

MEMORIA FINAL¹

Compromisos y Resultados

Proyectos de Innovación y Mejora Docente

2020/2021

Identificación del proyecto	
Código	sol-202000162350-tra
Título	Desarrollo y aplicación de una metodología Mindfulness adaptada a la docencia y puesta en práctica del análisis sensorial con el alumnado del Grado en Enología
Responsable	Cristina Lasanta Melero

1. Describa los resultados obtenidos a la luz de los objetivos y compromisos que adquirió en la solicitud de su proyecto. Incluya tantas tablas como objetivos contempló.

Objetivo nº 1	
Título:	Introducción al Mindfulness. Taller de Introducción profesorado/alumnado de 1 h por una experta externa especializada en Mindfulness (Coral Selfa García)
Actividades que había previsto en la solicitud del proyecto:	Se impartirá un seminario de 1h sobre introducción al Mindfulness, para los alumnos y profesores participantes en el proyecto. Se impartirá de manera presencial, o de manera online si las condiciones sanitarias así lo aconsejan. Se impartirá en las primeras semanas del primer semestre, a los alumnos y profesores de la asignatura Análisis Sensorial, y se intentará que participen también los alumnos de la asignatura Introducción a la Enología y Cata de Vinos, de segundo semestre. En caso de que no fuese posible, se realizará otro seminario de iguales características en el comienzo de dicha asignatura.
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	<i>Se impartió un seminario de una hora de duración, el día 12 de noviembre de 2021 con un contenido introductorio sobre Mindfulness. Este seminario lo impartió finalmente la experta en Mindfulness Cristina Jardon (ya que la formadora prevista finalmente no pudo) de manera online para respetar la normativa COVID-19, dentro del horario de la asignatura Análisis Sensorial, de la que asistieron todos los alumnos, y en el que participaron además algunos alumnos de la asignatura Introducción a la Enología y Cata de Vinos</i>

Objetivo nº 2	
Título:	Diseño de metodología específica de Mindfulness aplicado al análisis sensorial

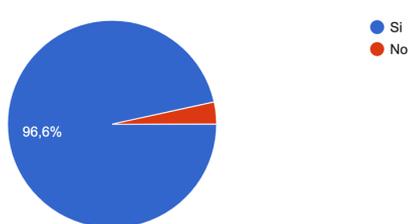
¹ Esta memoria no debe superar las 6 páginas.

<p>Actividades que había previsto en la solicitud del proyecto:</p>	<p>A partir de los conocimientos adquiridos en el apartado anterior, y analizada la el protocolo de intervención y metodología MindfulACTÚA, se realizarán un seminario donde se debatirá qué ejercicios, rutinas o metodologías concretas dentro del Mindfulness podría aplicarse al análisis sensorial, para construir una metodología específica dentro del protocolo diseñado aplicable a las sesiones de cata. Esta metodología revisada debe ser breve para que se pueda realizar en los primeros minutos de clase justo antes de comenzar a catar, de fácil realización por parte de los alumnos, y que se puedan realizar dentro del aula. En estos debates el alumnado tendrá una participación mucho más consciente y activa. En caso que no se puedan realizar de manera presencial debido a las condiciones sanitarias, se realizarán de manera online.</p>
<p>Actividades realizadas y resultados obtenidos:</p>	<p><i>Unos días después del seminario, en concreto e 16 de noviembre de 2021, nos reunimos el profesorado participante en el proyecto para establecer las bases de la metodología que podríamos aplicar con esto alumnos, y en la clase de Análisis Sensorial del 18 de noviembre se comentó este protocolo con el alumnado para que realizase sus aportaciones. A partir de aquí se desarrolló el protocolo y se invitó al alumnado a participar en el mismo de manera voluntaria. De los alrededor de 30 alumnos que asistían a clase regularmente, algo más de la mitad mostró su interés en asistir a las sesiones propuestas de manera voluntaria.</i></p>

Objetivo nº 3	
<p>Título:</p>	<p>Aplicación del Protocolo Mindfulness para intervención en el aula y adaptado a la especialidad de Análisis Sensorial.</p>
<p>Actividades que había previsto en la solicitud del proyecto:</p>	<p>Una vez desarrollada una metodología específica aplicada al análisis sensorial, ésta se aplicará directamente en el aula. Consistirá en 6 sesiones de 20 minutos que se impartirán desde el Proyecto ACTÚA, a través de su coordinadora y participante en este proyecto, la profesora Cristina Sierra Casanova, con la ayuda de la coordinadora del presente proyecto.</p> <p>Como las sesiones de análisis sensorial se suelen impartir en clases de 2 o de 3 horas de duración, se aprovechará el comienzo de cada clase para impartir esos 20 minutos. Además, también se les ofrecerá participar en un programa profesional de especialización de manera voluntaria fuera del horario de clase: PROGRAMA MINDFULNESS SENSORIAL especializado de 6 sesiones de 2 horas de intervención. Total: 12 horas</p> <p>1. Estoy con atención plena; 2. Respiro calma; 3. Escucho mi cuerpo; 4. Abrazo mi emoción; 5. Observo mis pensamientos; 6. Cultivo la amabilidad</p> <p>Para el desarrollo de esta actividad formativa especializada y complementaria se intentará buscar financiación externa (ya que tiene un coste presupuestado aproximado de 720 €).</p>
<p>Actividades realizadas y resultados obtenidos:</p>	<p><i>Se llevaron a cabo las 6 sesiones previstas, de manera voluntaria, con una duración de 20 minutos, que se desarrollaron en 6 días de clase (1 por semana), en horario comprendido desde 10 minutos antes del horario habitual de las clases (cambiante según el día, hasta 10 minutos después de ese horario, de manera que no interfiriera en el horario habitual de impartición de la asignatura (las clases suelen comenzar siempre unos diez minutos después del horario teórico programado). Es decir, si las clases comenzaban a las 11:30, los alumnos interesados en el proyecto llegaban a las 11:20, y la sesión terminaba a las 11:40, momento en el que se incorporaban los alumnos no participantes en el proyecto. Finalmente, participaron unos 15 alumnos. Los que participaron, mostraron un alto grado de satisfacción con la puesta en práctica de esta metodología y al final se les propusieron</i></p>

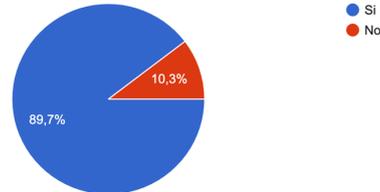
pequeñas costumbres que podían seguir llevando a cabo de manera autónoma ya sin la necesidad de realizarlo en el aula. El programa de especialización que se había propuesto ofertar, porque finalmente no se consiguió obtener financiación, y el precio resultaba demasiado elevado para lo alumnos en general.

Objetivo nº 4	
Título:	Retiro en viñas y bodega como práctica especializada en el contexto profesional.
Actividades que había previsto en la solicitud del proyecto:	Para finalizar el proyecto y afianzar los principios, contenidos y prácticas de Mindfulness en la cata y análisis sensorial entrenados en las clases, se realizará un retiro en una bodega y/o sus viñedos como práctica especializada en el contexto profesional. El espacio para el retiro será aportado por una empresa del sector: La actividad la denominaremos “RETIRO DE SILENCIO Naturaleza sensorial: Despierto mis sentidos, de 7 horas de duración, dónde se incluirán catas y una comida saludable compartida para la experiencia del saboreo. Nos brindará la oportunidad de poner en práctica lo aprendido en el entorno natural en el desarrollo profesional de la actividad del enólogo.
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	<i>Este objetivo finalmente no se llevó a cabo, ya que la situación sanitaria era cambiante, y a la fecha prevista de realización ni alumnos ni profesores estábamos vacunados, por lo que no se consideró adecuado realizarlo, teniendo en cuenta también que debíamos acudir a una empresa (bodega o viñedo) para realizarlo y podríamos poner también en riesgo al personal de la misma.</i>

Objetivo nº 5							
Título:	Conocer la opinión e los alumnos sobre la aplicabilidad de esta metodología en la cata, y en otro tipo de situaciones						
Actividades que había previsto en la solicitud del proyecto:	En las ultimas sesiones de clase, o bien en el retiro, se comentarán resultados con los alumnos, y se realizará una encuesta para recabar su opinión sobre si esta metodología les parece interesante y les ayuda en la realización de las catas, así como a afrontar otro tipo de situaciones en su vida en general, y en su vida escolar en particular. Además, se diseñará y realizará un cuestionario para valorar la satisfacción del alumnado una vez finalizado el Proyecto.						
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	<p><i>Tras el seminario inicial, se realizó una encuesta a los alumnos para que mostraran sus primeras impresiones sobre la utilidad del mindfulness, obteniendo una valoración muy positiva.</i></p> <p>¿Te ha resultado interesante el seminario de hoy? 29 respuestas</p>  <p>Legend: Si (blue), No (red)</p> <table border="1"> <caption>Encuesta Resultados</caption> <thead> <tr> <th>Respuesta</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Si</td> <td>96.6%</td> </tr> <tr> <td>No</td> <td>3.4%</td> </tr> </tbody> </table>	Respuesta	Porcentaje	Si	96.6%	No	3.4%
Respuesta	Porcentaje						
Si	96.6%						
No	3.4%						

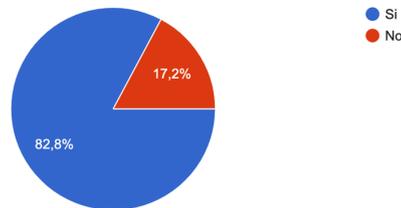
Después del seminario de hoy, ¿crees que vas a realizar algún cambio a la hora de enfrentarte a una sesión de análisis sensorial?

29 respuestas



¿Estarías interesado en seguir formándote en mindfulness?

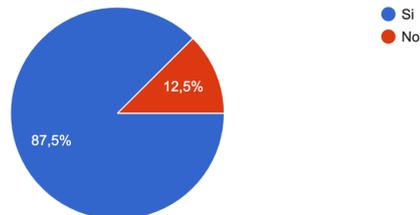
29 respuestas



Al finalizar el proyecto, se pasó un nuevo cuestionario, entre los alumnos que habían participado en las sesiones voluntarias, obteniéndose una respuesta de nuevo muy positiva:

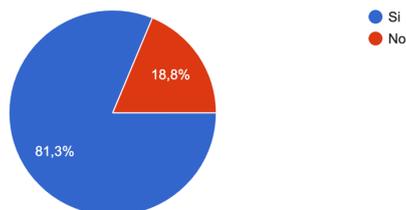
¿Crees que el mindfulness puede ayudarte a la hora de realizar análisis sensorial?

16 respuestas



Después lo aprendido en este proyecto, ¿crees que vas a realizar algún cambio a la hora de enfrentarte a una sesión de análisis sensorial?

16 respuestas



También se recogieron comentarios muy positivos en el campo "comentarios opcionales", de los cuales se recogen aquí algunos ejemplos:

<p><i>“Me ha encantado. Practico diariamente desde el confinamiento meditación y me ha parecido muy buena la sesión. Muchas gracias”</i></p> <p><i>“Quiero agradecer a Cristina Lasanta por enseñarnos e intentar inculcar mindfulness, no tenía conocimiento sobre esta técnica y a partir de ahora quiero aplicarla a mi día a día. Pienso que nuestra profesión necesita de esta técnica, ya sea para catar vinos como para la hora de trabajar en bodega sobre todo en vendimia, ya que muchas veces el agotamiento físico hace que no seamos capaces de percibir lo que está ocurriendo en ese momento”</i></p> <p><i>“Me parece genial y de mucha utilidad este tipo de iniciativas o proyectos. Personalmente no conocía este tipo de herramienta y creo que puede tener un gran potencial. Probablemente me será de gran ayuda en el futuro. Enhorabuena por la iniciativa y gracias por compartirlo”</i></p> <p><i>“Considero que ha sido una experiencia muy gratificante. Me ha ayudado a comprender que hay estímulos externos que nos dificultan el hecho de valorar las cosas y los momentos. Prestar atención y concentrarnos en lo que estamos haciendo es muy importante, y en esta asignatura en concreto puede ayudarnos muy positivamente”</i></p> <p><i>“Me gustaría seguir formándome para aplicarlo a mi día a día. Gracias por el seminario, ha sido el más relajante del grado”</i></p> <p><i>“Me parece muy interesante y creo que debemos de valorar más de como la mente controla todas las partes de nuestro cuerpo y nos hace apreciar más las sensaciones, aumentándolas, para tener un mayor concepto global de lo que estamos realizando”</i></p>
--

2. Adjunte las tasas de éxito² y de rendimiento³ de las asignaturas implicadas y realice una valoración crítica sobre la influencia del proyecto ejecutado en la evolución de estos indicadores.

Asignatura ⁴	Tasa de Éxito		Tasa de Rendimiento	
	Curso 2019/20	Curso 2020/21	Curso 2019/20	Curso 2020/21
Análisis sensorial	100%	100%	100%	94,3%
Informe crítico sobre la evolución de las tasas de éxito y rendimiento				
En el curso 20/21 bajó la tasa de rendimiento, pero porque hubo dos alumnas que no pudieron asistir regularmente a clase debido a su trabajo, y finalmente no se presentaron a la asignatura. No creo que esta evolución esté relacionada con el contenido del presente proyecto.				

3. Incluya en la siguiente tabla el número de alumnos matriculados y el de respuestas recibidas en cada opción y realice una valoración crítica sobre la influencia que el proyecto ha ejercido en la opinión de los alumnos.

Opinión de los alumnos al inicio del proyecto
Número de alumnos matriculados: 35
<i>Valoración del grado de dificultad que cree que va a tener en la comprensión de los contenidos y/o en la adquisición de competencias asociadas a la asignatura en la que se enmarca el proyecto de innovación docente</i>

² Tasa de éxito = Número de estudiantes aprobados / Número de estudiantes presentados.

³ Tasa de rendimiento = Número de estudiantes aprobados / Número de estudiantes matriculados.

⁴ Incluya tantas filas como asignaturas se contemplen en el proyecto.

Ninguna dificultad	Poca dificultad	Dificultad media	Bastante dificultad	Mucha dificultad
74,3%	11,4%	14,3%		
Opinión de los alumnos en la etapa final del proyecto				
<i>Valoración del grado de dificultad que ha tenido en la comprensión de los contenidos y/o en la adquisición de competencias asociadas a la asignatura en la que se enmarca el proyecto</i>				
Ninguna dificultad	Poca dificultad	Dificultad media	Bastante dificultad	Mucha dificultad
57,1%	31,4%	11,4%		
<i>Los elementos de innovación y mejora docente aplicados en esta asignatura han favorecido mi comprensión de los contenidos y/o la adquisición de competencias asociadas a la asignatura</i>				
Nada de acuerdo	Poco de acuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo
		57,1%		42,9%
En el caso de la participación de un profesor invitado				
<i>La participación del profesor invitado ha supuesto un gran beneficio en mi formación</i>				
Nada de acuerdo	Poco de acuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo
	11,4%	11,4%	34,3%	42,9%
Valoración crítica sobre la influencia que ha ejercido el proyecto en la opinión de los alumnos				
<p>Los profesores participantes pensamos que los alumnos han respondido muy positivamente a esta iniciativa, si bien no todos se mostraron interesados en practicarlo de manera habitual en las sesiones previstas. Opinamos que es una alternativa que los alumnos deben conocer, aunque su aplicación debe hacerse de manera voluntaria. Así, seguiremos introduciendo un seminario inicial, en los próximos cursos, para que luego el alumno que este interesado, ya de manera individual y voluntaria, continúe formándose.</p>				

4. 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 checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Descripción de las medidas comprometidas en la solicitud				
<p>Una vez finalizado el proyecto y analizados los resultados, la intención del equipo docente es de organizar una charla con profesores de asignaturas en las que haya contenido relacionado con el análisis sensorial y, si fuese posible su grabación para acceso en abierto y difusión a través de redes sociales.</p>				
Descripción de las medidas que se han llevado a cabo				
<p>Finalmente, al no haberse podido cumplir todos los objetivos del proyecto, si que se impartió una pequeña charla a los profesores del Grado, el día 15 de enero de 2021, pero no llegó a grabarse ni difundirse a través de RRSS</p>				