

Propuesta de intervención:

Educar en atención plena desde la familia hasta el centro educativo

María de la Soledad Moreno Porlán^{1 1}

IES “Marqués de los Vélez del Palmar (Murcia)

Resumen

El presente Trabajo tiene la finalidad de profundizar en los entresijos existentes entre familia y los centros educativos así como resaltar los beneficios que pueden llegar a obtenerse cuando dichas relaciones se complementan mediante la cooperación mutua. Como se podrá observar, el principal beneficiario de esta relación será el propio alumnado pero también el resto de agentes se enriquecerán en el proceso de aprendizaje recogiendo los frutos de este maravilloso camino que es la educación. Para ello, se incidirá en la influencia familiar en el rendimiento académico planteando una propuesta de innovación educativa, destinada a familias, que favorecerá y fomentará la participación de las mismas dentro del centro escolar así como propuestas de educación en la atención plena que nos lleven a un tipo de educación específica en el que se sustituyan la inmediatez y rapidez imperante en la sociedad actual por otro tipo de modelo más atento, retardado y tranquilo.

Palabras clave: Familia, Escuela, Participación, Atención plena

^{1 1} msoledad.moreno3@murciaeduca.es
www.iesmarquesdelosvelez.es

Intervention proposal:

Educating in mindfulness from the family to the educational center

Abstract

The purpose of this work is to go deeper into the intricacies existing between families and educational centers as well as to highlight the benefits that can be obtained when these relationships are complemented by mutual cooperation. As can be seen, the main beneficiary of this relationship will be the students themselves, but also the rest of the agents will be enriched in the learning process, reaping the fruits of this wonderful path that is education. To this end, we will focus on the family influence on academic performance by proposing an educational innovation proposal, aimed at families, which will favor and encourage their participation within the school as well as proposals for education in full attention that will lead us to a specific type of education in which the immediacy and speed prevailing in today's society will be replaced by another type of more attentive, delayed and calm model.

Keywords: Family, School, Participation, Mindfulness

Introducción

Justificación

El filósofo y sociólogo contemporáneo Zygmunt Bauman (en su libro “Vida líquida”) califica la sociedad actual con la definición de “modernidad líquida” para detallar una situación creciente que arrastramos desde hace años causada por el aumento de una sociedad cada vez más tecnificada que se encuentra atravesada por el veneno de una necesidades siempre crecientes, siempre imperduras, siempre insaciables. Sin dudar en modo alguno de los enormes beneficios que nos ofrecen las mejoras científicas y tecnológicas, es crucial que también seamos conscientes de los inconvenientes que engendran en las nuevas generaciones al establecer un ritmo vital cada vez más rápido, más inconstante y más extra motivador. Así, la educación se convierte también en un acto desprovisto de serenidad, marcado por el ritmo acelerado del tiempo fugaz que parece escaparse ante un trasiego ascendente. Es lo que Byung- Chul Han denomina “el tiempo de puntos” en su libro “El aroma del tiempo”. El tiempo pierde la linealidad, pierde la contextura y se acelera perdiendo el olor, desarraigándose de la vida real que necesitamos asir a este preciso instante.

El entorno familiar se ve afectado de este cambio espacio-temporal sufriendo la aceleración de esta modernidad líquida con el agravante de que no es consciente de su propia aceleración. La educación es contagiada con la velocidad elevada desde la no-consciencia. Por este motivo, es realmente importante una mirada atenta y serena, una vuelta a la atención consciente, una ralentización de la educación desde la consciencia de la gestión del tiempo del propio sujeto, causando un efecto directo en la educación del alumnado y en el propio sistema educativo y familiar. A su vez, esto tendrá un efecto directo también en la formación de generaciones más atentas, centradas, serenas, armónicas y estables.

Es bien sabido que las nuevas generaciones tienen su punto de referencia inicial en las precedentes, concretamente podemos resaltar como pilares básicos la propia familia y los docentes del entorno educativo. Ambos agentes influyen enormemente en el desarrollo del alumnado y es corresponsabilidad de los dos el establecer un modelo

educativo firme y consolidado para dicho alumnado. Sin embargo, la familia considera en ocasiones que el trabajo del centro educativo está separado del familiar. Sería necesaria la concienciación para conseguir un clima colaborativo desde la confianza e implicación.

Según las principales conclusiones del estudio “La participación de las familias en la educación escolar” presentado por el Consejo Escolar del Estado (2014) basado en los resultados académicos de cuatro países en el informe PISA 2012, la participación familiar está intrínsecamente unida a los resultados académicos del alumnado. Dicho informe muestra que las altas expectativas académicas de las familias sobre sus hijos, la supervisión de las tareas escolares, la adquisición de hábitos lectores dentro de la familia, el sentido de pertenencia al centro, la accesibilidad del profesorado y la participación de la familia en las actividades que se llevan a cabo en la escuela son variables que influyen de forma positiva en el rendimiento escolar del alumnado.

Teniendo en cuenta estas consideraciones, se pretende resaltar durante este trabajo la importancia vital que cobra el establecer un contacto directo y sistemático entre los diferentes agentes que forman parte del proceso educativo del alumnado, es decir, la familia y los centros educativos. Así, el objetivo principal será lograr una actuación común entre ambos sectores, encontrar el equilibrio entre ellos, conseguir crear un clima de confianza y seguridad que favorezca una mejora en la educación del alumnado así como un ambiente familiar más armónico y atento que a su vez tendrá efectos directos en el centro educativo en su totalidad.

Para abordar este ambicioso proyecto, el trabajo se focalizará en la familia como principal agente socializador en los alumnos puesto que es en ella donde se adquieren los primeros aprendizajes, donde se establecen los primeros vínculos emocionales y donde el alumnado incorpora y se nutre de pautas, normas y hábitos básicos del grupo social al que pertenece, pilares básicos en su desarrollo posterior.

Será en el último apartado donde el trabajo analizará las diferentes relaciones entre familia y equipo docente razonando acerca de la importancia de crear contactos estrechos entre ambos a través de

diferentes cauces encaminados a incrementar la participación e interrelación entre la familia y el ámbito escolar así como de la contribución que puede aportar el contexto educativo para la educación del alumnado en un ambiente impregnado de atención plena, armonía y serenidad.

Por ello, en base a lo citado anteriormente, se propone un proyecto de intervención dirigido tanto a familias como al alumnado, donde ambos agentes sean protagonistas principales de su proceso y el centro educativo sea un pilar firme que, cual muleta, guíe los pasos de una educación estable, saludable y colaborativa.

Objetivos

Objetivo general

- Proponer un método para implicar a la familia del alumno en su proceso educativo

Objetivos específicos

- Presentar un nuevo proceso atencional para aumentar la eficiencia de los miembros de la familia
- Ofrecer un programa para aprender a gestionar el tiempo familiar de forma más provechosa
- Poner el foco en la necesidad de identificar los factores que distraen la atención en la sociedad actual.

Marco teórico

Importancia del núcleo familiar

Según el filósofo naturalista Herbert Spencer, las funciones de la familia se limitan a la procreación y al aseguramiento de las condiciones mínimas para la existencia de los hijos. De este modo, la familia es una institución universal en tanto que cumple una función que es también universal: la crianza de las generaciones siguientes. Si bien es cierto que estas son algunas de las funciones principales de lo que entendemos por familia, el concepto podría adquirir una importancia más elevada si nos centramos en el autor más clásico en sociología de la educación, Émile Durkheim, quien afirma que la

familia es la institución más importante dentro de la sociedad porque, dentro de ésta, se elabora el derecho doméstico y la moral con una función productiva propia. Así, la familia cumple un papel esencial en la socialización de cada individuo mediante las formas de interacción que se dan en su seno.

Desde este último punto de vista más extendido, la importancia de la familia radica es que es el principal agente para la educación de la sociedad. Los integrantes mayores de este núcleo son los encargados de transmitir a las nuevas generaciones una serie de valores y normas que le facilitarían la satisfacción de diversos objetivos, metas y propósitos así como facilitar la socialización de sus miembros. De este modo, la familia se convierte de este modo en el primer punto de encuentro social donde el niño aprende a comportarse socialmente acorde a las normas de conducta establecidas por la propia familia. Es decir, el niño aprende a ser competente socialmente en dicho entorno y adquiere los elementos imprescindibles para comportarse de forma socialmente correcta. Dentro de una misma sociedad, cada grupo familiar va a desarrollar unas características de comportamiento totalmente diferentes. Sin embargo, sería incorrecto admitir que la familia existe con el objetivo de cumplir unas necesidades específicas de protección o socialización pues, en este caso, dejaría de ser prescindible en el momento en que estas condiciones prioritarias se hubiesen solventado.

Sin embargo, en la sociedad contemporánea, algunos autores defienden que las familias actuales han sufrido una pérdida considerable de las funciones tradicionales que las caracterizaban y que han sido sustituidas por una sociedad más desarrollada capaz de cumplir el rol que antes desempeñaba el núcleo familiar. La familia clásica estaba caracterizada por un modelo patriarcal de gran robustez, capaz de cohesionar la sociedad en su conjunto con los individuos particulares dando así primacía siempre al interés grupal frente a las necesidades particulares. Por contraposición, la familia actual sigue un modelo menos sólido y sometido a cambios más repentinos. En cualquier caso, debemos reconocer el papel afectivo que desempeña el núcleo familiar (tenga la forma física que tenga) y la dificultad que representaría el sustituir estos grupos unidos por lazos de sangre por la sociedad como un todo global.

Hay que asumir que la familia no es un fenómeno que se ha mantenido estático a lo largo del tiempo sino que su estructura básica ha ido cambiando históricamente y evolucionando en concordancia con las transformaciones sociales, si bien en los últimos años la evolución ha sido más profunda rompiendo definitivamente con la supremacía del modelo familiar monoparental y dando paso a otras formas diferentes de uniones familiares igualmente válidas y capaces de cumplir las funciones detalladas en las líneas anteriores.

Influencia familiar sobre el rendimiento académico

Han sido muchos los autores que han estudiado la estrecha relación existente entre la familia que tenemos y el rendimiento académico que reportamos. Los estudios reflejan que existe una correlación directamente proporcional entre el nivel educativo de los progenitores y las competencias que los hijos son capaces de desarrollar. Esto es porque el niño parte de un entorno más propicio para el desarrollo cognitivo que es además un potenciador lingüístico más consistente. Así una práctica mayor de actividades relacionadas con una atención más plena propiciará un clima familiar más adecuado que incidirá directamente en la formación de personalidades más conscientes. La familia es un bloque unitario en la que ocurren diversas vivencias que influyen en la percepción de la realidad que tienen los hijos educados en ellas. Por tanto, si la familia tiene determinados problemas, todo el entorno familiar sufrirá esta situación y se verá afectada mientras que si una familia aprende a solucionar sus conflictos de una manera armoniosa, toda la estructura familiar disfrutará esta situación privilegiada.

La influencia de la atención en el rendimiento académico

Todo lo anterior, justifica que busquemos una mayor influencia de la familia en el entorno escolar para propiciar un mayor desarrollo del alumno, pero la pregunta pertinente sería si todas las influencias son igualmente interesantes. Sin duda, buscamos una influencia positiva que sume y no reste en el proceso. Sin embargo, como se argumentaba en este trabajo de innovación, vivimos en una sociedad donde la rapidez impera sobre cualidades como la paciencia, lo superficial triunfa frente a lo profundo y la improvisación se impone a la coordinación atenta.

Estos motivos nos llevarían a rastrear en si la sociedad ha experimentado una pérdida de atención en la vida diaria y si este aspecto puede ser trabajado y recuperado tanto a nivel individual como grupal.

José Antonio Portellano (2021), el neuropsicólogo y profesor titular de la facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid (UCM), confirma que los últimos estudios realizados para determinar el estado de alerta del cerebro de los seres humanos actuales está disminuyendo su nivel de atención a un único estímulo y nos dirigimos a un estado en el que el cerebro se posiciona en actitud multitarea, con las consecuencias físicas y psicológicas que eso conlleva como es el estrés o la ansiedad constantes. Es por ello pertinente ocupar un espacio para reflexionar sobre cómo funciona la atención antes de presentar las actividades con las que trabajar para reforzar los niveles de atención deseados en las familias de los alumnos.

Existen diferentes tipos de atención que solemos usar en nuestra vida diaria para atender a los estímulos que acontecen a nuestros sentidos y para llevar a cabo las tareas que necesitamos realizar. La atención selectiva es la encargada de seleccionar cual es la información a la que hay que atender y cuál es la restante que hay que desdeñar para que nuestro organismo procese sólo la parte informativa útil para nosotros en ese momento. Sin esa atención selectiva, nuestro organismo sufriría sobrecargas de datos que distraerían lo esencial.

Por otro lado, la capacidad de inhibición evita que el organismo que bloquee al recibir respuestas incompatibles a determinados estímulos. Esta capacidad es necesaria cuando necesitamos llevar a cabo una tarea concreta que requiere gran cantidad de tiempo, concentración y esfuerzo. Durante el desarrollo de esta tarea pueden surgir otras que, al resultar más novedosas, pueden ser más atractivas para el sujeto y esto puede desviar la atención en la primera tarea para centrarse en la segunda.

Otro aspecto importante para conseguir mantener el foco en lo importante tiene que ver con la atención sostenida. En la actualidad este aspecto requiere un trabajo más intenso que en épocas anteriores debido a la gran cantidad de estímulos que cada segundo perciben nuestros

sentidos de forma digital que nos llevan de una información a otro con excesiva rapidez. Además, es algo común en nuestra especie el que, al realizar una actividad a largo plazo, aparezca un declive progresivo en la actuación que está directamente relacionado con el nivel ejecutivo de la misma.

Y por último, pero no menos importante, debemos considerar la atención dividida que se produce cuando aprendemos a hacer actividades mecánicas de forma exitosa y eso nos permite hacer otras actividades que requieren una atención más atenta al mismo tiempo. La división de la atención es un mecanismo que el organismo activa para dar respuesta a varias exigencias a la vez. El éxito obtenido al llevar a cabo estas acciones de forma dividida lo obtiene el sujeto en función de lo amplia que sea su atención y de la capacidad que tenga para contrarrestar las distracciones provocadas por estímulos irrelevantes. Así, cuando más interiorizadas tengamos las actividades mecánicas, más capacidad nos quedará para concentrarnos en las nuevas.

Funciones que enfocan la atención para aumentar el rendimiento

El objetivo ahora es detallar cuales son las funciones ejecutivas que ayudan a dirigir la conducta hacia un meta concreta. Así, la primera de las funciones es la planificación o planteamiento de respuesta cuya misión es ser capaz de anticipar el resultado que tendrán nuestras acciones. Esa capacidad de calcular las consecuencias futuras de una acción presente pone en marcha mecanismos fisiológicos que segregan una sustancia denominada “dopamina” y que nos incita a desarrollar una actividad concreta que, una vez concretada, producirá otra hormona placentera denominada “Serotonina” que funciona a modo de premio para el individuo. Otra de las funciones es la de Inhibición y tiene como finalidad bloquear actividades que suponen una distracción con relación a la actividad que estamos desempeñando en el momento actual. Es la capacidad de autocontrol que nos ayuda a no desviarnos del objetivo previsto en pro de otro nuevo por muy atrayente que este resulte. La flexibilidad es otra función que nos permite modificar nuestro comportamiento para ser capaces de adaptarnos si las circunstancias cambian. Esa adaptación nos ayuda a conseguir las metas haciendo ajustes en nuestra conducta para obtener el objetivo previsto. La memoria de trabajo nos facilita el almacenamiento de la información en

la memoria que estamos manejando para poder obtener el resultado esperado. Es un proceso mental automático que puede ser perfeccionado si se trabaja en ello. La monitorización es el proceso por el que evaluamos y controlamos el proceso de planificación antes de tomar decisiones, valorando si la solución elegida es la mejor de las posibles. Y por último la toma de decisiones que va a implicar los procesos de informar sobre la decisión, los riesgos y los posibles errores.

La capacidad de prestar atención es una destreza que puede enseñarse tanto en adultos como en menores. Sin embargo, esto es un proceso complejo que requiere aprender a controlar los impulsos, encontrar la motivación adecuada, controlar el nivel de actividad que desarrollamos y saber las competencias con las que contamos. Además, debemos ser capaces de atender al entorno que rodea a la familia y conocer si el ambiente que envuelve al niño es caótico u ordenado así como si tiene opciones en demasía o distracciones que motiven al niño en otras direcciones.

Metodología

Consideraciones previas

Como es sabido, la participación educativa es una oportunidad para colaborar y compartir fines comunes. Ello implica enfocar los esfuerzos para tomar decisiones conjuntas y realizar tareas para conseguir esos objetivos. Así, la comunidad educativa debería propiciar una relación activa con las familias que facilite a su vez la participación de las mismas dentro de un clima de confianza. Es cierto que la educación en las aulas requiere mucho esfuerzo por parte de los docentes que soportan unas ratios más elevadas de lo deseado y con unas características muy diversas entre el alumnado que requieren un nivel de flexibilidad y atención considerable. Sin embargo, no se trata de trabajar más y más complicado sino de ser más eficientes, tejiendo redes entre los agentes sociales que nos permitan conseguir ventajas profundas en el trabajo escolar. Para conseguir estos objetivos, la metodología es un aspecto sumamente crucial que nos permita llegar más lejos con el mismo esfuerzo, entrelazar a los agentes para que los beneficios se multipliquen, ya que el tiempo y la energía son demasiado

limitados. Teniendo en cuenta estos aspectos, la metodología más adecuada para conseguir los objetivos previstos es el uso de sesiones concentradas que puedan practicarse después en la rutina diaria de forma ágil (en el caso de los adultos) combinado con el uso de las clases para introducir de forma transversal los cambios propuestos, así como el aprovechamiento de las sesiones de tutoría (En alumnado de la ESO)

Descripción de actividades

-Primera intervención: Buscando puntos de encuentro con las familias

La primera toma de contacto con las familias se realizará al comenzar el curso académico mediante una reunión de grupo con los familiares del alumnado en la que se intentará estrechar lazos con los mismos, darnos a conocer y facilitar folletos informativos en los que señalaremos las fechas de los talleres formativos para todo el curso. Durante la misma se realizará una presentación en power point en la que se explicará la importancia del trabajo en equipo de todos los agentes implicados en el proceso educativo del alumnado. También se detallará la importancia que educar la atención tiene en la actualidad.

En este punto es conveniente la creación de una comisión gestora formada por representantes de la comunidad educativa formados en la materia que queremos trabajar así como miembros familiares y alumnado. Esta comisión se reunirá tantas veces como sea necesario, pero un mínimo de una vez por trimestre para poner en común el proyecto, aportar ideas, mejorar lo aportado o incluso modificar todo lo necesario. Por otro lado, el tutor realizará entrevistas personales con las familias de los alumnos para poder conocer el entorno en el que se desenvuelve cada alumno y conocer más acerca de ellos.

-Segunda intervención: Actividades para aumentar la capacidad atencional

Las actividades van destinadas a las familias del alumnado con la finalidad de que, a través del propio aprendizaje atencional de padres, consigamos influir en los hijos. Las actuaciones escolares para aumentar la atención tienen que ir de la mano de un trabajo en el ámbito doméstico que refuerce esta línea. Sólo si sumamos esfuerzos, conseguiremos invertir el proceso y generar una tendencia atencional elevada. Pero la falta de atención azota a todos los agentes sociales sin excepción generando diferentes problemas y es por ello que el trabajo va a ser general. Así también el mismo profesorado recibirá actividades específicas para poder aplicar la atención en el aula provocando una onda expansiva que vaya calando en todas las capas en las que el alumnado conviva.

Estas primeras actuaciones directas van a preparar el terreno de la atención, trabajando las condiciones que nos van a facilitar conseguir la meta a la que acercarse. Es interesante señalar que la meta propuesta no es un final exitoso con un tiempo determinado que podamos medir sino que se trata más bien de aproximaciones a un ideal que nos arrojará unos resultados que pueden ser exitosos pero no definitivos. La atención plena es una capacidad frágil que desaparece si no se trabaja con lo que la labor es inagotable. Se trata de crear conciencia y mostrar otra forma de realizar cada actividad de nuestra vida diaria bajo una mirada más atenta, bajo una actitud más internamente serena.

Uno de los aspectos a trabajar será la importancia del sueño en la vida de todo ser vivo del planeta. Se usarán experimentos científicos llevados a cabo tanto con animales como con personas para concienciar sobre la importancia de respetar nuestros periodos de descanso naturales y el de nuestros menores. Se incide de la importancia de que las horas de sueño sean las necesarias pero además se hará hincapié en la importancia de un descanso de calidad, profundo y continuado. Para ello se presentará estudios en los que se relaciona el uso de dispositivos electrónicos en los momentos previos al sueño. Las luces que desprenden las pantallas afectan directamente a localización de nuestro sueño siendo más perjudicial en menores que en adultos.

Como sabemos, el uso de la tecnología a una escala tan avanzada como la dispuesta en nuestra sociedad actual es relativamente reciente. Hay estudios que muestran los efectos negativos de su uso

pero aún queda mucho por descubrir. Un uso racional y controlado en adultos y menores debería ser promovido para regular nuestros instintos naturales y primarios como es el del tema que se trata en este estudio: La atención plena.

Tabla 1

Elaboración propia. Actividades para aumentar la capacidad atencional

<p>Objetivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar la capacidad atencional en las familias y el profesorado - Influir en el entorno del alumnado a través de la formación de los agentes implicados - Concienciar sobre la importancia del sueño para el desarrollo de las actividades diarias - Concienciar sobre la importancia de la alimentación para aumentar la atención en las tareas diarias. - Concienciar sobre un uso controlado de la tecnología - Concienciar sobre la importancia de la gestión emocional para el equilibrio personal y familiar.
<p>Metodología</p>	<p>El método usado será la técnica expositiva con ayuda de presentaciones interactiva en las que se incentivará la participación de las familias y profesores.</p>
<p>Agrupamiento</p>	<p>El agrupamiento dependerá de las familias interesadas. Si el número es reducido se optará por la colocación de la sala en forma de “U” para facilitar la interacción de unas familias con otras. Si el grupo es más numeroso, se utilizará un espacio más grande como el salón de actos aunque esto suponga una interacción menor entre familias.</p>
<p>Temporalización</p>	<p>5 sesiones, una por semana en horario de 20 a 21 horas.</p>
<p>Desarrollo actividades</p>	<p>Esta primera formación constará de 5 charlas para analizar y concienciar sobre las condiciones de vida de la sociedad actual sobre los siguientes temas: la disminución de la atención en la sociedad actual, la importancia del sueño así como el uso controlado de la tecnología y gestión</p>

	emocional. Para desarrollar estas charlas contaremos con un psicólogo.
--	--

-Tercera intervención: Actividades específicas de gestión del tiempo

Para conseguir el cambio de paradigma propuesto es necesario ser consciente de que el tiempo no se desperdicia al proceder a ralentizar las actividades para enfocar más la atención en ellas. Una de las características de las personas que han obtenido aumentar su atención vital es su enorme eficacia. Al concentrar toda la energía en las actividades no disminuye necesariamente el rendimiento, sólo se realiza de otra forma, con una serenidad interior más elevada y con mayor precisión.

Para entender por qué esto no supone un menor rendimiento es preciso modificar también nuestra capacidad de planificar más y mejor. La planificación nos ayuda a utilizar el tiempo de manera rentable, eficaz y productiva en cualquier actividad que llevemos a cabo. De esta manera, se evita destinar un tiempo excesivamente elevado o excesivamente escaso a una tarea concreta sin obtener buenos resultados. La planificación es la base de la atención ya que nos enfoca al objetivo disminuyendo el aburrimiento y la desmotivación (enemigos de la atención plena). Además nos hace tomar conciencia del tiempo de forma más auténtica, disfrutando el momento presente sin pretensión de que se arrebate con un futuro próximo. Para llevar a cabo estas actividades contaremos con un psicólogo especialista en gestión del tiempo y aumento de la productividad que, mediante trabajos prácticos, enseñará a las familias a organizar su tiempo de la manera más efectiva para que las tareas que ejecuten puedan desarrollarse con más serenidad.

Tabla 2

Elaboración propia. Actividades específicas de gestión del tiempo

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar sobre las diferencias entre ejecutar más tareas y hacerlas de forma más eficiente - Mostrar las ventajas que genera una mejor gestión del tiempo - Dotar a las familias de claves efectivas para planificar el tiempo de forma exitosa
Metodología	El método usado será la puesta en marcha de actividades prácticas en las que las familias aprendan técnicas de organización de su propio tiempo mediante la planificación del mismo
Agrupamiento	Se agrupará a los asistentes por familias para realizar las diferentes actividades en conjunto. Serán actividades prácticas que les sirvan para dejar planificadas las tareas diarias tales como organización del hogar, tareas de limpieza, compra de suministros, horarios de los deberes diarios de los alumnos, tiempo de ocio, tiempo para obligaciones extra, etc.
Temporalización	3 sesiones, una por semana en horario de 20 a 21 horas.
Desarrollo actividades	Para llevar a cabo estas actividades contaremos con un psicólogo especialista en gestión del tiempo y aumento de la productividad que, mediante trabajos prácticos, enseñará a las familias a organizar su tiempo de la manera más efectiva para que las tareas que ejecuten puedan desarrollarse con más serenidad.

-Cuarta intervención: Actividades específicas de técnicas de estudio

Además de la planificación del tiempo disponible, es importante el uso de técnicas específicas que nos faciliten las tareas diarias. Incidiremos en que cada adulto tiene que encontrar las adecuadas para su actividad concreta y llevaremos a cabo actividades para familias en las que se aprenderán algunas de las técnicas de estudio que ya está demostrado que funcionan en otros alumnos, siendo además dichas

técnicas un modelo de cómo a través de la técnica podemos avanzar más con un menor esfuerzo. Para ello contaremos con un pedagogo que nos aportará las claves de las técnicas más exitosas.

Tabla 3

Elaboración propia. Actividades específicas de técnicas de estudio

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Enseñar técnicas de estudio efectivas para el alumnado - Adaptar las técnicas de estudio generales a los casos concretos del alumnado
Metodología	El método usado será la puesta en marcha de actividades teóricas y prácticas mediante exposiciones visuales y ejercicios prácticos donde se ponga en marcha lo aprendido
Agrupamiento	Los alumnos trabajarán de forma individual en su propio proceso siguiendo los pasos del pedagogo encargado de orientarlos.
Temporalización	5 sesiones, una por semana en horario escolar (tutoría)
Desarrollo actividades	Para llevar a cabo estas actividades contaremos con un pedagogo que, mediante clases teóricas y prácticas, guiará a los alumnos para que adquieran las habilidades necesarias para un estudio más efectivo.

-Quinta intervención: Actividades de gestión emocional

No se trata de buscar siempre un estado constante de felicidad o de equilibrio en nuestras emociones sino de saber identificarlas permitiendo que estas sean sentidas adecuadamente. Los pensadores estoicos en la edad antigua ya fueron conscientes de la cantidad de pensamientos y emociones que genera nuestra mente sin control y de cómo el ser humano tiende a volcar su mirada hacia fuera olvidando la importancia que tiene la introspección en el control emocional. Si bien el pensamiento estoico está adquiriendo cada vez más relevancia en los últimos años, las nuevas generaciones siguen siendo educadas con un deficiente control emocional al incentivarlos para encajar en unos estándares sociales determinados en los que las emociones deben ser

enmascaradas sino concuerdan con los estándares vigentes. Lejos de incentivar a las familias para que expongan sus emociones al exterior para reivindicarlas, se les motivará a ahondar en ellas, reconocerlas, distinguirlas de las exigencias sociales y gestionarlas mediante la aceptación. Siguiendo al padre del psicoanálisis, Sigmund Freud, las emociones no descargadas adecuadamente generan neurosis en el sujeto. Bajo su mirada sería un error garrafal el tratamiento que hacemos de ellas si no somos capaces de identificarlas para darles salida de forma correcta. Más de 120 años después de sus investigaciones seguimos sin contar en los centros educativos con enseñanzas específicas para el control emocional. Para conseguir el control emocional se requiere la presencia de un psicólogo que desenmascare las claves más eficaces para una mejor gestión familiar de las emociones de todos sus miembros, recomendando diversas fuentes para que el trabajo sea progresivo y continuo. En el aula se trabajará la autoestima del alumnado de forma colateral.

-Sexta intervención: Formación familiar y docente

Las actividades están diseñadas para llegar a las familias pero también a los docentes del centro. Un docente que cuenta con la formación necesaria para facilitar un ambiente de clase sereno, motivador (mediante la elección correcta de las actividades en cada sesión, de confianza y respeto) será capaz de enseñar a su alumnado a enfocar la atención en cada tarea, a evitar la dispersión aumentando de este modo la concentración del grupo. También debe potenciar en los más rápidos la capacidad de esperar al resto, de intervenir cuando corresponde y de fusionarse con el grupo sin intentar sobresalir por encima de los demás. Y además debe motivar al grupo para utilizar las palabras precisas para expresarse, marco de la atención plena en tanto que la mente debe hacer un esfuerzo de concentración para conectar su propio interior con el mensaje exterior que desea transmitir. Y por último, pero no por ello menos importante, el docente puede facilitar la escucha activa de su alumnado, no sólo en las explicaciones del profesor sino además las interacciones entre compañeros. En la sociedad de las prisas actual se alzan muchas voces pero nos cuesta más desarrollar la paciencia para escuchar con atención cada una de ellas.

La velocidad de un tiempo supersónico acelerado genera un efecto imitación general que cala en todos los estratos sociales y en los más menores. La ralentización de la actividad requiere de personas formadas en atención plena para ser modelos sociales nuevos que propicien un cambio de paradigma en la gestión del foco de atención.

Tabla 4

Elaboración propia. Actividades de formación familiar y docente

Objetivos	Trabajar la atención plena en las familias y profesores mediante la práctica de la focalización alterna
Metodología	El método usado es la práctica de la meditación guiada a través de un instructor de atención plena especializado
Agrupamiento	Los padres y profesores se posicionarán en grupos pero el trabajo a realizar será individual. Podrán elegir entre usar la postura tumbada o una silla
Temporalización	El horario de estas actividades será el mismo para adultos y alumnos pero lo llevarán a cabo en espacios separados para trabajar la atención según la edad de los grupos. Serán 10 sesiones en horario extraescolar, adaptados a las necesidades de las familias. 2 sesiones estarán destinadas al reconocimiento auditivo, 2 al visual, 2 al tacto, 2 al olfato y 2 a la combinación de todos ellos.
Desarrollo actividades	Las actividades consisten en ejercicios prácticos encaminados a aprender a identificar las sensaciones del cuerpo y traerlas a la consciencia para observarlas siendo así espectadores atentos de nuestros propios procesos internos. Cada sesión contará con una explicación sencilla del instructor para después empezar a observar las sensaciones por separado.

-Séptima intervención: Llegar a la atención mediante la observación del propio cuerpo

El médico norteamericano Jon Kabat Zin propuso un método revolucionario para conseguir aumentar la atención mediante la observación del propio cuerpo, de la respiración y de las imágenes mentales. Este procedimiento consiste en destinar diez minutos al día para hacer un chequeo del propio cuerpo. Después nos centraríamos en la respiración prestando atención a la entrada y salida del aire en la cavidad pulmonar, cómo desciende por el tórax y descansa en el diafragma. Prestaríamos atención a los sonidos externos e internos. Testaríamos olores y sabores posibles que nos lleguen desde nuestra posición estática para acabar concentrándonos en los pensamientos que vienen y van, su rapidez, la fugacidad que tienen, lo repetitivos que pueden ser sin entrar a valorar si son adecuados o no, si nos convienen o no, sólo observación.

Autores contemporáneos como la catedrática española Mónica Cavallé en su libro “La sabiduría recobrada” afirma que llevar a cabo esta actividad diariamente durante un espacio de tiempo ininterrumpido contribuye a la aparición de lo llamado “mente testigo” denominado como un foco atencional que chequea los pensamientos de nuestra mente como si nos fueran ajenos, desde la ecuanimidad, generando en el meditador una sensación de desapego que nos libera del estrés y desarrolla la atención plena en el momento presente. Ese “testigo” actúa como una linterna encendida clarificando los contenidos mentales presentes liberándonos de ellos y dejando paso a una presencia liviana, serena y equilibrada.

Para estas actividades se propone la contratación de un monitor especializado en este método con un horario que será el mismo para adultos y alumnos pero lo llevarán a cabo en espacios separados para trabajar la atención según la edad de los grupos.

Tabla 5

Elaboración propia. Actividades de observación del propio cuerpo

<p>Reconocimiento auditivo</p>	<p>En la práctica de la atención están implicados de forma directa el uso que hacemos de nuestros sentidos. En concreto, el trabajo óptimo implica trabajar dichos sentidos separadamente para aprender a centrar la atención de forma específica en cada uno de ellos. En esta primera propuesta se trabajará el reconocimiento auditivo mediante la diferenciación de ruidos, sonidos, sílabas, palabras o números. Para trabajar este aspecto se pueden realizar diversas actividades. Una de las propuestas será la lectura de un texto en voz alta por un alumno. El resto debe escuchar atentamente y palmear cada vez que se escuche la letra “m”. Otra propuesta sería a través de canciones en las que se escucha un sonido concreto dentro de la vorágine de sonidos diversos. El objetivo en este caso sería contabilizar las ocasiones en las que dicho sonido aparece. Un ejemplo más sería permanecer en silencio para concentrarnos en el canto de los pájaros que pían fuera del centro o en las gotas de lluvia que caen en un día concreto. También podría ser interesante la apertura de un juego en el que un alumno con los ojos vendados tiene que reconocer qué compañero habla en la clase sólo al escuchar su voz.</p>
<p>Reconocimiento visual</p>	<p>Para trabajar el reconocimiento visual nos centraremos en la localización de formas, objetos, colores, números, símbolos, palabras, letras o situaciones. Una vez más se plantean varias propuestas para realizar el trabajo. En este caso se eligen dos alumnos que se colocan frente a frente durante 10 segundos con el objetivo de que se observen detenidamente intentando retener en la memoria el máximo de detalles posible del adversario. Transcurrido este tiempo, se colocarán de espaldas uno contra otro y el resto de la clase preguntará sobre los colores de las prendas el compañero, los accesorios que lleva, los rasgos destacables, etc. Se admitirán un máximo de tres errores para ser descalificado. Otra actividad adecuada para este trabajo consiste en proyectar efectos ópticos en la pantalla</p>

	<p>digital que escondan varias imágenes a la vez para ir diseccionando todas ellas por separado del conjunto inicial. Además se propone elegir una página de un periódico y tachar, lo más rápido posible, todas las palabras que contengan la letra “r”. Así también se puede practicar intentando recordar series y ejercicios de agrupación como, por ejemplo, series de números cada vez más largos que deben ser repetidos en orden directo o inverso. Además es posible entrenar la capacidad de planificación mediante diferentes juegos de mesa con múltiples reglas o con pasatiempos. Como propuesta ejemplar nombraré el juego de la marca “Lúdilo”: “Cubeez” que consiste en unos cubos en cuyos lados hay diferentes opciones de caras dibujadas. Se pueden organizar los alumnos en grupos de 4 personas. Se obtiene una carta de la baraja y los concursantes deben identificar el tipo de rostro que deben realizar de las diferentes combinaciones. El juego requiere una concentración elevada ya que las combinaciones son muy parecidas e inducen al error. Otro ejemplo de juego de mesa sería el “Gravity maze” que es un juego de estrategia para realizar de forma individual en casa. Sería una propuesta de compra optativa para las familias en tanto que ayuda a desarrollar la concentración, la memoria y las facultades lógicas.</p>
<p>Reconocimiento táctil</p>	<p>El sentido del tacto también se puede trabajar por separado. Se colocarían diferentes objetos y, con los ojos vendados, debe reconocer de qué objeto se trata o de qué material ha sido realizado. También se podría reconocer a los compañeros palpando su rostro.</p>
<p>Reconocimiento olfativo</p>	<p>El olfato se trabajaría exponiendo al alumno a determinados olores y el gusto a determinados alimentos, todo ello con el fin de desarrollar la atención en los sentidos aislados</p>
<p>Sentidos alternos</p>	<p>El objetivo final sería el de combinar todos los sentidos y focalizar la atención en uno de ellos y en otro de forma intermitente así como la atención en la respiración, la atención a una lectura concreta focalizando toda la energía solo a ello</p>

Temporalización

Las actividades programadas se desarrollarán en un total de 23 sesiones repartidas de la siguiente forma:

- Actividades para aumentar la capacidad atencional: 5 sesiones de una hora cada una. 1 sesión por semana en horario extraescolar.
- Actividades para mejorar la gestión del tiempo: 3 sesiones de una hora cada una. 1 sesión por semana en horario extraescolar
- Actividades para adquirir técnicas de estudio eficaces: 5 sesiones, una por semana en horario escolar, preferentemente en las sesiones de tutoría
- Actividades para entrenar la atención mediante observación del cuerpo: 10 sesiones para adultos y 10 para menores temporalizadas de forma correlativa aunque en espacios diferentes. 1 hora semanal en horario extraescolar.

Evaluación

Para evaluar la consecución de los objetivos realizaremos unos 4 cuestionarios diferentes antes y después de la intervención para controlar los siguientes puntos:

- 1- El nivel de atención de cada participante antes y el de después de la intervención
- 2- La sensación de tener tiempo suficiente para realizar todas las actividades antes y después de la intervención
- 3- El aprovechamiento del tiempo de estudio antes y después de la intervención
- 4- El nivel de estrés y ansiedad que presentan los participantes antes y después de la intervención

Además de estas percepciones individuales de los participantes, realizaremos test psicológicos para valorar si el nivel de atención ha aumentado. Para ello usaremos un método estandarizado conocido en psicología como “d2” ya que la mayoría de estudios prueban su fiabilidad.

Conclusión

Como conclusión a este trabajo, la participación familiar es sumamente importante como se ha intentado plasmar durante las páginas anteriores pero no cualquier tipo de participación es saludable y eficiente.

A través de la atención plena es posible abrir un espacio de encuentro más auténtico, más real y más desinteresado. Si bien no es una tarea fácil, lo que hay en juego es lo suficientemente importante como para intentar su ejecución. Es sabido que este tipo de práctica es capaz de generar cambios esenciales en el comportamiento humano a nivel profundo y, en consecuencia, a nivel social. La dirección a la que nuestras sociedades se encaminan con factores tan dañinos como el estrés, la ansiedad y la depresión merecen la puesta en práctica de soluciones diferentes que despierten resultados también diferentes.

Las familias actuales han sufrido modificaciones rápidas en poco tiempo y este hecho hace que sea necesario también volver a repensarnos como sociedad. Los valores que eran firmes en épocas pasadas se han convertido en valores más abiertos y cambiantes. Esto es saludable siempre y cuando vaya acompañado de una reflexión sobre los nuevos pilares que debemos mantener. Tanto familia como centros educativos deberían trabajar en colaboración para conseguir resultados valiosos y duraderos.

Referencias

- Alonso Puig, M (2012) La Respuesta. España. Plataforma Editorial
- Ayala, Francisco J. (1983) El origen del hombre. Madrid. Alianza Editorial
- Bauman, Z (2015) Modernidad líquida. México. Fondo de Cultura Económica
- Chul Han, B (2015) El aroma del tiempo. Barcelona. Herder. Editorial S.L

- Durkheim, E (2013) Educación y Sociología. Barcelona. Ediciones Península
- Engels, F (1884) El origen de la familia, la propiedad privada y el estado. Editorial Progreso
- Grasa Hernández, R (1990) Evolucionismo. Madrid. Editorial Cincel
- Giddens, A & Sutton, Philip (1989) Sociología. Madrid. Alianza
- Harris, Marvin (1982) Introducción a la antropología cultural. Madrid. Alianza Universidad
- Harris, Marvin (1992) Nuestra especie. Madrid. Alianza Universidad.
- Kabat-Zin, J (2007) La práctica de la atención plena. Barcelona. Kairos
- López López, M & Pereda Herrero, V (2006) La familia en el proceso educativo. Madrid. Ediciones Cinca.
- Lorite Mena, J (1987) El orden femenino. Barcelona. Anthropos.
- Machargo, J (1997) Expectativas y realidades en las relaciones padres-profesores. Comunicación presentada en el VI Congreso Internacional de Educación Familiar. Benalmádena. España
- Moure, A (1989) El origen del hombre. Madrid. Historia16
- Portellano, A (2021) El cerebro en alerta constante: Cinco segundos de atención
<https://www.lavanguardia.com/vida/20190203/46177449169/capacidad-atencion-estimulos-concentracion.html>
- San Fabián, J.L (1996) El centro escolar y la comunidad educativa. ¿Un juego de metáforas?
- Spencer, H (2001) The principles of sociology. Londres. Routledge.
- Weber, M (1984) Economía y Sociedad. México. Fondo de Cultura Económica.