

Trabajo Fin de Máster

Mindfulness en el IES Luis Buñuel.
Difusión Audiovisual

Mindfulness at High School 'IES Luis Buñuel'.
Audiovisual Diffusion

Autor/es

Mauro Navarro Cerezuela (NIA 134693)

Directora

María Pilar Lambán Castillo

FACULTAD DE EDUCACIÓN
Año 2018

Introducción.....	1
Presentación del proyecto.....	1
¿Por qué Mindfulness?.....	3
¿Qué aportamos?	4
Objetivo(s) del proyecto	5
Fundamentación teórica.....	8
Mindfulness	8
Imagen y Sonido	11
Fundamentación práctica	12
Programa “Aulas Felices”	13
Programa “Escuelas Despiertas”	14
Método audiovisual “Intimind”.....	14
Mindful Science	15
Diseño y desarrollo del proyecto	15
Objetivos curriculares	16
Metodología	16
Temporalización	21
Espacios y Recursos.....	23
Agentes del centro docente.....	24
Criterios e instrumentos de evaluación	24
Reflexión crítica	25
Conclusiones y propuestas de futuro	26
Agradecimientos.....	29
Referencias	29
Bibliografía	29
Normativa	30
Webgrafía.....	30
Anexos	31

Introducción

"El primer síntoma de que estamos matando nuestros sueños es la falta de tiempo."

Paulo Coelho (2011)

"Guarda silencio y mira la danza. Sencillamente, mira: una estrella, una flor, una hoja marchita, un pájaro, una piedra... Cualquier fragmento de la danza sirve. Mira. Escucha. Huele. Toca. Saborea. Y seguramente no tardarás en verle a él, al Bailarín (Creador) en persona."

Anthony de Mello (1982)

Presentación del proyecto

El Instituto de Educación Secundaria *IES Luis Buñuel* es uno de los dos institutos que junto con el IES Andalán dan cobertura al conocido barrio de La Almozara en la ciudad de Zaragoza. Se sitúa cerca del río Ebro en las proximidades de la pasarela del Voluntariado.



Como Instituto de Educación Secundaria alberga en la actualidad a los aproximadamente 1000 alumnos y 100 profesores que hacen uso de las instalaciones. Se imparten ESO, Bachillerato y varios ciclos de Formación

Profesional, entre los que destacan las especialidades de *Textil* en FP Básico y de *Anatomía Patológica* en el Ciclo Formativo de Grado Superior.

La calidad humana del personal docente del centro favorece de forma *ideal* la puesta en práctica de cualquier proyecto u actividad que suponga una mejora de la convivencia, de las *actitudes, aptitudes y valores* cívicos y sociales dentro de la Comunidad Educativa. Su equipo directivo, en particular, y el conjunto de profesores, en general, constituyen un modelo óptimo ejemplar de respeto y convivencia, con especial atención a la Diversidad y el Aprendizaje Inclusivo. Esto es observable también en las muchas actividades escolares y extraescolares en las que participan los alumnos del instituto y que abogan también por la integración y la atención a la diversidad.

Dentro de este contexto, nuestro proyecto de innovación particular, como alumnos del Practicum realizado en el IES Luis Buñuel de Zaragoza, da soporte al actual proyecto de innovación educativa de título "*Práctica del Mindfulness en el IES Luis Buñuel*" (F. García Bernal, 2017), que se está desarrollando durante el curso 2017/2018 en dicho centro en coordinación con el *Equipo para la Promoción, Investigación y Enseñanza de Mindfulness* dirigido por el Profesor y Doctor en Psiquiatría de la Universidad de Zaragoza, Javier García Campayo.

El proyecto de Innovación Docente está integrado actualmente de forma transversal y dentro de las competencias cívicas y sociales del centro y constituye la piedra angular para fomentar y consolidar las prácticas de *Atención Plena y Concentración* no sólo del profesorado, sino también del alumnado, empezando por algunas áreas del 1^{er} y 2^o curso del primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria.

En particular, nosotros, como estudiantes en prácticas, hemos colaborado en dos aspectos esenciales como son *la difusión audiovisual y evaluación* del proyecto. El presente documento incluye concretamente la parte de herramientas TIC que dan *soporte audiovisual* a las actividades de Mindfulness que se realizan en el entorno educativo del IES Luis Buñuel.

¿Por qué Mindfulness?

La 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, 2006).

Es evidente que necesitamos estar más centrados para conseguir nuestros objetivos y para estar bien. 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.

Como respuesta a este escenario, el proyecto educativo de "*Mindfulness en el IES Luis Buñuel*" da respuesta desde una *perspectiva vivencial* con diversas actividades y procesos en relación al mismo que actualmente se están desarrollando en el instituto en relación al mismo:



- FORMACIÓN
 - Charlas de Mindfulness a profesores por parte de J. Garcia Campayo,
 - Congreso de *Mindfulness en Educación*
- SEMINARIOS
 - Seminario de Trabajo: Proyecto de Innovación en general,
 - Comisiones de Trabajo (Formación, Silencio, Espacios, Momentos, Materiales)
- ACTIVIDADES
 - con PADRES: Charla informativa,
 - con PROFESORES: Café Mindful, Encuentros,
 - charla "Mindfulness" en *CFGS Educación Infantil*,
 - con ALUMNOS: Día Internacional sin Ruido, prácticas meditativas en clase y caminando.
- Página WEB

¿Qué aportamos?

Todos estos eventos y actividades requieren un soporte de contenido audiovisual con el que se dará cobertura al proyecto, siendo necesario organizar y planificar las siguientes actividades:

- recopilación de imágenes (fotografías,...) y grabaciones audiovisuales,
- reorganización de contenidos,
- montaje de producciones audiovisuales, y
- difusión de las mismas a través de presentaciones, página web y otros medios de comunicación.

La posibilidad de contribuir nosotros con nuestros conocimientos y habilidades de TICs a resolver esta necesidad generada por el proyecto de innovación la detectamos durante la realización de nuestro Practicum.

Este es el punto de partida y la razón de ser del presente TFM como parte de la propuesta de innovación planteada en el centro educativo. Además la memoria del proyecto de innovación educativa requiere realizar un video que ilustre este proceso de innovación de enseñanza-aprendizaje.

Se dejará así constancia de la documentación audiovisual a través de la generación y montaje de un video creativo a para publicitar el proyecto y poder ser difundido a la Comunidad Educativa.

Nuestro soporte para la síntesis y creación audiovisual con la integración de todo el material que ya tienen recopilado, y el que se pueda crear, queda de este modo justificado dentro de todo este proceso, tanto de seminarios con el profesorado, como con los colaboradores de Mindfulness de la Universidad (J. García Campayo,...), actividades con los alumnos, etc.

Objetivo(s) del proyecto

La finalidad principal del proyecto de *Mindfulness* es la de mejorar la calidad de vida de profesores y alumnos en el *IES Luis Buñuel* y con ello ayudar a una convivencia equilibrada y *armoniosa* en el centro, pues el mindfulness nos ofrece la oportunidad, de conseguir estar más tranquilos y centrados, y ser más empáticos y compasivos, *mejorando nuestra atención y con ello nuestro rendimiento tanto académico como profesional*.

Así pues, lo que nosotros pretendemos a través del presente proyecto es,

- *contribuir al enfoque educativo "Mindfulness" dentro del IES Luis Buñuel,*
- *para mejorar los niveles de atención plena, bienestar y rendimiento de profesores y alumnos y en general en para las etapas de ESO y CFGS de Educación Infantil impartidas en el IES Luis Buñuel de Zaragoza,*
- *a través de los medios de difusión y divulgación adecuados, y evaluando la mejora en los niveles de satisfacción general y rendimiento de los alumnos,*
- *en su evolución a lo largo del proyecto.*

En el aspecto técnico audiovisual nuestros principales objetivos son:

- la reorganización de contenidos audiovisuales y
- la realización de un video resumen de carácter promocional para la difusión cultural del Mindfulness dentro de la comunidad educativa empezando por la página web y otros medios de comunicación.

En este sentido y para esta parte concreta del proyecto nuestro objetivo prioritario es la *generación de una producción audiovisual, un video resumen*, que integre y exprese de forma clara y concisa los contenidos y el proceso de actividades que se están llevando a cabo actualmente en relación al proyecto de Mindfulness en el IES Luis Buñuel dentro de la comunidad educativa.

Ello se hará utilizando las Tecnologías de la Información y la Comunicación con creatividad y responsabilidad, de forma sensible, con sensibilidad, sentido crítico y estético, y de acuerdo con las competencias cívicas y sociales en las que se encuentra enmarcado dicho proyecto.

De esta forma, con los materiales existentes de video y fotografía, los nuevos generados y recursos disponibles, se persigue realizar un video que cumpla los siguientes requisitos:

- que sea de *carácter estratégico*, alineado con la filosofía "mindful" que se está trabajando actualmente en el instituto,
- que *transmita de forma clara* la idea de los contenidos y proceso de actividades desarrollados,
- que ofrezca una buena *secuenciación de los hitos y actividades* que se han producido en el IES Luis Buñuel hasta la fecha,
- que sea *integrador y respetuoso* hacia todos los actores que integran la comunidad educativa, en nuestro caso profesores y alumnos,
- que sea suficientemente *atractivo*, bueno y breve, capaz de atraer la atención y despertar además la curiosidad e interés de los posibles actores de la comunidad educativa,
- que se realice *con sentido crítico, creativo y estético*, hecho a medida para las personas que han participado en las diferentes actividades de mindfulness registradas, y
- que sea de *fácil difusión*.



"Una imagen vale más que mil palabras"

Se encuentran también de forma global entre nuestros objetivos, los objetivos de "ámbito humano" que figuran en el Proyecto Educativo del Centro:

- 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.

Fundamentación teórica

Mindfulness

Dentro de la LOMCE, encontramos las competencias claves, entre las cuales destaca una en la que nuestro proyecto de Mindfulness encaja muy bien: se trata de las *Competencias Sociales y Cívicas*.



Éstas conllevan la habilidad y capacidad para utilizar los conocimientos y actitudes sobre la sociedad, entendida desde las diferentes perspectivas, en su concepción dinámica, cambiante y compleja, para interpretar fenómenos y problemas sociales.

La **competencia social** se relaciona con el bienestar personal y colectivo. Exige entender el modo en que las personas pueden procurarse un estado de salud física y mental óptimo, tanto para ellas mismas como para sus familias y para su entorno social próximo, y saber cómo un estilo de vida saludable puede contribuir a ello.

La **competencia cívica** se basa en el conocimiento crítico de los conceptos de democracia, justicia, igualdad, ciudadanía y derechos humanos y civiles,.... Las destrezas de esta competencia están relacionadas con la habilidad para interactuar eficazmente en el ámbito público y para manifestar solidaridad e interés por resolver los problemas que afecten al entorno escolar y a la comunidad.

Según la orden ECD/1101/2017, 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 la Comunidad Autónoma de Aragón, en su punto

tercero señala los contenidos a los que deben referirse. Principalmente este proyecto hace referencia a los siguientes ejes de contenido:

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 ayudarle” 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.

d) *Tecnologías del aprendizaje y la comunicación*. Nuestra aportación se mueve en este sentido, puesto que utilizaremos la comunicación audiovisual como técnica para difundir la enseñanza y las prácticas del Mindfulness a nivel educativo.

El Mindfulness se define como la *atención y conciencia plena*, es decir, como la presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual, es considerado desde diversas perspectivas como un fin en sí mismo, como una filosofía de vida o modo de conducirse en ella (Vallejo, 2006). Estar atento implicaría que uno se concentra en la tarea que está realizando en ese

momento, sin que la mente divague sobre el futuro o el pasado, y sin sensación de apego o rechazo (García Campayo, 2008). Lo cual produce en el individuo energía, claridad de mente y alegría (Brown, 2003). Bajo esta perspectiva se considera que el Mindfulness es un tipo de meditación inserta en la cultura oriental y en el budismo en particular (Germer et al., 2005).

El componente innovador del *Mindfulness, en los sistemas educativos*, conforme a J. Garcia Campayo et al. (2017), reside en que mejora de manera eficiente los siguientes aspectos:

- 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, en especial, en cuanto a nuestros alumnos se puede conseguir:

- 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.

La práctica innovadora de este proyecto consiste en abarcar las necesidades de atención a la diversidad, aprendizaje inclusivo y mejora de la convivencia en el centro y su entorno educativo desde una *perspectiva "mindful"* que aboga por el respeto a los demás y la aceptación de las diferencias.

Para ello consideraremos algunas máximas del Mindfulness como son la *Empatía, la Compasión, la Gratitud y el Discernimiento*.

Desde la perspectiva del Mindfulness, *"trabajamos por valores, no por expectativas"*.

Imagen y Sonido

En el currículo de la asignatura "*Imagen y Sonido*" de 2º de Bachillerato, podemos encontrar una argumentación clara que justifica la creación y el uso de contenidos audiovisuales en el entorno educativo:

- La digitalización está generando una profunda transformación en nuestras maneras de relacionarnos, de aprender y de educar.
- Todo parece indicar que el entorno en el que se desenvolverán nuestros alumnos será digital o altamente tecnológico y en él la convivencia, el trabajo, la creación y el liderazgo se verán articulados por las experiencias digitales.
- Las Tecnologías de la Información y la Comunicación nos permiten asomarnos al mundo y también introducir el mundo en nuestras aulas. Incorporando a la educación, las lógicas de la cultura digital y de las redes estamos desarrollando competencias necesarias para cualquier ciudadano y profesional del siglo XXI, que más allá del manejo de dispositivos digitales, se extienden a las competencias comunicativas, al trabajo en colaboración y al pensamiento creativo y crítico.
- En el entorno digital, *la imagen y el sonido* son dos elementos primordiales. La comunicación digital, aunque no abandona los códigos textuales, se produce en buena medida través de códigos visuales y auditivos, por lo que su conocimiento, manejo y utilización, para la creación de relatos transmisores de ideas y de emociones, ha dejado de ser exclusivo.
- Los contenidos de la materia Imagen y Sonido son fundamentales para los usuarios de los entornos digitales en los que ya no actuarán solo como meros consumidores, sino también, progresivamente, como generadores de contenidos digitales, mayoritariamente de tipo audiovisual.

En nuestro día a día podemos encontrar múltiples expresiones de contenidos audiovisuales que acompañan la divulgación de procesos formativos y educativos. Constituyen un ejemplo claro de éxito de aplicación de los medios audiovisuales como refuerzo educativo los cursos MOOC (Massive Online

Open Courses), de aprendizaje online o el método Vaughan para aprender inglés online.

Fundamentación práctica

Todos los aspectos citados anteriormente en relación al proyecto de Mindfulness, como punto de partida, han generado nuestro proyecto tecnológico que incluye como innovación la utilización de elementos TIC para contribuir a la *difusión y evaluación* del mismo.

Este proyecto de innovación está completamente integrado en el centro *IES Luis Buñuel* y alineado, tanto en su filosofía como en sus intereses de formación, como queda reflejado en los documentos de la PGA (Programación General Anual), en los objetivos de ámbito humano del PEC (Proyecto Educativo de Centro), en el apartado de los objetivos de "ámbito humano".

El *Plan de Convivencia* del centro "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. Cabe señalar los siguientes:

- Programa de ayuda entre iguales
- Grupo de mediación
- Aula de Convivencia
- Tutorías Individualizadas

- Tratamiento de los alumnos disruptivos.
- Compromisos de convivencia
- Prevención de acoso escolar. Estrategias de centro
- Protocolo de intervención ante el acoso escolar
- Conflicto grave con violencia en relaciones asimétricas
- Protocolo de absentismo
- Alumno mayor.

El proyecto de mindfulness queda perfectamente cohesionado con los programas que se desarrollan en el centro es un apoyo importante en la convivencia en todos los niveles educativos.

Cabe reseñar que este proyecto de Mindfulness tiene ya un apartado exclusivo en la página WEB del IES Luis Buñuel. En particular, nosotros colaboraremos con los aspectos indicados de *difusión audiovisual* y evaluación del mismo.

El presente documento incluye particularmente la parte de herramientas de *difusión audiovisual* de la filosofía de Mindfulness en el entorno educativo del IES Luis Buñuel.

Como experiencias previas en entornos educativos podemos citar los programas de "Aulas Felices" y "Escuelas Despiertas":

Programa "Aulas Felices"

El programa "Aulas felices" es la primera iniciativa diseñada en España dirigida a promover la aplicación de la psicología positiva en el ámbito educativo. Sus autores forman el Equipo SATI, un grupo de trabajo creado en Zaragoza en 2009 e integrado por cuatro personas, todas ellas vinculadas al ámbito de la docencia.

Se trata de un programa educativo dirigido a potenciar tanto el aprendizaje como el bienestar del alumnado. Ambos aspectos son igualmente importantes en la educación y no sólo no se excluyen, sino que se refuerzan mutuamente (Seligman *et al.*, 2009). Está basado en la Psicología Positiva y dirigido a alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria y propone gran parte de actividades de *Mindfulness*. Es gratuito y de libre difusión y pretende aportar recursos para trabajar en las áreas y también en tutoría, potenciando

las Competencias Básicas más transversales, así como la Acción Tutorial y la Educación en Valores.

El programa "Aulas felices" goza ya de una larga trayectoria, desde su primera publicación en internet en 2010. Tiene un adecuado soporte científico, fundamentándose en los resultados de la investigación más reciente en el ámbito de la psicología positiva, la neurociencia y la educación positiva.

Podemos tomar como ejemplo la *referencia audiovisual* del programa la Conferencia impartida en el Encuentro *TEDx Zaragoza* (noviembre de 2011), cuyo enlace encontramos en su página WEB.

Programa "Escuelas Despiertas"

El programa "Escuelas despiertas", inspirado en las enseñanzas del maestro zen *Thich Nhat Hanh* y el Centro de Práctica *Plum Village*, y que lleva impartándose más de 30 años, pretende ayudar a despertar en el profesorado, el alumnado y la comunidad educativa las semillas más preciadas de alegría, felicidad y belleza, que yacen en nuestra consciencia más profunda, para una educación más saludable, ética y compasiva.

Thich Nhat Hanh es monje budista, poeta y activista por los derechos humanos, y fue propuesto para el premio Nobel por Martin Luther King Jr. en 1967. El logo de práctica que el maestro Thich Nhat Hanh promueve en su comunidad de educadores: "*los educadores felices cambian el mundo*".

Los educadores aprenden, de manera experimental, a diseñar, implementar y evaluar sus propios proyectos de intervención en mindfulness en el enfoque de «Escuelas despiertas», adaptados a las necesidades de su comunidad educativa.

Método audiovisual "Intimind"

Como ejemplo de utilización de técnicas audiovisuales en Mindfulness, encontramos ésta App "*Intimind*" para móviles que consiste en un método diseñado y creado por un equipo de psicólogos para meditar en español y que ofrece una serie de videos para introducirse paso a paso en las técnicas de práctica de Mindfulness.

Mindful Science

Se trata de una *App* y curso online de 6 semanas para guiar la mente a un lugar natural de descanso, deshacerse del estrés que nos causan las obligaciones diarias y vivir con mayor amplitud.

Consiste en una serie de videos de Mindfulness para ayudarnos a conocer cómo nuestra mente y nuestro cuerpo se comunican constantemente. Los audios guiados nos permiten experimentar el mindfulness de forma directa. La idea es que el participante de este curso online "llegue a tomar conciencia plena de sí mismo expresada en todo lo que hace y todo lo que es".

<h3>Diseño y desarrollo del proyecto</h3>

El centro consta de un personal docente de más de 100 profesores. El *proyecto de Mindfulness* está abierto a la totalidad de ellos. Aunque implicados de una manera continua con en el proyecto hay 34 profesores, el resto participa esporádicamente en las actividades del proyecto.

La idea es implicar de forma progresiva a profesores y a los alumnos y sus familias en las prácticas de atención plena, elaborar materiales (presentaciones de PowerPoint, vídeos, audios, fichas con actividades de atención plena, encuestas, etc.), tanto para trabajar con los alumnos del centro como para formar a profesores y/o padres interesados en participar.

En líneas generales, los educadores tienen la responsabilidad de llevar la tranquilidad a las aulas y, en este sentido, tiene especial importancia la fase de formación del profesorado que se ha estado llevando a cabo durante los últimos dos años y continuará el próximo año. Durante todo el curso escolar 2017-2018 (una vez al mes) se ha realizado un Seminario de trabajo del que ha surgido una organización en comisiones de trabajo ("silencio", "espacios" "momentos" "formación", "materiales") para llevar a cabo el proyecto y continuar con la formación educativa de los alumnos.

Dentro de esta labor divulgativa, el presente proyecto pretende desarrollar el soporte audiovisual necesario, integrando todos aquellos procesos y actividades que actualmente se realizan y se han estado llevando a cabo en

el IES Luis Buñuel en relación al proyecto educativo de *Mindfulness* en un *video resumen*, como producto final.

Objetivos curriculares

Paralelamente con el proyecto de innovación educativa que ya se está realizando en el centro en relación a la práctica de *Mindfulness*, podemos integrar nuestro *proyecto audiovisual* en el mismo ámbito de las tres competencias clave más transversales, que son:

- *sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,*
- *sociales y cívicas, y*
- *aprender a aprender*

además de asociarlo con los planes de *acción tutorial* y la *educación en valores*.

Los objetivos que trabajaremos para dar nuestro *soporte tecnológico audiovisual* al proyecto global de innovación educativa en el IES Luis Buñuel, serán igualmente transversales y estarán orientados esencialmente a:

- potenciar el desarrollo personal y social del alumnado, y
- mejorar el clima en el aula y la relación entre profesores y con los alumnos, en definitiva,
- mejorar la calidad de vida y promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias,

en todas las áreas implicadas.

Metodología

En cuanto a nuestro proyecto audiovisual para la divulgación y difusión de *Mindfulness*, se ha planteado la siguiente secuenciación de actividades:

- a) una primera toma de contacto con los coordinadores de “*Mindfulness*” del instituto,
- b) recopilación de fotografías y grabaciones audiovisuales existentes,
- c) reorganización de contenidos,
- d) montaje de producciones audiovisuales, y

- e) planteamiento difusión de las mismas a través de presentaciones, página web y otros medios de comunicación.

Lo primero que tuvimos que hacer es *tomar contacto* con los coordinadores del proyecto e informarnos sobre conceptos generales de la filosofía de Mindfulness y de las prácticas y procesos de formación educativa que se están realizando en el IES Luis Buñuel y de cómo se están llevando a cabo.

Nos ha sido de gran ayuda para esta toma de conocimiento tanto el asesoramiento por parte de los coordinadores de Mindfulness, como nuestra participación en diversos eventos, como la charla para profesores impartida por Javier García Campayo el pasado 10 de mayo en el instituto, además de actividades como el "*Café Mindful*" o en "*encuentros mindful*" de profesores. Asimismo hemos encontrado una buena guía de referencia en el libro "*Bienestar emocional y Mindfulness en la Educación*" (García Campayo, 2017).

Tras esta primera toma de contacto, se procedió a la *recopilación y reorganización* de los contenidos audiovisuales disponibles sobre los diferentes eventos y actividades:

- *entrevista con RTVE*, con la intervención principal del psiquiatra y profesor de la Universidad de Zaragoza, *Javier García Campayo*, y de la coordinadora de Mindfulness en el IES Luis Buñuel, *Francisca Gracia Bernal*.
- *seminarios de trabajo* que se realizan mensualmente durante todo el curso escolar y en los que se generan materiales propios y recogidos por los medios fruto de la reflexión grupal,
- *comisiones de trabajo*, surgidas del seminario de trabajo: "silencio", "espacios", "momentos", "formación", "materiales", con la idea de ir profundizando en los diferentes aspectos,
- *sesiones de formación* con el equipo de García Campayo,
- *actividades diversas*,
 - con PADRES: Charla informativa,
 - con PROFESORES: Café Mindful, Encuentros,
 - charla "Mindfulness" en *CFGS Educación Infantil*,
 - con ALUMNOS: Día Internacional sin Ruido, prácticas meditativas en clase y caminando,

- página WEB

Sobre la base de todo este material de video, imágenes y audio recopilado, se realizó una *selección del material disponible más adecuado* para realizar los montajes audiovisuales que nos servirán para promocionar y divulgar las prácticas de Mindfulness realizadas en el IES Luis Buñuel en relación a todos estos eventos y actividades, principalmente entre profesores, aunque con intención de llegar también al resto de la comunidad educativa, en especial, padres y alumnos.

Primeramente se montó un video de *7 minutos*, cuya extensión es quizá un poco larga para la divulgación de contenidos y posteriormente sobre la misma base se realizó una nueva versión ajustando su duración a *4 minutos* con un video breve y conciso que ofrece una perspectiva global.

Veamos por orden la secuenciación y estructura del proceso de montaje audiovisual:

1. Título



2. Entrevista RTVE



3. Formación



4. Seminarios de Trabajo



5. Comisiones de : "silencio", "espacios", "momentos", "formación", "materiales",



6. Página WEB,



7. Talleres con padres,



8. Mindfulness en el Aula (interior),



9. *Día Internacional sin ruido,*



10. *Meditación caminando (exterior),*



11. *Reportaje fotográfico,*



12. *Valoraciones de los alumnos*



13. *Fín*

Con este orden de escenarios y actividades se ha realizado el montaje de ambos videos, tanto el primero de 7 minutos como el último realizado de 4 minutos.

La edición de video, imagen y fotografía viene acompañada en ambos casos con los correspondientes efectos de transición de imagen, además de sincronizar las siguientes pistas de audio y efectos de sonido:

- Música propia de la aplicación iMovie,
- Banda sonora de relajación "*A Tale for our wasted Years*", de José Travieso, para acompañar como música de fondo las sesiones de Mindfulness en espacios cerrados,
- Canción "*El Arrepentido*" de Melendi y Carlos Vives, que sonó el "Día Internacional sin ruido" en el instituto y para ambientar las escenas de "Meditación caminando",
- Grabaciones de las sesiones de formación y meditación y de la valoración de los alumnos sobre sus prácticas de Mindfulness.

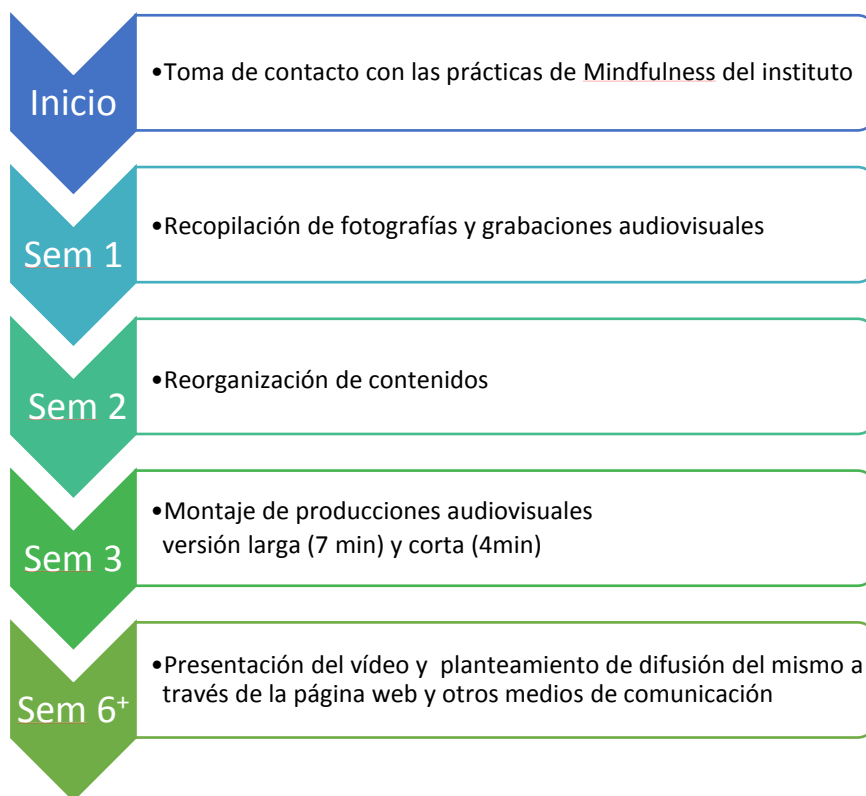
Estas dos producciones audiovisuales suponen un paso adelante en la innovación tecnológica del proyecto. De forma complementaria con otras herramientas tecnológicas como presentaciones de PowerPoint, fichas con actividades de atención plena, resultados de encuestas, etc. que podrán encontrarse próximamente en el apartado de Mindfulness de la página WEB del IES Luis Buñuel. Además el video nos garantiza su portabilidad como instrumento de comunicación audiovisual para poder llevar a efecto la divulgación y difusión de las prácticas de Mindfulness dentro de la comunidad educativa y a través de diferentes plataformas TIC.

Los enlaces a nuestras dos producciones audiovisuales de 7 y 4 minutos respectivamente, se muestran en el Anexo I.

Temporalización

Dado que existen otros programas a desarrollar en tutorías y en las áreas específicas, nuestra temporalización tenía que ser flexible, adecuándonos a las circunstancias del centro.

La secuenciación de actividades, durante y tras el periodo de Practicum, se planificó en el centro como se expone a continuación, teniendo en cuenta la incorporación de material audiovisual sobre actividades de formación y encuentros de profesores planificados posteriormente:



La primera toma de contacto con la coordinadora de Mindfulness del IES Luis Buñuel, Francisca Gracia Bernal, se produjo el viernes, 13 de abril de la primera semana del segundo periodo de Practicum. Nuestra colaboración en este proyecto de innovación educativa fue confirmado dos semanas más tarde, el miércoles dos de mayo, por nuestra tutora de la Universidad, Ma Pilar Lambán. Con quién se decidió dar el necesario soporte de TICs, audiovisual y evaluativo, para el proyecto.

En nuestro caso, el producto final era la maqueta de un video en su versión larga (7 min) y otro en su versión corta (4min) y el planteamiento de su posible posterior difusión y divulgación a través de la web y otros medios de comunicación.

El proyecto particular se planificó para tener listo el montaje del video en la 6ª semana, empezando por una presentación a parte del personal docente implicado en el proyecto, valorándose su posterior difusión a través de

diferentes medios de comunicación disponibles. Ésta presentación del video corto de 4 minutos fue realizada en un "Encuentro" de 14 profesores del equipo de "Mindfulness" el miércoles, 30 de mayo.

La encuesta para evaluación del video fue preparada posteriormente y pasada a los coordinadores del proyecto el pasado martes, 26 de junio.

Espacios y Recursos

Todas las actividades de *Mindfulness* se han realizado en espacios interiores del IES Luis Buñuel, como son las aulas y el salón de actos del centro, así como actividades de "*meditación caminando*" al aire libre en los espacios verdes próximos a la pasarela del Voluntariado del río Ebro, en las inmediaciones del instituto.

La herramienta utilizada para la grabación de las actividades y eventos del instituto es una cámara digital Cannon réflex del instituto, de carácter profesional.

Para el montaje de los videos después de evaluar los pros y los contras de tres aplicaciones como son:

- *Movie Maker*, software de edición de vídeo que actualmente es parte de la suite de software Windows Essentials,
- *Wondershare Filmora*, es un programa eficaz y fácil de usar para editar videos, pero que deja una marca de agua en el producto final, que sólo se elimina con su versión de pago, y
- ***iMovie***, que es el editor de video disponible libremente para iOS y macOS de Apple. Es una aplicación de video intuitiva, versátil y fácil de usar, editable desde el iPhone o iPad, para crear tráilers y películas en resolución 4K con sus contenidos de video, imágenes y audio.

La herramienta TIC para la edición de los videos es ésta última y el resultado no es nada despreciable. El mayor problema ha sido la importación al dispositivo de los contenidos de imagen y sonido a maquetar, que se ha solucionado a través del gestor de archivos/ documentos de *Readdle*.

Agentes del centro docente

Cabe destacar que la totalidad del equipo directivo y la mayoría de los tutores participan activamente en el proyecto. Nombramos los principales implicados en el proyecto con los que hemos tenido una relación directa son:

<i>Martínez Cuesta, Jesús</i>	Director del Centro
<i>Cabezudo Moreno, Raquel</i>	Jefa de Estudios del Centro
<i>Gracia Bernal, Francisca</i>	Coordinadora Seminario “Mindfulness en el IES Luis Buñuel” y del Departamento de Historia
<i>Aso Val, Pedro Antonio</i>	Tutor del Practicum y Coordinador del Departamento de Tecnología

En relación al alumnado, actualmente están implicados en el proyecto los grupos de alumnos que corresponden a los cursos 1º y 2º de la ESO y alguno de los ciclos formativos, puesto que el proyecto se pretende incorporar progresivamente empezando por los grupos de los alumnos más jóvenes, terminando por niveles superiores de la ESO y FP.

Esto supone una participación de un total de 10-12 grupos de alumnos frente a los 46 que conforman el centro educativo, es decir, alrededor de un 25%.

<h3>Criterios e instrumentos de evaluación</h3>

Los criterios de evaluación de nuestro *proyecto audiovisual* deben de estar alineados tanto con los objetivos de la filosofía de Mindfulness, como con los requisitos que definíamos al principio para el video como objetivo:

- de *carácter estratégico*, alineado con la filosofía "mindful",
- *claro y conciso*, en su exposición con una buena *secuenciación de hitos y actividades*,
- que sea *integrador y respetuoso* hacia la comunidad educativa, en particular, profesores y alumnos,
- que sea *atractivo*,
- realizado *con sentido crítico, creativo y estético*, y
- de *fácil difusión*.

Para ello se ha preparado una *encuesta* destinada a los profesores del proyecto Mindfulness que tuvieron la oportunidad de asistir a la presentación de la versión de video de 4 minutos realizada durante el "Encuentro Mindful" de profesores el pasado 30 de mayo.

Dicha encuesta se les pasó, el pasado martes, 26 de junio a través de la coordinadora del proyecto. El índice de participación en la realización de la encuesta ha sido del 60%, de un total de 14 profesores, asistentes a dicha presentación. (índice bastante bueno dadas las fechas de fin de curso)

La encuesta se ha realizado mediante un "Formulario de Google docs" y consta de un total de siete preguntas destinadas a evaluar la satisfacción de los profesores con el video de Mindfulness en cuanto a forma, contenido y expectativas, además de consultar su opinión sobre lo que creen que aporta a alumnos y profesores, y los medios de comunicación que emplearían para su difusión.

Dicha encuesta de satisfacción sobre el video de Mindfulness y expectativas de los profesores lo encontramos en el *Anexo II*. El enlace se encuentra en el *Anexo I*, junto con los enlaces a las producciones audiovisuales.

Los resultados de la encuesta se muestran en el *Anexo III*, y en el apartado de conclusiones se recoge un resumen de los mismos.

Reflexión crítica

El Psicoanálisis y la teoría emocional de *Hoffman et al.* (1995) sostienen que la adolescencia es una etapa del individuo en la que adquieren cuestiones como el descubrimiento de la identidad personal, el desarrollo del autoconcepto, la autoestima y la conciencia moral adquieren vital importancia. En este sentido, la empatía y la inteligencia emocional nos ayudan a explicar las conductas y comportamientos de los individuos desde un punto de vista afectivo.

El *mindfulness* o la *atención plena* es un concepto psicológico y que nos ofrece unas técnicas de relajación que nos pueden ayudar a gestionar mejor situaciones de estrés, fomentar un *clima de convivencia* en el entorno

educativo y, contribuye a un desarrollo equilibrado de los adolescentes en esta etapa tan esencial y crítica de desarrollo de su personalidad.

La verdadera innovación del proyecto de Mindfulness reside en la incorporación de estas “nuevas” técnicas de meditación que tienen su origen en la filosofía oriental y que encajan muy bien con nuestro sentido judeocristiano de *culpa y vergüenza* en el que están educadas las sociedades occidentales. Se trata de emociones que nos indican que hay algo que está mal entre nosotros y el resto del mundo. Para nuestra propia estabilidad emocional, es muy importante que, como docentes, aprendamos a gestionar bien este tipo de emociones.

La innovación que nos ofrecen las TIC, y en nuestro caso concreto, las tecnologías de imagen y sonido, es que abren posibilidades a nuevas formas de intercambio de comunicación y de relación social para este proyecto concreto, aportando un valor añadido para la transmisión de ideas y conocimientos.

Conclusiones y propuestas de futuro

Mi valoración personal de este proyecto audiovisual en particular y del proyecto de Mindfulness en general ha sido muy positiva. Creo que en todo momento hemos sido aceptados como un par de colaboradores más vinculados con el proyecto de Mindfulness dentro de la comunidad educativa, de forma que en todo momento nos hemos sentido solidarizados con los objetivos y valores del mismo.

El pasado 10 de mayo tuvimos el privilegio de poder asistir a una brillante charla-debate de Javier García Campayo, además de diversas *actividades y encuentros* con el resto de profesores que forman parte de la comunidad de Mindfulness del IES Luis Buñuel. Tenemos que reconocer que hemos estado realmente integrados y que se nos ha dado una oportunidad de aprender inmejorable.

Además, ha sido un placer poder contribuir con nuestros conocimientos tecnológicos de imagen y sonido y poder poner nuestro pequeño ladrillo a este gran proyecto de carácter cívico y social que supone el Mindfulness o

Atención Plena. Hemos podido compartir los valores de Empatía, Compasión, Gratitud y Discernimiento que desprende esta pequeña Comunidad de Mindfulness, dando un plus de sentido y motivación a la mera creación tecnológica.

Me ha ayudado a mejorar,... a estar motivado y de alguna forma también a obligarme a una actualización tecnológica para poder realizar un trabajo creativo, con sentido crítico, recordando además conceptos y metodología, a poner en práctica los nuevos conocimientos aprendidos.

La oferta limitada de recursos audiovisuales disponibles del instituto, me ha obligado a aguzar el ingenio, ser más flexible y a maximizar la creatividad para obtener un buen producto final. Considero que hemos realizado un buen trabajo, aunque estoy seguro que desde una perspectiva de marketing audiovisual, el producto de video se puede hacer una confección hecha más a medida de la comunidad educativa de alumnos, padres y profesores. Pero éste ya es el siguiente paso.

Desde el punto de vista tecnológico, a través del desarrollo del proyecto audiovisual he adquirido nuevos conocimientos sobre aplicaciones y técnicas en el campo de la imagen y sonido que resultan de gran interés y que pueden acompañar otros proyectos de innovación más ambiciosos de carácter cívico o social como éste que se está desarrollando en el IES Luis Buñuel de Zaragoza. Además, he aprendido que, podemos aprovechar los grandes beneficios que en este sentido nos aportan la herramientas TIC, saliendo de nuestra zona de confort y salvando "los miedos" que nos puede generar el desconocimiento del uso de nuevas herramientas tecnológicas.

He descubierto también que los contenidos de imagen y sonido pueden proporcionar destrezas en el uso de aplicaciones o programas informáticos para la creación y gestión de imágenes y documentos audiovisuales de una forma crítica y creativa que resulta de gran interés y motivación.

En definitiva, que los beneficios del uso de la creatividad en el campo de la imagen y sonido compensan las dificultades que pueden encontrarse en el uso de nuevas tecnologías.

Por otro lado, los resultados observados en la encuesta de satisfacción sobre nuestro video de 4 minutos a los profesores del equipo "*Mindful*" son bastante gratificantes, mostrando en líneas generales:

- que les ha gustado el video,
- que está alineado con la filosofía "*mindful*",
- que su duración es adecuada y que incluso a algunos les ha parecido corto,
- que es útil para captar la atención de otros profesores, aunque también de padres y alumnos,
- que la mayoría emplearía la WEB del IES Luis Buñuel para difundirlo, aunque también plataformas como youtube o vimeo, e incluso whatsapp,
- que el video ofrece visión del proyecto, un refuerzo positivo del trabajo realizado y que puede despertar la curiosidad o interés por el Mindfulness, y
- que habría que actualizarlo regularmente añadiendo más participación y opiniones de alumnos y profesores, y participación de los padres.

Hemos conseguido así con este proyecto audiovisual, abrir una nueva línea de trabajo a la que resulta de gran interés dar continuidad, para garantizar nuevas formas de intercambio de comunicación del proyecto de Mindfulness dentro del instituto y la comunidad educativa.

Mi propuesta de futuro va en este sentido de continuidad del proyecto de innovación y consiste en involucrar a los alumnos de Bachillerato, en concreto los de *TIC II* de 2º curso de Bachillerato, ya que en el IES Luis Buñuel no se imparte "*Imagen y Sonido*" como optativa, invitándoles a participar de forma análoga en un proyecto audiovisual de ABP, con el que poner a prueba sus conocimientos, habilidades y destrezas para realizar productos audiovisuales y multimedia con sensibilidad y sentido crítico y estético, en relación a los diversos programas cívicos y sociales que se están moviendo en el centro, en especial, el actual de Mindfulness.

Agradecimientos

Tengo que mostrar mi especial agradecimiento a la comunidad educativa del instituto, en especial a los coordinadores y participantes de este proyecto de Mindfulness con especial atención a la coordinadora de Mindfulness, Paquita Gracia, y nuestro tutor, Pedro Aso, en el IES Luis Buñuel, incluido todo el equipo directivo que es el principal impulsor de todos estos proyectos y programas que abogan por defender y promover en todo momento las inalienables competencias cívicas y sociales.

Especial mención a mi compañero de prácticas Eduardo Navarro, que en todo momento ha tenido que trabajar de forma coordinada, colaborar y compartir aprendizaje conmigo en el camino.

Y, cómo no, agradecer también, a mi tutora de la Universidad y directora del proyecto, Pili Lambán, que desde el principio ha incentivado nuestra colaboración con éste proyecto de Mindfulness, apostando por su necesidad y relevancia dentro de la comunidad educativa.

El proyecto de Mindfulness funciona, pero hay que reconocer que existe por delante una gran labor educativa para demostrar y convencer de que esto realmente esto es así.

Referencias

Bibliografía

- Wallace, B. Alan (2006). *"The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind"*. Boston: Wisdom Publications.
- Brown K, Ryan R. (2003): *"The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well being"*, J Pers Social Psychology
- García Campayo, J. (2008): *"La práctica del «estar atento» (mindfulness) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales."*, revista *Atención Primaria* núm. 40:pp 363-6.
- Germer, C.K., Siegel, R.D. y Fulton, P.R. (2005): *"Mindfulness and psychotherapy"*, Nueva York: Guilford Press

- Vallejo Pareja, M. Á. (2006): "Mindfulness. Papeles del psicólogo", artículo revista REDALYC, recuperado de <http://www.redalyc.org/html/778/77827204/>
- García Campayo, J., Demarzo, M., Modrego Alarcón, M. (2017): libro "*Bienestar emocional y Mindfulness en la Educación*", Alianza Editorial
- Gracia Bernal, F. (2017), "*Práctica del Mindfulness en el IES Luis Buñuel*", proyecto de innovación educativa actualmente en proceso.
- De Mello, A. (1982: "*El Canto del Pájaro*", Ed SAL TERRAE, Santander.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. Y Linkins, M. (2009): "*Positive education: Positive psychology and classrooms interventions*", Oxford Review of Education, 35(3), 293-311.
- Hoffman, L., Scott, P. & Hall, E. (1995): "*Psicología del desarrollo hoy*", 6ª Ed. Vol.1 McGraw-Hill

Normativa

- *Ley Orgánica 8/2013*, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE).
- *Orden ECD/1101/2017*, de 23 de junio, por la que se convoca a los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Aragón para desarrollar proyectos de innovación educativa durante el curso 2017-2018.
- *Real Decreto 1105/2014*, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- *Orden ECD/494/2016*, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Webgrafía

- Coelho, Paulo (2011), "Matando os sonhos", cita en blog recuperada de <http://paulocoelhoblog.com/2011/02/20/personagem-da-semana-petrus/>

- Cursos Online Gratuitos, "¿Qué es un MOOC?", recuperado de <http://mooc.es/que-es-un-mooc/>
- Vaughan, R: "Método Vaughan para aprender Inglés", recuperado de <https://grupovaughan.com/cursos-de-ingles/>
- Premios Marketing Educativo SL.(2016): "Premios nacionales de Marketing Educativo", recuperado de <http://premiosmarketingeducativo.com/>
- Página Web "educaragón" del Departamento de Educación Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón : www.educaragon.org
- Página Web oficial "IES Luis Buñuel": www.ieslbuza.es
- "Programa Aulas Felices", recuperado de <http://educaposit.blogspot.com/>
- "Programa Escuelas Despiertas", recuperado de <https://escuelasdespiertas.org/>
- "Intimind", app para móviles, recuperada de <http://intimind.es/home/videos/>
- "Mindful Science", app para móviles/ curso online recuperado de <https://www.mindfulscience.es/mindfulness-curso-online/>

Anexos

Anexo I – Enlaces a Producciones Audiovisuales y a encuesta de satisfacción del video de Mindfulness "4 min"

Anexo II – Encuesta de satisfacción sobre el video de Mindfulness "4 min"

Anexo III – Resultados de la encuesta de satisfacción sobre el video de Mindfulness "4 min".