

GRUPO DE TRABAJO
"DESARROLLO PROFESIONAL
DOCENTE A TRAVÉS DE LA
ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)":

resumen y conclusiones

ESCUELA DE EDUCACIÓN INFANTIL
"GABRIELA MISTRAL" (EL EJIDO,
ALMERÍA)

CURSO 2016-2017

Coordinación:

Francisco Miguel Serrano Jurado

1. Situación de partida y justificación del proyecto

Cuando nos ponemos en marcha, los niveles de formación con respecto a la atención plena son heterogéneos entre el profesorado interesado en este grupo de trabajo. En el curso pasado, ya algunos de los miembros del claustro tuvimos oportunidad de compartir algunas sesiones de mindfulness de manera informal, y por ello pretendemos en el presente curso profundizar, en la medida de lo posible, tanto en la teoría como en la práctica de la atención plena, de manera que esto repercuta de manera directa en el desempeño de nuestro rol como docentes en el aula y en el centro escolar.

La finalidad del grupo de trabajo es formarnos como docentes en atención plena (o "mindfulness").

Lo haremos, en primer lugar, tratando de sentar las bases teóricas fundamentales de esta práctica; y en segundo lugar, experimentando en primera persona las dinámicas y técnicas propias de la misma, las cuales nos ayudarán a gestionar la dinámica de nuestras aulas, así como a perfilar nuestro rol de guías en la intervención con el alumnado.

2. Objetivos y grado de consecución de los mismos

A continuación se relacionan los objetivos que nuestro grupo de trabajo se marcó al inicio del proceso autoformativo, y se valora en cada uno de ellos el grado de consecución de los mismos:

- Sentar el marco teórico en el que sustenta la práctica de mindfulness y acercarnos a los aspectos de desarrollo personal que la atención plena incluye, así como a su aplicación en el campo educativo.

El marco teórico sobre mindfulness o atención plena ha sido fundamentado a lo largo de cada una de las sesiones, en un punto concreto reservado del orden del día llamado "Bloque teórico". Los contenidos principales y, sobre todo, la justificación y conceptualización a grandes rasgos de la atención plena (lo que es y lo que no es, principalmente) ha quedado claro gracias a dichos bloques, apoyándonos en gran medida en la bibliografía prevista.

La teoría sobre la aplicación en el campo educativo también ha tenido su lugar, poniendo especial énfasis en la etapa de Educación Infantil en la que desarrollamos nuestra labor diaria; la puesta en práctica de este punto de la teoría fue dejada en manos de las y los componentes del grupo de trabajo, y se les propuso, más que hacer práctica sobre la teoría expuesta, hacer teoría sobre la práctica que tuvieran a bien llevar a las aulas.

- Formarnos en la práctica de mindfulness para asumir el rol de guías en la intervención y gestión de la vida del aula/centro.

En efecto, desde el primer momento el proceso de autoformación ha pretendido estar claramente encaminado a posibilitar y facilitar la asunción de iniciativas profesionales relacionadas con el mindfulness en el ámbito de intervención de cada docente, sobre todo en la recta final del curso.

- Entrenarnos en la identificación, aceptación y gestión de las emociones, pensamientos y sensaciones propias, y facilitar asimismo las de nuestro alumnado.

Al respecto de este objetivo, cabe decir que de manera totalmente consciente y voluntaria, se planteó como prioridad el entrenamiento personal de las y los componentes del grupo de trabajo, antes de dar el salto a la intervención directa con el alumnado; dicho entrenamiento emocional propio se ha satisfecho, según los testimonios de las y los participantes, de modo adecuado.

Pero ello no es menoscabo para que en las últimas semanas de formación, también hayamos experimentado proponiendo a las niñas y a los niños (y a sus familias) el entrenamiento básico de habilidades emocionales a través de la atención plena (mindfulness), apoyándonos en un plan de intervención específico, así como en actividades concretas en el aula.

- Mejorar la gestión de la convivencia y del clima afectivo en nuestras aulas, y también en el centro.

Quizá este objetivo fue en exceso ambicioso en su formulación, dadas las limitaciones objetivas de tiempo y la naturaleza introductoria del proceso de autoformación que nos propusimos desde el principio: sí se puede decir que se ha mejorado la gestión de la convivencia, sobre todo en la relación entre el profesorado y el alumnado. Pero el clima afectivo en un centro educativo es un parámetro que no se puede modificar de la noche a la mañana...ni tampoco en la duración de nuestro grupo de trabajo: así que diremos que hemos contribuido a comenzar el cambio, porque hemos facilitado herramientas actitudinales tanto al profesorado (sobre todo) como al alumnado (en menor medida) para contribuir a la resolución positiva de los conflictos cotidianos.

3. Descripción del proceso:

3.1 Organización del grupo

Con respecto a las interacciones entre los participantes, cabe distinguir entre varios niveles:

-Nivel de interacción entre los participantes durante las sesiones presenciales: la interacción del profesorado a lo largo de las sesiones, por la propia naturaleza de las mismas, ha sido muy cercana, y poniendo por delante desde el primer momento altas dosis de confianza recíproca. Hemos experimentado emociones personales muy intensas, las cuales han sido compartidas tratando de seguir las premisas del entrenamiento en mindfulness de "no juzgar", "no valorar", "aceptar", "dejar pasar", "mente del principiante", etcétera. Y, por supuesto, con el respeto por bandera.

La organización de las sesiones corrió a cargo del coordinador del grupo de trabajo, quien previamente elaboraba un orden del día a modo de guion de dicha sesión: dicho orden del día NO era previamente comunicado al resto de las participantes, por considerar que el factor sorpresa era importante para no predisponerlas en manera alguna a ninguna de las dinámicas

que se iban a proponer al grupo; tan sólo si era necesario algún material específico para alguna de las prácticas se les solicitaba con anterioridad.

El diseño de las sesiones presenciales siempre tuvo como referencia, tanto en forma como en contenido, el Plan de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena (PINEP) propuesto en la obra “Practica la inteligencia emocional plena” (Ramos, Recondo y Enríquez. Barcelona, 2012), del cual adaptamos proporcionalmente los tiempos a nuestras sesiones de grupo.

Normalmente, cada sesión seguía la siguiente estructura general:

1. Inicio (con alguna práctica de meditación mindfulness a través de la respiración, o de los sentidos, o del cuerpo, o del movimiento, o de la mente, o en actividades de la vida cotidiana).
2. Bloque teórico (con breves apuntes teóricos acerca de la conceptualización, justificación, beneficios, etcétera, tanto del mindfulness o atención plena, como de la inteligencia emocional plena).
3. Prácticas (con dinámicas variadas para entrenar tanto la atención plena como distintas facetas de la inteligencia emocional plena).
4. Foro de conclusiones teórico-prácticas y puesta en común (charla sobre la(s) práctica(s) efectuada(s) previamente).
5. Cierre (con alguna práctica de meditación mindfulness casi siempre, o de inteligencia emocional plena en alguna ocasión).

Hemos de dejar claro que desde la propia concepción del grupo de trabajo, desde los mismos inicios, siempre tuvimos clara la importancia y la prioridad de autoformarnos principalmente a través de la práctica a nosotras mismas, vivenciando en primerísima persona cada una de las dinámicas y experiencias del Plan de Entrenamiento mencionado, dejando para el final el apartado de intervención y aplicación directa con nuestro alumnado: pensamos que esto no podía ser de otro modo, dado el carácter marcadamente EXPERIENCIAL de los aprendizajes a los que nos enfrentábamos.

En bastantes ocasiones la duración de las sesiones presenciales fue insuficiente, hecho agravado por la falta de puntualidad para el comienzo de las mismas a la que nos vimos obligadas, por estar dichas sesiones programadas los lunes por la tarde, justo después de nuestras reuniones de Equipo de Ciclo, Claustro, Tutorías, etcétera. Cuando esto sucedió, tuvimos muy claro que debíamos dar preferencia a las prácticas programadas en el orden del día, a costa de dedicar menos tiempo del previsto a la parte teórica, también importante, pero fácilmente abarcable a través de, por ejemplo, fotocopias.

-Nivel de interacción entre los participantes en la plataforma [Colabor@](#): este ha sido un punto claramente mejorable, dado que la misma se ha limitado a intervenir en alguna ocasión en los hilos abiertos en el foro. No se ha producido una verdadera interacción virtual, la cual habría sido deseable sobre todo al final, para compartir las prácticas de cada docente y poder comentarlas por escrito en el hilo correspondiente.

-Nivel de interacción entre los participantes en el centro escolar: en este nivel, la interacción ha ganado en calidad emocional. Contribuyó a ello especialmente la utilización de un contador

manual que cada docente se colgó al cuello para registrar con el mismo las ocasiones en las que nos dábamos cuenta (y prestábamos atención consciente) a reacciones que teníamos ante el alumnado o ante otras compañeras (o ante determinados hechos del día a día) las cuales no nos hacían sentir bien con nosotras mismas.

3.2 Listado de recursos

Bibliografía	- SHOEBERLEIN, D.: "Mindfulness para enseñar y aprender". Gaia Ediciones. Madrid, 2011.
Intervención (investigación-acción)	- DÍAZ-CANEJA, P.: "Un bosque tranquilo". Ediciones Librería Argentina. Madrid, 2015.
Prácticas	- SNEL, E.: "Tranquilos y atentos como una rana". Editorial Kairós. Barcelona, 2013.
Teoría y práctica	- RAMOS, N., RECONDO, O., ENRÍQUEZ, H.: "Practica la inteligencia emocional plena". Editorial Kairós. Barcelona, 2012.

De todos los recursos bibliográficos, hemos utilizado sobre todo la obra "Practica la inteligencia emocional plena", de Ramos, Recondo y Enríquez, que ha sido nuestra guía permanente tanto para la estructuración de cada una de las sesiones del Plan de Inteligencia Emocional Plena como para planificar las diferentes actividades que hemos llevado a cabo.

El libro "Un bosque tranquilo", de Díaz-Caneja, nos ha facilitado la propuesta de intervención en mindfulness para el ámbito familiar, durante las últimas ocho semanas.

3.3 Actividades relevantes

Mención aparte cabe dedicar al Plan de Entrenamiento de la Atención Plena (así lo llamamos) que propusimos a las familias de los cuatro grupos de alumnos/as cuyas tutoras participaban en el grupo de trabajo: una de Educación Infantil de 3 años, y tres de 5 años. Este Plan de Entrenamiento fue extraído de la obra "Un bosque tranquilo" (Díaz-Caneja. Madrid, 2015), y consistió en invitar a las niñas y los niños (y a sus familias) a realizar determinadas prácticas muy sencillas de meditación y de atención plena en casa, a lo largo de las últimas 8 semanas del grupo de trabajo; el registro de dichas prácticas quedaría reflejado en unas fotocopias que se les facilitaban semana a semana. El resultado recogido durante ese período de tiempo, aunque lejos de ser cuantitativamente el esperado, sí que puede considerarse cualitativamente significativo, sobre todo por suponer una primera toma de contacto de muchas de esas familias con técnicas de meditación muy accesibles...y muy útiles para la gestión emocional básica (identificación y comprensión emocional, sobre todo).

Fueron convocadas dos reuniones informativas, una al inicio de las ocho semanas (éxito rotundo de asistencia y de participación), y otra al final (con bajísima asistencia de las familias),

para dar a conocer los contenidos y las instrucciones de dicho Plan de Entrenamiento de la Atención Plena a los papás y las mamás.

4. Conclusiones

El principal resultado obtenido de este proceso de autoformación en el que nos hemos visto inmersas/os, una vez más, hace referencia a los cambios actitudinales que tanto en nuestra vida personal como en la profesional, hemos visto tener lugar. El "darnos cuenta" de que "darnos cuenta" de aquello que pensamos, sentimos o experimentamos es útil para conducirnos por la vida con un mayor sentido de la justicia (propia y ajena), del respeto (propio y ajeno) y del amor (propio y ajeno) nos ha abierto puertas en el ámbito relacional, puertas que son básicas en nuestro trato con el alumnado, en la atención real y realista a la diversidad, y en la concepción general de lo que la educación es y debe seguir siendo en cada una de las decisiones CONSCIENTES que tomamos día a día, minuto a minuto, segundo a segundo.

Las compañeras del grupo de trabajo sobre desarrollo profesional docente a través de la atención plena (mindfulness) -sobre todo, aquellas que tienen asignada una tutoría- reportan, sobre todo, cambios en su propia actitud como docentes a la hora de interaccionar con situaciones cotidianas de conflicto dentro de sus aulas: mayor templanza; más facilidad para el tratamiento de esas situaciones desde el sosiego, desde la mesura; un aumento de la capacidad de resiliencia; mayor capacidad para la empatía emocional, tanto con el alumnado como con el resto del profesorado. Y sobre todo, una mucho mayor conciencia de los pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas que experimentan antes de que tenga lugar la situación de conflicto, y también durante y tras el mismo, en la fase de resolución o de contribución a la resolución.

El grado de aplicación de la autoformación que nuestro grupo de trabajo ha elegido, en nuestro centro educativo, en la etapa de Educación Infantil en la que nos desenvolvemos, es innegablemente alto: estamos hablando de un entrenamiento de habilidades emocionales (enmarcado en el ámbito de la inteligencia emocional) que en casi todos los casos posibilita hacerse cargo de un material tan sensible en estas edades -y en cualquier otra, por qué no decirlo- como los sentimientos, los pensamientos y las sensaciones físicas, todo ello de manera interconectada...y consciente. Sin entrar en una nueva justificación teórica, dicha toma de conciencia mental, sentimental y sensitiva abre las puertas a poder gestionar todo ese material de modo constructivo y enriquecedor, tanto para la propia persona que lo experimenta, como para su entorno inmediato (profesorado, alumnado, comunidad educativa en general), que se beneficia de esa buena gestión emocional, a la vez que en muchos casos, se contagia.

Hemos podido constatar esa aplicabilidad tanto indirecta como directa a lo largo de estos meses de grupo de trabajo, y comprobar como la formación redundaba claramente y positivamente tanto en nuestra actitud en el centro de trabajo hacia nosotras/os mismas/os, hacia otras compañeras, hacia el alumnado, hacia padres y madres...como en la actitud de algunos alumnos y algunas alumnas de las tutorías correspondientes.

Dada la propia naturaleza no material de la formación y de los aprendizajes llevados a cabo, no procede consignar productos ni evidencias algunos de dichos aprendizajes.

Si acaso, comprobar en los registros diarios cuantitativos llevados a cabo por el profesorado con la ayuda del contador manual, que las ocasiones en las que nos hemos dado cuenta de

reacciones no adecuadas por nuestra parte ante situaciones de conflictos escolares de diversa índole han ido disminuyendo con el paso de las semanas, conforme el entrenamiento personal y grupal iba avanzando.

Y quizá también pueda ser revelador observar algunos comentarios escritos por parte del alumnado y/o sus familias en el apartado "Esta semana me he dado cuenta de que..." de las hojas de registro semanales del Plan de Intervención en Mindfulness para las familias de las últimas ocho semanas: comentarios sobre sus sensaciones físicas al meditar, o acerca de sus emociones o pensamientos al darse cuenta del desempeño de actos cotidianos como lavarse los dientes, o abrazar a seres queridos.

Consideramos que en posibles nuevas ediciones de grupos de trabajo como el nuestro, será necesario enfatizar mucho más la importancia del entrenamiento y el compromiso personal, aparte del grupal que llevamos a cabo en las sesiones programadas: las meditaciones formales (y no sólo las informales) deben ser incorporadas por cada miembro del grupo de trabajo a su vida cotidiana de forma diaria, aunque sólo sea durante algunos minutos cada vez, ya que son la base de cualquier beneficio posterior que se pueda alcanzar, tanto en el plano personal como en el laboral.

Respecto a la aplicación de los aprendizajes en las aulas y en el centro educativo, quizá sea una buena idea plantear una colección de actividades y dinámicas concretas y temporalizadas que se consensúen entre todos los componentes del grupo de trabajo, adaptadas a las características psicoevolutivas del alumnado de Educación Infantil con el que trabajamos, en lugar de dejar a la libertad de cada componente del grupo la posibilidad de aplicar dichas dinámicas o no hacerlo, en función de que tengamos el tiempo o la inspiración necesarias para ello. Y, por supuesto, darle visibilidad a dichas prácticas (a través de Colabor@, por ejemplo).

La intensidad de las sesiones ha sido un hecho objetivo en la práctica totalidad de las mismas: casi siempre nos ha faltado algo de tiempo para cumplir con cada uno de los puntos del orden del día propuesto por el coordinador. Hecho agravado por la flagrante falta de puntualidad con la que hemos comenzado muchas de las sesiones, debido a la gran carga de contenidos a tratar en las reuniones de Equipo de Ciclo o Claustros previos a nuestras sesiones. Quizá podría plantearse la posibilidad de cambiar de día las sesiones programadas, y/o de celebrar dichas sesiones con una duración de dos horas, en lugar de una. Para ello sería necesario, evidentemente, el compromiso firme y real de todos los y las componentes del grupo de trabajo.

5. Anexo(s) / Materiales adicionales

- Secuencia completa de las sesiones presenciales de nuestro grupo de trabajo.
- Notas de convocatoria para las reuniones informativas con familias, y de resumen para las familias que no pudieron asistir.

(Ver carpeta en archivo comprimido adjunto)