



Facultad de Educación
Universidad de La Laguna

Universidad de La Laguna

Facultad de Educación

Grado de Pedagogía, Itinerario Formal

Curso 2021-22

LA MEDITACIÓN PARA LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Proyecto de Innovación

Alumna

Gatti, Rebecca

alu0101152912@ull.edu.es

Tutora

Navarro Vega, Ana

amvega@ull.edu.es

Convocatoria de Julio

ÍNDICE

Resumen	3
Palabras Claves	3
Abstract	3
Key Words.....	4
Introducción.....	4
1. Justificación	6
2. Análisis de necesidades	11
2.1. Análisis de Necesidades con técnica DAFO	12
2.2. Dimensiones-Criterios- Indicadores.....	14
2.3. Rol del investigador o investigadora del proyecto en acción	16
2.4. Dónde y para quién se dirige	16
3. Propuesta de actuación	16
3.1. Justificación de la propuesta	16
3.2. Objetivos del proyecto.....	17
3.3. Contenidos	18
3.4. Metodología	19
3.4.1. Estrategias de intervención	19
3.4.2. Actividades para la intervención.....	21
3.5. Cronograma	25
3.6. Estructura de las fases del proyecto	25
3.7. Agentes internos y externos.....	26
3.8. Recursos y materiales	26
3.9. Propuesta de evaluación del proyecto	26
3.10. Presupuesto	29
4. Conclusión.....	30
5. Referencias bibliográficas	31
6. Anexos.....	33

Resumen

Las emociones son parte del aprendizaje del alumnado en su transcurso educativo, por ello, decir que son un factor independiente a la educación es no tener en consideración la totalidad del ser humano, su conducta y su desenvolvimiento en varios contextos, además de estar omitiendo la naturaleza innata de las emociones. Sin embargo, la capacidad de manejar las emociones se ha de desarrollar, no es innata, se debe aprender a conocer cada emoción y a controlarla, partiendo con su aprendizaje desde edades tempranas, aunque ¿Cómo se pueden gestionar las emociones? Hay varias técnicas y recursos recogidos en investigaciones y trabajos, pero en este Trabajo de Fin de Grado, se va a contestar a la pregunta con dos palabras: “la meditación”. Otra cuestión es, ¿quién se va a encargar de impartirla? Pues el principal agente educativo en el proceso enseñanza-aprendizaje, es decir, el profesorado, el cual no está actualmente formado. Teniendo en cuenta lo anterior, el proyecto, después de un pequeño análisis de la zona, se va a encargar de la formación del profesorado de Educación Primaria, de la isla de El Hierro, en la técnica de meditación.

Palabras Claves

Emociones – Gestión – Meditación – Profesorado – Educación Primaria

Abstract

Emotions are part of the learning process of students in their educational process, therefore, to say that they are an independent factor in education is not taking into consideration the totality of human beings, their behaviour and their development in various contexts, as well as omitting the innate nature of emotions. However, the ability to manage emotions has to be developed, it is not innate, one must learn to know each emotion and to control it, starting with learning from an early age, although, how can emotions be managed? There are several techniques and resources collected in research and works, but in this Final Degree Project, it will answer the question with two words: "the meditation". Another question is, who is going to be in charge of teaching it? The main educational agent in the teaching-learning process, that is the teaching staff, who are not currently trained. Taking into account the above, the project, after a small analysis of the area, is going to provide the training of primary school teachers on the island of El Hierro in the meditation technique.

Key Words

Emotions - Management - Meditation - Teacher - Primary Education

Introducción

“No puedes parar las olas, pero puedes aprender a surfear”, Jon Kabat Zinn

(Programa MBSR, 2018)

Con respecto al siguiente trabajo, su diseño surge de la preocupación hacia las emociones de los/as niños/as en el ámbito académico, las cuales influyen de manera directa tanto en el rendimiento académico como en las relaciones interpersonales e intrapersonales, y, puesto que delegar el aprendizaje sobre ellas a un contexto no escolar, no debería de ser lo más apropiado, es, además, inverosímil, porque en la realidad escolar, el alumnado externa y lleva sus preocupaciones, frustraciones y ansiedad dentro del contexto académico. Por lo que, sería conveniente, en primer lugar, normalizar tales emociones, destacando las más negativas y que generan conflictos, y, en segundo lugar, enseñar a reaccionar a ellas de manera sana y positiva, delegando esta tarea a los/as docentes de los centros, siendo el actor educativo más apropiado, ya que su figura dentro del aula es de referencia y es con quien el alumnado comparte más tiempo.

Cabe destacar que el tema sobre las emociones en la educación está en el foco de debate desde hace años y más en estos últimos tiempos, gracias a la asignatura EMOCREA, que se encuentra en los colegios de Canarias en los cursos de 1º, 3º y 5º de primaria y que los/as profesionales querían prologar su impartición desde 1º hasta 6º, y, a partir del próximo curso (2022-23), así va a ser (Gobierno de Canarias, 2022), siendo las finalidades de la asignatura el bienestar personal y social de la persona, el aprendizaje por parte de los/as niños/as de ser feliz y la realización personal y social (Centro del Profesorado Norte de Tenerife, 2014), es decir, finalidades esenciales para aprender a gestionar las emociones desde la educación.

Sin embargo, aunque en el curriculum escolar se ha introducido una asignatura que se preocupa por las emociones del alumnado, los recursos para trabajar en el aula no son suficientes y, en un tema tan delicado y multifacético como las emociones, innovarse y buscar varios métodos y técnicas para su optimización es seguir el paso, dado la naturaleza compleja y cambiante de los contextos en los cuales se desenvuelven los/as niños/as.

Dichos contextos se encuentran en la sociedad actual, la cual está caracterizada por una parte, por la competitividad empresarial y personal, donde lo importante es buscar el mayor beneficio individual, por otra parte, por el frenesís de los horarios y la frustrante vida laboral, donde los objetivos de realización personal se pueden perder por el camino, por la falta de tiempo o agotamiento, creando así un ambiente no propicio ni alentador para los/as jóvenes, llevando el peso de los adultos tanto en las casas como en los centros educativos, donde reproducen no solo lo bueno, sino las conductas disruptivas e hirientes que observan y viven. Además, en esta sociedad, todo es “frenético, agotador, fragmentado e impide estar con todo nuestro ser en el momento presente, o estamos en el pasado o en el futuro” (Sainz, 2015), impidiendo disfrutar, vivir al 100% lo que se está haciendo e incluso perjudicando el aprendizaje significativo (siendo más usados el memorístico o de imitación) y la capacidad de conectar prestando atención a la situación actual.

En cuanto al contexto de aula, se encuentran situaciones disruptivas causada por varias razones, como, por ejemplo, los contenidos violentos en varias plataformas, las redes sociales, u otros factores que están presente en la vida del alumnado y que reproducen en el entorno escolar, creando conflictos con otros/as compañeros/as, junto a sentimientos de rabia o de tristeza, e incluso situaciones complicadas (como el *bullying*). Todo lo enunciado, puede llevar a un estado de depresión, que puede acompañarse por pensamientos suicidas, y, aquí se debe hacer hincapié, que los suicidios siguen siendo la segunda causa de muerte no natural entre los jóvenes entre los 15 y los 29 años y la primera a nivel general en España (Pereda, 2021). Por ello, trabajar las emociones desde temprana edad es fundamental para la salud física y mental, porque, como bien dice Nhat, “sin negar la importancia de que las escuelas enseñen a los niños las necesarias habilidades académicas, convendría que empezasen a tener también muy en cuenta el desarrollo de la estabilidad emocional y la tolerancia social” (2019).

A través de la meditación, se puede lograr fomentar la autoestima y crear hábitos respetuosos, seguros, cómodos, a cara al traspaso de una tierna edad a la adolescencia, sabiendo reconocer en el proceso cada emoción, además de llegar a perdonarse uno/a mismo/as y a perdonar los/as demás, para no crear una mochila de inseguridades y/o remordimientos. Meditando se pueden parar los pensamientos del pasado o del futuro, buscando una estable tranquilidad, para dejar espacio a la mente de pensar con la claridad suficiente y llenarse con emociones positivas y saludables, logrando así hacer una

limpieza y reconducir la mente. Para conseguir llenar la mente de emociones positivas, se necesita ejercitar prácticas meditativas hasta crear un hábito (Gálvez, 2014).

Dicho lo anterior, en el proyecto se propone una nueva formación docente para trabajar las emociones a través de la meditación y sus diferentes facetas, concretamente en la etapa de Educación Primaria de las instituciones educativas, con la finalidad de promover una herramienta válida a la hora de reconocer y reaccionar las emociones que se presentan en el día a día en clases, a la hora de estudiar, jugar, relacionarse, etc., la cual no prevé ningún tipo de violencia hacia otros ni hacia uno/a mismo/a.

Hay que mencionar además el contexto del proyecto, es decir, El Hierro, Isla Canaria poblada por 11.298 personas, entre las cuales profesores/as de primaria, preocupados/as por la gestión de las emociones y fascinados/as por la meditación, participaron en la obtención de información para este Trabajo de Fin de Grado y dando lugar al diseño del proyecto.

Cabe destacar que, para la elaboración de dicho proyecto, las fuentes utilizadas son noticias, páginas del Gobierno de Canarias, tesis universitarias, artículos de revistas, videos y libros.

1. Justificación

Durante los últimos años, se está empezando a dar más peso a las emociones, han surgido trabajos de investigación, proyectos, talleres y programas, aunque autores como Salovey, Goleman y otros/as, desde hace años han visibilizado el argumento. Ahora mismo en educación, como se ha mencionado anteriormente, lo importante para los/as niños/as tiene que ser el rendimiento académico, formado por aprendizajes de contenidos y de estilo memorístico, dando prioridad a la parte izquierda del cerebro y dejando de lado la derecha, asociada a lo musical, artístico y emocional. Pareciendo así, que después de la etapa de Infantil y el primer nivel de Primaria, las emociones dejan de aparecer en las instituciones escolares, menos las negativas ligadas con los conflictos, de ellos se habla, se tienen charlas y talleres, pero poco se habla de las emociones positivas, y cómo lograr gestionarlas para que pueden prevalecer ante las negativas.

La presencia relevante de las emociones en este ámbito es simple, las emociones son algo que acompañan al ser humano a donde quiera que vaya, por lo que, en el contexto escolar también están presentes. Las emociones son innatas, involuntarias, subjetivas,

intensas, pero de breve duración (se estima científicamente que duran unos 90 segundos), pueden ser contagiosas, como las risas de alegría, y su origen es neurológico, aunque su externalización suele ser física. Además, desde tiempo remoto las emociones, tales como el miedo, surgen para la supervivencia, desde el órgano cerebral llamado amígdala, sin las cuales no se sabría reaccionar ante una situación de peligro (Guerrero, 2018). En resumen, se puede decir que la emoción “es una reacción subjetiva relativamente breve e intensa, provocada por un estímulo que excita o inhibe la conducta, y que se manifiesta en conductas observables y cambios fisiológicos” (Guerrero, 2018).

Dicho lo anterior, existen muchas emociones, solo con decir que en el vocabulario español hay 300 palabras asociadas a las emociones se puede representar su cantidad, sin embargo, la ignorancia sobre ellas también tiene peso, mostrándose en el conocimiento general de simplemente las emociones básicas (ira, tristeza, asco, miedo, alegría...), que suelen ser de carácter negativo. Asimismo, la gestión de las emociones es un tema que, sí ha empezado a circular en libros o trabajos, pero que solo a partir de 2014 con EMOCREA se ha hecho hueco en el curriculum educativo de Canarias y, solo desde el próximo año, en todos los niveles de la etapa Primaria.

Las emociones, como se ha mencionado, no se pueden obviar, aunque si se debe aprender a gestionarlas, porque externarlas sin pensar en las consecuencias o de manera impulsiva, puede llegar a crear problemas, sobre todo cuando prevalecen la frustración y se pierde el control, actuando sin dar peso a la razón. Estos casos de descontrol, el autor Joseph LeDoux, les denomina “secuestros amigdalares”, ya que la amígdala ofusca todo el cerebro y no permite a la corteza prefrontal de relajarse (Guerrero, 2018).

Sin embargo, la gestión de las emociones es una habilidad que se tiene que practicar para lograr aprenderla y controlarla, dado que no se nace con ella, y se necesita ayuda externa para ello. Por lo que, se debería formar al principal y más significativo agente educativo en esta práctica, es decir, el profesorado, el cual, teniendo ya su capacidad de autorregulación con sus estrategias y recursos, puede heterorregular, mediante pautas, explicaciones y actividades, al alumnado, guiándolo a una propia autorregulación de las emociones que le sirva en cualquier entorno, logrando así la capacidad de guiar el propio comportamiento de manera autónoma (Guerrero, 2018). Dicho esto, se pretende remarcar que alcanzar el objetivo es posible solo si el profesorado es capaz de gestionar sus propias emociones, y posee las herramientas y técnicas adecuadas para ello, por eso, el proyecto que se propone, quiere enriquecer el almacenaje

de recursos de los/as docentes tanto para su propia autorregulación, pero, sobre todo, para la heterorregulación para los/as alumnos/as.

Todavía cabe señalar, la relevancia de la relación profesor/a-alumno/a en las emociones, siendo el primero una fuente de respeto, una guía, una figura de confianza y autoridad para los/as niños/as, por lo que, si desde pequeños/as en el entorno escolar se les enseña a valorar a los/as demás y a unos mismo, inculcando positividad, amor y respeto, la finalidad de la educación no va ser ganar, competir o ser el mejor en el rendimiento académico, sino ser feliz, estar orgulloso/a de sí mismo/a y querer aprender para formarse como persona. Así mismo, la necesidad de empezar desde las primeras etapas escolares el entrenamiento en regulación emocional, siguiendo su posterior vigencia no solo en Educación Infantil y Primaria, sino también en Secundaria (Bisquerra, Pérez y García, 2015), puesto que los cambios en la sociedad no paran nunca y se deben volver a reaprender en todo momento.

Ahora bien, cuando se habla de recursos, estrategias, herramientas y técnicas del profesorado, se pretende introducir una técnica que, según mencionan Bisquerra, Pérez y García (2015), “es una forma de autorregulación emocional”, es decir, la meditación.

La meditación, es una práctica sencilla, que se basa en la respiración y tiene como finalidad la búsqueda de la paz interior. Su origen reside en las religiones de Oriente, como el budismo, no obstante, con el tiempo pasó de ser un acto espiritual a una herramienta psicoterapeuta, de bienestar y de relajación mental y física, con estudios e intervenciones validadas científicamente (Ventura, 2019).

Se divide en pasiva y activa, la primera se refiere a la meditación tradicional, donde se suele practicar en una postura sentada, acostada boca arriba o de lado, mientras, en la variante de la meditación activa, la postura puede ser variada, pero siempre habrá un movimiento físico en su realización. Inventado por Osho (gurú indio), meditación activa se enfoca en encontrar un estado de felicidad a través del movimiento constante, por ello, requiere actividad física, desde gritar hasta bailar, incluso se pueden incorporar movimientos sin propósito ni coordinación para lograr un estado pasivo. Señalar que la información y documentación es limitada sobre los efectos de la meditación activa (Morrison et al.,2020).

Dicho lo anterior, existen varios tipos de meditaciones pasivas y activas, pero el proyecto se centrará, en la Meditación Metta, en la Meditación de los Chakras, en el Tai-

Chi Chuan, en el Chi Kung y en el Mindfulness, ya que todos ellos poseen una estrecha relación con las emociones, con la finalidad de crear futuras herramientas para la regulación emocional.

Por lo que se refiere a la meditación *Metta*, que significa “amabilidad afectuosa”, es una práctica con pasos sencillos, pero con intenciones profundas, se desarrolla en 5 partes de corta duración (entre 5-10 minutos), donde en cada una de ella se repiten varias frases con intenciones positivas hacia uno mismo y hacia los demás. El fin de dicha meditación no es ignorar las emociones negativas, sino generar positividad, compasión y perdón, tratándose amablemente y generando autocompasión, en primer lugar, hacia uno/a mismo/a, porque “está claro que, si no somos capaces de sentir *metta* hacia nosotros, de valorarnos y tratarnos adecuadamente, difícilmente podremos ser tolerantes y amables con otros” (Gálvez, 2014).

En cuanto a la meditación de los Chakras, existen siete Chakras principales, los cuales se corresponden con determinados órganos del cuerpo y a algunas emociones como creatividad, alegría, ira, preocupación, tristeza, miedo, amor (Morello, 2018).

Con respecto al Tai Chi Chuan, es una actividad física china que une la mente con el cuerpo, con movimientos suaves y continuados, como si se tratase de una coreografía. Promueve el "ejercicio de ajuste emocional" y la "armonía cuerpo-mente", además de regular el yin y el yang y promover la homeostasis entre el cuerpo y la mente (Tian et al., 2021).

Mientras el Chi Kung o Qi gong, es una práctica con el nombre compuesto por las palabras “energía” (Chi) y de “técnica” (Kung), dado que su fin es dominar la energía vital mediante técnicas para la obtención de beneficios físicos, emocionales, mentales y espirituales, logrando, por sus amplias técnicas diferentes, incluir personas de todas las edades y condiciones físicas (Marpez y Callegari, 2012). Además, los ejercicios del Qi gong, se basan en la medicina tradicional china, combinando la respiración y la mente con las posturas corporales, acompañadas de movimientos lentos de las partes del cuerpo. Hay que añadir que las investigaciones sobre esta práctica han demostrado su efectividad en la regeneración de la salud física y mental de los sujetos, aliviando mediante sus ejercicios el estrés, la ansiedad y la depresión (Oblitas, et al., 2017). Asimismo, cuando se consigue el estado de relajación, “se liberan de las emociones reprimidas a las que se

les ha negado su expresión durante mucho tiempo, debido tal vez a convenciones sociales” (Kiew, 1996) o al propio carácter, entre otras.

Por último, el *Mindfulness*, su origen se encuentra en el género de meditación Vipassana, la cual procede del Budismo, es una traducción de la palabra *sati*, que denota consciencia, atención (consciencia enfocada) y recuerdo (capacidad de reconducir hacia la conciencia enfocada), consiste en enfocar atención plena al momento presente, con el fin de vivir a pleno lo que sentimos, pensamos o hacemos, intentando eliminar el sufrimiento innecesario y permitiendo comprender la naturaleza de la mente y la realidad externa (García-Campayo, Demarzo y Modrego, 2017).

Después de lo anteriormente dicho, en el ámbito académico, se pueden distinguir varios proyectos y programas que incluyen técnicas de relajación y *Mindfulness*, por un lado, dirigidos al alumnado, como el programa TREVA y Aulas Felices, que recortaron en una parte de su diseño un espacio dedicado a la técnica de atención plena, o como *Mindful Shools* y *MisSP*, que buscan, a través de varias metodologías, por ejemplo, la lúdica, generar un conciencias y prácticas *Mindfulness* en los/as niños/as y adolescente, y , por otro lado, pensados en el profesorado, como los programas CARE, MBWE y SMART, que persiguen el desarrollo de los/as docentes en habilidades emocionales y en su propio desarrollo de nivel de conciencia, para sucesivamente emplear lo aprendido en el contexto escolar (Mañas et. al., 2014).

En resumen, entre los programas destacados en educación, el foco de atención está en el *Mindfulness*, dejando de lado otras técnicas meditativas orientales con grandes beneficios tanto para la mente como para el cuerpo, y, además, no se visualiza ningún programa o proyecto con la perspectiva de formar el profesorado en dichas técnicas. Por lo que, el proyecto trae como innovación incluir en el sistema educativo español, a través de la formación docente, nuevas prácticas orientales para aprender a manejar las emociones dentro de los colegios, buscando actividades alentadoras y en movimiento, en búsqueda de la calma y estabilidad emocional, por ello, se destacaron disciplinas meditativas como el *Tai Chi*, el *Chi Kung* y el *Mindfulness*, con el fin de lograr, a través el movimiento del cuerpo, la calma de la mente, mientras, la meditación *Metta*, guiará hacia el camino de la compasión, del perdono y autoestima.

La necesidad de un proyecto como el que se propone, reside en la importancia que tiene enseñar nuevas técnicas de meditación en las aulas con el fin que el alumnado

aprenda a gestionar sus emociones, para que en un futuro puedan afrontar situaciones complicadas y de crisis de manera sana y positiva (Mañas et. al., 2014). De la misma forma, para alcanzar el objetivo de la autorregulación emocional, es imprescindible formar al profesorado en ello, potenciar su desarrollo emocional y su almacenaje de recursos, proporcionarle estrategias y herramientas, para que antes de impartir sus conocimientos, los adquieran, creen en ellos/as y busquen una transformación en el contexto educativo (Bisquerra, Pérez y García, 2015).

2. Análisis de necesidades

Con lo que respecta al interés que pueden llegar a tener los centros educativos de Primaria de la isla de El Hierro, hacia el proyecto que se está planteando y al impacto de la innovación propuesta, a su vez, para descubrir del punto de partida para el futuro diseño del proyecto, se ha optado llevar a cabo una investigación.

La investigación está dirigida a los claustros de Educación Primaria de los centros educativos de El Hierro, es decir, para el profesorado desde el primer nivel de primaria hasta el tercero, intentando crear una visión general de todos los niveles de la situación actual sobre el trabajo en las emociones y sus recursos, además, se encuentran el perfil de los/as docentes de apoyo a las NEAE y de los/as orientadores/as, buscando así una perspectiva desde las Necesidades Educativas Especiales y más pedagógica sobre el asunto. Para la investigación, se ha escogido un método cuantitativo.

Ahora bien, se ha contactado por correo electrónico con los nueve centros de Educación Primaria que existen en El Hierro, pidiendo colaboración para la investigación y adjuntándoles el instrumento cuantitativo para su procedimiento, el cual es un cuestionario (anexo I), elegido por su recogida estandarizada de datos cuantitativos y por su modelo práctico y ordenado, siendo, además, una técnica rápida en su formato *online* y que permite abarcar varios/as destinatarios/as. Dicho lo último, el cuestionario se ha elaborado con la herramienta *Google Forms*.

En cuanto a la estructura de las preguntas del cuestionario, se ha optado por preguntas con respuestas cerradas, tanto de escala creciente (Nada, Poco, Bastante, Siempre), con la finalidad de medir la opinión y/o interés, como dicotómicas (Sí o No), con la intención que los/as destinatarios/as se posicionasen de un lado u otro, para tener respuestas concisas. Sin embargo, al final del cuestionario se añadió una pregunta a

respuesta abierta, con el propósito de hacer sentir más participes los/as destinatarios/as y de destacar elementos o factores que no han encontrado durante el cuestionario.

Dicho lo anterior, la muestra obtenida es pequeña, sobre nueve centros, participaron tres, es decir un cuarto del total de centros que se encuentran en El Hierro, y entre ellos y sus respectivos claustros se obtuvieron 26 respuestas. Partiendo de los resultados obtenidos y de su análisis (el vaciado, los gráficos y datos conclusivos se pueden ver en los anexos II-III-IV), se realizará un DAFO junto a su interpretación.

2.1. Análisis de Necesidades con técnica DAFO

A continuación, se mostrará la herramienta para el análisis de necesidades DAFO, que permite analizar la situación actual para la promoción del proyecto, por un lado, categorizando de manera interna los aspectos positivos y negativos de la propuesta del proyecto, y, por otro lado, categorizando de manera externa los mismos aspectos.

Tabla 1

Instrumento para el análisis de necesidades DAFO: debilidades-amenazas-fortalezas-oportunidades

DAFO	
FORTALEZAS	DEBILIDADES
F.1. La influencia de las emociones en el contexto educativos es muy reconocida F.2. Se trabajan bastante las emociones en el espacio de actuación F.3. Bastante motivación en enriquecer el almacén de recursos para trabajar las emociones F.4. Bastante interés en las características del recurso que se propone F.5. La técnica de la meditación es conocida F.6. Muestra de curiosidad hacia la meditación F.7. Se han tenido experiencias meditativas tanto personales como educativas que han resultado ser enriquecedoras F.8. Resulta bastante atractiva la proposición de utilizar una técnica que trabaja las emociones a través de movimientos físicos F.9. Bastante aceptación de nuevas técnicas orientales en el aula	D.1. Los recursos para trabajar las emociones son poco suficientes D.2. En los colegios no se han tenido experiencias meditativas D.3. Escaso conocimiento sobre la meditación activa D.4. Poca formación docente en técnicas meditativas D.5. No todo el profesorado imparte EMOCREA
OPORTUNIDADES	AMENAZAS
O.1. Mezcla de patrones culturales diferentes para la búsqueda de un fin de bienestar O.2. Introducción de técnicas de relajación y de regulación de las emociones incluidas en EMOCREA O.3. Gran oferta de cursos sobre técnicas orientales en las instalaciones deportivas O.4. Facilidad de acceso a cursos <i>online</i> para informarse, aprender y practicar técnicas meditativas O.5. Nuevos proyectos educativos innovadores en la formación docente	A.1. Recortes económicos educativos que afectan a las subvenciones para nuevos proyectos A.2. Mucha necesidad de especialización en la técnica de meditación A.3. Choque de culturas A.4. Estilo de vida de la sociedad

Con respecto a la interpretación de la tabla DAFO, a través de las fortalezas, se puede observar la consideración y el peso que tienen las emociones en la educación escolar, por ello, suelen ser trabajadas en los espacios de actuación y hay una gran demanda por nuevos recursos que ayuden a dicha labor (F.1., F.2., F.3.). Asimismo, en cuanto a la meditación, se verifica que es conocida y por ella se muestra bastante curiosidad (F.5., F.6.), además, sus características se alinean a los intereses del profesorado (F.4.), el cual personalmente ha tenido contactos con la técnica meditativa, resultando ser para ellos/as enriquecedora (F.7.). En definitiva, las fortalezas muestran un cierto grado de interés y aceptación (F.9.) que se posee tanto hacia las emociones como en la meditación, a la hora de ser conocidas, entendidas y tratadas.

Por otro lado, se muestra que los recursos que se disponen actualmente en la esfera educativa no parecen ser suficientes para tratar las emociones (D.1.), y que no hay una gran aparición de la meditación en los colegios, donde, en su gran mayoría, no han tenido experiencias meditativas (D.2.). A pesar de tener una introducción a la relajación en EMOCREA, aunque, a lo mejor, como no todo el profesorado imparte dicha asignatura (D.5.), su contenido no es dato de hecho por el equipo docente, dando lugar a una consecuencia, quienes no trabajan con EMOCREA, no tienen una primera toma de contacto con la relajación y su utilidad para la gestión de las emociones. A su vez, se observa como la meditación activa no es tan popular, hecho debido también a la poca información y mención que se puede encontrar sobre ella (D.3.). El conjunto de las debilidades recién relatadas, lleva a la necesidad mayor de todas, la formación docente en la meditación (D.4), anhelada por parte del profesorado, pero no muy visible en su profesión, la cual se demanda con el fin de ayudar al alumnado.

Dicho lo anterior, una oportunidad para la formación mencionada son los nuevos proyectos de innovación que se elaboran todos los años, esperando así uno destinado a viabilizar la técnica y la necesidad de formarse en ella (O.5.), pudiendo utilizar como punto de partida EMOCREA y su currículum (O.2). No obstante, se debe tener en consideración para ello, las barreras que crean los recortes económicos educativos, que afectan a las subvenciones para nuevos proyectos (A.2.) y la poca especialización en meditación (A.1.), generando un considerable gasto añadido al asumir a alguien.

En cambio, en otros contextos, las técnicas orientales se han abierto camino y se han instaurado en el mercado laboral, como bien se ve en la gran oferta de cursos sobre

técnicas orientales en las instalaciones deportivas (O.3.), que ofrecen cursos de Yoga, Tai-Chi, meditación, entre otros, promoviendo la mezcla de patrones culturales diferentes para la búsqueda de un fin de bienestar (O.1.). Por otro lado, también se suma a la demanda de cursos donde se practican las técnicas orientales, el mercado *online*, el cual facilita el acceso a cursos para informarse, aprender y practicar técnicas meditativas (O.4.). La amplia demanda de dichos cursos, se debe a los beneficios y al estilo de vida que promueven y que se encuentran en su práctica, aunque la realidad social y cultural llegan a ser una gran amenaza para su inserción y estabilidad en las personas occidentales (A.3., A.4.).

2.1. Dimensiones-Criterios- Indicadores

En este apartado, siguiendo la información obtenida en el análisis de necesidades, se organizan y diseñan las líneas de actuación del proyecto, para su desarrollo y futura evaluación.

Tabla 2

Dimensiones-Criterios- Indicadores-Técnicas/Instrumentos- Fuentes

DIMENSIONES	CRITERIOS	INDICADORES	TÉCNICAS/ INSTRUMENTOS	FUENTES
Concienciación sobre la meditación activa	-Entender el concepto de meditación activa -Beneficios de la meditación activa -Relevancia de la meditación activa en las emociones	-Conocimientos sobre el concepto de meditación activa -Desarrollar sesiones que dan lugar a la práctica de la -meditación activa para experimentar sus beneficios -Dar lugar a sesiones que proporcionen relación entre meditación activa y emociones	-Observación, con lista de control -Rúbrica -Cuestionario cerrado	-Los/as profesionales internos/as y profesional externo -El cuerpo docente participante
Formación docente	-Conocimientos sobre la meditación -Conocimientos sobre el empleo de la meditación en un contexto educativo -Relevancia de la meditación en las emociones	-Conocimientos sobre los tipos de meditación -Conocimientos sobre metodologías y estrategias con el empleo de la meditación -Realización de sesiones prácticas experimentando el rol de especialista en meditación -Realización de sesiones prácticas experimentando el rol de aprendiz en meditación -Realización de sesiones prácticas que relacionen la meditación con las emociones Viabilidad de la meditación en el contexto educativo	-Observación, con lista de control -Rúbrica -Mapa conceptual	-Los/as profesionales internos y profesional externo -El cuerpo docente participante
Experiencias de meditación para los colegios	-Formación en meditación Espacio adecuado para meditar -Concienciación de los/as varios/as agentes involucrados/as	-Conocimientos sobre metodologías y estrategias con el empleo de la meditación -Creación de sesiones en el papel de especialista -Promover una actitud positiva frente a la meditación	-Observación, con lista de control -Rúbrica -Cuestionario cerrado	-Los/as profesionales internos y profesional externo -El cuerpo docente participante

Acerca de las dimensiones elegidas, se trata de las debilidades más destacadas (en cuanto a porcentaje y relevancia) detectadas durante el análisis de necesidades.

En primer lugar, la dimensión “Concienciación sobre la meditación activa”, surge por el desconocimiento por parte del cuerpo docente participante sobre las meditaciones activas, centrándose así, los criterios, en una búsqueda de aprendizaje consciente sobre el argumento y, posteriormente, sobre su relación con las emociones, el cual se pretende conseguir con la impartición de determinados conocimientos y la puesta en prácticas de varias sesiones.

En segundo lugar, la dimensión “Formación docente”, tiene origen por una demanda del profesorado de Educación Primaria, los criterios escogidos se basan en los conocimientos sobre la meditación, su empleo en el contexto educativo y su relación con las emociones, a los cuales se va hacer frente con una serie de puestas en prácticas, de carácter metodológico principalmente (estrategias, roles, simulaciones...), para a posteriori verificar de la viabilidad de la meditación en la esfera educativa.

En tercer lugar, la dimensión “Experiencias de meditación para los colegios”, deriva de una necesidad de experimentar una técnica prácticamente nueva, de la cual se debe obtener una formación, en el ámbito educativo, donde hay que crear un espacio adecuado para poder meditar y los/as agentes involucrados/as tienen que apoyar, interesarse y tomar conciencia del acto meditativo, por ello, se plantean indicadores dirigidos a la realización de varias sesiones de carácter metodológico.

Con respecto a las técnicas e instrumentos, para todas las dimensiones se empleará la técnica de la observación, junto al instrumento de lista de control, siendo una técnica cualitativa que permite evaluar de manera directa el transcurso de las sesiones, apuntando, en modo sistemático, en la lista de control, el valor correspondiente a cada ítem.

Mientras, las fuentes recurrentes en todas las dimensiones son los/as actores del proceso de enseñanza-aprendizaje, los/as profesionales internos/as junto al profesional externo, en este caso especialista en meditación para dar apoyo a los/as profesionales internos/as en el desarrollo de las sesiones y ofreciendo un punto de vista más específico y diferente a los/as participantes, y el cuerpo docente participante.

2.2. Rol del investigador o investigadora del proyecto en acción

El rol del investigador o investigadora en el proyecto, es, por un lado, optimizar, con el diseño del proyecto (objetivos, contenidos...), la formación del profesorado en el ámbito de las emociones y en una nueva técnica (la meditación), con la finalidad de obtener suficientes conocimientos para trabajar de manera innovadora en el aula con los/as niños/as. Por otro lado, realizar un seguimiento en el desarrollo del proyecto, teniendo en cuenta las actividades que se proponen y sus características.

2.3. Dónde y para quién se dirige

El proyecto se dirige en la esfera educativa, más específicamente en los centros de Educación Primaria, considerando como sujeto directo al profesorado, pero indirectamente también al alumnado. Por un lado, los primeros, porque no obtienen dicha formación y necesitan rellenar su almacén de recursos, innovarse, motivarse y disfrutar en la impartición de la enseñanza de la manera más eficiente, optima y confortante, logrando así alcanzar un mayor número de metas profesionales, y, por qué no, personales. Por otro lado, los segundos, gracias a las nuevas técnicas aprendidas e sembradas por su figura de enseñanza en el aula, llegarían a aprender a gestionar las emociones de manera autónoma y positiva.

3. Propuesta de actuación

3.1. Justificación de la propuesta

Ahora bien, después de haber situado en un marco teórico el proyecto, haber analizado las necesidades y establecido unas líneas de actuación, se pasará a la propuesta de actuación.

La propuesta de actuación es un curso de formación para el profesorado de Educación Primaria, que se desarrollará en el primer trimestre y constará de diferentes sesiones de evaluación, caracterizadas por actividades, que serán de toma de conciencia hacia el argumento, de divulgación de información, de simulación y de trabajo en equipo.

Destacar que se ha optado por la creación de un curso, por como permite jugar con la disponibilidad de los tiempos y la posición geográfica, además de proporcionar en un breve límite de tiempo aprendizajes básicos y personalizados, en un proceso de enseñanza-aprendizaje interactivo.

3.2. Objetivos del proyecto

Tabla 3

Objetivos generales y específicos del proyecto

Objetivos generales	Objetivos específicos
Generar conocimientos sobre un recurso para la gestión de las emociones	<ul style="list-style-type: none">• Saber reconocer las emociones• Manejar el concepto de “gestión de las emociones”• Informar sobre los beneficios de la meditación• Divulgar los diferentes tipos de meditación• Entender la relevancia de la meditación en las emociones
Facilitar la creación de un hábito escolar para la salud mental y física del alumnado	<ul style="list-style-type: none">• Crear estrategias metodológicas basadas en los tipos de meditación• Convertir el centro educativo en un espacio agradable, feliz y donde las emociones sean reconocidas a la hora del aprendizaje académico y social

En cuanto a los objetivos del proyecto, los generales se han desarrollado partiendo de la justificación, donde se destacan la importancia de las emociones y métodos para trabajarlas, además de remarcar las problemáticas que se pueden generar y se generan en ámbitos académicos y no, al no tener una práctica fortalecedora de cuerpo y espíritu, por lo que, los objetivos generales son los mencionados en la tabla.

Por otro lado, los objetivos específicos del primer objetivo general, se han elegido porque para consolidar conocimientos sobre un argumento hay que primero informar sobre tal, posteriormente, proporcionar las diferentes facetas del argumento y, por último, interiorizarlo y relacionarlo con el otro tema de análisis, en este caso las emociones, para entender su utilidad e importancia, además, si no se cree en el argumento o no se entiende a pleno, es muy difícil ponerlo en práctica con ganas, interés y correctamente.

Mientras, para el segundo objetivo generales se ha escogido tales objetivos específicos, porque se sigue teniendo en cuenta la justificación, aunque ya se prepara el camino para el diseño metodológico, exponiendo así objetivos que se relacionan con los objetivos anteriores, por el discurso de la meditación y las emociones, pero que añaden elementos didácticos, como los espacios y las estrategias.

3.3. Contenidos

Los contenidos a tratar se categorizan en cinco bloques, cada uno con sus correspondientes temas, que siguen una misma línea de trabajo, partiendo desde la definición del concepto hasta su relación con el ámbito educativo y emocional.

Tabla 4

Contenidos de la propuesta de intervención

Bloque I “Emociones”	Tema 1: Las emociones 1.1. Cuáles son las emociones básicas 1.2. Cuáles son las emociones más frecuentes que se manifiestan en el contexto educativo
	Tema 2: La gestión de las emociones 2.1. Qué es “gestionar las emociones” 2.2. Cómo actuar ante situaciones de desajuste emocional
Bloque II “Meditación”	Tema 1: La meditación 1.1. Qué es y cómo se práctica 1.2. Relación entre la meditación y las emociones 1.3. Diferencia entre meditación formal y activa
Bloque III “Meditación Formal”	Tema 1: Tipos de meditación formal 1.1. Metta 1.1.1. Qué es y cómo se práctica 1.1.2. Relación con las emociones 1.2. Meditación de los Chakras 1.2.1. Qué es y cómo se práctica 1.2.2. Relación con las emociones
Bloque IV “Meditación Activa”	Tema 1: Tipos de meditación activa 1.1. Chi-Kung 1.1.1. Qué es y cómo se práctica 1.1.2. Relación con las emociones 1.2. Tai-Chi 1.2.1. Qué es y cómo se práctica 1.2.2. Relación con las emociones
Bloque V “Mindfulness”	Tema 1: Mindfulness 1.1. Mindfulness formal 1.1.1. Qué es y cómo se práctica 1.2. Mindfulness informal 1.2.1. Qué es y cómo se práctica Tema 2: Relación entre Mindfulness y las emociones

3.4. Metodología

El siguiente punto trata sobre el diseño de la metodología del proyecto, en la cual se deben tomar en consideración a la hora de tomar decisiones, por un lado, el contexto escolar y endoescolar, siendo importantes para el impacto del proyecto, por otro lado, el profesorado y el alumnado, sus características son relevantes para seguir una línea de diseño u otra, además de la organización, los contenidos, los recursos, siendo en sí un conjunto de elementos a analizar y con los cual coordinarse, y el clima escolar, por el que, según las actitudes de los/as usuarios/as, se diseñará un acercamiento u otro.

Asimismo, para la elaboración de la metodología, hay que tener en cuenta diversos componentes y elementos, como vienen a ser las estrategias de enseñanza, las actividades, los entornos de aprendizaje y la temporalización, sucesivamente, se relacionará cada uno de ellos con la formación del profesorado que se propone.

Dicho lo anterior, la metodología didáctica a emplear en el proyecto será la llamada metodología activa, la cual se centrará en las acciones de los/as participantes, en los trabajos en equipo, en la participación de todos/as, en la comunicación entre los/as varios/as implicados/as en las actividades, en la toma de iniciativa y en el descubrimiento del aprendizaje por parte de los/as receptores.

3.4.1. Estrategias de intervención

Partiendo del presupuesto que se diseña una metodología de enseñanza interactiva, donde se busca la participación conjunta en las actividades que se realizarán a lo largo del proyecto de innovación, y polisémica, ya que se proporciona una variedad de aprendizajes, se emplearán diferentes estrategias de aprendizaje, por una parte, serán de tipo expositivas, las cuales aclararán en todo momento las actividades que se llevarán a cabo y buscan un aprendizaje por recepción, por otra parte, de descubrimiento, donde los/as receptores/as tienen rol de protagonista en su misma enseñanza, a través de la experiencia descubre en las actividades, por sí mismo/a, el conocimiento al cual se pretende llegar. También, estrategias de gamificación, apoyadas en un aprendizaje a través de juegos, las cuales, sin las estrategias por motivación, captarían menos interés y serían menos efectivas, y, por último, las grupales, que se centran en desarrollar en el grupo de iguales una relación mutua de aprendizaje. Ahora bien, aclaradas las estrategias, se verá, a lo largo del curso, el empleo del método expositivo formal, la clásica presentación hecha por los/as varios/as profesionales que proporcionan el curso, además

de exposiciones de demostración y de presentación de un caso, proporcionando también un método de enseñanza por pares, a través de juego de roles y simulaciones.

En cuanto al entorno de enseñanza y aprendizaje, cuenta con la descripción del tipo de agrupamiento, la organización de espacios, la distribución del tiempo, de los medios y recursos y la elaboración de los modelos de interacción. A continuación, se relaciona cada punto con el diseño del proyecto.

Los agrupamientos, dependerán de la modalidad de la actividad, si se trata de una actividad en grande grupo, el agrupamiento constatará de todos/as los/as presentes, mientras, teniendo en cuenta el número medio de docentes en un centro, es decir, entre los 20/30, se formarán entre 4 o 6 grupos de 5 miembros, a la hora de las actividades en pequeño grupo, y, por último, habrá agrupamiento individual a la hora de actividades en solo.

Los espacios para el proyecto serán dos, principalmente el aula que se dispondrá para el curso, las cuales características serían espaciosa, poco amueblada y con mesas posicionadas de manera agrupada, y, por otro lado, espacios abiertos, que son: un parque medianamente grande y más cercano al edificio donde se imparte dicho proyecto, el sendero y la playa de La Restinga.

La temporalización consta de 33 sesiones, cada una con una duración de 120 minutos, de los cuales 10 min. están destinados al descanso y los otros 120 a las diferentes actividades. Con respecto a la última sesión la duración será de 420 minutos, calculando aproximadamente el tiempo del camino a realizar y el desarrollo de las actividades. Las sesiones se impartirán durante los trimestres del curso escolar, respetando los días festivos del calendario 2022-2023 (anexo V). Dichas sesiones se establecen para el miércoles de cada semana, un día donde se ha cogido el ritmo de trabajo y no se está todavía cansados/a, en horario de tarde, desde las 15:00 hasta las 17:00, para no influir en la labor docente de los/as participantes. Sin embargo, la última sesión tendrá lugar un sábado, desde las 09:00 hasta las 16:00, con la esperanza que las actividades propuestas llamen suficientemente la atención haciendo que el profesorado quiera y tenga ganas de pasar un día libre participando en el curso de formación.

Todo lo anteriormente dicho, está caracterizado por un modelo de interacción cooperativo entre los/as profesionales, con el fin de conseguir un clima agradable donde resaltante el compañerismo, solidaridad y el respeto mutuo.

3.4.2. Actividades para la intervención

Todavía queda exponer sobre las actividades, las cuales se diseñaron a partir de las dimensiones creadas anteriormente y que serán de tres tipos, de introducción, de desarrollo y de consolidación. El primer tipo, se relaciona con las actividades previas, en las cuales se quiere descubrir el punto de partida de la clase; el segundo tipo, son las actividades donde se trabajan los contenidos que se han ido impartiendo, con la finalidad de promover su aprendizaje, y, el tercer tipo, como bien indica su nombre, busca la consolidación de los aprendizajes adquiridos a lo largo de las sesiones.

Cabe destacar que, en el transcurso del curso, se tomará nota de las sesiones y de sus actividades, a través una observación participante, utilizando como instrumento una lista de control (anexo VI), pudiendo hacer un seguimiento en pequeña escala de cada actividad y, al mismo tiempo, recopilar información y datos para responder a la evaluación final. A su vez, a cada actividad se evaluará de manera continuo su desarrollo, para solucionar problemas posteriores o realizar cambios en base a las conductas, tiempo, espacio, etc. para las sucesivas actividades.

A continuación, se ilustrarán los tipos de actividades que se proponen (de introducción, de desarrollo, de consolidación) mediante unas actividades de determinadas sesiones y una de cada dimensión, las restantes se localizan en el anexo VII.

Actividad 1	
Dimensión: formación docente	
Título	El yin y el yang
Objetivo general	- Generar conocimientos sobre un recurso para la gestión de las emociones
Objetivos específicos	- Saber reconocer las emociones - Manejar el concepto de “gestión de las emociones” - Informar sobre los beneficios de la meditación - Entender la relevancia de la meditación en las emociones
Contenido	<p>Bloque I Tema 1: Las emociones 1.1. Cuáles son las emociones básicas 1.2. Cuáles son las emociones más frecuentes que se manifiestan en el contexto educativo Tema 2: La gestión de las emociones 2.1. Qué es “gestionar las emociones” 2.2. Cómo actuar ante situaciones de desajuste emocional</p> <p>Bloque II Tema 1: La meditación 1.1. Qué es y cómo se práctica 1.2. Relación entre la meditación y las emociones 1.3. Diferencia entre meditación formal y activa</p>
Tipo de actividad	De introducción
Tipo de agrupamiento	Grupal
Descripción de la actividad	<p>Al comienzo de la actividad, se hará una breve presentación entre los/as profesionales que imparten el curso y los/as participantes.</p> <p>Sucesivamente, se presentará la actividad a realizar de manera expositiva informal y se repartirán hojas. En grupos, con las personas sentadas en su agrupamiento de mesas, tendrán que, después de la búsqueda y haber llegado a un consenso, exponer un caso educativo (de noticia o por experiencia) de una situación producida por emociones pasivas y negativas y cómo le harían frente para reconducir la situación hacia un clima positivo. Por último, en la exposición, enunciarán dos beneficios que podría tener la meditación en dicha situación.</p> <p>Durante el proceso de búsqueda y consenso, se pondrá de fondo música relajante a través de videos de YouTube, para crear un buen clima de trabajo.</p>
Temporalización	110 minutos
Agentes	Pedagogos/as
Recursos	<p>Didácticos: videos de YouTube Materiales: lápices, bolígrafos, hojas Humanos: pedagogos/as y profesorado de Educación Primaria Tecnológicos: ordenador, pizarra digital, conexión a Internet</p>
Espacio	Aula
Seguimiento	<p>Técnica: Observación Instrumento: Lista de control</p>
Evaluación	<p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proceso de búsqueda de información - Materiales empleados - Distribución del tiempo - Trabajo en equipo - Participación - Clima de trabajo - Ideas previas presentadas <p>Técnica: Observación Instrumento: Guía de observación (anexo VIII)</p>

Actividad 10	
Dimensión: concienciación sobre la meditación activa	
Título	Inspira, Camina, Escucha, Baila, Exhala
Objetivo general	- Facilitar la creación de un hábito escolar para la salud mental y física del alumnado
Objetivos específicos	- Crear estrategias metodológicas basadas en los tipos de meditación
Contenido	Bloque V Tema 1: Mindfulness 1.2. Mindfulness informal 1.2.1. Qué es y cómo se práctica Tema 2: Relación entre Mindfulness y las emociones
Tipo de actividad	De desarrollo
Tipo de agrupamiento	Grupal
Descripción de la actividad	La actividad tendrá comienzo al llegar al parque, donde se reunirán los/as participante en un gran grupo en una zona de césped, posiblemente, o plana y amplia. Sucesivamente, se colocarán las esterillas en el suelo, para dar paso a la explicación de la actividad. En primer lugar, se colocarán todos/as sentados/as y empezarán a respirar y exhalar por la nariz. En segundo lugar, con calma y no de forma ordenada, comenzarán a caminar por la zona prójima y a mirarse los pies, luego, alrededor de ellos/as, escuchando los varios sonidos. En tercer lugar, los/as profesionales pondrán canciones de música clásica, específicamente “Las Cuatro Estaciones”, como “Primavera”, de Vivaldi, a través del ordenador conectado a un altavoz, con la intención que el grupo, con los ojos cerrados, vaya moviendo el cuerpo según la música le inspire. En último lugar, volverán todos/as a sentarse y a clamarse mediante la inspiración y exhalación del aire.
Temporalización	110 minutos
Agentes	Pedagogos/as y especialista en meditación
Recursos	Didácticos: canciones de música clásica Materiales: esterillas Humanos: pedagogos/as, especialista en meditación, profesorado de Educación Primaria Tecnológicos: ordenador, altavoz
Espacio	Parque
Seguimiento	Técnica: Observación Instrumento: Lista de control
Evaluación	Criterios: - Clarificación de la exposición - Conocimientos adquiridos - Desarrollo de la actividad - Satisfacción - Compañerismo Técnica: Cuestionario cerrado Instrumento: Preguntas sobre satisfacción con respuestas de caritas (anexo XIII)

Dimensión: experiencias de meditación para los colegios

Actividad 11	
Dimensión: experiencias de meditación para los colegios	
Título	Nuestro gran día
Objetivo general	- Facilitar la creación de un hábito escolar para la salud mental y física del alumnado
Objetivos específicos	- Crear estrategias metodológicas basadas en los tipos de meditación - Convertir el centro educativo en un espacio agradable, feliz y donde las emociones sean reconocidas a la hora del aprendizaje académico y social
Contenido	Bloque I - Bloque II - Bloque III - Bloque IV- Bloque V
Tipo de actividad	De consolidación
Tipo de agrupamiento	Grupal
Descripción de la actividad	Al comenzar la actividad, se expondrá, de manera expositiva formal, su organización y los puntos a seguir, mediante una presentación digital. En primer lugar, en grupos, los/as participantes elegirán una situación de desajuste emocional, considerando a quién va dirigida, el contexto y su rol. En segundo lugar, escogerán una práctica meditativa de las vistas a lo largo del curso para gestionar la situación mencionada anteriormente. En tercer lugar, diseñarán una actividad con los dos elementos seleccionados. En cuarto lugar, la llevarán a cabo delante de toda la clase, mediante una simulación <i>in situ</i> .
Temporalización	6 sesiones 110 minutos cada una
Agentes	Pedagogos/as y especialista en meditación
Recursos	Didácticos: presentación digital Materiales: Hojas, lápices, bolígrafos Humanos: pedagogos/as, especialista en meditación, profesorado de Educación Primaria Tecnológicos: pizarra digital, ordenador, conexión a Internet
Espacio	Aula
Seguimiento	Técnica: Observación Instrumento: Lista de control
Evaluación	Criterios: <ul style="list-style-type: none"> - Conocimientos sobre el tema - Participación en las sesiones - Escucha activa - Actitud - Trabajo en equipo - Planificación de la actividad - Recursos de apoyo - Captar la atención - Creatividad - Clima de la clase Técnica: Observación Instrumento: Rúbrica (anexo XI)

3.5. Cronograma

Las sesiones transcurrirán durante todo el curso escolar. Puesto que se necesita de tiempo y constancia para crear un hábito para la salud mental y física, comenzar con el proceso lo antes posible y de manera continua, es lo más recomendado.

Tabla 5

Cronograma de las sesiones del proyecto

	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Primera semana										
Segunda semana										
Tercera semana										
Cuarta semana										

Leyenda

	Actividad 1: El yin y el yang		Actividad 7: Chi-Kung y los 5 elementos
	Actividad 2: El monstruo de colores nos visita		Actividad 8: Tai-Chi Chuan y las 4 emociones
	Actividad 3: Bienvenida meditación		Actividad 9: Mindfulness: el secreto de la atención plena
	Actividad 4: Beni y Bela meditan		Actividad 10: Inspira, Camina, Escucha, Baila, Exhala
	Actividad 5: Meditación Metta: saber perdonar		Actividad 11: Nuestro gran día
	Actividad 6: Los siete Chakras		Actividad 12: Día espiritual en la naturaleza
	Vacaciones de verano		Festivos
	Vacaciones de Navidad		Semana Santa

3.6. Estructura de las fases del proyecto

El proyecto se estructura por cinco fases. En primer lugar, se realiza una búsqueda de información y un análisis de necesidades; en segundo lugar, se empieza a planificar el proyecto, desde su metodología hasta su presupuesto; posteriormente, se pone en acto el proyecto y se le realiza un seguimiento para comprobar su procedimiento, y, por último, se elabora una evaluación del entero proyecto.

3.7. Agentes internos y externos

En cuanto a los agentes que intervienen y su papel metodológico, por un lado, están los/as cuatros pedagogos/as internos/as, que en conjunto elaborarán las sesiones, las actividades y sus evaluaciones, además de dirigir y desarrollar el proyecto, a su vez, dos de ellos/as se ocuparán de impartir las sesiones del curso. Otros/as agentes internos/as son los/as docentes participantes, sin los/as cuales no habría proyecto. Por otro lado, se encuentra un/a especialista de meditación externo, que dará apoyo en las sesiones y aportará datos específicos sobre el tema.

3.8. Recursos y materiales

Respecto a los recursos y materiales, la clasificación se distingue en los recursos didácticos, materiales, humanos y tecnológicos. A lo largo del proyecto se verán recursos didácticos como cuentos, presentaciones digitales y no, libros, vídeos, entre otros materiales que apoyan a la explicación y desarrollo de la actividad, mientras, los recursos materiales, serán principalmente fungibles (lápices, hojas, libretas, etc.), por otro lado, los tecnológicos, recurrentes el ordenador, la pizarra digital y la conexión a Internet, y, finalmente los recursos humanos, los cuales no serán otros que los/as profesionales que imparten el curso, es decir, pedagogos/as y el/la especialista en meditación, juntos a los/as profesionales que lo reciben, en este caso, el profesorado de Educación Primaria, añadiendo el/la conductora de autobús (para más detalles, anexo XIV).

3.9. Propuesta de evaluación del proyecto

Con respecto al por qué y el para qué de la evaluación, según Gimeno Sacristán (1992),

evaluar hace referencia a cualquier proceso por medio del que alguna o varias características de un alumno, de un grupo de estudiantes, de un ambiente educativo, de objetivos educativos, materiales, profesores, programas, etc., reciben la atención del que evalúa, se analizan y se valoran sus características y condiciones en función de unos criterios o puntos de referencia, para emitir un juicio que sea relevante. (p.338)

Por lo que, evaluar es emitir un juicio de valor sobre la base de una comparación, y, en el diseño de propuesta de este proyecto, el por qué se encuentra en la comparación del antes y del después de la formación docente en la gestión de las emociones, a través

la meditación. Mientras, el para qué, se orienta hacia la eficacia del diseño del proyecto, el logro de los objetivos, la satisfacción y consecución de las sesiones por parte de los destinatarios. Además, para descubrir, sí a partir de la meditación como técnica base del proyecto, se consigue captar el interés del profesorado de primaria y enriquecerlo en la adquisición de recursos de mediación de las emociones.

En cuanto al tipo de evaluación, la cual será llevada a cabo de manera interna por los/as pedagogos/as del proyecto, se ejecutará, por una parte, una coevaluación continua (en conjunto a los/as participantes), para verificar en el desarrollo de las actividades tanto sus fallos como sus posibles mejoras. Por otra parte, una evaluación final, es decir, cuando se termine el proyecto, los/as implicados/as internos/as tendrán que evaluar si la propuesta ha funcionado o no. Para las evaluaciones, se establecen determinados criterios, *el diseño, la propuesta de las actividades y la satisfacción de los/as participantes*, con sus respectivos agentes, indicadores, técnicas e instrumentos.

Todo ello, se recoge en las siguientes tablas.

Tabla 6

Tabla de los criterios e indicadores

Criterios	Indicadores
Diseño del proyecto	<ul style="list-style-type: none"> - Grado de presentación del trabajo - Nivel de calidad de la información - Grado de innovación del diseño - Nivel de viabilidad de los objetivos del proyecto - Grado de eficacia con el fin deseado - Nivel de factibilidad del proyecto - Grado de disponibilidad de los recursos
Consecución de las actividades propuesta	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel de coherencia del diseño por parte de los/as técnicos/as -Grado de trabajo en equipo entre los/as participantes -Nivel de planificación de las actividades por parte de los/as participantes -Grado de participación de los/as participantes -Grado de creatividad de la actividad de los/as participantes y de los/as técnicos/as -Relación con el desarrollo de la actividad -Nivel de suficiencia de los recursos empleados -Grado de empleo de las habilidades sociales -Nivel de desenvolvimiento de las habilidades comunicativas
Satisfacción de los/as participantes	<ul style="list-style-type: none"> - Grado de motivación en la participación - Porcentaje de satisfacción en los/as participantes - Nivel de toma de conciencia del proyecto -Grado de utilidad en los aprendizajes adquiridos

Tabla 7*Agentes que intervienen y momento de la evaluación*

Criterios	Agentes	Cuándo
Diseño del proyecto	Equipo Técnico interno	Al final del proceso
Consecución de las actividades propuesta	Equipo Técnico interno y los/as usuarios/as participantes	Durante y al final del proceso
Satisfacción de los/as participantes	Los/as usuarios/as participantes	Al final del proceso

Tabla 8*Técnicas e instrumentos para la evaluación*

Criterios	Técnicas	Instrumentos
Diseño del proyecto	Rúbrica	Rúbrica (anexo XV)
Consecución de las actividades propuesta	Rúbrica	Rúbrica (anexo XVI)
Satisfacción de los/as participantes	Encuesta	Hoja con las preguntas cerradas a respuesta a escala creciente y dicotómicas (anexo XVII)

3.10. Presupuesto

Tabla 9

Presupuesto de los recursos

		Unidad	Precio por unidad	Precio general
Recursos Didácticos	Cuento “El monstruo de colores”, Anna Llenas	1	16 euros	16 euros
	Cuento “Beni y Bela meditan”, Helen Grain	1	14 euros	14 euros
	Libro “Mindfulness para niños”, Paloma Sainz	1	8,95 euros	8,95 euros
	Libro “Juegos Mindfulness (pack)”, Susan Kaiser Greenland, y Annaka Harris	1	24,90 euros	24,90 euros
Recursos Materiales	Paquete de 500 hojas A4 Blancas, marca Carrefour	1	4,49 euros	4,49 euros
	Lápices marca Bic Conte Evolution	30	0,18 céntimos	5,40 euros
	Bolígrafos, marca BIC Cristal	30	0,20 céntimos	6 euros
	Esterillas negras de Decathlon, marca Domyos	30	2,99 euros	89,70 euros
	Autobús para excursión	1	233 euros	233 euros
Recursos espaciales	Aula	1	0 euros	0 euros
	Parque	1	0 euros	0 euros
	Sendero PR-EH 1	1	0 euros	0 euros
	La Restinga	1	0 euros	0 euros
Recursos Tecnológicos	Ordenador portátil Acer Chromebook 311, en MediaMarkt	1	223 euros	223 euros
	Altavoz Portátil Bluetooth JBL Go, en MediaMarkt	1	21,99 euros	21,99 euros
		Personal	Precio por sesión	Precio general
Recursos Humanos	Pedagogos/as	4	200 euros	6.600 euros
	Especialista en meditación	1	125 euros	4.200 euros
	Conductor/a de autobús	1	70,63 euros	70,63 euros
			Total	11.518,06 euros

4. Conclusión

Durante la elaboración del proyecto, se han realizados varias búsquedas de información y de diferentes tipos, además, con finalidades diferentes, buscando con todas ellas crear un buen proyecto de innovación.

El proyecto, contextualizado en El Hierro, surge por la necesidad del profesorado en mejorar en la gestión de las emociones de los/as niños/as en el contexto educativo, y ofrece, como recurso innovador, la meditación para su consecución.

En primer lugar, después de una exhaustiva justificación teórica, se ha obtenido la información para su creación mediante un análisis de datos, formado por un cuestionario, para la obtención de datos, y por una matriz DAFO, para su análisis. En tercer lugar, se han empezado a diseñar las líneas de actuación para solventar las necesidades surgidas, y a marcar los objetivos del proyecto, para, sucesivamente, plantear un curso de formación docente para la gestión de las emociones mediante la meditación. En cuarto lugar, para dicho curso se han elaborado unos contenidos, divididos en bloques y temas, una metodología, determinada por varios elementos y componentes, y unas sesiones, con su espacio, duración, evaluación, presupuesto, etc. Por último, se evalúa todo el proyecto en sí.

Todo lo anteriormente mencionado tiene como meta, el bienestar del alumnado, no solo en un contexto académico, sino social y cultural, caracterizados, actualmente, por estrés, ansiedad, depresión y otros sentimientos negativos, dejando de lado la verdadera razón de vida (*Ikigai*, en japonés), es decir, ser feliz, estar bien con uno/a mismo/a y con los/as demás, en un ambiente de tranquilidad. Dicha meta, coincide con los principios de la meditación, que se basan en un estado de bienestar de la mente que influencia a los estados físicos y emocionales, buscando la calma del ser.

En conclusión, la formación docente que se propone en este proyecto es necesaria y demanda por los centros de Educación Primaria de El Hierro, los cuales se preocupan por su alumnado y buscan formas de innovarse para poder ayudarlo, destacando así una de las partes más bonitas de la educación, es decir, la vocación de la profesión docente.

5. Referencias bibliográficas

- Bisquerra, R., Pérez, J., García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. EDITORIAL SINTESIS.
- Centro del Profesorado Norte de Tenerife. (26 de junio de 2014). *EMOCREA (Educación Emocional y para la Creatividad)*. Gobierno de Canarias, Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes.
- <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cprofesnortedetenerife/emocrea/>
- Gálvez, J. (2014). Meditación y emociones. *MEDICINA NATURISTA*, 8 (2), 19-23.
- <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4847897.pdf>
- García-Campayo, J., Demarzo, M. y Modrego, M. (coords.). (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Alianza.
- Gimeno, J. y Pérez, A. (1992). *Comprender y transformar la enseñanza*. Morata.
- Gobierno de Canarias. (2022). *Especialistas en educación emocional y docentes analizan en La Palma la mejor respuesta a las crisis*. COMUNICAN, PORTAL DE NOTICIAS. <https://www3.gobiernodecanarias.org/noticias/especialistas-en-educacion-emocional-y-docentes-analizan-en-la-palma-la-mejor-respuesta-a-las-crisis/>
- Guerrero, R. (2018). *Educación emocional y apego. Pautas Prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula*. LIBROS CÚPULA.
- Kiew, W. (1996). *El Arte del CHI-KUNG Como aprovechar al máximo la energía vital*. URANO.
- Pereda, P. (31/12/2021). 2021, el año en el que se habló sin tapujos del suicidio: "La salud mental hay que tratarla desde el cole". *Niusdiario*.
- https://www.niusdiario.es/sociedad/sanidad/2021-hablo-abiertamente-suicidio-ano-con-mas-casos-salud-mental-tratarla-desde-colegio_18_3251598212.html
- Mañas, I., Franco, J., Gil, M., Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*. Aconcagua Libros. <http://www.thesauro.com/imagenes/39884-20.pdf>

- Marpez, A. y Callegari, M. (2012). *Manual Práctico de Chi Kung*. Lea S.A.
- Morello, T. (2018). *Chakras para principiantes. Cómo equilibrar sus chakras, irradiar energía y sanarse a sí mismo*. Lectulandia.
- Morrison, R., Paz-Díaz, C., Gutiérrez, P., Frías, C., Espinosa, A., Soto, P., González, A., Mella, S., & López, I. (2020). Efectos de la meditación activa en indicadores físicos y psicoemocionales de estrés en estudiantes universitarios del área de la salud en Chile. Un estudio piloto. *Revista de la Facultad de Medicina*, 68(4), 505–511. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v68n4.77122>
- Nhat, T. (2019). *Plantando semillas: la práctica del mindfulness con niños*. Kairós.
- Oblitas, L., Turbay Miranda, R., Soto, K., Crissien, T., Cortes, O., Puello, M. y Ucros, M. (2017). Incidencia de Mindfulness y Qi Gong sobre el Estado de Salud, Bienestar Psicológico, Satisfacción Vital y Estrés Laboral. *Revista Colombiana de Psicología*, 26 (1), 99-113. <https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/2020>
- Programa MBSR. (2018). Escuela Europea Minfulness. <https://eemindfulness.com/wp-content/uploads/2018/11/Dossier-MBSR.pdf>.
- Sainz, P. (2015). *Mindfulness para niños: cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*. Zenith.
- Tian, H., Han, S., Hu, J., Peng, X., Zhang, W., Wang, W., Qi, X., & Teng, J. (2021). The effectiveness of Tai Chi for postpartum depression A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*, 100 (49), 1-4. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000028176>
- Ventura, D. (2019). *EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO BASADO EN MINDFULNESS: EFECTOS PSICOLÓGICOS, NEUROPSICOLÓGICOS Y EMOCIONALES* [Tesis de doctorado, Universitat Rovira i Virgili]. TDX. <https://www.tesisenred.net/handle/10803/670207#page=5>

6. Anexos

Anexo I

Cuestionario para el análisis de necesidades elaborado con *Google Forms*

<https://forms.gle/XomZJ9qwQfXrYUMY9>

1. Cargo educativo en el que ejerce
 - Profesorado de primer Ciclo de Primaria
 - Profesorado de segundo Ciclo de Primaria
 - Profesorado de tercer Ciclo de Primaria
 - Profesorado de Apoyo a las NEAE
 - Orientador/a del centro
2. ¿Usted cree que las emociones influyen en el contexto educativo?
 - Nunca
 - A veces
 - Bastante
 - Siempre
3. ¿Para usted las emociones son un factor relevante en el aprendizaje y bienestar del alumnado?
 - Nunca
 - A veces
 - Bastante
 - Siempre
4. ¿Usted trabaja las emociones en su espacio de actuación educativa?
 - Nunca
 - A veces
 - Bastante
 - Siempre
5. ¿Usted imparte la asignatura de EMOCREA?
 - Sí
 - No
 - A partir del próximo año

6. ¿Usted opina que los recursos para trabajar las emociones en educación son suficientes?
- No
 - Poco
 - Bastante
 - Mucho
7. ¿A usted le gustaría enriquecer su almacén de recursos para trabajar las emociones?
- Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Siempre
8. ¿Le interesaría un recurso que reduzca el estrés en las aulas?
- Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Siempre
9. ¿Le interesaría un recurso que reduce la ansiedad en el alumnado?
- Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Siempre
10. ¿Le interesaría un recurso que trate la rabia en el alumnado?
- Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Siempre
11. ¿Le interesaría un recurso que ayude en la concentración del alumnado?
- Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Siempre

12. ¿Le interesaría un recurso que favorece la autoestima en el alumnado?
- Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Siempre
13. ¿Le interesaría un recurso que favorece la compasión del alumnado?
- Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Siempre
14. ¿Le interesaría un recurso que favorece la capacidad de perdonar del alumnado?
- Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Siempre
15. ¿Le interesaría un recurso que favorece la curiosidad del alumnado?
- Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Siempre
16. ¿Le interesaría un recurso que ampliaría la capacidad de resolución de conflictos en el alumnado?
- Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Siempre
17. ¿Le interesaría un recurso que ayudaría a soltar las tensiones del alumnado?
- Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Siempre

18. ¿Le interesaría un recurso que busca la felicidad del alumnado?
- Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Siempre
19. ¿Le interesaría un recurso que al desarrollarlo en un contexto académico beneficie al alumnado en otros contextos también?
- Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Siempre
20. ¿Usted ha escuchado hablar sobre la técnica de meditación?
- Sí
 - No
21. ¿Usted ha tenido experiencias de meditación?
- Sí
 - No
22. ¿En el colegio han tenido experiencias de meditación?
- Sí
 - No
23. En el caso de haber tenido experiencias personales o en el colegio de meditación, ¿Qué le ha parecido?
- Aburrida
 - Relajante
 - Enriquecedora
 - Un momento para poner pausa y concentrarse sobre uno/a mismo/a
 - Otro
24. En el caso de no haber tenido experiencias personales o en el colegio de meditación, ¿Le gustaría probarla?
- Sí
 - No

25. ¿Conoce la variante de Meditación Activa (informal o de movimiento)?
- Sí
 - No
26. ¿Estaría usted interesado en una técnica, para trabajar en el aula, que favorece a la mente y a las emociones, a través de movimientos físicos?
- Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Mucho
27. ¿Usted tiene conocimientos sobre técnicas orientales como el Yoga, Tai-Chi o Mindfulness?
- Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Mucho
28. En el caso de respuesta afirmativa en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que sería su impacto en las aulas?
- Nada bueno
 - Poco bueno
 - Bastante bueno
 - Muy bueno
29. En el caso de respuesta negativa en la pregunta anterior, ¿Tendría curiosidad en probar estas nuevas técnicas en el aula?
- Nada de curiosidad
 - Poca curiosidad
 - Bastante curiosidad
 - Mucha curiosidad
30. ¿Le gustaría aportar alguna sugerencia sobre el tema de meditación como recurso para trabajar las emociones? Me encantaría saber su opinión, por ello, aquí abajo le dejo un espacio para escribirla.
-
-

Anexo II

Vaciado de los datos del cuestionario, elaborado con *Hojas de Google*

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1I-IQFljFpAseRaAFB7ooYSP3UTIBxQSkuzKS4gBnuok/edit?usp=sharing>

Anexo III

Gráficos del cuestionario, con el porcentaje de las respuestas

Gráfico nº1

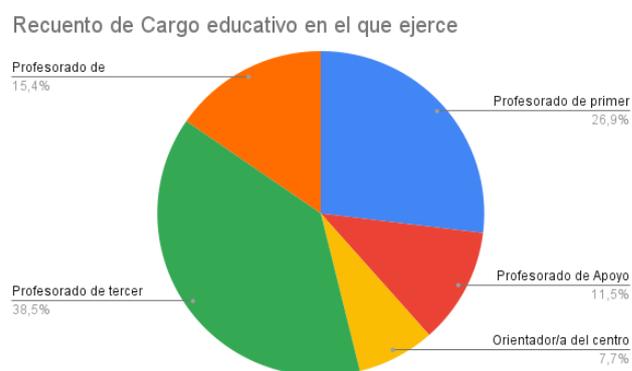


Gráfico nº2



Gráfico nº3

Recuento de ¿Para usted las emociones son un factor relevante en el aprendizaje y bienestar del alumnado?

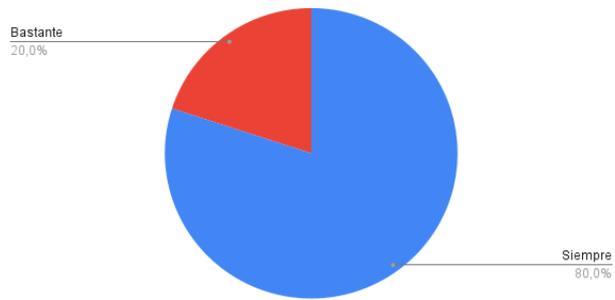


Gráfico nº4

Recuento de ¿Usted trabaja las emociones en su espacio de actuación educativa?

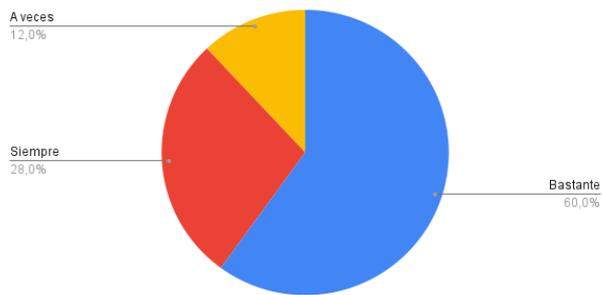


Gráfico nº5

Recuento de ¿Usted imparte la asignatura de Emocrea?

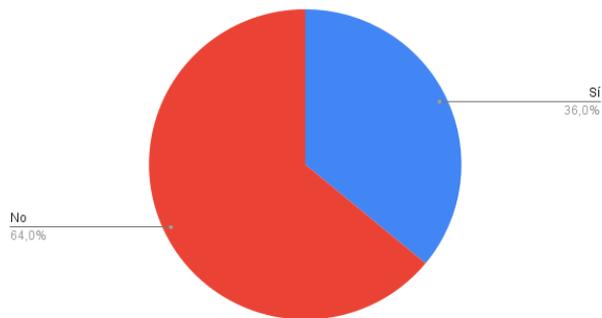


Gráfico nº6

Recuento de ¿Usted opina que los recursos para trabajar las emociones en educación son suficientes?

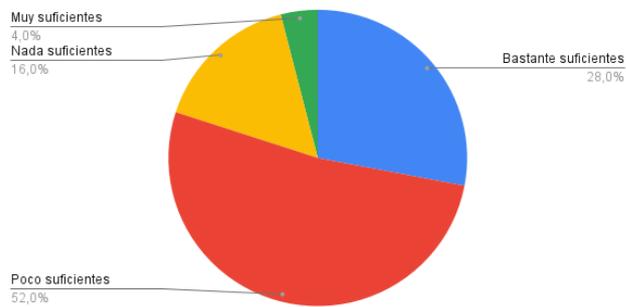


Gráfico nº7

Recuento de ¿Usted opina que los recursos para trabajar las emociones en educación son suficientes?

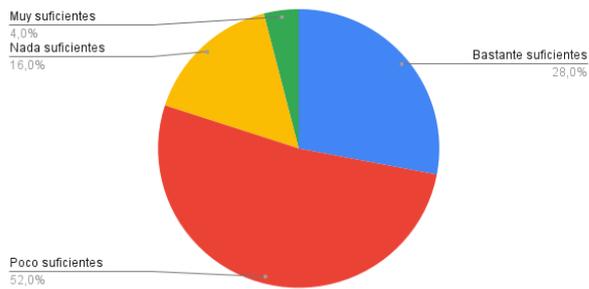


Gráfico nº8

Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que reduzca el estrés en las aulas?]

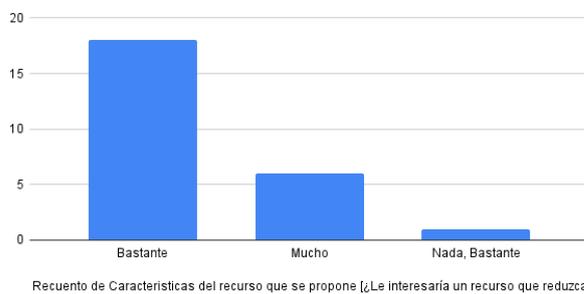
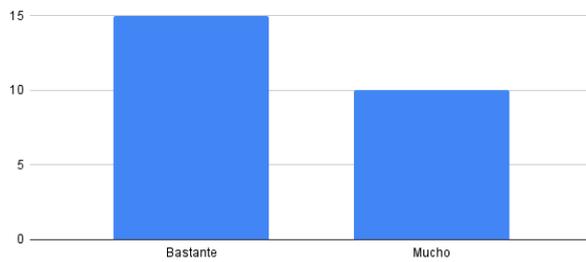


Gráfico nº9

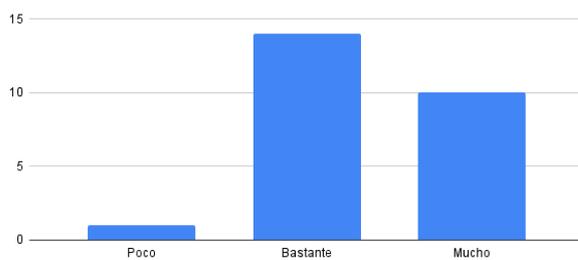
Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que reduce la ansiedad en el alumnado?]



Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que reduce

Gráfico nº10

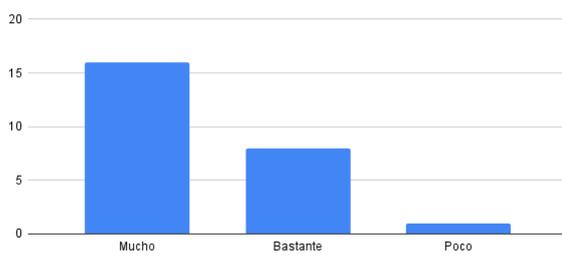
Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que trate la rabia en el alumnado?]



Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que trate la

Gráfico nº11

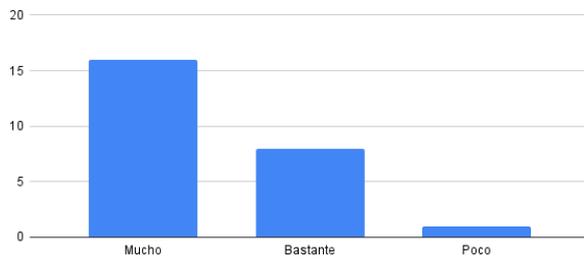
Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que ayude en la concentración del



Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que ayude

Gráfico nº12

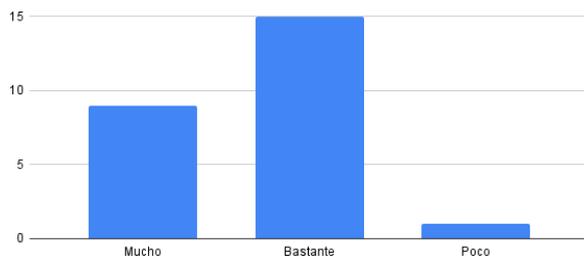
Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que favorece la autoestima en el



Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que favorece

Gráfico nº13

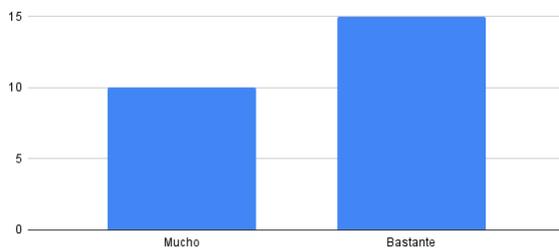
Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que favorece la compasión del



Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que favorece

Gráfico nº14

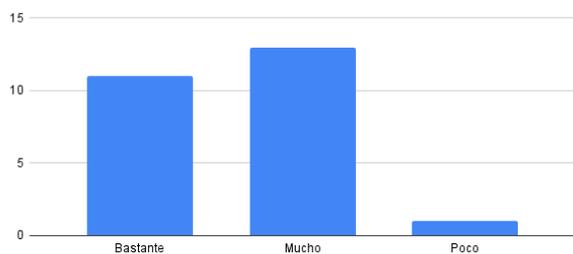
Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que favorece la capacidad de perdonar



Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que favorece

Gráfico nº15

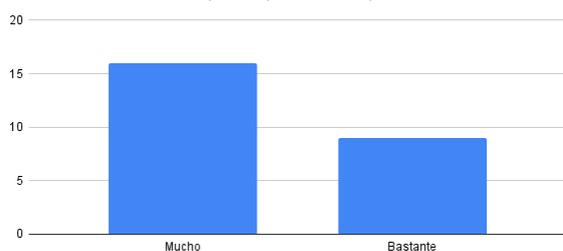
Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que favorece la curiosidad del



Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que favorece

Gráfico nº16

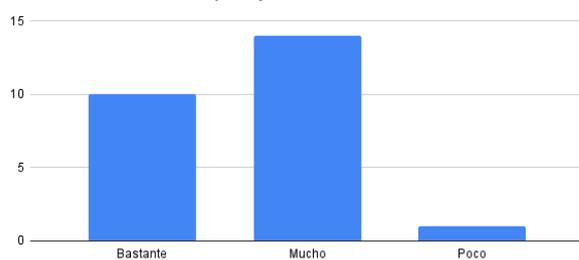
Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que ampliaría la capacidad de resolución



Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que

Gráfico nº17

Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que ayudaría a soltar las tensiones del



Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que

Gráfico nº18

Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que busca la felicidad del alumnado?]

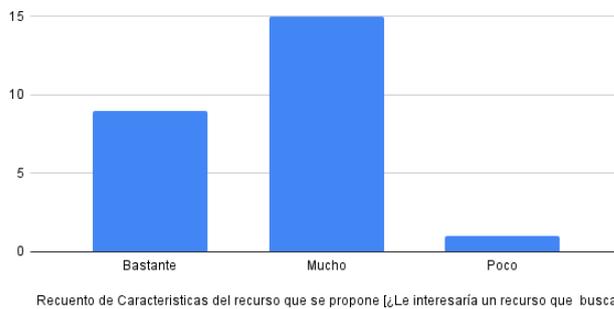


Gráfico nº19

Recuento de Características del recurso que se propone [¿Le interesaría un recurso que al desarrollarlo en un contexto

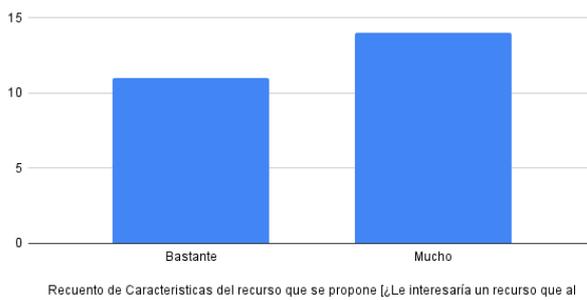


Gráfico nº20

Recuento de ¿Usted ha escuchado hablar sobre la técnica de meditación?

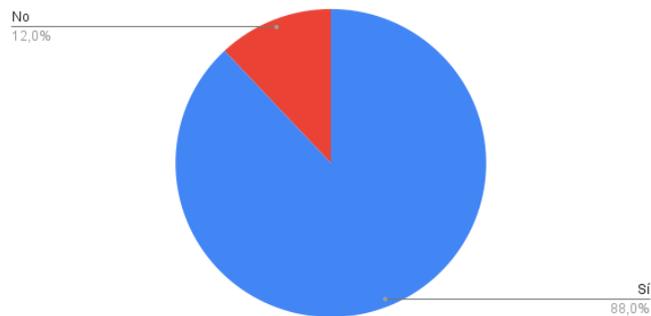


Gráfico n°21

Recuento de ¿Usted ha tenido experiencias de meditación?

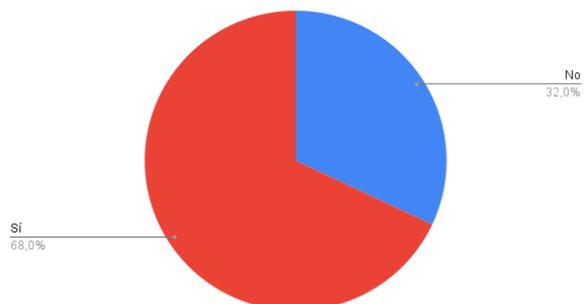


Gráfico n°22

Recuento de ¿En el colegio han tenido experiencias de meditación?

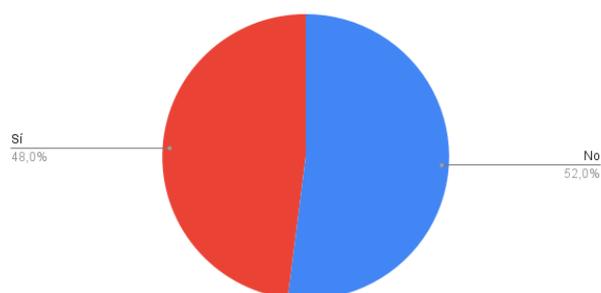


Gráfico n°23

Recuento de En el caso de haber tenido experiencias personales o en el colegio de meditación, ¿Qué le ha parecido?

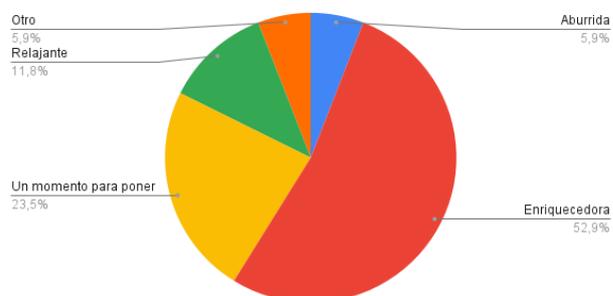


Gráfico n°24

Recuento de En el caso de no haber tenido experiencias personales o en el colegio de meditación, ¿Le gustaría

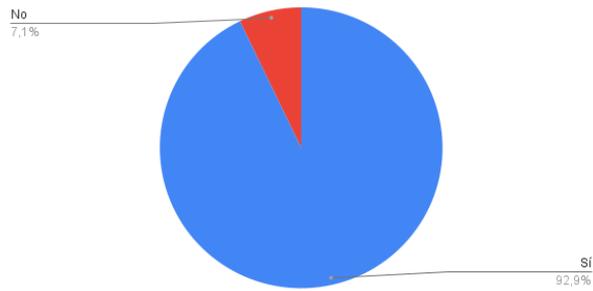


Gráfico n°25

Recuento de ¿Conoce la variante de Meditación Activa (informal o de movimiento)?

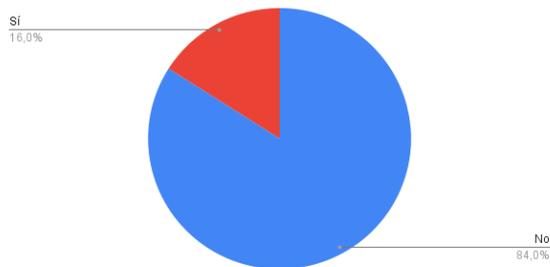


Gráfico n°26

Recuento de ¿Estaría usted interesado en una técnica, para trabajar en el aula, que favorece a la mente y a las emociones,

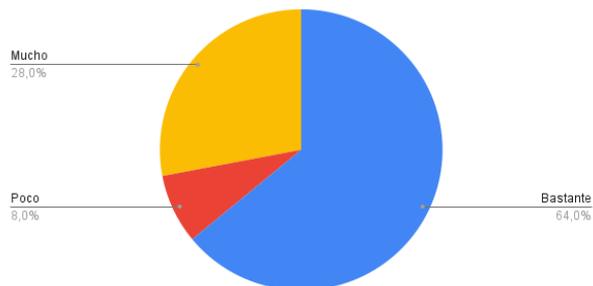


Gráfico nº27

Recuento de ¿Usted tiene conocimientos sobre técnicas orientales como el Yoga, Tai-Chi o Mindfulness?

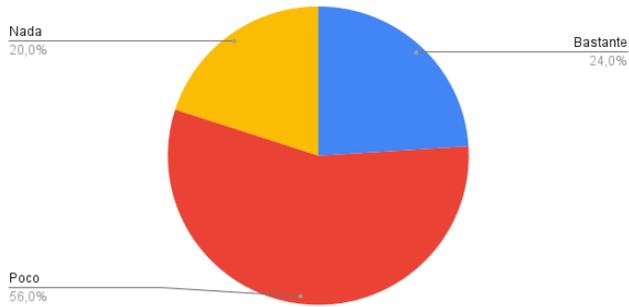


Gráfico nº28

Recuento de ¿Usted tiene conocimientos sobre técnicas orientales como el Yoga, Tai-Chi o Mindfulness?

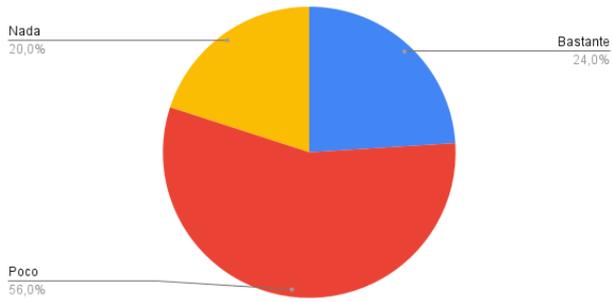


Gráfico nº29

Recuento de ¿Usted tiene conocimientos sobre técnicas orientales como el Yoga, Tai-Chi o Mindfulness?

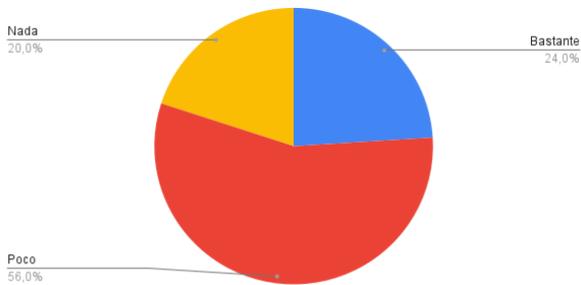


Gráfico nº30

Pregunta abierta:

¿Le gustaría aportar alguna sugerencia sobre el tema de meditación como recurso para trabajar las emociones? Me encantaría saber su opinión, por ello, aquí abajo le dejo un espacio para escribirla.

Nos parece una técnica ideal para ser más consciente de nuestras emociones, ser capaz de ajustarlas y así ayudarnos a regularlas. Ya se recoge en el currículo de EMOCREA, por lo que sería súper positivo que alguien que sepa trabajarla, la desarrollara en los centros e incluso formara al profesorado.
CUALQUIER TRABAJO CON LAS EMOCIONES ES BASTANTE
Me parece necesario incluirla dentro del ámbito educativo, sobre todo después de los recreos, ya que los alumnos necesitan relajarse.
El control del pensamiento y la gestión de las emociones son fundamentales para el crecimiento armonioso del ser humano, tanto a nivel físico como mental, así como en el desarrollo de relaciones sociales gratificantes.
Creo que debería ser una asignatura más o unos minutos dentro de la jornada escolar.
El tema que propone la alumna en cuestión es muy interesante y debería de recogerse en el curriculum de primaria ya que ayudaría a gestionar de muy buena mano las distintas emociones de los/as niños/as, sobre todo, aquellas emociones negativas y disruptivas que ocurren en el contexto educativo.
Me parece muy bien que se trate este tema en una investigación. Ya que es muy necesario que la relajación y la formación en los sentimientos forme parte de la educación de los niños y niñas. Sobre todo, para el alumnado NEAE con TEA, ya que el tema de las emociones no lo controlan bien.
Estaría muy bien impartir una asignatura donde recoja el trabajo de las emociones, ya que es muy importante para poder desenvolverse tanto en el colegio como en la vida cotidiana.

Anexo IV

Tabla de los datos conclusivos de la recogida de información a través del cuestionario

RESULTADOS	
CATEGORÍA	DATOS
Cargo educativo en el que ejerce	Profesorado de Tercer Ciclo de Primaria
¿Usted cree que las emociones influyen en el contexto educativo?	Siempre
¿Para usted las emociones son un factor relevante en el aprendizaje y bienestar del alumnado?	Siempre
¿Usted trabaja las emociones en su espacio de actuación educativa?	Bastante
¿Usted imparte la asignatura de EMOCREA?	No
¿Usted opina que los recursos para trabajar las emociones en educación son suficientes?	Poco suficientes
¿A usted le gustaría enriquecer su almacén de recursos para trabajar las emociones?	Bastante
¿Le interesaría un recurso que reduzca el estrés en las aulas?	Bastante
¿Le interesaría un recurso que reduce la ansiedad en el alumnado?	Bastante
¿Le interesaría un recurso que trate la rabia en el alumnado?	Bastante

¿Le interesaría un recurso que ayude en la concentración del alumnado?	Mucho
¿Le interesaría un recurso que favorece la autoestima en el alumnado?	Mucho
¿Le interesaría un recurso que favorece la compasión del alumnado?	Bastante
¿Le interesaría un recurso que favorece la capacidad de perdonar del alumnado?	Mucho
¿Le interesaría un recurso que favorece la curiosidad del alumnado?	Mucho
¿Le interesaría un recurso que ampliaría la capacidad de resolución de conflictos en el alumnado?	Mucho
¿Le interesaría un recurso que ayudaría a soltar las tensiones del alumnado?	Mucho
¿Le interesaría un recurso que busca la felicidad del alumnado?	Mucho
¿Le interesaría un recurso que al desarrollarlo en un contexto académico beneficie al alumnado en otros contextos también?	Mucho
¿Usted ha escuchado hablar sobre la técnica de meditación?	Sí
¿Usted ha tenido experiencias de meditación?	Sí
¿En el colegio han tenido experiencias de meditación?	No
En el caso de haber tenido experiencias personales o en el colegio de meditación, ¿Qué le ha parecido?	Enriquecedora
En el caso de no haber tenido experiencias personales o en el colegio de meditación, ¿Le gustaría probarla?	Sí
¿Conoce la variante de Meditación Activa (informal o de movimiento)?	No
¿Estaría usted interesado en una técnica, para trabajar en el aula, que favorece a la mente y a las emociones, a través de movimientos físicos?	Bastante
¿Usted tiene conocimientos sobre técnicas orientales como el Yoga, Tai-Chi o <i>Mindfulness</i> ?	Poco
En el caso de respuesta afirmativa en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que sería su impacto en las aulas?	Bastante bueno
En el caso de respuesta negativa en la pregunta anterior, ¿Tendría curiosidad en probar estas nuevas técnicas en el aula?	Bastante curiosidad
¿Le gustaría aportar alguna sugerencia sobre el tema de meditación como recurso para trabajar las emociones?	Estaría interesante incluirla en el ámbito educativo y formar el profesorado en esta nueva técnica, dado que es ideal y fundamental para la conciencia y gestión de las emociones.

Interpretación de los resultados conclusivos

Como se puede observar en la tabla, la mayor parte de los/as encuestados/as que han respondido son profesorado del Tercer Ciclo de Primaria, el cual llega a una etapa con un alumnado que está en pre-adolescencia y que si no ha trabajado durante los otros

años de manera adecuada y seguida la gestión de las emociones, puede llegar a ser conflictivo y pasar por situaciones complejas que no logra entender, por ello, resalta en la tabla que el tema sobre las emociones y su gestión es relevante para el profesorado y en ámbito educativo. Asimismo, destacan la preocupación y ganas de innovarse y reaprender en su labor docente para mejorar las condiciones de educabilidad de los/as niños/as, por lo que, la propuesta de un nuevo recurso, para el desarrollo de actitudes positivas y la reducción de las negativas, también, de habilidades resolutivas y para la felicidad en el alumnado, ha sido bastante aceptada.

En cuanto al recurso que se les presenta, es decir, la meditación, los/as encuestados/as poseen información al respecto e incluso han tenido experiencias personales meditativas, aunque, a nivel profesional dentro de la educación, no han podido experimentarlas a pesar de tener curiosidad de su impacto en las aulas. Cabe destacar, que la variante de la meditación informal o activa, no es tan conocida, pero sigue siendo interesante su aplicación en las aulas para los/as destinatarios del cuestionario y creen que tendría un buen impacto al ser acompañada con movimientos físicos.

Por último, se han recogido varias opiniones y sugerencias en la última pregunta del cuestionario, las cuales se han resumido en *“Estaría interesante incluirla en el ámbito educativo y formar el profesorado en esta nueva técnica, dado que es ideal y fundamental para la conciencia y gestión de las emociones”*, donde se puede observar, por un lado, la coherencia de las respuestas anteriores que iban dirigidas al interés y necesidad de la meditación en la esfera educativa para trabajar las emociones, y, por otro lado, surgió la necesidad que se ha detectado por este proyecto y su núcleo, la formación docente en dicha técnica.

Anexo V

Calendario del curso escolar 2022-23

https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/centros/calendario_escolar/

Anexo VI

Lista de control de seguimiento de las actividades.

	Sí	No
Asistencia de los/as participantes mayor de un 70%		
Participación de los/as participantes mayor de un 50%		
Ejecución de los/as participantes mayor de un 70%		
Autonomía de los/as participantes en su realización mayor de un 50%		
Deja espacio a la creatividad de los/as participantes		
Da lugar al desarrollo de habilidades sociales		
Da lugar al desarrollo de valores éticos, respetuosos y de compañerismo		
Relación clara y coherente con los objetivos		
Los contenidos son adecuados y expuestos correctamente		
Las explicaciones son entretenidas		
Las preguntas se resuelven		

Anexo VII

A continuación, se muestra las restantes actividades que se van a realizar durante el curso. Las demás se ubican en el texto del trabajo.

Actividad 2	
Dimensión: formación docente	
Título	El monstruo de colores nos visita
Objetivo general	- Generar conocimientos sobre un recurso para la gestión de las emociones
Objetivos específicos	- Saber reconocer las emociones - Manejar el concepto de “gestión de las emociones”
Contenido	Bloque I Tema 1: Las emociones 1.1. Cuáles son las emociones básicas 1.2. Cuáles son las emociones más frecuentes que se manifiestan en el contexto educativo Tema 2: La gestión de las emociones 2.1. Qué es “gestionar las emociones” 2.2. Cómo actuar ante situaciones de desajuste emocional
Tipo de actividad	De desarrollo
Tipo de agrupamiento	Individual Grupal
Descripción de la actividad	A lo largo de la actividad, de manera expositiva formal y a través una presentación digital, se tratarán los temas 1 y 2 del Bloque I, empezando a introducir el temario a través del cuento “El monstruo de colores” de Anna Llenas, explicando las 6 emociones básicas. Sucesivamente, en otras sesiones, se llevará a cabo una simulación de situación, donde un/a participante tendrá que hacer el papel de medidor/a entre otros/as dos participantes que simularán una pelea o una situación negativa, porque estaban enfadados/as, tristes, con miedos, y el/la participante tendrá que gestionar sus emociones e inculcarle sentimientos positivos, como amor, alegría y calma.
Temporalización	4 sesiones 110 minutos cada una
Agentes	Pedagogos/as
Recursos	Didácticos: “El monstruo de colores”, presentación digital Materiales: lápices, bolígrafos, hojas, Humanos: pedagogos/as, y profesorado de Educación Primaria Tecnológicos: ordenador, pizarra digital, Wi-Fi
Espacio	Aula
Seguimiento	Técnica: Observación Instrumento: Lista de control
Evaluación	Criterios: - Interiorización del concepto de emociones - Interiorización del concepto de gestión de las emociones - Diferenciar las diferentes emociones - Materiales empleados - Distribución del tiempo - Trabajo en equipo - Desarrollo de la simulación - Capacidad de gestionar las situaciones - Creatividad Técnica: Observación Instrumento: Rúbrica (anexo IX)

Actividad 3	
Dimensión: formación docente	
Título	Bienvenida Meditación
Objetivo general	- Generar conocimientos sobre un recurso para la gestión de las emociones
Objetivos específicos	- Informar sobre los beneficios de la meditación - Entender la relevancia de la meditación en las emociones
Contenido	Bloque II Tema 1: La meditación 1.1. Qué es y cómo se practica 1.2. Relación entre la meditación y las emociones 1.3. Diferencia entre meditación formal y activa
Tipo de actividad	De desarrollo
Tipo de agrupamiento	Individual
Descripción de la actividad	Durante la actividad se expondrá mediante una presentación digital el Bloque II de contenido. Contestando a las preguntas que puedan surgir.
Agentes	Pedagogos/as y especialista en meditación
Temporalización	110 minutos
Recursos	Didácticos: presentación digital Materiales: Hojas, lápices, bolígrafos Humanos: pedagogos/as, especialista en meditación, profesorado de Educación Primaria Tecnológicos: ordenador, pizarra digital, Wi-Fi
Espacio	Aula
Seguimiento	Técnica: Observación Instrumento: Lista de control
Evaluación	Criterios: - Conocimientos sobre meditación adquiridos Técnica: Mapa Conceptual Instrumento: Mapa conceptual

Actividad 4	
Dimensión: formación docente	
Título	“Beni y Bela Meditan”
Objetivo general	- Generar conocimientos sobre un recurso para la gestión de las emociones
Objetivos específicos	- Entender la relevancia de la meditación en las emociones
Contenido	Bloque II Tema 1: La meditación 1.1. Qué es y cómo se práctica 1.2. Relación entre la meditación y las emociones 1.3. Diferencia entre meditación formal y activa
Tipo de actividad	De desarrollo
Tipo de agrupamiento	Individual Grupal
Descripción de la actividad	En primer lugar, para el desarrollo de la actividad habrá que extender unas esterillas en el suelo del aula. En segundo lugar, se buscará la página de los audios del libro para escuchar. En tercer lugar, se leerá el cuento de “Beni y Bela meditan” de Helen Grain, parando en determinados capítulos (1-3-6-9) para activar los audios que se proponen. En cuarto lugar, los/as participantes tendrán que reaccionar y moverse según lo que escuchan en el audio. Por último, tendrá lugar una puesta en común, con la finalidad de expresar los pasos que más le han gustado del cuento y cómo este beneficiaría al alumnado en el aula.
Temporalización	110 minutos
Agentes	Pedagogos/as y especialista en meditación
Recursos	Didácticos: presentación digital, cuento “Beni y Bela meditan” Materiales: esterillas, hojas, lápices, bolígrafos Humanos: pedagogos/as, especialista en meditación, profesorado de Educación Primaria Tecnológicos: ordenador, pizarra digital, conexión a Internet
Espacio	Aula
Seguimiento	Técnica: Observación Instrumento: Lista de Control
Evaluación	Criterios: - Escucha activa - Participación - Actitud ante la actividad Técnica: Observación Instrumento: Rúbrica (anexo X)

Actividad 5	
Dimensión: formación docente	
Título	Meditación Metta: saber perdonar
Objetivo general	- Generar conocimientos sobre un recurso para la gestión de las emociones
Objetivos específicos	- Divulgar los diferentes tipos de meditación - Entender la relevancia de la meditación en las emociones
Contenido	Bloque III Tema 1: Tipos de meditación formal 1.1. Metta 1.1.1. Qué es y cómo se práctica 1.1.2. Relación con las emociones
Tipo de actividad	De desarrollo
Tipo de agrupamiento	Individual Grupal
Descripción de la actividad	La actividad se dividirá en varias sesiones, las primeras dos, por un lado, tendrá lugar una breve explicación, mediante una presentación digital, sobre el Bloque III Tema 1.1. - 1.1.1. -1.1.2. Por otro lado, habrá lugar una práctica individual, encima de las esterillas en el suelo, en la cual a los/as participantes se impartirá, por parte del o de la especialista, la Meditación Metta, aprendiendo en pocos pasos a conectar con uno/a mismo/a y a aprender a perdonar a los/as demás y perdonarse mediante la compasión. Finalmente, en dos sesiones, un miembro del grupo docente simulará ser quien imparte la clase, ejercitando así tener una clase futura en el entorno escolar.
Temporalización	4 sesiones 110 minutos
Agentes	Pedagogos/as y especialista en meditación
Recursos	Didácticos: presentación digital Materiales: esterillas, hojas, lápices, bolígrafos Humanos: pedagogos/as, especialista en meditación, profesorado de Educación Primaria Tecnológicos: ordenador, pizarra digital, conexión a Internet
Espacio	Aula
Seguimiento	Técnica: Observación Instrumento: Lista de control
Evaluación	<p>Crterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimientos sobre el tema - Participación en las sesiones - Escucha activa - Actitud - Trabajo en equipo - Planificación de la actividad - Recursos de apoyo - Captar la atención - Creatividad - Clima de la clase - Relación entre el tema y las emociones <p>Técnica: Observación Instrumento: Rúbrica</p>

Actividad 6	
Dimensión: formación docente	
Título	Los siete Chakras
Objetivo general	- Generar conocimientos sobre un recurso para la gestión de las emociones
Objetivos específicos	- Divulgar los diferentes tipos de meditación - Entender la relevancia de la meditación en las emociones
Contenido	Bloque III Tema 1: Tipos de meditación formal 1.2. Meditación de los Chakras 1.2.1. Qué es y cómo se práctica 1.2.2. Relación con las emociones
Tipo de actividad	De desarrollo
Tipo de agrupamiento	Individual Grupal
Descripción de la actividad	La actividad se dividirá en dos partes, por un lado, tendrá lugar una breve explicación, mediante una presentación digital, sobre el Bloque III Tema 1.2. - 1.2.1. – 1.2.2. Por otro lado, habrá lugar una práctica individual, encima de las esterillas en el suelo, en la cual a los/as participantes se impartirá, por parte del o de la especialista, la Meditación de los Chakras, en la cual se descubrirán y relacionarán los siete Chakras con sus colores, emociones y los órganos del propio cuerpo correspondientes. En cada sesión se trabajarán dos Chakras. En la última sesión, habrá una simulación en grupos sobre lo aprendido, poniendo una vez más en el rol de especialista de meditación al equipo docente participante.
Temporalización	4 sesiones 110 minutos
Agentes	Pedagogos/as y especialista en meditación
Recursos	Didácticos: presentación digital Materiales: esterillas, hojas, lápices, bolígrafos Humanos: pedagogos/as, especialista en meditación, profesorado de Educación Primaria Tecnológicos ordenador, pizarra digital, Wi-Fi
Espacio	Aula
Seguimiento	Técnica: Observación Instrumento: Lista de control
Evaluación	Criterios: <ul style="list-style-type: none"> - Conocimientos sobre el tema - Participación en las sesiones - Escucha activa - Actitud - Trabajo en equipo - Planificación de la actividad - Recursos de apoyo - Captar la atención - Creatividad - Clima de la clase - Relación entre el tema y las emociones Técnica: Observación Instrumento: Rúbrica (anexo XI)

Actividad 7	
Dimensión: concienciación sobre la meditación activa	
Título	Chi-Kung y los 5 elementos
Objetivo general	- Generar conocimientos sobre un recurso para la gestión de las emociones
Objetivos específicos	- Divulgar los diferentes tipos de meditación - Entender la relevancia de la meditación en las emociones
Contenido	Bloque IV Tema 1: Tipos de meditación activa 1.1. Chi-Kung 1.1.1. Qué es y cómo se practica 1.1.2. Relación con las emociones
Tipo de actividad	De desarrollo
Tipo de agrupamiento	Individual Grupal
Descripción de la actividad	Durante esta actividad, en 1 primera sesión, los/as profesionales a cargo de las sesiones, impartirán la primera parte del temario del Bloque IV, utilizando videos de Internet y una presentación digital. Sucesivamente, en otras sesiones, el/la especialista en meditación, compartirá con la clase varios ejercicios de Chi-Kung, sobre todo, relacionados con los 5 elementos (que cada uno corresponde a una emoción). Finalmente, tendrán lugar sesiones donde se dividen a los/as participantes en grupos para que lleven a cabo una simulación de la práctica escogida, guiándose con un video seleccionado anteriormente y/o con lo aprendido anteriormente.
Temporalización	4 sesiones 110 minutos cada una
Agentes	Pedagogos/as y especialista en meditación
Recursos	Didácticos: videos de Internet, presentación digital Materiales: Hojas, lápices, bolígrafos Humanos: pedagogos/as, especialista en meditación, profesorado de Educación Primaria Tecnológicos: ordenador, pizarra digital, Wi-Fi
Espacio	Aula
Seguimiento	Técnica: Observación Instrumento: Lista de control
Evaluación	Criterios: - Conocimientos sobre el tema - Participación en las sesiones - Escucha activa - Actitud - Trabajo en equipo - Planificación de la actividad - Recursos de apoyo - Captar la atención - Creatividad - Clima de la clase - Relación entre el tema y las emociones Técnica: Observación Instrumento: Rúbrica (anexo XI)

Actividad 8	
Dimensión: concienciación sobre la meditación activa	
Título	Tai-Chi Chuan y las 4 emociones
Objetivo general	- Generar conocimientos sobre un recurso para la gestión de las emociones
Objetivos específicos	- Divulgar los diferentes tipos de meditación - Entender la relevancia de la meditación en las emociones
Contenido	Bloque IV Tema 1: Tipos de meditación activa 1.2. Tai-Chi 1.2.1. Qué es y cómo se practica 1.2.2. Relación con las emociones
Tipo de actividad	De desarrollo
Tipo de agrupamiento	Individual Grupal
Descripción de la actividad	Durante esta actividad, la primera sesión está dedicada en impartir la segunda parte del temario del Bloque IV, utilizando videos de Internet y una presentación digital. Sucesivamente, en otras sesiones, el/la especialista en meditación, compartirá con la clase varios ejercicios de Tai-Chi Chuan, sobre todo, relacionados con las 4 emociones (HEI-Felicidad, OI-Tristeza, NOH-Indignación, LOK-Alegría). Finalmente, tendrán lugar sesiones donde se dividen a los/as participantes en grupos para que lleven a cabo una simulación de la práctica escogida, guiándose con un video seleccionado anteriormente y/o con lo aprendido anteriormente.
Temporalización	4 sesiones 110 minutos cada una
Agentes	Pedagogos/as y especialista en meditación
Recursos	Didácticos: videos de Internet, presentación digital Materiales: Hojas, lápices, bolígrafos Humanos: pedagogos/as, especialista en meditación, profesorado de Educación Primaria Tecnológicos: ordenador, pizarra digital, Wi-Fi
Espacio	Aula
Seguimiento	Técnica: Observación Instrumento: Lista de control
Evaluación	Criterios: - Conocimientos sobre el tema - Participación en las sesiones - Escucha activa - Actitud - Trabajo en equipo - Planificación de la actividad - Recursos de apoyo - Captar la atención - Creatividad - Clima de la clase - Relación entre el tema y las emociones Técnica: Observación Instrumento: Rubrica (anexo XI)

Actividad 9	
Dimensión: formación docente	
Título	Mindfulness: el secreto de la atención plena
Objetivo general	- Generar conocimientos sobre un recurso para la gestión de las emociones
Objetivos específicos	- Divulgar los diferentes tipos de meditación - Entender la relevancia de la meditación en las emociones
Contenido	Bloque V Tema 1: Mindfulness 1.1. Mindfulness formal 1.1.1. Qué es y cómo se práctica Tema 2: Relación entre Mindfulness y las emociones
Tipo de actividad	De desarrollo
Tipo de agrupamiento	Individual Grupal
Descripción de la actividad	Al comienzo habrá lugar una sesión con la presentación sobre el Bloque V de los primeros dos puntos del tema 1 (1.1. -1.1.1). y del tema 2, a través de una presentación digital. A posteriori, en una sesión, con el apoyo del libro “Mindfulness para niños” de Paloma Sainz, se escogerán entre todos/as unas tareas que aparezcan en el libro y se elaborará durante unos 55 minutos. Mientras, en otra sesión, se hará lo mismo, solo que con el libro “Juegos Mindfulness” de Susan Kaiser Greenland y Annaka Harris.
Temporalización	3 sesiones 110 minutos cada una
Agentes	Pedagogos/as y especialista en meditación
Recursos	Didácticos: libro “Mindfulness para niños”, presentación digital Materiales: hojas, lápices, bolígrafos Humanos: pedagogos/as, especialista en meditación, profesorado de Educación Primaria Tecnológicos: ordenador, pizarra digital, conexión Wi-Fi
Espacio	Aula
Seguimiento	Técnica: Observación Instrumento: Lista de control
Evaluación	Crterios: - Interiorización del concepto de Mindfulness - Relación entre Mindfulness y las emociones - Manejo de los materiales empleados - Distribución del tiempo para la actividad - Desarrollo de las actividades - Participación - Colaboración - Creatividad Técnica: Observación Instrumento: Rúbrica (anexo XII)

Actividad 12	
Dimensión: experiencias de meditación para los colegios	
Título	Día espiritual en la naturaleza
Objetivo general	- Facilitar la creación de un hábito escolar para la salud mental y física del alumnado
Objetivos específicos	- Crear estrategias metodológicas basadas en los tipos de meditación - Convertir el centro educativo en un espacio agradable, feliz y donde las emociones sean reconocidas a la hora del aprendizaje académico y social
Contenido	Bloque I – Bloque II- Bloque III- Bloque IV- Bloque V
Tipo de actividad	De consolidación
Tipo de agrupamiento	Grupal
Descripción de la actividad	<p>La actividad en cuestión, consta de una inmersión en la naturaleza a través del sendero PR-EH 1 (Tramo I La Restinga – El Pinar) y la reserva marina de El Mar de las Calmas.</p> <p>El equipo docente y los/as pedagogos/as en colaboración con el/la especialista en meditación, se reunirán delante del edificio donde se suelen impartir las sesiones a las 09:00 de la mañana, para coger el autobús alquilado por los/as encargadas del proyecto, que les llevará hasta La Restinga.</p> <p>Sucesivamente, se adentrarán en el sendero PR-EH 1, en silencio y con tranquilidad, intentando poner la mente en modalidad meditativa. A mitad del sendero, tendrán una pausa para desayunar y se realizarán ejercicios de meditación guiados por el/la especialista.</p> <p>Al terminar el sendero, el grupo se dirigirá en una zona de la playa del pueblo de La Restinga.</p> <p>En la playa se llevará a cabo, por una parte, una actividad de buceo para disfrutar del paisaje marino que ofrece la reserva de El Mar de las Calmas y de los sonidos y tranquilidad que ofrece el mar para la calma de la mente. Por otra parte, se ejecutará la práctica del Thai-Chi guiada por el/la especialista de meditación.</p> <p>Al terminar con las actividades en la playa y haber almorzado, se dirigirá el grupo otra vez al autobús, para la vuelta.</p>
Temporalización	420 minutos
Agentes	Pedagogos/as y especialista en meditación
Recursos	<p>Materiales: autobús, mochilas, botellas, atuendo de senderismo, atuendo de playa, gafas de buceo</p> <p>Humanos: pedagogos/as, especialista en meditación, profesorado de Educación Primaria y el/la conductor/a del autobús</p>
Espacio	La Restinga - El Pinar (El Hierro)
Seguimiento	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: Lista de control</p>
Evaluación	<p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Clarificación de la exposición - Conocimientos adquiridos - Desarrollo de la actividad - Satisfacción - Compañerismo <p>Técnica: Cuestionario cerrado</p> <p>Instrumento: Preguntas sobre satisfacción con respuestas de caritas (anexo XIII)</p>

Anexo VIII

Guía de observación para la evaluación de la actividad 1

	Criterios de evaluación						
	Proceso de búsqueda de información	Materiales empleados	Distribución del tiempo	Trabajo en equipo	Participación	Clima de trabajo	Ideas previas presentadas
Participante							
X							

Anexo IX

Rúbrica de observación para la evaluación de la actividad 2

Niveles	Bueno	Regular	Básico
Interiorización del concepto de emociones			
Interiorización del concepto de gestión de las emociones			
Diferenciar las diferentes emociones			
Materiales empleados			
Distribución del tiempo para la actividad			
Desarrollo de la simulación			
Capacidad de gestionar las situaciones			
Trabajo en equipo			
Creatividad			

Anexo X

Rúbrica de evaluación para la actividad 4

Criterios	Niveles		
	Bueno	Regular	Básico
Escucha activa	Ha escuchado de manera clara las opiniones de sus compañeros/as.	Ha escuchado casi todas las opiniones de manera clara las opiniones de sus compañeros/as.	Ha escuchado de manera interrumpida las opiniones de sus compañeros/as.
Participación	Han intervenido en todas las actividades a realizar.	Han intervenido en casi todas las actividades a realizar.	Han intervenido en la mitad de las actividades a realizar.
Actitud ante la actividad	Ha escuchado de manera clara las opiniones de sus compañeros/as.	Ha escuchado casi todas las opiniones de manera clara las opiniones de sus compañeros/as.	Ha escuchado de manera interrumpida las opiniones de sus compañeros/as.

Anexo XI

Rúbrica de evaluación para las actividades 5-6-7-8-11

Criterios	Bueno	Regular	Básico
<p>Conocimientos sobre el tema: Los/as participantes han procesado y adquirido los conocimientos impartidos en las sesiones. Logran poner en práctica dichos conocimientos.</p>	<p>Los/as participantes han procesado y adquirido la mayor parte de los conocimientos impartidos en las sesiones. Logran poner en práctica dichos conocimientos, durante exposiciones y/o simulaciones prácticas.</p>	<p>Los/as participantes han procesado y adquirido la mitad de los conocimientos impartidos en las sesiones. Logran poner en práctica de manera desordenada los conocimientos en actividades de simulaciones y/o exposiciones.</p>	<p>Los/as participantes han procesado y adquirido los principales y básicos conocimientos impartidos en las sesiones. Logran poner en práctica dichos conocimientos en pequeñas actividades y de forma incoherente.</p>
<p>Participación: Intervienen todos los/as participantes en las sesiones.</p>	<p>Han intervenido en todas las actividades a realizar.</p>	<p>Han intervenido en casi todas las actividades a realizar.</p>	<p>Han intervenido en la mitad de las actividades a realizar.</p>
<p>Escucha activa: Los/as participantes escucharán de manera significativa las opiniones de sus compañeros/as.</p>	<p>Ha escuchado de manera clara las opiniones de sus compañeros/as.</p>	<p>Ha escuchado casi todas las opiniones de manera clara las opiniones de sus compañeros/as.</p>	<p>Ha escuchado de manera interrumpida las opiniones de sus compañeros/as.</p>
<p>Actitud: Todos los/as participantes respetaran a sus iguales de manera adecuada y poseen interés hacia la sesión, sin molestar su explicación y desarrollo.</p>	<p>Han respetado a sus compañeros/as en todo momento, pidiendo permiso para intervenir. Han mostrado mucho interés hacia la sesión, sin haber interrumpido su explicación y desarrollo.</p>	<p>Han respetado a sus compañeros/as en casi todo momento, pidiendo permiso para intervenir. Han mostrado interés hacia la sesión, aunque han interrumpido su explicación y desarrollo en algún momento.</p>	<p>Han respetado a sus compañeros/as en mitad del proceso, pidiendo permiso para intervenir ocasionalmente. Han mostrado suficiente interés hacia la sesión, aunque han interrumpido su explicación y desarrollo seguidamente.</p>
<p>Trabajo en equipo: Todos los/as participantes han colaborado con sus compañeros/as de manera adecuada y colaboradora.</p>	<p>Los/as participantes han trabajado de manera colaborativa y adecuada en todas las actividades a realizar.</p>	<p>Los/as participantes han trabajado de manera colaborativa y adecuada en casi todas las actividades a realizar.</p>	<p>Los/as participantes han trabajado de manera colaborativa y adecuada en la mitad todas las actividades a realizar.</p>
<p>Planificación de la actividad: Todos los/as participantes han entendido la actividad y a partir de la explicación han planificado el ejercicio propuesto.</p>	<p>Los/as participantes han entendido y han planificado las actividades sin ningún problema.</p>	<p>Los/as participantes han entendido y han planificado las actividades con algún problema.</p>	<p>Los/as participantes han entendido y han planificado las actividades teniendo problemas.</p>
<p>Recursos de apoyo: Los/as participantes se apoyan en varios recursos, tanto visuales como auditivos para las actividades.</p>	<p>Los/as participantes se apoyan en bastantes recursos, tanto visuales como auditivos para las actividades.</p>	<p>Los/as participantes se apoyan en algunos recursos, tanto visuales como auditivos para las actividades.</p>	<p>Los/as participantes se apoyan en pocos recursos, tanto visuales como auditivos para las actividades.</p>

<p>Captar la atención: Los/as participantes a la hora de ejecutar la actividad logran captar la atención de sus compañeros/as.</p>	<p>Los/as participantes exponen sus ideas y argumentos de manera clara y coherente. Además, el contenido de sus palabras es enriquecedor y atrayente. Asimismo, en su discurso y actividad logra involucrar a los/as demás.</p>	<p>Los/as participantes exponen sus ideas y argumentos de manera desordenada. Además, el contenido de sus palabras es correcto pero simple. Asimismo, en su discurso y actividad logran involucrar a la mitad de la clase.</p>	<p>Los/as participantes exponen sus ideas y argumentos sin hilo lógico. Además, el contenido de sus palabras es confuso y pobre. Asimismo, en su discurso y actividad logran involucrar poco a los/as demás.</p>
<p>Creatividad: Los/as participantes buscan crear actividades originales y únicas, utilizando sus ideas y conocimientos.</p>	<p>Los/as participantes crean actividades originales y únicas, utilizando sus ideas y conocimientos.</p>	<p>Los/as participantes crean actividades utilizando sus ideas y conocimientos, además de conocimientos de otros y/o de Internet.</p>	<p>Los/as participantes crean sus actividades partiendo de las ideas y conocimientos de otros y/o de Internet.</p>
<p>Clima de la clase: Durante la actividad el clima es positivo y favorecedor.</p>	<p>Durante la actividad el clima de la clase es positivo y favorecedor al aprendizaje, donde se puede llegar a un estado de calma.</p>	<p>Durante la actividad el clima de la clase es positivo pero con ruidos ocasionales, sin favorecer a pleno al aprendizaje y llegar a un estado de calma en los/as participantes.</p>	<p>Durante la actividad el clima de la clase es un poco ruidoso, obstaculizando el aprendizaje y sin lograr un estado de calma.</p>
<p>Relación entre el tema y las emociones: Los/as participantes entienden cómo gestionar las emociones a través de la técnica propuestas.</p>	<p>Reconocen la relación entre la técnica desarrollada durante la actividad y las emociones visualizadas en ella. Su coordinación para la gestión de las emociones es equilibrada.</p>	<p>Reconocen la relación entre la técnica desarrollada durante la actividad y las emociones visualizadas en ella. Pero su coordinación para la gestión de las emociones es desequilibrada.</p>	<p>Reconocen poco la relación entre la técnica desarrollada durante la actividad y las emociones visualizadas en ella. Su coordinación para la gestión de las emociones es desequilibrada.</p>

Anexo XII

Rúbrica de observación para la evaluación de la actividad 9

Niveles Crterios	Bueno	Regular	Básico
Interiorización del concepto de Mindfulness			
Relación entre Mindfulness y las emociones			
Manejo de los materiales empleados			
Distribución del tiempo para la actividad			
Desarrollo de las actividades			
Participación			
Colaboración			
Creatividad			

Anexo XIII

Cuestionario cerrado para las actividades 10 y 12

Indicadores observables	Medida de evaluación
¿Se ha entendido la explicación de la actividad?	 
¿Cuánto te ha gustado la actividad?	  
¿Cuánto te has divertido haciendo la actividad?	  
¿Has aprendido algo con la actividad?	 
¿Te han gustado los ejercicios que se han realizado?	  
¿Te gustó realizar los ejercicios con tus compañeros/as?	  
¿Crees que sabes más acerca del tema a más a partir de ahora?	  
¿Practicarás estos ejercicios en tus clases?	 
¿Te gustaría hacer más actividades como estas?	 
¿Han suscitado en ti emociones positivas durante la actividad?	  
¿Has llegado a sentir que estabas “meditando”?	 

Leyenda:



Rojo: No-Poco; Amarillo: Tal vez-Regular; Verde: Si-Bien

Anexo XIV

Recursos para el desarrollo de las actividades

Recursos humanos

Perfil profesional	Cantidad	Justificación
Pedagogo/a	4	Son los/as profesionales encargados/as del proyecto y tienen que supervisar en todo momento las actividades propuestas, además de impartir las sesiones.
Especialista en Meditación	1	Es el/la encargado/a de ayudar y aportar conocimientos sobre la meditación y de realizar algunas actividades específicas de su campo.
Profesorado de Primaria	Entre 20 o 30 Dependiendo del claustro del centro	El Profesorado de Primaria es el factor más imprescindible para la realización del proyecto.

Recursos didácticos

Recursos didácticos	Cantidad	Justificación
Cuentos	2	Facilitan la explicación de los temas y proporcionan otra manera de enseñanza.
Libros	2	Facilita la explicación de los temas y proporciona otra manera de enseñanza.
Presentación digital	5	Facilitan la explicación de los temas de manera visualmente atractiva.
Vídeos de YouTube o de Internet	5	Facilitan la explicación de los temas, proporcionando otro medio de enseñanza-aprendizaje, además de captar de manera visual y sonora a los/as participantes.
Canciones de música clásica	4	Proporcionan acompañamiento a una actividad durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, al aire libre, estimulando la mente y el cuerpo.

Recursos materiales

Recursos Materiales	Cantidad	Justificación
Hojas	500	Son importantes para que los/as participantes tomen apuntes y para realizar algunas actividades.
Lápices	30	Son importantes para que los/as participantes tomen apuntes y para realizar algunas actividades.
Bolígrafos	30	Son importantes para que los/as participantes tomen apuntes y para realizar algunas actividades.
Esterillas	30	Son importantes para la realización de actividades meditativas, tanto dentro del aula como fuera.
Autobús	1	Es importante para la ejecución de una actividad, debido a la necesidad de desplazamiento desde un sitio a otro.

Recursos tecnológicos

Recursos Tecnológicos	Cantidad	Justificación
Ordenador portátil	1	Es importante para la realización de la mayoría de las actividades, siendo el medio entre las presentaciones digitales y la pizarra digital.
Pizarra digital	1	Es importante para la proyección de algunas actividades. Actualmente, suele encontrarse en la mayoría de las aulas ordinarias.
Wi-Fi/Conexión Internet	1	Es necesaria la conexión de internet para el desarrollo de diversas actividades, donde se tenga que navegar en Internet.
Dispositivos móviles	1	Son necesarios para la búsqueda de información para la ejecución de algunas actividades.
Altavoz portátil	1	Es necesario para una actividad al aire libre.

Recursos espaciales

Recursos Espaciales	Cantidad	Justificación
Aula del edificio	1	Es necesaria para desarrollar la mayoría de las actividades.
Parque	1	Es necesario para el desarrollo de una actividad de captación sensorial, además de buscar un cambio en la rutina.
Sendero PR-EH 1	1	Es necesario para el desarrollo de una actividad en medio de la naturaleza.
La Restinga	1	Es un pueblo necesario, debido a su accesibilidad a una playa conectada al Mar de las Calmas.

Anexo XV

Rúbrica para el diseño del proyecto

	SUFICIENTE	REGULAR	BUENO
PRESENTACIÓN DEL TRABAJO	El proyecto no sigue un argumento lógico entre los diferentes apartados. El trabajo se presenta con apartado no identificados y descolocados. Las tablas están mal numeradas, colocadas y son poco atractivas.	El proyecto solo sigue un argumento lógico en determinados apartados. El trabajo presenta apartados identificados, pero descolocados. Las tablas están numeradas, colocadas, pero son poco atractivas.	El proyecto sigue un argumento lógico a lo largo de todos los apartados. El trabajo presenta una clara identificación de los apartados y cada uno está bien colocado. Las tablas están numeradas y colocadas correctamente, además son atractivas.
CALIDAD DE LA INFORMACIÓN	La información empleada para la justificación es copiada en gran mayoría de Internet. La información que se propone es poco innovadora. La información sacada del análisis de necesidades es escasa y no ayuda para la realización del análisis.	La información empleada para la justificación es sacada de Internet, pero se le han aplicado cambios. La información que se propone se acerca a ser innovadora. La información sacada del análisis de necesidades es escasa y pero ayuda para la realización del análisis.	La información empleada para la justificación es sacada por varios medios, tanto Internet como bibliotecas. La información que se propone es innovadora. La información sacada del análisis de necesidades es amplia y ayuda para la realización del análisis.
FACTIBILIDAD DEL PROYECTO	La viabilidad de los objetivos del proyecto es escasa. La disponibilidad de los recursos cuesta conseguirla. La temporalización es en una franja horaria que permite poca asistencia.	La viabilidad de los objetivos del proyecto es en su mayoría plausible. La disponibilidad de los recursos es medianamente conseguible. La temporalización es en una franja horaria que permite una cantidad mediana de asistencia.	La viabilidad de los objetivos del proyecto es plausible. La disponibilidad de los recursos es en su gran mayoría conseguible. La temporalización es en una franja horaria que permite una gran cantidad de asistencia.
EFICACIA	No se han comprobado suficientemente los posibles fallos del proyecto.	Se han comprobado los posibles fallos del proyecto.	Se han comprobado los posibles fallos del proyecto, se han analizado y diseñado posibles soluciones.

Anexo XVI

Rúbrica para la consecución de las actividades

	BUENO	REGULAR	SUFICIENTE
CRITERIOS			
DISEÑO DE LAS ACTIVIDADES: CUIDADO CON EL CUAL LOS/AS TÉCNICOS/AS ENCARGADOS/AS DEL PROYECTO HAN DISEÑO LAS ACTIVIDADES	El diseño de la sesión tiene una estructura estable, la secuenciación es ordenada y coherente destacando de manera clara los pasos a realizar, facilitando el entendimiento del tema en el que se propone intervenir. Además, la relación con los objetivos planteados es evidente y coherente.	El diseño de la sesión tiene una estructura estable, la secuenciación introduce los pasos a realizar, pero el tema sigue confuso. Además, la relación con los objetivos planteados empieza a establecerse de manera más elocuente.	El diseño de la sesión tiene una estructura escasa, una secuenciación de los pasos a realizar deficiente y que no facilita entender el tema en el que se propone intervenir. Además, la relación con los objetivos es incoherente y desordenada.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: LOS/AS PARTICIPANTES Y LOS/AS TÉCNICOS/AS HAN SABIDO ORGANIZAR LOS ELEMENTOS PARA EL ADECUADO DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Durante el desarrollo de la actividad, no se produjeron problemas de organización, de gestión de los tiempos, de utilización del material y con el seguimiento del alumnado.	Durante el desarrollo de la actividad, se produjeron leves problemas de organización, de gestión de los tiempos, de utilización del material y con el seguimiento del alumnado.	Durante el desarrollo de la actividad, se produjeron problemas de organización, de gestión de los tiempos, de utilización del material y con el seguimiento del alumnado.
CONOCIMIENTOS SOBRE EL TEMA: LOS/AS PARTICIPANTES HAN PROCESADO Y ADQUIRIDO LOS CONOCIMIENTOS IMPARTIDOS EN LAS SESIONES. LOGRAN PONER EN PRÁCTICA DICHOS CONOCIMIENTOS.	Los/as participantes han procesado y adquirido la mayor parte de los conocimientos impartidos en las sesiones. Logran poner en práctica dichos conocimientos, durante exposiciones y/o simulaciones prácticas.	Los/as participantes han procesado y adquirido la mitad de los conocimientos impartidos en las sesiones. Logran poner en práctica de manera desordenada los conocimientos en actividades de simulaciones y/o exposiciones.	Los/as participantes han procesado y adquirido los principales y básicos conocimientos impartidos en las sesiones. Logran poner en práctica dichos conocimientos en pequeñas actividades y de forma incoherente.
PARTICIPACIÓN: INTERVIENEN TODOS LOS/AS PARTICIPANTES EN LAS SESIONES.	Han intervenido en todas las actividades a realizar, mediante preguntas, propuestas, iniciativas...	Han intervenido en casi todas las actividades a realizar, mediante preguntas, propuestas, iniciativas...	Han intervenido en la mitad de las actividades a realizar, mediante preguntas, propuestas, iniciativas...
ESCUCHA ACTIVA: LOS/AS PARTICIPANTES ESCUCHARÁN DE MANERA SIGNIFICATIVA LAS OPINIONES DE SUS COMPAÑEROS/AS.	Han escuchado de manera clara las opiniones de sus compañeros/as y a los/as técnicos/as.	Han escuchado casi todas las opiniones de manera clara las opiniones de sus compañeros/as y a los/as técnicos/as.	Han escuchado de manera interrumpida las opiniones de sus compañeros/as y a los/as técnicos/as.

ACTITUD: TODOS LOS/AS PARTICIPANTES RESPETARAN A SUS IGUALES DE MANERA ADECUADA Y POSEEN INTERÉS HACIA LA SESIÓN, SIN MOLESTAR SU EXPLICACIÓN Y DESARROLLO.	Han respetado a sus compañeros/as en todo momento, pidiendo permiso para intervenir. Han mostrado mucho interés hacia la sesión, sin haber interrumpido su explicación y desarrollo.	Han respetado a sus compañeros/as en casi todo momento, pidiendo permiso para intervenir. Han mostrado interés hacia la sesión, aunque han interrumpido su explicación y desarrollo en algún momento.	Han respetado a sus compañeros/as en mitad del proceso, pidiendo permiso para intervenir ocasionalmente. Han mostrado suficiente interés hacia la sesión, aunque han interrumpido su explicación y desarrollo seguidamente.
TRABAJO EN EQUIPO: TODOS LOS/AS PARTICIPANTES HAN COLABORADO CON SUS COMPAÑEROS/AS DE MANERA ADECUADA Y COLABORADORA.	Los/as participantes han trabajado de manera colaborativa y adecuada en todas las actividades a realizar.	Los/as participantes han trabajado de manera colaborativa y adecuada en casi todas las actividades a realizar.	Los/as participantes han trabajado de manera colaborativa y adecuada en la mitad todas las actividades a realizar.
PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD: TODOS LOS/AS PARTICIPANTES HAN ENTENDIDO LA ACTIVIDAD Y A PARTIR DE LA EXPLICACIÓN HAN PLANIFICADO EL EJERCICIO PROPUESTO.	Los/as participantes han entendido y han planificado las actividades sin ningún problema.	Los/as participantes han entendido y han planificado las actividades con algún problema.	Los/as participantes han entendido y han planificado las actividades teniendo problemas.
RECURSOS DE APOYO: LOS/AS PARTICIPANTES Y LOS/AS TÉCNICOS/AS SE APOYAN EN VARIOS RECURSOS, TANTO VISUALES COMO AUDITIVOS PARA LAS ACTIVIDADES.	Los/as participantes y los/as técnicos/as se apoyan en bastantes recursos, tanto visuales como auditivos para las actividades.	Los/as participantes y los/as técnicos/as se apoyan en algunos recursos, tanto visuales como auditivos para las actividades.	Los/as participantes y los/as técnicos/as se apoyan en pocos recursos, tanto visuales como auditivos para las actividades.
CAPTAR LA ATENCIÓN: LOS/AS PARTICIPANTES Y LOS/AS TÉCNICOS/AS A LA HORA DE EJECUTAR LA ACTIVIDAD LOGRAN CAPTAR LA ATENCIÓN DE SUS COMPAÑEROS/AS.	Los/as participantes y los/as técnicos/as exponen sus ideas y argumentos de manera clara y coherente. Además, el contenido de sus palabras es enriquecedor y atrayente. Asimismo, en su discurso y actividad logra involucrar a los/as demás.	Los/as participantes y los/as técnicos/as exponen sus ideas y argumentos de manera desordenada. Además, el contenido de sus palabras es correcto pero simple. Asimismo, en su discurso y actividad logran involucrar a la mitad de la clase.	Los/as participantes y los/as técnicos/as exponen sus ideas y argumentos sin hilo lógico. Además, el contenido de sus palabras es confuso y pobre. Asimismo, en su discurso y actividad logran involucrar poco a los/as demás.
CREATIVIDAD: LOS/AS PARTICIPANTES Y LOS/AS TÉCNICOS/AS BUSCAN CREAR ACTIVIDADES ORIGINALES Y ÚNICAS, UTILIZANDO SUS IDEAS Y CONOCIMIENTOS.	Los/as participantes y los/as técnicos/as crean actividades originales y únicas, utilizando sus ideas y conocimientos.	Los/as participantes y los/as técnicos/as crean actividades utilizando sus ideas y conocimientos, además de conocimientos de otros y/o de Internet.	Los/as participantes y los/as técnicos/as crean sus actividades partiendo de las ideas y conocimientos de otros y/o de Internet.

CLIMA DE LA CLASE: DURANTE LA ACTIVIDAD EL CLIMA ES POSITIVO Y FAVORECEDOR.	Durante la actividad el clima de la clase es positivo y favorecedor al aprendizaje, donde se puede llegar a un estado de calma.	Durante la actividad el clima de la clase es positivo pero con ruidos ocasionales, sin favorecer a pleno al aprendizaje y llegar a un estado de calma en los/as participantes.	Durante la actividad el clima de la clase es un poco ruidoso, obstaculizando el aprendizaje y sin lograr un estado de calma.
--	---	--	--

Anexo XVII

Encuesta de satisfacción para los/as participantes

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN				
Nombre y apellido	Fecha			
Pregunta	En qué medida			
	Nada	Poco	Bastante	Mucho
¿Los objetivos del proyecto se relacionaban con objetivos profesionales y/o personales propios?				
¿Adquirió aprendizajes en el Proyecto IKEGAI sobre la gestión de las emociones a través de la meditación?				
¿La coordinación con los/as profesionales fue efectiva?				
¿El proyecto ha sido fuente de motivación en su vida profesional y/o personal?				
¿El proyecto expresa la preocupación en la toma de conciencia sobre la gestión de las emociones?				
¿Usted ha tomado conciencia sobre la importancia de la gestión de las emociones?				
¿En qué medida está satisfecho de haber participado al proyecto?				