

M^a Isabel Sánchez Salcedo

D.N.I.: 18.164.769 J

N.R.P.: 1816476902A0590

CUERPO: Profesores Enseñanza Secundaria

ESPECIALIDAD: Matemáticas

misanchez@educa.aragon.es

CL Serrablo, 99 - 6º Izda.

22600 Sabiñánigo (Huesca)

Tfno.: 974 48 00 55 // 696 64 49 26

Datos Personales

ORDEN de 8 de mayo de 2014, del Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se convocan **licencias por estudios no retribuidas**.

Curso 2014/2015

Convocatoria

Licencias
por estudios

MEMORIA FINAL

Licencia por estudios no retribuida

MODALIDAD B

MEMORIA

ÍNDICE

	Página..
Título del proyecto	2
Resumen del proyecto	2
Justificación	4
Antecedentes y estado actual del tema	6
Objetivos	8
Formación teórica y práctica	9
Marco teórico	13
Evaluación y Seguimiento	14

ADOLESCENTES Y ADOLESCENCIA:
**Desarrollo de la Atención y
afrontamiento de la Ansiedad en el Aprendizaje**

| RESUMEN
| del proyecto

Es evidente que **la calidad del aprendizaje** depende del grado de atención del alumnado y de su capacidad de respuesta ante el trabajo diario y los exámenes.

Para abordar, con cierto grado de éxito, un objetivo tan concreto como es **desarrollar la ATENCIÓN de los adolescentes y enseñarles a afrontar la ANSIEDAD ante el APRENDIZAJE** debemos, tanto los padres como los docentes que interactuamos con ellos, **ayudarles a liberar todo su potencial y creatividad.**

Este proyecto de investigación parte de que **el desarrollo de buenas cualidades para el aprendizaje no se puede separar del crecimiento emocional** y de que los estudiantes no son individuos aislados sino que están **inmersos en una Comunidad Educativa**. Y lo que pretendemos es el diseño de **talleres vivenciales específicos para adolescentes y, paralelamente, talleres dirigidos a los padres y docentes.**

- ☀ Las **sesiones con los adolescentes** van encaminadas a ayudarles a crecer y evolucionar hacia su propio potencial, desarrollar la atención y darles recursos para afrontar sus crisis. Talleres y actividades de variada duración para llevarlas a cabo en diferentes momentos: horas de tutoría, extraescolares e incluso durante unos minutos en el periodo lectivo de cualquier área.
- ☀ Los recursos y materiales **para los padres y docentes** pretenden desarrollar más comprensión y empatía hacia los adolescentes.

Se trata de **salir todos enriquecidos por un acompañamiento mutuo**:

Para los adultos, la interacción con los adolescentes nos da la oportunidad de salir renovados, de resolver posibles cuestiones que dejamos bloqueadas en nuestra propia adolescencia; por otro lado, los actuales adolescentes necesitan apoyo, -nuestro apoyo- pero que no solo se sustente en la buena voluntad sino **que “sepamos” darles lo que necesitan** para transitar de manera saludable por esta etapa.

Los talleres se han con un mosaico de **recursos procedentes de tres ámbitos**:

- **Técnicas gestálticas**
- **Mindfulness**
- **Yoga**

Se han combinado las **nuevas aportaciones en el campo de la psicología** con las **sabias y antiquísimas técnicas yóguicas** para desarrollar la **atención**, la **concentración** y estimular las **capacidades creativas** que están latentes en el adolescente y en muchos de los adultos que les rodeamos.

En la actualidad es un hecho que, en los centros educativos y en las familias, lejos de **impulsar a los adolescentes para crecer**, *bloqueamos* esa energía vital tan poderosa que les desborda.

El sistema educativo les echa el freno limitándose a valorar únicamente su trabajo intelectual, a desarrollar solamente su parte racional y se espera que, con este punto de partida, el alumno desarrolle su atención y esté motivado para el aprendizaje.

Los adolescentes se sienten encerrados, sometidos a una educación conceptual forzada, como si no hubiera otra cosa en la vida. Por el camino pierden el sentido de la vida, desconectan con su fuerza, con ese fondo que no es reconocido socialmente y desarrollan un profundo sentimiento de carencia.

Este sentimiento de vacío, de deficiencia, de sentir que no soy suficiente por lo que soy, viene acompañado de sentimientos de insignificancia, de vergüenza, de poca valía; disminuye la energía (se muestran perezosos y apáticos), la vitalidad (dejan de practicar deportes), la capacidad de crear, la capacidad de expresarse, de comunicarse, hay un vacío de afecto,...

Si queremos alumnos con un buen nivel de atención, interesados, motivados, **comprometidos con su propio aprendizaje**, hemos de tener en cuenta que no son solo razón.

Como profesora de educación secundaria carente de formación en psicología, observo, con gran impotencia, como crece el número de alumnos con dificultades para mantener la atención, el aumento de alumnado con una bajísima autoestima, el elevado fracaso escolar, un frecuente estado de falta de interés, de pereza, de inercia...

Como tutora de secundaria poco se puede ofrecer a esos padres desesperados ante el fracaso escolar, padres inquietos por las imprevisibles reacciones de sus hijos e impotentes ante la incapacidad para comunicarse con ellos.

Durante varios años trabajé **como asesora en Centros de Profesores y Recursos**, asistí a muchos cursos en los que se habló del papel de los tutores, del fracaso escolar, de la

motivación del alumnado... Información muy interesante que quedó archivada en un cajón junto con los apuntes de otros cursos sobre ciencias de la naturaleza, informática o matemáticas.

No todo conocimiento puede transmitirse ni aprenderse de la misma manera:

Hay un conocimiento intelectual que va de mente a mente, es el que se trabaja en las escuelas. Pero el **sistema educativo se queda “cojo”** porque para que este aprendizaje cale con efectividad requiere que la persona desarrolle unas cualidades más sutiles y es precisamente el desarrollo de estas cualidades emocionales y mentales más sutiles el que no se puede *ni se debe* transmitir de mente a mente sino que el aprendizaje ha de ser vivencial, ha de llegar a las células. Esta es la **gran laguna** de nuestro sistema educativo que empacha a la persona de conceptos y la priva de otros nutrientes imprescindibles. El resultado es una sociedad enferma de estrés, ansiedad y depresión.

Con este proyecto queremos complementar el trabajo de los centros educativos y **no “dejar a la deriva” el desarrollo de la Atención y el afrontamiento de la Ansiedad** de los estudiantes **sino** que se quiere **ir al fondo de la cuestión**.

La Gestalt, el Mindfulness y el Yoga están en auge en campos tan variados como el empresarial o el sanitario, con este proyecto se pretende **adaptar estas técnicas a los adolescentes**. **Se debe tener en cuenta las necesidades propias de esta etapa** de la vida caracterizada por importantes cambios físicos, emocionales y sociales.

Dentro de Europa, ha sido **Francia** la pionera en introducir el **YOGA EN LAS ESCUELAS**.

En sus comienzos RYE -Recherche sur le Yoga dans L'Education- fue un proyecto francés surgido en un instituto de París. Con el tiempo, se ha visto que el yoga en la escuela, el yoga para los niños, es necesario tanto en nuestro continente europeo como en el resto del mundo.

El Ministerio de Educación francés está particularmente interesado por la creciente popularidad del yoga en las escuelas de todo el mundo, el cual invoca nuevas maneras de enseñar. Las reformas previstas atestiguan este cambio de perspectiva. El Yoga representa una cultura de la persona humana.

En España, es **Cataluña** la que más avanzada va en este terreno. Desde el año 2010 imparte dentro de la formación del profesorado **Cursos de Técnicas de Yoga en la Escuela**

<http://ryeespana.blogspot.com.es/>

Desde el día 19 de febrero del 2014, la formación “El Yoga Educa” ha sido reconocida dentro del Plan de Formación del Profesorado del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.

También es en **Cataluña**, concretamente en **Barcelona**, donde **Marta Vallès** del Comité de Educación de Barcelona y **Vicens Olive** Socio-Fundador del Institut Gestalt de Barcelona son formadores de “PEDAGOGÍA GESTALT EN LA ESCUELA”.

Con el título “GESTALT EN LAS AULAS DE NUESTRAS ESCUELAS” forman a los educadores para que ‘La educación sea pedagógica y terapéutica, ya que los maestros, como los terapeutas, tratamos a diario con personas, nuestros alumnos, con su psique y sus emociones, incidiendo directamente en su crecimiento personal.

La Universidad del País Vasco, en el marco de los Cursos de Verano, organiza el **Congreso "Humanizar la Educación"** los días 27, 28 y 29 de junio de 2014 y cuenta con la colaboración especial de la **Fundación Claudio Naranjo**.

Es una **propuesta que se dirige a todos los agentes que constituyen la comunidad educativa**. La finalidad de este evento consiste en propiciar vivencias técnicas orientadas al autoconocimiento, y estimular actitudes responsables y creativas que posibiliten humanizar la educación. Está dirigido a todas las personas implicadas y comprometidas con la educación, independientemente del nivel, ámbito y rol en el que ésta se desarrolle.

La Universidad de Zaragoza durante el curso 2013-14 ha ofrecido la primera edición del **MÁSTER PROPIO EN MINDFULNESS** dirigido por **Javier García-Campayo**.

Este Máster está orientado a profesionales de la salud, educación o recursos humanos para profundizar en el conocimiento, manejo técnico, educativo y clínico, así como en la investigación en Mindfulness.

Pilar Ínigo, profesora de Yoga y Terapia Transpersonal forma parte del profesorado de este máster.

--

En el **I Congreso Internacional de Mindfulness** celebrado en **Zaragoza** del 11 al 14 de junio, una mesa ha tratado de la **APLICACIÓN DE MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO**.

La mesa ha estado moderada por Sebastián Lombas de la Facultad de Psicología. Universidad de Zaragoza.

Los ponentes han sido:

- Estrella Fernández, M^a Jesús Caballero y Laura Natividad del Grupo de Trabajo de Formación de AEMind: ***“Escuelas conscientes: Un programa de Mindfulness para niños, padres y profesores”***
- _Denko Mesa, Maestro Zen y Profesor Instituto, Tenerife: ***“Mindfulness en el ámbito educativo”***
- Miguel Angel Santed, Decano Psicología de la UNED, Madrid: ***“Mindfulness en la Universidad”***

En la mesa sobre experiencias profesionales en el ámbito de la salud ha intervenido Pilar Inigo con el tema: ***“Yogaterapia y Mindfulness”***

ESCUELAS CONSCIENTES es la propuesta de AEMind (Asociación española de Mindfulness) para el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y relacionales, en el ámbito escolar y familiar que se fundamenta en la práctica de Mindfulness.

Las sesiones van dirigidas a niños entre 8 y 12 años, a sus padres y docentes.

Fuera de Europa, **la meditación se instala en las escuelas de EEUU**.

Una técnica ancestral hace furor en centenares de centros escolares de Estados Unidos.

El estado de **Massachusetts** se plantea incluso incluir la meditación como asignatura obligatoria. En las escuelas de secundaria de **Detroit** las clases nunca comienzan al ritmo de una campana. Los alumnos son invitados a sentarse, a cerrar los ojos y a meditar profundamente durante 15 minutos.

OBJETIVOS

Se ha mantenido el planteamiento inicial del proyecto, **no se ha visto necesario reformular ningún objetivo.**

- Conocer en profundidad las características de la Adolescencia
- Conocer las nuevas estructuras psíquicas en los adolescentes de hoy
- Explorar todas las dimensiones de las inteligencias del adolescente.
- Estudiar cómo funciona la Inteligencia Emocional en relación con el Aprendizaje
- Identificar los principales efectos beneficiosos físicos y psicológicos provenientes de la práctica conjunta de técnicas de Gestalt, Yoga y Mindfulness.
- Seleccionar las técnicas más útiles para abordar las necesidades del adolescente y los adultos con los que conviven.
- Complementar esa parte formativa “en lo sutil” que el sistema educativo “de momento” no cubre.
- Transformar el estrés del profesorado y de las familias en dicha.
 - Reforzar su estabilidad emocional
 - Fortalecer su propia autoestima y confianza en sí mismos
 - Ser creativos
 - ...
- Implicar a toda la Comunidad Educativa en el proceso evolutivo del adolescente.
- Configurar talleres de diferente duración tanto para adolescentes como para padres y docentes.

A **nivel vivencial** la formación se dirige a:

- *Profundizar la conciencia sobre los propios aspectos infantiles inconclusos* para promover un vínculo de respeto con el niño y con sus padres.
- *Ampliar la capacidad de comprensión y de contención* del psicoterapeuta y del profesor en el contacto con los niños y con los adolescentes.

- Se ha realizado el 1er curso del “**Máster en Mindfulness**” organizado por la Universidad de Zaragoza y dirigido por el psiquiatra **Javier García Campayo**.

El **objetivo principal** de este Máster en Mindfulness es proporcionar una formación profesional en la psicoterapia de Mindfulness basada **en las evidencias científicas más actualizadas**, orientada a la capacitación profesional e investigadora.

Este Máster está **dirigido a profesionales de la salud, educación o recursos humanos** a los que permitirá profundizar en el conocimiento, manejo técnico, educativo y clínico, así como en la investigación en Mindfulness.

La superación de los **62 créditos** de este programa dará derecho a la obtención del Título de “Máster en Mindfulness” por la Universidad de Zaragoza.

Las clases presenciales se realizan en la Facultad de Medicina de Zaragoza y las clases on-line se realizan en el aula virtual.

Las clases presenciales y videoconferencias se imparten los viernes tarde y sábados. Se desarrolla en 2 cursos académicos.

Los **objetivos específicos** son:

- ✓ Conocer los principales conceptos y definiciones de Mindfulness.
 - ✓ Conocer los *mecanismos subyacentes a la práctica* de Mindfulness.
 - ✓ Conocer *los efectos beneficiosos físicos y psicológicos* de Mindfulness.
 - ✓ Conocer los *principales tipos de intervenciones* basadas en Mindfulness.
 - ✓ Conocer las principales aplicaciones clínicas basadas en evidencia de Mindfulness.
 - ✓ *Familiarizarse con las principales técnicas* de Mindfulness.
 - ✓ Habilitarse para poder desarrollar grupos de terapia Mindfulness con pacientes.
 - ✓ Habilitarse para poder iniciar *estudios de investigación* en Mindfulness
- “**3º de Yoga y Yogaterapia**” en la escuela de Yoga y Psicología Transpersonal de Pilar Inigo en Zaragoza.

Objetivos

El programa está estructurado para garantizar una formación teórico-práctica intensiva y rigurosa **a lo largo de cuatro años**, que cualifique bien para una práctica y posterior docencia de calidad, bien para **incorporar las herramientas que se adquieran** al propio crecimiento interior y **a las relaciones externas en sus distintos ámbitos**.

Los ejes sobre los que se asienta la formación son:

- Dotar a los alumnos de los *conocimientos del yoga en sus distintas ramas* (hatha, raja, jnana, karma, tantra...), siguiendo el programa de la Unión Europea de Yoga y las directrices que marca el Ministerio de Educación en el Real Decreto 1076/2012, de 13 de julio, publicado en el B.O.E. nº. 214 de 5 de septiembre, en el que se establece el certificado de profesionalidad para la instrucción de Yoga.
- Transmitirles el *aprendizaje y manejo de técnicas terapéuticas* basadas en el yoga y la psicología transpersonal.
- Complementar la enseñanza teórica con una *práctica permanente a lo largo de toda la formación*, propiciando un nivel de autosuficiencia adecuado al finalizarla.
- Animar a los alumnos a plantearse la formación como un *trabajo personal de autoconocimiento y crecimiento interior*.
- Sentirse parte integrante de un grupo estabilizado que basa su convivencia en principios como la *relación armoniosa, el apoyo personal, la colaboración mutua, la comprensión amorosa*, etc., inspirados en el yoga y la psicología transpersonal.

En resumen, además de instruir a los futuros profesores en la enseñanza y metodología del yoga, esta formación propicia una doble vertiente de trabajo personal de los aspirantes: práctica continuada de la exploración interior abriendo vías de autoconocimiento que ayuden a disolver o neutralizar los condicionantes que perturban o impiden la manifestación del ser auténtico que todos somos, y *relación experiencial* con un grupo de personas, integrado por todos los alumnos de formación, que se mueve en unos parámetros de complicidad, *estrecha comunicación, empatía, acogimiento*, etc., y que a su vez es *ajeno a juegos de competitividad, poder o crítica destructiva*, ayudando a sus integrantes a *conocer y manejar sus pautas de relación con los demás* en un contexto muy favorable, que les va a resultar de gran valía en sus relaciones habituales en la vida cotidiana.

Gracias a ello, esta formación integral que *tiene muy en cuenta el factor humano*, va a ser muy útil al futuro profesor tanto en su trabajo interior de autoconocimiento para enriquecer su

personalidad y abrirse a potencialidades latentes, como en su relación con las personas a las que un día impartirá su conocimiento, con las que podrá comunicar fácilmente y *transmitir desde la empatía, la comprensión o el sentir profundo*.

- Se asistió al curso: “**Negociando con el adolescente**”. Curso organizado por la Comarca Alto Gállego y dirigido a las familias.

El interés de asistir a este curso es doble: por un lado recibir el conocimiento que se va a transmitir y por otro, contactar con los padres y madres de adolescentes de la comarca para recoger sus inquietudes y necesidades con respecto a la educación y desarrollo de sus hijos.

Autoformación

Un elevado número de horas se ha dedicado a la **lectura** de la bibliografía planteada en el proyecto inicial junto con otros libros y artículos que han ido surgiendo en el desarrollo del proyecto.

Además se ha consultado abundante **documentación descargada de internet** y visualizado **vídeos** de físicos, pedagogos y psicólogos punteros; se ha intentado adaptar al mundo educativo **los nuevos paradigmas sobre el ser humano** (su biología, sus emociones y creencias, su capacidad de atención y desarrollo).

Práctica formal personal

Las herramientas y técnicas utilizadas se han probado y experimentado personalmente.

Selección y diseño de experiencias, actividades y ejercicios

Se han recopilado recursos de variadas fuentes para usar en talleres vivenciales con los adolescentes, así como con sus padres y profesores.

El marco teórico se ha elaborado con las aportaciones de diversos investigadores tanto españoles como extranjeros.

Toda la información viene redactada a modo de breves mensajes para favorecer la lectura rápida y directa; van recogidos de forma esquemática en una estructura de tablas.

Se ha hecho con el fin de que cada página tenga sentido por sí misma, y pueda leerse de manera independiente sin necesidad de empezar por la primera página ni de seguir el orden lineal marcado por la numeración de las páginas.

En los últimos 15 años, científicos de todo el mundo se están dedicando a buscar pruebas que demuestren cómo Mindfulness –atención plena-, una práctica milenaria que consiste esencialmente en observar las emociones y los pensamientos sin juzgarlos, ofrece beneficios para la salud y favorece el aprendizaje.

Los estudios se realizan con personas que practican Mindfulness y, sin ninguna duda, son extrapolables a los practicantes de Yoga, pues esta disciplina también se trabaja en un estado de atención consciente manteniendo el foco de atención en el cuerpo, la mente y el momento presente.

En medicina se conoce cómo la naturaleza de **nuestros pensamientos y emociones determina** el aspecto físico y **la estructura de nuestro cuerpo, en particular la estructura del cerebro.**

Con los nuevos métodos de investigación con imagen se demuestra que **todas las partes del cerebro que se activan se desarrollan.** Antes se pensaba que el cerebro no se podía desarrollar que simplemente se iba degenerando con la edad, sin embargo, estudios científicos recientes han comprobado que **la meditación puede compensar el desgaste de la corteza cerebral.** Determinadas áreas del cerebro funcionan en meditadores de manera diferenciada respecto a personas que no practican la **meditación.**

“Nuestro cerebro es un órgano construido para modificarse en respuesta a las experiencias.”

Richard Davidson. Neuropsicólogo

Y viceversa: **nuestro cuerpo influye en nuestra mente.**

Hasta ahora, las teorías cognitivas mantenían la hipótesis de que la mente funcionaba como un ordenador: que había un input sensorial y que la interpretación de las señales sensoriales se hacía únicamente en el cerebro sin que participase el cuerpo.

En los últimos años, ha surgido **un nuevo paradigma, la “Teoría del embodiment”** que dice que el cuerpo sí se ve implicado en los procesos cognitivos. “(...) los estados corporales son constituyentes de la cognición y, por lo tanto, **los estados corporales pueden desencadenar estados cognitivos y viceversa** (Barsalou, Niedenthal, Barbey, y Ruppert, 2003)”.

Igual que nuestra realidad se crea sobre la base de lo que pensamos; **la postura corporal tiene el poder de influir en nuestra mente** haciendo que tengamos un determinado estado de ánimo y actitud.

Todo lo que siente nuestro cuerpo va a nuestro cerebro y modifica nuestra mente, desde un pinchazo hasta una caricia.

Si tuviéramos un cuerpo diferente también nuestra cognición sería diferente.

(La corporalidad como base de la cognición) **Francisco Varela**

EVALUACIÓN y seguimiento

- Los contenidos de este trabajo han sido supervisados por los profesionales que han avalado este proyecto.
- Ha quedado pendiente -por falta de tiempo- poner a prueba con algún grupo de adolescentes los materiales elaborados para evaluar su eficacia y pautar las mejoras.