

# PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

## “PRÁCTICA DEL MINDFULNESS EN EL IES LUIS BUÑUEL” ZARAGOZA.

### 2.1 PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN

Nuestra sociedad, y con ella nuestros alumnos, nosotros y todo el entorno educativo, está inmerso en un proceso de cambio continuo, rápido, que en muchos casos cuesta seguir y que nos provoca, entre otros efectos nocivos, nerviosismo e inseguridad. Estamos condicionados desde pequeños por el ritmo de vida que llevan nuestras familias y por el ritmo vertiginoso que nos impone la sociedad, obligándonos, en muchas ocasiones, a realizar varias cosas a la vez. Esas responsabilidades pueden crearnos agitación, malestar, tensión.....“Si hay agitación por dentro, te conviertes en un impulso con patas, y cualquier estímulo te va a poner en marcha. Si estás tranquilo, podrás distinguir cuál es el momento apropiado para cada cosa”. (Wallace)

La sensación de que nunca estamos haciendo lo suficiente (todas las asignaturas del curriculum, las actividades extraescolares, la relaciones personales en adolescentes inmersos en redes sociales, etc.) **la infoxicación** (según Arrabé) que tantos padecemos, es ese estado de estrés o angustia cuando la información que recibes es mayor de la que eres capaz de procesar.

Es evidente que **necesitamos estar más centrados para conseguir nuestros objetivos y para estar bien, pues no solo la mente sufre sino también nuestro cuerpo.**

Por otra parte, el ambiente del Instituto es ruidoso. Estamos más de 1100 personas compartiendo espacios; el ruido, las disputas entre alumnos, etc. nos señalan como primordial incidir en aquellos aspectos que mejoren la convivencia en el centro. **Favorecer el silencio, el no juzgar, la empatía y la compasión tanto a uno mismo como a los demás debe ser el “modus operandi” de cada uno de nosotros pues,** en palabras de Vicente Simón, “la

culpa puede ser de muchos, pero lo único que cada uno de nosotros está en condiciones de cambiar, es su propia mente y su propio comportamiento... Es nuestra responsabilidad contribuir con nuestras intenciones y con nuestra conducta a que la convivencia pacífica sea posible en nuestro entorno más cercano”.

Hay muchas definiciones de **mindfulness** o atención plena pero, podemos decir simplemente que es “**prestar atención al presente de corazón**”. Se trata de centrarse, con intención, en el momento presente y no dejarse llevar por todos los pensamientos (unos 60.000 cada día) que pasan por nuestra mente. Con amabilidad, hay que volver a prestar atención al momento presente. Y nombro el corazón pues el no juzgar, la empatía y la compasión son parte fundamental del mindfulness.

Está demostrado que estas prácticas, por otra parte milenarias, llevadas a cabo con regularidad mejoran el funcionamiento de nuestro cerebro, aumentando la actividad en zonas cerebrales relacionadas con la felicidad y la atención (Hipocampo y parte frontal del cerebro) y disminuye la actividad de otras (Amígdala) que están relacionada con el estrés, el miedo, la ira.

Por todo ello, llevamos ya dos cursos escolares formándonos en **mindfulness** con diferentes especialistas y con diferentes enfoques ( a nivel educativo con “Aulas Felices”, terapéutico con Amelia de Burgos, con Agustín Vázquez de la escuela de Thich Nhat Hanh....) Durante el curso 2015/16 con el equipo de Javier García Campayo.

En el curso 2016/17 hemos realizado una formación de ocho semanas con Javier García Campayo pues pensamos que es fundamental que nosotros estemos bien formados para poder transmitir esa formación a nuestros alumnos. Estamos convencidos de que estas prácticas de atención plena hay que vivenciarlas primero si lo que queremos es ser efectivos y que lleguen a nuestros alumnos.

Además de esta formación, hemos realizado un Seminario de trabajo durante todo el curso escolar (una vez al mes) para ir profundizando e interiorizando las enseñanzas recibidas, Hemos leído libros sobre atención plena y reflexionado grupalmente sobre conceptos que hemos creído importantes. Hemos elaborado materiales propios y recogido de diferentes medios, los que nos han parecido interesante para trabajar con ellos así como compartido nuestras experiencias

grabándonos en el aula para comentar juntos la práctica.

De este Seminario han salido comisiones de trabajo ("silencio", "espacios" "momentos" "formación", "materiales") con la idea de ir profundizando en los diferentes aspectos (¿cuándo poner en práctica el mindfulness? ¿dónde? ¿Con qué materiales contamos? ¿Cómo formamos a nuestros compañeros?, etc) que ya han empezado a dar sus resultados; en el grupo "silencio" ya se han empezado a realizar actividades para mejorar el ambiente ruidoso del instituto a través del mindfulness.

## **2.2 RELACIÓN CON EL PLAN DE FORMACIÓN Y MEJORA DEL CENTRO**

Este proyecto de innovación está completamente integrado en el centro, tanto en su ideología como en sus intereses de formación, como queda reflejado en los siguientes documentos.

Dentro de la **PGA** (Programación General Anual) se incluye un plan de mejora revisable anualmente. En él se señalan diferentes apartados relacionados con este proyecto; concretamente:

j) Revisar y, si fuera necesario, adecuar el **Plan de atención a la diversidad** con la finalidad de favorecer la respuesta a las necesidades del alumnado aplicando el principio de inclusión y de prevenir y disminuir el abandono escolar temprano

k) Promocionar procesos y programas de innovación que propicien el cambio y avance tecnológico y la mejora de los procesos de enseñanza aprendizaje.

Señalar también que en nuestro **Proyecto educativo de Centro**, en el apartado de los objetivos de "Ámbito humano" encontramos los siguientes:

- Proporcionar a los alumnos una formación completa, tanto en lo que se refiere a las normas de comportamiento social que les permitan actuar como ciudadanos responsables, como a la adquisición de una cultura gracias a la cual desarrollen sus capacidades en el futuro.

- Fomentar el respeto y el diálogo entre todos los miembros de la comunidad escolar

- Establecer vías para la participación efectiva de profesores, padres y alumnos.

En nuestro IES existe un **Plan de Convivencia**. Este documento "articula el fortalecimiento de la convivencia en el centro, de forma que se mejore el clima que debe presidir las relaciones entre los diferentes miembros de la comunidad educativa y se fomente la prevención y resolución pacífica de conflictos así como la restauración de los daños ocasionados y de las relaciones afectadas por los conflictos, tratando de abordar todas las etapas de actuación ante los mismos. Para facilitar el tratamiento de la convivencia a través de las diversas iniciativas recogidas en el Plan será conveniente crear unas estructuras estables insertas en la organización del centro que tengan como función estudiar, analizar, proponer actuaciones de mejora de la convivencia y el clima escolar. Este concepto de organización de la convivencia tiene como fundamento la participación de todos los integrantes de la comunidad educativa profesorado, familias, alumnado, personal del centro, etc."

Este plan de convivencia se desarrolla en varios programas de actuación

que se vienen desarrollando con mucho éxito. Entre ellos, señalar los siguientes:

- I. Programa de ayuda entre iguales
- II. Grupo de mediación
- III. Aula de Convivencia
- IV. Tutorías Individualizadas
- V Tratamiento de los alumnos disruptivos.
- VI. Compromisos de convivencia
- VII. Prevención de acoso escolar. Estrategias de centro
- VIII. Protocolo de intervención ante el acosos escolar
- IX. Conflicto grave con violencia en relaciones asimétricas XIV. Protocolo de absentismo
- X. Alumno mayor.

Todo ello viene a cohesionar este proyecto de mindfulness con los programas que se desarrollan en el centro y pretendemos que sea un

apoyo importante en la convivencia en todos los niveles educativos (profesores, padres, alumnos, etc.)

## **2.3 ASPECTOS INNOVADORES DEL PROYECTO**

Uno de los aspectos que consideramos más innovador es que la mejora que se producirá al llevar a cabo este proyecto, trascenderá el ámbito escolar, alumnos y profesores mejoraremos nuestro bienestar y por tanto, nuestra calidad de vida.

**En cuanto a mejoras para los profesores**, a nivel profesional podemos señalar los siguientes:

- . Mejora de los niveles de atención y la concentración
- Disminución de los niveles de estrés y ansiedad
- Mejora en el reconocimiento y gestión de emociones
- Reducción significativa en los síntomas de burnout y de prevención de fatiga emocional
- Aumento de la satisfacción laboral
- Mejora del clima escolar (relación con alumnos, relación con otros profesores...)

Y las mejoras **para nuestros alumnos** (según García Campayo) son múltiples:

- Mejora de los niveles de atención y la concentración
- Disminución de los niveles de estrés y ansiedad
- Mejora en el reconocimiento y gestión de emociones
- Mejora en el rendimiento académico y clima del aula.

Señalar también como innovador que este proyecto **quiere llegar a todos los alumnos y alumnas** del centro y con el máximo número de profesores involucrados (actualmente somos alrededor del 30%). **Queremos que el mindfulness llegue a todos los ámbitos** (padres, profesores, alumnos, personal no docente), es decir, que sea uno de los referentes del centro; Por ello, queremos realizar, en la medida de lo posible y contando con el apoyo del PIE, talleres de

mindfulness para padres y alumnos interesados. **Somos conscientes de que es un proyecto ambicioso que se irá implantando de manera paulatina para evitar que las prisas pudiesen desvirtuar este proceso. El mindfulness tiene que convertirse en un modo de ser, y como tal, requiere esfuerzo, seriedad y la implicación de profesionales.**

## **OBJETIVOS Y CONTENIDOS QUE SE PRETENDEN**

### Finalidad

La finalidad principal es mejorar nuestra calidad de vida y la de nuestros alumnos y con ello ayudar a convivencia ARMONIOSA en el centro, pues el mindfulness nos da la oportunidad de estar más tranquilos y centrados, de ser más empáticos y compasivos y de mejorar nuestra atención y con ello nuestro rendimiento tanto académico como profesional.

### Objetivos:

- Mejorar el bienestar personal y con ello contribuir a crear un ambiente más tranquilo y pausado en nuestro centro.
- Contribuir a desarrollar unas sólidas relaciones interpersonales así como la autoestima positiva, pues la atención plena desde el punto de vista de la ciencia está relacionada con la mayor satisfacción personal y menores niveles de afecto negativo, favoreciendo la empatía y la compasión.
- Aumentar el rendimiento de nuestros alumnos mejorando sus procesos de aprendizaje así como su práctica educativa, pues con el entrenamiento de mindfulness se produce UN mayor control de la atención y de las emociones, lo que favorece la concentración y el mayor control en situaciones de estrés (exámenes, hablar en público, etc.)
- Implicar de forma progresiva a profesores y a los alumnos y sus familias en las prácticas de atención plena.
- Elaboración de materiales (presentaciones de power-point, vídeos, audios, fichas con actividades de atención plena, etc) tanto para

trabajar con nuestros alumnos como para formar a profesores y/o padres interesados en participar.

## **Contenidos del proyecto**

Según la orden ECD/2017, de 23 de junio, por la que se convoca a los centros no universitarios para desarrollar proyectos de innovación educativa durante el curso 2017-18, en su punto tercero señala los contenidos a los que deben referirse. Principalmente este proyecto hace referencia a los siguientes contenidos:

c) **Compromiso social.** La convivencia o el compromiso social como elemento indispensable para la creación de una sociedad más justa, más democrática, plural y participativa que sea capaz de considerar la educación como un bien común con el que todos los ciudadanos nos identifiquemos y comprometamos. El mindfulness o atención plena nos lleva a la aceptación, al no juzgar. El siguiente paso es la empatía, la compasión por uno mismo y por los otros. Entendemos que "ponerse en el lugar del otro para ayudarlo" es la mejor manera de mejorar la convivencia.

e) **Gestión de las emociones** .La educación emocional basada en la potenciación de la gestión de emociones como un elemento primordial en el desarrollo de la personalidad y los valores del alumnado, favoreciendo la relación con los demás.

La atención plena nos ayuda a "separarnos" de nuestros pensamientos, a darnos cuenta que son sólo eso, pensamientos y éste es el primer paso para gestionarlos.

f) **Investigación científica con el alumnado.** Pretendemos cuantificar el progreso en de nuestros alumnos en dos aspectos fundamentales:

..Mejora en sus rendimientos académicos.

..Mejora en cuanto a la gestión emocional.

..Mejora en cuanto a las relaciones grupales.

## **2.5 PLAN DE TRABAJO Y METODOLOGÍA**

### **Metodología**

La metodología del programa combina los fundamentos teóricos (pues nos parece interesante que tanto nuestros alumnos como sus familias sepan qué es el mindfulness así como qué beneficios provoca a nivel cerebral, emocional, etc.) con la práctica basada en dinámicas participativas de aprendizaje experiencial.

Planteamos el trabajo con metodologías activas para favorecer el desarrollo de cualquiera de los ejes de contenido, promoviendo una mayor participación e implicación del alumnado y generando aprendizajes profundos, significativos y duraderos en los que el principal actor del proceso educativo sea el propio alumnado.

### **En cuanto a la formación del profesorado:**

Por una parte, al inicio del presente curso, los profesores que llevamos varios años formándonos, vamos a trabajar con el equipo de García Campayo para elaborar un material de puesta en práctica, un guión de trabajo que nos ayude a empezar ya con nuestros alumnos. Asimismo, pensamos en dirigir prácticas con nuestros alumnos visionadas por ellos para que nos ayuden a hacerlas bien, pues para nosotros es muy importante ofrecer a nuestros alumnos un trabajo riguroso (además de experiencial).

Haremos **4 sesiones de formación** (de 14:30h a 16h) los jueves empezando el 28 de septiembre (28 de septiembre, 19 de octubre, 2 y 16 de noviembre) **con el equipo de García Campayo**. La idea es, por una parte recibir la formación práctica en la sesión del jueves y, por otra parte, poderla aplicar a lo largo de la semana siguiente con los alumnos.

Por otra parte, hemos pensado **hacer un material para ofrecer a nuestros compañeros que se quieran unir al proyecto** para iniciarlos en mindfulness y que puedan participar en el Seminario