

MEMORIA FINAL

Compromisos y Resultados

Actuaciones Avaladas para la Mejora Docente

2019/2020

Identificación del proyecto	
Código	sol-201900138923-tra
Título	Prácticas de Mindfulness y Compasión en Educación Superior. Proyecto Multidisciplinar Multicampus: MindfulACTÚA 2020
Responsable	Cristina Sierra Casanova

1. Describa los resultados obtenidos a la luz de los objetivos y compromisos que adquirió en la solicitud de su proyecto¹. Copie en las dos primeras filas de cada tabla el título del objetivo y la descripción que incluyó en el apartado 2 de dicha solicitud e incluya tantas tablas como objetivos contempló.

Objetivo nº 1	Participación Multidisciplinar del Profesorado de la UCA		
Indicador de seguimiento o evidencias:	<i>Número de Profesores participantes</i>		
Valor numérico máximo que puede alcanzar el indicador (lo estableció en la solicitud del proyecto):	15	Valor numérico alcanzado por el indicador tras la ejecución del proyecto:	25
Valor numérico máximo que puede tomar el indicador:			
Fecha prevista para la medida del indicador:	<i>Inicio y final del Proyecto</i>	Fecha de medida del indicador:	<i>Junio 2020 y Junio 2021</i>
Actividades previstas:			
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Invitar a todo el profesorado que quisiera participar en el Proyecto en los distintos campus y disciplinas. Participando profesores de Organización de Empresas, Educación, Literatura Inglesa, Ingeniería Informática, Química, Enología, Enfermería, Medicina</i> 2. <i>Encuentro del profesorado participante con el objetivo de poner en común la detección de necesidades observadas en el alumnado de las distintas asignaturas Impartidas por cada uno/a de los profesores, todas diferentes muy heterogéneas y multidisciplinarias.</i> 		

¹ La relación incluida en el documento *Actúa* que adjuntó en su solicitud a través de la plataforma de la Oficina Virtual.

	<p>3. Diseñar un Plan de Trabajo conjunto, poniendo en común y adaptando las distintas metodologías aplicadas en cada área de conocimiento.</p> <p>4. Definir por consenso una metodología común para trabajar en el aula definiendo un protocolo de actuación. Crear las fichas didácticas únicas para todos.</p> <p>5. Definir un Plan de Formación técnica especializada y didáctica del profesorado multidisciplinar previo, y de seguimiento en las intervenciones</p>
--	---

Fases y Acciones	Duración	Fechas
0. Curso intensivo para principiantes	2 sesiones de 3 horas, total 6 horas	marzo 2020
1. Encuentro del profesorado participante con el objetivo de poner en común la detección de necesidades observadas en el alumnado de las distintas asignaturas impartidas por cada uno/a de los profesores, todas diferentes muy heterogéneas y multidisciplinarias.	3 horas	marzo 2020
2. Diseñar un Plan de Trabajo conjunto, poniendo en común y adaptando las distintas metodologías aplicadas en cada área de conocimiento.	6 sesiones de 2 horas, total 12 horas	abril-mayo 2020
3. Definir una metodología común para trabajar en el aula definiendo un protocolo Mindfulness UCA de actuación. Crear las fichas didácticas únicas.	6 horas	abril-mayo 2020
4. Definir un Plan de Formación técnica especializada y didáctica del profesorado multidisciplinar previo, y de seguimiento en las intervenciones en el aula.	10 hora	may-20
5. Acompañamiento e Intervención en el aula: instructor, profesorado y alumnado.	9 horas 20 minutos cada aula	Curso 20_21
6. Elaboración y Aplicación de instrumentos de medidas estandarizados: aplicaremos los cuestionarios de las escalas MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) y de compasión (SCS), internacionalmente validados, a todos los participantes, alumnado y profesorado, para su diagnóstico y valoración. Pre y post.	Durante todo el Proyecto al iniciar y finalizar la acciones profesorado y alumnado	Curso 20_21
7. Análisis de los Resultados y Propuestas de Mejoras	1 mes	mayo 2021/05/2021
8. Elaboración de materiales para difundir desde la web de formación en abierto de la UCA y/o a través de cualquier plataforma de cursos MOOC.	1 mes	mayo-junio 2021
9. Creación de líneas de investigación y propuestas de publicaciones multidisciplinarias.	jun-21	junio 2021

Total Horas Instructora		40	
Objetivo nº 2	Participación de alumnado por asignatura de la UCA		
Indicador de seguimiento o evidencias:	% de alumnado participante en el Proyecto		
Valor numérico máximo que puede alcanzar el indicador (lo estableció en la solicitud del proyecto):	80%(asistencia media)	Valor numérico alcanzado por el indicador tras la ejecución del proyecto:	64
Valor numérico máximo que puede tomar el indicador:			
Fecha prevista para la medida del indicador:	Inicio y final del Proyecto	Fecha de medida del indicador:	Junio 2020 y Junio 2021

Actividades previstas:	<i>Información, Formación implicación en las actividades realizadas en clase sobre Mindfulness y Compasión</i>		
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	<p><i>Se llevó a cabo una experiencia piloto con los estudiantes de enfermería, donde se testó el Protocolo diseñado de Práctica Mindfulness UCA. En ella participaron 52 estudiantes de 3º curso del Grado de Enfermería impartido por la profesora Cristina Castro Yuste en el Campus de Jerez y 11 estudiantes del TFG de Enfermería en el campus de Algeciras impartido por Inmaculada Carnicer.</i></p> <p><i>Cada profesora creó un Campus Virtual para trabajar con los estudiantes participantes, donde se les facilitó recursos para ello: audios, documentos de trabajo, guías para el trabajo de práctica formal e informal de Mindfulness.</i></p> <p><i>Las experiencias duraron 4 semanas, 2 sesiones cada semana de 1 hora de duración, en Enfermería las semanas 1ª a 4ª de marzo 2021. Y las sesiones de TFG Enfermería 1 sesión por semana los días 5,12,19 y 26 de abril de 2021.</i></p> <p><i>Estas dos experiencias arrojaron gran satisfacción y reconocieron los beneficios que les había aportado la práctica y la metodología aplicada.</i></p> <p><i>Se midió la Atención plena de los estudiantes a través de la escala MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) una característica de la atención plena disposicional; esto es, la conciencia abierta o receptiva de la atención y la atención a lo que está ocurriendo en el presente. (Kirk Warren Brown & Richard M. Ryan, 2003), con escala del 1 a 6. Todos los ítems valorados resultaron ser superiores a la media, excepto el referente a la pregunta 6. “Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez”, que alcanzó un valor promedio de 2.8.</i></p>		
Objetivo nº 3	Mejora de los niveles de MAAS del Profesorado		
Indicador de seguimiento o evidencias:	% Mejoras de los valores escala MAAS		
Valor numérico máximo que puede alcanzar el indicador (lo estableció en la solicitud del proyecto):	20%	Valor numérico alcanzado por el indicador tras la ejecución del proyecto:	
Valor numérico máximo que puede tomar el indicador:			
Fecha prevista para la medida del indicador:	<i>Inicio y final del Proyecto</i>	Fecha de medida del indicador:	<i>Junio 2020 y Junio 2021</i>
Actividades previstas:	<i>Medición a través de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) antes y después de las acciones formativas especializadas recibidas.</i>		
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	<i>Elaboración un formulario google para recoger las respuestas del profesorado participante aplicando el instrumento de medidas estandarizado de la escala MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) internacionalmente validados, para su diagnóstico y valoración. En el participaron 25 profesores y profesoras, cuyos resultados mejoraron con valores superiores a la media, marcando</i>		

	<i>unos indicadores medio alto, con valores superiores a 65 puntos. A mayor puntuación, mayor habilidad para atención de manera plena y consciente. Las puntuaciones promedio de los participantes no clínicos suelen situarse en torno a los 65 puntos.</i>
--	--

Objetivo nº 4		Mejora de los niveles de Compasión del Profesorado	
Indicador de seguimiento o evidencias:	% de mejora adquirida de Compasión del Profesorado		
Valor numérico máximo que puede alcanzar el indicador (lo estableció en la solicitud del proyecto):	20%	Valor numérico alcanzado por el indicador tras la ejecución del proyecto:	78
Valor numérico máximo que puede tomar el indicador:	<i>El valor clínico satisfactorio es 65 puntos la suma de todos los ítems de cada individuo.</i>		
Fecha prevista para la medida del indicador:	<i>Inicio y final del Proyecto</i>	Fecha de medida del indicador:	<i>Junio 2020 y Junio 2021</i>
Actividades previstas:	<i>Medición a través de la escala de Compasión antes y después de las acciones formativas especializadas recibidas.</i>		
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	<i>Elaboración de un formulario google para recoger las respuestas aplicando el instrumento de medidas estandarizado FFMQ (Five Facets Mindfulness Questionnaire) desarrollado por Baer R, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. (2006) y validación española por Cebolla, A., García-Palacios, A., Soler, J., Guillén, V., Baños, R. y Botella, C. (2012), es el más utilizado a nivel internacional para medir mindfulness. Es parte del modelo de mindfulness planteado por Marsha Linehan, en el que las habilidades mindfulness se separan en dos: las "qué" (observar, describir, participar) y las "cómo" (no juzgar, centrarse en una cosa cada vez, ser eficaz). Tiene cinco subescalas denominadas Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad. Se facilitó a todos los participantes, para su diagnóstico y valoración. Los resultados obtenidos han sido satisfactorios, superando más del 50% la media de los valores medidos los/las participantes.</i>		

Objetivo nº 5		Mejora del rendimiento académicos del alumnado	
Indicador de seguimiento o evidencias:	% de mejora en la tasa de rendimiento del alumno participante		
Valor numérico máximo que puede alcanzar el indicador (lo estableció en la solicitud del proyecto):	10%	Valor numérico alcanzado por el indicador tras la ejecución del proyecto:	
Valor numérico máximo que puede tomar el indicador:			
Fecha prevista para la medida del indicador:	<i>Inicio y final del Proyecto</i>	Fecha de medida del indicador:	<i>Junio 2020 y Junio 2021</i>
Actividades previstas:	<i>Valorar las calificaciones obtenidas por el alumnado participante con respecto a los no participantes.</i>		

<p>Actividades realizadas y resultados obtenidos:</p>	<p><i>No se ha analizado en el Proyecto este objetivo, debido a lo complicado que ha sido para todos impartir la docencia en estos dos cursos con tanta incertidumbre y dispersión. Todos los profesores participantes en el diseño del protocolo no han tenido la oportunidad de tener la experiencia piloto en sus aulas, solo pudiéndose realizar la experiencia piloto con los estudiantes de enfermería. Esperamos que este nuevo curso, con todas las herramientas desarrolladas, testadas y validado el Protocolo Mindfulness UCA resultante del Proyecto sean posible aplicarlas. Y se lleve a cabo su medida, tanto de los beneficios que le aporta a los estudiantes esta práctica a través de la aplicación del Protocolo, como la incidencia que esta, inmersa en la metodología docente, redunde en la mejora del rendimiento de los estudiantes. El Profesorado participante se ha comprometido a llevarlo a cabo en el curso 2021-2022.</i></p>
---	--

6. Marque una X bajo las casillas que correspondan en la siguiente tabla. Describa las medidas a las que se comprometió en la solicitud y las que ha llevado a cabo.

Compromiso de compartición / difusión de resultados en el entorno universitario UCA adquirido en la solicitud del proyecto				
1. Sin compromisos	2. Compromiso de impartición de una charla o taller para profesores	3. Adicionalmente fecha y centro donde se impartirá	4. Adicionalmente programa de la presentación	5. Adicionalmente compromiso de retransmisión o grabación para acceso en abierto
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descripción de las medidas comprometidas				
<p>Se impartirá una charla taller a todos los profesores participantes y centros que lo soliciten. Se participará en reuniones, Seminarios, Jornadas y Congresos especializadas sobre Mindfulness y Compasión Se diseñarán y se difundirán guías prácticas sobre las prácticas en las aulas de educación superior y publicaran artículos especializados por áreas de conocimiento.</p>				
Descripción de las medidas que se han llevado a cabo				
<ul style="list-style-type: none"> • Se han impartido charlas y talleres en todas las aulas de los profesores participantes en el Proyecto (Medicina, Enfermería, RRLly RRHH, ANIM, Ingeniería Informática, Educación, Psicología, Literatura Inglesa) y en Enología. • Se ha participado en distintas reuniones, seminarios y jornadas especializadas (On line) durante los dos años que ha durado el Proyecto. Se ha participado en el Congreso CIDICO: II Congreso internacional de Innovación Docente e Investigación en Educación Superior (11-13 noviembre 2020) con un sinposio especializado en Mindfulness, MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR: EXPORTANDO LA EXPERIENCIA PRÁCTICA DE LA UNIVERSIDAD DE CÁDIZ A OTRAS UNIVERSIDADES (Ciencias sociales, económicas y jurídicas) coordinado por Lucia-Pilar Cancelas Ouviaña (participante del Proyecto), interviniendo con distintas comunicaciones especializadas Cristina Sierra, Lucia Cancela, Inmaculada Carnicer, Cristina Castro Yuste y Laura de las Flores Sánchez, (todas miembros del Proyecto) además de publicar los siguientes trabajos científicos referentes a distintas áreas de conocimiento en capítulos de libro publicados en DYKINSON (editorial Q1 del SPI): 				

“ponencia: La creación de una comunidad Mindfulness en la Universidad de Cádiz. Ponente: Cristina Sierra Casanova”, “ponencia: La utilización del Mindfulness en la gestión de aula con alumnado de Educación Secundaria: propuestas para MAES Ponente: Dra. Laura Sánchez Calleja”, “ponencia: "Proyectando los beneficios del mindfulness en la atención al paciente" Ponente: Dra. Concepción Carnicer Fuentes” “ponencia: " Propuestas de intervenciones educativas basadas en Mindfulness para mejorar el aprendizaje de estudiantes de enfermería" Ponente: Dra. Cristina Castro Yuste”.

- Se ha participado en los Encuentros on line “Educar en la incertidumbre” Con la mirada del experto Gonzalo Brito. Compasión en la Educación. Jueves 20/05/21 a las 19horas, para difundir nuestro trabajo en la UCA.
- Se ha diseñado y difundido “guías prácticas” sobre cómo llevar a cabo las prácticas Mindfulness en las aulas de educación superior (recursos para 8 sesiones: audios, artículos, guías de meditación y videos). Todos los recursos están estructurados y recogidas en el Campus Virtual y publicado *el Protocolo Mindfulness UCA*.
- Se ha creado un Curso en el Campus Virtual con valiosos recursos tanto videos, como documentos de trabajo, artículos especializados y audios para las prácticas de Mindfulness tanto para el profesorado como los estudiantes.
- Se han diseñado, con una diseñadora gráfica externa, dos logotipos como imagen gráfica de las acciones que nos comprometemos a seguir trabajando. Una denominada “ESPACIOS MINDFULNES UCA” (en principio on line a través de google meet) para dar continuidad a las prácticas Mindfulness periódicas por parte del profesorado y estudiantes, al menos una semanal. Se seguirá coordinando el cronograma por el Campus Virtual. No se descarta crear un espacio físico de encuentro, con este mismo fin. Y otro para las “AULAS MINDFULNESS UCA”, como imagen integral para la expresión y aplicación del protocolo Mindfulness UCA en las asignaturas y profesorado que se una a este movimiento.