



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN PARA REDUCIR EL ACOSO ESCOLAR/BULLYING

Alumno/a: María Rosa Martínez Sánchez

Tutor/a: Prof. D. José María Colmenero Jiménez

Septiembre, 2018

RESUMEN

El presente programa de intervención pretende ofrecer una vía alternativa para reducir el acoso escolar a través del desarrollo de técnicas basadas en mindfulness y compasión, las cuales aún no habían sido utilizadas para este cometido. Conseguir una mayor consciencia de las propias emociones y sentimientos a través del desarrollo de la atención plena, quererse y aceptarse a uno mismo gracias al desarrollo de la autocompasión, ponerse en el lugar de los demás, comprendiendo sus emociones y sentimientos a través del desarrollo de la empatía y potenciar la bondad amorosa y compasión con el fin de desear lo mejor a los demás, son los objetivos específicos que se pretenden con este trabajo, persiguiendo a su vez todos ellos un objetivo común y más general: reducir el acoso escolar entre adolescentes de doce y trece años. Para ello, se proponen una serie de sesiones divididas en bloques de contenido, que se irán trabajando a lo largo de cuatro meses y medio y donde el alumno debe colaborar de forma activa. Si este programa se aplicase y los resultados obtenidos fuesen favorables, sería un gran aliado no sólo para reducir conductas de acoso, sino también para formar individuos más humanos.

Palabras clave: acoso escolar, atención plena, autocompasión, empatía, bondad amorosa y compasión.

ABSTRACT

The current intervention program aims to offer an alternative way to reduce the bullying through the development of several techniques based on mindfulness and compassion, which hadn't been used to reach that goal by the moment. Getting more awareness about own emotions and feelings through mindfulness, loving and accepting oneself thanks to the development of self-compassion, "putting oneself in someone else's shoes", understanding their emotions and feelings by means of empathy and boosting the lovely kindness and compassion with the purpose of wishing the best for others; they are the specific ends in this work. Furthermore, all of them are focused on a common and more general goal: to reduce the bullying in teenager population between twelve and thirteen year old. In order to achieve that objective, have been suggested a series of sessions divided into content blocks, that will be worked over four and half months and where the student must cooperate in an active way. If this program was applied and the results were positive, it would be a great ally not only for reducing harassment behavior, also for educating better people.

Keywords: bullying, mindfulness, self-compassion, empathy, lovely kindness and compassion.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN, CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	3
1.1	Introducción.....	3
1.2	Conceptualización y justificación teórica.....	4
1.3	Estudios empíricos.....	13
1.4	Objetivos e hipótesis.....	16
2	METODOLOGÍA	16
2.1	Participantes.....	16
2.2	Instrumentos de evaluación	17
2.2.1	Cuestionario de cinco facetas de mindfulness (FFMQ).	17
2.2.2	Escala de autocompasión (SCS).....	18
2.2.3	Índice de Reactividad Interpersonal (IRI).	19
2.2.4	Escala de Actitudes ante la Agresión Social.	20
2.2.5	Escala de Victimización y Agresión.	21
2.3	Diseño y procedimiento.....	21
2.3.1	Descripción del plan de intervención o tratamiento.....	22
2.3.2.	Presupuesto orientativo.	35
3	RESULTADOS PREVISTOS	36
4	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	38
5	ANEXOS	41

1. INTRODUCCIÓN, CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

1.1 Introducción

Durante el curso escolar, los estudiantes pasan mucho tiempo en las aulas conviviendo con el resto de compañeros. Esta convivencia se ve contaminada en numerosas ocasiones por uno de los principales males a los que se exponen los adolescentes: la violencia entre iguales, conocida también como acoso escolar o *bullying*. Este tipo de acoso se mantiene en el tiempo y puede tener consecuencias devastadoras para la víctima.

Existen muchos programas destinados a reducir este problema, pero ninguno basado en mindfulness y compasión, los cuales se plantean como posibles factores para la prevención del bullying, además de ofrecer otros muchos beneficios para el individuo, como aliviar el sufrimiento y aumentar su bienestar (García-Campayo, Demarzo, y Modrego, 2017).

Los resultados de un estudio realizado por Gonynor (2016), del cual se hablará más adelante, lo demuestran: la atención plena y autocompasión hacia uno mismo contribuyen a una disminución del acoso escolar (los jóvenes más conscientes y autocompasivos presentaban menos tendencia a ser acosadores). Estos resultados muestran la importancia de fomentar estos aspectos en los adolescentes. Además, el fomentar la compasión en los jóvenes puede ayudarles a ser más conscientes del sufrimiento de sus compañeros e intentar aliviarlo, por lo que, al presenciar una agresión, pueden actuar para reducirla (García-Campayo, et al., 2017).

El programa de intervención que aquí se plantea pretende ofrecer una vía alternativa para actuar contra el acoso escolar con técnicas basadas en mindfulness y compasión. Para una mayor comprensión de este trabajo, se desarrollarán primer lugar, una serie de conceptos teóricos relacionados con el tema a tratar junto con una justificación teórica de la importancia de trabajar con mindfulness y compasión, planteando, al final de este apartado, los objetivos e hipótesis.

Posteriormente se procederá a la parte metodológica, donde se expondrán los participantes, instrumentos de evaluación y el procedimiento llevado a cabo, en el cual se pretenden desarrollar, por un lado, técnicas basadas en mindfulness para aumentar la autoconciencia de los sentimientos y emociones y aceptarlos, ofreciendo esto una mayor habilidad para detectar y comprender las de los demás. Se trabajará para fomentar la autocompasión, ya que, como dice Dan Pearce (s.f.; citado por Paredes 2015): *“La gente que se ama a sí misma no hace daño a otra gente. Cuando más nos odiamos a nosotros mismos, más queremos que otros sufran”*.

Por otro lado, se trabajará la empatía, formando alumnos capaces de comprender los sentimientos y emociones del otro y ponerse en su lugar y, desarrollándose finalmente, técnicas basadas en bondad amorosa y compasión, a fin de que el alumno desee la felicidad del otro y que quede libre de sufrimiento, pudiendo actuar para aliviarlo.

Con todo esto se espera conseguir que los alumnos reduzcan las conductas de acoso hacia los demás. Cuando sean conscientes de que han ayudado a otra persona y que ésta es feliz, se sentirán alegres y esto les motivará para seguir aumentando sus actos compasivos.

Para la realización de este trabajo, se ha buscado información principalmente en libros, ya que son fuentes de información bastante fiable. Para ampliar la información que aparece en éstos, se ha indagado a través de diferentes artículos buscados a través de Google Académico, ya que es una base de datos de uso sencillo y donde se pueden encontrar multitud de artículos interesantes.

Para aceptar o descartar cualquier fuente bibliográfica, nos fijamos en los autores (si eran conocidos o si se basaban en otros expertos en la materia), en el tipo de fuente (siempre ha sido preferible recoger la información de artículos académicos antes que de cualquier otra página web).

Finalmente, se ha intentado que todas las fuentes usadas hubiesen sido publicadas recientemente, ya que cuanto más cercana es la fecha a la actual, más actualizada estará la información y por lo tanto será más fiable.

1.2 Conceptualización y justificación teórica

En la actualidad, mindfulness se puede englobar dentro del ámbito de la Psicología Positiva, la cual fue definida por Seligman y Csikszentmihalyi (2000) como: *“el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología”*. Así, la Psicología Positiva incluye la práctica de mindfulness dentro del abanico de técnicas que potencian aspectos positivos de la persona. De hecho, existe una gran relación entre mindfulness y psicología positiva, ya que persiguen objetivos comunes como son: aliviar el sufrimiento y aumentar el bienestar, impulsar a los individuos a que busquen sus propias metas, potenciar los aspectos positivos, entrenar fortalezas psicológicas (amabilidad, compasión, etc.) o enfatizar la importancia de las emociones positivas (Cebolla, Enrique, Alvear, Soler y García-Campayo, 2017).

Mindfulness es una palabra procedente de la lengua inglesa que se utiliza para traducir *sati*, término perteneciente a una lengua llamada pali, en la cual fueron escritos los textos budistas originarios en los que se basa este concepto. “Mindfulness” denota consciencia, atención y recuerdo. En castellano, se traduce como atención o consciencia plena (Gálvez, 2013), y tiene su origen en las antiguas prácticas de meditación provenientes de Oriente, aunque su práctica se aplica en un contexto de salud, alejado de ideas religiosas (Arpa, 2017). Según Simón y Germer (2011), mindfulness es un proceso mental que reduce nuestra tendencia a complicarnos la vida luchando contra las incomodidades que se nos presentan. Con mindfulness, en vez de resistirnos o evitar el sufrimiento, nos dirigimos hacia él con una consciencia amable y espaciosa.

Por su parte, según Germer (2011), este término se emplea para referirnos a un constructo teórico, a una práctica para desarrollar mindfulness (como es la meditación) o a un proceso psicológico (estar consciente o atento en un objeto determinado). En este sentido, la palabra *meditación* es definida como un proceso que se mantiene en el tiempo y pretende “*calmar la mente para ver con claridad*” (Simón y Germer, 2011).

Uno de los autores más influyentes en este ámbito, John Kabat-Zinn (2003), define mindfulness como “*el estado particular de consciencia que surge al poner atención, de forma intencional y sin juzgar, en el momento presente, viviendo la experiencia momento a momento*”. Esta definición incluye, por una parte la palabra “atención”, es decir, existe un componente cognitivo que se relaciona con el foco atencional y, por otra parte, también incluye la palabra “experiencia”, la cual conlleva un componente afectivo (Arpa, 2017). Por lo tanto, mindfulness engloba un componente cognitivo y otro afectivo, por lo que es necesario que esa atención hacia el objeto que se observa se acompañe de una actitud de cariño y amor. Así, cuando estamos prestando atención de una manera intencionada, con curiosidad y con aceptación al momento presente, a nuestros pensamientos, sentimientos o acciones, y somos conscientes de ello, estamos practicando mindfulness.

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney (2006; citado por García-Campayo et al. 2017) distinguen cinco facetas de la atención plena o mindfulness:

- Actuar con atención: implica observar y experimentar momento a momento de una manera relajada, sin estrés ni vigilancia.
- Describir: hace referencia a la capacidad de ser conscientes de nuestros fenómenos cognitivos y experiencias.

- No reactividad: se refiere a la posibilidad de generar un espacio entre los diferentes estímulos y las diferentes respuestas, de manera que ello nos permita tener más tiempo para reaccionar adecuadamente.
- Aceptar sin juzgar: supone acoger nuestros eventos privados sin juzgarlos y sin juzgarnos a nosotros mismos, aceptándolos tal y como son.
- Observar: implica hacernos conscientes de los fenómenos que suceden en nuestra mente, sin identificarnos con ellos, adquiriendo de este modo, cierta perspectiva.

Hölzel et al. (2011; citados por García-Campayo et al. 2017), proponen que los mecanismos de acción de mindfulness serían los siguientes:

- a) Regulación de la atención: consiste en el mantenimiento de la atención en un objeto seleccionado, que puede ser la propia respiración o una sensación corporal, de forma que, cada vez que se produzca una distracción, lo cual es muy común debido a que nuestra mente se halla continuamente deambulando entre el pasado y el futuro, el individuo debe regresar su atención al objeto de anclaje seleccionado tantas veces como sea necesario y con una actitud amable hacia él mismo.
- b) Consciencia del cuerpo: mindfulness nos ayuda a salir del espacio cerrado de nuestra mente y nos invita a contemplar y experimentar sensaciones de nuestro cuerpo.
- c) Regulación de las emociones. Ésta tiene dos facetas:
 - Reevaluación: consiste en un acercamiento a las reacciones emocionales de una manera diferente a la habitual: sin juicio y con aceptación. Así, la reevaluación mejora el afrontamiento a las reacciones emocionales.
 - Exposición, extinción y re-percepción: implica tener consciencia de los fenómenos mentales que van surgiendo durante la práctica, tomando nota de ellos, dejándolos pasar y observarlos sin reaccionar a ellos.
- d) Cambios en la perspectiva del *self* o de uno mismo: el concepto de *self* se relaciona con nuestras auto-representaciones, que conforman una idea estructurada de cómo somos, condicionando nuestra experiencia, la forma en que interaccionamos con el mundo y nuestra forma de ver a los demás. Así, sesgamos la realidad y la dotamos de nuestras propias interpretaciones, de manera que nos acercamos a lo que nos gusta y rechazamos lo que nos disgusta, juzgamos a las personas que se comportan de manera diferente a la nuestra, etc. Consecuentemente, los cambios en la perspectiva del *self* por los que actúa

mindfulness consisten en un desapego de la identificación con una imagen estática de uno mismo. Es decir, la práctica de mindfulness hace que nos cuestionemos el modelo de *self* que hemos creado y nos ayuda a des-identificarnos con los contenidos de nuestra conciencia, lo cual nos proporciona una gran libertad (García-Campayo et al., 2017).

Retomando las ideas de Germer (2011), el término mindfulness se puede emplear para referirnos a una práctica meditativa. Esta práctica puede ser formal, cuando se adopta una postura específica en un momento y lugar determinado para meditar, o informal, cuando mindfulness se lleva a cabo en las actividades que realizamos en la vida diaria (Arpa, 2017).

Gálvez (2013) indica que las escuelas de budhismo enseñan dos tipos de meditaciones principales y complementarias y en cuyo origen está mindfulness:

- Meditación *Shamatha*: se refiere a calmar la mente. Este tipo de meditación consiste en centrar la mente en un objeto, como puede ser la respiración, un sonido, una imagen...y cada vez que la mente se aleje de ese centro de atención, se la hace regresar a éste. Así, se pretende pasar de la mente errante a una mente centrada en el presente.
- Meditación *Vipassana*: hace referencia a ver con claridad. Al incrementarse la atención hacia el objeto, aumenta la posibilidad de una mayor comprensión del modo en que son las cosas.

Ambas son indispensables durante la práctica meditativa. Así, Brahm (2006; citado por Simón y Germer (2011) indica: “*La calma conduce a la comprensión y la comprensión conduce a la calma*”.

Muy directamente relacionado con los objetivos del presente trabajo, Salzberg (2011; citado por Simón y Germer 2011) indica que la “meditación mindfulness”, tal y como es entendida en Occidente, comporta tres habilidades o procesos mentales: conciencia focalizada en un punto (concentración), conciencia de campo abierto (mindfulness) y bondad amorosa o compasión. Las implicaciones derivadas de esta definición son varias e importantes: si la atención se focaliza en un objeto, la mente se tranquiliza. Sin embargo, resulta muy difícil mantener la atención focalizada en un objeto, puesto que estamos expuestos continuamente a multitud de distracciones. En este sentido, mindfulness es una manera de afrontar lo que aparece en nuestra conciencia con atención, sin excluirlo ni aferrarnos a ello, haciéndolo con una atención equilibrada y ecuánime. Pero estas habilidades por sí solas no ayudan a eliminar el sufrimiento, ya que el sufrimiento emocional sigue presente en nuestras vidas. Por ello es

necesaria la tercera habilidad de meditación mindfulness, que es la bondad amorosa y compasión (Simón y Germer, 2011).

Antes de abordar el tema de la compasión, es necesario hacer alusión al sufrimiento (que nos acompaña a lo largo de la vida) y a la aceptación. El sufrimiento puede ser primario o secundario. Es primario cuando es inevitable, como la muerte de un ser querido, una enfermedad, etc., y secundario, cuando lo generamos nosotros mismos al no aceptar la realidad, autoculpabilizándonos o culpabilizando a los demás. Este sufrimiento puede ser evitable (García-Campayo et al., 2017).

Con respecto a la aceptación, es primordial en ambos tipos de sufrimiento. Ocurre con hechos del pasado y del presente, los cuales no podemos cambiar, por lo que es necesario aceptarlos como son y así no pelear con nosotros mismos ni con el resto (García-Campayo et al., 2017). Así, aceptar una situación ayuda al individuo a iniciar acciones eficaces para solucionar el problema. Por lo tanto, constituye un punto de partida para cambiar aquello que está en nuestra mano a fin de reducir el sufrimiento (García-Campayo et al., 2017).

La compasión adquiere un papel clave ante el sufrimiento. Así, la compasión se puede definir como *“la profunda consciencia del sufrimiento de uno mismo y de los otros seres vivientes, junto con el deseo y el esfuerzo de aliviarlo”* (Gilbert, 2015; citado por García-Campayo et al., 2017, p.96). Esta definición de compasión es acorde con su raíz etimológica, pues compasión deriva de las raíces latinas y griegas *patiri* y *pashkein* (sufrir) y de la raíz latina *com* (con). Es decir, compasión significa “sufrir con” otra persona. Por tanto, la compasión posee dos elementos clave: el emocionarse por el sufrimiento y el deseo de aliviarlo (Simón y Germer, 2011).

En esta línea, Neff (2004) indica que la compasión se caracteriza por tres elementos:

- Mindfulness: tener consciencia del sufrimiento propio y de los demás.
- Humanidad común: la compasión suscita una sensación de conexión con los demás y una comprensión de que todo el mundo sufre y comete errores.
- Autocompasión: se relaciona con la capacidad de ser amables y cuidadosos con nosotros mismos cuando sufrimos, en lugar de criticarnos.

Este último término hace referencia, tal como muestran Simón y Germer (2011) *“a darnos a nosotros mismos el mismo cuidado, consuelo y serenidad que de forma natural hacemos llegar a quienes queremos cuando están sufriendo, cuando fracasan o cuando se sienten inadecuados”*.

Como indican Simón y Germer (2011), la autocompasión se asocia con el bienestar, la conexión social, la felicidad y la satisfacción vital entre otros aspectos, así como con una

disminución de la ansiedad, de la depresión, del enfado y del narcisismo. Además, las personas autocompasivas poseen una alta autoestima y no se suelen comparar con los demás, sino que ellas mismas se refuerzan cuando fracasan, aprendiendo de sus errores y creciendo. También se saben motivarse a sí mismas animándose, en vez de criticarse y castigarse duramente.

Paradójicamente, sin embargo, por norma general las personas rechazan ser autocompasivas porque lo consideran un acto egoísta. Pero, por el contrario, es importante desarrollarla ya que, sólo cuando nos encontramos bien, estamos en las condiciones adecuadas para ayudar a los demás y ser compasivos (García-Campayo et al., 2017). Por lo tanto, antes de desarrollar la compasión hacia los demás, es necesario hacerlo hacia uno mismo.

Gilbert y Choden (2013; citados por Cebolla et al., 2017) entienden la compasión como una herramienta para la autorregulación y como un método para aumentar el bienestar y las cualidades mentales positivas. Así, para estos autores, cuando se habla de compasión, en realidad se habla de dos aspectos diferentes: por un lado, de la bondad amorosa o *metta*, que refleja el deseo de felicidad de uno mismo y de los demás, sin distinción alguna y, por otro lado, de compasión, es decir, el deseo de que todo el mundo esté libre de sufrimiento (Simón, 2017).

Resulta fundamental resaltar que, de acuerdo con autores como Cebolla et al. (2017), la compasión se puede entender como una motivación, una emoción o un rasgo estable pero que también es posible entrenarla. Para ello, se utilizan meditaciones basadas en *mindfulness* a las que se añaden estrategias de imaginación, focalización en sensaciones corporales de ternura y cariño y auto-instrucciones. Así, la práctica de la meditación centrada en la compasión fomentaría un sentimiento de empatía hacia los demás al contemplar su sufrimiento, y esto motivaría a ayudar a esas personas. Esta conducta prosocial proporcionaría sentimientos de alegría y satisfacción, al ver que hemos ayudado a reducir el sufrimiento de éstos, facilitando a su vez una mayor compasión, creándose así un círculo cerrado llamado flujo de la compasión (Cebolla et al., 2017).

Dicho de otra manera, este proceso comienza con la empatía, sintiendo y comprendiendo el sufrimiento del otro. Esta empatía nos despierta bondad amorosa, es decir, un deseo de felicidad del otro y de que quede libre de sufrimiento, y si este deseo es fuerte, nos llevará a un acto compasivo, lo que nos proporcionará emociones positivas como alegría al ver que hemos ayudado a esa persona, y esta alegría nos motivará para ser más compasivos,

formándose así el flujo de la compasión (Figura 1) (Simón, 2017). Queda claro, pues, que la empatía se considera un factor crucial para trabajar la compasión.

El flujo de la compasión

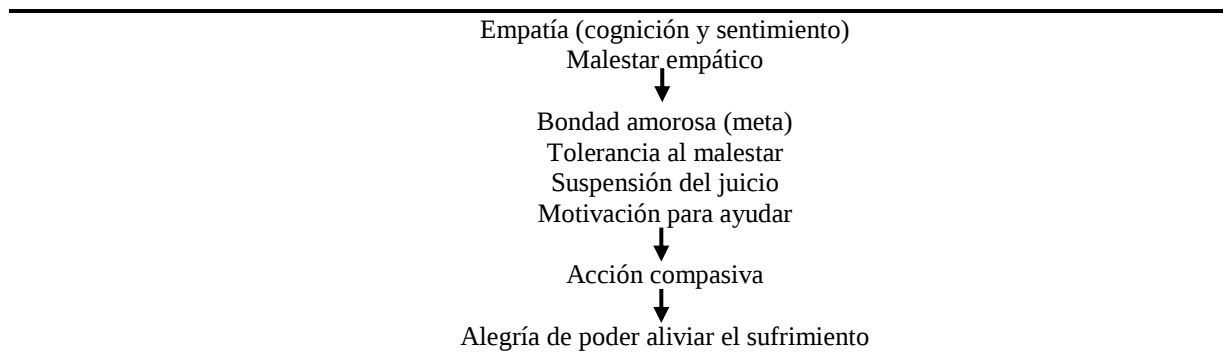


Figura 1. Flujo de la compasión (Simón, 2017)

Según Nolasco (2012), la empatía hace referencia a “*sintonizar de una forma espontánea y natural con los pensamientos de otra persona, sean los que sean*”. “*Se trata de ponerse, sin esfuerzo, en la piel del otro, de negociar sensiblemente una interacción con otra persona sin ánimo de ofenderla ni herirla, de preocuparse por sus sentimientos*”. Más concretamente, el proceso empático está compuesto por tres momentos: la percepción de la situación de la otra persona, su interiorización y finalmente, percibirla como propia, siendo la finalidad de este proceso la comprensión del otro (Nolasco, 2012).

Este autor indica que, para la interiorización de las emociones de otra persona, es necesaria la consciencia de uno mismo, es decir, cuanta más consciencia tengamos de nuestras propias emociones y sentimientos, más habilidad tendremos para detectar y comprender las de los demás. Por ello, es importante trabajar también sobre la propia consciencia a través de mindfulness.

El desarrollo de técnicas basadas en mindfulness y compasión ofrece muchos beneficios a los individuos en diferentes ámbitos, como en el de la salud, tanto física (e.g. dolores crónicos) como mental (e.g. trastornos depresivos o ansiosos, estrés, etc.), o en ámbitos como el educativo. A continuación, nos centraremos en este último, ya que es en el que está basado el presente trabajo.

Tal como indica García-Campayo et al., (2017), el entrenamiento en mindfulness y compasión dentro del contexto educativo puede ayudar al alumnado a reducir el estrés, aumentar su bienestar, lograr un mejor aprendizaje y mejorar las relaciones interpersonales con sus compañeros, entre otros beneficios. En relación con el presente trabajo, nos centraremos en estas últimas.

En la actualidad, los jóvenes estudiantes se enfrentan a la dura tarea de crear vínculos con sus iguales, queriendo destacar entre los demás y caer bien a todo el mundo por lo que, en ocasiones, algunos tienden a acosar a los más débiles para así mostrar fuerza y poderío, habiendo cada vez más víctimas de acoso escolar o bullying en los centros educativos.

La palabra bullying de la lengua inglesa se traduce como intimidación y es un hecho que cada vez se da con más frecuencia en las aulas. Todos los jóvenes que lo sufren terminan viviendo situaciones horribles. Así, de acuerdo con Gálvez (2008), *bullying se refiere a todas las formas de actitudes agresivas, intencionadas y repetidas, que ocurren sin motivación evidente, adoptadas por uno o más estudiantes contra otro u otros. El que ejerce el bullying lo hace para imponer su poder sobre el otro, a través de constantes amenazas, insultos, agresiones, vejaciones, etc., y así tenerlo bajo su completo dominio a lo largo de meses e incluso años*”.

Tal como indica esta misma autora, el bullying suele presentar una serie de características:

- Se puede presentar como burla, amenazas, agresión física, aislamiento sistemático, etc.
- Suele provocarlo un alumno, apoyado por otros, hacia otro que se encuentra en una situación más indefensa.
- Debido a que no existe una intervención directa por parte de las personas que presencian esta situación, este acoso se mantiene en el tiempo. Estas personas desarrollan falta de sensibilidad, apatía e insolidaridad.
- La persona agredida desarrolla miedo, rechazo, pérdida de confianza en sí mismo y en los demás, afectando todo esto de manera negativa a su rendimiento escolar.
- Se reduce la comprensión moral y empatía del agresor, reforzándose un estilo violento de interacción.

Asimismo, de acuerdo con Gálvez (2008), el bullying puede ser físico (empujones, patadas...), verbal (insultos, motes, desprecios, burlas por el aspecto físico...), psicológico (los acosadores minan la autoestima de su víctima, aumentan su sensación de temor...) y social (los acosadores intentan aislar a la víctima del resto de compañeros). En el caso de los chicos, el acoso es más bien físico o verbal, directo. En el caso de las chicas es más bien indirecto, manifestado a través del aislamiento o exclusión social (Nolasco-Hernández, 2012).

En general, se consideran tres roles en las situaciones de acoso entre iguales: agresor – víctima – observador.

- El agresor suele ser una persona que resuelve los conflictos de manera agresiva y utilizando la fuerza, debido a su falta de estrategias para resolverlos de manera pacífica. Es impulsivo ante los estímulos, actúa sin pararse a pensar, muestra baja tolerancia a la frustración y poca o nula capacidad de ponerse en el lugar del otro, por lo que es poco empático. Generalmente, a estos individuos no les enseñan normas y límites en el entorno familiar, que suele ser muy permisivo. A menudo su rendimiento académico es bajo y tienen una relación negativa con los profesores (Nolasco, 2012). Un joven puede ser acosador cuando le gusta la sensación de poder y que todo se haga según su voluntad, cuando no se siente bien y no disfruta con los compañeros, cuando tiene problemas en casa, como abusos o humillaciones, o sufre algún tipo de presión para lograr un mayor éxito en sus tareas. También suele tener relaciones familiares poco afectivas. Su comportamiento es provocador e intimidador (Gálvez, 2008).
- Con respecto a la víctima, suelen ser personas que no disponen de recursos o habilidades para defenderse, les cuesta relacionarse con los demás, son sensibles y frágiles y terminan muy perjudicados por estas amenazas o agresiones (Gálvez, 2008). Sufren en silencio, sintiendo dolor, miedo, angustia...hasta el punto de llegar a tomar decisiones drásticas como suicidarse.
- Por su parte, los observadores pueden ser o bien, defensores, que intentan ayudar a la víctima, o bien, espectadores, que no se involucran en la situación (Nolasco, 2012).

Las causas del acoso escolar o bullying pueden ser diversas, pudiendo deberse a la educación recibida por parte de la familia (ausencia de valores, de límites...), por el modelo educativo de la escuela, donde no se enseña cómo resolver los conflictos, etc. Las instituciones educativas deben atender con profundidad este problema y adoptar los medios oportunos para tratar de impedirlo.

Como ya se dijo anteriormente, mindfulness y compasión pueden ser útiles para reducir el bullying, pues ambos aspectos pueden ayudar a disminuir este tipo de conflictos mediante el fomento de un clima más positivo en el aula (García-Campayo et al., 2017). Más concretamente y, basándonos en la definición ofrecida de compasión, pensamos que es posible que el entrenamiento de ésta en el aula puede ayudar a los alumnos a ser más conscientes del sufrimiento de sus compañeros e intentar aliviarlo. Del mismo modo, si presencian una agresión, los alumnos podrían estar más dispuestos a reducirla. En este sentido, tal y como indican Foody y Samara (2018), mindfulness puede ser considerado una herramienta para reducir el acoso escolar, ya que se ha vinculado, al igual que la compasión,

con la empatía. Esta última se ha relacionado a su vez con conductas positivas de quienes están alrededor, asociándose esto con menores índices de acoso. Además, Carpena (2015) indica que la educación de la empatía y compasión puede ayudar a prevenir y reconducir los sentimientos de los individuos en situaciones como el acoso. De manera similar, García-Campayo et al. (2017) defienden que el entrenamiento en mindfulness y compasión contribuye a una reducción de comportamientos disruptivos y a un aumento de comportamientos prosociales, entre los que se incluyen las actividades de compartir, cooperación y empatía hacia la otra persona.

De acuerdo con estos planteamientos, pues, la práctica de mindfulness y el incremento de la compasión asociado puede ser una herramienta para luchar contra el bullying, ya que ayuda a entrenar nuestra mente con el fin de tener una atención clara y dirigida hacia el autocuidado y regulación de emociones difíciles. Así, como afirma Rubió (2018), co-autora y formadora del programa Escuelas conscientes de AEMind, *“la persona no vuelca su violencia emocional o física sobre otros que percibe como posibles receptores de la misma”*.

1.3 Estudios empíricos

Tras una búsqueda exhaustiva de intervenciones existentes basadas en mindfulness y compasión para tratar el acoso escolar o bullying, encontramos los resultados un estudio realizado por Gonynor (2016), cuyo objetivo era explorar la relación entre mindfulness, autocompasión y bullying, y cuyos resultados demostraban que la atención plena y la compasión se asociaban negativamente con el acoso escolar entre jóvenes adolescentes. Los participantes de este estudio fueron 182 jóvenes de entre 12-14 años de edad, unos provenientes de un colegio urbano y otros de un colegio rural de Colorado. A 101 alumnos procedentes de la escuela urbana se les aplicó el programa de prevención del bullying, mientras que los 81 alumnos de la escuela rural fueron el grupo control. La intervención fue de once sesiones y se incluyeron aspectos de neurociencia, atención plena, autocompasión, función ejecutiva y aprendizaje socioemocional. Las sesiones se implementaron dentro del currículum con una duración de 35 minutos cada una. A los alumnos procedentes del colegio urbano se les pasaron también el pretest y post test, aunque no recibieran la intervención.

El estudio tenía como hipótesis las siguientes:

- Hipótesis 1: mindfulness estaría asociado de manera negativa con el acoso escolar.
- Hipótesis 2: mindfulness se asociaría negativamente con la victimización por acoso.
- Hipótesis 3: la autocompasión se asociaría de manera negativa con el bullying.

- Hipótesis 4: la autocompasión se asociaría negativamente con la victimización por acoso.

Finalmente se concluyó que la relación entre mindfulness y la autocompasión era significativamente positiva: una mayor atención se asociaba con una mayor autocompasión.

Las hipótesis 1, 2 y 4 se cumplieron, pero la 3 no fue respaldada, pudiendo esto deberse a que la autocompasión se centra más en el amor hacia uno mismo, en lugar de hacerlo hacia los demás (Gonynor, 2016).

Existen muy pocos estudios en los que se muestren los efectos de mindfulness y de la compasión para reducir el bullying. De hecho, este estudio es el primero en indagar asociaciones entre mindfulness, autocompasión, bullying y victimización durante el período de la adolescencia.

Por otro lado, encontramos un estudio dirigido por Nolasco (2012) donde se investiga, por un lado, la diferencia de empatía que presentan las mujeres y los hombres y, por otro lado, la relación que existe entre empatía y acoso escolar. La muestra fue un grupo de 196 alumnos y alumnas de Educación Secundaria Obligatoria, de 12 a 17 años de edad. Tras examinar los resultados obtenidos tras pasar diversos instrumentos de evaluación concluyeron, por un lado, que las chicas son más empáticas que los chicos y, por otro lado, que existe una relación negativa entre empatía y acoso escolar, es decir, que cuando un individuo presenta una mayor empatía, suele ser menos propenso a acosar a otros.

Además, existen en la literatura una serie de programas en los que, al fomentar la práctica de mindfulness y compasión, se mejora la convivencia de aula. Entre ellos se destaca el programa “Aulas felices”, el cual, tal como indican sus autores (Arguís, Bolsas, Hernández, y Salvador, 2012), tiene como objetivos potenciar el desarrollo personal y social del alumnado y promover su felicidad, así como la del profesorado y la familia. Este programa consta de un total de 321 actividades destinadas a jóvenes con edades comprendidas entre 3 y 18 años (alumnado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria), aunque perfectamente adaptables a otras edades no englobadas en este rango. Este programa se desarrolla con el fin de difundir las aportaciones de la Psicología Positiva entre el profesorado y para que ésta pueda ser aplicada en el aula con el fin de aumentar el bienestar entre los diferentes miembros de la comunidad educativa. Ha sido éste un programa de gran aceptación tanto en las diferentes etapas educativas como en los diferentes tipos de centros (públicos, privados, concertados), pues se trata de un programa que persigue el desarrollo de dos conceptos importantes dentro de la Psicología Positiva, que son la educación de las 24 fortalezas

personales y la atención plena. A continuación, nos centraremos en esta última, ya que es la más directamente relacionada con los objetivos del presente trabajo.

Las propuestas que ofrecen estos autores para trabajar mindfulness en el aula se estructuran en tres bloques que son: meditación basada en la respiración, otras técnicas de meditación como *body scan* o *yoga* y la atención plena en la vida diaria. Una primera investigación para evaluar la eficacia de este programa, cuyos resultados se saben pero aún no están publicados, señalan que esta intervención ha producido en los alumnos muchos resultados positivos, entre los que se destacan: mayor nivel de mindfulness, autoestima, empatía, satisfacción con respecto a las relaciones sociales y una disminución de conductas relacionales agresivas (Lombas et al., 2016; citado por García-Campayo et al., 2017). También es necesario tener en cuenta que la mayoría de las actividades de mindfulness que propone este programa están basadas en técnicas cuya eficacia ya se ha probado antes en la población juvenil (García-Campayo et al., 2017).

Otro de los programas que pretenden fomentar la compasión mediante mindfulness es el programa “TREVA”, Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas en el Aula”. Este programa tiene como objetivos generales mejorar la salud, el rendimiento académico y desarrollar la Inteligencia Emocional, así como objetivos específicos entre los que destacan mejorar el clima de aula y de centro (López, 2013). Este programa está destinado a todos los miembros de la comunidad educativa: alumnado, profesorado, familias...y se compone de 12 unidades didácticas centradas en competencias psico-corporales de relajación, meditación y mindfulness. Los beneficios observados tras la aplicación de este programa son, entre otros, la mejora del clima de clase, de centro y de las relaciones personales, así como una disminución del número de expulsiones (García-Campayo et al., 2017).

Asimismo, existe otro programa llamado “Horeb: para crear cultura del cuidado desde la escuela” y cuya autora es Carmen Jalón. Es éste un programa de interioridad y mindfulness para crear una cultura del cuidado de la casa común y de todos los que habitamos en ella, empezando por el autocuidado. Se puede aplicar en un rango de edad comprendido entre los 6 y 18 años y tiene como objetivos, tal como indican García-Campayo et al. (2017), el desarrollo de una mente compasiva con el fin de disminuir el modo de la mente amenazante, caracterizado por la agresividad, el estrés, el consumismo y la competitividad. Este programa se estructura en ocho etapas, divididas en pequeñas sesiones de cinco minutos, que se imparten al comienzo de la clase y durante todo el curso escolar. Actualmente, este programa está siendo evaluado por estos mismos autores y en la investigación inicial han encontrado resultados prometedores (García-Campayo et al., 2017).

1.4 Objetivos e hipótesis

Tras el análisis de estos programas, se concluye que cada vez son más los trabajos que integran mindfulness y compasión en las aulas, buscando mejorar el clima en ésta y reducir conductas negativas en el alumnado. No obstante, no existen en la actualidad programas concretos donde mindfulness y compasión sean el medio utilizado para reducir el acoso escolar o bullying. Por lo tanto y, basándonos en los estudios analizados anteriormente, el objetivo general de este trabajo será reducir el acoso escolar o bullying a través de un programa de intervención basado en mindfulness y compasión.

Los objetivos específicos serán los siguientes:

- Lograr una mayor consciencia y comprensión de los propios sentimientos y emociones a través del desarrollo de mindfulness.
- Adquirir una mayor compasión hacia uno mismo.
- Aumentar el nivel de empatía para incrementar la comprensión de los sentimientos y emociones de los demás.
- Desarrollar la bondad amorosa y compasión a fin de reducir la probabilidad de que se produzca acoso.

Las hipótesis de la intervención propuestas en el presente trabajo son las siguientes:

- Hipótesis 1: se obtendrán puntuaciones más altas en mindfulness, teniendo así una mayor consciencia y comprensión de sus sentimientos y emociones.
- Hipótesis 2: los jóvenes alcanzarán puntuaciones más altas en empatía, comprendiendo así más las emociones de los demás.
- Hipótesis 3: presentarán puntuaciones más altas en bondad amorosa, compasión y autocompasión.
- Hipótesis 4: serán menos propensos al acoso escolar o bullying.

2 METODOLOGÍA

2.1 Participantes

Este programa de intervención irá destinado a un grupo de 10 adolescentes que tienen entre 12 y 13 años de edad y que se encuentran matriculados en el primer curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de un instituto público situado en un pueblo perteneciente a la ciudad de Granada. Los adolescentes elegidos serán 5 chicos y 5 chicas de la misma clase. Pertenecen a un contexto sociocultural medio y en el aula, todos ellos son protagonistas de un

acoso que se produce desde hace unos meses hacia una alumna en concreto, perteneciente a este mismo pueblo.

Se ha decidido realizar la intervención con estos alumnos porque están comenzando una nueva etapa, en la cual se separan de amigos con los que han estado en Educación Primaria, y deben conocer e interactuar con gente nueva que estaba en otros colegios para así integrarse en el nuevo grupo. Deben volver a empezar y, a veces, para caer bien y destacar entre los demás, tienden a acosar a los más débiles. Aunque como afirma Nolasco (2012), el bullying disminuye con los años, su mayor nivel de incidencia es entre los 11 y los 14 años. Por ello, es importante actuar en este período y centrar la intervención en este grupo, el cual está causando daños que pueden ser irreversibles en la vida de otra persona.

Estos 10 alumnos no serán elegidos de manera aleatoria sino que, como ya se ha dicho antes, se han elegido cinco alumnas y cinco alumnos. Además, aunque a todos los miembros del grupo se les haga la misma intervención, se observarán los resultados de los chicos y chicas de manera independiente ya que, como afirma Nolasco (2012), las chicas suelen obtener puntuaciones más altas que los chicos en empatía.

2.2 Instrumentos de evaluación

2.2.1 Cuestionario de cinco facetas de mindfulness (FFMQ).

El instrumento de evaluación que se utilizará para medir la propia consciencia y comprensión de los sentimientos y emociones será el cuestionario de cinco facetas de mindfulness (FFMQ) (Véase ANEXO I). Fue creado por Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney en 2006, a partir de la combinación de todos los ítems de cuatro escalas que también medían atención plena (MAAS, de Brown y Ryan, 2003; KIMS, de Baer, Smith y Allen, 2004; el Inventario de mindfulness de Friburgo, de Buchheld, Grossman y Walach, 2001; la Escala de mindfulness cognitivo y afectivo de Feldman, Hayes, Kumar y Greeson, 2004; y el Cuestionario de mindfulness de Chadwick, Hember, Mead, Lilley y Dagnan, 2005) (García-Campayo et al., 2017). Este instrumento consta de un total de 39 ítems que abarcan las cinco habilidades de la atención plena ya mencionadas anteriormente y que Turanzas (2013) explica de la siguiente manera:

- Actuar con conciencia: incluye prestar atención a actividades del momento presente. Se conforma con los ítems 5, 8, 13, 18, 23, 28, 34 y 38.
- Describir: hace referencia a ponerle un nombre a la experiencia observada. Se conforma por los ítems 2, 7, 12, 16, 22, 27, 32 y 37.

- No reactividad: se refiere a dejar los pensamientos y sentimientos ir y venir sin dejarnos arrastrar por ellos. Se conforma por los ítems 4, 9, 19, 21, 24, 29 y 33.
- Aceptar sin juzgar: no evaluar los pensamientos y emociones que experimentemos, simplemente aceptarlos. Se conforma por los ítems 3, 10, 14, 17, 25, 30, 35 y 39.
- Observar: se refiere a ser consciente de los estímulos internos y externos como lo que son. Es decir, sensaciones, emociones, olores, sonidos, etc. Se conforma por los ítems 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 y 36.

Esta prueba se basa en una escala de respuesta de tipo Likert que va desde 1(nunca o muy rara vez) hasta 5 (muy a menudo o siempre). Ha sido adaptado para adolescentes entre 13 y 19 años en España.

En su versión española, mostró una fiabilidad adecuada, siendo su consistencia interna (Alpha de Cronbach) igual o superior a .80. También, el cuestionario ha mostrado validez factorial, validez convergente y divergente (Cebolla et al., 2012; citado por Meda, Herrero, Blanco-Donoso, Moreno-Jiménez, y Palomera Chávez, 2015).

2.2.2 Escala de autocompasión (SCS)

Otro instrumento que se va a utilizar es la Escala de Autocompasión (SCS) de Neff, creada en 2003 (Véase ANEXO II). Es una escala compuesta por 26 ítems que miden la autocompasión. También existe una versión corta de esta misma escala, que es la que se les pasará a los alumnos. Esta consta de 12 ítems que quedan organizados en seis subescalas (García-Campayo et al., 2017) y cuyos ítems se distribuyen de la siguiente manera (Campos, Cebolla y Rasal, 2015):

- Auto-amabilidad: hace referencia a la amabilidad y comprensión hacia uno mismo en momentos duros. Se relaciona con los ítems 2 y 6.
- Auto-juicio: se refiere a ser crítico con uno mismo y juzgarse. Se relaciona con los ítems 11 y 12.
- Humanidad compartida: se refiere a la percepción de las experiencias y fracasos propios como parte de la condición humana. Se relaciona con los ítems 5 y 10.
- Aislamiento: hace referencia a la percepción de los fracasos y experiencias aislados de los demás. Se relaciona con los ítems 4 y 8.
- Mindfulness: se refiere a aguantar pensamientos y sentimientos de dolor con atención y conciencia plena. Se relaciona con los ítems 3 y 7.
- Sobre-identificación: significa exageración de los pensamientos y sentimientos dolorosos. Se relaciona con los ítems 1 y 9.

Este test se basa en una escala de respuesta de que va desde 1 (casi nunca) hasta 5 (casi siempre), donde el alumno debe indicar con qué frecuencia actúa hacia sí mismo en momentos complicados para él (García-Campayo et al., 2017).

La escala de auto-compasión compuesta por 26 ítems, en la versión original, presenta una consistencia interna excelente (.92) En su versión española, ha demostrado tener una consistencia interna de .83 (García-Campayo et al., 2017).

2.2.3 Índice de Reactividad Interpersonal (IRI).

Otra de las escalas utilizadas es el Índice de Reactividad Interpersonal (IRI), diseñada y validada por Davis en 1983 y que estudia la empatía desde una perspectiva multidimensional (Véase ANEXO III). Es una de las medidas de autoinforme más utilizadas para medir la empatía e incluye factores cognitivos y emocionales. Este instrumento consta de 28 ítems divididos en cuatro subescalas que miden cuatro dimensiones del concepto de la empatía:

- Toma de perspectiva: hace referencia a adoptar la perspectiva de otra persona en situaciones cotidianas, es decir, la habilidad de adoptar el punto de vista del otro. Se relaciona con los ítems 3, 8, 11, 15, 21, 25 y 28.
- Fantasía: evalúa la tendencia a identificarse con personajes de cine o literarios, es decir, la capacidad de la persona de ponerse en situaciones ficticias. Se relaciona con los ítems 1, 5, 7, 12, 16, 23 y 26.
- Preocupación empática: puntúa sentimientos de compasión, preocupación y cariño ante el sufrimiento de los demás. Se relaciona con los ítems 2, 4, 9, 13, 14, 18, 20 y 22.
- Malestar personal: mide las reacciones emocionales del individuo, su malestar y ansiedad ante las situaciones negativas de los demás. Se relaciona con los ítems 6, 10, 17, 19, 24 y 27.

Este test se cumplimenta mediante una escala de respuesta de tipo Likert que va desde 1 (no me describe bien) hasta 5 (me describe muy bien).

El instrumento permite medir tanto el aspecto cognitivo (toma de perspectiva y fantasía) como la reacción del individuo (preocupación empática y malestar personal) al adoptar una actitud empática.

La escala presenta propiedades psicométricas adecuadas, tanto en su versión original como en la versión española. Así, Pérez-Albéniz, de Paúl, Etxeberría, Paz Montes y Torres (2003) realizaron un análisis de fiabilidad de esta escala para tres muestras distintas y se compararon los coeficientes de fiabilidad resultantes de la versión original y la española. La

fiabilidad de cada una de las cuatro escalas del IRI fue examinada estimando su consistencia interna mediante el coeficiente alfa (α) propuesto por Cronbach (1951). El resultado fue que los coeficientes fueron adecuados y similares, aunque algo inferiores, a los presentados en la versión original, donde estos variaban de .70 a .78. Por otra parte, al explorar la validez convergente y discriminante del instrumento en su versión española, se pone de manifiesto la existencia de 4 subescalas relativamente independientes que presentan patrones relacionales diferenciados entre ellas y con otras escalas de empatía.

En su versión original, el análisis de la validez convergente y discriminante de las subescalas señala que éstas se relacionaron con otras medidas de empatía y con índices de competencia social, autoestima, tendencia a la activación emocional y sensibilidad hacia otros (Pérez-Albéniz et al., 2003).

2.2.4 Escala de Actitudes ante la Agresión Social.

Otro instrumento utilizado es la escala de actitudes ante la agresión social, desarrollado por De la Villa (2005) y compuesta por 48 ítems (Véase ANEXO IV). Esta escala se estructura en tres componentes básicos que evalúan las actitudes bajo una triple dimensionalidad:

- Cognitiva: donde se analizan las percepciones de los alumnos acerca de la violencia como recurso contra los demás. Se conforma por los ítems: 4, 8, 11, 20, 21, 30, 32, 36, 37, 39, 40, 44, 45 y 47.
- Afectiva: con respecto a este componente se analizan cuestiones relacionadas con el grado de identificación o rechazo de las víctimas de acoso y agresión entre iguales. Se conforma por los ítems: 2, 3, 5, 6, 7, 13, 19 y 33.
- Comportamental: su objetivo es explorar las disposiciones conductuales y experiencias previas de abuso. Se conforma por los ítems: 1, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 34, 35, 38, 41, 42, 43, 46 y 48.

Los individuos utilizan una escala de respuesta de tipo Likert con cinco opciones de respuesta que van desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo) (Álvarez Ramírez, Cárdenas Quintero, Frías y Villamizar Méndez, 2007).

Este instrumento fue sometido a un pilotaje inicial con una depuración de su estructura factorial y al que se han aplicado otras pruebas psicométricas, indicando su adecuada consistencia interna y fiabilidad (Coeficiente Alpha de Cronbach = .89).

2.2.5 Escala de Victimización y Agresión.

La última escala que se utilizará será la Escala de Victimización y Agresión de López y Orpinas (2012) (Véase ANEXO V). Son escalas de auto-informe que miden conductas de agresión física y verbal entre estudiantes. Así, éstos deben indicar cuántas veces realizaron cada conducta (escala de agresión) y cuándo fueron víctimas (escala de victimización) durante la semana anterior a la encuesta. Ambas partes del cuestionario se basan en una escala de respuesta que va desde 0 veces hasta 6 veces o más y donde las respuestas son sumativas (López y Orpinas, 2012). De estas dos escalas, vamos a pasar al alumnado únicamente la de agresión, ya que es la variable que perseguimos reducir en este trabajo.

La versión original la Escala de Agresión en inglés mostró una adecuada consistencia interna (Alpha de Cronbach = .87). En su versión española presenta también un nivel adecuado de consistencia interna (Alpha de Cronbach = .86). Con respecto a la validez del instrumento, los estudios realizados de validez de constructo y validez concurrente dan cuenta de su capacidad para medir conductas de agresión y victimización entre pares (López y Orpinas, 2012).

2.3 Diseño y procedimiento

De manera general, para este trabajo se ha empleado un diseño cuasi experimental, factorial y mixto (2x3), donde únicamente hay un grupo al que se le pasará la intervención y en el cual la variable género es importante. Este único grupo actuará en el tiempo como su propio grupo control, al comparar los resultados obtenidos en cada una de las escalas explicadas anteriormente.

Las variables independientes son el propio programa de intervención y el género, junto a tres momentos de evaluación: pre-test, post-test y seguimiento. A través de estos últimos se observará si ha habido cambios en las variables dependientes y si los resultados obtenidos fueron beneficiosos tras la intervención y si se mantienen en el tiempo. Las variables dependientes son aquellas que se quieren cambiar a través de este programa: mindfulness o consciencia plena, empatía, autocompasión, compasión y acoso escolar o bullying.

El programa de intervención tendrá una duración de cuatro meses y medio y lo llevarán a cabo cuatro profesionales del gabinete de psicología. Para su realización, el grupo elegido saldrá del aula ordinaria en la hora de tutoría e irá al salón de actos, donde realizarán las actividades propuestas en el programa.

Para poder ejecutar esta intervención, es necesario solicitar una serie de permisos a las instituciones pertinentes, al centro y a las familias, teniendo este proceso una duración

aproximada de cuatro meses. En primer lugar, se pedirá un permiso al Comité de Bioética, y después a la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía. Se les enviará un breve resumen de este programa para que lo valoren y lo aprueben. Una vez se haya concedido su autorización por parte de estos, se solicitará la aprobación al centro escolar, describiéndole tanto el proyecto como su duración.

Posteriormente se les entregará a las familias de los posibles participantes un consentimiento informado en el cual se detalla el proyecto, y donde se les garantiza tanto la privacidad de los datos como el hecho de que si cualquier persona desea retirarse durante el proceso puede hacerlo de forma libre. Finalmente, les pasaremos la autorización escrita para que la firmen, consintiendo, de este modo, que sus hijos e hijas participen en dicha intervención (Véase ANEXO VI).

Una vez realizado todo el procedimiento previo, en la primera toma de contacto con los participantes, se les aplicará un pre-test compuesto por los diferentes instrumentos de evaluación descritos anteriormente: el Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ), la Escala de la Autocompasión (SCS), el Índice de Reactividad Interpersonal (IRI), la Escala de Actitudes ante la Agresión Social, y, finalmente, la Escala de Victimización y Agresión.

A continuación, se aplicará el programa de intervención y, una vez finalizado, se les volverá a pasar un post-test con los mismos cuestionarios de inicio para comparar resultados y comprobar si el programa ha tenido éxito. Finalmente, se llevarán a cabo dos sesiones de seguimiento y pasados unos meses de la intervención, deberán volver a rellenar estos cuestionarios con el fin de observar si los resultados obtenidos con anterioridad se mantienen en el tiempo.

2.3.1 Descripción del plan de intervención o tratamiento.

Esta intervención, como ya se indicó antes, está compuesta por 17 sesiones, donde la primera y la última están destinadas a la realización pre-test y post-test, quedando el resto divididas en cuatro bloques de contenido que vertebran este programa de intervención (mindfulness, autocompasión, empatía y bondad amorosa/compasión). Tras estas, se añadirán dos de seguimiento.

Las sesiones se trabajarán en función de los objetivos específicos e hipótesis planteadas de una forma gradual. Al inicio de cada sesión se recordará junto con el alumnado lo que se trabajó en la sesión anterior y, al terminarla, se hará un repaso de lo visto en esta y

se anunciará lo que se hará en la siguiente. Por este motivo, la duración expuesta de cada actividad es aproximada.

A continuación, se desarrollarán los distintos bloques de contenido junto con las sesiones que corresponden a cada uno de ellos. Cada bloque persigue uno de los objetivos específicos planteados anteriormente.

PRESENTACIÓN Sesión Pre-test.	
Duración 1 hora	Materiales: los diferentes instrumentos de evaluación
Descripción En esta primera sesión los alumnos deberán rellenar todos los cuestionarios pre-test en el siguiente orden: - Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ). - Escala de la Autocompasión (SCS). - Índice de Reactividad Interpersonal (IRI). - Escala de Actitudes ante la Agresión Social. - Escala de Victimización y Agresión.	

BLOQUE 1. Mindfulness	Sesión 1. Acercándonos al concepto de mindfulness. ¿Cómo de inconscientes somos?
Duración 1 hora	Objetivo: Lograr una mayor consciencia y comprensión de los propios sentimientos y emociones a través del desarrollo de mindfulness. Materiales: fichas, diferentes objetos (lápices, gomas, sacapuntas...)
Descripción: Actividad 1: 20'. Presentación y explicación breve de los conceptos que se trabajarán a lo largo de este bloque a través de una ficha que se les entregará. (Véase ANEXO VII). Fuente: elaboración propia. Actividad 2: 5'. Se le pasará al alumno una lista de acciones en relación con la vida diaria y deberá indicar con una cruz con cuales de ellas se siente identificado. Este ejercicio les mostrará si suelen actuar de forma inconsciente en las actividades que realizan y se les explicará, que normalmente las personas suelen pasar la mayor parte de su tiempo en “piloto automático” y la importancia de las técnicas de mindfulness. (Véase ANEXO VIII) Fuente: Extraído y adaptado de McKay, M., C. Wood, J., & Brantley, J. (2017). <i>Manual Práctico de Terapia Dialéctico Conductual</i> . Actividad 3: 35'. Aquí se pretende acercar al alumno al concepto de atención plena a través de una serie de juegos que le permitan comprender que, al focalizar su atención en una tarea, no están en “piloto automático”, sino que están en el momento presente y no aparecen pensamientos en su mente que no estén relacionados con la actividad. Juego de gestos: los alumnos se dividirán en dos grupos de cinco de manera aleatoria. Cada uno de ellos elegirá un gesto. En orden, el primero hará su gesto, el segundo realizará el suyo y el del compañero anterior, y así sucesivamente, hasta que el último deberá realizar su gesto y el de los otros cuatro compañeros. Luego se hará en gran grupo. Cambios en los objetos: a cada alumno se le presentarán una serie de objetos y deberán observarlos durante un minuto. Después se quitarán uno o varios, otros se añadirán y otros se cambiarán de lugar. Este deberá adivinar cuáles han desaparecido, cuales son nuevos y cuales han sido cambiados de orden. A continuación, se llevará a cabo con los alumnos una pequeña reflexión en la que se le harán las siguientes preguntas: <i>¿Dónde ha estado tu atención cuando hacías esta actividad? ¿Han aparecido diferentes pensamientos en tu mente que no estuviesen relacionados con la actividad (sobre la familia, amigos,</i>	

lo que vas a hacer después, lo que hiciste ayer...)?

¿Cuándo estás en clase, en casa... ¿dónde está tu atención la mayor parte del tiempo? ¿te das cuenta de que tu mente se distrae y aparecen pensamientos involuntarios?

Finalmente, se les explicará que la sensación de estar en el presente que han experimentado con estos juegos es muy parecida a la que pueden alcanzar practicando mindfulness, centrando su atención en la respiración, sensaciones corporales, etc.

Fuente: adaptado de García-Campayo, J., Demarzo, M., y Modrego, M. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación.*

BLOQUE 1.

Sesión 2. Observamos nuestros pensamientos y emociones.

Mindfulness

Duración

1 hora

Objetivo: Lograr una mayor consciencia y comprensión de los propios sentimientos y emociones a través del desarrollo de mindfulness.

Materiales: folios, lápices, globos, fichas y ordenador portátil con altavoces.

Descripción:

Actividad 1: 5'. El alumnado deberá identificar y registrar el número de pensamientos que surgen en su mente durante tres minutos. Para ello, deberá anotar en un papel cada uno de los pensamientos que le vayan surgiendo. Deberán anotar una o dos palabras que representen ese pensamiento. No importan lo grandes que sean los pensamientos, incluso si solo piensa en un papel deberá anotarlo. Se les indicará que sean honestos consigo mismos. Cuando terminen se les dirá que multipliquen esa cantidad de pensamientos que han aparecido en tres minutos por veinte para que así se hagan una idea del número de pensamientos que pueden tener en una hora.

Fuente: Extraído de McKay, M., C. Wood, J., & Brantley, J. (2017). *Manual Práctico de Terapia Dialéctica Conductual.*

Actividad 2: 20'. Es necesario que el alumnado comprenda que ellos no son sus pensamientos, sino que son sus observadores mientras aparecen y desaparecen en el espacio de la mente. Esto se les explicará a través de la siguiente metáfora: el profesor les pedirá que cada uno de ellos escriba los pensamientos registrados de la actividad anterior en tiras de papel y los introducirán en un globo que se les habrá entregado. Cada uno hinchará su globo y lo cerrará. El profesor explicará que este hace alusión al espacio de la mente y las tiras de papel representan nuestros pensamientos.

Cada alumno comenzará a agitar su globo y a pasárselo entre ellos y el docente irá realizando preguntas: *¿cómo están los pensamientos?, ¿agitados, chocándose entre sí?, ¿los podéis leer mientras el globo está en movimiento?* Finalmente, cada uno recogerá su globo y lo pondrá en el suelo y se les realizarán las siguientes preguntas: *¿cómo se encuentran ahora los pensamientos?, ¿podéis leer lo que hay escrito?*

Para concluir, se les explicará que ellos no son sus pensamientos, sino que son sus observadores. Cuando su mente se encuentra agitada, los pensamientos la invaden. Practicar mindfulness les permitirá calmar su mente y observar los pensamientos sin identificarse con ellos, siendo conscientes de ellos y dejándolos pasar.

Fuente: adaptado de García-Campayo, J., Demarzo, M., y Modrego, M. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación.*

Actividad 3: 15'. Una vez observados los pensamientos, pasaremos a observar las emociones. Para ello, se les pondrá el audio "Observo mis emociones" que se puede encontrar en la página web <http://www.webmindfulness.com/practicas-para-alumnos/>. Se les hará ver que las emociones, al igual que los pensamientos pueden observarse. Esta actividad consiste en que el alumno recree una situación donde haya experimentado una emoción difícil, que la observe y finalmente la deje pasar. Si esta actividad se practica con regularidad puede ayudar al alumno a afrontar emociones que se generan en su interior y sin dejarse llevar por ellas.

Fuente: extraída de García-Campayo, J., Demarzo, M., y Modrego, M. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación.*

Actividad 4: 20'. Ahora se analizará la emoción difícil que el alumno experimentó en la situación pensada anteriormente. Para ello se les repartirá una ficha (Véase ANEXO IX) que deberán rellenar.

Tendrán que dibujar el aspecto que tendría su emoción, una acción relacionada con la emoción, un sonido que la describa, su intensidad y los pensamientos relacionados con la emoción.

Con esta actividad se pretende que el alumno conozca y comprenda más en profundidad su emoción.

Fuente: extraído de McKay, M., C. Wood, J., & Brantley, J. (2017). *Manual Práctico de Terapia Dialéctico Conductual*

BLOQUE 1. Mindfulness	Sesión 3. Registro de pensamientos, emociones y juicios negativos. Prácticas formales
Duración 1 hora	Objetivo: Lograr una mayor consciencia y comprensión de los propios sentimientos y emociones a través del desarrollo de mindfulness. Materiales: fichas, esterillas, cojines, mantas y ordenador portátil con altavoces.

Descripción:

Actividad 1: 15'. Antes de comenzar, se les explicará que una situación concreta nos genera un pensamiento y este conduce a una emoción determinada, pudiendo así emitir juicios contra nosotros mismos o hacia los demás. Se le repartirá al alumno una tabla que deberán rellenar a lo largo de dos semanas y traer para la sesión 6 (Véase ANEXO X). Esta actividad les permitirá reflexionar sobre las situaciones en las que sienten malestar y sobre los pensamientos y emociones negativos que se generan en su mente, así como los juicios negativos que se hacen hacia ellos mismos y hacia los demás. Haciendo esto, los estudiantes, aprenderán a tomar más consciencia de todos estos procesos.

Fuente: elaboración propia.

Actividad 2: 45'. El alumnado comenzará a realizar una serie de prácticas formales de mindfulness para conocer más a fondo esta técnica y para que adquieran una mayor consciencia del momento presente. Para comenzar, se les explicará en qué consiste meditar y qué postura se adopta durante la meditación. Se les aclarará que es normal que su atención se desvíe, pero que, cuando esto ocurra, la conduzcan de nuevo al objeto de atención, que en este caso es la respiración, haciéndolo con amabilidad y sin juzgarse. Posteriormente se pasará a la meditación guiada:

En primer lugar, se hará una meditación basada en la respiración que se puede encontrar en el enlace <https://www.youtube.com/watch?v=rOa0EYX0pgE>. Los alumnos se sentarán con la espalda recta y cerrarán los ojos para después seguir las indicaciones del audio. Cuando éste haya terminado, se les preguntará acerca de la experiencia que han tenido: *¿cómo os habéis sentido? ¿estabais tranquilos o inquietos? ¿habéis logrado estar concentrados en la respiración en todo momento? ¿o se os desviaba esta hacia otros pensamientos involuntarios?*

En segundo lugar, se llevará a cabo una práctica de *body scan* o *escáner corporal*. Para ello se reproducirá un audio llamado “*Práctica body scan*” que se puede encontrar en el siguiente enlace: <http://www.webmindfulness.com/practicas-para-alumnos/>. Los estudiantes se colocarán tumbados y se irán centrando en las diferentes zonas que se les indiquen. Es importante que además de visualizar esas zonas, las experimente. Para concluir, el profesor les volverá a hacer las preguntas anteriores.

En tercer lugar, se llevará a cabo una práctica de caminar conscientemente. Igualmente, esta se puede encontrar en <http://www.webmindfulness.com/practicas-para-alumnos/>. Antes de comenzar, los alumnos deben situarse de pie a lo largo de una línea e ir siguiendo las indicaciones del audio. Deberán caminar muy despacio, con los ojos un poco abiertos, llevando su atención al movimiento de sus pies y adquiriendo una consciencia global de todas las sensaciones. Finalmente, el profesor les volverá a hacer las mismas preguntas que en los ejercicios anteriores.

Se les explicará que a través de estas prácticas es posible vivir más el momento presente, ya que están observando sensaciones y movimientos corporales “*aquí y ahora*”.

Se les pasarán estos audios a los alumnos y deberán llevar a cabo cada día el que quieran en casa durante una semana y deberán escribir en una hoja de registro cómo ha sido su experiencia con cada práctica (Véase ANEXO XI).

Fuente: elaboración propia.

BLOQUE 1. Sesión 4. Prácticas informales. Meditación de las emociones. Mindfulness	
Duración 1 hora	Objetivo: Lograr una mayor consciencia y comprensión de los propios sentimientos y emociones a través del desarrollo de mindfulness. Materiales: fichas.
Descripción: Actividad 1: 15'. Antes de comenzar se le explicará al alumno en qué consisten las prácticas informales, indicándoles que consisten en realizar actividades de la vida diaria con atención plena: pasear conscientemente, atención plena al comer, actividades relacionadas con las tareas domésticas, etc. Para ello, los alumnos cogerán la ficha repartida en la sesión 2 de “<i>actividades inconscientes</i>” y las que marcaron, deberán realizarla con atención plena siempre que puedan, además de otras como el comer, levantarse, acostarse, vestirse, etc. Fuente: elaboración propia. Actividad 2: 45'. En primer lugar, se hablará a los alumnos sobre las emociones, que, aunque ya se haya trabajado antes con ellas, es importante saber. Se les dirá que son un aspecto fundamental de la vida humana y suelen ser causa del sufrimiento psíquico. Y que emociones como el odio, rabia, tristeza, etc., tienen una razón de ser. Tal como indican Simón y Germer (2011), estas nos suelen dominar, pero para impedir esto es necesario que cambiemos nuestra forma de relacionarnos con ellas. La comprensión de las emociones, tanto propias como de los demás, es lo que nos permitirá desarrollar la habilidad de convertirlas en un aliado, en lugar de sufrirlas como un enemigo. Si somos conscientes de la emoción, dirigiendo nuestra atención hacia ella, ésta se calma. Ser consciente de la emoción significa estar presente en ésta, sin identificarnos con ella y sin dejarnos dominar (Simón y Germer, 2011). Recordaremos que, al igual que con los pensamientos, también somos observadores de las emociones, pero no somos ellas. En segundo lugar, se realizará una meditación formal basada en estas últimas. (Véase ANEXO XII) Con esta se persigue que el alumno sea consciente de la emoción, la acepte y sea autocompasivo. Se les pedirá que realicen esta meditación en casa intercalándola con las anteriores, registrando su experiencia en la ficha que se les repartió en la sesión anterior. Cada hoja de registro de experiencias durante la meditación se recogerá a la semana siguiente. Fuente: Extraída de Simón, V., y Germer, C. (2011). <i>Aprender a practicar mindfulness</i>.	

BLOQUE 2. Sesión 5. Iniciación a la autocompasión. Autocompasión	
Duración 1 hora	Objetivo: Adquirir una mayor compasión hacia uno mismo. Materiales: hojas de registro de situaciones-pensamientos-emociones-juicios críticos, proyector y hojas explicativas.
Descripción: Actividad 1: 20'. Se les pedirá que saquen sus hojas de registro de situaciones-pensamientos-emociones-juicios críticos. Los que quieran podrán compartir algunas de estas situaciones con sus compañeros, los cuales les darán su opinión sobre los diferentes juicios que han hecho. El docente les hará ver la importancia de no emitir tantos juicios de valor, ya que nos conducen al sufrimiento. Se destacará la importancia de aceptar las situaciones sin juzgar, ya que es uno de los aspectos que se persiguen con las practicas meditativas de mindfulness. Fuente: elaboración propia. Actividad 2: 20'. Los profesores explicarán brevemente en qué consiste la autocompasión. Para ello se les repartirá una ficha explicativa (Véase ANEXO XIII) y, posteriormente, se realizarán una serie de meditaciones con el fin de adquirir el hábito de responder con bondad hacia uno mismo cuando nos enfrentamos a situaciones como las del registro llevado a cabo durante dos semanas, en lugar de responder con autocrítica. Fuente: elaboración propia. Actividad 3: 20'. La pausa de la autocompasión: este ejercicio tiene como fin que el alumno recuerde el adoptar una actitud autocompasiva cuando le suceda algo desagradable en la vida cotidiana o	

cuando tome consciencia de que se está criticando por algo: por alguna característica suya que no le gusta, por algo que haya hecho... Para realizar esta actividad, los jóvenes deberán seguir una serie de instrucciones (Véase ANEXO XIV).

Fuente: extraída de Simón, V. (2017). *El corazón del mindfulness: la consciencia amable*.

BLOQUE 2. Sesión 6. Prácticas autocompasivas.

Autocompasión

Duración

1 hora

Objetivo: Adquirir una mayor compasión hacia uno mismo.

Materiales: ordenador portátil con altavoces.

Descripción:

Actividad 1: 20'. Afrontamiento compasivo. El audio de esta práctica meditativa se puede encontrar en el siguiente enlace: <http://www.webmindfulness.com/practicas-para-alumnos/>.

En esta práctica, los alumnos imaginarán una situación en la que hayan experimentado dificultades. Puede ser una de su registro o una diferente. Una vez reconstruida la escena, se les anima a seguir una serie de pasos (Véase ANEXO XV).

Fuente: extraída de García-Campayo, J., Demarzo, M., y Modrego, M. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*.

Actividad 2: 20'. Contacto tranquilizador. Los docentes mostrarán a los alumnos una serie de gestos de afecto corporal que pueden tener con ellos mismos, para que los utilicen cuando se encuentren en situaciones difíciles como momentos de conflicto, si se sienten despreciados o humillados por alguien a quien quieren, etc., y así sentirse mejor. (Véase ANEXO XV)

Fuente: extraída de García-Campayo, J., Demarzo, M., y Modrego, M. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*.

Actividad 3: 20'. Deseos de alivio. Se les indicará a los alumnos que cierren los ojos y se imaginen en una situación en la que lo están pasando mal. A partir de ahí se les invita a proyectar deseos hacia ellos mismos con el fin de sentirse mejor: *deseo estar tranquilo, deseo estar mejor, deseo protegerme y cuidarme a mí mismo, deseo seguir adelante*.

Esta práctica pretende que el alumno conecte con su sufrimiento e inspirar un gran deseo de aliviarlo.

Fuente: extraída de García-Campayo, J., Demarzo, M., y Modrego, M. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*.

BLOQUE 2. Sesión 7. Bondad amorosa hacia uno mismo y meditación de la autocompasión.

Autocompasión

Duración

1 hora

Objetivo: Adquirir una mayor compasión hacia uno mismo.

Materiales: hojas de meditación.

Descripción:

Actividad 1: 20'. Deseos de amor y felicidad. Se ofrecerá al alumnado una serie de indicaciones para que proyecten buenos deseos hacia sí mismos. Algunos de ellos pueden ser: *deseo divertirme mucho todos los días, deseo que mis sueños se hagan realidad, deseo tener muchos amigos, deseo estar rodeado de personas que me quieren, deseo ser muy feliz*.

Con esta práctica se persigue que el alumno desarrolle un estado de bondad incondicional hacia él mismo.

Fuente: extraída de García-Campayo, J., Demarzo, M., y Modrego, M. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*.

Actividad 2: 40'. Meditación de la autocompasión. Se llevará a cabo la siguiente meditación (Véase ANEXO XVI). En esta se trabajará específicamente la compasión hacia uno mismo. Se les recordará lo extraordinario que es ser capaces de proporcionarnos a nosotros mismos la misma ternura, cariño y cuidado que le ofrecemos a un ser querido cuando sufre ya que, existen ocasiones en las que lo necesitamos y nadie nos lo proporciona.

Tal como indica Simón (2017), esta meditación tendrá dos partes principales: en la primera nos damos compasión porque no nos gusta nuestra forma de ser, estamos insatisfechos con nuestra persona. En la segunda parte nos ofrecemos compasión debido a la existencia de situaciones que nos

producen sufrimiento. Durante esta meditación se hará referencia a la humanidad compartida (sufrir es parte de la condición humana y todos deseamos ser felices y estar libres de sufrimiento). Al realizarla, se utilizará especialmente el gesto de ponernos la mano en el pecho, concretamente en la zona del corazón. Hacer esto es importante ya que aumenta la secreción de oxitocina, que es la hormona de la ternura y del apego. Con este gesto se aumentarán fisiológicamente los sentimientos compasivos. También estarán presentes las técnicas de mindfulness (que los alumnos han estado practicando en casa a lo largo de las anteriores semanas) comenzando a hacerse conscientes del sufrimiento que les aflige, pudiendo ser físico o emocional.

Finalmente, es interesante que se hagan conscientes, no solo del malestar emocional por el que se dan compasión, sino también de los propios sentimientos compasivos, es decir, de esa ternura y cariño que nace en su interior y que dirigirán hacia ellos mismos (Simón, 2017).

Se les aclarará que la compasión puede sentirse como una calidez en la zona del corazón.

Se les pedirá que realicen esta nueva meditación en casa intercalándola con las anteriores, registrando su experiencia en su ficha.

Fuente: extraída de Simón, V. (2017). *El corazón del mindfulness: la consciencia amable*.

BLOQUE 3.

Sesión 8. Los diferentes puntos de vista.

Empatía

Duración

1 hora

Objetivo: Aumentar el nivel de empatía para incrementar la comprensión de los sentimientos y emociones de los demás.

Materiales: tres cajas de zapatos para hacer las urnas, hojas de papel, cartulinas y bolígrafos.

Descripción:

En este punto de la intervención el alumnado es consciente de que no son los únicos que sufren, sino que los demás también. Todas las personas experimentan diferentes situaciones que les producen una serie de emociones, unas más positivas y otras más difíciles que les provocan ese sufrimiento. Pero, ¿todas las personas percibimos las diferentes situaciones de la misma manera?

Actividad 1: 15'. ¿Por qué lo has hecho? Para que entiendan que existen perspectivas diferentes a las propias, se les debe acostumbrar a que se hagan preguntas como: *¿Por qué lo has hecho? ¿Lo has hecho a posta?* Se les explicará que en ocasiones lo que una persona ve y oye no es lo mismo que lo que otra persona a su vez ve y oye. Por lo que cuando se produce un incidente, algunos pueden verlo como un acto intencionado cuando en realidad ha sido sin querer. Se harán representaciones de *role playing* en las que tenga lugar un incidente y mantengan entre ellos un diálogo para averiguar el punto de vista de cada uno. Esta actividad se hará en parejas. Se plantean una serie de situaciones (Véase ANEXO XVII)

Fuente: adaptada de Carpena, A. (2003). *Educación socioemocional en la etapa de primaria*.

Actividad 2: 45'. Las tres urnas. Esta actividad persigue que los alumnos se comprendan mejor entre ellos y observen los diferentes puntos de vista de los compañeros sobre hechos que les preocupan, promoviendo así la empatía y la ayuda mutua.

Se colocarán en la mesa del profesor tres urnas. Cada una de ellas tendrá pegada una frase:

Me gustaría superar...

Me arrepiento de...

Un problema mío es...

Los adolescentes deben completar en trozos de papel cada una de estas frases con información personal suya, de forma anónima, siendo lo más sinceros posible, y depositando en cada urna el papel correspondiente. Pueden escribir todas las papeletas que quieran.

Una vez depositadas, el docente irá sacando unas cuantas de forma aleatoria de cada urna y las leerá al gran grupo. Entre todos deberán ponerse en el lugar de esa persona anónima, aportando opiniones, soluciones y dando consejos, todo esto haciéndolo desde su punto de vista. Tras realizar la actividad, comprobarán que existen puntos de vista diferentes ante un mismo hecho.

Fuente: extraída de

<https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado7.pdf>

BLOQUE 3. Sesión 9. ¿Cómo nos sentimos?	
Empatía	
Duración 1 hora	Objetivo: Aumentar el nivel de empatía para incrementar la comprensión de los sentimientos y emociones de los demás. Materiales: fichas, bolígrafo.
Descripción: Actividad 1: 30'. Role playing. Los estudiantes, en parejas, deberán representar delante del gran grupo, una escena en la que se produce un conflicto que los conduce a una discusión. Cuando terminen, el resto de compañeros deberán explicar la situación y decir cómo creen que se ha sentido cada personaje. Después los propios actores deberán indicar cómo se han sentido cada uno. Posteriormente, se cambiarán los roles y al finalizar, estos últimos deberán exponer como se han sentido siendo el otro personaje. Ejemplo: (Véase ANEXO XVIII). Fuente: extraída de Carpena, A. (2003). <i>Educación socioemocional en la etapa de primaria</i>. Actividad 2: 30'. Nos ponemos en su lugar. De manera individual deberán rellenar unas fichas que se les repartirán (Véase ANEXO XIX) completando las caras y las frases de la manera más descriptiva posible. A continuación, se colocarán por parejas y deberán elegir algunas de las situaciones hipotéticas que aparecen en las fichas, así como las dos reales del final, y las representan. Al final, cada actor describirá cómo cree que la otra persona se debe de haber sentido. Con estas actividades se persigue que los alumnos se pongan en el lugar de los demás, favoreciendo la empatía y que comprendan las diferentes perspectivas de un conflicto. Fuente: extraída de https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5_4.pdf	

BLOQUE 3. Sesión 10. Atendiendo a las emociones de los demás	
Empatía	
Duración 1 hora	Objetivo: Aumentar el nivel de empatía para incrementar la comprensión de los sentimientos y emociones de los demás. Materiales: proyector y pantalla digital.
Descripción: Actividad 1: 30'. Se proyectará el siguiente vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=I0RZvBUYgnQ y a continuación se hará una reflexión. El docente les planteará una serie de preguntas (Véase ANEXO XX). Fuente: elaboración propia. Actividad 2: 30'. Las emociones morales. Se les afirmará que seguro que cuando realizan acciones buenas se sienten bien consigo mismos, pero, en cambio, cuando tienen conductas negativas, después suelen sentirse mal. El docente leerá una situación y posteriormente les formulará una serie de preguntas (Véase ANEXO XX). Con estas actividades se pretende que el alumnado se ponga en la piel de personajes ficticios e intenten reflexionar sobre sus sentimientos y emociones y así identificarse con ellos, haciendo distinción entre las conductas positivas y negativas. Fuente: extraída y adaptada de Giménez, M., Quintanilla, L., & Arias, L. (2016). <i>Pensando las emociones con atención plena</i>.	

BLOQUE 3. Sesión 11. ¿Ocasionamos sufrimiento al resto?	
Empatía	
Duración 1 hora	Objetivo: Aumentar el nivel de empatía para incrementar la comprensión de los sentimientos y emociones de los demás. Materiales: papel, bolígrafo y rotuladores.

Descripción:

Actividad 1: 20'. La paja en el ojo propio. Se les pedirá que apunten en un papel de manera individual lo que no les gusta de los compañeros de su clase: *no me gusta que sean egoístas, no me gusta que me mientan, no me gusta que se rían de mí...* posteriormente cada uno deberá reflexionar sobre las frases que ha escrito y deberán subrayar todo aquello que les molesta pero que también hacen. Para acabar se les preguntará: antes de hacer este ejercicio, ¿os habíais dado cuenta de que vosotros también hacéis aquellas cosas que os molestan del resto?

Con esta actividad se persigue que los estudiantes adquieran consciencia de que en ocasiones ellos hacen lo que no les gusta que los demás hagan.

Fuente: extraída de Carpena, A. (2003). *Educación socioemocional en la etapa de primaria*.

Actividad 2: 20'. Lo que hacemos afecta a los demás. ¿Te gustaría que te lo hicieran a ti?

En parejas, se les pedirá que reflexionen sobre hechos propios que hayan provocado sentimientos negativos en los demás. Se les propondrán temas como:

- Alguna cosa que he hecho y he conseguido que mi madre se pusiera triste.
- He dicho algo que ha hecho que mi profesora se enfadara.
- Algo que he dicho ha hecho que mi compañero llore.

Para finalizar, se les preguntará: *Si haces eso, ¿Cómo crees que se debe sentir el otro? ¿Te gustaría que te lo hicieran a ti?* Se les pedirá que respondan, creando un debate.

Con estos ejercicios se pretende que se conciencien de que su conducta en ocasiones afecta a los demás de manera negativa, generándoles sufrimiento. También se busca que capten la perspectiva de la otra persona y así evitar que sean causantes de sufrimientos ajenos.

Fuente: extraída de Carpena, A. (2003). *Educación socioemocional en la etapa de primaria*.

Actividad 3: 20'. He provocado sufrimiento. Se les pedirá a los adolescentes que de manera voluntaria expongan situaciones en las que su comportamiento haya causado malestar a alguien. Se les explicará que todos, en algún momento de nuestras vidas, hemos causado daño, porque nadie es perfecto. Pero si adquirimos consciencia y aceptamos que hemos causado o seguimos causando un mal a alguien, podremos cambiar las cosas. Se les preguntará si se ven capaces de no volverlo a hacer. Se valorará el que hayan querido compartirlo y se les explicará que eso significa ser honesto.

Fuente: extraída de Carpena, A. (2003). *Educación socioemocional en la etapa de primaria*.

BLOQUE 4.

Sesión 12. Iniciación a la compasión.

Bondad amorosa y compasión

Duración

1 hora

Objetivo: Desarrollar la bondad amorosa y compasión a fin de reducir el acoso escolar.

Materiales: ordenadores portátiles con acceso a internet, fichas, cartulinas, folios, bolígrafos y pizarra digital con proyector.

Descripción:

Actividad 1: 30'. Reflexionando sobre las consecuencias del acoso. En grupos, los alumnos deberán buscar información sobre los síntomas que pueden experimentar los jóvenes que están siendo víctimas de acoso. Se pueden dividir a los grupos por temas (consecuencias psicológicas, físicas, sociales, en el rendimiento académico...). Posteriormente harán una puesta en común y elaborarán un cartel conjunto de las consecuencias del acoso para las víctimas. Finalmente, se hará a los jóvenes reflexionar sobre estos síntomas y pensarán si conocen a personas que los manifiesten. Con esta actividad se persigue que estos adquieran consciencia de las repercusiones que el acoso puede tener para la víctima.

Fuente: extraída de Giménez, M., Quintanilla, L., & Arias, L. (2016). *Pensando las emociones con atención plena*.

Actividad 2: 30'. Se hará una exposición para explicar el concepto de bondad amorosa y compasión. Para que puedan comprender esta exposición con más claridad, se les repartirá una ficha (Véase ANEXO XXI). También se recordará el concepto de autocompasión.

Fuente: elaboración propia.

BLOQUE 4. Sesión 13. ¡Comencemos a sentirnos y a ser compasivos! Bondad amorosa y compasión	
Duración 1 hora	Objetivo: Desarrollar la bondad amorosa y compasión a fin de reducir el acoso escolar. Materiales: ficha con una historia y hoja de meditación.
Descripción: Actividad 1: 20'. Se les repartirá la historia “Sin palabras” (Véase ANEXO XXII) y se leerá en voz alta. Al terminar su lectura se les formularán una serie de preguntas: <i>¿Os ha gustado la historia? ¿Os imagináis la escena? ¿Cómo es una mirada compasiva? ¿Habéis comprendido mejor el concepto de compasión? ¿Quién cree que ha sido compasivo alguna vez? ¿Cuándo y por qué? ¿Cómo te sentiste al serlo? ¿Te gustaría seguir siendo compasivo?</i> Fuente: extraída y adaptada de Suárez, I. (2018). <i>Educación en sabiduría. Dinámicas y propuestas para trabajar en Secundaria.</i> Actividad 2: 20'. Sentirnos compasivos. Se llevará a cabo la meditación del corazón compasivo (Véase ANEXO XXIII). Esta persigue que el adolescente tome contacto con su parte compasiva. Siguiendo las ideas de Simón (2017), el proceso se resume en: sentir el sufrimiento del otro (o el propio), resonar afectivamente con ese sufrimiento, experimentar el impulso de aliviarlo y seguirlo para pasar a la acción. Se persigue que cada uno vaya viéndose poco a poco como un ser bondadoso. Se irán reconociendo como los seres compasivos que son. Esta meditación deberán repetirla en casa durante una semana y hacer un registro, para que de esta forma la meditación se haga familiar y se vayan transformando poco a poco en seres amables y donde la compasión se convierta en una parte importante de sus vidas. Fuente: extraída de Simón, V. (2017). <i>El corazón del mindfulness: la consciencia amable.</i> Actividad 3: 20'. Todos somos lo mismo. Se les explicará a los alumnos que todos somos lo mismo: personas. Todos anhelamos lo mismo: ser felices y que nos vaya todo bien. Así que, ¿por qué a veces deseamos y hacemos el mal a los demás? ¿No tiene sentido! Se hará una dinámica para que todos se conviertan en lo mismo. Los adolescentes se distribuirán por todo el espacio de la clase y se quedarán quietos. Uno de ellos comenzará saltando hacia un compañero, lo tocará y lo abrazará y continuará desplazándose junto a él abrazados para ir a por otro compañero. El juego seguirá hasta que estén todos unidos. Cuando esto ocurra se les dirá ¡Todos somos lo mismo! Los profesores pueden participar si así lo desean. Al terminar se les preguntará: ¿Creéis que somos muy diferentes los unos de los otros? ¿Por qué? ¿Cómo os habéis sentido realizando esta actividad? ¿Os gustaría hacerla algún día con el resto de la clase? ¿Qué pensáis que puede aportar? ¿Por qué? Fuente: extraída y adaptada de Suárez, I. (2018). <i>Educación en sabiduría. Dinámicas y propuestas para trabajar en Secundaria.</i>	

BLOQUE 4. Sesión 14. Afianzamos las prácticas compasivas. Bondad amorosa y compasión	
Duración 1 hora	Objetivo: Desarrollar la bondad amorosa y compasión a fin de reducir el acoso escolar. Materiales: ordenador portátil con altavoces.
Descripción: Actividad 1: 20'. Se realizará una meditación de inspirar y expirar compasión. Antes de comenzar, se explicará que esta práctica se llama <i>tonglen</i> y consiste en inhalar el dolor y sufrimiento (propio o de otro individuo) y exhalar bondad y compasión. Este proceso cambia nuestra tendencia de evitar el malestar, la cual nos produce aún más sufrimiento. El audio se puede extraer del siguiente enlace: https://www.ivoox.com/vicente-simon-mindfulness-6-tonglen-audios-mp3_rf_1140460_1.html. Al	

terminar la meditación, se le preguntará al alumnado cómo se ha sentido, que emociones han estado presentes, etc.

Fuente: elaboración propia.

Actividad 2: 20'. Se hará una reflexión a través de un debate. Se iniciará lanzando una serie de preguntas:

¿Significa lo mismo amor y compasión?

¿Creéis que la sociedad, en general, es compasiva?

¿Qué pensáis que es una compasión realmente sincera?

¿Cómo sería el mundo si esta existiese entre nosotros?

¿Pensáis que algún día el ser compasivo formará parte de todas las personas?

¿Cómo pensáis que se puede lograr?

Fuente: extraída y adaptada de Suárez, I. (2018). *Educación en sabiduría. Dinámicas y propuestas para trabajar en Secundaria*.

Actividad 3: 20'. Se llevará a cabo una meditación de la compasión, la cual se puede obtener a través del siguiente enlace: https://www.ivoox.com/vicente-simon-mindfulness-07-metta-audios-mp3_rf_1140491_1.html.

Finalmente, se preguntará a los jóvenes cómo se han sentido con esta meditación, si han logrado sentirse compasivos, si piensan que lo pueden lograr con la práctica, qué emociones han experimentado, etc.

Se les pedirá que realicen las meditaciones realizadas en esta sesión a lo largo de una semana, eligiendo cada día la que más les apetezca, escribiendo en su hoja de registro su experiencia.

Fuente: elaboración propia.

BLOQUE 4.

Sesión 15. Somos compasivos. ¿Qué hemos aprendido?

Bondad amorosa y compasión

Duración

1 hora

Objetivo: Desarrollar la bondad amorosa y compasión a fin de reducir el acoso escolar.

Materiales: hojas de meditación.

Descripción

Actividad 1: 40'. Meditación de compasión para los demás. Se les recordará que una vez se den compasión a ellos mismos, es importante dirigirla también hacia los demás. Como indica Simón, (2017), esta meditación consta de tres partes: primero se practicará la compasión hacia un ser querido, luego hacia una persona neutra, a la que conocemos, pero con la que no tenemos relación personal y, finalmente, hacia el resto de la humanidad, pensando además en las personas a las que les hacemos daño de manera consciente. (Véase ANEXO XXIV). Una vez la meditación haya finalizado, se les preguntará cómo se han sentido, qué pensamientos y emociones tienen en ese momento, etc.

Esta meditación deberán repetirla en casa durante una semana y hacer un registro, para que, de esta forma, se vayan familiarizando con esta meditación y vayan transformándose en personas cada vez más compasivas.

Fuente: extraída de Simón, V. (2017). *El corazón del mindfulness: la consciencia amable*.

Actividad 2: 20'. Para finalizar la intervención, se hará junto con los alumnos un resumen en el cual se abarque todo lo trabajado y donde puedan ofrecer su opinión, indicando qué han aprendido, si les ha gustado, que mejorarían, etc. Para comenzar, los profesores pueden hacer preguntas como: ¿Cómo os habéis sentido a lo largo de estas sesiones? ¿Habéis descubierto nuevas emociones en vosotros? ¿Os conocéis algo mejor que antes? ¿Habéis cambiado de parecer en lo que respecta a alguna conducta vuestra? ¿Qué habéis aprendido? ¿Os ha sido útil? ¿Creéis que podréis aplicar lo aprendido a vuestra vida diaria? ¿Pensáis que os puede aportar beneficios personales? ¿Cuáles? ¿Qué cambiaríais de este programa? ¿Por qué?

Fuente: elaboración propia.

DESPEDIDA	Sesión Post-test
Duración 1 hora	Materiales: los diferentes instrumentos de evaluación
Descripción En esta última sesión los alumnos deberán volver a rellenar todos los cuestionarios post-test en el siguiente orden: - Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ). - Escala de la Autocompasión (SCS). - Índice de Reactividad Interpersonal (IRI). - Escala de Actitudes ante la Agresión Social. - Escala de Victimización y Agresión.	

SESIÓN DE SEGUIMIENTO 1	Interconexión entre compañeros
Duración 1 hora	Materiales: hojas con el nombre de diferentes compañeros escrito, papel y bolígrafo.
Descripción: Antes de comenzar la sesión, se recogerán las hojas de registro de las diferentes meditaciones realizadas por los diez adolescentes. Se les preguntará cómo les ha ido. Si les resulta más fácil o más difícil sentarse a meditar, si logran no dejarse llevar por los pensamientos, si se juzgan menos, si son más autocompasivos y compasivos con los demás, etc. Actividad. Los alumnos elegirán al azar un papel que contiene el nombre de un compañero de clase (los monitores habrán escrito el nombre de los compañeros más tímidos y los más propensos a ser víctimas de acoso dentro del aula). Sobre el compañero que aparece en su papel, deberán reflexionar y escribir en un papel aquellos aspectos de él que le resulten positivos. Posteriormente, deberán tener gestos amables con ese compañero durante cada día de la semana (por ejemplo, ayudarle en alguna tarea, desearle que tenga una buena tarde al despedirse, darle los buenos días...). Cuando pase esa semana, se intercambiarán los papeles con los nombres de los diferentes alumnos, teniendo así que reflexionar sobre las características positivas y siendo amable con un compañero diferente cada semana. Fuente: extraída y adaptada de García-Campayo, J., Demarzo, M., y Modrego, M. (2017). <i>Bienestar emocional y mindfulness en la educación.</i>	

SESIÓN DE SEGUIMIENTO 2	Compartiendo experiencias
Duración 1 hora	Materiales: hojas de registro.
Descripción Entre ellos, compartirán sus experiencias tras haber ofrecido atención y cuidado a otros compañeros (cómo se han sentido al hacerlo, si lo volverían a hacer, qué les ha aportado esta experiencia, si notan que han cambiado como personas, etc.). Se volverá a recoger las hojas de registro de las meditaciones que hayan llevado a cabo. Para despedirnos de ellos, se les animará a seguir meditando y actuando para lograr tanto su propio bienestar como el de los demás, logrando así vivir en una sociedad mejor y más humanitaria. Fuente: elaboración propia.	

A continuación, se detalla, a través de un cronograma, cada una de las sesiones, así como la temporalización marcada para cada propuesta establecida.

CRONOGRAMA		SEPTIEMBRE-DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Solicitud y aprobación de permisos								
Sesión Pre-test. Presentación								
Bloque 1. Mindfulness	Sesión 1. Acercándonos al concepto de mindfulness.							
	Sesión 2. Observamos pensamientos y emociones.							
	Sesión 3. Registro de pensamientos, emociones y juicios críticos.							
	Sesión 4. ¡Meditemos!							
Bloque 2. Auto-compasión	Sesión 5. Iniciación a la autocompasión.							
	Sesión 6. Prácticas autocompasivas.							
	Sesión 7. Bondad amorosa hacia uno mismo y meditación de la autocompasión.							
Bloque 3. Empatía	Sesión 8. Los diferentes puntos de vista.							
	Sesión 9. ¿Cómo nos sentimos?							
	Sesión 10. Atendiendo a las emociones de los demás.							
	Sesión 11. ¿Ocasionamos sufrimiento al resto?							
Bloque 4. Bondad amorosa y compasión.	Sesión 12. Iniciación a la compasión.							
	Sesión 13. ¡Comencemos a sentirnos y a ser compasivos!							
	Sesión 14. Afianzamos las prácticas compasivas.							
	Sesión 15. Somos compasivos. ¿Qué hemos aprendido?							
Sesión Post-test								
Seguimiento								

2.3.2. Presupuesto orientativo.

Considerando el valor del programa de intervención, se establece el presupuesto orientativo que se necesitará para ponerlo en marcha. Los recursos necesarios son de dos tipos. Por un lado, recursos materiales, tanto fungibles como no fungibles que incluyen cojines, esterillas, proyector y ordenador portátil, etcétera.

Por otro lado, los recursos personales, que incluyen a cuatro profesionales del gabinete de psicología que llevarán a cabo la evaluación y el desarrollo de la intervención, así como las dos sesiones de seguimiento mensual que se harán al final de la misma. Finalmente, el presupuesto orientativo que necesitaremos en total se puede ver detalladamente en la siguiente tabla:

PRESUPUESTO				
Concepto	Coste (€)			
Recursos personales	4.560€ (50€/H por persona)			
Recursos materiales	Material	Cantidad	Precio Ud.	Coste total
	Fichas y hojas de meditación	240	0,05 cts.	12 €
	Lápices	10	0,75cts.	7,50 €
	Gomas	10	0,75 cts.	7,50€
	Sacapuntas	5	0,75 cts.	3,75€
	Folios A4	1 paquete	2,90 €	2,90€
	Globos	1 bolsa	1€	1€
	Esterillas	10	7€	70€
	Cojines	10	2€	20€
	Mantas	10	6€	60€
	Cajas de cartón	3	1€	3€
	Cartulinas	10	0,65 cts.	6,50€
	Rotuladores	1 paquete	2€	2€
TOTAL	4.756,15€			

Los recursos tecnológicos necesarios como los ordenadores con acceso a internet, los altavoces y el proyector serán aportados por el centro tras mutuo acuerdo.

3 RESULTADOS PREVISTOS

En la actualidad, se hace necesaria la existencia multitud de intervenciones que persigan reducir las conductas de acoso entre los jóvenes escolarizados, ya que es una tendencia cada vez más presente en las aulas. Por ello, y de forma general, en este programa de intervención se persiguen una serie de objetivos específicos para lograr alcanzar uno general, que en este caso es reducir el acoso escolar o bullying a través de mindfulness y compasión. Ambos aspectos serán la base de las técnicas para que los adolescentes adquieran conciencia de la importancia de identificar y conocer sus propias emociones y aceptarlas sin juzgarse a ellos mismos, siendo a la vez autocompasivos. Igualmente, los ayudará a ser más conscientes de las emociones de los demás, siendo capaces de ponerse en su lugar y, a la vez, compasivos y bondadosos, deseando siempre lo mejor.

Por lo tanto, basándonos en las hipótesis planteadas, se espera que el grupo de adolescentes a los que se le aplica el programa muestren puntuaciones más altas en mindfulness, autocompasión, empatía, bondad amorosa y compasión, pudiendo esto repercutir en una menor tendencia al acoso escolar o bullying.

De manera general, con este programa se pretende aportar algo diferente al resto de programas que persiguen disminuir el bullying, y es hacerlo a través de mindfulness y la compasión, ya que como se dijo anteriormente, éstos pueden ser factores útiles para la prevención del acoso, pudiendo muchos adolescentes beneficiarse de él si finalmente fuese aplicado y se demostrase su eficacia. El programa de intervención que aquí se propone puede ser muy ventajoso, ya que persigue formar jóvenes más conscientes, más humanos y comprometidos con la sociedad, ofreciendo esto una mayor felicidad y bienestar, tanto para los que tienen tendencia al acoso como para los que son víctimas de este.

Las limitaciones que podemos encontrar con respecto a la implantación de este programa de intervención son las siguientes:

- El programa se va a llevar a cabo sólo en un centro escolar, con un grupo reducido y con una edad determinada.
- Existe la posibilidad de que haya padres que se opongan a que se realice esta intervención con sus hijos.
- Se puede producir una falta de interés por parte del alumno en la realización del programa, por lo que éste no tendría el mismo efecto.

- Al ser tan jóvenes, pueden no entender claramente los conceptos de mindfulness y compasión.
- Existe la posibilidad de que realizar las diferentes meditaciones sea complicado para ellos, pudiendo no tomárselo en serio y no concentrarse.
- Si no meditan en casa ni realizan las actividades de seguimiento, el efecto del programa no sería el mismo.
- Que no quieran admitir que son acosadores, llevándoles esto a mentir en las respuestas de las diferentes escalas.

Para superar estos límites se proponen una serie de soluciones. En primer lugar, el programa se podría extrapolar a otros centros educativos y a otros rangos de edad para comprobar si tiene la misma eficacia.

Con respecto a la familia del alumnado, sería conveniente organizar reuniones para informarles detalladamente de lo que se va a hacer, explicarles el método seguido para la división de los grupos, así como los beneficios que se esperan obtener con esta intervención, motivándolos a querer que sus hijos participen.

En relación a la falta de interés, se les deberá motivar antes de la intervención mostrándoles que se trabajará de una manera lúdica y que gracias a este programa pueden llegar a ser mejores personas y lograr que otros sean felices.

Para que comprendan mejor los diferentes conceptos, antes de comenzar el programa, sería necesario que los jóvenes ya estuviesen familiarizados con los términos. Hay que aclararles que, si de verdad quieren que el programa funcione, deben tomarse las meditaciones en serio, poniendo de su parte todo lo que puedan, al igual que es imprescindible realizar las actividades de seguimiento para que se mantengan los resultados obtenidos. Así, se les pedirá que sean honestos cuando rellenen las diferentes escalas, explicándoles que todos hacemos cosas que están bien y cosas que están mal, y que, si queremos corregir estas últimas, es necesario aceptar que las hacemos. Además, se les indicará que los cuestionarios son anónimos, por lo que, respondan lo que respondan, nadie sabrá que son sus respuestas.

Para concluir, este programa de intervención se presenta beneficioso no solo para la muestra seleccionada, sino también para la sociedad del futuro, teniendo en cuenta que se contribuirá a concienciar a los jóvenes de los beneficios que aporta el ser compasivo con uno mismo y con los demás de cara a enfrentarse al sufrimiento.

4 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, L. Y., Cárdenas, A. P., Frías, A. P., y Villamizar, S. (2007). Actitudes hacia la violencia social entre iguales y su relación con variables sociodemográficas en tres grupos de estudiantes de secundaria de la ciudad de Bucaramanga. *Revista Colombiana Psicología*(16), 127-137. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3245113.pdf>
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. (2012). Programa "Aulas Felices". *Psicología Positiva aplicada a la educación*.
- Arpa, C. D. (2017). *Soltar con mindfulness: una vida plena y consciente de mi corazón al tuyo*. Buenos Aires: Akadia.
- Campos, D., Cebolla, A., y Rasal, P. (2015). Mindfulness estado, habilidades mindfulness y auto-compasión en el aprendizaje de mindfulness: un estudio piloto. *Àgora de salut*, 2, 225-233. doi: <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2015.2.22>
- Carpena, A. (2003). *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona: EUMO Editorial.
- Carpena, A. (2015). *La empatía es posible*. Bilbao: Desclée.
- Cebolla, A., Enrique, Á., Alvear, D., Soler, J., y García-Campayo, J. (2017). Psicología Positiva contemplativa: integrando mindfulness en la Psicología Positiva. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 12-18. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2816>
- Csikszentmihalyi, M., y Seligman, M. E. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/11946304_Positive_Psychology_An_Introduction
- De la Villa, M. (2005). Actitudes socioconstruidas ante la violencia bullying en estudiantes de secundaria. *Anuario de Psicología*, 36(1), 61-81. Recuperado de: <http://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/download/8610/10691>
- Foody, M., y Samara, M. (2018). Análisis sobre el uso de técnicas de mindfulness en programas anti-acoso escolar. *Journal of new approaches in educational research*, 7(1), 3-9. doi:10.7821/naer.2017.1.253
- Gálvez, M. I. (2008). Acoso escolar o bullying. *Innovación y experiencias educativas*(13), 1-8. Recuperado de [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Nu](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_13/MISABEL_GALVEZ_1.pdf)
[mero_13/MISABEL GALVEZ_1.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Nu)

- Gálvez, J. J. (2013). Atención plena: revisión. *Medicina naturista*, 7(1), 3-6. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/4128513.pdf>
- García-Campayo, J., Demarzo, M., y Modrego, M. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Madrid: Alianza editorial.
- Germer, C. (2011). El poder del mindfulness. Madrid: Paidós, de Espasa Libros.
- Giménez, M., Quintanilla, L., & Arias, L. (2016). *Pensando las emociones con atención plena*. Madrid: Pirámide.
- Gonynor, K. A. (2016). *Associations among mindfulness, self-compassion, and bullying in early adolescence*. Universidad Estatal de Colorado, Colorado. Recuperado de https://dspace.library.colostate.edu/bitstream/handle/10217/176658/Gonynor_colos_tate_0053N_13691.pdf?sequence=1
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. Recuperado de <http://institutpsychoneuro.com/wp-content/uploads/2015/09/Kabat-Zinn-2003.pdf>
- López, L. (2013). El programa TREVA (técnicas de relajación vivencial aplicadas al aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. *ISEP Science*(4), 35-46. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/287999781_El_Programa_TREVA_tecnicas_de_Relajacion_Vivencial_Aplicadas_al_Aula_aplicaciones_eficacia_y_acciones_formativas
- López, V., y Orpinas, P. (2012). Las escalas de agresión y victimización: validación y prevalencia en estudiantes chilenos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 109-124. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n2/v44n2a10.pdf>
- McKay, M., C. Wood, J., & Brantley, J. (2017). *Manual Práctico de Terapia Dialéctico Conductual*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Meda, R. M., Herrero, M., Blanco, L. M., Moreno, B., y Palomera, A. (2015). Propiedades Psicométricas del “Cuestionario de Cinco Facetas de la Conciencia Plena” (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ-M) en México. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 23(3), 467-487. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/287388571_Propiedades_psicometricas

[del cuestionario de cinco facetas de la conciencia plena five facet mindfulness questionnaire FFMQ-M en Mexico](#)

- Neff, K. D. (2004). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Nolasco, A. (2012). La empatía y su relación con el acoso escolar. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 11(22), 35-54. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2431/243125410002.pdf>
- Paredes, L. (2015). La gente que se ama a sí misma no hace daño a otra gente. Cuando más nos odiamos a nosotros mismos, más queremos que otros sufran. Prevención de la violencia. Recuperado de: <http://prevenciondelaviolencia-enol.blogspot.com/2015/06/la-gente-que-se-ama-si-misma-no-hace.html>
- Pérez, A., de Paúl, J., Etxeberría, J., Paz, M., y Torres, E. (2003). Adaptación de Interpersonal Reactivity Index (IRI) al español. *Psicothema*, 15(2), 267-272. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/1056.pdf>
- Rubió, I. (22 de marzo de 2018). AEMIND: Asociación española de mindfulness y compasión. Obtenido de <http://www.aemind.es/mindfulness-para-ninos/>
- Simón, V. (2017). *El corazón del mindfulness: la consciencia amable*. Madrid: Sello Editorial.
- Simón, V., y Germer, C. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Suárez, I. (2018). *Educar en sabiduría. Dinámicas y propuestas para trabajar en Secundaria*. Madrid: CCS.
- Turanzas, J. (2013). *Adaptación Transcultural de la Escala CAMM (Child and Adolescent Mindfulness Measure) y estudio preliminar de sus propiedades psicométricas*. (Máster en Terapias Psicológicas de 3ª Generación). Valencian International University, Valencia.

5 ANEXOS

ANEXO I

Cuestionario de las cinco facetas de mindfulness (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney, 2006).

CUESTIONARIO DE LAS CINCO FACETAS DE MINDFULNESS (FFMQ)
Por favor, califica cada una de las siguientes afirmaciones según la escala propuesta. Marca con una "X" la frecuencia que describe de la mejor manera tu opinión sobre cuán cierto es cada afirmación para ti. 1 = Nunca o muy rara vez cierto 2 = Rara vez cierto 3 = Algunas veces cierto 4 = A menudo cierto 5 = Muy a menudo o siempre cierto

AFIRMACIÓN	1	2	3	4	5
1. Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento					
2. Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos					
3. Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas					
4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos					
5. Cuando hago algo, mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente					
6. Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo					
7. Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas					
8. No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado, o distraído de alguna otra manera					
9. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos					
10. Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo					
11. Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones					
12. Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando					
13. Me distraigo fácilmente					
14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera					
15. Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro					
16. Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas					

17. Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos					
18. Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente					
19. Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales perturbadoras, me “detengo” y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí					
20. Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos					
21. En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente					
22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla, pues no puedo encontrar las palabras indicadas					
23. Parece que actúo en “piloto automático”, sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo					
24. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales perturbadoras, recobro la calma poco después					
25. Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando					
26. Percibo los olores y aromas de las cosas					
27. Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras					
28. Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas					
29. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales perturbadoras, soy capaz de observarlas sin reaccionar					
30. Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentirlas					
31. Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra					
32. Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras					
33. Cuando tengo pensamientos o imágenes aflitivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.					
34. Realizo deberes o tareas de manera automática sin ser consciente de lo que estoy haciendo					
35. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental					
36. Presto atención a cómo mis emociones afectan a mis pensamientos y comportamiento					
37. Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado					
38. Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención					
39. Me desapruebo cuando tengo ideas irracionales					

CORRECCIÓN:

Se obtiene una puntuación de la escala general sumando el valor de todos los ítems.

Hay que tener en cuenta que estos ítems puntúan de manera inversa: 3, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 22, 25, 28, 30, 34, 35, 38, 39.

El cuestionario consta de cinco factores, que se construyen sumando los ítems de la siguiente forma:

- Observación: $1 + 6 + 11 + 15 + 20 + 26 + 31 + 36$.
- Descripción: $2 + 7 + 12 + 16 + 22 + 27 + 32 + 37$.
- Actuar con conciencia: $5 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 + 34 + 38$.
- Ausencia de reactividad: $4 + 9 + 19 + 21 + 24 + 29 + 33$.
- Ausencia de juicio: $3 + 10 + 14 + 17 + 25 + 30 + 35 + 39$.
- La puntuación mínima del cuestionario es de 39 puntos y la máxima de 195 puntos.

ANEXO II

Escala de autocompasión (SCS). Versión larga española de 26 ítems. (Neff, 2003).

¿CÓMO ACTÚO HABITUALMENTE HACIA MÍ MISMO EN MOMENTOS DIFÍCILES?

Lea cada frase cuidadosamente antes de contestar. A la izquierda de cada frase, indique la frecuencia con que se comporta de la manera indicada, utilizando la siguiente escala:

Casi				Casi
Nunca				Siempre
1	2	3	4	5

_____ 1. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos.

_____ 2. Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va mal.

_____ 3. Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de lo que a todo el mundo le toca vivir

_____ 4. Cuando pienso en mis deficiencias, tiendo a sentirme más separado/a y aislado/a del resto del mundo.

_____ 5. Trato de ser cariñoso/a conmigo mismo/a cuando siento malestar emocional.

_____ 6. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia.

_____ 7. Cuando estoy desanimado y triste, me acuerdo de que hay muchas personas en el mundo que se sienten como yo.

_____ 8. Cuando vienen épocas muy difíciles, tiendo a ser duro/a conmigo mismo/a.

_____ 9. Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio.

_____ 10. Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las personas comparten sentimientos de incapacidad.

_____ 11. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.

- _____ 12. Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que necesito.
- _____ 13. Cuando estoy bajo/a de ánimo, tiendo a pensar que, probablemente, la mayoría de la gente es más feliz que yo.
- _____ 14. Cuando me sucede algo doloroso trato de mantener una visión equilibrada de la situación.
- _____ 15. Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana.
- _____ 16. Cuando veo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me critico continuamente.
- _____ 17. Cuando fallo en algo importante para mí, trato de ver las cosas con perspectiva.
- _____ 18. Cuando realmente estoy en apuros, tiendo a pensar que otras personas lo tienen más fácil.
- _____ 19. Soy amable conmigo mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.
- _____ 20. Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos.
- _____ 21. Puedo ser un poco insensible hacia mí mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.
- _____ 22. Cuando me siento deprimido/a trato de observar mis sentimientos con curiosidad y apertura de mente.
- _____ 23. Soy tolerante con mis propios defectos e imperfecciones o debilidades.
- _____ 24. Cuando sucede algo doloroso tiendo a hacer una montaña de un grano de arena.
- _____ 25. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.
- _____ 26. Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.

CORRECCIÓN

Cada subescala se calcula realizando la media de las respuestas a todos los ítems de la subescala. Para calcular el valor total de cada una de las 3 subescalas principales (auto-compasión, humanidad común y mindfulness) hay que hacer la media de los ítems de dichas subescalas en forma directa. A esa cifra se le suma la media de los ítems de las subescalas complementarias (de auto-amabilidad es auto-juicio, de humanidad común es aislamiento y de mindfulness es sobreidentificación), que se calculan de forma inversa (ej.: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3. 4 = 2, 5 = 1). La media de cada una de las 3 subescalas se calcula, por tanto, haciendo la media de las dos subescalas complementarias, corrigiendo de forma directa la escala principal y de forma inversa la escala complementaria. **Fuente:** <https://javiergarciaampayo4.files.wordpress.com/2016/10/escala-de-compasiocc81n.pdf>

ANEXO III

Escala Índice de Reactividad Interpersonal (IRI) (Davis, 1983).

Apellidos y nombre.....Edad.....Curso.....Sexo V M					
Las siguientes frases se refieren a vuestros pensamientos y sentimientos en una variedad de situaciones. Para cada cuestión indica cómo te describe eligiendo de 1 a 5 (1= no me describe muy bien; 2 = me describe un poco; 3 = me describe bien; 4 = me describe bastante bien; 5 = me describe muy bien). Cuando hayas elegido tu respuesta, marca con una cruz la casilla correspondiente. Lee cada frase cuidadosamente antes de responder. Contesta honestamente. GRACIAS.					
	1	2	3	4	5
1. Sueño y fantaseo, bastante a menudo, acerca de las cosas que me podrían suceder.					
2. A menudo tengo sentimientos tiernos y de preocupación hacia la gente menos afortunada que yo.					
3. A menudo encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.					
4. A veces no me siento muy preocupado por otras personas cuando tienen problemas.					
5. Verdaderamente me identifico con los sentimientos de los personajes de una novela.					
6. En situaciones de emergencia me siento aprensivo e incómodo.					
7. Soy normalmente objetivo cuando veo una película u obra de teatro y no me involucro completamente.					
8. Intento tener en cuenta cada una de las partes (opiniones) en un conflicto antes de tomar una decisión.					
9. Cuando veo que a alguien se le toma el pelo tiendo a protegerlo.					
10. Normalmente siento desesperanza cuando estoy en medio de una situación muy emotiva.					
11. A menudo intento comprender mejor a mis amigos imaginándome cómo ven ellos las cosas (poniéndome en su lugar).					
12. Resulta raro para mí implicarme completamente en un buen libro o película.					
13. Cuando veo a alguien herido tiendo a permanecer calmado.					
14. Las desgracias de otros normalmente no me molestan mucho.					
15. Si estoy seguro que tengo la razón en algo no pierdo tiempo escuchando los argumentos de los demás.					
16. Después de ver una obra de teatro o cine me he sentido como si fuera uno de los personajes.					
17. Cuando estoy en una situación emocionalmente tensa me asusto.					
18. Cuando veo a alguien que está siendo tratado injustamente, a veces no siento ninguna compasión por él.					
19. Normalmente soy bastante eficaz al ocuparme de emergencias.					
20. A menudo estoy bastante afectado emocionalmente por cosas que veo que ocurren.					
21. Pienso que hay dos partes para cada cuestión e intento tener en cuenta ambas partes.					
22. Me describiría como una persona bastante sensible.					
23. Cuando veo una buena película puedo muy fácilmente situarme en el lugar del protagonista.					
24. Tiendo a perder el control durante las emergencias.					
25. Cuando estoy disgustado con alguien normalmente intento ponerme en su lugar por un momento.					
26. Cuando estoy leyendo una historia interesante o una novela, imagino cómo me sentiría si los acontecimientos de la historia me sucediesen a mí.					
27. Cuando veo a alguien que necesita urgentemente ayuda en una emergencia me derrumbo.					
28. Antes de criticar a alguien, intento imaginar cómo me sentiría si estuviera en su lugar.					

CORRECCIÓN

Escalas	Ítems
PT	-3, 8, 11, -15, 21, 25 y 28
FS	1, 5, -7, -12, 16, 23 y 26
EC	2, -4, 9, -14, -18, 20 y 22
PD	6, 10, -13, 17, -19, 24 y 27

La puntuación de cada escala se obtiene sumando las respuestas dadas por el sujeto en cada uno de los ítems que conforman dicha escala, siendo la puntuación para los ítems positivos: 1-2-3-4-5; y para los negativos: 5-4-3-2-1.

ANEXO IV

Escala de Actitudes ante la Agresión Social (De la Villa, 2005).

Apellidos y nombre.....Edad.....Curso.....Sexo V M Marca con una "X" tu grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones. Para cada cuestión, indica eligiendo de 1 a 5 (1 = totalmente en desacuerdo; 2 = algo en desacuerdo; 3 = algo de acuerdo; 4 = bastante de acuerdo; 5 = totalmente de acuerdo).					
	1	2	3	4	5
1. Nunca hago caso de las habladurías.					
2. Odio ver cómo otros se pelean.					
3. No soporto a los chantajistas.					
4. La violencia es el último recurso.					
5. Sufro viendo cómo se ríen de los débiles.					
6. Tengo remordimientos después de criticar a alguien.					
7. Admiro a quien de verdad sabe insultar.					
8. Hablando se entiende la gente.					
9. Me cabreo a la mínima provocación.					
10. A veces me gusta imaginarme golpeando a alguien que se lo merece.					
11. El agredido siempre tiene derecho a devolver el golpe.					
12. Soy una persona pacífica.					
13. Las películas violentas me desagradan.					
14. Evito participar en peleas.					
15. Me gusta insultar a la cara a los que me caen mal.					
16. Muestro abiertamente mi rechazo a la violencia.					
17. A veces invento rumores falsos.					
18. Hay que dar un puñetazo de vez en cuando para que la gente no te pierda el respeto.					
19. Me gusta ver humillados a los que me caen mal.					
20. Pienso que la gente sólo se entiende a golpes.					
21. Insultar es un arte.					
22. Disfruto golpeando a los demás.					
23. En el pasado propagué rumores malintencionados aun sabiendo que eran falsos.					
24. No quiero tener amigos violentos.					
25. Ignoro a quien me esté insultando.					
26. Alguna vez pegué a alguien porque sí.					
27. Me gusta poner moteles a quien me cae mal.					
28. En las aglomeraciones me abro paso a codazos.					
29. Evito hacer daño a la gente con lo que digo.					
30. Ser violento es ser una mala persona.					
31. Por la calle aparto a la gente a empujones.					
32. Un insulto es una razón suficiente para empezar una pelea.					
33. No soporto a los chismosos.					
34. Arreglo las cosas por las buenas.					
35. Evito estar presente cuando sé que va a haber una pelea.					
36. Las personas que de verdad merecen la pena son pacíficas.					

37. El que insulta siempre queda peor ante los demás que el insultado.					
38. Nunca he abusado de otros más débiles.					
39. Para que te respeten tienes que ser manipulador.					
40. El que es violento acaba cayendo mal a todos.					
41. Nunca me peleo con mis compañeros.					
42. Me río del que tiene algún defecto.					
43. Me gusta pelearme con los que me caen mal					
44. El que amenaza suele conseguir lo que quiere.					
45. Chismorrear sobre la gente es una mala costumbre.					
46. Separo a quien se está peleando.					
47. Criticar un poco no hace mal a nadie.					
48. Prefiero ser yo quien inicie las peleas.					

ANEXO V

Escala de agresión (López y Orpinas, 2012).

Escala de agresión								
Contesta las siguientes preguntas pensando en lo que realmente te pasó a ti en los últimos 7 días. Para cada pregunta, marca cuántas veces hiciste eso en los últimos 7 días.								
En los últimos 7 días...		0 veces	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 veces o más
1.	Yo hice bromas o molesté a otros(as) estudiantes para que se enojaran.	0	1	2	3	4	5	6+
2.	Yo me enojé fácilmente con otra persona.	0	1	2	3	4	5	6+
3.	Yo respondí con golpes cuando alguien me golpeó primero.	0	1	2	3	4	5	6+
4.	Yo dije cosas sobre otra persona para hacer reír a los(las) estudiantes.	0	1	2	3	4	5	6+
5.	Yo animé a otros(as) estudiantes a pelear.	0	1	2	3	4	5	6+
6.	Yo empujé a otros(as) estudiantes.	0	1	2	3	4	5	6+
7.	Yo estuve enojado(a) la mayor parte del día.	0	1	2	3	4	5	6+
8.	Yo peleé a golpes (pelea a puños, tirar el pelo, morder) porque estaba enojado(a).	0	1	2	3	4	5	6+
9.	Yo le di una cachetada o patada a alguien.	0	1	2	3	4	5	6+
10.	Yo insulté a otros(as) estudiantes (les dije malas palabras).	0	1	2	3	4	5	6+
11.	Yo amenacé a alguien con herirlo(a) o pegarle.	0	1	2	3	4	5	6+

CORRECIÓN

Únicamente hay que sumar los valores marcados en cada ítem, pudiendo obtener una máxima puntuación de 66 (mucha tendencia al acoso) y una mínima de 0 (ninguna tendencia al acoso).

ANEXO VI**Documento de consentimiento informado.**

Yo, D/Dña. _____ de ____ años de edad, con DNI _____, en calidad de _____ del/de la menor _____, cuyo DNI es _____ y cuya fecha de nacimiento es _____, manifiesto a través de este documento lo siguiente:

He leído y discutido la información anterior con el profesional responsable del estudio y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria.

He sido informado/a sobre lo que se intenta averiguar por medio del estudio, además de los distintos (procedimientos, actividades,) contemplados en la investigación.

La participación de mi hijo/a en este estudio es voluntaria, pudiendo renunciar a participar en cualquier momento, sin causa y sin responsabilidad alguna. Esta decisión no afectará a mi hijo/a ni a la relación que tengo con su tutor del curso o con esta institución de ninguna otra forma.

He sido informado/a de todos los riesgos, las molestias o los efectos secundarios que podrían producirse razonablemente como consecuencia de la investigación.

He recibido información sobre las distintas alternativas que tiene mi hijo/a y en qué medida son mejores o peores que la alternativa planteada en el estudio.

He sido informado/a y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos y/o educativos.

Si durante el transcurso de la investigación me surgen dudas respecto a la investigación o sobre mi participación en el estudio, puedo contactar con los investigadores responsables a través del teléfono 190000001 o mediante el correo electrónico mindfulnessycompasion@gmail.com. Una vez finalizada la investigación tendré derecho a un documento con los principales hallazgos del estudio.

Acepto que mi hijo/a participe en este estudio de investigación titulado “programa de intervención basado en mindfulness y compasión para reducir el acoso escolar/bullying”.

Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

Fdo. Padre, madre o tutor/a legal:

ANEXO VII

¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Mindfulness es una palabra procedente de la lengua inglesa que se utiliza para traducir *sati*, término perteneciente a una lengua llamada pali. En castellano se ha traducido por atención plena o consciencia plena.

John Kabat-Zinn (2003), lo define como *“el estado particular de consciencia que surge al poner atención, de forma intencional y sin juzgar, en el momento presente, viviendo la experiencia momento a momento”*.

Por lo tanto, mindfulness hace referencia a tener consciencia plena de lo que ocurre en el momento presente. Se trata de ser conscientes de lo que hacemos cuando lo estamos haciendo.

Lo contrario de mindfulness es mindlessness, es decir, cuando nuestro cuerpo está aquí, pero nuestra mente está en otro lugar, actuando así en “piloto automático”.

¿QUÉ NO ES MINDFULNESS?

- No es poner la mente en blanco, sino ser consciente de lo que se está haciendo en todo momento, incluso de ser conscientes de que pensamos cuando lo hacemos.
- No es no sentir, no tener emociones: al contrario, estas se experimentan más intensamente.
- No es buscar la felicidad: al practicar mindfulness se experimentan estados de ánimo agradables, pero no permanecen; surgen y desaparecen. No se pretende apegarse a ellos ni rechazar las experiencias desagradables que surjan.
- No es escapar del dolor, ya que se persigue aceptar incluso las experiencias desagradables.
- No es una técnica de relajación.

¿QUÉ EXPERIMENTAMOS CUANDO PENSAMOS/ACTÚAMOS CON CONCIENCIA PLENA?

- Somos conscientes del momento presente y no del pasado o futuro.
- Observamos sin juzgar: vivimos la experiencia actual sin compararla con otras, como si fuese la primera vez que la vivimos.
- No nos identificamos con nuestros pensamientos, sentimientos, o emociones, los consideramos como eventos mentales que aparecen y desaparecen.
- Mantenemos una actitud amable hacia la propia experiencia, sin criticarla.
- Aceptamos la experiencia tal y como es, sea agradable o desagradable.

Mindfulness se puede entrenar a través de la práctica meditativa (meditación).

Para meditar, es necesario mantener la atención en un objeto “ancla”, como puede ser la respiración, y aceptar la experiencia tal y como se presente.

A TENER EN CUENTA

Es normal que, durante la meditación, nuestra mente comience a divagar entre el pasado y el futuro, dejando de prestar atención al objeto “ancla”. Cada vez que esto ocurra, debemos reconducir nuestra atención hacia este objeto, con cariño, aceptación y sin juzgarnos.

ANEXO VIII

Ejercicio de “inconsciencia”

En esta hoja se recogen formas típicas de estar inconsciente que todos solemos experimentar. Marca con una “X” las que tú hayas tenido.

___ Al viajar, no recuerdas el camino por el que has pasado.

___ Cuando mantienes una conversación con otra persona, de repente, te das cuenta de que no sabes de qué te está hablando.

___ Mientras hablas con otra persona, estás pensando en lo que le vas a decir después, incluso antes de que esta última haya terminado de hablar.

___ Mientras lees, te das cuenta de que has estado pensando en otra cosa y no recuerdas lo que acabas de leer.

___ Justo cuando entras en una habitación, te olvidas de lo que ibas a hacer ahí.

___ Después de haber dejado algo, no te acuerdas de dónde lo has puesto.

___ Mientras te duchas, estás pensando en lo que vas a hacer más tarde y, luego, no recuerdas si te has lavado el pelo u otra zona del cuerpo.

Fuente: extraído y adaptado de McKay, M., C. Wood, J., & Brantley, J. (2017). *Manual Práctico de Terapia Dialéctico Conductual*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

ANEXO IX

Describe tu emoción

➤ Nombre de la emoción: _____

➤ Haz un dibujo de tu emoción:



➤ Describe una acción relacionada: _____

➤ Describe un sonido relacionado: _____

➤ Describe la intensidad de la emoción: _____

➤ Describe los pensamientos relacionados con la emoción: _____

Fuente: extraído de McKay, M., C. Wood, J., & Brantley, J. (2017). *Manual Práctico de Terapia Dialéctico Conductual*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

ANEXO X

Ficha de registro de pensamientos, emociones y juicios negativos.

Situación	Qué he pensado	A qué emoción me ha llevado el pensar así (Cómo me siento)	¿Me he juzgado a mí mismo o al otro? ¿Cómo?
<i>Ejemplo:</i> Mi goma ha desaparecido.	1. Me la han robado. 2. La he perdido	Me he enfadado mucho.	1. Todos son unos ladrones. 2. Qué torpe soy, todo lo pierdo.

ANEXO XI

Hoja de registro de meditaciones.

DÍA-FECHA	PRÁCTICA	COMENTARIO

ANEXO XII

Meditación de las emociones (Simón y Germer, 2011).

Prepárate para meditar durante unos 30 minutos. Ponte en tu postura favorita de meditación y pasa revista a tu cuerpo, a fin de relajarte y soltar cualquier tensión innecesaria.

— Comienza llevando tu atención a la respiración, allí donde la percibas con mayor claridad. Deja que te vayas calmando gracias a su vaivén apaciguador.

— Cuando te hayas tranquilizado, haz por recordar algún episodio, más o menos reciente, que te haya generado una emoción relativamente fuerte. También puedes elegir el dolor producido por un problema u obstáculo que persiste en tu vida de manera prolongada.

— Una vez hayas elegido la emoción con la que vas a trabajar, trata de identificar cuál es el desencadenante que la provoca y a continuación, reproduce, en tu mente y en tu cuerpo, lo que sucede cuando la emoción aparece. Identifica, en primer lugar, qué sensaciones corporales te produce esa emoción.

— Procura ponerle un nombre a la emoción que estás sintiendo en estos momentos: rabia, miedo, vergüenza, asco, culpa...

— Ahora, pregúntate qué es lo que expresa la emoción, qué necesidad manifiesta y qué es lo que te impulsa a hacer. Es importante tener clara la motivación profunda que le aporta energía a la emoción.

— Es muy probable que sientas una reacción de rechazo o de evitación como primera respuesta a la emoción. Hazte consciente de esa resistencia que aparece en ti. De cómo te cierras a la emoción, de cómo tu cuerpo se contrae y tu mente se resiste.

— Ahora, trata de abandonar esa resistencia y acepta la emoción tal como es. Dices <<sí>>, tanto a la emoción como a la realidad que la ha provocado o la provoca. Abrazas lo que es. Aceptas el dolor emocional y en lugar de enfrentarte a la realidad, te alineas con ella.

— Conforme vayas aceptando tu emoción, notarás que va surgiendo como un espacio alrededor de ella, una amplitud que disminuye la

opresión. Notas un alivio del dolor que se genera en el núcleo del dolor. La salida del dolor se encuentra a través del propio dolor.

— A continuación, procura contactar con aquella parte de ti mismo/a en la que todavía puedes encontrar paz, seguridad, cariño y amor. Si no la encuentras dentro de ti, puedes recurrir a una figura externa, un amigo, un maestro, un familiar. Lo importante es que generes en tu interior un núcleo de amor y ternura.

— A partir de ese núcleo amoroso, procede a darte a ti mismo/a cariño y consuelo. Te das amor precisamente porque sufres. Puedes utilizar alguna frase como: <<que quede libre de sufrimiento>>, <<que sea feliz>>, <<que tenga paz>>. Al tiempo que dices las frases, puedes ponerte una mano en el pecho y sentir la presencia de tu corazón. Permanece así unos minutos, deseándote el bien y dándote cariño.

— Cuando creas conveniente, comienza a distanciarte de la emoción. Date cuenta de que tú no eres la emoción. Puedes decirte algo a sí como: <<Yo soy mucho más que la emoción>>. La sueltas y la dejas ir. La emoción ha sido como una nube que ha tapado el sol de tu alegría. Deja que esa alegría vuelva a brillar en tu corazón.

— Vuelve a llevar suavemente tu atención a la respiración. De nuevo conectas con su vaivén regular y sosegado. Y déjate mecer por ese ritmo pacificador hasta el final de la meditación.

Fuente: Simón, V., y Germer, C. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.

ANEXO XIII

¿QUÉ ES LA AUTOCOMPASIÓN?

Puede definirse como *el darnos a nosotros mismos el mismo cuidado, consuelo y serenidad que damos a las personas que queremos cuando sufren* (Simón y Germer, 2011).

Cuando algo nos sale mal, tendemos a culparnos porque nos consideramos responsables de ello. Solemos reaccionar de la siguiente manera:

- Nos autocriticamos “*soy estúpido/a*”, “*no merezco que me quieran*”, “*qué malo/a soy*”.
- Nos aislamos: nos escondemos con vergüenza de los demás, de nuestros sentimientos, emociones, etc.
- Ensimismamiento: “*¿Por qué soy así?*”, “*¿Por qué me pasa a mí?*”

La autocompasión consiste en una serie de respuestas diferentes a las anteriores. Como indica Simón (2017) se trata de responder con cariño ante el propio sufrimiento. En lugar de reaccionar de manera autocrítica y con reproches, nos tratamos bien, nos damos afecto y consuelo. Comprendemos que la imperfección forma parte de nosotros y aceptamos nuestros errores, en lugar de oponer resistencia.

¿QUÉ NO ES LA AUTOCOMPASIÓN?

Para no tener una idea equivocada de este concepto, (Simón y Germer, 2011; citados por Simón 2017) hacen una aclaración sobre lo que no es la autocompasión:

- No es tenernos lástima a nosotros mismos, sino que, al contrario, como ya se verá más adelante, se apela a la interconexión con los demás.
- No es un comportamiento egoísta ya que, para querer y tratar bien a los demás, es necesario comenzar por querernos a nosotros mismos.
- No es autoindulgencia, es decir, no se trata de perdonarnos cualquier cosa, sino que, cuando hacemos algo mal, somos conscientes de que lo hemos hecho y procuramos corregirlo, pero sin castigarnos por ello.
- No se trata de disimular la realidad, sino que nos abrimos al sufrimiento y afrontamos la realidad sin huir de ella.
- No es autoexigencia: cultivamos nuestros buenos deseos y los resultados aparecerán con el tiempo, no se exige que sean inmediatos.
- No es autoestima, ya que ésta se basa en la comparación con los demás y procede de la mente. La compasión no se basa en juicios ni comparaciones, sino que procede del corazón.

ANEXO XIV

Pausa de la autocompasión (Simón, 2017).

Imagina que te sucede algo que te disgusta. Puede ser que te hagan una observación ofensiva, que recibas una mala noticia, o que hayas metido la pata. Si puedes, retírate unos momentos a un sitio reservado y haz lo siguiente:

1. Ponte la mano en el corazón.
2. Inspira dos o tres veces profunda y lentamente.
3. Y repite estas frases:

— «Este es un momento de sufrimiento».

Con esta frase, te haces consciente de lo que te está sucediendo en estos momentos. Te haces consciente de las emociones aflitivas que estás experimentando (mindfulness).

— «El sufrimiento es parte de la vida».

Con esta frase entras en contacto con la experiencia de la humanidad compartida. No solo tú sufres y no tienes por qué avergonzarte de lo que te ha pasado o de lo que has hecho. Todos somos humanos y cometemos equivocaciones o sufrimos contratiempos.

— «Que sepa tratarme con el cariño y la benevolencia que necesito».

Con esta frase recuerdas que lo mejor que puedes hacer es dejar de hacerte reproches y ser bondadoso contigo mismo. En lugar de luchar, te aceptas tal como eres y te deseas bienestar y felicidad (amabilidad contigo mismo).

Una vez hayas internalizado suficientemente el significado de estas frases, puedes sustituirlas por otras más cortas. Las frases no son importantes en su literalidad, sino porque te evocan unos sentimientos y una actitud interna hacia ti mismo. Unas frases alternativas más cortas, pueden ser:

— «Esto duele».

— «Todos sufrimos».

— «Merezco darme cariño».

Puedes repetir las frases un par de veces, pensando bien en su significado y sintiendo el efecto calmante de tu mano en el corazón.

Después, te reincorporas de nuevo a lo que estabas haciendo.

Con esta sencilla maniobra, evitamos que se prolonguen las emociones aflitivas provocadas por lo que acaba de suceder. Las transformamos sobre la marcha y así no se van acumulando a lo largo del día ni nos van deteriorando el estado de ánimo. Las arrancamos de cuajo.

Fuente: Simón, V. (2017). *El corazón del mindfulness: la consciencia amable*. Madrid: Sello Editorial.

ANEXO XV

Pasos:

- Reconocer que lo están pasando mal.
- Darnos cuenta que hay muchas personas en el mundo que lo pasan mal como nosotros.
- Caer en que ese sufrimiento no dura para siempre y que seguro más tarde nos sentiremos mejor.
- Auto cuidarnos, darnos afecto para superar ese momento.

Los alumnos pueden recurrir a estos pasos cuando se encuentren en situaciones de su vida que les generen malestar y sufrimiento.

Gestos de afecto corporal:

- Abrazarse a ellos mismos por un momento, pudiendo acariciarse a su vez los brazos o la espalda.
- Ponerse las manos en el corazón, pecho o abdomen.
- Acariciarse la cara: mejillas, labios, frente... o las manos, brazos y pierna.
- Besarse las manos, los brazos.
- Acariciarse la cabeza y el pelo.
- Pueden hacer un recorrido por las diferentes partes y permanecer en aquella en la que se han sentido más cómodos.

Fuente: García-Campayo, J., Demarzo, M., y Modrego, M. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Madrid: Alianza editorial.

ANEXO XVI

Meditación de la autocompasión (Simón, 2017).

Toma contacto con la postura y hazte consciente de las sensaciones corporales. Lleva la atención a la respiración y déjate llevar por su ritmo tranquilizador.

Trae a la mente, alguna molestia corporal o algún rasgo de tu personalidad que te disguste y por el que te sientas inadecuado o insatisfecho. Quizá te gustaría ser de otra manera o tener otro aspecto físico, o no te consideras lo suficientemente eficiente, hábil o inteligente. Escoge algo que te cause cierto malestar emocional.

Contacta primero con los sentimientos relacionados con lo que no te gusta de ti. ¿Qué sientes? Tristeza, vergüenza, soledad... Ahora, explora en qué partes de tu cuerpo puedes localizar ese malestar. ¿Qué sensaciones desagradables o extrañas notas cuando piensas en esas características tuyas que te disgustan?

Llévate la mano al pecho y colócala sobre la zona del corazón. Toma consciencia de las sensaciones de calor, de Presión o de movimiento que notas en esas zonas, a la vez que del resto de sensaciones corporales...

Piensa que, como todos los seres humanos, eres imperfecto y que no estás solo con tu dolor o sufrimiento. Ser humano conlleva soportar una cierta dosis de sufrimiento. Y, precisamente porque sufres y porque eres sensible a tu sufrimiento, vas a decirte las siguientes frases, lentamente, pensando bien en su significado:

Que yo esté a salvo. Que tenga paz.

Que sea amable conmigo mismo.

Que me acepte tal como soy.

Al decir las frases, nota el calor y la presión de tu mano en el corazón. Piensa que tú, como todos los seres humanos, aspiras a ser feliz y a estar libre de todo sufrimiento. Vuelve a decirte las frases con la misma suavidad, el mismo tono de voz y la misma actitud cariñosa como se las dirías a un amigo o amiga que está sufriendo:

Que yo esté a salvo.

Que tenga paz.

Que sea amable conmigo mismo.

Que me acepte tal como soy.

Es posible que tu sufrimiento, más que deberse a una insatisfacción contigo mismo, se deba a algo que está pasando en tu vida y que no depende de ti. También para este tipo de sufrimiento, te vas a dar compasión y, poniéndote la mano en el corazón, vas a decir estas frases:

Que yo esté a salvo.

Que tenga paz.

Que sea amable conmigo mismo.

Que acepte mi vida tal como es.

Nota la mano en tu corazón y observa si puedes sentir sentimientos de compasión hacia ti mismo. Observa si puedes notar cómo se siente la compasión hacia uno mismo.

Y repite:

Que yo esté a salvo.

Que tenga paz.

Que sea amable conmigo mismo.

Que me acepte a mí mismo y a mi vida tal como son.

Recuerda que no estás solo con tu dolor y que todos los seres humanos sufren, en ocasiones, igual que tú. Teniendo esto en mente, puedes decir:

Que todos estemos a salvo.

Que todos tengamos paz.

Que todos seamos amables con nosotros mismos.

Que nos aceptemos, a nosotros y a nuestras vidas, tal como son.

Vuelve a tomar contacto con la respiración y permanece unos minutos saboreando esos sentimientos de ternura y compasión hasta que se agote el tiempo de la meditación.

Fuente: Simón, V. (2017). *El corazón del mindfulness: la consciencia amable*. Madrid: Sello Editorial.

ANEXO XVII

Situaciones:

- Juan le ha hecho una pregunta a un compañero y no le contesta.
- Lucas ha levantado la mano para participar en clase y la profesora no lo ha mirado.
- Un niño le ha dado un empujón a Linda cuando salía al patio.
- Un grupo de compañeros estaban riéndose en secreto delante de Laura.

ANEXO XVIII

Ejemplo:

- Personaje A: - ¡Qué haces! ¡Devuélveme mi CD!
- Personaje B: - Siempre se lo prestas a la misma. ¡Ahora lo voy a escuchar yo!
- Personaje A: - Si me lo pidieras por favor te lo dejaría, pero siempre me hablas mal y me coges las cosas sin mi permiso.
- Personaje B: - Tus cosas las puedo coger cuando me dé la gana y no tengo por qué decirte por favor. ¡Me lo voy a quedar y no te lo voy a devolver!

ANEXO XIX

Lo importante de ponerse en el lugar del otro

Situación 1: Tú insultas a otro



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 2: Tú eres insultado por otro



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 3: Llamas a tu compañero por un mote que le disgusta mucho



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 4: Tu compañero te llama por un mote que te disgusta mucho



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 7: Estás molestando con empujones a tu compañero



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 8: Tu compañero te está molestando con empujones



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 13: Amenazas a un compañero con "ajustar cuentas" a la salida de clase



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 14: Un compañero te amenaza con "ajustar cuentas" a la salida de clase



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Y ahora piensa en situaciones reales que te hayan sucedido:

Situación en la que tu haces algo a alguien:



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación en la que alguien te hace algo:



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

ANEXO XX

Preguntas actividad 1:

- ¿Cómo os sentís después de haber visto el vídeo? ¿Por qué?
- ¿Qué emociones han aparecido en vuestro interior durante su visualización?
- ¿Cómo creéis que se sentía el chico acosado cada vez que se levantaba para ir al colegio?
- ¿Cómo pensáis que se sentían los acosadores cada vez que hacían algo malo?
- ¿Te has sentido identificado con alguno de los personajes? ¿Con cuál y por qué?
- ¿Sueles sentir lo que crees que siente el o los personajes con los que te identificas?
- ¿Te sientes bien al identificarte con ellos? ¿Por qué?
- ¿Crees que la está bien acosar y reírse de los demás?
- ¿Qué soluciones proponéis?

Situación actividad 2:

Begoña tiene 13 años. Es una chica alegre y tiene muchas amigas. Últimamente le gusta burlarse de Inmaculada, que es una chica de su clase con la que antes se llevaba bien. Le ha puesto como mote “mandarina”, porque es muy baja, está rellena y siempre viste de color naranja. Cuando Begoña llama a Inmaculada mandarina, toda la clase se ríe. A veces Begoña coge material escolar de Inmaculada y se lo esconde, diciendo después que ella no lo ha visto. Algunos de los compañeros/as de clase saben que ha sido Begoña, pero se callan y no dicen nada.

Preguntas:

- ¿Cómo crees que se siente Begoña? ¿Por qué?
- ¿Piensas que disfruta al burlarse de Inmaculada? ¿Por qué?
- ¿Qué emoción positiva produce burlarse de alguien? ¿Por qué se produce esa emoción?
- ¿Cómo se siente Inmaculada?
- ¿Cómo se sienten las amigas/os de Begoña? ¿Por qué? ¿Por qué no dicen lo que saben?
- ¿Está bien burlarse de alguien? ¿Por qué?
- ¿Cómo te sientes cuando haces cosas buenas? ¿Y cuando haces cosas malas?
- ¿Puede sentirse alguien bien al hacer algo mal? ¿Y sentirse mal al hacer algo bien? ¿Por qué?
- ¿Te has identificado con alguno de los personajes de la historia? ¿Te sientes bien al ser como ellos?

ANEXO XXI

¿QUÉ ES LA COMPASIÓN?

Se puede definir como “*la profunda consciencia del sufrimiento de uno mismo y de los otros seres vivientes, junto con el deseo y el esfuerzo de aliviarlo*” (Gilbert, 2015; citado por García-Campayo et al., 2017, p.96).

Esta palabra deriva de las raíces latinas y griegas *patiri* y *pashkein* (sufrir) y de la raíz latina *com* (con). Es decir, compasión significa “sufrir con” otra persona. Por tanto, la compasión posee dos elementos clave: el emocionarse por el sufrimiento y el deseo de aliviarlo (Simón y Germer, 2011).

¿QUÉ ES LA BONDAD AMOROSA?

Simón (2017) la define como *el deseo de que todos los seres sean felices y estén libres de sufrimiento*.

Cuando la bondad amorosa se dirige hacia alguien que sufre, se le llama compasión.

El Dalai Lama (2002; citado por Simón, 2017) afirmaba: *Igual que la compasión es el deseo de que todos los seres sintientes estén libres de sufrimiento, la bondad amorosa es el deseo de que todos puedan disfrutar de la felicidad*.

ANEXO XXII

SIN PALABRAS

La historia que os voy a contar me la contó mi abuelo. Es una historia maravillosa. Una historia que habla de dos personas.

Lo mejor será que comience por el principio de los hechos. Mi abuelo escribía poemas y, aunque nunca los había publicado, todos poseían una luz especial.

Un día, cuando su corazón comenzaba a apagarse, me enseñó un poema que trataba de una mujer. Le pregunté si esa mujer era mi abuela, pero él negó rotundamente con la cabeza y me dijo:

— Este poema está dedicado a la mujer que cambió mi vida.

Mis ojos se abrieron como lunas. ¿Había habido otra mujer en su vida que no fuese mi abuela?

Después de un rato tosiendo, me dijo que aquella mujer había sido su ángel de la guarda durante la Guerra Civil, pues a mi abuelo le tocó batallar y fue apresado durante más de un mes. En su cautiverio lo pasó fatal: no le daban apenas de comer y le pegaban.

— Sobreviví gracias a ella. Ella me lo enseñó todo — me dijo, mirando hacia la ventana.

Por lo visto aquella mujer era del bando contrario y, por las noches, se acercaba a la guarida donde tenían apresado a mi abuelo.

— ¿Te llevaba comida? — le pregunté.

— No, ella no podía hacer eso.

Yo no entendí nada. ¿Qué había hecho aquella mujer para cambiar su vida?

— Abuelo, si no te llevaba comida, ¿qué te dijo para que tu vida cambiase?

Mi abuelo dibujó una pequeña sonrisa en sus labios y lanzó su desgastada mirada más allá de la ventana que nos separaba del mundo.

— Nada, no me dijo nada.

Y, entonces, sus ojos se llenaron de lágrimas.

Yo seguía sin entender.

Se secó los ojos con uno de sus viejos pañuelos y continuó hablando con aquella voz tan dulce que él tenía:

— Todas las noches venía en silencio a verme. Me daba la mano y me miraba con toda la tristeza del mundo contenida en sus ojos. Me acariciaba la frente y me tapaba con una manta. No necesitaba decir nada para enseñarme todo lo que yo debía saber.

Comencé a imaginar aquella escena que parecía extraída de una película.

— Un día — continuó él —, la pillaron junto a mí. La sacaron de allí a rastras, como si fuese un saco de patatas, y yo comprendí lo absurda que era aquella guerra. Si trataban así a las personas del propio bando, ¿qué sentido tenía todo aquello? Aquella noche lloré en silencio y me hice una promesa: a partir de aquel día viviría la vida como me había enseñado aquella mujer a vivirla: con compasión.

Después de escuchar su relato, me quede enmudecido durante un buen rato.

— Nunca supe nada más de esa mujer, por eso le escribí este poema.

Esa noche me dormí imaginando la mirada de aquella mujer que había sido tan compasiva con mi abuelo.

Fuente: extraído de Suárez, I. (2018). *Educación en sabiduría. Dinámicas y propuestas para trabajar en Secundaria*. Madrid: CCS.

ANEXO XXIII

Meditación del corazón compasivo (Simón, 2017).

Centra tu atención en la postura y repásala, verificando que sea correcta y que no haya en tu cuerpo tensiones innecesarias. Conecta con tu respiración y déjate llevar unos minutos por su ritmo espontáneo y tranquilizador.

Busca en tu memoria un episodio real en el que fuiste compasivo. Recuerda tus sentimientos en aquella ocasión. Cómo te conmoviste al percibir el sufrimiento, cómo sentiste deseos de ayudar a esa persona, cómo la ayudaste y la alegría que experimentaste al comprobar que tu acción había surtido efecto. Procura revivir, no solo tus sentimientos, sino también tus gestos, tus palabras, tus actos...

Piensa en una persona real o imaginaria, a quien tengas por muy compasiva. Visualiza a esa persona y piensa en las cualidades que tiene. Bondad, calidez, fuerza, valentía...

Ahora vuelve a pensar en ti mismo e imagínate poseyendo esas cualidades. Imagínate a ti mismo con esos rasgos que admiras en tu ideal compasivo: la bondad, la calidez, la valentía, la capacidad de ayudar, la disponibilidad para hacerlo... Puedes crear la imagen de ti mismo actuando compasivamente, represéntate a ti mismo como un ser idealmente compasivo. Familiarízate con esa imagen. Ensáyala.

Es conveniente que tengas a mano esa imagen de ti mismo como ser compasivo, a fin de que puedas evocarla con facilidad. Para ello, ponte ahora la mano en el corazón y repite lentamente las siguientes frases, pensando en su significado:

- ***Yo, como todos los seres humanos, poseo un corazón compasivo.***
 - ***El sufrimiento de los demás me conmueve y, de manera natural y espontánea, siento el deseo de aliviar ese sufrimiento.***
 - ***Es mi deseo desarrollar y potenciar esas cualidades que ya existen en mí.***
- Y, a partir de este reconocimiento, te vas a decir a ti mismo:
- ***Que sea sensible al sufrimiento.***

- *Que sepa tolerar el sufrimiento de los demás, y el mío propio, a fin de poder aliviarlo.*
- *Que sea valiente ante el sufrimiento.*
- *Que sepa encontrar la manera más adecuada para ayudar a quien sufre.*
- *Que mi deseo de ayudar se traduzca fácilmente en actos compasivos.*

Repite las frases, si lo consideras oportuno.

Recréate unos minutos en esa imagen de ti mismo como ser compasivo. Piensa que es un aspecto de ti mismo como ser compasivo. Piensa que es un aspecto de ti mismo que puedes desarrollar con la práctica. Deja que la compasión vaya convirtiéndose en un motivo importante en la organización de tu vida.

Fuente: Simón, V. (2017). *El corazón del mindfulness: la consciencia amable*. Madrid: Sello Editorial.

ANEXO XXIV**Meditación de la compasión para los demás (Simón, 2017).**

Colócate en la postura de meditación elegida y repasa brevemente la posición de tu cuerpo, de manera que no existan contracciones innecesarias y que la postura te permita permanecer quieto y equilibrado durante el tiempo que dure la meditación.

Siéntete a gusto en tu cuerpo, percibe que lo habitas plenamente y hazte receptivo a cuantas sensaciones corporales puedas discernir en este momento. Deja que esa presencia en tu cuerpo se establezca y se afiance. No tengas prisa por conseguir nada, tan solo tienes que permanecer abierto a las sensaciones del cuerpo, sin rechazarlas ni juzgarlas.

Ahora ve conduciendo suavemente tu atención a la respiración. Percibes el movimiento de tu caja torácica, el sosegado ascenso de las costillas al entrar y salir el aire... Quizá percibas también el latido de tu corazón y puedas imaginar cómo la sangre se enriquece de oxígeno en tus pulmones y lo transporta a todas las células de tu cuerpo. Eres consciente de la vida que late en ti y de que esa vida se mantiene gracias al incesante vaivén de tus pulmones y de tu corazón. Posas delicadamente tu atención en la respiración, saboreando su ritmo apacible y advirtiendo cómo ese plácido movimiento se va extendiendo por todo tu cuerpo, igual que las ondas que produce una piedra lanzada a las aguas de un estanque. Durante unos minutos vas a dejarte llevar por esa cadencia y por la belleza del funcionamiento apacible de tu cuerpo.

Compasión hacia una persona querida:

Una vez afianzado en la presencia y en la serenidad, comienza con el ejercicio para desarrollar la compasión. Imagínate que tienes delante a un ser muy querido), Alguien que fácilmente despierta en ti sentimientos de ternura y de cariño. Alguien a quien no te cuesta nada desearle el bien y la felicidad. Puede ser un amigo, un familiar, un benefactor, un maestro... Incluso una mascota.

Ponte ahora la mano sobre el corazón y contacta con la fuente de ternura que hay en ti. Accede a ese corazón compasivo que fue el protagonista de una meditación anterior. Quizá puedes evocar momentos en los que hayas

sentido especial cariño hacia esa persona. Eso te ayudará a revivir fácilmente la ternura, la bondad, quizá la gratitud que sientes hacia ella.

Imagínate que le haces llegar todo ese cariño y todos tus buenos deseos por medio de un rayo de luz blanca y compasiva que emana de tu corazón y se dirige directamente hacia el suyo. Él o ella recibe así todo tu cariño, tu afecto y tu buena voluntad.

Ahora quizás puedes expresar estos mismos sentimientos con palabras:

Que estés a salvo.

Que tengas paz.

Que tengas salud.

Que te vaya bien en la vida.

Es posible que, dadas las circunstancias de esa persona, o de tu relación con ella, encuentres otras frases más apropiadas. Formúlalas y dirígele esas otras frases al ser con el que estás siendo compasivo. Repítelas mentalmente.

Imagínate que tus buenos deseos son recibidos por la otra persona y le alivian en su posible sufrimiento, o simplemente, se siente mejor por el hecho de que tú le envías tu cariño. Tú te sientes alegre al ver los efectos beneficiosos de tu buena voluntad. Ayudar o aliviar al otro hace que sientas alegría y paz interior.

Repite las frases y el envío de tu luz bondadosa:

Que estés a salvo.

Que tengas paz.

Que tengas salud.

Que te vaya bien en la vida.

De nuevo saboreas esos sentimientos de bondad y el efecto beneficioso que pueden tener sobre la otra persona.

Compasión hacia una persona neutral:

A continuación, vas a cambiar el objetivo de tus sentimientos de buena voluntad. Escoge a alguien a quien no conozcas especialmente, pero a quien ves con alguna frecuencia. Puede ser el panadero que te vende dulces, la dependienta del supermercado o un compañero de clase con el que apenas hables. Es lo que llamamos una persona neutral. No tienes mucho a favor de ella, pero tampoco tienes nada en su contra.

Piensa que, aunque no lo parezca, esa persona y tu tenéis mucho en común. Al igual que tú, esa persona desea ser feliz y quedar libre de todo sufrimiento. Además, aunque no pensamos frecuentemente en ello, todos los seres humanos formamos parte de la gran familia de la humanidad, nos necesitamos los unos a los otros. Tú mismo requieres los servicios de esa persona o los puedes requerir en cualquier momento. Y todos, al fin y al cabo, formamos parte de un universo común en el que todo es dependiente de todo y en el que la separación es solo una ilusión mental. Todo se halla íntimamente interconectado.

Llévate otra vez la mano al corazón y dirígale a esa persona los mismos sentimientos de buena voluntad que antes le dirigías al ser querido. De nuevo, puedes imaginar que le haces llegar tus buenos deseos en forma de un haz de luz compasiva que emana de tu corazón, o puedes también dirigirle algunas frases como las siguientes:

Que estés seguro y a salvo.

Que disfrutes de una vida plena de alegría, salud y bienestar.

Que el dolor y el sufrimiento no abunden en tu vida.

Que puedas vivir en armonía con las personas que te rodean.

Que seas capaz de tomar decisiones sabias y acertadas.

Que puedas realizarte como persona.

Que seas compasivo.

Si te parecen muchas, elige solo dos o tres de estas frases, pero dílas con plena atención y con recta intención. Realmente es tu deseo que esa persona sea feliz y esté libre de sufrimiento.

Imagínate que tus buenos deseos contribuyen a que esa persona sea feliz y que, como consecuencia de haberle enviado tu afecto y tu cariño, tiene más paz, bienestar y alegría. O, quizás, has contribuido a mitigar su sufrimiento. Experimenta en ti la alegría que eso te produce. El haberle hecho más feliz o haberle aliviado su sufrimiento es una fuente de satisfacción y alegría para ti. Saboréala.

Repite de nuevo las frases, las mismas u otras que puedas considerar más convenientes. Hazlo pensando en su significado y con la recta intención de que se cumplan tus buenos deseos:

Que estés seguro y a salvo.

Que disfrutes de una vida plena de alegría, salud y bienestar.

Que el dolor y el sufrimiento no abunden en tu vida.

Que puedas vivir en armonía con las personas que te rodean.

Que seas capaz de tomar decisiones sabias y acertadas.

Que puedas realizarte como persona.

Que seas compasivo.

Si crees que algunos de estos deseos son poco realistas, puedes matizar tus expresiones en el sentido de añadir «dentro de lo posible» o expresiones similares.

De nuevo, imagínate a esa persona más feliz o menos doliente como consecuencia de tus buenos deseos. Y saborea la alegría que se experimenta cuando hacemos felices a los demás o cuando les aliviemos el sufrimiento.

Asocia esa alegría con las sensaciones de tu mano puesta sobre el corazón. Es posible que sientas una calidez placentera en esa zona del pecho. Saboréala.

Compasión dirigida hacia toda la humanidad:

Ahora, imagínate que tu círculo de compasión va agrandándose. Vas a hacer extensivos tus buenos deseos a toda la humanidad. Son millones de seres que, como tú y como yo, desean ser felices y quedar libres de cualquier sufrimiento. Construye una representación mental de toda la humanidad, de la forma en que más fácil te resulte. Quizá como puntitos desparramados sobre la faz de la tierra, quizá como una gran muchedumbre reunida en una inmensa explanada. Todos ellos comparten un destino común e interdependiente. Todos forman parte de una gran familia a la que también pertenecemos tú y yo. Hay buenos y malos, pero todos desean lo mismo que tú: disfrutar de una vida propicia y quedar libres de todo sufrimiento.

Pensando en esa multitud, dirígeles a todos, sin excluirte a ti mismo, tus buenos deseos de bienestar, de paz, de felicidad...

Poniéndote la mano en el corazón, puedes decir:

Que todos estemos a salvo.

Que todos podamos disfrutar de la paz.

Que todos tengamos salud.

Que a todos nos vaya bien en la vida.

Como anteriormente, puedes elegir otras frases o escoger solo dos o tres entre ellas, las que tengan mayor sentido para ti.

Piensa de qué manera tus buenos deseos pueden afectar a toda la humanidad. Imagina que tus deseos disminuyen realmente el sufrimiento en el mundo y que eso hace que te sientas alegre y en paz.

Repite mentalmente las frases:

Que todos estemos a salvo.

Que todos podamos disfrutar de la paz.

Que todos tengamos salud.

Que a todos nos vaya bien en la vida.

Deja que tus buenos deseos tengan también efecto sobre tu estado de ánimo. Siente tu corazón compasivo como fuente de bondad y siente cómo emanan de él los buenos deseos dirigidos a todos los seres vivos.

Ahora, poco a poco, vas a ir despidiéndote de todas esas imágenes que has creado en tu mente. Vuelve suavemente a posar tu atención en la respiración y en tus sensaciones corporales. Saborea las emociones positivas que has generado en ti.

Respira profundamente un par de veces. Quédate sintiendo la respiración durante unos minutos y cuando la meditación toque a su fin, abre los ojos y contacta de nuevo lentamente con el mundo exterior.

Fuente: Simón, V. (2017). *El corazón del mindfulness: la consciencia amable*. Madrid: Sello Editorial.