparte de estas actividades se realizan las tres primeras actividades programadas en el multimedia.

**Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**



(gráfico7)

JUNIO 2023						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2 Actividad 3: El cazo de Lorenzo. (2ºB)	3	4
5	6	7 Actividad 4: El laberinto de los animales (2ºA)	8	9 Actividad 4: El laberinto de los animales (2ºB)	10	11
12	13	14 Actividad 5: ¿Cómo creen que se sienten? (2ºA)	15	16 Actividad 5: ¿Cómo creen que se sienten? (2ºB)	17	18
19	20	21 Actividad 6: Un viaje por el espacio (2ºA)	22	23 Actividad 6: Un viaje por el espacio (2ºB)	24	25
26	27	28 Actividad 7: Reflexión Final (2ºA)	29	30 Actividad 8: Reflexión Final (2ºB)		

**Gráfico 7:** *Calendario Junio 2023*

En el mes de junio se llevan a cabo las cuatro actividades restantes programadas en el multimedia.



## 5. EVALUACIÓN

Existen diversas herramientas de evaluación para aplicar en un programa de intervención de esta índole. La evaluación en esta etapa educativa, Educación Primaria, es muy importante, por eso se opta por una evaluación continua, que nos permite observar los progresos del alumnado al final de este programa y aplicar algunas medidas si fuera conveniente. También ésta se considera global, que valora los objetivos establecidos para esta etapa.

### 5.1 Tipos-momentos de evaluación

Se dispone a presentar las herramientas que se van a utilizar para este programa:

- **Evaluación Inicial:** Ésta nos permitirá valorar los conocimientos iniciales que el alumnado tiene sobre el tema propuesto en este programa de intervención. En este caso habilidades sociales y Mindfulness. Se aprovecha la actividad introductoria que se realiza con el cuento: Un Bosque Tranquilo, para observar y saber en que nivel se encuentra el alumnado.

-**Observación Directa:** Se elabora una tabla con los nombres del alumnado, en este caso organizados por grupos cooperativos, con las observaciones que se vean oportunas y que impliquen el desarrollo óptimo de cada actividad. (tabla 11).

- **Notas de Expresión Oral:**En este programa es muy importante tanto la Expresión oral y la no verbal del alumnado, por ello se tomará nota de aspectos a tratar en grupo, discusiones o debates que se generen en cuanto a las actividades.



## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria

- **Rúbrica:** Se utilizan varias rúbricas para valorar las actividades desarrolladas en el multimedia. En ésta aparecen los criterios a evaluar de cada actividad.(tabla 12).

### 5.2 Dimensiones, indicadores y criterios de evaluación

Estos indicadores que a continuación se nombran están recogidos en la Orden del 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 y son aplicados y establecidos dentro del Área de Valores Sociales y cívico para este proyecto:

(tabla 8)

VSC.1.3.1. Reconoce, lista y expresa pensamientos, reflexionando, regulando y reestructurando sus sentimientos y emociones.
VSC.1.3.2. Aplica el autocontrol a la toma de decisiones y a la resolución de conflictos, haciendo frente a la incertidumbre, el miedo o el fracaso.
VSC.1.5.1. Colabora activamente en actividades cooperativas, detectando los sentimientos y pensamientos que subyacen en lo que se está diciendo, escuchando activamente y demostrando interés por las otras personas.
VSC.1.5.2. Expresa abiertamente las propias ideas y opiniones., realizando una defensa tranquila y respetuosa de las posiciones personales y utilizando un lenguaje positivo.
VSC.1.6.1. Respeta, comprende, acepta, y aprecia positivamente las diferencias individuales, valorando las cualidades de otras personas.
VSC.1.6.2 Establece y mantiene relaciones emocionales amistosas, basadas en el intercambio de afecto y la confianza mutua, expresando las características de la amistad.

**Tabla8:** Indicadores recogidos en la Orden del 15 de enero de 2021.

Los criterios de evaluación establecidos para este programa de intervención están recogidos en la 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. Dentro del área de valores



## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria

sociales y cívicos, se ha seleccionado los más acorde y adaptados a este programa de intervención:

(tabla 9)

CE.1.3. Reconocer, listar y expresar sus sentimientos y emociones, aprendiendo a gestionarlos de manera positiva para enfrentarse a las distintas situaciones y problemas de su vida diaria, Manejar las frustraciones haciendo frente a los miedos y fracasos e iniciarse en la toma de decisiones con autocontrol.

CE.1.5. Participar activamente en actividades cooperativas con actitud de respeto y escucha, expresando con lenguaje positivo y abiertamente sus ideas, opiniones y sentimientos, defendiéndolas sin desmerecer las aportaciones de los demás y demostrando interés por los otros.

CE.1.6. Establece relaciones respetuosas y cooperativas, basadas en la amistad, el afecto y la confianza mutua, respetando y aceptando las diferencias individuales y valorando las cualidades de los demás.

**Tabla 9:** Criterios de Evaluación recogidos en la Orden del 15 de enero de 2021.

### 5.3 Técnicas e instrumentos

Como se ha señalado anteriormente, se llevará a cabo cuatro tipos de instrumentos para evaluar las tareas. Cada uno de estos tipos se pondrá en marcha en momentos distintos del programa de intervención.

A continuación se presentan estos cuatro tipos de instrumentos de evaluación:

- **Evaluación Inicial:** Tal y como indica su nombre “Inicial”, se realizará al comienzo de este programa, con el objetivo de saber en qué nivel se encuentra el alumnado o qué sabe éste sobre el tema a tratar. En este caso habilidades sociales y mindfulness. Se comenzará con la actividad introductoria (cuento) y se aprovechará este momento para lanzar preguntas al alumnado para saber qué saben sobre el tema, como por ejemplo:

-¿Qué es el mindfulness?

- ¿Cómo creéis que nos comunicamos actualmente?

-¿Qué es la empatía?

- ¿Ayudas normalmente a tu compañero/a cuando tiene un problema?

- ¿Creéis que deberíais disfrutar más de cada rato?¿Por qué?

- Alguien quiere manifestar como se siente ahora mismo. ¿Por qué te sientes así?

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



**-Observación Directa:** Además de observar al alumnado y saber qué comportamientos están teniendo en cada instante y como están llevando el desarrollo de cada tarea, necesitamos una tabla que recoja todos estos aspectos.

(tabla 10)

NOMBRES ITEMS	Muestra actitud positiva en cada una de las actividades	Se esfuerza por conocer, aceptar y relacionarse con todos los componente del grupo.	Respeto las opiniones de los compañeros/as	Adquiere habilidades sociales para el diálogo, convivencia ,cooperación y trabajo en grupo	Respeto el turno de palabra
<b>GRUPO 1</b>					
NOMBRE 1					
NOMBRE 2					
NOMBRE 3					
NOMBRE 4					
NOMBRE 5					
<b>GRUPO 2</b>					
NOMBRE 1					
NOMBRE 2					
NOMBRE 3					
NOMBRE 4					
NOMBRE 5					
<b>GRUPO 3</b>					
NOMBRE 1					
NOMBRE 2					
NOMBRE 3					
NOMBRE 4					
NOMBRE 5					
<b>GRUPO 4</b>					
NOMBRE 1					
NOMBRE 2					
NOMBRE 3					
NOMBRE 4					
NOMBRE 5					
<b>GRUPO 5</b>					
NOMBRE 1					
NOMBRE 2					
NOMBRE 3					
NOMBRE 4					
NOMBRE 5					

*Tabla 10:Tabla de Observación Directa.*

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



**-Notas de Expresión Oral:** Como docentes se tomará nota en todo momento de cómo está funcionando cada grupo e incluso en discusiones o debates como resuelven los conflictos, para ello el docente tendrá un diario de notas donde anotará todos los aspectos que vea importantes y relevantes a la hora de la evaluación.

**Rúbrica de Evaluación:** Al formar grupos de trabajo cooperativo, elaboraremos una rúbrica de evaluación donde se recogan aspectos que incumban al individuo y al grupo,, dándole un porcentaje a cada ítem.

(Tabla 11 )

INDICADORES DE LOGRO	1 (MAL)	2 (REGULAR)	3 (BIEN)	4 (MUY BIEN)	%
PARTICIPACIÓN EN LAS TAREAS	El alumno no participa en las tareas propuestas	El alumno participa en las actividades de forma esporádica.	El alumno participa en las actividades, aunque se distrae en ocasiones	El alumno participa activamente en las tareas propuestas.	20
DISPOSICIÓN PARA PEDIR AYUDA	Recurre al docente para resolver dudas	Suele recurrir al docente, aunque pregunta a sus compañeros en algunas ocasiones.	La mayoría de las veces el alumno pregunta las dudas a sus compañeros/as.	El alumno/a pregunta las dudas a sus compañero/a antes que al docente.	15
GESTIÓN DEL TURNO DE PALABRA	El alumno/a no respeta el turno de palabra.	En algunas ocasiones respeta el turno de palabra.	La mayoría de las veces respeta el turno de palabra	El alumno siempre respeta el turno de palabra	15
RESPECTO POR LAS DECISIONES	El alumno/a es incapaz de llegar a un acuerdo con sus compañeros.	En algunas ocasiones es capaz de llegar a un acuerdo.	El alumno/a suele ser capaz de llegar a acuerdo y tomar decisiones compartidas.	El alumno siempre es capaz de llegar a acuerdos y tomar decisiones compartidas.	20
ATENCIÓN AL DOCENTE	No presta atención.	Presta atención de manera intermitente.	Presta atención al docente aunque en ocasiones se distrae.	Presta atención al docente.	15
PARTICIPACIÓN	La mayor parte de los integrantes están distraídos o desinteresados.	La mitad del equipo de trabajo muestra interés por las tareas y quieren participar en ellas.	La mayor parte de los integrantes muestran interés.	Todos los integrantes participan de manera activa.	10
RESPONSABILIDAD	La responsabilidad recae en una persona.	La responsabilidad es compartida por la mitad del grupo.	La mayor parte de los miembros del grupo comparten responsabilidades	Todos comparten las mismas responsabilidades	5

**Tabla 11:**Tabla de Rúbrica de Evaluación



## 6. CONCLUSIÓN

Una vez finalizado todos los aspectos vistos anteriormente, a modo final, se quieren establecer las siguientes conclusiones en relación a los objetivos que se han planteado y con relación, en este caso a tres aspectos:

### 6.1 Aspectos más destacados

Este programa de intervención, tiene muchos aspectos positivos a destacar:

- En primer lugar, la temática es innovadora, creativa y da un aire fresco a todos esos métodos anticuados, que sin duda deberían apartarse a un lado para dar comienzo a una nueva era en cuanto a los métodos de educación. Juntar tres conceptos que sugieren cambios y un paso adelante hacia la educación: Habilidades Sociales, Mindfulness y Tecnología.
- El marco teórico es bastante complejo, ya que se ha tenido que investigar sobre estos tres conceptos buscando relación entre ellos.
- En cuanto a la contextualización, se ha hecho lo más realista posible, cogiendo un Centro Público de la provincia de Sevilla, para en un futuro llevar a cabo este programa de intervención, aunque se podría adaptar a cualquier centro que esté dispuesto a llevar a cabo un programa de esta índole.
- Al diseñar el programa, se ha tenido en cuenta todos los aspectos que se han querido plasmar para que el programa fuera de lo más realista posible y que se pudiera llevar a cabo de manera fácil y asequible. Este diseño es colorido, muy visual, creativo e interactivo. Al incluir audios en cada una de las diapositivas, el objetivo es que aunque exista la figura del docente o profesional que hace la misma explicación que en los audios y va dirigiendo las tareas, podemos utilizar esos audios a modo de apoyo. En cuanto a las actividades, son sencillas pero a su vez, requieren de mucha atención, conexión con el que dirige la actividad, confianza con los compañeros/as.

## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria



-En cuanto a la temporalización de este programa, no se ha encontrado ninguna dificultad para programar dichas actividades e incluso nos ha servido de gran ayuda toda la información que se ha tenido en todo momento sobre el centro para la elección de los cursos a los que se les va impartir dichas tareas y también la elaboración del calendario de días para llevar a cabo cada una de las tareas descritas en este programa.

-Destacar sin duda, las distintas herramientas con las que se ha querido evaluar este programa, siguiendo el proceso desde el principio hasta el final de nuestro alumnado.

Por último señalar

### 6.2 Limitaciones y problemas encontrados

A la hora de la elaboración de este trabajo, se ha encontrado algunas limitaciones y problemas a destacar:

- En cuanto al marco teórico, no ha sido fácil, buscar y seguir un hilo conductor con el que presentar la propuesta.
- La información que se ha tenido que elaborar sobre el concepto de multimedia, ha costado un poco, ya que en estos contenidos se ha encontrado conceptos muy técnicos y dificultosos a la hora de entenderlos.
- En cuanto al multimedia, la aplicación que hemos utilizado, la versión gratuita es bastante compleja para elaborar cualquier material innovador e inusual pero en este caso hay herramientas que hubiera sido útil utilizarlas pero que no se han podido utilizar debido a la versión que se tenía.
- Ha sido muy dificultoso la elección de los objetivos y contenidos para este programa, ya que no se sabía realmente en que área podíamos ubicar cada una de las tareas, tal y como se quería plantear este proyecto.

Por último a modo de puntualización decir que este proyecto, requiere la necesidad de que los profesionales de este sector dispongan de tiempo para su conocimiento , difusión y aplicación. En la mayoría de los casos este tiempo es

## **Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**



limitado, debido a las grandes tareas administrativas y de gestión que los docentes tienen que realizar, esto unido a la formación inicial que se necesita para llevar a cabo este tipo de programas.

### 6.3 Propuesta de Mejoras

Se propone una mejora del multimedia en cuanto a audio y sonido, ya que al tener la versión gratuita las funciones que se podían utilizar eran limitadas. También se quiere comprobar si realmente este programa de intervención pudiera ser efectivo para el alumnado. Por último decir que al ser el mindfulness una técnica que necesita un largo período de tiempo para adquirir un gran conocimiento y ser consciente de lo que se está haciendo, puede que algunos centros rechacen este programa por su duración o porque piensen que no será efectivo si es en un tiempo más corto.

### 6.4 Valoraciones personales

Cuando me planteé realizar un programa de intervención, no pensaba que iba a ser de tan gran embergadura. Las habilidades sociales están a la orden del día, ya que en los últimos años se está viendo un gran problema en los colegios a la hora de las relaciones sociales.

De esta forma me puse a investigar sobre el tema y la verdad que me pareció super interesante. Ahora bien, me faltaba “la guinda del pastel”, encontrar un hilo conductor que pudiera tener estrecha relación con estas habilidades sociales de las que hablamos. Pues bien, desde siempre me ha gustado encontrar mi calma y ayudar a otros a encontrarla, por eso desde varios años, me formo en técnicas de relajación como el mindfulness. Y.... ¿Por qué no? ¿Por qué no unir estos dos conceptos?, me pareció una propuesta muy interesante, original e innovadora y me puse a ello.

## **Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**



Investigar sobre estos dos conceptos, no fue nada fácil, ya que la palabra Mindfulness no solo alude a enfocarse en algo sino a muchos otros aspectos y sobre las habilidades sociales, existe mucha información pero no toda es válida. De esta forma entre información e información, se elaboró el marco teórico. Pienso que está bastante completo en cuanto a esos dos conceptos que son los que nos interesan en este programa.

Aparte de estos conceptos, se tuvo que pensar la manera de presentar el material didáctico. Al principio tuve muchas dudas en cuanto a esto, no sabía si realizar una maqueta o como podía hacerlo. De repente “se me encendió una bombilla” y pensé en hacer un multimedia. Al añadir este concepto al marco teórico, se complicó un poco a la hora de la complejidad, que supone investigar sobre el multimedia, ya que en la mayoría de los estudios e investigaciones se utilizan palabras técnicas muy complejas y difícil de entender.

Este aspecto me supuso al principio un problema para comprender realmente este concepto, por eso esa parte puede estar menos completa que la primera parte del marco teórico.

En este sentido, creo que en general ha quedado completo. En cuanto a la otra parte del trabajo, más enfocada al diseño de la intervención y los materiales a llevar a cabo, tenía más claro lo que quería realizar desde un primer momento.

Al principio como he dicho anteriormente me planteé realizar una maqueta pero al tener esa idea en mi cabeza, me hizo cuestionarme hasta que punto ese material pudiera funcionar dentro del aula, con la diversidad de alumnado y con los escasos recursos con los que se cuenta. Finalmente caí en que en trabajos anteriores había utilizado la aplicación genially. Además al ver en la aplicación otros trabajos de otros compañeros, te da algunas ideas para crear el tuyo propio. De ahí la elección de esta aplicación, que sin lugar a duda se la recomendaría a todo docente.

## **Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria**



Puntualizar la gran labor que tenemos los docentes a la hora de elaborar una propuesta para llevar a cabo en cualquier centro, no solo está la parte teórica sino también una parte práctica muy importante para la aplicación de estos materiales en el aula, para ello debemos estar bien formados y abiertos a cualquier estrategia de aprendizaje que nos sume. A parte debemos notar en el alumnado ganas y motivación por el tema que propongamos y si no es así modificar nuestro programa y así adaptarnos a las necesidades educativas y emocionales de nuestro alumnado.

Destacar la gran labor de seguimiento que me ha prestado mi tutor de TFG, Cristóbal, sin duda en todo momento ha sido un guía y un apoyo día tras día para seguir montando este programa de intervención.

En concreto he tenido algunas complicaciones personales y laborales a lo largo de este proceso de elaboración y el sin duda me ha apoyado a seguir en todo momento.

Finalmente, decir que me siento muy satisfecha con el trabajo realizado, sin duda ha sido una formación personal y emocional elaborarlo paso a paso. Ha requerido mucho esfuerzo, concentración y tiempo, pero sin duda el resultado ha merecido la pena.

Puede ser una gran propuesta para los docentes llevar a cabo este programa e incluso completarlo más detalladamente. Espero que ese sueño que cada vez lo veo más cerca, se pueda cumplir, sin duda le echaré ilusión, ganas y un poco de suerte.



## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARTOLOME, A. (1994). Multimedia interactivo y sus posibilidades en educación superior: *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (1) 5-14.
- BETINA, A. Y CONTINI, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en humanidades*, 21(23), 159-182.
- BISHOP, S.R., Y CORDOVA, M. (2004). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals.
- BISQUERRA, R. (2011). *Educación Emocional*. Desclee de brouwer.
- BRICALL, J.M. (2000). *Universidad de Madrid*. Recuperado el 20 de noviembre 2004 de <http://www.crue.org/informeuniv2000>.
- CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (6ª Edición). Madrid: Siglo XXI, 1-405.
- CABERO, J. (1996). Las posibilidades de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación para los desafíos de la educación de las personas adultas. 2(3), 21-40.
- CIFUENTES GARCÍA, I. S. (2018). Plataforma sway y su influencia en el proceso de aprendizaje colaborativo en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa “Josémaría estrada coello”, del cantón babahoyo, provincia de los ríos. UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO.
- COLLARD, P. (2015). *La biblia del mindfulness*. Gaia.
- COLLELL, J. Y ESCUDÉ, C. (2003). L'educació emocional. *Revista dels mestres de la Garrotxa*, any XIX, nº37, 8-10.
- Decreto 97/2015 de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria en Andalucía.01



## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria

- DE PABLOS.(2002). Las buenas prácticas docentes en la educación virtual. *Revista de docencia universitaria*, 14(02), 159-186.
- DUEÑAS, M. Y VARELA, M. (2009).Habilidades Sociales y Acoso Escolar. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 20(1), 39-49.
- EGIDO, I. (1999). La educación inicial en el ámbito internacional: situación y perspectivas en Iberoamérica y en Europa. *Revista Iberoamericana de Educación*, (XXII), 119-154.
- GARDNER,H.(2011).*Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Paidós.
- GAYESKI, D. (1992): Making Sense of Multimedia. *Educational Technology*, 32(5). Mayo, pp(9-13).
- GÁZQUEZ, F. (2012). *Mindfulness.El despertar de la vida*.Paidós.
- GIL,S.(2020). *Grandes Herramientas para pequeños guerreros.Habilidades Sociales*.Flamboyant.
- GOLEMAN,D.(2013). La anatomía de la atención. *Inteligencia Emocional y Focus*(pp. 14-21).Kairós.
- GOLEMAN, D.(1999). *La práctica del mindfulness*. Kairós.
- Instituto Internacional de Planeamiento de la Educación. (2015). *La integración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en los Sistemas Educativos*. Buenos Aires.
- JONASSEN, D. (1985): "Interactive Lesson Designs: A Taxonomy". *Educational Technology*, 25(6). Pp (.7-17).
- KABAT.ZIM,J.(2013).Mindfulness:Diverse Perspectives on Its Meaning, Origins and Applications.
- KABAT.ZIM,J.(1990).Full Catastrophe living:Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Delacorte Press. (traducción castellana en Ed. Kairós, 2005).
- KUSTCHER,N. Y ST.PIERRE,A.(2001).Pedagogía e internet. Aprovechamiento de las tecnologías. México. Editorial Trillas (247).
- LÓPEZ,G.L.(2015). Meditación para niños. Plataforma Actual.
- LUNA, D.(2018). Cómo transformamos la vida de los colombianos a través de las TIC.



## Diseño de un programa de intervención para el fomento de las habilidades sociales, a través del Mindfulness, en el primer ciclo de Educación Primaria

- MAJÓ, J. y MARQUÈS, P. (2002). La revolución educativa en la era internet. Colección “Compromiso con la educación”. Barcelona: Cisspraxis
- MONJAS CASARES, M. Y GONZALEZ MORENO, B. (1998). Las habilidades sociales en el currículo (Serie Colección N° 146). España: Centro de investigación y Documentación Educativa – CIDE. España, N° 146.
- Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2018). *Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en la Educación*. Paris: UNESCO.
- ROCA,E.(2014). *Habilidades sociales. Dale una mirada*.ACDE Ediciones.
- SALINAS, J. (1994): "Hipertexto e hipermedia en la enseñanza universitaria" Pixel-Bit. *Revista de Medios y Educación, 1. (15-29)*.
- SALOVELY,P.,Y MAYER,J.(1997).*El modelo de inteligencia emocional*.
- SÁNCHEZ, L. N. (2015). Implicaciones, uso y resultados de las TIC en educación primaria. Estudio cualitativo de un caso.*EDUTECA. Revista Electrónica de Tecnología Educativa, 51, (1-11.)*
- SÁNCHEZ, J., RUÍZ, J. Y SÁNCHEZ, E. (2017). Flippedclassroom: claves para su puesta en práctica. EDMETIC, *Revista de Educación Mediática y TIC, 6(2), 336-358*.
- SÁNCHEZ, C. (2020). Herramientas tecnológicas en la enseñanza de las matemáticas durante la pandemia COVID-19. *Hamut´ay, 7(2), 46–57*.
- SEGAL,Z.WILLIAMS,M. Y TEASDALE,J.(2002).Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford (Traducción castellana en Ed: DDB).
- SIMON,V.(2007). Mindfulness y psicología presente y futuro.*Información psicológica, vol(100),(pp.162-170)*.
- SAINZ,P. (2015). *Mindfulness para niños*. Zenith.
- SIEGEL,D.(2007).The mindful brain. New York. Norton.



## 8. WEBGRAFÍA



### Vídeos

- Ediciones Librería Argentina (2015). Cuento un bosque tranquilo por Patricia Díaz Caneja.[Vídeo] <https://www.youtube.com/watch?v=nGVb7hldo40&t=2s>. En este cuento se narra las aventuras de unos animales que viven en el bosque, cuando encuentran al hada de atención plena.
- Smile and Learn (2021). ¿Qué es la empatía?. Explicación para niños. Las emociones. [Vídeo] <https://www.youtube.com/watch?v=q9wd09wkkCs>. Este vídeo narra la historia de dos niños que explican de manera visual y más fácil de entender, el concepto de empatía.
- Editorial Juventud (2010). Cuento el caso de Lorenzo por Isabelle Carrier. [Vídeo] [https://www.youtube.com/watch?v=nSh\\_KGiYjqk](https://www.youtube.com/watch?v=nSh_KGiYjqk). Este cuento, narra la historia de Lorenzo, invisible para todos pero para alguien que lo entiende, lo comprende.
- Emonautas (2017)). Cuento si yo tuviera una púa por Eva Cemente. [Vídeo] <https://www.youtube.com/watch?v=5fbNDx3TXnY>. En este cuento se narra la aventura de Púas, un erizo que es muy generoso y presta todas sus Púas a sus amigos y cuando el necesita ayuda nadie se la presta.

### Web

- RUBIO, J., GARCÍA, L. Y ROLDÁN, C.(2015). *Aplicación digital Genially*. [Sitio Web] <https://auth.genial.ly/es/logout>

Esta es la aplicación con la que se crea el multimedia.

- <https://herramientasyutilidades.com/entretenimiento/generador-de-laberintos/>