

# MEMORIA FINAL<sup>1</sup>

## Compromisos y Resultados

### Proyectos de Innovación y Mejora Docente 2021/2022

Identificación del proyecto	
Código	sol-202100203523-tra
Título	<b>"Aulas Mindfulness UCA", nueva metodología para reducir el estrés, mejorar la concentración, el clima y los resultados académicos.</b>
Responsable	Cristina Sierra Casanova Equipo de profesores participantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cristina Castro Yuste</li> <li>● Concepción Carnicer Fuentes</li> <li>● M<sup>a</sup> Carmen De Castro Cabrera</li> <li>● Enrique García Luque</li> </ul>

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:	Mejorar el nivel de atención, concentración y reducción de estrés del alumnado mediante la aplicación del protocolo "Aulas Mindfulness UCA" diseñado en las distintas asignaturas impartidas por el profesorado implicado
Actividades previstas:	<i>Incluir en la metodología del profesorado prácticas mindfulness basadas en el Protocolo "Aulas Mindfulness UCA"</i>
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	<i>Puesta en marcha del Protocolo Aulas Mindfulness UCA en estudiantes de tercero de Grado en Enfermería, segundo de Grado en Ciencias del Mar, primero de Grado en Ingeniería Informática y primero de Grado en Arquitectura naval e Ingeniería Marítima:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Se informó sobre el proyecto en la presentación de las asignaturas implicadas y se inició una consulta para los estudiantes que voluntariamente quisieran participar</i></li> <li>● <i>Se solicitó la cumplimentación de los cuestionarios iniciales, antes de comenzar el proyecto</i></li> <li>● <i>Se publicó el protocolo, con el cronograma de sesiones en el campus virtual de las asignaturas</i></li> <li>● <i>Se realizaron las sesiones según el cronograma previsto</i></li> <li>● <i>Se publicaron los materiales de cada sesión y los recursos para el trabajo autónomo del estudiante</i></li> </ul>

<sup>1</sup> Esta memoria no debe superar las 6 páginas.

- *Se solicitó la cumplimentación de los cuestionarios finales, tras la finalización del Protocolo*
- *Se creó un apartado específico para el Protocolo dentro del aula virtual de cada asignatura. En este apartado se incluyeron:*
  - *Presentación del Proyecto Aulas Mindfulness UCA*
  - *Cuestionarios iniciales*
    - *Cuestionario MASS (Mindful Attention Awareness Scale)\_ESTUDIANTES Inicial*
    - *Cuestionario\_FFMQ (Five Facets Mindfulness Questionnaire)\_ESTUDIANTES Inicial*
  - *Cuestionarios finales*
    - *Cuestionario MASS\_ESTUDIANTES Final*
    - *Cuestionario FFMQ\_ESTUDIANTES Final*
  - ***SEMANA 1. ¿QUÉ ES MINDFULNESS?***
  - ***SEMANA 2. BENEFICIOS DE MINDFULNESS***
  - ***SEMANA 3. ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN***
  - ***SEMANA 4. REGULACIÓN EMOCIONAL***
  - *Documentos y recursos de cada semana:*
    - *Cuaderno del estudiante*
    - *Material audiovisual*
  - ***SEMANAS 5 Y 6. PRÁCTICA AUTÓNOMA.***  
*Integrando lo aprendido en mi día a día ¿Qué quiero alcanzar?*
    - *Práctica formal e informal de los ejercicios practicados en las sesiones.*
    - *Reunión final*

**Principales resultados obtenidos:**

- *Nº de estudiantes participantes*
  - *Grado en Enfermería: 29 en total*
  - *Grado en Ciencias del Mar: 22 en total*
  - *Grado en Ingeniería Informática: 6 por sesión aprox.*
  - *Grado en Arquitectura naval e Ingeniería marítima: 32 en total*
- *Nº de Sesiones del protocolo con material disponible: se han elaborado los materiales necesarios para las 8 sesiones propuestas que incluyeron: presentación inicial del proyecto, diapositivas de la sesión, videos y audio de la meditación de la sesión.*
- *Metodología:*
  - *Protocolo Aulas Mindfulness UCA 21-22: 6 semanas; 4 de prácticas y 2 de seguimiento.*
    - *Objetivo: Practicar Mindfulness como herramienta de gestión de estrés y crisis*
    - *Actividades previas: cuestionario inicial*
    - *Tareas:*
      - *Herramientas de consulta*
      - *Tareas prácticas para casa*
      - *Plan individualizado*
      - *Cuestionarios posteriores*
  - *La propuesta inicial del Protocolo consistió en comenzar las clases con las sesiones de 15 minutos en el mismo aula de clase.*

### **Seguimiento del proyecto y propuestas de mejora:**

*Se realizó una reunión de seguimiento del proyecto al finalizar el primer semestre en la que se identificaron las siguientes dificultades o limitaciones del proyecto:*

- *Falta de tiempo para realizar las sesiones en solo 15 minutos.*
- *Dificultad para comprometer al grupo de estudiantes. La falta de regularidad en la asistencia a las sesiones dificultó el clima, intimidad y confianza entre los estudiantes. La sensación es que las sesiones son aprovechadas de manera muy individual, y a la hora de compartir al finalizar la sesión apenas hay participación. Además como las sesiones se suelen hacer en el aula antes de clase, los estudiantes que no participan en el proyecto van entrando y, aunque se sientan sin hacer ruido, hace que se pierda la intimidad del momento final.*
- *Las restricciones por la COVID-19 han dificultado la creación de un ambiente de confianza e intimidad, al estar las puertas y ventanas de aula abiertas, con lo que cualquiera podía entrar en cualquier momento al aula, hay ruido, etc. Esto, desde la perspectiva de quien está empezando a meditar es importante.*
- *Las sesiones no siempre es posible realizarlas antes de clase, por lo que se optó a hacerla al finalizar la clase en el Grado en Enfermería y el Grado en Ciencias del Mar.*
- *En el Grado en Ingeniería Informática, no fue posible conseguir un grupo de alumnos comprometido con el proyecto a nivel formal (posiblemente por ser alumnos de primer curso y ser una asignatura de primer semestre, por lo que son alumnos que aún se están adaptando a la universidad). Sin embargo, se pudo poner en marcha el protocolo con un pequeño grupo (entre 6 y 10) acudían semanalmente a la sesión.*
- *En el Grado de Ciencias del Mar, se ha tenido un grupo reducido de alumnos que han asistido a todas las sesiones (7-11 alumnos), aunque a la primera asistieron más. Es difícil hacer que los alumnos compartan su experiencia al final de cada práctica, si bien luego por separado mostraron su contento al realizarlas. Se propusieron prácticas no formales: paseo, ducha, comida conscientes.*

*Tras compartir las experiencias se propusieron las siguientes **propuestas de mejora** para el segundo semestre:*

- *Contemplar la posibilidad de desvincular las sesiones del horario de clases o realizarlas en otro lugar que no sea el aula para evitar interferencias con el grupo de alumnos que no participen en el proyecto*
- *Si hay dificultad en el momento del compartir se puede hacer uso de un cuaderno-diario y hacer las reflexiones por escrito*
- *Enseñar y facilitar a los alumnos que realicen microprácticas*
- *Dar pautas para practicar de manera formal o informal en casa, aparte de las sesiones guiadas*

### **Conclusiones:**

- *Los contenidos y duración establecidos para cada sesión fueron adecuados, teniendo en cuenta las características y objetivos del Protocolo*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Por las características del Protocolo diseñado, orientado a la mejora académica y al bienestar, que precisa de silencio, enfoque, continuidad y reflexión en cada sesión, se debe replantear el lugar y el momento de realización de las sesiones, para el mejor aprovechamiento por parte de los estudiantes.</li> <li>● La temporalidad asociada al protocolo y a las sesiones ha debido ajustarse a las posibilidades del profesor y a las situaciones sobrevenidas en el aula.</li> <li>● Aunque el grado de compromiso con la asistencia a la práctica no fue constante en el Grado de Ingeniería Informática, al ser estudiantes de primer curso, en el primer semestre, sí han mostrado cierto interés y asistiendo esporádicamente a la práctica. En todos los casos consideran que es una experiencia positiva y que les viene bien este tipo de prácticas.</li> <li>● Como síntesis general, se considera que esta primera aproximación a la práctica del Mindfulness por parte de nuestros alumnos supone un hito importante en sí mismo.</li> <li>● Se han tenido dificultades a la hora de recabar información, sobre todo en las encuestas finales debido a una menor participación que en las iniciales. No obstante, se percibe una respuesta positiva mayoritaria en el feedback alumno-profesor, lo que estimula decididamente a seguir en esta línea.</li> </ul>
--	--

Objetivo nº 2	
Título:	Analizar el impacto de la práctica de <i>mindfulness</i> mediante el protocolo “Aulas Mindfulness UCA” en el alumnado mediante la aplicación de instrumentos de medidas validados para medir impacto
Actividades previstas:	<i>Se aplicarán los cuestionarios de las escalas MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) y FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire), y la Perceived Stress Scale, internacionalmente validados, a todos los participantes, alumnado y profesorado, para su diagnóstico y valoración.</i>
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	<p><i>Previo a estas sesiones, a todos los estudiantes se les proporcionaron los cuestionarios iniciales de las escalas Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) y Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ).</i></p> <p><i>Ambos se tratan de cuestionarios autoadministrados y fueron enviados a los estudiantes antes y después de la implementación del protocolo a través del campus virtual de las asignaturas incluidas en el proyecto.</i></p> <p><i>El cuestionario MAAS consta de 15 ítems puntuables con una escala Likert de 1 (casi siempre) a 6 (casi nunca) y representa el estado de mindfulness de un sujeto durante su vida cotidiana. La puntuación del cuestionario oscila entre 15 y 90 puntos. Puntuaciones elevadas indican un elevado estado de mindfulness.</i></p> <p><i>El cuestionario FFMQ posee 39 ítems que se puntúan en una escala de tipo Likert de cinco valores que van de uno (nunca o muy raramente verdadero) a cinco (muy a menudo o siempre verdadero). La puntuación mínima del cuestionario es de 39 puntos y la máxima de 195 puntos. Este cuestionario mide la tendencia general a proceder con atención plena a partir de cinco habilidades: Observación, Descripción, Actuar con conciencia, Ausencia de juicio y Ausencia de reactividad. Existen 19</i></p>

*ítems de puntuación inversa (todos los ítems de la faceta -actuar con conciencia y todos los de la faceta de no-enjuiciamiento, además de tres ítems de la faceta -describir).*

*Los cuestionarios fueron cumplimentados por 80 estudiantes, de los Grados en Enfermería (50,5%), Ciencias del Mar (32,5%) y Arquitectura Naval e Ingeniería Marítima (17,5%).*

*El porcentaje de respuesta obtenido fue variable en función de la titulación y momento de aplicación del cuestionario.*

*La edad media de los estudiantes participantes fue de 21,8 años (DS 6,007) y la mayoría fueron mujeres / 72,5%).*

*Los principales resultados obtenidos fueron:*

<i>Puntuación media MASS (pre)</i>	<i>N=52</i>	<i>47,06 (DS 13,098) rango 15-77</i>
<i>Puntuación media MASS (post)</i>	<i>N=13</i>	<i>48,91 (DS 10,211) rango 37-72</i>
<i>Puntuación media FFMQ (pre)</i>	<i>N=57</i>	<i>120,84 (DS 22,815) rango 77-173</i>
<i>Puntuación media FFMQ (post)</i>	<i>N=10</i>	<i>103,22 (DS 16,543) rango 80-123</i>

*No se pudieron estudiar diferencias significativas entre los resultados previos y posteriores a la intervención por falta de datos*

Objetivo nº 3	
Título:	Elaborar materiales didácticos, y recursos para entrenar las prácticas de Mindfulness que puedan ser utilizados por el alumnado de manera autónoma, tanto en el aula como fuera de ella para su bienestar.
Actividades previstas:	<i>Elaborar recursos multidisciplinares y transversales para la práctica de mindfulness: audios, presentaciones, videos, textos, selección de bibliografía recomendada.</i>
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	<p><i>Elaborar los materiales didácticos y recursos necesarios del Protocolo Aulas Mindfulness UCA, para que los estudiantes y profesorado puedan utilizarlos de manera autónoma (Anexo 1):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Anexo 1 00 Documento de presentación del proyecto y consentimiento informado</i></li> <li>● <i>Anexo 1 01 Cuaderno del profesorado</i></li> <li>● <i>Anexo 1 02 Cuaderno del estudiante</i></li> </ul> <p><i>Diseño de la identidad visual del proyecto. (Anexo 2)</i></p>

Objetivo nº 4	
Título:	Difundir e intercambiar las buenas prácticas
Actividades previstas:	<p><i>Realizar encuentros entre profesores de distintas disciplinas implicados y distintos campus para intercambiar experiencias y herramientas, a través del “Espacio Mindfulness UCA”.</i></p> <p><i>Difundir los recursos divulgativos creados por el equipo de profesorado participante.</i></p> <p><i>Participar en Seminarios, Jornadas, Congresos especializados.</i></p> <p><i>Publicar artículos científicos y en blog especializados.</i></p>
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Mantener el espacio Mindfulness UCA en el campus virtual para el profesorado</i></li> <li>● <i>Incluir en las distintas asignaturas del profesorado que voluntariamente se una, un espacio y recursos para las prácticas de Mindfulness en el aula</i></li> <li>● <i>Realizar meditaciones semanales virtuales y presenciales</i></li> <li>● <i>Elaborar el Cuaderno de meditaciones del espacio Mindfulness UCA</i></li> <li>● <i>Reunión con docentes de la Universidad de Sevilla que han realizado experiencias de Mindfulness con alumnado del Grado en Ingeniería informática, el 22 de noviembre de 2021.</i></li> <li>● <i>Participar en Seminarios, Jornadas, Congresos especializados: 11 noviembre participaremos en el Congreso Internacional de la Felicidad en Salamanca.</i></li> <li>● <i>Publicar artículos científicos y en blog especializados: Revista digital Sabemos: pendiente de publicar el artículo “Felicidad y Mindfulness ¿Sinergias?”</i></li> </ul>

2. Adjunte las tasas de éxito<sup>2</sup> y de rendimiento<sup>3</sup> de las asignaturas implicadas y realice una valoración crítica sobre la influencia del proyecto ejecutado en la evolución de estos indicadores.

Asignatura <sup>4</sup>	Tasa de Éxito		Tasa de Rendimiento	
	Curso 2020/21	Curso 2021/22	Curso 2020/21	Curso 2021/22
20806022 Enfermería en Salud Reproductiva y Sexual (Grado en Enfermería)*	100%	100%	100%	100%

#### Informe crítico sobre la evolución de las tasas de éxito y rendimiento

\*La medida de estos indicadores no es significativa para valorar los resultados del proyecto en esta asignatura, pues tradicionalmente la motivación y el trabajo del estudiante se ha mantenido y reflejado en los niveles más altos de estas tasas.

En el resto de asignaturas no se ha valorado la variación en las tasas de éxito y rendimiento al no disponer de datos sobre el curso 2021-2022

<sup>2</sup> Tasa de éxito = Número de estudiantes aprobados / Número de estudiantes presentados.

<sup>3</sup> Tasa de rendimiento = Número de estudiantes aprobados / Número de estudiantes matriculados.

<sup>4</sup> Incluya tantas filas como asignaturas se contemplen en el 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.

<b>Opinión de los alumnos al inicio del proyecto</b>				
Número de alumnos matriculados:				
<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>				
Ninguna dificultad	Poca dificultad	Dificultad media	Bastante dificultad	Mucha dificultad
40%	20%	40%		
<b>Opinión de los alumnos en la etapa final del proyecto</b>				
<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 de innovación docente</i>				
Ninguna dificultad	Poca dificultad	Dificultad media	Bastante dificultad	Mucha dificultad
50%	30%	20%		
<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
		60%	40%	
<b>En el caso de la participación de un profesor invitado</b>				
<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
<b>Valoración crítica sobre la influencia que ha ejercido el proyecto en la opinión de los alumnos</b>				
<i>A lo largo de las semanas de desarrollo del protocolo, los alumnos, en repetidas ocasiones, mostraron su contento ante el curso con afirmaciones como:</i>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● “Este curso debería ser obligatorio para todos los estudiantes”</li> <li>● “La práctica de Mindfulness le estaba haciendo mucho bien en su desempeño diario”</li> <li>● “Me ha servido para conocerme mejor y cuidarme más, me siento más sana”</li> <li>● “Aprender a respirar bien me ha ayudado mucho a reducir el estrés que me produce estudiar y concentrarme más”</li> <li>● “Me siento más tranquila en los exámenes”</li> <li>● “He podido comprobar cómo puedo ayudar a los pacientes a controlar su ansiedad con la respiración”</li> </ul>				
<i>Varios de los alumnos voluntarios comentaron que, a lo largo de su vida, habían experimentado frecuentemente episodios de ansiedad relacionados con los estudios (a nivel de ESO, Bachillerato y/o Universidad), o algún proceso depresivo leve o distracciones frecuentes que impiden la concentración, admitiendo que las sesiones de este</i>				

*curso les estaban reportando algún tipo de beneficio. No obstante, reconocían que les costaba trabajo la práctica diaria o frecuente de mindfulness.*

*Se percibe una respuesta positiva mayoritaria en el feedback alumno-profesor, lo que estimula decididamente a seguir en esta línea.*

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 compromiso	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"/>	x <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	x <input type="checkbox"/>
Descripción de las medidas comprometidas en la solicitud				
Encuentro online para compartir los resultados y beneficios del Proyecto. Se retransmitirá y grabarán a través de videoconferencia.				
Descripción de las medidas que se han llevado a cabo				
Encuentros semanales presenciales/virtuales para comentar el proyecto y realizar meditaciones				
Información sobre la disponibilidad del Espacio Mindfulness UCA, para el profesorado que pudiera estar interesado				
Mesa redonda dentro del Título Propio de la Universidad Complutense de Madrid: Experto en Mindfulness como recurso educativo en el aula (curso 2022-2023), que estará disponible on line.				
Encuentro en la ESI, para compartir experiencias y buenas prácticas sobre Mindfulness en Educación Superior, con profesorado de la Universidad de Sevilla (22/11/2021).				