

Memoria de proyectos de innovación y buenas prácticas docentes

A. Datos generales del proyecto de innovación y buenas prácticas docentes

Título	Mindfulness & Flow universitario (M&F-U). Diseño e implementación de un programa para optimizar la atención y motivación en la universidad, mediante mindfulness y flow		
Código	21-34	Fecha de Realización:	Curso 2021/22
Coordinación	Apellidos	Rodríguez Fuentes	
	Nombre	Antonio	
Tipología	Tipología de proyecto	Básico	
	Rama del Conocimiento	Ciencias Jurídicas y Sociales	
	Línea de innovación	Diseño, organización, desarrollo y evaluación de la docencia	

B. Objetivo Principal

Conviene indicar que los objetivos se destinan tanto a profesores como a estudiantes para el ejercicio de su rol profesional e igualmente para su desarrollo personal. Como se basa, además, en metodologías plenamente activas, participativas y constructivas no queda bien delimitado quién y cuándo se enseña y aprende motivo por el cual se enumeran los objetivos sin discernir entre profesores y estudiantes, pues el objetivo final del proyecto es activar la atención máxima y mantenerla plenamente. Entre los objetivos que materializan este principal, se encontrarían los siguientes:

1. Poner en práctica actividades y, además, dotar al alumnado de destrezas idóneas, para mejorar la atención y concentración tanto de sí mismos como del alumnado, mediante técnicas de mindfulness.
2. Desarrollar competencias, motivaciones y emociones como elemento de autoimplicación e implicación de alumnos para la mejora de la actuación como docente y aprendiz.
3. Adquirir técnicas, metodologías, estrategias y herramientas para la práctica docente relacionadas con la inteligencia emocional, el mindfulness y el flow.
4. Desarrollar fortalezas personales, talentos propios y una actitud positiva ante la vida, en general, y ante la enseñanza y el aprendizaje, en particular, entendiéndolos como una forma de desarrollo profesional y personal.
5. Adquirir destrezas para manejar la energía del aula, canalizándola hacia el aprendizaje activo, mediante estrategias de logro del flow, elevándola cuando detecte apatía o rebajándola cuando se detecte alteración, mediante el mindfulness.
6. Dotar a los docentes y a los estudiantes (futuros docentes) de herramientas para la resolución de conflictos en el aula y el manejo de situaciones emocionalmente intensas, a través del mindfulness.
7. Mejorar los resultados académicos de las personas que se encuentran en proceso de formación universitaria y los efectos del docente en los anteriores, reduciendo el estrés, la procrastinación y el abandono en los profesionales y estudiantes.
8. Diseñar e implementar programas, planes y proyectos basados en el mindfulness tendentes al estadoflow.
9. Integrar, observando los beneficios tanto en el rendimiento como en otras facetas del desarrollo profesional y personal, el mindfulness y el flow en la práctica docente, la acción tutorial y la orientación educativa.

C. Descripción del proyecto de innovación y buenas prácticas docentes**Resumen del proyecto realizado:** Objetivos, metodología, logros alcanzados, aplicación práctica a la docencia habitual, etc.

El proyecto parte de la necesidad de atender con dedicación plena y sin estrés y siendo conscientes en todo momento de los pensamientos, sentimientos y acciones del estado presente en un escenario en ocasiones demasiado acelerado e intenso, como es el proceso didáctico universitario, y en una institución educativa que debe velar por el pleno desarrollo y ejecución plena de todos sus agentes, como es la universidad, y en concreto en sus estudios de Magisterio. Se trata pues de implementar una formación por medio de un programa de mindfulness desarrollado ad hoc íntegramente por un experto de reconocido prestigio en la disciplina, en colaboración con el coordinador del proyecto. En suma, el programa constará de lo siguiente: a) sesiones personalizadas presenciales y/o online del experto; b) seguimiento de ellas, realizado por el coordinador del proyecto u otros participantes, las sesiones están basadas en el libro de autoría del experto y supervisadas por él; y c) sesiones de vídeos en canal YouTube del experto u otros seleccionados. De tal suerte que se asegure que antes de comenzar la clase se dediquen al menos unos minutos a la práctica del mindfulness. Y ello se acometerá en las sesiones de seminarios de las asignaturas implicadas y facultades (Granada, La Inmaculada, Ceuta y Melilla), donde el grupo es dividido en dos subgrupos. Para comprobar, además, los efectos que esta técnica de relajación produce en los estudiantes universitarios. El proyecto no se ha desarrollado simultáneamente en ambos grupos, sino primero en un grupo (7 sesiones) y después en otro (grupo experimental y grupo control), de tal forma que ambos grupos se beneficien de las aportaciones de esta técnica para la mejora de los procesos atencionales en la universidad. Finalmente, y dado que este programa se aplica a estudiantes de los Grados en Educación Infantil y Primaria (de los tres campus de la UGR), se demandará además al estudiantado la elaboración de un programa de mindfulness, que será supervisado por el equipo docente junto con el experto, para la aplicación inminente en sus prácticas (Prácticum), dado que serán estudiantes de últimos cursos. En otros casos, se incluirá en una de las prácticas de clase para que, en la medida de lo posible, puedan implementarlas en alumnos de Educación Infantil o Primaria en la propia facultad o en centros docentes colaboradores. En el caso de que su aplicación no fuese posible, los alumnos realizarán un vídeo didáctico-explicativo en el que plantearán al alumnado de las etapas indicadas anteriormente una sesión, el cual, con el consentimiento de estos alumnos, podría subirse a un canal de Youtube creado para el proyecto. El desarrollo de la sesión ha sido bien valorado grupalmente, así como individualmente con la pasación de escalas de estimación de la misma para docentes y discentes.

Summary of the Project (In English):

The project is based on the need to attend with full dedication and without stress and being aware at all times of the thoughts, feelings and actions of the present state in a scenario that is sometimes too accelerated and intense, such as the university teaching process, and in an educational institution that must ensure the full development and full implementation of all its agents, such as the university, and specifically in its teaching studies. It is therefore a matter of implementing training through a mindfulness programme developed ad hoc in its entirety by an expert of recognised prestige in the discipline, in collaboration with the project coordinator. In short, the programme consists of the following: a) personalised face-to-face and/or online sessions by the expert; b) monitoring by the project coordinator or other participants, the sessions are based on the book authored by the expert and supervised by him/her; and c) video sessions on YouTube channel by the expert or others selected. In such a way as to ensure that at least a few minutes are devoted to mindfulness practice before the class begins. This will be done in the seminar sessions of the subjects and faculties involved (Granada, La Inmaculada, Ceuta and Melilla), where the group is divided into two subgroups. In addition, to test the effects that this relaxation technique produces in university students. The project has not been developed simultaneously in both groups, but first in one group (7 sessions) and then in another (experimental group and control group), so that both groups benefit from the contributions of this technique for the improvement of attentional processes at university. Finally, and given that this programme is applied to students of the Bachelor's Degrees in Early Childhood and Primary Education (from the three campuses of the UGR), students will also be asked to prepare a mindfulness programme, which will be supervised by the teaching team together with the expert, for the imminent application in their practicum, given that they will be students in their final years.

In other cases, it will be included in one of the class practicums so that, as far as possible, they can implement it in Infant or Primary Education students in the faculty itself or in collaborating teaching centres. In the event that their application is not possible, the students will make a didactic-explanatory video in which they will present a session to the students of the aforementioned stages, which, with the consent of these students, could be uploaded to a Youtube channel created for the project. The development of the session has been well evaluated as a group, as well as individually with the passing of evaluation scales for teachers and students.

D. Resultados obtenidos

Cada sesión ha sido un producto en sí mismo, como experiencia. Además, el canal youtube ha sido un resultado que se ha ido perfilando a lo largo del proceso. La valoración positiva de la experiencia por parte de los alumnos, primero de forma grupal, en el seno del aula, y después individual, a través de un cuestionario, ha sido el resultado más alentador. Se pretende construir un informe de investigación con la experiencia y los resultados para su difusión, en alguna revista, congreso u otro formato.

Results obtained (In English)

Cada sesión ha sido un producto en sí mismo, como experiencia. Además, el canal youtube ha sido un resultado que se ha ido perfilando a lo largo del proceso. La valoración positiva de la experiencia por parte de los alumnos, primero de forma grupal, en el seno del aula, y después individual, a través de un cuestionario, ha sido el resultado más alentador. Se pretende construir un informe de investigación con la experiencia y los resultados para su difusión, en alguna revista, congreso u otro formato.

E. Difusión y aplicación del proyecto a otras áreas de conocimiento y universidades

El proyecto cuenta con la participación de varios centros de la UGR: facultad de ciencias de la Educación de Granada, facultad de Educación, Economía y Tecnología de Ceuta, facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla, y Centro Universitario La Inmaculada de Granada, así como distintos dptos de los mismos. No se ha podido implementar en todos, pero todos los miembros han participado de la experiencia y disponen de la programación de la intervención y los recursos para poder hacerlo en el próximo curso. Igualmente, han colaborado profesores de la Universidad de Málaga y de Barcelona, a los que se ha animado a que implementen la experiencia en sus centros.

Dissemination and application of the project to other areas of knowledge and universities (In English)

The project involves the participation of several centres of the UGR: Faculty of Education Sciences of Granada, Faculty of Education, Economics and Technology of Ceuta, Faculty of Education and Sport Sciences of Melilla, and La Inmaculada University Centre of Granada, as well as different departments of the same. It has not been possible to implement it in all of them, but all the members have participated in the experience and have the intervention programme and the resources to be able to do so in the next academic year. Teachers from the University of Malaga and Barcelona have also collaborated and have been encouraged to implement the experience in their schools.

F. Estudio de las necesidades para incorporación a la docencia habitual

A tenor de los resultados, se hace necesario, la implementación de programas de mindfulness para conseguir un estado de Flow en los estudiantes. Se ha solicitado desde el centro la inclusión de estos programas, por parte del Vicedecanato de Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación.

G. Puntos fuertes, las dificultades y posibles opciones de mejora

Conseguir la implicación y trabajo fuera del aula del alumnado ha sido tarea ardua, que incluso ha provocado mortandad experimental. Sin embargo, los que lo han hecho se han "enganchado" a los beneficios del Mindfulness y han experimentado el estado Flow durante su aprendizaje y trabajo en grupo. Este ha sido sin duda el punto fuerte. Como mejora, incluiría el reconocimiento de créditos y por tanto el reconocimiento de la dedicación para el alumnado, para vencer la dificultad y amenaza aludida.