



**Universidad
Católica
de Valencia**
San Vicente Mártir

Facultad de Psicología

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Una propuesta de Atención plena para alumnos cursando el Programa del Diploma

Presentado por: Vega Gil

Tutor/a: Regina Fernández

Valencia, a 12 de mayo de 2019

Resumen

En el presente trabajo se pretende realizar un programa de intervención *en Atención Plena o Mindfulness* para llevar a cabo en un centro escolar que imparta el Programa del Diploma de la Organización del Bachillerato Internacional, con el fin de mejorar el bienestar emocional y el rendimiento de los alumnos que cursan este programa. Esta propuesta está pensada para ser realizada durante los dos cursos que dura el programa. Algunos de los objetivos que se pretenden alcanzar son: reducir la ansiedad y el estrés de los estudiantes, aprender a relajarse antes de los exámenes, mejorar el autoconcepto y la autoestima y desarrollar habilidades atencionales. Este trabajo se ha realizado a partir de la revisión bibliográfica, así como la formación con distintos especialistas del área y la experiencia adquirida durante las prácticas formativas. Finalmente, destacar que el interés y la funcionalidad de dicho trabajo es atender a una necesidad emergente, que debido a la rigurosidad y exigencia académica, estos programas reclaman; y poder a través de la intervención, generar en los alumnos estrategias que les permitan reducir los síntomas psicológicos negativos y aumentar el rendimiento escolar.

Ideas claves: Atención Plena en las aulas, Programa del Diploma, Organización del Bachillerato Internacional, Rendimiento escolar.

Abstract

In this paper we intend to carry out an intervention program in Mindfulness in a school that imparts the Diploma Program of the International Baccalaureate Organization, in order to improve the emotional well-being and performance of the students who take this program. This proposal is thought to be made during the two courses that the program lasts. Some of the main goals to be achieved are: reduce the anxiety and stress of students, learn to relax before exams, improve self-concept and self-esteem and develop attention skills. This work has been carried out from the bibliographic review, as well as the training with different specialists of the field and the experience acquired during the training practices. Finally, emphasize that the interest and functionality of this paper is to meet an emerging need, which due to the rigor and academic requirement, these programs claim; and through the intervention, generate in the students strategies that allow them to reduce the negative psychological symptoms and increase the school performance.

Key Words: Mindfulness in schools, Diploma Program, International Baccalaureate, School performance.

Índice

1	Introducción	1
2.	La educación del Bachillerato IB	2
2.1	Qué es la educación del IB	2
2.2	Objetivos persigue la educación IB	4
2.3	Filosofía de la educación IB	6
2.4	Qué enfoques de enseñanza- aprendizaje desarrolla la educación IB	8
2.5	El programa del diploma	14
3.	La Psicología Positiva	16
3.1	Enfoques de la Psicología Positiva	16
3.2	Atención Plena o <i>Mindfulness</i>	18
3.3	Beneficios de la Atención Plena o <i>Mindfulness</i> en las aulas	20
4.	Programa de intervención.....	21
5.	Conclusiones	41
6.	Referencias bibliográficas	44
7.	Anexos.....	51
7.1	Beneficios de <i>Mindfulness</i>	51
7.2	Cuadro analítico capítulos dos y tres	52
7.3	Cuestionario Alumnado Bachillerato Internacional	54
7.4	Calendario de actividades: fechas relevantes.	57
7.5	Test seleccionados para la evaluación.....	58

1 Introducción

La Organización del Bachillerato Internacional es reconocida por Universidades de todo el mundo por la rigurosidad y exigencia académica de sus programas educativos. Concretamente el Programa del Diploma, dirigido al alumnado de entre (16-18 años), preparatorio a los estudios universitarios, tiene una carga y responsabilidad superior a la mayoría de programas dirigidos a alumnos de estas edades. Ante ello, con este trabajo, tratamos de realizar una propuesta de atención plena o mindfulness con la finalidad de que los alumnos cursando este programa mejoren la gestión de sus emociones y focalicen la atención durante los periodos de rendimiento escolar.

La elección personal de dicha propuesta se debe a varios factores. Por un lado, como futura Orientadora Educativa formada en el Bachillerato Internacional, considero que una de las necesidades que estos programas reclaman, es que el alumnado sea capaz de gestionar los tiempos de estudio y emociones como el estrés, que debido a la exigencia y carga académica que estos suponen son inevitables. Igualmente, consideramos que a través de esa propuesta, se puede contribuir el logro de su objetivo, ya que en la actualidad, este tipo de programas se están impartiendo en las escuelas de todo el mundo con resultados y evidencias beneficiosas para el alumnado. Concretamente en nuestro país dos de ellos han tenido una inmensa repercusión. Estos son: Aulas Felices y el proyecto TREVA.

En referencia a la estructura del trabajo, éste ha sido dividido en cuatro capítulos, partiendo de lo general a lo específico. En el primer capítulo se ha tratado de realizar una aproximación de lo que se entiende por un Bachillerato Internacional en la Organización del Bachillerato Internacional; distintas definiciones, los objetivos que persigue, su filosofía, los enfoques de enseñanza y aprendizaje y una descripción más exhaustiva del programa al que va destinado la propuesta.

En el segundo capítulo, se ha descrito la corriente de la Psicología en la que está inmersa nuestra propuesta; la Psicología Positiva. En este capítulo se han descrito, los orígenes de esta corriente, sus objetivos, sus enfoques, y las evidencias de

los beneficios evidenciados en las escuelas a través de propuestas como la presentada en este trabajo.

En el tercer capítulo se ha presentado una tabla comparativa que trata de mostrar las peculiaridades del programa del diploma de la Organización del Bachillerato Internacional y lo beneficios que una propuesta de atención plena podría suponer en los mismos.

En el cuarto capítulo se encuentra nuestra propuesta, pensada para ser realizada en un centro que imparta dicho programa.

Finalmente, incluimos las conclusiones fruto de la elaboración de dicho trabajo. Los puntos destacados de nuestra propuesta y las áreas de mejora de cara a futuras investigaciones.

2. La educación del Bachillerato IB

2.1 Qué es la educación del IB

El programa de Bachillerato Internacional conocido por el acrónimo inglés IB³, es una fundación sin ánimo de lucro, que nace en Ginebra en el año 1968, como respuesta a las familias que por motivos laborales, viajaban con frecuencia por el mundo cambiando sus hogares. Debido a esta situación, estas familias, buscaban un sistema educativo: internacional, estable y de calidad para sus hijos en distintos países. (Alonso y Garrido, 2018).

En la actualidad, 50 años más tarde, esta fundación está en funcionamiento en 150 países y ofrece cuatro programas de calidad, que intentan fomentar el entendimiento intercultural y el respeto. Estos programas están estructurados en cuatro niveles: PEP; Programa de la Escuela Primaria, de 3 a 12 años; PAI; Programa de los años Intermedios, de 12 a 16 años; POP; Programa de Orientación Profesional (destinado a estudiantes orientados a la formación profesional) y PD; Programa del Diploma (destinado a los estudiantes orientados a los estudios universitarios), ambos de 16 a 19 años. (International

³ IB: Organización del Bachillerato Internacional.

Baccalaureate Organization, 2018). En la presente tabla aparecen los cuatro programas que ofrece la Organización del Bachillerato Internacional.

PEP	PAI	POP	PD
			

Gráfico 1: Programas del Bachillerato Internacional⁴

Los cuatro programas tienen una estructura similar, posicionando en el núcleo del modelo, primer eslabón, al alumno y a la comunidad de aprendizaje. En un segundo eslabón, alrededor del alumno, se encuentran los enfoques de enseñanza-aprendizaje. En estos programas, estos enfoques están orientados a la variedad de formas en que las personas trabajan juntas para construir el significado y comprender el mundo. En un tercer eslabón, se encuentra la acción y el servicio. Esto hace referencia a que los alumnos IB han de conectar lo que aprenden en las aulas con el mundo exterior y realizar proyectos que ofrezcan un tipo de servicio a la comunidad. En un cuarto lugar, se encuentran los distintos contenidos que se trabajan en los cuatro programas. En función del nivel, estos van de contenidos más claves y relacionales a exhaustivos y sofisticados. Finalmente, como último eslabón, se destaca la filosofía del programa, la cual está orientada a que los alumnos superen fronteras como: la lengua, los países y la cultura y de tal forma, consigan adquirir una mentalidad internacional.

Según la propia Organización: “La educación del IB es el resultado de una interacción dinámica entre los alumnos (quién), la enseñanza y el aprendizaje (cómo), los contextos globales para la enseñanza y el aprendizaje (por qué) y la búsqueda de conocimientos y comprensión significativos (qué)” (International Baccalaureate Organization, 2015, p.9).

⁴ PEP: Programa de la Escuela Primaria; PAI: Programa de los años Intermedios; POP: Programa de Orientación Profesional; PD: Programa del Diploma.

Podemos decir que, la educación IB engloba una filosofía que permite a los estudiantes enriquecerse de la diversidad cultural y poco a poco ir adquiriendo una mentalidad internacional, basada en el respeto y la tolerancia. Igualmente, por como están estructurados los programas, queda reflejado que IB no es una metodología de enseñanza, sino que se alimenta de distintas metodologías para enriquecer sus programas y ofrecer una formación integral y de calidad.

2.2 Objetivos persigue la educación IB

Según la declaración de principios de la propia Organización (2015), los objetivos que persigue son los siguientes:

- El Bachillerato Internacional tiene como meta formar jóvenes solidarios, informados y ávidos de conocimiento, capaces de contribuir a crear un mundo mejor y más pacífico, en el marco del entendimiento mutuo y el respeto intercultural.
- En pos de este objetivo, la organización colabora con establecimientos escolares, gobiernos y organizaciones internacionales para crear y desarrollar programas de educación internacional exigentes y métodos de evaluación rigurosos.
- Estos programas alientan a estudiantes del mundo entero a adoptar una actitud activa de aprendizaje durante toda su vida, a ser compasivos y a entender que otras personas, con sus diferencias, también pueden estar en lo cierto.

La Organización del Bachillerato Internacional establece el perfil de la comunidad de aprendizaje. “Este perfil hace referencia a la declaración de los principios del IB en acción, y describe de forma concisa las aspiraciones de una comunidad global que comparte los valores que cimienta la filosofía educativa del IB” (International Baccalaureate Organization, 2015, p.1). Así pues, los diez atributos que todo estudiante IB trata de alcanzar según la propia Organización (International Baccalaureate Organization, 2013), son:

1. Indagador: nutre su curiosidad, desarrollando competencias de indagación e investigación. Aprende independientemente y con otros. Aprende con entusiasmo, manteniendo la motivación por aprender a lo largo de la vida.
2. Informado e instruido: desarrolla y usa la comprensión conceptual, explorando conocimiento a través de una gran variedad de disciplinas. Se compromete con asuntos e ideas que tienen un impacto local y global.
3. Pensador: usa habilidades de pensamiento crítico y creativo para analizar y emprender acciones de responsabilidad ante problemas complejos. Ejercita la iniciativa en la toma de decisiones éticas y razonadas.
4. Buen comunicador: expresa su propia voz con seguridad y de manera creativa en más de un idioma, y de diversas formas. Colabora eficientemente con otros, escuchando atentamente las perspectivas de otras personas y grupos.
5. Íntegro: actúa con integridad y honestidad, con un arraigado sentido de la equidad y de la justicia y con respeto a la dignidad y a los derechos de las personas de cualquier lugar. Se responsabiliza de las propias acciones y de sus consecuencias.
6. De mentalidad abierta: aprecia críticamente la propia cultura e historia personal, así como las tradiciones y los valores de otros. Busca y evalúa una amplia gama de puntos de vista, y tiene el deseo de crecer a partir de la experiencia.
7. Solidario: muestra empatía, compasión y respeto. Tiene el compromiso de servir y actuar con la finalidad de marcar una diferencia positiva en la vida de otros y en el mundo que le rodea.
8. Audaz: aborda la incertidumbre con previsión y determinación, trabaja cooperativamente e independientemente para explorar ideas nuevas y estrategias innovadoras. Es resolutivo y resiliente a la hora de encarar retos y cambios.
9. Equilibrado: entiende la importancia de equilibrar distintos aspectos de su vida (intelectual, físico y emocional) para lograr el propio bienestar y el de otros. Reconoce la interdependencia con otras personas y con el mundo en el que vive.

10. Reflexivo: considera el mundo y las ideas propias reflexivamente, así como la experiencia. Trata de comprender las propias fortalezas y debilidades para que estas colaboren en su aprendizaje y desarrollo.

El objetivo fundamental de sus cuatro programas es formar a personas con una mentalidad internacional que “conscientes de la condición que los une como seres humanos y de la responsabilidad que comparten de velar por el planeta, contribuyan a crear un mundo mejor y más pacífico” (International Baccalaureate Organization, 2015, p.1).

En cuanto a los objetivos que deben cumplir los colegios IB para responder al perfil de la comunidad de aprendizaje de sus programas. Estos han de reflejar que (International Baccalaureate Organization, 2013; 2015, 3):

- Crean oportunidades educativas que fomentan las relaciones sanas, la responsabilidad propia y compartida, el trabajo en grupo y la colaboración eficaz
- Ayudan a los alumnos a emitir juicios bien fundamentados, razonados y éticos, y a desarrollar la flexibilidad, perseverancia y confianza que necesitan para lograr cambios significativos.
- Inspiran a los alumnos a hacer preguntas, a perseguir sus aspiraciones personales, a marcarse objetivos estimulantes y a desarrollar la perseverancia necesaria para lograrlos.
- Fomentan la creación y enriquecimiento de identidades personales y culturales.

2.3 Filosofía de la educación IB

Una vez definido lo que se entiende por la educación IB y establecido que objetivos pretende desarrollar en sus centros escolares y concretamente en sus alumnos, pasaremos a describir algunas de las ideas fundamentales de su filosofía.

Para comenzar, tomo como referencia la siguiente frase de Pearson (como cito Hayden en 2013) :*“How can there be peace without people understanding each other and*

*how can people understand each other if they don't know each other*⁵.” Esta idea, promulgada por Pearson en el año 1957 refleja uno de los factores que influyeron en los conflictos bélicos del siglo XX y que llevaron a educadores de todo el mundo a plantearse la creación de escuelas donde personas de distintos países estudiaran y vivieran juntas, con la finalidad de proporcionar un aprendizaje intercultural y fomentar la tolerancia, el respeto y el entendimiento. De ahí surgieron las (UWC): ” *United World Colleges*” y la creación de más escuelas IB en distintos países del mundo.

Dentro de la filosofía de esta educación, además de encontrar la idea de que a través de la convivencia y entendimiento intercultural podremos alcanzar un mundo más pacífico, se defiende que a través de esta formación los alumnos adquieran una mentalidad internacional. Tomando como referencia a McKenzie (como cito Hayden y Thompson en 2000), la palabra internacional, puede ser utilizada en cinco distintas definiciones por los colegios IB:

- pan- nacional: entendido como la creación de puentes entre países.
- ex nacional: entendido como la movilización internacional de expatriados.
- multi- nacional: en referencia al currículum, el cual está compuesto por una gran variedad de sistemas educativos.
- trans- nacional: entendido como un pasaporte que permite a los alumnos fronteras, de la misma manera que el pasaporte te permite viajar. (p.107)

Para los propios alumnos, esa mentalidad internacional, está compuesta por cuatro características. Estas características, tomando como referencia a el análisis realizado por: Rancic en (1998) y Hayden, Rancic y Thomson en el año (2000, 9) son: “mentalidad abierta, libertad de expresión, relativismo cultural y la compatibilidad de mantener la propia cultura y poder seguir teniendo una mentalidad internacional.”

Tomando como referencia a Pearce (2000, 47): “la filosofía de estos colegios han de ofrecer una variedad de normas y valores que muestren el respeto por más de una fórmula correcta”. Con esto, hacemos referencia a aspectos como el comportamiento, la ropa, el amor, modos de extraversion e intraversion...En definitiva, a creencias y valores que forman parte de una cultura nacional y que en este tipo de centros han de ser más variados y flexibles.

⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=8cbn08FYEIU> (Accedido el 8/3/2019).

En estos centros escolares es necesario el aprendizaje de una lengua operativa, es decir, una lengua vehicular que permita a la comunidad educativa superar las barreras comunicativas que impiden un entendimiento intercultural. Tomando como referencia a Alston (1996) (como citó Pearce en 2000, 59): “las barreras comunicativas son el principal factor que incide en el estrés de los alumnos nuevos, por lo menos a edades tempranas.”

Por último, tomando como referencia a Wilkinson (2000), destacamos su idea sobre la realidad de muchos de estos centros y la relación con su filosofía. Para Wilkinson, la filosofía de la educación internacional, ha de promover una educación que no solo exponga a los estudiantes de una gran variedad cultural a un currículum internacional, en un contexto determinado, liderado por docentes multiculturales, sino que ha de estar basado en una serie de valores determinados; ha de promover el cambio, debe abordar temáticas relacionadas con la división cada vez más grande entre las clases sociales. No es suficiente con tratar temas globales y que alumnos privilegiados realicen servicio a la comunidad. Estas dimensiones si bien son importantes en la formación de los alumnos, han de conseguir cambiar su actitud. Quizás, la problemática de esta cuestión subyace ante las siguientes cuestiones planteadas por el autor: “¿Quién dirige esta educación y hacia quién está dirigida? En la actualidad, la mayoría de escuelas internacionales están lideradas por ingleses nativos y atienden estudiantes de una clase social media alta. Por lo tanto; ¿Podemos decir que estos factores dificultan el propósito de su filosofía” (Wilkinson, 2000, p.232)?

2.4 Qué enfoques de enseñanza- aprendizaje desarrolla la educación IB

Según la propia Organización del Bachillerato Internacional (2015), la enseñanza y el aprendizaje deben ser coherentes con los requisitos y la filosofía del programa. Es decir, han de animar a los alumnos a ser indagadores y pensadores; promover la comprensión y la práctica de la probidad académica; abordar la variedad de alumnos estableciendo una enseñanza diferenciada; desarrollar los atributos del perfil de la comunidad de aprendizaje del IB; y abordar las necesidades lingüísticas de los alumnos, incluidas las de aquellos que aprenden en una lengua distinta a la materna. Por ello, la filosofía y los principios del IB tienen consecuencias que los profesores deben tener en cuenta en sus prácticas docentes y

que pueden diferir con lo que han conocido en otros contextos. “Lo fundamental es que todos los alumnos participen activamente en las actividades de clase y que haya un gran nivel de interacción entre ellos y el profesor, así como entre los propios alumnos” (Organización del Bachillerato Internacional, 2015, p.72).

Por otro lado, el aprendizaje se debe basar en cuestiones y contextos significativos y una de las premisas más importantes es que la voz del alumno es tan importante como la del profesor. Para la propia Organización del Bachillerato Internacional (2015)

El profesor no ha de ser un mero transmisor de conocimientos, sino que ha de apoyar el aprendizaje de los alumnos mediante la formulación de preguntas y tareas que les ayuden a trabajar en su “zona de desarrollo próximo”. Esta expresión, utilizada originalmente por Lev Vygotsky (1962 y 1978), alude a la distancia entre el nivel actual de desarrollo de un alumno —es decir, lo que es capaz de hacer solo— y su nivel de desarrollo potencial —lo que es capaz de hacer con el apoyo del profesor—. Hay que tomar los modelos mentales del alumno y ponerlos a prueba con objeto de alcanzar una comprensión más profunda y mejorar el desempeño (p.72).

Otro de los principios fundamentales de los enfoques de enseñanza- aprendizaje en el IB es que las clases tradicionales no son compatibles con los objetivos y principios de sus programas. Ante ello “sus docentes deben emplear distintos enfoques en distintos momentos, así como una combinación de actividades realizadas individualmente, en grupo o por toda la clase que sean representativas del perfil de la comunidad de aprendizaje del IB” (Organización del Bachillerato Internacional, 2015, p.72). Igualmente, todas las actividades propuestas por los docentes han de fomentar que los alumnos adopten una actitud de aprendizaje autónomo durante toda su vida, es decir, han de desarrollar la competencia de aprender a aprender. Según la propia Organización del Bachillerato Internacional (2013, 4) esta competencia se desarrolla cuando:

- Los conocimientos previos de los alumnos se consideran importantes.
- El aprendizaje ocurre en contexto.
- El contexto es pertinente.
- Los alumnos pueden aprender en colaboración con otros.

- El entorno de aprendizaje es estimulante.
- Los alumnos reciben comentarios adecuados que refuerzan su aprendizaje.
- Se entienden y se integran distintos estilos de aprendizaje.
- Los alumnos se sienten seguros y sus ideas se valoran y respetan.
- Los valores y las expectativas se expresan de manera explícita.
- El colegio valora la curiosidad.
- Los alumnos comprenden cómo se hacen las valoraciones sobre el aprendizaje y cómo demostrar su aprendizaje.
- Los alumnos comprenden y tienen conciencia de cómo aprenden.
- La metacognición, la indagación estructurada y el pensamiento crítico son elementos centrales de la enseñanza en el colegio.
- El aprendizaje es interesante, estimulante, riguroso, pertinente y significativo.
- En todas sus actividades se fomenta que los alumnos adopten una actitud de aprendizaje autónomo durante toda su vida.

En referencia a las habilidades que los alumnos han de desarrollar, en los programas de IB, los alumnos han de desarrollar habilidades cognitivas, metacognitivas y afectivas.

Por último, en referencia a los enfoques de aprendizaje, en todos sus programas; PEP, PAI, PD y POP, estas habilidades cognitivas, metacognitivas y afectivas se agrupan en cinco categorías relacionadas entre sí, que conforman las habilidades de los enfoques del aprendizaje:

- Habilidades de pensamiento
- Habilidades de comunicación
- Habilidades sociales
- Habilidades de autogestión
- Habilidades de investigación

Las características de los enfoques de enseñanza en los programas IB son (International Baccalaureate Organization, 2013, 2015; Alonso y Garrido, 2018):

1. Desarrolla enfoques de enseñanza y aprendizaje eficaces: “esta educación prepara a la comunidad de aprendizaje para abordar desafíos globales a través de la indagación, la acción y la reflexión.” (International Baccalaureate Organization, 2013, 2015, p. 4).



Gráfico 2: Elaboración propia a partir de International Baccalaureate Organization, 2013

- a) La investigación: la indagación constante es el núcleo del currículum de los programas IB. “Con este enfoque, las experiencias y los conocimientos previos del alumno forman la base para el nuevo aprendizaje, y su propia curiosidad proporciona el estímulo más eficaz para lograr un aprendizaje interesante, pertinente, estimulante y significativo” (International Baccalaureate Organization, 2013, 2015, p. 4).
- b) La acción: realizar acciones representa el compromiso del IB de enseñar y aprender a través de la experiencia práctica y del mundo real. “La acción es aprender haciendo, lo cual fomenta el aprendizaje sobre uno mismo y sobre otros. Los colegios del Mundo del IB valoran la acción que incluye un interés por la integridad y la honestidad, además de un profundo sentido de la equidad que respeta la dignidad de individuos y grupos.” (International Baccalaureate Organization, 2013, 2015, p. 4).
- c) La reflexión: la reflexión crítica es el proceso por el que la curiosidad y la experiencia pueden conducir a un entendimiento más profundo. “La reflexión además implica ser conscientes de los posibles sesgos e imprecisiones del trabajo propio y de otros” (International Baccalaureate

Organization, 2013, 2015, p. 4). Mediante estos tres procesos, los programas IB aspiran a desarrollar una amplia gama de competencias y habilidades sociales que ellos denominan enfoques del aprendizaje.

2. Exploran contenidos significativos: la educación IB ofrece oportunidades para desarrollar conocimientos tanto disciplinarios como interdisciplinarios, cumpliendo con los estándares establecidos por las instituciones de educación superior de todo el mundo. Estos marcos curriculares son (International Baccalaureate Organization, 2015,13):

- a) Amplios y equilibrados
- b) Conceptuales
- a) Interconectados.

3. Tiene lugar dentro de contextos globales: en nuestro mundo actual, caracterizado por la inmediatez, los avances tecnológicos y la capacidad de interconexión a nivel mundial, los programas IB tratan de desarrollar una mentalidad internacional en un contexto global. Para ello, el IB fomenta:(a) el plurilingüismo y entendimiento intercultural y (b) el compromiso global.

a) Multilingüismo y entendimiento intercultural: “Todos los programas IB tienen como requisito que los alumnos aprendan otra lengua...Para fomentar el entendimiento intercultural, los programas IB promueven el aprendizaje de cómo apreciar de forma crítica muchas creencias, valores, experiencias y formas de conocimiento. El objetivo de conocer el rico patrimonio cultural del mundo invita a la comunidad del IB a explorar los aspectos comunes a todos los seres humanos, así como nuestra diversidad e interconexión.” (International Baccalaureate Organization, 2013, 2015, p. 6).

b) Compromiso global: el IB considera esta dimensión haciendo referencia a que docentes y alumnos exploren desafíos globales y locales adaptando las cuestiones al desarrollo del alumno y con la finalidad de: “desarrollar la conciencia, perspectiva y participación necesaria para el compromiso global” (International Baccalaureate Organization, 2013, 2015, p. 7).

4. Se centran en el trabajo en equipo y la colaboración eficaces: “Este principio hace referencia al fomento del trabajo en equipo y la colaboración entre los alumnos y entre los profesores, pero también hace referencia a la relación de colaboración que existe

entre profesores y alumnos” (Organización del Bachillerato Internacional, 2015, p. 84). Los alumnos de estos centros participan en una gama de proyectos y actividades colaborativos en todas las asignaturas.

5. Es diferenciada para satisfacer las necesidades de todos los alumnos: la diferenciación según Tomlinson y Allan (2000) en (Organización del Bachillerato Internacional, 2015) es: “un enfoque de la enseñanza que aboga por una planificación activa que tenga en cuenta las diferencias entre los alumnos de la clase” (p.85). Igualmente, la diferenciación es una de las estrategias más eficaces para lograr objetivos de aprendizaje personales para cada uno de los alumnos y a su vez está basada en cuatro importantes principios que contribuyen a promover la igualdad de acceso al currículo para todos los alumnos y a favorecer su desarrollo integral. “Estos principios son: valorar los conocimientos previos, afirmación de la identidad y el desarrollo de la autoestima, ampliación del aprendizaje y andamiaje” (Organización del Bachillerato Internacional,2015, p.86).

6.Está guiada por la evaluación (formativa y sumativa): la evaluación del IB debe ser coherente con los requisitos y la filosofía de sus programas. Los docentes deben comprender los requisitos de evaluación de cada asignatura y sus componentes troncales y utilizarlos en el desarrollo de los documentos curriculares. Concretamente, en el Programa del Diploma, destinado a los alumnos pre- universitarios, los docentes deben comprender cómo se va a llevar a cabo la evaluación sumativa formal, la cual, se podría definir como: “aquella que contribuye directamente a la obtención del programa del diploma” (Organización del Bachillerato Internacional, 2015, p. 89). Igualmente, destacar, que la mayor parte de esta evaluación es externa y consta de exámenes o trabajos realizados a lo largo del curso y enviados a un examinador externo. Por otro lado, algunas de las evaluaciones sumativas formales también son internas y requieren que el profesor califique de acuerdo con los estándares del IB, lo que nos hace ver que la educación siempre está guiada por la evaluación. Por último, una vez el docente ha realizado la calificación interna ésta siempre ha de estar moderada por un examinador externo (Organización del Bachillerato Internacional, 2015).

2.5 El programa del diploma

El Programa del Diploma, conocido por las siglas (PD), es un currículo preuniversitario exigente y estimulante de dos años de duración. El currículo está compuesto por seis grupos de asignaturas y un tronco común. A continuación, se presentan los grupos de asignaturas y el tronco común (International Baccalaureate, 2018):

En referencia los grupos de asignaturas, estos son:

- Estudios de Lengua y Literatura
- Adquisición de Lenguas
- Individuos y Sociedades
- Ciencias
- Matemáticas
- Arte

En referencia a los componentes troncales, estos son:

- Monografía
- Teoría del Conocimiento; (TdC)
- Creatividad, Actividad y Servicio; (CAS)

Los alumnos que cursen este programa, han de estudiar al menos una asignatura de los seis grupos de asignatura descritos anteriormente. Como norma general, tres de estas asignaturas deben estudiarse de Nivel Superior (NS), lo que corresponde una dedicación de 240 horas lectivas y por otro lado, tres asignaturas de Nivel Medio (NM), lo que corresponde una dedicación de 150 horas lectivas. Igualmente, para poder obtener el Diploma, es obligatorio que los alumnos estudien los tres componentes del tronco del diploma (International Baccalaureate, 2018).

En referencia a los tres componentes del tronco del diploma, en primer lugar, la Monografía hace referencia a una pequeña investigación, de 4.000 palabras como máximo, donde los alumnos tengan la oportunidad de investigar sobre un tema de interés, valiéndose de lo aprendido en las asignaturas vistas a lo largo del programa. Se recomienda que los alumnos realicen la investigación en relación con alguna de las asignaturas

trabajadas durante los dos años del programa, aunque no están exentos de realizarla de asignaturas no vistas. Se calcula que esta tarea exige 40 horas de trabajo, bajo la supervisión directa de un profesor interno al centro. En segundo lugar, en referencia a la Teoría del Conocimiento, el IB recomienda que esta asignatura se imparta de forma independiente y que se dediquen al menos 100 horas lectivas distribuidas en los dos años del programa. Los requisitos de evaluación de dicho curso, se basan en la realización de una presentación y ensayo sobre uno de los seis títulos prescritos para la convocatoria de exámenes correspondientes. En tercer lugar, en referencia a el programa de Creatividad, Actividad y Servicio (CAS) este consistirá en un servicio a la comunidad a través de voluntariados o actividades deportivas que quedaran recogidas en un Portafolio (International Baccalaureate, 2018).

Al final de los dos años, los alumnos serán evaluados tanto a nivel interno, por los profesores del centro, como a nivel externo, por examinadores acreditados por el IB. Algunos ejemplos de trabajos de evaluación interna son: proyectos, portafolios, investigaciones matemáticas y ejercicios orales. Igualmente, existen algunas tareas de evaluación que son preparadas por dos docentes internos al centro, pero corregidas por examinadores externos. Algunos de estos ejemplos son:

- Trabajos o tareas escritas para Estudios de Lengua y Literatura y para Adquisición de Lenguas
- El ensayo de Teoría del Conocimiento
- La Monografía (International Baccalaureate, 2018).

Finalmente, en referencia al sistema de calificación, este se basa en criterios, es decir, los resultados se determinan en relación con los criterios de evaluación previamente establecidos y no con el trabajo de otros alumnos. La puntuación máxima que los alumnos pueden alcanzar en el grupo de asignaturas es 7 y respecto a la calificación de las asignaturas troncales, Teoría del Conocimiento y la Monografía se evalúan con letras de la A a la E, (entre ambas la puntuación máxima que se puede obtener es de 3 puntos). Por último, CAS no se evalúa, pero debe complementarse para obtener el diploma; y el umbral para la obtención del diploma es de 24 puntos (International Baccalaureate, 2018).

3. La Psicología Positiva

3.1 Enfoques de la Psicología Positiva

La Psicología Positiva aparece a finales del siglo XX y rompe con la concepción que hasta la fecha se había tenido de esta disciplina. “La psicología tradicional se había fijado en los trastornos psicológicos y cómo remediarlos o curarlos” (López González, 2019, p.91). Mientras que el surgimiento de este nuevo enfoque está caracterizado por su tono hedónico positivo, su carácter complementario y su énfasis en el positivismo (García y Nicasio, 2015).

Existe un consenso en considerar el inicio de esta nueva corriente psicológica en el año 1998, cuando Seligman pronunciara su discurso de apertura de su etapa como presidente de la *APA (American Psychology Association)*, aunque también se tiene que tener en cuenta a Mihaly Csikszentmihalyi, quien junto con Seligman editaron un número especial sobre Psicología Positiva de la revista *American Psychologist* de junio de 2000. Esta Psicología parte de tres aspectos:

1. Una crítica a las insuficiencias del modelo médico actual de la salud.
2. Un acercamiento a los factores positivos.
3. La creencia de que estos factores podrán a largo plazo ser más eficaces en la reducción de los problemas personales y sociales y en la ampliación de la salud en toda su extensión. (López González ,2019, p.92)

Esta nueva corriente, también conocida por el nombre de la ciencia del bienestar, se fundamenta entorno a seis constructos psicológicos. Estos son: creatividad, humor, optimismo, emociones positivas, la resiliencia y el mindfulness o conciencia plena (García y Nicaso, 2015). Así mismo, para Seligman (2000), (uno de los precursores de esta corriente), en su teoría del bienestar, los cinco elementos que han de estar presentes son:

- entrega,
- emoción positiva,
- sentido de la vida,
- relaciones personales; y
- logros.

Por otro lado, cabe destacar, que un gran número de profesionales de la Psicología Positiva han afirmado los seis constructos psicológicos y ante ello, numerosas investigaciones se han centrado en el fomento y medición de los beneficios de estos constructos.

En referencia a la creatividad, esta se ha fomentado en niveles educativos de distinto grado, desde Educación Infantil (Franco y Justo.,2010; Prieto et al., 2002) hasta Educación Superior (Cheung et al., 2003) todas ellas basándose en la creencia de que la creatividad no es algo innato y por ello, se puede instruir, enseñar y fomentar. Es decir, para estos “el pensamiento crítico de los estudiantes se puede y debe optimizar a través de programas de intervención” (García y Nicaso, 2015, p. 62). La mayoría de estas investigaciones han analizado indicadores como: fluidez, elaboración y originalidad, observándose en todos ellos efectos positivos y diferencias estadísticamente significativas en cada uno dependiendo del género, nivel educativo y centro educativo (Prieto et al., 2002).

En referencia al sentido del humor, numerosas investigaciones han estudiado como éste es uno de las principales fortalezas ante las adversidades (Carbelo y Jáuregui,2006), llegando a evidenciar como junto a la risa, estos son capaces de reducir la ansiedad y el estrés optimizando la calidad de vida de los estudiantes (Vera, 2006).

En referencia al estudio del optimismo, números estudios coinciden en afirmar que éste sirve como modulador de las situaciones estresante y potenciador de la salud (Saldívar et al., 2011; Seligman y Csikszehrnhalyi,2000; Vera, 2006).

En referencia a las emociones positivas, estas se han realizado a través de la realización de programas de intervención en educación emocional. Programas que han evidenciado efectos positivos como:

- favorecer la función anticipadora del efecto positivo,
- facilitar la toma de decisiones,
- incrementar la motivación intrínseca,
- aumentar la generosidad,

- favorecer la cooperación.
- aumentar el rendimiento,
- favorecer el bienestar,
- mejorar las relaciones interpersonales; y
- prevenir de la depresión (García y Nicasio, 2015,p. 63).

En referencia a las investigaciones centradas en la resiliencia, existen numerosas investigaciones que tratan de evidenciar los beneficios positivos de este constructo en la salud del individuo. Entendiendo este constructo como la capacidad personal y grupal para hacer frente a situaciones intrapersonales o interpersonales adversas y aprender de ellas (González y Artuch, 2014; Vera, 2006; Vera et al., 2006). Por último, otros estudios se han enfocado en *Mindfulness*, conocido también como atención o conciencia plena, entendiéndose como el estado mental de la persona que permite concentrarse en la situación actual y presente basándose en sus propios pensamientos, acciones y sensaciones, pero sin hacer valoraciones, en Gancedo (2008) y León (2008) (como citó García y Nicasio, 2015). En relación a este, diversas investigaciones educativas en este ámbito han demostrado que mejora el rendimiento académico (León, 2008).

3.2 Atención Plena o *Mindfulness*

El término *Mindfulness* es un anglicismo cuya tradición al castellano es atención o conciencia plena. A pesar de ser un concepto universal, cabe decir que proviene de la lengua *pali* en la que se escribieron los primeros textos budistas. (López,2019, p.15)

Para John Kabat Zinn (2003), *mindfulness* es el estado de conciencia que surge de prestar atención de manera voluntaria, amable, (incluso con compasión) a la experiencia del momento presente, sin juzgarla o evaluarla y sin reaccionar a ella. Igualmente, *Mindfulness* también se correlaciona con tres necesidades de la teoría de autodeterminación: *autonomía, relación- pertenencia- y competencia*, aspectos que cobran especial interés en el ámbito educativo. (Ryan y Deci, 2000).

La investigación sobre este constructo ha evolucionado a lo largo de los años. Se ha pasado de considerar que está compuesto por cinco factores (observar, saber describir “lo”

que pasa, no emitir juicios, no reaccionar y acción plena) a hablar de cuatro (actuar con atención, describir lo que sucede, no emitir juicios y no reaccionar), eliminando “observar al estar presente” en el resto de facetas. Luego pasaron a ser tres: (conciencia, momento presente y aceptación). (Germer et al, 2005)

Pero la definición consensuada operativa de *mindfulness* se fundamenta en dos componentes: *la autorregulación atencional y el estado de apertura y aceptación del momento presente*. La regulación atencional se basa en la atención sostenida, en la recuperación de la atención dispersa y en la inhibición de todo proceso mental elaborativo, por lo que cabe considerar *mindfulness* como una habilidad metacognitiva. El estado de apertura y aceptación a la realidad del momento presente incluye cierta curiosidad por los objetos mentales que aparecen. Este enfoque como modo en vez de como estado, puede dar lugar a una conceptualización un tanto utilitarista del constructo y no tanto experiencial. (López González ,2019, p.17).

En los últimos diez o quince años ha habido una proliferación de prácticas de meditación en las escuelas hasta el punto de que ya se celebran, en algunos lugares de España, diversas jornadas periódicas dedicadas a ello. Concretamente, en el *Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona* ya se están celebrando las V Jornadas de Relajación y Meditación en la Escuela. (López González,2019, p.19).

En el ámbito escolar, la relajación antecedió a la meditación. Ésta fue de la mano de cuatro fuentes: el yoga, la educación física, la danza y el neuroaprendizaje. Sus diferentes métodos han sido aplicados hasta la fecha con diversidad de objetivos, entre los cuales se encuentran: trastornos de la atención, competencias emocionales, problemas conductuales y clima del aula. (López González,2019)

Podemos encontrar múltiples sistemas y métodos de relajación y meditación aplicados a la educación, desde adaptaciones infantiles o reeducativas de los conocidos métodos de Schultz y Jacobson, hasta algunos dedicados al estiramiento muscular, pasando por las escuelas de conciencia corporal con los métodos de Alejandro, Feldenkrais, Feldenkrais y la Eutonia de G. (Largadera, 2003).

3.3 Beneficios de la Atención Plena o Mindfulness en las aulas

Los beneficios que aportan estas prácticas son múltiples, de entre los que se destacan la influencia positiva en el sistema nervioso de los alumnos mejorando la actividad eléctrica del cerebro y como consecuencia, la capacidad de atención y cognición, la memoria y el resto de habilidades cognitivas básicas. (Gorev,2004). Igualmente, su práctica sistematizada genera una mejora de la concentración, incluso favorece la capacidad de cálculo y de abstracción matemática. Así mismo, también se usa como motivación para el aprendizaje y para la mejora de los hábitos de trabajo y cooperación. También ha sido aplicado en alumnos con trastornos conductuales o con perfiles de conducta agresiva y en escuelas rurales (López González,2019, p.20).

Después de décadas de investigación, se han hecho diversos intentos por agrupar los beneficios observados en el ámbito educativo. Un primer criterio alude a si la práctica la realiza el profesorado, el alumnado u otros estamentos educativos. Otro criterio consiste en agrupar los contenidos según sean individuales o colectivos (López González, 2019). Igualmente, también se pueden clasificar por áreas de incidencia. Según Shapiro et al (2008) existen tres áreas de agrupación: los efectos en el rendimiento académico y cognitivo, los efectos en la salud mental y el bienestar psicológico y los que hacen referencia al desarrollo integral u holístico de la persona. Por otro lado Campayo et al (2014) basándose en Hotzel et al (2001), agrupan los efectos según los mecanismos implicados y las áreas del cerebro asociadas a *mindfulness*, además de las instrucciones concretas para la práctica en cada caso.

En referencia a los beneficios académicos y cognitivos, se ha encontrado que mejora las funciones ejecutivas (Luders, 2012; Riggs, 2015), incrementando la habilidad de mantenimiento y orientación de la atención (Jha et al, 2007), la concentración, la creatividad, el procesamiento de la información, precisión y exactitud y mejora del rendimiento académico directamente y a través de la mejora del clima del aula y las competencias emocionales (López González et al 1018; López González et al 2006). También desarrolla habilidades metacognitivas (Riggs et al, 2015).

Por otro lado, en referencia a la salud física y mental, *mindfulness* tiene efectos positivos tanto a nivel fisiológico como neurofisiológico (Gregoski et al, 2006). Aunque

los mayores hallazgos en este ámbito aluden a la disminución del estrés, la ansiedad y la depresión (Sinclair et al, 2013). Asimismo, *mindfulness* mejora el bienestar general y ayuda a cultivar estados psicológicos positivos (Baer, 2003), favoreciendo el desarrollo emocional y crecimiento personal a través del equilibrio y la regulación emocional, la autocompasión y las habilidades interpersonales como la empatía y la compasión hacia uno mismo y hacia los demás (Lief, 2007; Llearly, 2007). Por último, también se sabe que *mindfulness* ejerce una relación directa sobre el bienestar adolescente (Shapiro, 2008) y la Inteligencia emocional (Goleman, 1995) que a su vez contribuyen a la mejora del aprendizaje socio- emocional (Snowden et al, 2015; Durlak et al, 2011).

4. Programa de intervención

a. Ámbito de aplicación

A continuación, se presenta un programa de intervención sobre la *Atención plena o Mindfulness* pensado para ser realizado en un centro escolar que imparta el Programa del Diploma de la Organización del Bachillerato Internacional. Concretamente se ha escogido aplicarlo en este ámbito ya que uno de los inconvenientes más destacados por los alumnos que cursan este programa es la necesidad de saber gestionar los tiempos de estudio, afrontar el estrés y compaginar la carga académica con un bienestar emocional.

b. Justificación de las variables

Antes de pasar a la explicación de los objetivos del programa, cabe destacar que previo a su elaboración se han analizado los distintos tipos de variables que pueden influir en los resultados de dicha propuesta. Se ha visto que dicha intervención puede ser capaz de modificar algunas de las variables dependientes pero que, a su vez, existe alguna variable extraña para las cuales este tipo de intervención no sería suficiente y, por lo tanto, se debería llevar a cabo otro tipo de propuestas para reducirlas. A continuación, presentamos los

diferentes tipos de variables y una propuesta para eliminar las variables extrañas.

Variable Independiente	Variable Dependiente	Variable Extraña	Propuesta para eliminar la variable extraña
<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar estrategias de relajación. - Desarrollar habilidades atencionales. - Buscar soluciones a problemas emergentes. - Desarrollar estrategias para la consecución de metas. - Aprender a planificar objetivos realistas. - Encontrar estrategias para la consecución de metas. - Aprender estrategias para reducir los síntomas 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar el bienestar general de los alumnos. - Reducir el estrés. - Generar una comunidad escolar que fomente la Atención Plena y el <i>Mindfulness</i>. - Mejorar la autoestima y autoconocimiento de los alumnos. - Reducir la ansiedad que les produce la monografía. 	<ul style="list-style-type: none"> - El peso de la evaluación externa. - Peculiaridades de cada alumno: personal y familiar. - Predisposición docente: creencia de estos sobre las técnicas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar una propuesta de formación en el profesorado para que algunos docentes del centro sean examinadores IB y puedan ser más críticos. - Desarrollar un plan individualizado con cada alumno y realizar seguimientos individuales. - Selección de aquellos docentes que realmente crean en las técnicas. - Formación y concienciación docente. - Premiar a aquellos docentes que realicen una buena aplicación del programa.

<p>psicológicos negativos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar el pensamiento flexible. - Desarrollar estrategias de relajación. - Aprender a visualizarse. - Desarrollar la conciencia corporal. - Aprender a relajarse antes de los exámenes. - Concienciar e instruir a los docentes sobre los beneficios de aplicación de estos programas en sus aulas. - Aprender a detectar síntomas psicológicos negativos. 			
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

c. Objetivos del programa

Los objetivos de este programa van en relación con la evidencia de los efectos positivos que estos programas están aportando en las escuelas. Concretamente, adaptando el programa a los destinatarios, los objetivos que se pretenden alcanzar son:

Objetivo general: reducir la ansiedad de los alumnos cursando el Bachillerato Internacional y mejorar el rendimiento académico a través de una intervención *Mindfulness*.

Objetivos específicos:

- Mejorar el bienestar general de los alumnos.
- Reducir el estrés.
- Reducir los síntomas psicológicos negativos.
- Aprender a relajarse antes de los exámenes.
- Generar una comunidad escolar que fomente la Atención Plena o *Mindfulness*.
- Mejorar la autoestima y autoconcepto de los alumnos.
- Desarrollar las habilidades atencionales.
- Concienciar e instruir a los docentes sobre los beneficios de la aplicación de estos programas en sus aulas.
- Aprender a planificar objetivos realistas.
- Buscar soluciones a problemas emergentes.
- Encontrar estrategias para la consecución de metas.
- Reducir la ansiedad que les produce la monografía.
- Aprender a detectar síntomas psicológicos negativos.
- Aprender estrategias para reducir los síntomas psicológicos negativos.
- Desarrollar el pensamiento flexible.
- Desarrollar estrategias de relajación.
- Aprender a visualizarse.

- Desarrollar la conciencia corporal.

d. Destinatarios

Este programa puede ser aplicado en cualquier centro escolar que imparta el Programa del Diploma de la Organización del Bachillerato Internacional. El Programa del Diploma hace referencia a los dos cursos preparatorios a la enseñanza universitaria. Se ha escogido esta población diana ya que gracias a mis prácticas formativas como Orientadora Escolar en un centro IB, he podido comprobar una necesidad emergente de estos programas y la importancia de que el Departamento de Orientación sea conocedor de este tipo de situaciones y actúe para desarrollar los objetivos descritos anteriormente y sus funciones con un carácter más global. Las funciones que en este caso el Departamento de Orientación desarrollaría en el centro y que conforman los objetivos del programa son:

- ✓ prevención y detección de necesidades del centro,
- ✓ apoyo al alumnado con necesidades emocionales,
- ✓ intervención psicológica y pedagógica a partir de la formación y dotación de estrategias,
- ✓ asesoramiento a las familias sobre los beneficios de estos programas,
- ✓ orientación a los tutores y alumnado,
- ✓ asesoramiento a los docentes;
- ✓ y coordinación con el Equipo Directivo y claustro.

e. Fases en la elaboración del programa

Las fases que se han seguido para la elaboración de este programa son las siguientes:

1. Detección a partir de la observación durante las prácticas formativas, de una necesidad emergente en los alumnos y docentes que siguen este programa en el centro.

2. Recogida de datos a través de una encuesta de elaboración propia. Esta encuesta aparece en el apartado de anexos. En el caso de que hubiese podido habría empleado test validados de ansiedad estado/ rasgo, motivación académica y autoestima. Como por ejemplo: (CEE-R)⁶, (EMA)⁷ y (STAI).⁸
3. Conocimiento de la estructura del Programa del Diploma de la Organización del Bachillerato Internacional.
4. Revisión y estudio de programas parecidos que estén siendo aplicados en centros escolares estatales e internacionales. Concretamente se han escogido tres programas como base. Estos programas son: *Aulas Felices*⁹, *Proyecto TREVA*¹⁰ y *Mindful Moment Program*¹¹. Los tres, dos de nuestro país y uno estadounidense llevan aplicándose desde hace más de 10 años y están mostrando múltiples beneficios en sus alumnos entre los que destacan una mejora del rendimiento escolar.
5. Creación de un programa de *Atención Plena o Mindfulness* que pueda ser adaptado en un centro escolar teniendo en cuenta las peculiaridades del Programa del Diploma.

⁶ CEE-R: cuestionario de autocontrol infantil y adolescente.

⁷ EMA: escala de motivación académica.

⁸ STAI: cuestionario de ansiedad Estado- Rasgo.

⁹ El programa Aulas Felices fue creado en el año 2010 por un equipo del Centro Aragonés de Tecnologías para la Educación (CATEDU) conocido como el Equipo Sati en Zaragoza. Este programa ha logrado una gran difusión y reconocimiento nacional e internacional por parte de la comunidad científica y profesionales del ámbito educativo. <http://catedu.es/psicologiapositiva>

¹⁰ El Proyecto TREVA es una propuesta de intervención pedagógica que contribuye a la innovación de la educación del s.XXI dando respuesta a las necesidades actuales de la mayoría de las aulas incorporando la relajación, la meditación y el *mindfulness*. Surge a raíz de una tesis doctoral del Dr. Luis López González en el curso 2002- 2003. Este programa mejora el rendimiento académico a través del desarrollo de la atención y la memoria. <http://catedu.es/psicologiapositiva>

¹¹ El programa *Mindful Moment Program* creado por Maryland 21st Century Community Learning Centers en el año 2002 ha mostrado múltiples beneficios en distintos centros escolares estadounidenses con un nivel académico bajo, con un alto porcentaje absentismo escolar y con problemas comportamentales. Su efectividad se ha demostrado en la mejora del absentismo escolar, una mayor promoción de sus alumnos y la mejora del clima escolar. <https://hlfinc.org/programs-services/mindful-moment-program/>

f. Descripción del programa

Este programa está pensado para ser inducido desde el Departamento de Orientación y coordinado con el equipo directivo y el claustro docente. El Orientador se encargará de formar, asesorar y realizar seguimiento de la intervención a través de todos los agentes educativos que estén inmersos el Programa del Diploma en un centro escolar. Es decir: familias, docentes, tutores y alumnos de 1º y 2º IB. Igualmente, las distintas actividades propuestas han sido organizadas para abarcar los dos cursos del Bachillerato Internacional. Estas actividades estarán divididas en cuatro bloques. A continuación, se presenta cada bloque y los objetivos del programa que se pretenden alcanzar.

BLOQUE I: Actividades incluidas dentro del Plan de Acción
Tutorial

Descripción del Bloque	Objetivos del Programa
Estas actividades serán realizadas dos veces al mes y constarán de una serie de ejercicios adaptados del programa de Aulas Felices y de elaboración propia. Lo que se pretende con ellas es que el tutor realice un seguimiento sobre el avance de los alumnos con estas técnicas.	<ul style="list-style-type: none">• O. General: reducir la ansiedad de los alumnos cursando IB y mejorar el Rendimiento Académico a través de técnicas de <i>Mindfulness</i>.• Apoyo al alumnado con necesidades emocionales.• Intervención psicológica y pedagógica a partir de la formación y dotación de estrategias.• Orientación a los tutores y alumnado.• Coordinación con el Equipo Directivo y claustro.

BLOQUE I: Actividades incluidas dentro del Plan de Acción Tutorial (Posibles Actividades)

Actividades	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none"> • El catalejo: el objetivo de esta actividad es que los alumnos ante una dificultad, aprendan a desfocalizar la atención en el problema y a apreciar las cosas positivas de alrededor. La actividad consiste en que los alumnos doblen un folio en forma de catalejo y el profesor vaya proyectando imágenes. Al inicio aparecerá solo la monografía, trabajo de investigación que suele preocupar mucho a los alumnos que cursan este Programa. Una vez hayan focalizado su atención en la imagen de la monografía, el docente les pedirá que dejen el catalejo y alrededor de la monografía comenzarán a aparecer más imágenes, como por ejemplo: unos padres, una ventana que da vistas a un bosque, salud, etc. A partir de ahí, el docente les pedirá que reflexionen y que comenten lo que acaba de ocurrir. Por último, los alumnos por grupos de cuatro personas deberán elaborar una lista de estrategias que pueden utilizar cuando pasan mucho tiempo pensando en las preocupaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Buscar soluciones a problemas emergentes. ✓ Reducir la ansiedad que les produce la monografía. ✓ Reducir los síntomas psicológicos negativos.
<ul style="list-style-type: none"> • El secreto del globo: Esta actividad tiene dos fases, por un lado los alumnos deben aprender a detectar la sintomatología que les produce una preocupación y por otro, los alumnos deberán aprender a encontrar estrategias que les ayuden a superarlos. En primer lugar, el docente repartirá unas fichas con el dibujo de un cuerpo humano. A 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprender a detectar síntomas psicológicos negativos. ✓ Aprender estrategias para reducir los

<p>partir de este, los alumnos detectarán las partes del cuerpo que se ven afectadas cuando le sucede una preocupación. A continuación, los alumnos comentarán las experiencias entre ellos. Una vez los alumnos hayan comentado las distintas sintomatologías, el docente les repartirá un globo y un trozo pequeño de papel. Los alumnos deberán escribir una posible solución al problema que mayor preocupación les esté ocasionando en ese momento. Seguidamente los alumnos introducirán la solución dentro del globo. Acto seguido el docente les pedirá que hinchen el globo en función del nivel de preocupación y que lo aten. Una vez el globo esté hinchado los alumnos deberán pincharlo. Para finalizar los alumnos reflexionarán sobre la funcionalidad de la actividad.</p>	<p>síntomas psicológicos negativos.</p> <p>✓ Mejorar el bienestar general de los alumnos.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Mi zapato favorito: Esta actividad tiene como objetivo que los alumnos aprendan a establecer objetivos a largo y corto plazo y a encontrar las vías para alcanzarlos. Es una actividad simbólica que tratará de acompañar a los alumnos durante los dos cursos del Programa. La actividad consistirá en realizar a través de distintos materiales un zapato pequeño. Los alumnos tendrán libertad a la hora de diseñar sus zapatos con los materiales disponibles en el aula. Una vez los zapatos estén elaborados, los alumnos deberán escribir en la suela de este el objetivo que pretenden alcanzar una vez finalicen los dos años del Programa. Finalmente, los alumnos deberán incluir dentro del mismo una lista de objetivos a corto plazo que les ayudará a alcanzar su objetivo final. Los zapatos permanecerán en los pupitres de los alumnos y cada trimestre serán revisados y renovados por los alumnos. 	<p>✓ Aprender a planificar objetivos realistas.</p> <p>✓ Encontrar estrategias para la consecución de metas.</p> <p>✓ Mejorar la autoestima y autoconcepto de los alumnos.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué ocurrirá?: Esta actividad tiene como objetivo ampliar los puntos de vistas. La actividad consistirá en plantear una situación y que los alumnos sean capaces de desarrollar un posible desenlace identificando diferentes situaciones, pensamientos y emociones. Un posible ejemplo podría ser: “llego a casa y mi perro se ha escapado” ¿Cómo reaccionaríais? ¿Qué pensáis que le ocurriría? Una vez los alumnos han ido identificando las distintas situaciones, pensamientos y emociones, los alumnos deberán reflexionar sobre cómo transformar los pensamientos negativos en positivos, buscando pensamientos alternativos que mejoren el estado emocional (Aulas felices, 2010, p.123). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Buscar soluciones a problemas emergentes. ✓ Desarrollar el pensamiento flexible.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

BLOQUE II: Rutinas de Atención Plena que todos los docentes deberán incluir y recoger en sus programaciones de aula diariamente.

Descripción del Bloque	Objetivos del Programa
<p>Estas rutinas han sido elaboradas como una serie de recomendaciones que los docentes que impartan clases en el programa del Diploma deberán realizar durante sus sesiones. Destacar que han sido planteadas a partir del programa REMIND¹². En este programa se han identificado 9 competencias que todo programa de Atención Plena debería incluir y desarrollar. Estas competencias son:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O. General: reducir la ansiedad de los alumnos cursando IB y mejorar el Rendimiento Académico a través de técnicas de <i>Mindfulness</i>. • Apoyo al alumnado

¹² El programa REMIND es una propuesta pionera de competencias de relajación, meditación y *mindfulness*, basado en el programa TREVA, para poder programar objetivos y contenidos tanto para el uso individual como para todo un centro.

<ol style="list-style-type: none"> 1. Atención: capacidad de prestar atención a uno mismo sin identificarse con aquello observado y el entorno. 2. Respiración: función orgánica y al mismo tiempo un recurso necesario para tomar conciencia. 3. Visualización: habilidad voluntaria de representarse mentalmente cualquier objeto o escena con objetivos diversos. 4. Voz y habla: recurso psicofísico autosugestivo, expresivo, relajador y terapéutico muy diverso: voz interna y externa. 5. Relajación: capacidad de relajar los músculos. Habilidad de soltar toda la aprensión, no oponerse a la gravedad. 6. Conciencia sensorial: conjunto de percepciones a través de los sentidos. 7. Postura: forma de estar en el mundo, de afrontar una situación o realizar cualquier tarea humana. 8. Movimiento: traslado de una postura a otra con autopercepción absoluta. 9. Energía: nivel transfisiológico de flujo del “Ki” del cual se puede tener conciencia y en el que se fundamenta la medicina china y algunas disciplinas orientales(González, L, 2019, P. 184). <p>En la propuesta, se ha agrupado las distintas competencias y elaborado una serie de estrategias que los</p>	<p>con necesidades emocionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intervención psicológica y pedagógica a partir de la formación y dotación de estrategias. • Orientación a los tutores y alumnado. • Asesoramiento a los docentes. • Coordinación con el Equipo Directivo y claustro.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

docentes deberán incluir. En este bloque los docentes deberán desarrollar las competencias de atención, respiración, visualización, voz y habla y relajación. A continuación, en la siguiente tabla aparecen las distintas rutinas propuestas.	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

BLOQUE II: Estrategias para las Rutinas de Atención Plena que todos los docentes deberán incluir y recoger en sus programaciones de aula diariamente.

Descripción de las rutinas propuesta	Objetivos específicos del Programa
<p>✚ Al inicio de la jornada escolar el docente marcará los objetivos de la semana y los objetivos individuales de cada alumno en la asignatura. Así mismo, todos los alumnos dedicarán 10' a leer un libro de interés propio. Esta rutina durará 15' y se realizará todos los días a primera hora. Lo que se pretende desarrollar con esta rutina es: atención y relajación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollar las habilidades atencionales. ✓ Aprender a planificar objetivos realistas. ✓ Desarrollar estrategias de relajación.
<p>✚ Después de los descansos y previo a los exámenes los docentes dedicarán 10' a realizar distintas actividades de relajación y respiración. Por ejemplo: leer un texto de manera individual siendo consciente de su respiración natural, de cómo entra y sale el aire con naturalidad de la</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollar las habilidades atencionales. ✓ Desarrollar estrategias de relajación.

<p>nariz (González, 2019, p.193) También como ejercicio de relajación se puede realizar una actividad donde los alumnos tomen conciencia de aquellas partes del cuerpo que suelen estar con más tensión, visualizando una hormiga que se pasea por todo el cuerpo (González, 2019, p.193).</p>	
<p>✚ Al finalizar la jornada escolar el docente siempre dará feedback positivo de lo alcanzado durante el día y realizará un ejercicio de visualización. A esto se le dedicarán 15'. Un ejemplo de actividades para desarrollar la visualización es: visualizarse a uno mismo sentado delante nuestro y, después de silenciarnos un poco y sentir, nos preguntamos: ¿Qué necesitas de mí? Y esperamos a que las respuestas salgan solas. A elección propia se puede compartir con el resto de la clase. (González, 2019, p.193).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mejorar la autoestima y autoconcepto de los alumnos. ✓ Aprender a visualizarse positivamente.
<p>✚ Una sesión semanal los docentes deberán realizar una actividad que desarrolle la competencia de voz y habla. Un ejemplo de esta actividad es: escribir durante cinco minutos sin parar y levantar el bolígrafo del papel. Después recopilar las palabras más importantes que han salido (González, 2019, p. 203).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollar las habilidades atencionales.

BLOQUE III: Inclusión de algunas de estas actividades en la asignatura de CAS por parte de los alumnos.

Descripción del Bloque	Objetivos del Programa
<p>En este bloque el coordinador de la asignatura CAS¹³ será el encargado de instruir en los alumnos en determinadas sesiones para que desarrollen las competencias de: conciencia sensorial, postura, movimiento y energía. Así mismo, deberá asegurar que los alumnos incluyan en sus diarios de la asignaturas actividades relacionadas con el desarrollo de estas competencias.</p> <p>El objetivo de CAS es desarrollar alumnos capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Disfrutar de una variedad de experiencias y encontrar relevancia en estas. ✚ Reflexionar con un fin determinado acerca de sus experiencias. ✚ Identificar metas, desarrollar estrategias y determinar más acciones para el crecimiento personal. ✚ Explorar nuevas posibilidades, afrontar nuevos desafíos y adaptarse a nuevos roles. ✚ Participar de manera activa en proyectos CAS planificados duraderos y colaborativos. ✚ Comprender que son miembros de comunidades locales y globales y que tienen responsabilidades los unos con los otros y con el entorno. <p>En las experiencias de servicio los alumnos incluyen las siguientes etapas:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O. General: reducir la ansiedad de los alumnos cursando IB y mejorar el Rendimiento Académico a través de técnicas de <i>Mindfulness</i>. • Apoyo al alumnado con necesidades emocionales. • Intervención psicológica y pedagógica a partir de la formación y dotación de estrategias. • Coordinación con el Equipo Directivo y claustro.

¹³ CAS: “Creatividad, Acción y Servicio”, asignatura troncal del Programa del Diploma. Diseñada para reforzar y ampliar el aprendizaje personal e interpersonal adquirido por los alumnos en la etapa de Primaria y en los años intermedios.

<ol style="list-style-type: none"> 1. Investigación, preparación y acción para cubrir una necesidad identificada. 2. Reflexión continua sobre experiencias significativas en las que basarse para la toma de decisiones y la resolución de problemas. 3. Demostración para compartir lo que ha sucedido. 	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

BLOQUE III: Posibles sesiones del programa en CAS

Descripción de sesiones	Objetivos específicos del Programa
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejemplo de sesión para desarrollar la conciencia sensorial: durante 10-12' dar un paseo solitario y en silencio, tomando nota de aquellas cosas que nos capten la atención. Al terminar, en clase, cuantificarlas según hayan sido observadas por uno de los tres canales sensoriales. ¿Cuál de ellos predomina en cada uno? (González, 2019, p. 206) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollar habilidades atencionales.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejemplo de sesión para desarrollar la postura: esta actividad consiste en que por parejas un compañero imite al otro. Lo que se pretende es que a través de este ejercicio los alumnos tomen conciencia de los gestos que no les gustan (González, 2019, p. 206). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollar habilidades atencionales. ✓ Desarrollar estrategias de visualización. ✓ Desarrollar la conciencia corporal.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejemplo de sesión para desarrollar el movimiento: Esta actividad consiste en imaginarse que uno está en un espacio sin gravedad y comenzar a moverse imaginando que estamos realizando actos de la vida cotidiana: comer, peinarse, vestirse. Es decir, realizar todas estas acciones a cámara lenta (González, 2019, p. 208). 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejemplo de sesión para desarrollar la energía: esta actividad consiste en preparar una silueta humana que represente a cada uno y, después de relajarnos, escaneamos las zonas donde haya una mayor sensación de energía calor o tensión y las pintamos. Esta actividad se debe hacer varios días y comparar los resultados González, 2019, p. 2014). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollar la conciencia corporal. ✓ Aprender a detectar síntomas psicológicos negativos.

BLOQUE IV: Adaptación de los espacios del centro, propuesta de una actividad extraescolar para padres y alumnos con instructores externos al centro.

Descripción del Bloque	Objetivos del Programa
<p>En este bloque lo que se pretende con nuestra propuesta es que el centro si dispone de los recursos adapte determinados espacios del centro y disponga</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O. General: reducir la ansiedad de los alumnos cursando IB y mejorar el Rendimiento Académico a

<p>de personal especializado en la temática. Destacar que las ideas de este Bloque se han extraído del programa <i>Mindful Moment Program</i>.</p>	<p>través de técnicas de <i>Mindfulness</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación con el Equipo Directivo y claustro. • Asesoramiento a las familias sobre los beneficios de estos programas
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

BLOQUE IV: Propuestas de adaptación de los espacios del centro y actividades extraescolar para padres y alumnos con instructores externos al centro

Descripción de las propuestas	Objetivos específicos del Programa
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crear una sala de relajación con esterillas donde los alumnos en determinados momentos del día que sientan tensión puedan acudir a realizar actividades de relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Generar una comunidad escolar que fomente la Atención Plena o <i>Mindfulness</i>. ✓ Desarrollar la conciencia corporal. ✓ Desarrollar estrategias de relajación.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Que el centro disponga de instructores de Atención Plena que puedan estar en la sala de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Generar una comunidad escolar que fomente la Atención Plena o <i>Mindfulness</i>.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Que el centro proponga como actividad extraescolar actividades como Yoga, meditación y Atención Plena. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Generar una comunidad escolar que fomente la Atención Plena o <i>Mindfulness</i>. ✓ Desarrollar la conciencia corporal. ✓ Desarrollar estrategias de relajación
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

e. Calendario de actividades

A continuación, se presenta un posible calendario de nuestro proyecto de intervención. En él se representa de manera flexible los cuatro bloques del programa descritos en el apartado anterior y la enumeración de fechas concretas durante los tres trimestres se encuentra en el apartado de anexos.

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:00-9:00	Rutina Mañana Bloque II	Rutina Mañana Bloque II	Rutina Mañana Bloque II	Rutina Mañana Bloque II	Rutina Mañana Bloque II
Clases					
13:00-14:00			Sesiones CAS/ Coordinación Diarios Bloque III		
Clases	Rutina después Descanso Bloque II	Rutina después Descanso Bloque II	Rutina después Descanso Bloque II	Rutina después Descanso Bloque II	Rutina después Descanso Bloque II
Clases					Sesiones seguimiento Tutoría Bloque I
17:00-	Reuniones de	Bloque IV Actividades	Reuniones de	Bloque IV actividades	

18:00	seguimiento del Programa Docentes/Orientador	Extraescolares	seguimiento del programa Tutores / Orientador	extraescolares	
-------	----------------------------------------------	----------------	-----------------------------------------------	----------------	--

g. Delimitación de los recursos

Los recursos que son necesarios para implementar nuestro programa son:

- ✓ Batería de test: pre- post.
- ✓ Formación al profesorado a través de instructores externos al centro especialistas en el área.
- ✓ Adaptación de una sala del centro para realizar actividades de relajación dentro y fuera del horario escolar.

h. Análisis de la viabilidad

A nuestro parecer, el presente programa de intervención se adapta muy bien a las peculiaridades de un centro IB y consideramos que su aplicación sería viable y beneficiosa para los alumnos que cursasen el Programa del Diploma. Quizás, el bloque IV donde se proponen la disposición de un aula e instructores especialistas que puedan realizar actividades dentro del horario escolar y como actividades extraescolares, puede resultar menos viable ya que depende en gran medida de los recursos disponibles del centro. Por ello entendemos que este bloque podría ser introducido cursos más tardes después de que el centro haya podido comprobar los beneficios del programa y de esta manera, que también pudiese ser aplicado a todos los alumnos del centro, y no solo a los alumnos que cursasen el programa pre- universitario. Igualmente, entendemos que debe existir una predisposición docente ya que mediante esta propuesta los docentes deberían adaptar la manera de dar clase e incluir algunas de las rutinas propuestas. Así mismo, confiamos que a través de ella tanto docentes como alumnos agradecerían los beneficios de la intervención. Por último, vemos conveniente destacar el análisis de las variables influyentes

en la propuesta, ya que a pesar de que a través de ella se pueda mejorar las variables dependientes explicadas anteriormente, sigue haciendo falta la implementación de otros planes de actuación que reduzcan la influencia de las variables extrañas y en nuestro caso: el peso de las evaluaciones externas.

i . Evaluación: Instrumentos de evaluación continua y final

Por último la evaluación de nuestro programa de intervención se realizará con pruebas de elaboración propia y con pruebas estandarizadas.

Las pruebas de elaboración propia incluirán:

- La observación y recogida de información del Orientador durante las reuniones con el tutor y los docentes.
- La comparativa de los resultados académicos durante los tres trimestres y en el caso del segundo curso del Diploma la comparativa entre las evaluaciones internas e externas.
- Encuestas de satisfacción a los alumnos.
- Encuestas de satisfacción a las familias.
- Encuestas de satisfacción a los docentes.
- Propuestas anuales de mejora.

Las pruebas estandarizadas consistirán:

- Una evaluación pre- post del programa a través de unos test estandarizados y validados por la comunidad científica. Los test que han sido seleccionado aparecen en los anexos.

5. Conclusiones

A lo largo del presente trabajo hemos podido conocer más a fondo las peculiaridades del Programa del Diploma de la Organización del Bachillerato Internacional. Así mismo, gracias a la investigación y el centro donde he tenido la oportunidad de realizar las prácticas, se ha podido detectar como necesidad emergente que los centros que ofrecen estos programas deberían llevar a cabo intervenciones como las ya comentadas. Igualmente, gracias a los resultados extraídos de las encuestas de elaboración propia presentada en el apartado de anexos, se ha podido comprobar que el 80%, (de los alumnos cursando este programa en el centro donde he realizado las prácticas), reclaman la necesidad de mejorar la gestión de sus tiempos de estudio, el 35% ve importante aprender técnicas de relajación ante situaciones estresantes como las evaluaciones y la presentación de la monografía, pero el 65% afirma creer que las técnicas de relajación que el centro ha puesto en marcha a lo largo de sus años de estudios han tenido un mínimo o casi nulo efecto. Todo ello me ha llevado a plantearme la necesidad de que cuando se implantan este tipo de intervenciones los alumnos y docentes tienen que ver una progresión. Así mismo, considero importante que previo a la implantación exista una concienciación y los alumnos entiendan la importancia de controlar los estados emocionales y organizar sus tiempos de estudio.

Por otro lado, en base a nuestra percepción de la propuesta, consideramos que es innovadora porque se adapta muy bien a las necesidades que muchos alumnos que cursan este programa presentan y a pesar de que nos hemos querido centrar en los alumnos que cursan ese programa pre-universitario, consideramos que se puede adaptar a cualquier centro escolar y etapa educativa, ya que hasta la fecha, como se ha ido citando en el presente trabajo, son numerosas las investigaciones en este campo que están evidenciando los beneficios en las aulas. Concretamente, en referencia a nuestra propuesta, los puntos fuertes que queremos destacar son:

- Nuestro programa de intervención ha partido de una investigación, donde mediante la revisión bibliográfica se ha

podido ver evidenciado los beneficios que estos programas están trayendo a las aulas. Así mismo, se han estudiado tres programas que están en funcionamiento en España y en Estados Unidos. Estos son: Aulas Felices, Proyecto TREVA y *Mindful Moment*.

- En nuestro programa se ve reflejado que se ha estudiado la estructura de la Organización del Bachillerato Internacional y concretamente el Programa del Diploma y que, a partir de este, se ha podido comparar los beneficios que las intervenciones en mindfulness podrían aportar en estos casos.
- Nuestra intervención además de partir de un análisis comparativo de la estructura del Programa del Diploma y las intervenciones en Mindfulness, ha analizado los diferentes tipos de variables que pueden intervenir en la propuesta y ha tratado de proponer respuesta para eliminar las posibles variables extrañas.
- Nuestro programa de intervención incluye medidas y rutinas que han de adoptar todos los docentes que impartan clases en el Programa del Diploma y no solo actividades a realizar en un momento o espacio concreto.
- Las propuestas adoptadas son viables y no se precisan de muchos recursos para llevarlas a cabo.
- El Departamento de Orientación es impulsor y coordinador de todo el proyecto. Esto le permite tener una relación más abierta con los docentes y Equipo Directivo y conocer más a fondo las peculiaridades y necesidades del centro escolar.

- Para la evaluación del proyecto se ha optado por test que ya están validados científicamente en el ámbito.

Por otro lado, como limitaciones del estudio es importante destacar que dicha propuesta no ha sido posible llevarla a cabo y a pesar de que la intencionalidad y las ideas son atractivas y parecen resultar beneficiosas, debería ser aplicada para poder comprobar su efectividad en la realidad educativa de los centros escolares. También consideramos que si hubiese sido posible pasar a los alumnos diferentes test validados científicamente como por ejemplo: Escala de Motivación Académica (EMA) y Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo (STAI) los resultados serían más fiables. Asimismo, somos consciente de que una de las problemáticas de este tipo de propuestas es que muchas veces suelen resultar pesadas para el profesorado, ya que la falta de tiempo y el estrés por avanzar materia hasta final de curso repercuten en su aplicación. Por último, pensamos que a la hora de realizar este tipo de propuestas se debería tener en cuenta que no todos los centros disponen de los mismos recursos y por lo tanto, las medidas propuestas sobre los espacios del centro, los instructores externos y las actividades escolares variarían en función del centro escolar.

Finalmente, me gustaría concluir destacando que gracias a la elaboración de este trabajo he comenzado a reflexionar sobre dos aspectos educativos: por un lado, la importancia de que los Departamentos de Orientación sean capaces de detectar conjuntamente con los docentes necesidades emergentes de los centros y de este modo poder proponer propuestas de intervención; y por otro lado, las ventajas que los alumnos poseen si son capaces de desarrollar habilidades atencionales y controlar los estados psicológicos negativos.

6. Referencias bibliográficas

- Alonso, T., Garrido, R. (2018). El estudiante IB en España. *Journal of Supranational Policies of Education, Vol (7), 55-82.*
- Arguis, R., Bosas, A., Hernández, S., Salvador, M. (2012). *Aulas Felices*. Recuperado de: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Aulls, M.W y Peláez, S. *Exploring the learning benefits and Outcomes of the IB Extended Essay in Preparing Students for University Studies in Canada: Student Perception of the Impact of the Diploma Programme and the Extended Essay on the Academic Demand of First year in University*. Montreal (Canada): Department of Educational and Counselling Psychology, McGill University, 2013.
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review: *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-241.
- Beland, K. (2007). Educational Leadership: Boosting Social and Emotional Competence. *The prepared Graduate*. 68-71.
- Bisquerra, R. (2013). Inteligencia emocional para afrontar los retos. *XV Jornadas de la Asociación Proyecto Hombre*. 11-61.
- Bisquerra, R., García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Participación Educativa*, 5. 15-20.
- Brandy, R., Maynard, M., Solis, V., Miller, L., Kristen, E y Brendel, E. (2017). *Mindfulness-based interventions for improving cognition, academic achievement, behaviour, and socioemotional functioning of primary and secondary school students*. Recuperado de: www.campbellcollaboration.org/library/
- Broc, M. A. (2011). Voluntad para estudiar, regulación del esfuerzo, gestión eficaz del tiempo y rendimiento académico en los alumnos Universitarios. *Revista de Investigación educativa*, 29 (1), 171-185.
- Carbelo, B., y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: Humor positivo. Papeles del Psicólogo, 27(1), 18-30. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=1281>
- Castillo, R., Fernández, P., and Brackett, M. (2013). Enhancing Teacher Effectiveness in Spain: A Pilot Study of The Ruler Approach to Social and Emotional Learning. *Journal of Education and Training studies*, 1. 1-11.

- Cheung, C., Rudowicz, E., Yue, X. y Kwan, A. (2003). Creativity of university students: what is the impact of field and year of study? *Journal of Creative Behavior*, 37(1), 42-63. <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.2003.tb00825.x>
- Cole, D., Gannon, S., Ullman, J. y Rooney, P. *Theory of Knowledge (TOK): Exploring Learning Outcomes, Benefits and Perceptions*. Bethesda, MD (EE. UU.): Organización del Bachillerato Internacional, 2014.
- Culross, R. y Tarver, E. "A Summary of Research on the International Baccalaureate Diploma Programme: Perspectives of Students, Teachers, and University Admissions Offices in the USA". *Journal of Research in International Education*. 2011. Vol. 10, núm. 3, p. 231-243.
- Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymniski, A.B., Taylor, R.D.& Schellinger, K.B. (2011). The impact of enhancing students social and emotional learning: a meta- analysis of school based universal interventions. *Child Development*, 82 (1): 405-432.
- Fernández, P., Extremera, N., Palomera, R., Ruiz, D., Salguero, J., y Cabello, R. (2011). Inteligencia emocional: 20 años de investigación y desarrollo. II Congreso Internacional de Inteligencia Emocional. *Fundación Botín*.
- Floman, L., Hagelskamp, C., Brackett, M., and Rivers, S. (2016). Emotional Bias in Classroom Observations: Within- Rater Positive Emotion Predicts Favorable assessments of Classroom Quality. *Journal of Psychoeducational Assesment*. 1-11.
- Franco, C., Mañas, I., Cangas. A., y Gallego, J. (2010). The Aplications of Mindfulness with students of Secondary School: Results on the Academic Performance, Self- concept and Anxiety. *WSKS*, I (111), 83-97.
- Franco, C., Mañas, I., Cangas. A., y Gallego, J. (2011). Exploring the effects of a Mindfulness Program for Students of Secondary School. *International Journal of Knowledge Society Research*, 2 (1), 14-28.
- Franco, C., y Justo, E. (2010). Barrio Sésamo y creatividad infantil: efectos de u programa psicoeducativo. *Bordón*, 62(4), 81-94. Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/>
- García Campayo, J., y Demarzo, M. (coords.) (2014). *Mindfulness y ciencia*. De la tradición a la modernidad. Madrid: Alianza (p.75).
- García, J., y Sánchez, J. (2015). La psicología positiva en el asesoramiento psicopedagógico. *International Journal of Development and Educational Psychology*, vol (1), 61-68.

- Germer, C.K., Siegel, R.D.y Fulton,P.R. (2005). *Mindfulness and psychoteraphy*. Nueva York: Guildford Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Nueva York: Bantam.
- González, M. C., y Artuch, R. (2014). Perfiles de resiliencia y estrategias de afrontamiento en la universidad: variables contextuales y demográficas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(3), 621-648. doi: 10.14204/ejrep.34.14032
- Gorev, A. S. (2004). Influence of Short- Term Relaxation on the Organization of the Brain Electrical Activity of Young Schoolchildren in the State of Quiet Wakefulness. *Human Psychology*, 30 (5), 526-531.
- Gregoski, M. J. Barnes, V.A. Tingen, M.S., Harshfield, G.A., y Treiber, F.A.(2011). Breathing awarness meditation and lifeskills training programs influence upon ambulatory blood preasure and sodium excretion among African American adolescents, *Journal of Adolescents Health*, 58, 59-64.
- Hayden, M. (University of Bath). (2013). *International Education* (video). De: <https://www.youtube.com/watch?v=8cbn08FYEIU>
- Hayden, M. (2000). *International Education in practice*. Hayden, M., Thomson, J. (Ed). *International Education: principles into practice*. (01-11). London, UK: Taylor& Francis.
- Hayden, M., Rancic, A.M Thompson, J. (2000). Being International: students and teachers perceptions from international schools. *Oxford Review of Education*, Vol (26), 107-121.
- Hayden, M., Thomson, J. (2001). *International Education: principles into practice*. London, UK: Taylor& Francis.
- Hip-Hop(e): TEDx Grand Rapids. (2016). Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=HRQ0ffu19iY&feature=share&list=PLsRNoUx8w3rMRD1j7J3weQUV6Q8H_RdF&inde
- International Baccalaureate Organization. (2015). *What is an IB education?* (video). De: <https://resources.ibo.org/>
- International Baccalaureate Organization. (2013; 2015). *¿ Qué es la educación IB?*. Recuperado de : <https://resources.ibo.org/>

- International Baccalaureate Organization. (2015). *El programa del Diploma: de los principios a la práctica*. Recuperado de <https://resources.ibo.org/>
- International Baccalaureate Organization. (2016). *La diversidad en el aprendizaje y la inclusión en los programas del IB*. Recuperado de <https://resources.ibo.org/>
- International Baccalaureate Organization. (2018). Procedimientos de evaluación del Programa del Diploma. Recuperado de : <https://resources.ibo.org/>
- Jha, A., Krompinger, J. y Baime, M. (2007), “ Mindfulness training modifies subsystems of attention”, *Cognitive, Affective and Behavioural Neuroscience*, 7, 109-119.
- Kabat- Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar las crisis del dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Kabat, J. (2009). Mindfulness. Based Interventions for Specific Settings and Populations. Didonna, F. (Ed). *Clinical Handbook of Mindfulness*. Italy: Springer.
- Largadera, F. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Leland, M. (2015). Mindfulness and Student Success. *Journal of Adult Education*, 44(1), 19-24.
- León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, 1(3), 17-26. Recuperado de http://www.ejep.es/index.php/journal/article/view/13/pdf_18
- Lief, J. (2007). Contemplative education: The spark of east and west working within. Recuperado de: <https://ddd.uab.cat/pub/enrahonar/0211402Xn47/0211402Xn47p93.pdf>
- Llery, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E y Hancock, J. (2007). Self- compassion and reactions to unpleasant self- relevant events: The implications of treating oneself kindly . *Journal of Personality and Social Psychology*, 92. 887-904.
- López González. *Proyecto Treva*. (2010). Recuperado de: <http://www.programatreva.com/programa-treva/>
- López-González, L., Amutio, A., y Muñoz, D. (2018). The Relaxation- Mindfulness Competence of Secondary and High School students and its influence on classroom climate and academic performance. *European Journal of Education and Psychology*, 11 (1), 5-17.
- López, L. (2019). *Escuelas que meditan. Como programar mindfulness en los centros educativos*. Barcelona, España: DESCLÉE.

- López, L., Amutio, A., Oriol, X., y Bisquerra, R. (2016). Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) de estudiantes de secundaria: influencia en el clima de aula y el rendimiento académico. *Revista Psicodidáctica*, 21, 121-138.
- Luders, E., Kurth, F., Mayer, E. A., Toga, A.W., Narr, K.L., Gasser, C. (2012). “ The unique brain anatomy of meditation practitioners: alterations in cortical gyrification.”
- Marchena, E., Hervías, F., Galo, C y Rapp, C. (2007). *Organiza tu tiempo de forma eficaz*. Departamento de Psicología: Universidad de Cádiz.
- Maryland 21st Century Community Learning Centres. (2002). *Mindful Moment Program*. Recuperado de: <https://hlfinc.org/programs-services/mindful-moment-program-2/>
- McLeod, J. y Thomson, R. *Researching Social Change: Qualitative Approaches*. Londres (Reino Unido): Sage, 2009.
- Nathanson, L., Rivers, S., Flynn, L., Brackett, M. (2016). Creating Emotionally Intelligent Schools with RULER. *Education Review*, 8. 1-6.
- Pearce, R. (2000). Developing cultural identity in an International School environment. Hayden, M., Thomson, J. (Ed). *International Education: principles into practice*. (45-59). London, UK: Taylor& Francis.
- Plummer, K. *Documents of Life 2: An Invitation to Critical Humanism*. Londres (Reino Unido): Sage, 2001.
- Prieto, M. D., López, O., Bermejo, M. R., Renzulli, J., y Castejón, J. L. (2002). Evaluación de un programa de desarrollo de la creatividad. *Psicothema*, 14(2), 410-414.
- Riggs, N. R., Black, D. S., Ritt- Olson, A. (2015). Associations between dispositional mindfulness and executive function in early adolescent. *Journal of Child and Family Studies* 24: 2745-2741.
- Roberts, B. *Biographical Research*. Filadelfia, PA (EE. UU.): Open University Press, 2002.
- Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2000). The Darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4),319-338.
- Saldívar, A., Vázquez, F., y Martínez, G. (2011). Estrategias de afrontamiento: Psicología Positiva y Optimismo. *Revista Electrónica Medicina, Salud y Sociedad*, 2(1), 1-8. Recuperado de <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/71/280>

- Salguero, J., Fernández, P., Ruis, D., Castillo, R., y Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: el papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, vol (4), 143-152.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. Recuperado de <http://www.ppc.sas.upenn.edu/ppintroarticle.pdf>
- Seligman, M., Csikszentmihalyi. (2000). Positive Psychology . *American Psychological Association*, vol (55), 5-14.
- Seligman, M., Randal, E., Gilham, J., Reivich, K., and Links, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35. 291-311.
- Serdar, E., Harmandar, D., Demirel, M y Ozan, V. (2017). *The relationship between University Student's free time management and academic success*. Recuperado de: <http://doi.org/10.22282/ojrs.2017.22>
- Sgarella, M. (2013). How can there be peace in the world? (mensaje de blog). Recuperado de: <https://www.edelman.com/post/how-can-there-be-peace-in-the-world>
- Shapiro S.L., Oman D, Thoresen C.E ., Plante T.G., y Flinders T. (2008). Cultivating mindfulness: Effects on well- being. *Journal of Clinical Psychology* 64, 840-862.
- Shapiro, S.L., Brown, K.W y Astin, J. . (2008), “ Toward the integration of meditation into higher education: a review of research”, recuperado de: <http://www.contemplativemind.org/files/MedandHigherEd.pdf>
- Shosani, A., Slone, M. (2017). Positive Education for Young Children: effects of a positive psychology intervention for preschool children on subjective well being and learning behaviour. *Front Psychol*, 8. 1-11.
- Sinclair, C.M. & Goodfriend, W. (2013). Mindfulness in adolescents: effects of single-sessions mindfulness meditation on anxiety and depression. *Journal of Psychological Inquiry*, 18, 37.
- Snowden, A., Stenhouse, R., Young, J., Carver, H., Carver, F., y Brown, N. (2015). The relationship between emotional intelligence, previous caring experience and mindfulness in student nurses and midwives: a cross section analysis. *Nurse Education Today*, 35 (1), 152- 158.
- Taylor, M. y Porath, M. “Reflections on the International Baccalaureate Programme: Graduates' Perspectives”. *The Journal of Secondary Gifted Education*.

2006. Vol. 17, núm. 3, p. 149-158.

Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la Psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1279.pdf>

Vera, B., Carbelo, B., y Vecina, M. L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: Resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 40-49. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1283.pdf>

What every student wants their teachers to know (2015). Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=5nH6Pq93C1c>

Wilkinson, D. (2000). International Education: a question of acces. Hayden, M., Thomson, J. (Ed). *International Education: principles into practice*. (227-234). London, UK: Taylor& Francis.

Wright, K. (2014). *International Baccalaureate Programmes: Longer Term Outcomes*. (research report). The University of Melbourne, Australia.

Wright, K. *International Baccalaureate programmes: Longer-terms outcomes*. Bethesda, MD (EE.UU): Organización del Bachillerato Internacional, 2014.

Wright, K. *International Baccalaureate programmes: Summary research Longer-terms outcomes*. Bethesda, MD (EE.UU): Organización del Bachillerato Internacional, 2014.

Zakrzewski, V. (2015). How Social- Emotional Learning and Mindfulness can Work Together. *Huffpost Education*. 1-4.

7. Anexos

7.1 Beneficios de Mindfulness

Tabla 1

Beneficios individuales del mindfulness en alumnado y profesorado

Académicos y cognitivos	Salud: física y mental	Desarrollo emocional y personal	Psicocorporales	Otros
<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades atencionales. - Funciones ejecutivas. - Creatividad. - Análisis de la información. - Rendimiento académico. - Concentración. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reducción de la ansiedad. - Reducción del estrés. - Reducción de síntomas psicológicos negativos. - Fisiológicos. - Neuropsicológicos. - Autismo. - Depresión. - TDAH. - Prevención de la adicción a internet y otro tipo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bienestar general. - Autoestima y autoconcepto. - Empatía. - Compasión y autocompasión. - Relaciones positivas - Aprendizaje socio- emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Imagen corporal. - Conciencia corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilidad artística. - Apertura espiritual. - Mejora el rendimiento deportivo. - Mejora el clima de aula y centro. - Mejora la convivencia. - Disminución conflictos y acoso.

Elaboración propia a partir de López, González, 2019.

7.2 Cuadro analítico capítulos dos y tres

A continuación se presenta un cuadro analítico que trata de reflejar los beneficios que una intervención educativa basada en un programa *mindfulness* puede aportar a los alumnos cursando el Programa del Diploma de la Organización del Bachillerato Internacional.

Criterios	Programa del Diploma (IB)	Beneficios de Intervenciones educativas <i>Mindfulness</i>
1. Objetivos que persigue la Organización del Bachillerato Internacional:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El Bachillerato Internacional tiene como meta formar jóvenes solidarios, informados y ávidos de conocimiento, capaces de contribuir a crear un mundo mejor y más pacífico, en el marco del entendimiento mutuo y el respeto intercultural. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Análisis de la información. ✓ Compasión. ✓ Empatía. ✓ Relaciones positivas.
2. Perfil IB:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Indagador. ▪ Informado e instruido, ▪ Audaz. ▪ Pensador. ▪ Buen comunicador. ▪ Íntegro. ▪ De mentalidad abierta. ▪ Solidario. ▪ Audaz. ▪ Equilibrado. ▪ Reflexivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Habilidades metacognitivas. ✓ Capacidad de mantenimiento. ✓ Capacidad de concentración- ✓ Competencias motivacionales. ✓ Empatía y compasión. ✓ Relaciones positivas, ✓ Análisis de la información. ✓ Bienestar en general.

<p>3. Enfoques de Aprendizaje:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Habilidades de pensamiento. ❖ Habilidades de comunicación. ❖ Habilidades sociales. ❖ Habilidades de autogestión. ❖ Habilidades de investigación. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Funciones ejecutivas. ✓ Capacidad de atención y concentración. ✓ Competencias emocionales. ✓ Cooperación y trabajo en equipo. ✓ Habilidades metacognitivas.. ✓ Autoconcepto.
<p>4. Enfoques de enseñanza:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desafíos globales: indagación, acción y reflexión. ▪ Exploran contenidos significativos. ▪ Tienen lugar en contextos globales. ▪ Se centran en el trabajo en equipo y en la colaboración eficaz. ▪ Enseñanza diferenciada. ▪ Guiada por la evaluación. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Funciones ejecutivas. ✓ Habilidades cognitivas. ✓ Orientación de la atención. ✓ Cooperación. ✓ Compasión y autocompasión. ✓ Empatía. ✓ Análisis de la información.
<p>5. El núcleo del Programa</p>	<ul style="list-style-type: none"> 🚦 Teoría del Conocimiento. 🚦 CAS. 🚦 Monografía 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Habilidades metacognitivas. ✓ Creatividad. ✓ Mejora el rendimiento deportivo. ✓ Mejora el rendimiento académico.

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Concentración. ✓ Habilidades atencionales.
6. El currículo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exigente ▪ Carga superior y mayor responsabilidad. ▪ Mayor peso de evaluación externa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mejora del rendimiento académico. ✓ Reducción de la ansiedad. ✓ Reducción del estrés. ✓ Reducción de síntomas psicológicos positivos.

7.3 Cuestionario Alumnado Bachillerato Internacional

CUESTIONARIO ALUMNADO BACHILLERATO INTERNACIONAL

Curso:

Fecha:

Edad:

➤ **A continuación se presenta una encuesta compuesta por 10 preguntas que deberéis contestar en base a una escala:**

✚ **5= Totalmente de acuerdo 4= De acuerdo 3= Un poco en desacuerdo 2= En desacuerdo 1= Totalmente en desacuerdo**

1. ENCUESTA

Ítem	5	4	3	2	1
1. Escogí esta modalidad de Bachillerato porque me abre las puertas a estudiar en el extranjero.					
2. Escogí esta modalidad de Bachillerato porque considero que se puede llegar a profundizar más					

que con el sistema nacional.					
3. Después de haber cursado el primer año de Bachillerato Internacional volvería a escoger esta modalidad.					
4. Cursando este programa he podido dedicar una parte de mi tiempo a realizar actividades de interés.					
5. Con esta modalidad de Bachiller dedico todo mi tiempo a los estudios.					
6. Es el año que más nervios y ansiedad he tenido.					
7. Creo que la carga académica de esta modalidad de Bachillerato es excesiva.					
8. Siento mucha presión por las evaluaciones externas y la monografía.					
9. Me gustaría saber controlar mis nervios y rendir más en los tiempos de estudio.					

10. Creo que me vendría bien aprender técnicas de relajación y gestión de tiempo.					
-----------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

PREGUNTAS ABIERTAS

➤ **Por último, en este apartado deberéis contestar libremente a las siguientes cuestiones:**

- 1. Explica los motivos que le han llevado a contestar afirmativamente o negativamente el ítem 3: ¿ Volvería a escoger la modalidad del Bachillerato Internacional?**

- 2. ¿Qué es lo que más le gusta del Bachillerato Internacional?
¿ Y lo que menos?**

- 3. Explica los motivos que le han llevado a contestar afirmativamente o negativamente a los ítems 9 y 10. ¿ Le gustaría saber controlar los nervios y la gestión del tiempo durante el estudio? ¿ Cree que mediante técnicas de relajación podría conseguir este objetivo?**

7.4 Calendario de actividades: fechas relevantes.

▪ Fechas relevantes:

1º Trimestre :

- ✓ Dos semanas previas a la incorporación de los alumnos: instrucción formativa sobre el proyecto. Para ello se contará con especialistas del área. Todo el programa estará coordinado por el Departamento de Orientación y aprobado por el Equipo Directivo.
- ✓ Antes de comenzar a realizar el programa los alumnos realizarán un pre-test donde se midan las competencias que se pretenden desarrollar con el programa. Los test que se emplearán están validados por la comunidad científica y se especificarán en el apartado de evaluación.
- ✓ En la primera evaluación el Orientador recogerá los resultados de los alumnos y las anotaciones pertinentes de cada uno de ellos.

2º Trimestre:

- ✓ En el segundo Trimestre se realizará una encuesta de satisfacción a las familias las cuales deberán reflejar el grado de agrado con el programa y posibles propuestas de mejora para el centro.
- ✓ En la segunda evaluación el Orientador recogerá los resultados de los alumnos y las anotaciones pertinentes de cada uno de ellos.

3º Trimestre:

- ✓ En la tercera evaluación el Orientador recogerá los resultados de los alumnos y las anotaciones pertinentes de cada uno de ellos. Este deberá realizar una comparativa de la progresión en las calificaciones de los alumnos.
- ✓ Antes de finalizar el curso los alumnos realizarán un post- test que trate de medir las competencias que se han intentado desarrollar con el programa. Este test será el mismo que se haya pasado al inicio de curso. El orientador deberá extraer los resultados.
- ✓ Durante el mes de Julio cuando los alumnos ya no estén de vacaciones el Orientador deberá de presentar los resultados ante los docentes que hayan participado en el programa. Entre todos deberán realizar propuestas de mejora para el curso nuevo.

7.5 Test seleccionados para la evaluación

TEST	AUTOR	DESCRIPCIÓN	EDAD	TIPO	VARIABLES	VALIDEZ
EREMIND-A	López González y Amutio (2018)	Inspirada en estudio piloto y tesis doctoral psicopedagógica.	10-18	18 Likert (1-4)	Atención. Relajación. Conciencia sensorial. Contemplación	Alta 0'72
SCS	Neff (2003)	Ámbito Psicología Educativa	Adultos/ Adolescentes	20 Likert (1-4)	Autoamabilidad. Mindfulness. Autojuicio.	Alta 0'83
MTASA	West (2008)	Psicología Clínica y Mindfulness.	13-17	39 Likert (1-5)	Autoregulación. Conciencia. Observación.	Alta 0'63-0'85

Tabla: Elaboración propia a partir de López, González, 2019, p.115.