

## **Fomentando el pensamiento crítico desde la autorregulación emocional a través del mindfulness**

José Manuel Hierrezuelo Osorio, Antonio Joaquín Franco Mariscal

Facultad de Educación, Universidad de Málaga, Málaga, España

El desarrollo del pensamiento crítico en los estudiantes de todos los niveles educativos es uno de los objetivos primordiales de la educación. Sin embargo, el pensamiento crítico es un constructo complejo formado por aspectos cognitivos y disposiciones (Hierrezuelo et al., 2022). Entre estas últimas tienen un papel destacado las emociones. Un modelo de intervención cognitiva que focaliza la atención de forma intencionada en el momento presente con la aceptación del interlocutor (Palomero y Valero, 2016) y que favorece la autorregulación emocional es mindfulness, entendiéndose esa aceptación como la curiosidad y apertura hacia nuevas experiencias, que son necesarias para poder vivirla de manera plena y así ser capaz de emitir juicios de valor. Este método (Mañas et al., 2014) comenzó a usarse en el contexto clínico, pero da muy buenos resultados en educación, siendo eficaz tanto para docentes (reduce el estrés, ansiedad...) como para el alumnado (mejora del rendimiento académico, autoestima, relaciones interpersonales, reduce agresividad, etc.). El mindfulness destaca por su utilidad para lograr que los estudiantes centren su atención sobre tareas específicas, comprendan información rápidamente, con precisión, mejoren sus resultados y habilidades cognitivas y, en definitiva, su pensamiento crítico. A todo esto, se suma que, hoy día, los niños y las niñas suelen ser bastante nerviosos y se distraen con facilidad, perdiendo la atención constantemente, como consecuencia de la variedad de estímulos a los que están expuestos (Almansa et al., 2014). Este déficit de atención puede reducirse gracias al mindfulness, ya que cuando el alumnado va adquiriendo cierto hábito en su uso, la concentración se asume como un hábito automático que no supone un esfuerzo (Simón, 2007). En definitiva, el mindfulness ayuda a promover oportunidades de aprendizaje, uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la agenda 2030 (United Nations, 2015). En este sentido, el mindfulness constituye una herramienta eficaz para acabar con la desatención del alumnado, despierta la curiosidad en los estudiantes, les ayuda a desarrollar autonomía, activa las ganas de descubrir nuevos conceptos, de experimentar, y desarrolla emociones positivas hacia el aprendizaje (Velasco, 2015).

El objetivo de este trabajo es presentar una experiencia de mindfulness realizada con estudiantes de educación primaria durante el prácticum para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de las matemáticas.

Este estudio se enmarca metodológicamente en una perspectiva cualitativa y cuantitativa, y el diseño es un estudio de caso. La experiencia se realizó en la asignatura Prácticum III.1 del Grado en Educación Primaria de la Universidad de Málaga. La implementación se realizó con 24 estudiantes (50% chicos y 50% chicas) de 5º de primaria en 13 sesiones en la asignatura de matemáticas, concretamente “Figuras planas y cuerpos geométricos”. Al inicio de cada sesión, se realizó una actividad de mindfulness en la que se guio al alumnado en una respiración consciente para que se concentraran en el aquí y ahora, dando lugar a que la sesión se desarrollase más calmada y eficiente. Las diferentes sesiones abordaron los saberes básicos relacionados con los triángulos, cuadriláteros y paralelogramos, circunferencia y círculo, posiciones relativas de rectas y circunferencias,

prismas y pirámides, cuerpos redondos, simetría y traslación, semejanza y escalas. La propuesta incluyó dos sesiones de repaso, una prueba escrita y autoevaluación. Como instrumentos de recogida de información se utilizaron el diario de observación del profesor, los trabajos del alumnado en cada sesión, una prueba escrita al final de la unidad y un cuestionario de emociones antes y después de la puesta en práctica. En dicho cuestionario, el alumnado podía elegir entre varias emociones (rechazo, concentración, inseguridad, interés, aburrimiento, confianza, satisfacción, insatisfacción y vergüenza), pudiendo seleccionar una o más, justificando su elección.

En cuanto al análisis de datos, el diario de observación del profesor se empleó para registrar de forma cualitativa comportamientos del alumnado al realizar la actividad de mindfulness, estableciéndose un sistema de categorías (atención, concentración, tranquilidad). Los trabajos del alumnado se evaluaron sobre 10 puntos y se obtuvo una media. Del mismo modo, el trabajo final se valoró sobre 10 puntos. Para cada emoción se calcularon porcentajes de estudiantes que las manifestaban en los dos momentos de intervención.

Los resultados obtenidos mostraron que la actividad de mindfulness contribuyó a que el alumnado, durante todas las sesiones, estuviese más atento, tranquilo y concentrado, menos distraído y más interesado por la temática que se trataba en el aula. El análisis de las emociones mostró que la mayoría de los sentimientos del alumnado fueron positivos siendo concentración (20,2% antes y 24,1% después) e interés (39,2% antes y 36,9%) las emociones mayoritarias, destacando también la confianza (14,2% antes y 9,5%). Otro aspecto relevante, es que las emociones negativas (rechazo, inseguridad, aburrimiento, insatisfacción, vergüenza) en ningún momento superaron el 10%, lo que parece indicar que la implantación del mindfulness provocó en el alumnado el efecto esperado.

La nota media de los trabajos fue 6,8 puntos sobre 10 mientras que para la prueba escrita fue 7,1, lo que parece indicar que, aunque la aplicación del mindfulness sí mejoró la concentración, no tuvo un efecto demasiado positivo en el aprendizaje. De manera individual, se observó que para el 54,0% del alumnado (13 de 24), la nota media de los trabajos tuvo una repercusión directa en la nota obtenida en la prueba, es decir, que en estos casos la nota fue similar en ambos casos. Por otro lado, para el 33,3% del alumnado (8 de 24) la nota de la prueba fue más alta que la media de los trabajos o viceversa, lo que se atribuyó a la posible ayuda (o no) recibida durante la realización de los trabajos. El resto del alumnado (3 de 24) presentó una situación donde en algún caso suspendió los trabajos, la prueba o ambos. Para finalizar, consideramos que este tipo intervenciones durante el prácticum son positivas para que los futuros profesores vivencien experiencias para mejorar las emociones como aspecto importante para progresar en el desarrollo del pensamiento crítico. Este trabajo forma parte del Proyecto I+D+i del Plan Nacional PID2019-105765GA-I00, financiado por MCIN/AEI/10.13039/501100011033.

## Referencias

Almansa, G., Budía, M.A., López, J. L., Márquez, M.J., Martínez, A. I., Palacios, B., y Sáenz-López, P. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables

motivacionales y psicológicas en educación Primaria. E-motion. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 3, 120-133.

Hierrezuelo-Osorio, J. M., Franco-Mariscal, A. J., y Blanco, A. (2022). Uso de dilemas socio-científicos para el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico en docentes en formación inicial. Percepciones del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 36(1), 99-122

Mañas, I., Franco, C., Gil, M.D., y Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229.

Palomero, P., y Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30(3), 17-29.

United Nations. (2015). *Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development* (No. A/RES/70/1). United Nations.

Velasco, S. (2015). Mindfulness en el aula: cinco minutos de clase muy rentables. *Educación* 3.0. Recuperado de <https://www.educacionrespuntocero.com/experiencias/mindfulness-en-el-aula-cinco-minutos-de-clase-muy-rentables/>