



TALLER DE LECTURA Y ESCRITURA CREATIVA A TRAVÉS DE LA TÉCNICA MINDFULNESS EN EL GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

CREATIVE READING AND WRITING WORKSHOP THROUGH THE MINDFULNESS TECHNIQUE IN THE DEGREE IN PRIMARY EDUCATION

Guillermina Jiménez López

Universidad de Málaga España

Andrea Felipe Morales

Universidad de Málaga España

Proceso editorial

Recibido: 09/01/2019

Aceptado: 29/06/2019

Publicado: 28/12/2019

Contacto

Guillermina Jiménez López

gjimenez@uma.es

Andrea Felipe Morales

andrefelipe@gmail.com

CÓMO CITAR ESTE TRABAJO | HOW TO CITE THIS PAPER

Jiménez López, G., y Felipe Morales, F. (2019). Taller de lectura y escritura creativa a través de la técnica *mindfulness* en el Grado en Educación Primaria. *Revista de Educación de la Universidad de Granada*, 26: 299-318.

TALLER DE LECTURA Y ESCRITURA CREATIVA A TRAVÉS DE LA TÉCNICA MINDFULNESS EN EL GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

CREATIVE READING AND WRITING WORKSHOP THROUGH THE MINDFULNESS TECHNIQUE IN THE DEGREE IN PRIMARY EDUCATION

Resumen

En el presente trabajo se ha pretendido llevar al aula del Grado en Educación Primaria una práctica docente basada en la técnica *mindfulness* para fomentar el hábito lector y la creación de textos literarios. Se ha utilizado esta técnica de origen budista porque centra nuestra mente en los sentimientos, las sensaciones y la naturaleza de las cosas. La posibilidad que esta práctica ofrece de mirar en nuestro interior estimula la creatividad, imprescindible en todo proceso creador. También se han considerado las inteligencias múltiples de Gardner que dan una visión clara de las diferentes habilidades que cada individuo posee y utiliza tanto en la resolución de problemas como en la creación.

Esta experiencia se ha llevado a cabo en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Málaga durante el curso académico 2017/18. Han participado en el taller 20 alumnos de 4º curso del Grado en Educación Primaria; de edades comprendidas entre los 21 y los 45 años (Media: 24,35; D.E. 6,799). Los hombres representan el 55% de la muestra y las mujeres; el 45%.

Este taller de fomento de la lectura y escritura creativa supone una estrategia dinámica que posibilita la implementación de actividades lúdico-didácticas con las que el alumnado pueda divertirse aprendiendo y permanezca motivado. Las valoraciones manifestadas por los participantes a través de un instrumento de autoinforme fueron muy positivas.

Palabras clave: Lectura; escritura; futuros maestros; *mindfulness*; creatividad; inteligencias múltiples.

Abstract

In the present work we have tried to bring to the classroom of the Degree in Primary Education a teaching practice based on the mindfulness technique to encourage the reading habit and the creation of literary texts. We have used this technique of Buddhist origin because it focuses our mind on the feelings, sensations and the nature of things. The possibility that this practice offers to look inside stimulates creativity, essential in any creative process. We have also considered the multiple intelligences of Gardner that give a clear vision of the different skills that each individual possesses and uses both in problem solving and in creation.

This experience has been carried out in the Faculty of Education of the University of Málaga during the academic year 2017/18. 20 students from the 4th year of the Degree in Primary Education have participated in the workshop, aged between 21 and 45 years (Average: 24.35, D.E. 6,799). Men account for 55% of the sample and women, 45%.

This workshop for the promotion of creative reading and writing is a dynamic strategy that enables the implementation of playful-didactic activities with which students can have fun learning and stay motivated. The valuations expressed by the participants through a self-report instrument were very positive.

Keywords: Reading; writing; future teachers; mindfulness; creativity; multiple intelligences.

ORIGEN Y CONTEXTO DE LA EXPERIENCIA

Con este taller pretendemos que la lectura esté integrada dentro de la vida cotidiana de los estudiantes y, consecuentemente, de los ciudadanos. La lectura forma parte de la competencia literaria que el alumnado de Primaria debe adquirir y, por tanto, es tarea de los futuros maestros y maestras proporcionar actividades motivadoras e innovadoras que desarrollen en sus discentes el hábito lector y la creatividad. Por este motivo queremos instruir a los estudiantes del Grado en Educación Primaria en técnicas como el *mindfulness*, que no solo favorecen este hábito lector, sino que también inciden directamente en la creación de sus propios textos. De esta manera los ponemos en contacto con estrategias que podrán utilizar en un futuro cuando tengan un aula bajo su responsabilidad. Del mismo modo, los futuros docentes tendrán en cuenta la heterogeneidad de sus alumnos y las diferentes habilidades que cada uno de ellos es capaz de desarrollar. En este sentido, la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner aportará la base para el diseño de actividades variadas que estimulen sus diferentes formas de resolver situaciones o problemas utilizando para ello su creatividad.

Bases teóricas

Es necesario establecer las bases teóricas del presente trabajo, para ello exponemos en este epígrafe una breve visión de la importancia del fomento del hábito lector y un acercamiento a la práctica del *mindfulness* y a la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1983).

Fomento de la lectura y la escritura creativa

La sociedad actual demanda la formación de lectores como medio para obtener prestigio dentro del ranking que mide el hábito lector de un país. Esta realidad hace que la presión sobre los estudiantes sea mucha y en ocasiones el efecto que provoca no es el amor por la lectura sino por el contrario, la aversión. Como señala Pennac (1993), hemos transformado en el niño el deseo de leer/escuchar por la obligación de leer, insistiendo en que lea rápido, en interrogarle sobre las lecturas, dejando de leerle en voz alta cuando ya han aprendido a leer.

En esta contribución proponemos un taller como estrategia para fomentar el gusto por la lectura en los futuros maestros y maestras –que recientes estudios en nuestro contexto muestran que es deficiente (Felipe & Barrios, 2016; Granado, Puig & Romero, 2009)–, ya que estos, para poder desarrollar un hábito lector en sus alumnos

deberán antes adquirirlo, puesto que no se puede compartir un amor por la lectura que no se posee (Applegate & Applegate, 2004).

El hábito lector es un procedimiento de construcción del conocimiento, puesto que la lectura y la escritura son fundamentales en la maduración del conocimiento de nuestros discentes. El taller tiene una característica activa y de participación en el que el actuante y protagonista es el propio discente, por este motivo consideramos el taller como una parte esencial en la construcción del hábito lector y del desarrollo de la escritura como fuente de creación y de expresión de emociones. Con este taller, siguiendo las aportaciones de Cassany (2001), se provee a los futuros docentes de una herramienta con la que crear sus tareas propias, originales y significativas.

La concepción de que los estudiantes universitarios ya saben leer y escribir tiene su origen –como señalan Cassany y Morales (2008)– en un axioma en gran medida falso, puesto que en esta afirmación solo se contempla el aspecto cognitivo de la destreza lectoescritora, sin embargo, el componente afectivo o personal, como insisten estos autores, queda en un segundo plano. Es cierto que durante los estudios de Grado se enfrentan a textos académicos especializados que son capaces de entender y que, además, a lo largo de su carrera producirán textos escritos de diferente naturaleza (resúmenes, mapas conceptuales, pósteres, proyectos, unidades didácticas...); no obstante, la escritura creativa supone un reto al que rara vez se han enfrentado. Para un estudiante que quiere llegar a ser maestro la creación ha de ser asimismo una prioridad.

La práctica de mindfulness

La práctica *mindfulness* tiene su origen en el budismo. Hyland (2011) lo define como la séptima fase de los ocho caminos que dirigen hacia el nirvana o el final del sufrimiento. Kabat-Zinn (2003) en Hyland (2011) afirma con respecto al origen budista de *mindfulness* que este revela una descripción coherente de la naturaleza de la mente, la emoción, el sufrimiento y su potencial alivio, y ese alivio del sufrimiento se consigue con la práctica y el entrenamiento sistemático, también cultivando la mente y el corazón a través de la atención. Tradicionalmente *mindfulness* se considera un paso fundamental hacia la meditación, la concentración y la aceptación del sufrimiento y el dolor.

En una interpretación más actual Siegel (2009) resalta la importancia de la actividad mental para lograr una completa identificación del individuo. Hyland (2011) aporta las afirmaciones de autores como Harrys, que asegura que esta técnica también se puede usar en nuestras actividades cotidianas. Gunaratana (2002) –referenciado en Hyland (2011, p.29)– presenta los tres fundamentos de *mindfulness*:

1. La atención se consigue a través de la concentración en un objeto. La práctica habitual de esta técnica ayuda a establecer nuevos hábitos mentales, evita el automatismo y hacer cosas de manera inconsciente.
2. Con *mindfulness* las cosas se ven como realmente son, simplemente una sensación viene a nuestra mente, la etiquetamos y continuamos con la siguiente.
3. *Mindfulness* considera la verdadera naturaleza de los fenómenos. Hay tres verdades absolutas: la primera es la impermanencia, la naturaleza temporal; la insatisfacción y la ausencia de una naturaleza inmutable.

Parte esencial de esta práctica es la respiración. Tomar aire por la nariz y expulsarlo por la boca es el procedimiento básico para comenzar la concentración y constituye el fundamento de la meditación budista. Es una manera de despertar nuestra mente y mantener la atención, con objeto de mirar profunda y durante más tiempo dentro de la esencia de las cosas (Hanh, 1996). Esta respiración, según Salzberg y Goldstein (2001), debe ser natural, centrada en los órganos que intervienen como las fosas nasales, en como el aire sale y entra del pecho, pero sin forzar; ni más profunda ni más prolongada de lo habitual, simplemente hay que ser consciente de ella, y hacer una respiración cada vez.

Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner

A partir de sus investigaciones enmarcadas en el ámbito de las ciencias cognitivas, de la neurociencia y de la psicología evolutiva, Gardner concluyó que podían diferenciarse en el individuo al menos ocho tipos de habilidades de funcionamiento intelectual, a las que denominó 'inteligencias', cuyas destrezas propias son observables y medibles. Las ocho inteligencias propuestas por Gardner son: Lingüística, Lógico-matemática, Visual-espacial, Cinestésico-corporal, Musical, Naturalista, Interpersonal e Intrapersonal. Estas inteligencias demuestran que los seres humanos empleamos diferentes habilidades para resolver problemas, crear productos, hacernos preguntas y encontrar respuestas dentro de contextos determinados. Gardner define estas inteligencias del siguiente modo:

- *Inteligencia Lingüística*: capacidad de procesar y comprender adecuadamente mensajes lingüísticos, mediante habilidades de observación, comparación, descripción, resumen, etc., tanto oralmente como por escrito.
- *Inteligencia Lógico-matemática*: se manifiesta en la capacidad para el cálculo y la geometría, la resolución de problemas de lógica, y otras habilidades científicas como enumerar, medir, deducir y sacar conclusiones.
- *Inteligencia Visual-espacial*: capacidad de distinguir formas, colores y objetos, percibir direcciones en el espacio y recrear aspectos de la experiencia visual.

- *Inteligencia Cinestésico-corporal*: habilidad para manejar objetos, para coordinar movimientos y para utilizar el propio cuerpo para expresar sentimientos e ideas.
- *Inteligencia Musical*: habilidad para identificar y discriminar los sonidos, a través de la facultad para observar, combinar, identificar y producir sonidos naturales y musicales.
- *Inteligencia Naturalista*: capacidad de percepción, identificación y clasificación de los elementos del medio natural (animales, plantas y minerales) y de los cambios que se producen en él.
- *Inteligencia Interpersonal*: habilidad para relacionarse con otras personas, comprender sus sentimientos, emociones, motivaciones e intenciones.
- *Inteligencia Intrapersonal*: habilidad para auto-conocerse, ser consciente de las propias capacidades y limitaciones, y ser capaz de conseguir autoestima, motivación y una mejora personal. (Gardner, 1995, p. 5-9)

Las inteligencias enumeradas demuestran que los seres humanos empleamos diferentes habilidades para resolver problemas, crear productos, hacernos preguntas y encontrar respuestas dentro de contextos determinados.

Contexto de la experiencia

Esta experiencia se ha llevado a cabo en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Málaga durante el curso académico 2017/18. Han participado en el taller 20 alumnos de 4º curso del Grado en Educación Primaria, de edades comprendidas entre los 21 y los 45 años (Media: 24,35; D.E. 6,799). Los hombres representan el 55% ($n=11$) de la muestra y las mujeres, el 45% ($n=9$).

OBJETIVOS DE LA EXPERIENCIA

Son muchas las iniciativas didácticas programadas para fomentar la lectura, desde la escuela, la biblioteca, en programas de televisión; sin embargo, esta contribución surge del planteamiento de que las actividades que se llevan a cabo están obsoletas y se precisa una visión nueva más cercana a la realidad del alumnado actual. Por este motivo, nos proponemos prácticas educativas que fomenten la lectura y la producción literaria a través del *mindfulness*, tratando de desarrollar, asimismo, el conjunto de inteligencias múltiples del alumnado y no focalizando las actividades simplemente en la inteligencia Lingüística. El uso de esta técnica tiene como objeto que el alumnado aplique los conocimientos adquiridos durante su formación para diseñar actividades innovadoras. Además de promover la reflexión sobre prácticas

de aula para mejorar la labor docente, y posibilitar la adquisición de hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y significativo.

CONTENIDOS TRABAJADOS

Con el fin de cumplir los objetivos mencionados, se diseñaron e implementaron una serie de actividades de lectura y escritura creativa (Tabla 1), basadas principalmente en la estimulación de los sentidos (propuestas 1, 2, 6, 9, 10, 11 y 12), el desarrollo de la expresión escrita (propuestas 2, 6, 9, 11, 12 y 13) y oral (propuestas 1, 7 y 12), el juego (propuestas 7, 7 y 13), la dramatización (propuesta 3), la expresión plástica (propuestas 4, 5 y 7), la música (propuestas 9 y 11) y la interacción entre compañeros (propuestas 3, 4, 6, 7, 8 y 13) y el autoconocimiento (propuestas 1, 2, 9 y 11).

PROCESO, ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y MATERIALES ELABORADOS O UTILIZADOS

Este epígrafe describe el proceso realizado para llevar a cabo una práctica creativa a través de la técnica de *mindfulness*.

Proceso

Ya que la base de la práctica de *mindfulness* es la respiración, esta será nuestra primera experiencia, respirar de manera adecuada para conectar a los participantes con su mente. Y para despertar los sentidos, nos serviremos del chocolate como vehículo conductor de sensaciones. Finalmente, se realizan las actividades de lectura y escritura programadas para este taller.

Primer paso: La respiración.

Comenzamos el taller con la respiración, para ello seguiremos el procedimiento de respiración 4 x 4 x 4. Se inhala aire por la nariz contando 4, se exhala el aire contando 4, y este proceso se repite 4 veces.

Segundo paso: nos concentramos con el chocolate

En esta práctica utilizaremos chocolate de diferentes sabores y texturas; y caramelos y arándanos secos para aquellos que no pueden comer chocolate o no les gusta. Cada participante escoge los trocitos de chocolate, lo desenvuelve y lo huele tratando de que el aroma inunde las fosas nasales, mientras nos damos cuenta

de cómo salivamos ante el olor. Se toma un pequeño bocado que se derrite en la lengua lentamente, toda la atención se centra en el sabor. A continuación, se toma otro bocado un poco mayor que derretimos en la boca lentamente, se nota como la boca se llena con el chocolate fundido antes de tragar, mientras se funde pedimos a los estudiantes que permitan a su mente traer libremente recuerdos, imágenes, sabores, sentimientos, recuerdos de la infancia, o más recientes. Finalmente, un tercer bocado con lo que resta del trozo de chocolate, esta vez lo masticamos para reconocer texturas (suaves, rugosas, duras, blandas, etc.).

Tercer paso: creamos

Una vez consumido el chocolate se pide a los estudiantes que en silencio anoten esos sentimientos, recuerdos, imágenes, sabores y olores que el chocolate ha evocado. Les pedimos que busquen palabras que rimen con lo descrito. De manera individual se componen versos, pareados, pequeños fragmentos de prosa poética, etc. Se reúnen en grupos de cuatro o cinco participantes y se hace una puesta en común de sus anotaciones. El objeto de esta actividad es construir un texto literario breve, en prosa o verso, combinando los textos compuestos por cada uno de los miembros del grupo.

Actividades de lectura y escritura creativa

A continuación, se pusieron en práctica las actividades de lectura y escritura creativa elaboradas para este taller. Estas actividades se expusieron con la ayuda de una presentación de PowerPoint. Las diapositivas, además del material visual y/o auditivo necesario para realizar las actividades, aportaban imágenes de textos elaborados por niños de Primaria. Mediante estos ejemplos de producciones auténticas, pudieron observar tanto la creatividad de los niños como la relevancia de llevar a cabo estas prácticas en el aula de Primaria. En cada propuesta, tras explicar las inteligencias múltiples que se van a trabajar en esta actividad y los materiales necesarios para llevarla a cabo, se procedió a explicar y a poner en práctica cada una de las propuestas. Dependiendo de la actividad, se trabajó con el grupo clase o se dividió a los participantes en parejas o en grupos de tres a cinco miembros. En la tabla siguiente se describen esquemáticamente las propuestas implementadas en el taller (Tabla 1).

Tabla 1. Propuestas de actividades.

Propuesta 1. LOS CINCO SENTIDOS	
Inteligencias múltiples trabajadas	Lingüística, Cinestésico-corporal y Visual-espacial
Materiales	Bolsa con objetos de diferentes olores, texturas, sonidos y sabores
Procedimiento	Sale a la pizarra un grupo de alumnos. Cada alumno con los ojos tapados con un antifaz tiene que sacar uno de la bolsa para construir un verso, un pareado, una estrofa o un cuento breve a partir de las sensaciones que les producen estos objetos.
Sugerencia	Esta actividad puede estar acompañada de una música relajante de fondo.
Propuesta 2. DEL DIBUJO AL CUENTO	
Inteligencias múltiples trabajadas	Lingüística y Visual-espacial
Materiales	Cuento, pizarra, cuaderno
Procedimiento	Sale a la pizarra un grupo de alumnos. Se proyectan una a una varias ilustraciones de cuentos, tratando de que sean sugerentes o que provoquen sentimientos o emociones (como, por ejemplo, ternura o risa). Utilizar cada imagen como inspiración para redactar un breve relato, en prosa o verso.
Propuesta 3. REPRESENTAME	
Inteligencias múltiples trabajadas	Lingüística, Cinestésico-corporal, Interpersonal e Intrapersonal
Materiales	Texto (v. Anexo)
Procedimiento	Sale a la pizarra un grupo de alumnos. Se entrega a un/a alumno/a un poema o cuento breve para que este/a lo lea en voz alta. Mientras su grupo tiene que improvisar una dramatización de lo que va oyendo.
Sugerencia	Esta actividad se realiza por grupos delante del grupo clase, que actuará como espectador.

Propuesta 4. ADIVINUJO	
Inteligencias múltiples trabajadas	Lingüística, Visual-espacial y Lógico-matemática
Materiales	Cuento, pizarra, fotocopias (v. Anexo)
Procedimiento	Trabajamos con el grupo clase. Se les da a todos una fotocopia con 3/5 estrofas/párrafos, numerados. Un alumno sale a la pizarra y tiene que hacer un dibujo simple de uno de ellos (a cada alumno se le entrega un texto distinto, desordenados). Los compañeros tienen que adivinar de qué estrofa/párrafo se trata. Después otro alumno dibuja otra estrofa/párrafo, y se hace lo mismo.
Propuesta 5. FUGA DE OBJETOS	
Inteligencias múltiples trabajadas	Lingüística, Visual-espacial y Lógico-matemática
Materiales	Textos, fotocopias, colores, pegamento y tijeras (v. Anexo)
Procedimiento	Trabajamos con el grupo clase. Se les entrega una fotocopia con tres poemas/textos breves y debajo un recuadro en blanco (uno por poema/texto). Se les entrega otra fotocopia con dibujos. Tienen que recortarlos y pegarlos en el recuadro de cada poema según corresponda
Propuesta 6. EL CALCETÍN DE LAS PALABRAS	
Inteligencias múltiples trabajadas	Lingüística y Cinestésico-corporal
Materiales	Calcetín con una textura suave y mullida, tarjetas de cartulina de colores, lápiz y cuaderno
Procedimiento	Sale a la pizarra un grupo de alumnos. Se meten tarjetas de cartulina de colores con sustantivos adaptados al nivel de los discentes en el calcetín peludo. Cada alumno/a saca por turnos una tarjeta del calcetín y redacta una o dos oraciones utilizando la palabra que le ha tocado. El/la siguiente coge otra tarjeta y continúa el relato empleando su palabra.
Sugerencia	Cada grupo puede escribir las palabras de otro grupo. Cada discente puede explorar de forma táctil el calcetín con los ojos cerrados para conectar las sensaciones táctiles con algún sentimiento o emoción.

Propuesta 7. COMECOCOS POÉTICO	
Inteligencias múltiples trabajadas	Lingüística, Cinestésico-corporal y Visual-espacial
Materiales	Una hoja de papel, tijeras, colores y lápiz (v. Anexo)
Procedimiento	Se hace un comecocos con un trozo de papel blanco, se pintan de colores las pestañas exteriores como en el comecocos clásico y dentro se escriben palabras que sean fáciles de rimar y a la vez divertidas (dragón, gato, mar, oreja, flor, mariposa...). Los alumnos tienen que jugar con sus compañeros: escogiendo un número del 1 al 15 y color entre los 4 que surgen al hacer el movimiento de pinza y hacer un pareado con la palabra que esté detrás del color.
Sugerencia	Para los alumnos de Primer Ciclo de Primaria se pueden escribir en la misma pestaña dos palabras que rimen sugeridas o acordadas junto con el docente, para facilitar la creación del pareado.
Propuesta 8. DIBULEO	
Inteligencias múltiples trabajadas	Lingüística y Visual-espacial
Materiales	Cuento, colores y cuaderno
Procedimiento	Un alumno lee un fragmento de un cuento o un poema mientras que su compañero dibuja lo que ocurre en el texto de manera esquemática.
Propuesta 9. EN BUSCA DEL SENTIMIENTO PERDIDO	
Inteligencias múltiples trabajadas	Lingüística, Musical, Interpersonal e Intrapersonal
Materiales	YouTube y cuaderno
Procedimiento	Los estudiantes escuchan un fragmento de una composición musical, con los ojos cerrados, anotan en el cuaderno los sentimientos que ha despertado. Puede sugerir una descripción, una narración o unos versos que plasmen sensaciones o emociones.

Propuesta 10. VERSOS AL OÍDO	
Inteligencias múltiples trabajadas	Lingüística e Interpersonal
Materiales	Cuento, fotocopias
Procedimiento	Los alumnos se sientan en círculo en suelo. Se reparten tozos de papel con un verso cada uno, que sean distintos. El primer alumno se levanta y recita al oído de cada uno de los compañeros un verso. Esta acción se repite hasta que todos hayan leído.
Propuesta 11. MÚSICA DE LA NATURALEZA	
Inteligencias múltiples trabajadas	Lingüística, Musical, Naturalista e Intrapersonal
Materiales	YouTube y cuaderno
Procedimiento	Se seleccionan vídeos con sonidos de naturaleza. Los alumnos, tras la creación de un ambiente relajante, deben escuchar el sonido y relacionarlo con su experiencia personal, mediante una narración, descripción, diálogo, traslación a otro sentido, etc.
Propuesta 12. RELATO DE ARENA	
Inteligencias múltiples trabajadas	Lingüística, Cinestésico-corporal y Naturalista
Materiales	Caja llena de arena de playa, objetos pequeños y cuaderno
Procedimiento	Los alumnos se sientan en círculo en suelo. Se van pasando uno a uno una caja llena de arena de playa en la que dentro habremos escondido una serie de objetos pequeños (tantos como alumnos haya en la clase). Tienen que meter la mano en la arena y desenterrar un objeto. El primer participante comienza una historia en la que debe incluir su objeto, el siguiente la continua, y así hasta recuperar el último objeto. La historia se pone por escrito, cada alumno a su modo, escribiendo lo que pueda recordar de ella.

Propuesta 13. MEMORISTORIA	
Inteligencias múltiples trabajadas	Lingüística, Visual-espacial y Lógico-matemática
Materiales	Cartulinas, tijeras, rotuladores de colores y cuaderno
Procedimiento	Se trabaja por parejas. Se reparten tarjetas con 5 dibujos duplicados (a cada pareja las mismas). Los participantes juegan al juego de memoria con ellas. Cuando acaben de jugar, cada alumno tiene que escribir un relato con las palabras de los dibujos que haya ganado en el juego. Se leen en voz alta los relatos resultantes delante del grupo clase y se votan los mejores.

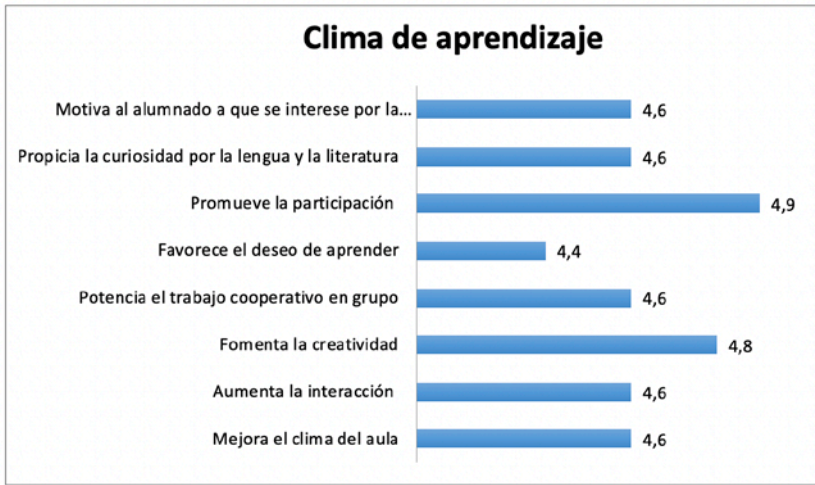
Fuente: Elaboración propia

VALORACIÓN, PROSPECTIVAS Y CONCLUSIONES

Con el fin de obtener datos relativos a las percepciones del alumnado sobre la experiencia llevada a cabo, se diseñó un cuestionario sobre el uso de la técnica *mindfulness* en la lectura y escritura creativas, compuesto por 21 afirmaciones –divididas en 4 apartados– en las que los participantes, una vez finalizada la práctica, debían valorar el grado de acuerdo con estas en una escala Likert cuyos puntos iban desde “1: Totalmente en desacuerdo” a “5: Totalmente de acuerdo”.

Las valoraciones manifestadas por los participantes fueron muy positivas. En el apartado de “Clima de aprendizaje” (Figura 1) la media fue de 4,61, por lo que los maestros en formación inicial afirmaron que estaban entre de acuerdo y totalmente de acuerdo con las afirmaciones planteadas, considerando que el taller realizado influía positivamente en el interés y la curiosidad del alumnado en la lectura y la escritura y su aprendizaje, promovía la creatividad, y fomentaba la participación, la interacción y la cooperación, mejorando, asimismo, el clima en el aula.

Figura 1. Valoración de los participantes sobre el Clima de aprendizaje.



Fuente: Elaboración propia

En el apartado de “Técnica *mindfulness* y actividades” (Figura 2) la media fue de 4,44, por lo que los futuros maestros declararon asimismo que estaban entre de acuerdo y totalmente de acuerdo con las afirmaciones, considerando que el uso de la técnica *mindfulness* favorece el desarrollo lectoescritor del alumnado a través de sus sentidos, permite actividades variadas conectadas a la realidad del alumnado, posibilita un aprendizaje variado, significativo y autónomo y propicia la reflexión y el análisis.

Figura 2. Valoración de los participantes sobre la técnica *mindfulness* y las actividades realizadas.



Fuente: Elaboración propia

En el apartado de “Dificultades para la implementación” (Figura 3) la media fue de 3,07, por lo que los participantes afirmaron no estar ni de acuerdo ni en desacuerdo con las afirmaciones planteadas. Este hecho representa un equilibrio entre los dos supuestos, por lo que establecemos que manifiestan una valoración intermedia en las cuestiones referidas a si la práctica plantea dudas en cuanto a su desarrollo, si requiere de conocimientos previos para realizarla y si el tiempo dedicado a esta fue suficiente.

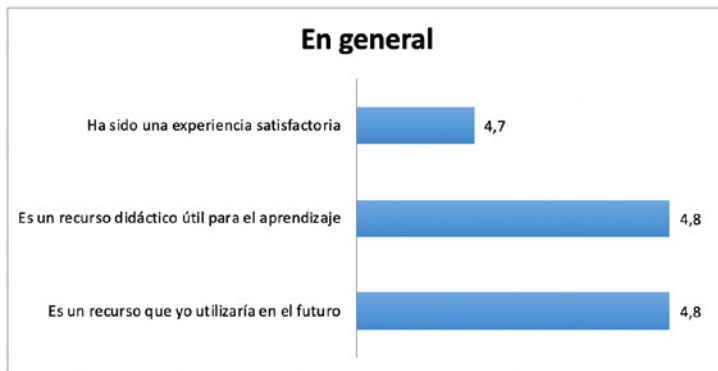
Figura 3. Valoración de los participantes sobre las dificultades para la implementación de las actividades propuestas.



Fuente: Elaboración propia

En el último apartado del cuestionario, “En general” (Figura 4) la media fue de 4,77, por lo que los participantes afirmaron estar entre de acuerdo y totalmente de acuerdo con las afirmaciones que hacían referencia, en general, a la experiencia llevada a cabo, considerando como satisfactoria y como un recurso útil para el aprendizaje que ellos utilizarían en el futuro.

Figura 4. Valoración de los participantes sobre la experiencia en general.



Fuente: Elaboración propia

Este taller de fomento de la lectura y escritura creativa ha supuesto una estrategia dinámica que ha permitido la implementación de actividades lúdico-didácticas con las que el alumnado pueda divertirse aprendiendo y permanezca motivado.

Se ha centrado la atención en la práctica de mindfulness como base para el desarrollo de la expresión oral y escrita, ambas imprescindibles para la comunicación, y el impulso de la creatividad, como fuente inagotable de estímulos.

Se ha procurado, asimismo, incitar todas las inteligencias, pues cuanto mayor sea la competencia total, más seguros estaremos de no haber derrochado potencialidades latentes en el educando y de despertar en él la curiosidad por todo, como base para la adquisición del conocimiento.

Creemos que en los centros de Educación Primaria urge una mayor preocupación por alentar el hábito lector y desarrollar la expresión oral y escrita de los alumnos, sin olvidar sus relaciones personales, la capacidad de observación y análisis del medio que los rodea, el conocimiento y aceptación de sí mismos y de los demás. Y han de ser los maestros –a los que se trata de formar en este taller– el medio por el cual han de conseguirse estos objetivos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Applegate, A. J. & Applegate, M. D. (2004). The Peter effect: Reading habits and attitudes of preservice teachers. *The Reading Teacher*, 57(6), 554–563.
- Cassany, D. (2001). *Construir la escritura*. Barcelona: Paidós.
- Cassany, D., & Morales, O. (2008). Leer y escribir en la universidad: Hacia la lectura y la escritura crítica de géneros científicos. *Revista Memoralia*, 5(2), 69–82.
- Felipe, A. y Barrios, E. (2016): Futuros docentes ante la lectura: hábitos, experiencias y autopercepciones. En N. Ibarra, J. Ballester y F. Romero (Coords.). *Investigación en enseñanza de las lenguas y las literaturas* (pp. 53–68). Valencia: Editorial Universitat Politècnica de València. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10251/61624>.
- Gardner, H. (1983). *Multiple Intelligencies*. Nueva York: Basic Books.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples*. Barcelona, Paidós.
- Granado, C., Puig, M. y Romero, C. (2009). *Los futuros maestros y maestras ante la educación lectora: Hábitos lectores, creencias, capacitación adquirida y necesidades formativas de los futuros maestros y maestras respecto a la educación lectora*.

Proyecto de investigación de la Universidad de Sevilla financiado por el Pacto Andaluz del Libro y la Consejería de Cultura de la Junta de Andalucía.

- Gunaratana, B. (2002). *Mindfulness in plain english*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Hanh, T. N. (1996). *Breathe! you are alive: Sutra on the full awareness of breathing*. Berkeley: Parallax Press.
- Hyland, T. (2011). *Mindfulness and Learning: Celebrating the Affective Dimension of Education*. Lifelong Learning Book Series 17, Dordrecht: Springer Netherlands.
- Kabat-Zinn, J. (1995). *Mindfulness meditation*. New York, NY: Nightingale-Conant Corporation.
- Pennac, D. (1993). *Como una novela*. Barcelona, España: Anagrama.
- Salzberg, S., & Goldstein, J. (2001). *Insight meditation*. Boulder: Sounds True.
- Schoeberlein, D. (2009). *Mindfulness para enseñar y aprender*. Madrid: Gaia.
- Siegel, R. D. (2009). *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems*. New York: Guilford Press.
- Vázquez-Medel, M. Á. (2014). Creatividad y mindfulness. *Investigación y docencia en la creación artística*, 9-27.

ANEXO

Texto utilizado en la Propuesta 3. Representáme

El violín de Marina

El violín es su pasión.
Se encierra en una habitación
y allá afina el instrumento,
va a ensayar a la cocina
y al estar lista Marina,
en la sala da un concierto.

Si le duele la cabeza,
toca al revés una pieza.
Mira de lado las cuerdas,
con aire serio y notorio,
sonríe al auditorio y...
sigue tocando sin tregua.

Mientras se ata los zapatos,
ensaya también un rato.
Y si juega a la rayuela
con sus amigas más finas,
Marina lanza la china,
salta y toca, toca y juega.

Toca el violín de puntillas.
Si le hacen la zancadilla
no se cae en la cuerda floja.
Ni en el mar con tiburones
pisándole los talones,
Marina pierde una nota.

Y si hace mucho calor
va a ponerse el bañador,
coge una toalla y su violín,
y cuando está en la piscina,
empieza a tocar Marina
al saltar del trampolín.

(Poema extraído de *Con diez poemas por banda*, Andrea Felipe, inédito)

Textos utilizados en la Propuesta 4. Adivinujo

1.
Cuando sea mayor
quiero hacerme pirata,
pero un pirata honrado,
que no un pirata malo
con un parche en el ojo
y una pata de palo.

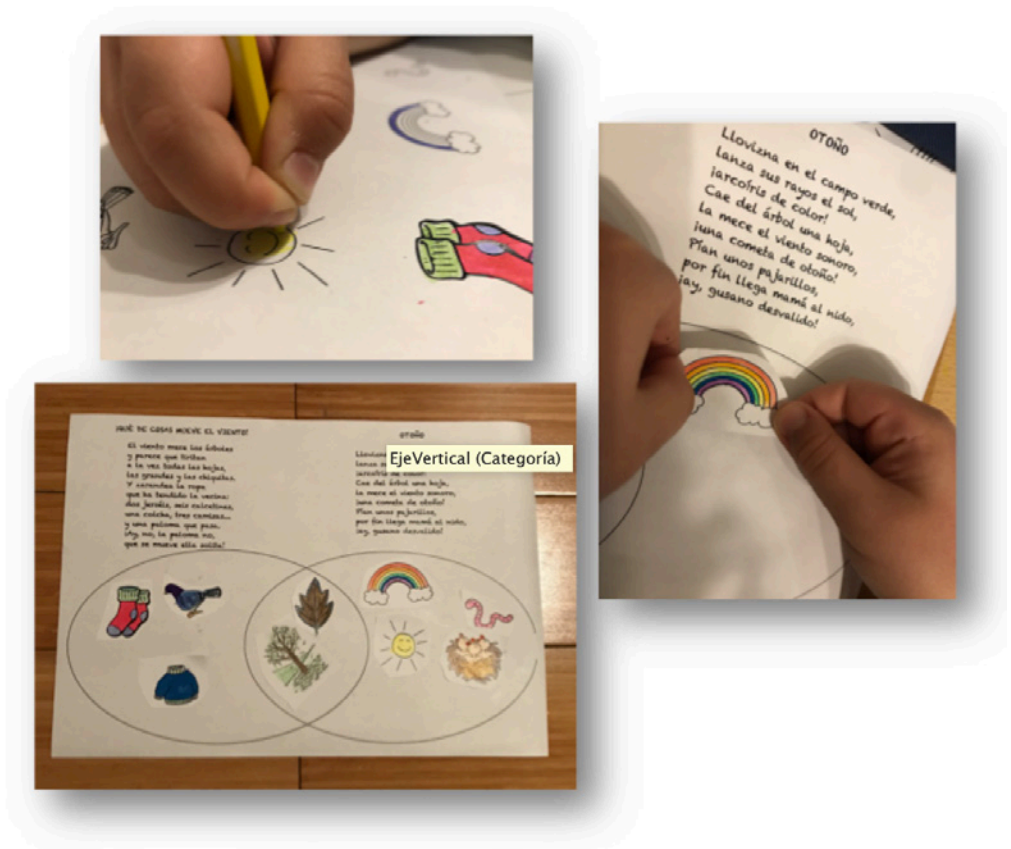
2.
Mamá, no es que sea pequeño,
es que las cosas son muy grandes.
Los armarios y las estanterías
están hechos para gigantes.
La bici del primo es enorme,
¡qué lejos que están los pedales!
¿Y te acuerdas de aquella feria?
La montaña rusa que vimos
seguro que llega hasta Marte.

3.

La luna duerme a la noche meciéndola con la brisa. Los pinos silban contentos cuando el viento los ladea, y el cielo, que es un travieso, ríe pecoso de estrellas. Acaricia el mar la orilla con su chal de olas y espuma. Y sola en la arena fría, la caracola vacía, porque el cangrejo ermitaño se ha ido a darse un buen baño.

(Fragmentos extraídos de *Con diez poemas por banda*, Andrea Felipe, inédito)

Material utilizado en la propuesta 5. Fuga de objetos



¡Qué de cosas mueve el viento!

El viento mece los árboles
y parece que tiritan
a la vez todas las hojas,
las grandes y las chiquitas.

Y zarandea la ropa
que ha tendido la vecina:
dos jerséis, seis calcetines,
una colcha, tres camisas...
y una paloma que pasa.
¡Ay, no, la paloma no,
que se mueve ella solita!

Otoño

Llovizna en el campo verde,
lanza sus rayos el sol,
¡arcoíris de color!
Cae del árbol una hoja,
la mece el viento sonoro,
¡una cometa de otoño!
Pífan unos pajarillos,
por fin llega mamá al nido,
¡ay, gusano desvalido!

(Fragmentos extraídos de *Con diez poemas por banda*, Andrea Felipe, inédito)

Material utilizado en la propuesta 7. Comecocos poético

