

TRABAJO FIN DE MÁSTER



EL IMPACTO DEL MINDFULNESS EN LOS DOCENTES DEL IES AZUD DE ALFEITAMÍ

Estudiante: Claudia Bernabéu Ferrández
Especialidad: Artes Plásticas.
Tutor/a: Iván Albalade Gauchía
Curso académico: 2023-24

ÍNDICE

1. Resumen y palabras clave.....	3
2. Introducción y justificación.	5
3. Marco teórico.	5
3.1 ¿Qué es el autoconocimiento?	5
3.2. Principios científicos del autoconocimiento.	6
3.3. Ejemplificación con el psicoanálisis del arte de Sigmund Freud.....	9
3.4. ¿Qué es el mindfulness, la meditación y por qué son importantes?.....	10
3.5. Proyecto de Centro del IES Azud de Alfeitamí.	13
3.5. ¿Por qué es importante el autoconocimiento en los docentes?	13
4. Metodología.	15
5. Resultados.	17
6. Conclusión.	19
7. Referencias Bibliográficas.....	20

1. Resumen y palabras clave.

Dada la línea de investigación "*La importancia del autoconocimiento del docente*", se plantea cuán importante es el autoconocimiento en la labor del docente, y como la falta de herramientas deriva en una falta de autoconocimiento que afecta al abordaje de las horas lectivas, al control del ambiente en el aula y bienestar emocional del profesorado.

El estudio se llevó a cabo en el IES Azud de Alfeitamí, un centro educativo ubicado en Almoradí (Alicante), en el cual un 20% del profesorado se encuentra de baja médica por motivo de salud mental a causa del trabajo.

Dada la problemática derivada de una alta tasa de conflictividad y problemas de convivencia del centro, desde dirección se planteó el Proyecto de Centro (PEC) como oportunidad para mejorar el autoconocimiento de los docentes a través del Mindfulness y la meditación.

El objetivo de Proyecto Mindfulness es mejorar el autoconocimiento de los docentes, para que conozcan cuáles son sus herramientas a la hora de abordar el ambiente en el aula y el tiempo en el centro, y puedan así usarlas de forma eficiente para cada situación específica que las requiera.

Para evaluar si ha dado los resultados esperados, se realizó una encuesta a todos los docentes, los cuales confirmaron que a pesar de estar escépticos al principio, autoconocerse y gestionar sus emociones mejor, tanto en el trabajo como fuera del mismo.

Dado el buen funcionamiento del PEC en el centro, se planea seguir con él en el futuro e incluso implantarlo como proyecto para los alumnos.

Autoconocimiento - Autoconcepto - Mindfulness - Gestión Emocional - Inteligencia Emocional

ABSTRACT

Given the line of research "The importance of teacher self-knowledge", it is proposed how important self-knowledge is in the work of the teacher, and how the lack of tools leads to a lack of self-knowledge that affects the approach to teaching hours, control of the classroom environment and emotional well-being of teachers.

The study was carried out in the IES Azud de Alfeitamí, an educational center located in Almoradí (Alicante), in which 20% of the teaching staff is on medical leave for mental health reasons due to work.

Given the problems derived from a high rate of conflict and problems of coexistence in the center, the Center Project (PEC) was proposed by the management as an

opportunity to improve the self-knowledge of teachers through Mindfulness and meditation.

The objective of the Mindfulness Project is to improve teachers' self-knowledge, so that they know what their tools are when dealing with the classroom environment and time in the center, and can use them efficiently for each specific situation that requires them.

To evaluate whether it has given the expected results, a survey was conducted to all teachers, who confirmed that despite being skeptical at the beginning, they know themselves and manage their emotions better, both at work and outside work.

Given the good performance of the PEC in the center, it is planned to continue with it in the future and even implement it as

Self-knowledge - Self-concept - Mindfulness - Emotional Management - Emotional Intelligence



2. Introducción y justificación.

Al comenzar a estudiar este máster, descubrí que estaba todo muy focalizado en los alumnos y en las familias. En cómo ser un apoyo para ellos, como guiarlos, como ayudarles a afrontar y gestionar sus problemas y acompañarlos sobre todo durante toda esta etapa; Pero no había nada respecto a lo que concierne a la figura del docente. No se hablaba de cómo proyectar la voz, ideas, opiniones a los alumnos o a las familias; No había ninguna guía para saber cómo hacer bien tu labor, como saber ayudarles cuando lo necesiten y apoyarles; Pero sobre todo, no había nada que te ayudará a saber cómo gestionar todas esas situaciones, además de todo lo que concierne a las clases y el tiempo en el aula.

Este pensamiento cobró forma una vez comenzadas las prácticas en el IES Azud de Alfeitamí en Almoradí, donde el 20% del cuerpo docente se encontraba o había estado recientemente de baja por ansiedad o depresión derivada del trabajo.

Estas condiciones tan extremas me llevaron a tener la necesidad de investigar más en profundidad, pero fue cuando descubrí que el proyecto de centro del IES Azud de Alfeitamí estaba volcado única y exclusivamente en solucionar y cambiar esta problemática, que decidí convertir esa investigación en el Trabajo de Fin de Máster.

3. Marco teórico.



3.1 ¿Qué es el autoconocimiento?

El autoconocimiento es el conocimiento que una persona tiene de sí misma. De una forma un poco más profunda, el autoconocimiento es la capacidad de introspección que posee un ser humano para ser conocedor de sus cualidades, defectos, emociones, aficiones, limitaciones, fortalezas, etc; Es un proceso de reflexión mediante el cual el individuo obtiene la noción del “yo”.

Todos tenemos la capacidad de conocer quiénes somos y qué valores nos definen, sin embargo, hay algunas personas que poseen una habilidad más desarrollada para pulir su autoconcepto lo más parecido a la realidad posible. Cuando hablamos del entorno educativo, el cuerpo docente y los alumnos pueden ver como un alto o bajo nivel de autocontrol, autoestima, o ansiedad pueden ser un reflejo del nivel de autoconocimiento de cada persona.

La influencia del entorno es clave para alterar el autoconcepto de una persona. La familia, amigos, compañeros de trabajo o compañeros de clase pueden conseguir que se produzcan alteraciones positivas o negativas en la percepción que se tiene de uno mismo. Es por eso que es muy importante tener la capacidad de interpretar las emociones correctamente, para que el autoconcepto de uno mismo sea lo más parecido con la realidad.

3.2. Principios científicos del autoconocimiento.

La autoridad de la 1ra persona para conocerse a uno mismo.

Vincent Colapitero fué un importante filósofo e investigador de norteamérica de la obra de Charles Sanders Peirce. En su texto *“A Peircean Account of First-Person Authority: The radical Implications of Thoroughgoing Fallibilism”* (Colapietro, 2014) investiga cómo una persona puede conocerse a sí misma.

En primer lugar, hay una creencia de que uno mismo es el que tiene el mejor conocimiento de lo que pasa ya que tenemos acceso directo a ello. Ésta forma de entender que todo lo que se dice en 1ª persona sobre uno mismo, debe considerarse como verdadero ya que tenemos autoridad para ello; a esto se le llama “autoridad de la primera persona”.

Es normal pensar que uno mismo conoce su propia mente mejor que otros, sin embargo, existen muchas ocasiones en las que los demás logran conocer tus sentimientos, pensamientos y emociones mejor que uno mismo. Partiendo de ésta premisa, Colapietro, desarrollando ideas de Peirce, llega a la conclusión de que el *self* individual, aislado del otro, como una caja cerrada, es insostenible. Según las ideas psicoanalíticas, Colapietro dice que el *self* se constituye de un alto grado de ilusión, por eso se crea la idea preconcebida de creernos autónomos. Señala que la concepción que se tiene de nuestro *yo (self)* es ilusoria e irreal. Nos advierte de esto ya que el autoconocimiento desde una perspectiva peirceana es un proceso de autodesilusión, que implica necesariamente la relación con los otros.

Colapiteiro sostiene que el autoconocimiento se experimenta a través de la prueba y el error, lo desconocido, el no saber y la ignorancia. Del mismo modo, nos advierte de los peligros del individualismo y la autoridad absoluta, ya que éstos pueden derivar al individuo aislado. A pesar de estos peligros, insiste en mantener cierto grado de autoridad personal; no una autoridad absoluta, sino la vinculada con la posibilidad de corrección comunitaria.

¿Cómo es posible conocerse a uno mismo?

¿Cómo se puede conocer a otra persona?

Peirce dice que el método por el cual una persona conoce la personalidad de otra es similar a cómo conoce su propia personalidad, cumpliendo así lo que Colapietro señala en su texto, *“la relación del yo (self) consigo mismo nunca es absolutamente inmediata, sino que está mediada por sus relaciones con los otros.”*

“La persona no es absolutamente un individuo [individual]. Sus pensamientos son lo que se está “diciendo a sí mismo”[saying to himself], esto es, lo que está diciendo a ese otro yo [other self] que está precisamente viniendo a la vida en el flujo del tiempo. Cuando uno razona, es a ese yo crítico al que uno está tratando de persuadir; y todo pensamiento cualquiera es un signo, y es principalmente de la naturaleza del lenguaje. La segunda cosa a recordar es que el círculo de la sociedad del hombre (ya se entiende esta expresión en sentido amplio o estrecho) es una especie de persona condensada de forma imprecisa, en algunos aspectos de mayor rango que la persona

de un organismo individual. Únicamente estas dos cosas hacen posible - pero solo de forma abstracta y en un sentido Pickwickiano- que distingas entre la verdad absoluta y lo que no dudas.” (Peirce; 2008)

Esta última “*persona condensada*” nos evoca al *Otro* donde se juega la cuestión de la verdad, no en el yo auditorio que cree las cosas sin dudar. (Mangas, 2017)

Distintos estatutos del “otro”

Llegados a este punto, se aclararán los diferentes estados que puede adquirir la palabra *otro*; y lo que queremos denotar con los términos yo, individuo, self, I...

El **otro** hace referencia al *otro* interiorizado por el psiquismo del individuo, ese *otro* que está en el mismo nivel que el *yo*, y que puede ser intercambiable con el *yo*. Es parte de la realidad psíquica del individuo, y está alejado de la idea de que es el *otro* exterior al sujeto.

El **otro como segundidad**, abre la puerta a la otredad implicando la doble conciencia. Concienciándonos del yo al concienciarnos del no yo.

El **self** no es una entidad cerrada en sí misma, sino una concepción parecida, pero diferente de la del yo psicoanalítico.

Esta es una vía para entender que un sujeto nunca podrá ser representado completamente por un solo significativo, sino que siempre estará entre dos.

El poder del “otro” como oyente e interpretante

Tomemos un caso como ejemplo. Un hombre corriente al que llamaremos Roberto. Va por la vida con sus creencias, especialmente sobre sí mismo y lo que le sucede. El sujeto no duda de que lo que piensa de sí mismo es correcto, pero de repente empezó a sentir un malestar subjetivo. Algo anda mal y no sabía el por qué. Su sistema de creencias ya no le ayuda a encontrar soluciones a lo que le está pasando. Aquí se cuestiona su autoridad para conocerse a sí mismo. Entonces recurrió a otra persona (*otro*) que podría ayudarlo, en este caso un psicólogo. El sujeto cree que la otra persona puede ser portadora de un "conocimiento" que puede determinar lo que le sucede. Le dijo al psicólogo "Quiero que mires mi vida de forma objetiva, desde fuera y que me digas qué estoy haciendo mal y hacia dónde es mejor ir". De esta manera, Roberto transfiere a los demás la "autoridad" de saber sobre sí mismo, de su *yo*, a *otro*. El primer dilema ético para el terapeuta:

1) Puede tomar la autoridad dada por el paciente y decirle desde “sí mismo” (el propio terapeuta, basándose en sus propios conocimientos, ideales) qué es lo mejor para este tema, puede darle consejos, decirle qué está haciendo mal y qué se debe hacer.

2) No considerar esta autoridad en primera persona e intentar ir más allá de hablar de un tema en primera persona. En la teoría psicoanalítica, podemos definir esto utilizando el esquema L: partir del eje imaginario para intentar encontrar la reivindicación del *sujeto* (S) en relación a su *Otro* (A). Ésta posición implica la escucha

del psicoanalista. El analista, por tanto, no responde a la necesidad de posicionarse como una autoridad que permita evaluar objetivamente lo que va bien y lo que no, sino que busca "escuchar" lo que sucede escondido detrás de declaraciones que transmiten las exigencias del sujeto. Se suspende entonces la afirmación, la autoridad de las afirmaciones del sujeto en primera persona, pero no en el sentido de refutarlas, sino de encontrar la afirmación vehiculizan a través del discurso: "¿Por qué Roberto necesita que otro/Otro lo supervise, lo dirija y le diga? "

Lacan supo ver qué es la transferencia imaginaria y mostró que el analista debe "hacer una pausa", abandonar este plano para explorar el eje simbólico (entre S y A). Esto nos permite por tanto plantearnos una nueva pregunta: ¿a qué *Otro* (A) se dirige el sujeto, aparte de sus reclamaciones conscientes hacia esos *Otros* (que también incluyen el análisis del hogar como objeto imaginario)?

-El crecimiento del "self" en relación con la otredad

A partir de lo argumentado anteriormente, se puede entender el psicoanálisis como un proceso de desilusión del self, donde van cayendo los otros imaginarios hasta que se llega a ese Otro que le proporcionaba seguridad al sujeto.

Es a partir de aquí que esta otra concepción del otro cobra importancia, como alteridad, como exterioridad radical, como secundaria, para la posibilidad de crecimiento, desarrollo y vitalidad del *self*. Pasamos a la función del otro como posibilitador del crecimiento, del autoconocimiento y de la evolución de su identidad a partir de su dimensión de otredad.

Como último ejemplo, se discutirán los textos de Fernando Andacht y Mariela Michel (2007), en los que desarrollan un análisis semiótico del personaje de la película "El turista accidental" llamado Macon. Este personaje encarna una entidad que se esfuerza por permanecer lo más autónoma, predecible y segura posible. Ser conservador es pan comido para alguien que ha recibido esa educación de su familia. El objetivo de Macon es lograr un yo estable para escapar de la anormalidad..." Sin embargo, algo "exterior" sacudirá su sólida fuerza. Muriel, una mujer atraerá su atención y despertará gradualmente su deseo de explorar, lo que se presentará como una oportunidad para que se deshaga de la carga asociada a sus hábitos y costumbres conservadores.

"Muriel logra que sus gestos sean percibidos por Macon. Como toda semiosis, la evolución del self como signo es dialógica: no es a través de la introspección, sino de la relación que el autoconocimiento se desarrolla. Sólo el encuentro con el otro nos permite percibir el efecto de nuestros propios signos, es el otro como interpretante" (Andacht, 2001)

Es ese *otro*, Muriel, es el que consigue que reflexione sobre sí mismo y hace que descubra ese malestar que siente consigo mismo (*self*), y su deseo por otra cosa.

"Cuando el personaje de Macon evoluciona hacia la toma de una decisión en la que él encuentra su autonomía, descubre que ésta emerge de su aceptación de la

imposibilidad de decidir su identidad por la sola voluntad. Su autonomía no implica la perfecta autosuficiencia; ella emerge del auto-conocimiento, que es un fenómeno relacional.” (Andacht y Michel, 2007).

La decisión de Macon es muy Lacaniana ya que:

- 1) Encuentra la imposibilidad del self aislado, cerrado y completo.
- 2) Momento del acto, produce un nuevo sujeto (como corte).
- 3) Reconstrucción del self más vital.

“A través del diálogo con la alteridad encarnada en el otro, el self puede incorporar la diversidad, sin la cual está condenado a la falta de libertad.” (Andacht y Michel, 2007).

3.3. Ejemplificación con el psicoanálisis del arte de Sigmund Freud.

Sigmund Freud (1856-1939), además de ser un reconocido psicoanalista, también era conocido por ser un gran apasionado del arte, poseyendo una gran colección de objetos que han sido expuestos por todo el mundo en múltiples exposiciones.

Debido a ello, hoy en día se puede contar con textos de Freud como “Psicoanálisis del Arte” en el cual invita a la interpretación del objeto histórico-artístico sobre lo que no es evidente o lo que no se puede deducir tan fácilmente.

Algunos de los ensayos clave para ejemplificar y asentar las bases de lo tratado a lo largo del marco teórico son los siguientes:

“Un recuerdo infantil de Leonardo da Vinci.”

Da Vinci era un homosexual, y Freud lo describió como el homosexual ideal, que buscaba aplacar sus deseos sexuales a través de la creación artística y luego, más importante, a través de una gran pasión por el estudio de los fenómenos naturales: “las aportaciones del instinto sexual a la vida anímica de Leonardo quedan repartidas entre la represión, la fijación y la sublimación” (p. 69). Nacido fuera de matrimonio y criado durante los primeros cinco años por una madre increíblemente amorosa, su vida sexual se vio profundamente afectada cuando el amor de su madre se convirtió en objeto de deseo y luego de identificación con los adultos; La zona erógena de la boca recibe un énfasis que persistirá y se hará evidente en la vida adulta, como en el caso de la propia Mona Lisa, cuya misteriosa sonrisa, según Freud, despertó en el autor algunas cualidades psicológicas que nunca abandonaría en su trabajo.

“Un recuerdo infantil de Goethe en “Poesía y verdad”.”

En esta biografía, el autor alemán cuenta una broma infantil que consistía en tirar a ciegas cacerolas y utensilios del hogar. El psicoanalista interpretó este recuerdo como un ejemplo del hijo de Goethe que mostraba un fuerte deseo de detener un objeto perturbador o un intruso, en este caso su hermano menor Hermann Jakob. Como lo evidencian los casos descritos más adelante en el ensayo, la actitud de arrojar objetos funciona como símbolo del descontento y enfado que significa la introducción de un nuevo miembro en la familia, haciendo que el niño pierda la atención plena e intuitiva que el niño necesita y que su madre le daba anteriormente.

“Dostoievski y el parricidio.”

Dostoievski expresó en su vida y obra el fuerte sentimiento de culpa que sentía cuando deseaba la muerte de su padre. El trauma del asesinato de su padre fue algo que no pudo superar y mostró una serie de rasgos autodestructivos: sufrió una histeria severa, que se manifestó en epilepsia, su personalidad oscila entre el masoquismo y la bondad, el sadismo y el genio. Freud afirmó que era homosexual por el tipo de relaciones que tenía con otros hombres, marcadas por el anhelo reprimido que sentía durante la adolescencia por su padre.

3.4. ¿Qué es el mindfulness, la meditación y por qué son importantes?

El mindfulness se centra en el momento presente, centrándose en lo que está sucediendo “aquí y ahora”, simplemente aceptándolo sin intentar cambiar ni juzgar nada. Su significado es **conciencia plena**. Se centra en lo que sucede dentro y alrededor de nosotros y para aprender a bloquear el ruido y las distracciones. Esta es una técnica muy antigua que hemos adoptado de las tradiciones budistas utilizadas hace 2.500 años y está relacionada con la espiritualidad y el acto de meditación en general.

El objetivo es lograr un estado de conciencia profunda durante una sesión, utilizando una serie de técnicas específicas para lograr este objetivo. El objetivo es que nuestra mente se relaje y no juzgue nuestros sentimientos, sensaciones y pensamientos. No se intenta controlar las emociones, pensamientos ni nada más que el enfoque y dirección de atención, lo que en realidad facilita notar lo que sucede dentro de ti y familiarizarte más con tu propia experiencia.

Al desarrollar la conciencia, las respuestas emocionales se vuelven cada vez más conscientes y, en función de esta conciencia, puedes elegir tu respuesta. Esto juega un papel esencial en el autoconocimiento. Conocerse mejor a uno mismo es importante ante la adversidad y la complejidad del entorno actual: una mejor autoestima te ayuda a conocer tus limitaciones y fortalezas para superar los desafíos de la vida diariamente. ¿Cómo vivirás si no te conoces a ti mismo? ¿Cómo puedes reconocerte a ti mismo? Si no reconoce sus propias emociones y pensamientos, probablemente no podrá gestionarlos.

Cuando estamos atrapados en la preocupación, no somos conscientes de ello, sino que simplemente actuamos reactivamente, en piloto automático. Esto hace que malinterpretemos nuestra mente y cómo afecta nuestras percepciones y acciones.

¿Cómo me afecta no conocerme profundamente?

La falta de un conocimiento profundo de uno mismo puede afectar muchos aspectos de nuestra vida, llevándonos a menudo a una vida carente de satisfacción y significado. Aquí hay algunas formas en que la falta de autoconocimiento puede afectarnos:

Decisiones que no reflejan nuestros verdaderos deseos: Cuando no nos conocemos bien, es más probable que tomemos decisiones basadas en lo que otros esperan de nosotros o en lo que la sociedad considera "correcto". Esto puede hacer que elijamos carreras, relaciones o estilos de vida que no están en línea con quienes realmente somos.

Falta de plenitud: Si no vivimos una vida coherente con nuestros valores y pasiones, podemos sentirnos vacíos constantemente. Este sentimiento de vacío puede manifestarse como insatisfacción crónica, apatía e incluso depresión.

Relaciones superficiales: Si no te comprendes a ti mismo, es difícil establecer relaciones reales con los demás. Podemos escondernos detrás de máscaras, evitando la vulnerabilidad, que impide relaciones profundas y significativas.

Falta de dirección y propósito: La falta de comprensión de nuestros verdaderos deseos y aspiraciones puede hacer que vaguemos sin un propósito claro en la vida. Esto puede llevarte a sentirte constantemente perdido o sin una "brújula" que te guíe.

Ser menos resiliente ante la adversidad: Sin comprender nuestras emociones y reacciones, lidiar con situaciones estresantes o adversas puede resultar difícil. La falta de autoconocimiento reduce nuestra capacidad de autosatisfacción y autorreflexión.

Baja autoestima: Si no reconoces y aprecias tus fortalezas, es fácil caer en la trampa de compararte constantemente con los demás. Esto puede provocar sentimientos de inferioridad y baja autoestima.

Dificultad para crecer y aprender: El autoconocimiento es la base del desarrollo personal. Sin esto, podemos quedar ciegos ante áreas que necesitan mejoras o cambios, lo que limita nuestro potencial de crecimiento.

A través de la práctica, aprendes a observar para qué está preparada tu mente, a monitorear tus ideas y liberarlas sin quedarte estancado, reaccionando en lugar de reaccionar. Desarrollas conciencia de tus sentimientos, emociones... Desarrollar conciencia puede ayudarte a descubrir lugares de paz y claridad dentro de ti, una visión profunda de ti mismo que te permite crear un espacio nuevo, creativo y transformador, nuevas formas de observar. Los viejos problemas abren nuevas oportunidades a cada momento... y nadie lo hará por ti, como cuando haces ejercicio para fortalecer tu cuerpo, o cuando comes para alimentarte.

A continuación, se muestran algunas formas en que el mindfulness promueve el autoconocimiento:

Autoobservación: Nos invita a observar nuestros pensamientos y emociones, patrones, valores y creencias fundamentales con curiosidad y apertura. Esta observación nos permite reconocer patrones de pensamiento, y reacciones emocionales que de otro modo se podrían obviar.

Aceptación sin juicio: Promueve la aceptación sin juicio de las experiencias internas de cada uno. Al aprender a aceptar nuestras emociones y pensamientos tal como son, nos relacionamos más saludablemente con nosotros mismos.

Conecta Con las Sensaciones Corporales: El autoconocimiento también incluye comprender nuestras sensaciones corporales. El mindfulness nos ayuda a estar en armonía con nuestro cuerpo, lo que puede desvelar tensión, malestar o síntomas que podríamos haber obviado.

Conciencia de las Necesidades Personales: Se desarrolla la conciencia de nuestras necesidades. Esto implica comprender nuestras motivaciones, satisfacciones y lo que requiere de nuestra atención.

Gestionar las Emociones: El mindfulness nos proporciona herramientas para aprender en el camino de la gestión de emociones. Con el desarrollo de la capacidad de regular nuestras emociones, se toman decisiones equilibradas y alineadas con nuestros objetivos.

Beneficios del Autoconocimiento a través del Mindfulness

El autoconocimiento promovido por el mindfulness conlleva varios beneficios como la **toma de decisiones a través de un conocimiento y comprensión más profundo** de uno mismo; la **mejora de las relaciones con los demás**, ya que somos capaces de identificar nuestras necesidades, límites y patrones de comportamiento; Una **mejor gestión del estrés** y de las estrategias para manejarlo; y por último, la evolución de uno mismo y su **desarrollo personal**.

Para conseguir un estado de autoconocimiento practicando mindfulness, una de las herramientas más eficientes es la meditación. Ésta implica conectar con todos los sentidos del cuerpo de forma consciente, para así descubrir que se está sintiendo en el momento. Es por ello que ésta práctica ayuda reconociendo y expresando las emociones, promoviendo el desarrollo personal y la mejora del autoconocimiento de uno mismo.

Al practicar meditación a diario, podremos adentrarnos en nuestra conciencia para poder así romper los conceptos erróneos y limitantes de uno mismo y conectar con la verdadera esencia. Permitiendo una vida más calmada, y real.

En conclusión, el mindfulness y el autoconocimiento están relacionados y nos proporcionan las herramientas necesarias para conocer quiénes somos, comprender las emociones y pensamientos, y vivir una vida más alineada con nuestros valores y objetivos personales. El autoconocimiento, a su vez, es un proceso hacia el bienestar y desarrollo personal, no simplemente un ejercicio de introspección, es una herramienta fundamental que tiene el poder de enriquecer cada aspecto de la vida, desde las relaciones hasta las elecciones y acciones cotidianas.

3.5. Proyecto de Centro del IES Azud de Alfeitamí.

El título del PEC (Proyecto Educativo de Centro) del IES Azud de Alfeitamí es: "Mindfulness".

La idea de este proyecto educativo de centro nace de la mano de Maria Teresa Mateo Ferrández, tras la problemática que surgió años atrás y que perdura en la actualidad agravándose cada vez más cada año.

El IES Azud de Alfeitamí es un centro de educación secundaria obligatoria y ciclos formativos ubicado en Almoradí. La realidad multicultural del centro cuenta con aproximadamente un 22% de alumnado extranjero, procedente de 29 nacionalidades distintas, que conviven en un entorno de integración. El día a día en el centro es un poco impactante, ya que hay muchos conflictos entre los alumnos y alumnos con los profesores. Esta problemática ha sido una constante en el centro y según nos cuentan desde la dirección del mismo, ya que cada año las nuevas generaciones agravan el problema de los conflictos causando el caos por los pasillos día tras día.

La mayoría de los estudiantes no hablan el castellano fluido; Un porcentaje de ellos, se han reinsertado al sistema educativo tarde; y el otro tanto por ciento ha llegado a España hace relativamente poco tiempo, por lo que no están acostumbrados al idioma, la cultura y las costumbres sociales.

En cuanto a las familias, muchas veces resulta complicado conseguir el apoyo de éstas. No están al pendiente de la formación de los hijos o consideran que lo mejor para sus hijos podría ser incorporarlos cuanto antes al mundo laboral, ya sea por necesidad, ya que la media de las familias del centro pertenecen a una clase media/baja, o bien por que prefieren que sus hijos aprendan una profesión y puedan asegurarse un puesto de trabajo en un futuro próximo.

Por todos los factores anteriores, hace unos años se propuso un proyecto de centro para poder calmar los conflictos; "El proyecto Mindfulness". Sugerido y desarrollado por la profesora Maria Teresa Mateo Ferrández, propone trabajar la meditación como herramienta para la gestión de las emociones como la frustración, la ira, la ansiedad, el enfado, etc... Actualmente es el 2do año que se realiza solo en docentes para hacer frente a la gran cantidad de bajas de los docentes por ansiedad o depresión debido a las clases.

3.5. ¿Por qué es importante el autoconocimiento en los docentes?

El docente debe conocerse a sí mismo y propiciar también el conocimiento personal de los alumnos a su cargo. Por ello, si se trata de que las responsabilidades educativas sean ejercidas por profesionales competentes e idóneos, es relevante que los profesores estén formados a fondo.

El ambiente en el aula es complicado ya que a algunos de los alumnos les resulta difícil regular su comportamiento y manejar sus emociones, no ven claros los límites

en el aula, y los padres no saben a ciencia cierta qué valores inculcar en sus hijos ya que a ellos se los inculcaron en tiempos y circunstancias diferentes.

La problemática que presenta el centro educativo ante la gran cantidad de bajas médicas por parte del personal docente (en torno al 20%) con causa de ansiedad y depresión, es algo que ya no puede ignorarse ya que para combatirla hay que actuar en consecuencia.

Una de las limitaciones de lograr el cambio es que el docente no quiera hacerlo, ya sea por falta de tiempo o porque las instituciones educativas no facilitan la profesionalización en el área del desarrollo humano, dándole más peso a lo urgente y no a lo prioritario.

Todo lo expuesto anteriormente fueron las causas detonantes que llevaron a Mariate a trabajar el mindfulness como proyecto de centro, para mejorar la condición de salud emocional en los docentes, y por ende, mejorar la calidad de la enseñanza del centro.



4. Metodología.

Ante la sorprendente cifra de bajas por motivo de carencia de salud mental y ante la curiosa solución que el centro había propuesto, se planteó la posibilidad de realizar una investigación para conocer si tras los 2 años de realización del Proyecto Mindfulness, éste estaba alcanzando su objetivo.

Tras la aprobación del tutor del TFM, Iván Albalate, se le presentó la idea del proyecto a Mariate, la encargada del PEC; le pareció una buena idea de investigación y una gran oportunidad para poder evaluar de forma interna como estaba funcionando y qué opinaban los docentes sobre el mismo.

Realicé un cuestionario en Google Forms con preguntas sobre la importancia del autoconocimiento y sobre la utilidad de las sesiones de mindfulness. Adjunto las preguntas a continuación:

PREGUNTAS PROYECTO MINDFULNESS MARIATE

- *¿En qué marco de edad te encuentras?*
- *Identifica tu sexo.*
- *¿Es la 1ª vez que participas en el proyecto MINDFULNESS?*
- *¿Estabas escéptico al oír sobre dicho proyecto la 1ª vez?*
- *¿A día de hoy, se lo recomendarías a otro docente?*
- *¿Crees que has desarrollado un mayor autoconocimiento a través de este proyecto?*
- *¿Crees que es importante el autoconocimiento de un docente en el aula?*
- *¿Consideras que todos los docentes deberían tener formación de autoconocimiento y autogestión emocional a día de hoy?*
- *¿Cuál crees que sería el mejor medio para dicha formación?*
 - Cursos del CEFIRE.
 - Mediante un proyecto de centro focalizado en eso (como el de mindfulness).
 - Se debería comenzar en el Máster de Profesorado.

- *¿Has experimentado algunos de éstos beneficios? Marcarlos.*
 - Reduce el estrés y la ansiedad
 - Mejora el enfoque y la concentración
 - Aumenta el autoconocimiento
 - Mejora la regulación emocional
 - Mejora la calidad del sueño
 - Reduce la percepción del dolor
 - No, ninguno.

- *¿Éstos beneficios te han ayudado a gestionar mejor tus emociones durante el tiempo en el aula?*
- *¿Y fuera del ámbito educativo?*
- *¿Te han ayudado a centrarte y mantenerte en el momento presente?*
- *¿Crees que has desarrollado mejor la paciencia?*
- *¿Crees que has desarrollado la compasión?*
- *¿Crees que controlas mejor tus reacciones?*

- *¿Qué añadirías tú a este proyecto? (Herramientas de gestión que conozcas, libros, películas, series, paginas webs, una reflexión propia o consejo, etc..).*

Link al cuestionario: <https://forms.gle/D3cckPkW6rUW2hpHA>

Una vez realizada la recogida de datos, se realizó un análisis estadístico de los mismos. Fue un proceso conciso ya que es el segundo año que el proyecto se realiza en el centro y muchos docentes se presentan escépticos ante la idea, bien porque piensan que no les va a servir en base a unos prejuicios preconcebidos, o bien por costumbrismo o acomodamiento después de tantos años actuando y viviendo de cierta forma. Piensan que no les merece la pena contemplar esta nueva posibilidad.

Tras comparar los resultados con la hipótesis, comencé con el diseño del “e-poster”. El e-poster fue diseñado en Canva y en él se reflejaron los datos de mayor importancia de este proyecto de fin de máster. Desde el concepto de autoconocimiento, pasando por el psicoanálisis, la idea del PEC del IES Azud y finalizando con la contrastación de los datos.



5. Resultados.

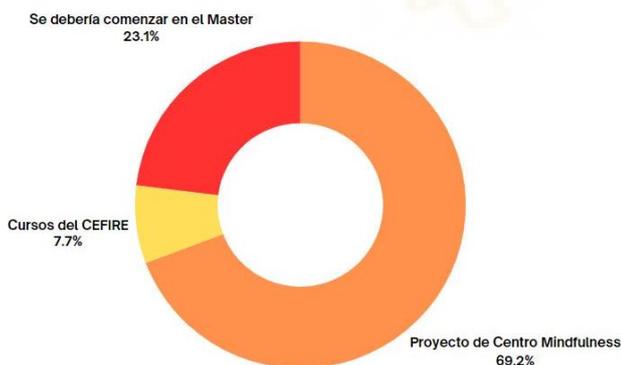
Tras un análisis estadístico de los datos obtenidos mediante el cuestionario, se contemplan 13 docentes participantes en éste proyecto, de los cuales el 46,2%(6) son hombres, el 46,2%(6) son mujeres y un 7,7%(1) no se identifican con ningún género.

El 100% los hombres afirman estar participando por 1ª vez en ésta segunda edición del PEC, sin embargo, el 50% de las mujeres cursaron la 1ª edición y están repitiendo la experiencia por 2ª vez.

Esto nos lleva a pensar que los hombres pueden resultar más escépticos ante éste proyecto sobre meditación, autoconocimiento y gestión emocional; Y la realidad es que sí, ya que según los resultados obtenidos mediante el cuestionario a los docentes, el 66.7%(4) de los hombres se presentaba escéptico al oír sobre el PEC la 1ª vez, al contrario que las mujeres, de las cuales solo el 33.3%(2) se presentó escéptica.

A pesar del escepticismo total del 46.2% de los docentes al comienzo del proyecto, una vez finalizado el 100% de ellos recomendaría participar en el “Proyecto Mindfulness” a otros docentes. Además, el 100% cree que el autoconocimiento y la gestión emocional es muy importante en el aula y que todos los docentes deberían tener formación en éste ámbito a día de hoy.

MEDIO POR EL CUAL FORMARSE

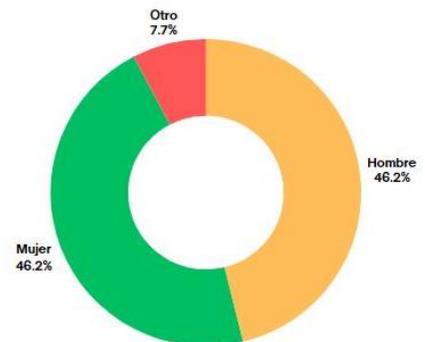


De ese 100% el 69.2%(9) creen que se debería adquirir esa formación mediante un proyecto de centro focalizado, el 23.1% cree que se debería comenzar a trabajar en el máster de educación, y solo el 7.7%(1) considera que la mejor forma es mediante cursos del CEFIRE.

Algunos de los beneficios que éstos docentes han experimentado son:

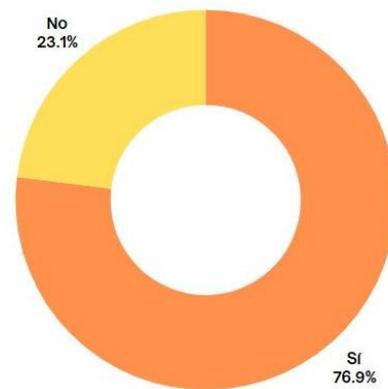
Aumento del autoconocimiento, reducción del estrés y la ansiedad, y la mejora del enfoque y la concentración. El 100% de los docentes afirman que estos beneficios les han ayudado a gestionar mejor sus emociones tanto dentro del aula como fuera del ámbito educativo; Y el 100% de los docentes controlan mejor sus reacciones.

GÉNERO



El 76.9%(10) afirman haber desarrollado mejor la paciencia; Pero de los que no lo han logrado, el 66.7% son hombres, por lo que se puede decir que los hombres tienden a tener menos paciencia que las mujeres.

MEJORA DE LA PACIENCIA



6. Conclusión.

Tras haber realizado el análisis de los datos sobre el PEC del IES Azud de Alfeitamí, la conclusión a la que se ha llegado es que la escasez del autoconocimiento en los docentes es un problema actual y real. No importa la edad, ya que todos los docentes concuerdan en que existe una evidente falta de autoconocimiento, gestión de las emociones y reacciones en el cuerpo docente. Esta problemática es la causante de tantas bajas por ansiedad y depresión en el centro.

Tras el éxito de la 1ª edición del PEC, el centro decidió realizar un 2ª, y sin duda se hará una 3ª ya que los docentes participantes concuerdan en que les ha servido en múltiples aspectos y creen que la mejor forma de formarse en este ámbito es a través de un PEC focalizado como lo es el "Proyecto Mindfulness", sin embargo, también postulan que ésta debería ser una formación más estable y duradera por la que todos los docentes deberían pasar al menos 1 vez en su carrera.



7. Referencias Bibliográficas.

- Barón, M. A. (2019). *Savinarte*. Obtenido de «Psicoanálisis del arte», de Sigmund Freud | Reseña: <https://www.savinarte.com/2019/07/05/psicoanalisis-del-arte-de-sigmund-freud-resena/>
- Castro, S. (2024). *iepp*. Obtenido de Qué es el Mindfulness: ¿Es lo mismo que meditar?: <https://www.iepp.es/que-es-el-mindfulness/>
- evvo.life. (2024). *evvo.life*. Obtenido de ¿Cuál es la Importancia de la Meditación en el Autoconocimiento?: <https://www.evvo.life/blog/krishnamurti-autoconocimiento-y-meditacion#:~:text=El%20camino%20hacia%20el%20autoconocimiento,pensamientos%20y%20emociones%20m%C3%A1s%20profundos>
- Freud, S. (1998). *Psicoanálisis del arte*. (L. L.-B. Torres, Trad.) Alianza Editorial.
- Mangas, D. G. (2017). *EL AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL DE UN PROFESOR EN PRACTICAS*. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/32454/TFG-G3196.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mindfulness, S. (2023). *sermindfulness*. Obtenido de El Vínculo Entre el Mindfulness y el Autoconocimiento: <https://sermindfulness.com/autoconocimiento/>
- Sen, J. (2024). *Bio Danza Spain*. Obtenido de Mindfulness: Autoconocimiento, inteligencia emocional y salud.: <https://www.biodanzaspain.org/mindfulness/>
- Varón, C. A. (2016). *revistas.ucatolicaluisamigo*. Obtenido de Psicoanálisis y educación. La apertura de un nuevo conocimiento: <https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/2095>