



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Primaria

TRABAJO FIN DE GRADO

**El método Bullet Journal como herramienta
educativa para el fomento de la atención y
la enseñanza del inglés en Educación
Primaria**

Presentado por Elena Barroso Montesinos

Tutelado por: Francisco José Francisco Carrera

Soria, 19 de junio de 2025

ASPECTOS PRELIMINARES

RESUMEN

La presente investigación parte de la conjetura de que la implementación del método Bullet Journal en educación puede ayudar a los estudiantes de educación primaria a mejorar su atención, concentración, desarrollo de la creatividad y capacidad de organización, ejerciendo a su vez como un medio en el que los estudiantes puedan practicar y expresarse en la lengua extranjera, reflexionando sobre su proceso de aprendizaje. Por tanto, se pretende conocer los efectos que la implementación de esta herramienta pueda tener en el ámbito educativo, siendo una agenda-diario analógica, creada por y para cada usuario, totalmente personalizable y adaptable a las circunstancias y necesidades de cada persona. Para ello, se implementará en un grupo de once estudiantes de cuarto curso de Educación Primaria, desde una perspectiva transversal entre las áreas de Ciencias Naturales, Educación Plástica e inglés, que se imparten en esta lengua extranjera, y se analizarán sus efectos a partir de una observación participante, la realización de una entrevista semiabierto a la tutora y docente de la sección bilingüe, así como un cuestionario completado por los estudiantes.

ABSTRACT

This research is based on the conjecture that the use of Bullet Journal method in education can help primary school students to improve their attention, concentration, development of creativity and organisational skills, as well as acting as a tool in which students can practice and express themselves in the foreign language, reflecting on their learning process. Therefore, the aim is to find out the effects that the implementation of this tool may have in the educational field, being an agenda-diary in analogue format, created by and for its user, fully customisable and adaptable to the circumstances and needs of each person. To this end, it will be implemented in a group of eleven students in the fourth year of Primary Education, from a cross-curricular perspective between the areas of Natural Sciences, Plastic Education and English, which are taught in this foreign language, and its effects will be analysed based on participant observation, a semi-open interview with the mentor and teacher of the bilingual section, as well as a questionnaire completed by the students.

PALABRAS CLAVE

Educación primaria, segunda lengua, lengua extranjera, Bullet Journal, *mindfulness*, atención, organización.

KEYWORDS

Primary Education, second language, foreign language, Bullet Journal, mindfulness, attention, organization.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

ASPECTOS PRELIMINARES.....	2
RESUMEN	2
ABSTRACT	2
PALABRAS CLAVE	2
KEYWORDS	3
INTRODUCCIÓN	6
JUSTIFICACIÓN	6
RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DE TÍTULO	7
OBJETIVOS.....	8
MARCO TEÓRICO O ESTADO DE LA CUESTIÓN.....	10
LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN Y LA ORGANIZACIÓN PARA EL APRENDIZAJE	10
<i>La atención en el proceso de enseñanza-aprendizaje bajo la influencia de un mundo digitalizado.</i>	10
<i>El papel de las emociones en el aprendizaje</i>	12
<i>Cómo fomentar la atención entre el alumnado: El mindfulness</i>	13
EL USO DEL INGLÉS COMO LENGUAJE PARA LA INTROSPECCIÓN.....	15
<i>El estudiante bilingüe.....</i>	15
<i>Fundamentación metodológica de la enseñanza de lenguas extranjeras y el Bullet Journal</i>	16
<i>Concreción curricular del Bullet Journal en el ámbito de la segunda lengua</i>	18
EL MÉTODO BULLET JOURNAL Y SU IMPLANTACIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO	20
<i>El Método Bullet Journal y sus beneficios en el ámbito educativo.....</i>	20
<i>El Bullet Journal como herramienta para el aprendizaje del inglés</i>	24
<i>El Bullet Journal como herramienta para la retroprogresión en educación.....</i>	26
<i>La importancia de la organización.....</i>	27
METODOLOGÍA.....	29
ANÁLISIS Y RESULTADOS	30
OBSERVACIÓN	30
ENTREVISTA A LA TUTORA	33
CUESTIONARIO AL ALUMNADO	34
CONCLUSIONES Y PROYECCIÓN FUTURA.....	37
REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS	39
ANEXOS.....	42

ANEXO I: IMÁGENES RELACIONADAS CON LA OBSERVACIÓN PARTICIPANTE	42
<i>Bullet Journal de una estudiante</i>	42
<i>Mejora en la presentación de los cuadernos</i>	43
ANEXO II: ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA A LA DOCENTE	46
ANEXO III: CUESTIONARIO AL ALUMNADO	49

INTRODUCCIÓN

En el mundo actual en que vivimos, inmersos en la era digital y del uso (o abuso) de las redes sociales, los estudiantes cada vez presentan más problemas de atención y organización debido a que se encuentran sobrestimulados. Por ello, considero que es fundamental para la enseñanza en general, y para la enseñanza de una segunda lengua en particular, abordar esta problemática desde el ámbito educativo.

Paralelamente, vivimos en la era de la inmediatez, lo que se traduce en una baja tolerancia al fracaso y poca paciencia entre las generaciones más jóvenes, acostumbradas a tenerlo todo a golpe de clic, por lo que debemos buscar herramientas que nos ayuden a promover estos aspectos entre los estudiantes.

Son varios los estudios disponibles que defienden el *mindfulness* en educación, exponiendo sus amplios beneficios para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Pese a que este enfoque aborda de manera directa la problemática de la atención y la paciencia, no termina de responder en el área de la organización en el alumnado, por lo que esa cuestión continúa sin resolverse.

Para ello, en esta investigación se abordará el empleo del método Bullet Journal (Carroll, 2018) como una herramienta educativa para trabajar la atención y la organización. En sí, esta herramienta sería algo como una agenda-diario creada por y para la persona que la usa, por lo que se adapta perfectamente a las necesidades de cada usuario. Del mismo modo, al ser una herramienta tan versátil, se empleará para fomentar la competencia comunicativa del alumnado en una segunda lengua, ofreciéndoles este espacio para reflexionar sobre su proceso de aprendizaje, y fomentar su interés por el aprendizaje del inglés, partiendo de sus motivaciones e intereses.

Entre los beneficios que aporta a sus usuarios encontramos la mejora en la organización y la atención, siendo considerada una herramienta para el *mindfulness*, además de fomentar la creatividad, la introspección y la organización mental, entre otros. Son muchas las personas que forman la comunidad Bullet Journal y que presumen de los efectos positivos que esta herramienta ha traído a sus vidas, que se pueden aprovechar en el campo educativo.

JUSTIFICACIÓN

Como usuaria del método Bullet Journal desde hace más de cuatro años, considero que puede ser un buen método para abordar la falta de capacidad organizativa y de atención del alumnado, así como la ausencia de paciencia o tolerancia a la frustración.

Al ser un método que originalmente se presenta en lengua inglesa, también lo he aprovechado para practicar este idioma, por lo que considero que los beneficios que me ha aportado a mí respecto a la lengua inglesa, puede aportárselos a los estudiantes.

Asimismo, muchos estudiantes presentan una actitud negativa ante el aprendizaje de una segunda lengua, por considerarla poco útil y muy alejada de sus necesidades comunicativas en este idioma. Por tanto, a partir de la implementación del Bullet Journal, se pretende que el alumnado mitigue los efectos negativos de la era digital en la que vivimos, disponiendo de un espacio para la reflexión y práctica del inglés, además de contribuir en su organización y capacidad de atención.

RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DE TÍTULO

A continuación, se enumerarán aquellas competencias correspondientes al Grado en Educación Primaria que se relacionan con el presente trabajo de investigación. De este modo, se abordarán algunos de los aspectos primordiales en los que debo ser competente a la finalización de los estudios citados, que son los siguientes:

Competencias generales:

- ◆ **Principales técnicas de enseñanza-aprendizaje.**
- ◆ **Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.**
- ◆ **Ser capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos.**
- ◆ **Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa.**
- ◆ **Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.**
- ◆ **Desarrollo de la capacidad de actualización de los conocimientos en el ámbito socioeducativo.**
- ◆ **Adquirir estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, así como de la formación en la disposición para el aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida.**
- ◆ **Tener la capacidad para iniciarse en actividades de investigación.**

Competencias específicas:

- ◇ Identificar y planificar la resolución de situaciones educativas que afectan a estudiantes con diferentes capacidades y distintos ritmos de aprendizaje.
- ◇ Mostrar una actitud de valoración y respeto hacia la diversidad del alumnado, cualesquiera que fueran las condiciones o características de este, y promover esa misma actitud entre aquellos con quienes trabaje más directamente.
- ◇ Conocer y aplicar experiencias innovadoras en educación primaria.
- ◇ Conocer y aplicar metodologías y técnicas básicas de investigación educativa y ser capaz de diseñar proyectos de innovación identificando indicadores de evaluación.
- ◇ Potenciar la formación personal facilitando el autoconocimiento, la estima personal, la capacidad de establecer relaciones de grupo, la actitud solidaria y democrática.
- ◇ Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.
- ◇ Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.
- ◇ Conocer las bases cognitivas, lingüísticas y comunicativas de la adquisición de las lenguas.
- ◇ Conocer las principales corrientes didácticas de la enseñanza de lenguas extranjeras a niños y su aplicación al aula de lengua extranjera en los distintos niveles establecidos en el currículo.
- ◇ Ser capaz de estimular el desarrollo de aptitudes de orden metalingüístico/metacognitivo y cognitivo para la adquisición de la nueva lengua, mediante tareas relevantes y con sentido y cercanía al alumnado.

OBJETIVOS

A partir de la presente investigación y su correspondiente análisis cualitativo se pretende alcanzar una serie de objetivos, tanto de carácter general como específicos, que se detallan a continuación:

Objetivos generales:

- Favorecer el desarrollo de la competencia comunicativa del alumnado en la lengua inglesa en contextos cotidianos, además de fomentar su uso diario.
- Potenciar la capacidad de atención del alumnado a partir de una herramienta que favorece el *mindfulness*, así como su capacidad de organización.
- Conocer la idoneidad del uso del método Bullet Journal en un contexto educativo.
- Implementar una herramienta que aborde de manera transversal los contenidos relativos a la situación de aprendizaje de hábitos de vida saludable correspondiente al área de *Natural Science*, manteniendo el uso de la lengua inglesa.

Objetivos específicos:

- Proveer al alumnado de herramientas para la reflexión y el análisis de sus conductas, rutinas y pensamientos.
- Mejorar su relación con la lengua inglesa a partir del uso de una herramienta funcional, personalizable y atractiva.
- Motivar al alumnado por el aprendizaje de la lengua inglesa, perdiendo el miedo a usar la misma en un contexto cotidiano o no escolar.
- Mejorar la presentación, escritura a mano y distribución espacial del alumnado en sus producciones.
- Favorecer el orden mental del alumnado a partir de la organización.
- Dotar de oportunidad al alumnado para ser constructores de su propio proceso creativo y de aprendizaje.
- Favorecer el autoconocimiento, la gestión emocional y el desarrollo de conductas positivas hacia sí mismos y su entorno.

MARCO TEÓRICO O ESTADO DE LA CUESTIÓN

LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN Y LA ORGANIZACIÓN PARA EL APRENDIZAJE

La atención en el proceso de enseñanza-aprendizaje bajo la influencia de un mundo digitalizado

Comencemos por comprender qué significa la atención. Rosen (2020) la asemeja a un filtro que emplean las personas para captar y seleccionar la información que consideran útil, para que el cerebro pueda dotarla de sentido y almacenarla en la memoria para ser empleada con posterioridad. Esta comparación correspondería con la memoria funcional, que nos permite almacenar la información captada gracias a la atención, el tiempo necesario para poder usarla.

No obstante, la atención se puede ver influida negativamente por diferentes causas, tanto internas como externas, y algunos factores como la ansiedad o el estrés, que no favorecen la concentración necesaria para el aprendizaje (Rosen, 2020).

Hoy en día, la sociedad evoluciona a gran velocidad, teniendo cada vez más información que procesar, que se transmite a través de múltiples canales no tradicionales, como las redes sociales. Todo ello, transforma inevitablemente los métodos de adquisición de conocimientos en el contexto educativo (Francisco, 2024). Por tanto, el sistema educativo no puede aislarse de estos avances porque no resultaría eficaz.

Las generaciones actuales cuentan con un elemento de gran distracción que sus predecesores no tenían, las nuevas tecnologías. Como comenta Ibáñez (2021), los niños y jóvenes de la actualidad han nacido con un dispositivo electrónico bajo el brazo, de tal manera que su dominio de internet es casi innato, mucho mejor incluso que los adultos, y pasando largos periodos en redes sociales como Instagram, TikTok o Snapchat. Es decir, son nativos digitales, aunque debido a su corta experiencia, puede que hagan un mal uso de ellas, pudiendo incluso tener consecuencias perjudiciales para la salud. A su vez, como consecuencia del uso de estas aplicaciones, los estudiantes están acostumbrados a percibir la información en un tiempo muy reducido, lo que ha ido disminuyendo el tiempo que son capaces de mantener su atención.

Entre los efectos más frecuentes por el abuso de las tecnologías en jóvenes indicados por Ibáñez (2021), encontramos la obsesión acompañada de comportamientos de riesgo, la adicción generada por la dopamina que se produce ante las interacciones en redes sociales, la búsqueda de fama y el efecto de la influencia de aquellos usuarios a los que se sigue, pudiendo ser transmisores de mensajes positivos, y otros muy negativos que fomenten la desinformación o el daño en la salud

mental. Por lo tanto el abanico de personas que pueden influir en el desarrollo del alumnado se amplía, más allá de la familia, la escuela y las amistades, lo que provoca que debamos prestar más atención a qué tipo de información reciben los estudiantes, y si esta contribuye o perjudica a su proceso de aprendizaje.

Del mismo modo, una mala gestión de las redes sociales puede derivar en otros problemas que pueden ser cognitivos, sociales, familiares, e incluso fomentar la inestabilidad emocional y la ansiedad. Esta última se puede experimentar ante la necesidad constante de revisar las notificaciones, en la inmediatez con que necesitan responder mensajes o retransmitir lo que les sucede en el momento, incluso la incomodidad que pueden experimentar cuando no pueden acceder a su dispositivo digital, y que puede derivar en nomofobia.

A su vez, el uso excesivo de las redes sociales y de las posibilidades que ofrece internet puede derivar en problemas de sueño, tan necesario para la reparación corporal, además de sentir el llamado síndrome FOMO, que se traduce en el miedo a perderse algo (Fear Of Missing Out). Dada toda esta información expuesta por Ibáñez (2021), no es de extrañar que, en la actualidad, los estudiantes presenten problemas en el campo de la atención, la salud emocional y la salud mental, por lo que se considera necesario abordarlos desde el ámbito educativo, con soluciones tan novedosas como lo son las causas.

Durante la infancia, los estudiantes están sometidos a muchos estímulos, lo que suele provocar dificultades en la concentración y la atención, especialmente en el mundo hiperconectado y digitalizado en el que vivimos, donde disponemos de fuentes inagotables de información y desinformación. Por lo tanto, como docentes, debemos potenciar la atención entre el alumnado como aspecto fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en cualquier ámbito educativo y, especialmente, en la enseñanza de una lengua extranjera.

Como comentan Salmerón y Delgado (2019), el uso que los estudiantes dan a las redes sociales se relaciona directamente con un descenso en el rendimiento académico. Las causas que explican este fenómeno están relacionadas con la cantidad de tiempo diario que pasan los estudiantes en las redes sociales, reduciendo el tiempo que se le dedica al estudio (Huang, 2018, citado por Salmerón y Delgado, 2019). Por otra parte, el uso de estos entornos digitales se relaciona con un inmediato y constante flujo de información de carácter superficial, lo que se conecta con una menor capacidad de pensar de manera crítica y reflexiva, además de reducir el tiempo de atención de los estudiantes. (Annisette y Lafreniere, 2017, citado por Salmerón y Delgado, 2019).

No obstante, también tiene repercusiones negativas en la competencia en lectura digital, lo que se relaciona con una prevalencia del lenguaje oral en las redes sociales, con menor demanda de habilidades cognitivas y lingüísticas (Snow, 2010, citado por Salmerón y Delgado, 2019).

Al contrario de lo que se piensa, los nativos digitales no son capaces de abordar de manera exitosa la multitarea, sin que el desempeño de alguna de ellas se vea mermada (Dinidar y Akbulunt, 2016, citado por Salmerón y Delgado, 2019). Sin embargo, la mente de aquellos que tratan de practicar tareas simultáneas debe esforzarse en mayor grado para prevenir las distracciones, y no siempre lo logran.

Respecto a sus efectos en los procesos de aprendizaje, Salmerón y Delgado (2019) asocian la multitarea a una mayor distracción en aquellas actividades que requieren gran concentración, por lo que en este área es necesario enseñar a los propios estudiantes a secuenciar sus tareas, centrando su atención en cada una hasta que la han completado. Igualmente, la comprensión lectora es peor en dispositivos digitales, incluso para nativos digitales, que en papel, aun comparando los resultados con generaciones anteriores.

Según Leroy (2009), las personas deben dejar de prestar atención a una tarea para poder pensar completamente en otra, pero la primera está inacabada por lo que sigue demandando atención (atención residual), y el rendimiento en la nueva tarea se ve irremediabilmente afectado. Por tanto, cuando más fragmentamos nuestra atención, menos podremos concentrarnos en cada tarea, haciendo que necesitemos más tiempo para completar cada una.

Según Babauta (2020) para encontrar la felicidad debemos mirar tanto hacia fuera, es decir, el entorno, como hacia dentro de nosotros mismos. Como el Bullet Journal, Babauta (2020) trata de acercarse a la atención plena y simplicidad dentro de la vorágine que supone el día a día, para poder centrarnos en lo verdaderamente importante, el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El papel de las emociones en el aprendizaje

El entorno educativo suele estar condicionado por diferentes circunstancias que afectan directamente a las emociones del alumnado, actuando como generadores de estrés. Estos factores pueden ser extrínsecos, como la presión por obtener una calificación satisfactoria, o intrínsecos, relacionados con los pensamientos o inseguridades que tengan los estudiantes. Todo ello provoca diferentes reacciones en nuestros organismos, generando una respuesta precisa para descargar esa tensión, lo que conduce a un importante desgaste (Barrio et al., 2006; citado por Trejo y Ortiz, 2023).

Según Jadue (2001), la ansiedad en el entorno educativo ejerce un papel determinante en los procesos de aprendizaje, incidiendo de manera directa en la capacidad de memorización y concentración del alumnado (citado por Tejo y Ortiz, 2023). A su vez, un adecuado desarrollo emocional está relacionado con un mejor rendimiento académico.

En referencia al aprendizaje de lenguas extranjeras, según indican Trejo y Ortiz (2023), además de las capacidades cognitivas, el factor emocional es un elemento a tener en cuenta por su influencia en los resultados obtenidos y el proceso de aprendizaje. Las barreras internas que se impone cada estudiante juegan un papel importante, además de que los efectos de la ansiedad pueden provocar que no muestren sus verdaderas capacidades por diversos motivos. Como concluyen Trejo y Ortiz (2023):

El profesorado debería tener en mente que los elementos que incluyen en sus evaluaciones o prácticas en clase inciden directamente en el comportamiento de los estudiantes, y los resultados podrían no ser los esperados, no porque el estudiante no tenga las competencias, sino porque este es afectado por el miedo, ansiedad, preocupación u otras afecciones físicas y mentales que suponen un desgaste psicoemocional importante que afecta los aprendizajes (p.702).

Por tanto, debemos generar un ambiente adecuado en el aula, y considerar las emociones del alumnado en nuestra planificación y organización de la enseñanza, para asegurarnos de que las condiciones sean favorecedoras del aprendizaje.

Cómo fomentar la atención entre el alumnado: El *mindfulness*

Como exponen Carrera et al. (2016), la educación y la relación docente-discente, entre otros procesos que engloba el desarrollo formativo, puede mejorarse a través de prácticas como el “*mindfulness*” (Kabat-Zinn, 201, Gunaratana, 2012, citado por Francisco et al. (2016) o la observación atenta de los procesos que en ella se producen (Esquirol, 2006, como se cita en Carrera et al. (2016).

En estos procesos de comprensión e interpretación de la situación educativa, cobra especial relevancia la hermenéutica analógica, actuando como intermediaria y punto intermedio, junto con la didáctica, entre los agentes involucrados. Por tanto, la didáctica, como bien explica Francisco et al. (2016):

Transita entre lo general (normativo y teórico) y lo particular (práctica educativa más concreta) y aunque ha de conocer bien estos ámbitos, siempre estará más cerca de la realidad del aula porque su finalidad última son los procesos de enseñanza y aprendizaje concretos, algo que es todavía más acuciante en las que se conocen como didácticas específicas (p.13).

Según esta definición, los docentes estaríamos en contacto con ambos aspectos, aunque más cerca de las didácticas específicas, centradas en el conocimiento y fomento del desarrollo de nuestro alumnado. No obstante, no podemos perder de vista la amplia diversidad que existe en el aula, por

lo que necesitaremos encontrar métodos que puedan adaptarse a las cualidades individuales del alumnado, procurando que se adecúen a sus ritmos individuales. En este sentido, el método Bullet Journal se presenta como una herramienta versátil, clara y personalizable, que puede contribuir en estos aspectos, como veremos más adelante.

En su artículo, Palomero y Valero (2016) analizan los resultados de diferentes investigaciones sobre la implementación del *mindfulness* en el campo educativo, evaluando los efectos de diversos programas desarrollados en contextos educativos, centrándose en la concepción del *mindfulness* como un proceso psicológico. Según este artículo, el *mindfulness*, es el propio acto de centrar la atención intencionadamente en el presente, aceptándolo, entendiendo la aceptación como una actitud de apertura y curiosidad para poder reconocer lo que se está viviendo sin entrar a juzgar si nos parece o no agradable o adecuado (Kabat-Zinn, 2003, Siegler, 2007, citado por Palomero y Valero, 2016).

En el artículo se comentan los beneficios derivados de la implementación del *mindfulness* en el aula, que pueden ser de tipo afectivo, reduciendo los síntomas de ansiedad y depresión; intrapersonales, mejorando la calidad de vida, el bienestar y la capacidad de atención; y los beneficios interpersonales, relacionados con la gestión emocional y el establecimiento de relaciones sociales más satisfactorias (Bavis y Hayres, 2011, como se citó en Palomero y Valero, 2016)

En referencia a los estudios realizados en el análisis de Palomero y Valero (2016), concluyen una influencia positiva en el rendimiento académico, así como la mejora del autoconcepto y la reducción de los problemas de conducta en el aula. Además, Azkarraga y Galliza (2016, citado por Palomero y Valero, 2016) concluyen en su estudio que la práctica de la meditación fomenta que el sujeto sea más consciente de sus acciones y las consecuencias que estas tienen sobre ellos mismos y sobre el mundo que les rodea.

Como mencionan Palomero y Valero (2016), es frecuente que los educadores que implementan prácticas en el aula basadas en el *mindfulness* se hayan nutrido de sus beneficios con anterioridad, como es mi caso desde hace más de cuatro años. Además, como sucede en los programas educativos basados en esta práctica, no es necesario explicar la verdadera utilidad del proceso. No obstante, en esta ocasión, se ha seguido el razonamiento propuesto por Woloschin de Glaser y Serrabona (2003, citado por Palomero y Valero, 2016), por el que se explican los motivos y beneficios del desarrollo o implementación de la actividad, teniendo en cuenta que algunos estudiantes pueden declinar la invitación a participar.

A modo de conclusión, se emplea la siguiente cita de Palomero y Valero (2016):

En definitiva, *mindfulness* nos plantea una nueva manera de entender los procesos de enseñanza y aprendizaje que pone en el centro de los mismos la indagación introspectiva, la

amabilidad y la aceptación. Aunque son muchas las dificultades y los requisitos para su introducción en contextos educativos, también son muchos sus posibles beneficios (p.26).

EL USO DEL INGLÉS COMO LENGUAJE PARA LA INTROSPECCIÓN

El estudiante bilingüe

Actualmente se considera que la lengua inglesa es una lengua de poder debido a su clasificación como lengua internacional, por lo que muchas personas quieren aprender esta lengua porque consideran que les puede ofrecer mayores posibilidades. Según Cook (2002), el fin de la enseñanza de idiomas debería ser que el estudiante sea capaz de emplear de manera satisfactoria y multicompetencial la lengua, sin tratar de imitar el uso monolingüe que le dan los hablantes nativos de la misma (citado por Larsen-Freeman y Anderson, 2011).

Como indican Larsen-Freeman y Anderson (2011):

Aunque la globalización tampoco sea un fenómeno nuevo, no cabe duda de que, con el aumento de los flujos de población transnacional, se ha incrementado la demanda de trabajadores que dominen distintas lenguas. Además, ver el dominio de idiomas como un medio para el progreso económico también ha llevado a la percepción de que el conocimiento de idiomas es una herramienta indispensable (p. 274).

La educación actual persigue la creación de alumnos bilingües, lo cual, Grosjean (1989) define como “aquellas personas que usan dos o más idiomas en su día a día” (p. 4). Igualmente nos invita a desprendernos de la visión monolingüe del bilingüismo, dejando de ver los dos idiomas como algo separado y que no puede interactuar, para pasar a una visión más holística, donde ambos idiomas coexisten en una misma persona y se nutren el uno del otro. Por tanto, la competencia comunicativa de cualquier persona no se puede juzgar únicamente por su capacidad o dominio de uno de los idiomas, sino de todo el repertorio que emplea en su vida cotidiana, por lo que debemos fomentar el uso que los estudiantes le dan a la lengua meta también fuera del aula.

Respecto a la organización y estructura mental de las personas bilingües, presentan una competencia mezclada en ambas lenguas, y los sistemas lingüísticos se activarían cuando la persona bilingüe cambia de lenguas durante su discurso. En este sentido, el hecho de tener que redactar a diario una agenda en la que se mezclen ambas lenguas puede favorecer la práctica del alumnado para cambiar de idioma, lo que favorecería la activación de sistemas lingüísticos a los que hace referencia Grosjean (1989).

A diferencia del modo discursivo monolingüe, donde las personas que hablan más de un idioma suelen desactivar los idiomas no involucrados en la conversación pero que pueden causar

interferencias, en un modo discursivo bilingüe, ambos idiomas están activados, pudiendo realizar cambios de código (cuando se cambia el idioma por completo), o préstamos del discurso (tomando prestadas palabras que se integran en el lenguaje base).

Pero normalmente, los estudiantes no disponen de muchos entornos o posibilidades para ejercitar el modo discursivo bilingüe, por lo que la herramienta Bullet Journal puede ser un instrumento adecuado para poder ponerlo en práctica con ellos mismos, de manera escrita, y poder realizar ejercicios de introspección para descubrir qué es lo que desean aprender y en qué idioma prefieren hacerlo. Por tanto, aunque los estudiantes no tengan la confianza suficiente como para realizar su Bullet Journal completamente en inglés, seguiría siendo beneficioso para el desarrollo de las competencias lingüísticas en este idioma.

Para que los estudiantes puedan desenvolverse en ambas lenguas y mantengan la motivación por aprenderlas, debemos procurar que sus aprendizajes sean significativos. Como define Álvarez (2015), el aprendizaje significativo se produce cuando la información nueva se relaciona con la que ya tenemos, gracias a las experiencias vividas y a los conocimientos que hemos ido aprendiendo. De este modo, se pretende superar la memorización y repetición de contenidos, dotando de un sentido personal a los conocimientos que se adquieren, pudiendo incluso llegar a crear nuevo conocimiento.

Como indican Larsen-Freeman y Anderson (2011), la labor de los docentes abarca desde lo mental y social hasta lo físico, emocional y conductual, por lo que los procesos de enseñanza es algo muy complejo en los que intervienen multitud de dimensiones, que se dificulta aún más cuando se trata de la enseñanza de idiomas.

Fundamentación metodológica de la enseñanza de lenguas extranjeras y el Bullet Journal

Son varios los métodos de enseñanza de lenguas extranjeras que comparten sus principios con el método Bullet Journal, y que se comentarán en este capítulo. No obstante, no debemos perder de vista lo que apuntan Larsen-Freeman y Anderson (2011):

Sin embargo, antes de convencernos de que un método es absolutamente el mejor, debemos recordar que los propios métodos están descontextualizados. Describen un ideal determinado, basado en ciertas creencias. Tratan del qué, el cómo y el por qué. Dicen poco o nada sobre quién/a quién, cuándo y dónde. Cada método que se ponga en práctica estará determinado, como mínimo, por el profesor, los alumnos, las condiciones de enseñanza y el contexto sociocultural más amplio. Por tanto, un método concreto no puede ser una receta de éxito para todo el mundo (p. 280).

El método silencioso, según explican Larsen-Freeman y Anderson (2011), nace como respuesta a la problemática surgida respecto al uso del método audiolingüe, pues los estudiantes mostraban dificultades para emplear lo aprendido fuera del aula con un uso comunicativo. En línea con el razonamiento de Chomsky, este método defiende que la adquisición de una lengua debe ser un proceso por el cual los estudiantes empleen sus propios procesos mentales para descubrir las reglas que encierra la lengua que aprenden. Por tanto, se animaba a los estudiantes a que formularan hipótesis, poniéndolas a prueba, para poder descubrir las normas de la nueva lengua.

Por tanto, comparte la visión con la herramienta que se presenta, pues ambas persiguen que sus usuarios sean capaces de expresar sus sentimientos, emociones, percepciones y pensamientos en la segunda lengua, por lo que conviene que no desarrollen una dependencia al docente o a su figura, para que sean capaces de desarrollar un criterio propio.

A su vez, comparte la integración del arte como vehículo para el aprendizaje, correspondiente al método de la Sugestopedia, según explican Larsen-Freeman y Anderson (2011). En él, Lozanov defiende que el aprendizaje de otros idiomas puede producirse a mayor velocidad, pero no lo hace debido a las barreras psicológicas que solemos establecer ante el aprendizaje de una nueva lengua, dejando de emplear todas nuestras capacidades. Para solventarlo, debemos “desugestionar” todo aquello que nos limita a partir de la integración de las bellas artes y el desarrollo de la creatividad.

En referencia a los puntos comunes con el Bullet Journal encontramos la relajación y confianza como el estado ideal del estudiante para aprender con menos esfuerzo, convirtiendo el proceso en algo fácil y natural. Además, como el Bullet Journal es un método totalmente abierto a cambios y personalizaciones, no existe un modo perfecto de hacerlo, por lo que no son necesarias las correcciones, sino más bien sugerencias de manera positiva e indirecta, lo que favorece el que el alumnado aumente su autoconfianza. En suma, en el método de la Sugestopedia se enfatiza el aprendizaje de vocabulario por encima del aprendizaje gramatical, centrando la atención del alumnado en el uso de la propia lengua por encima de la estructura gramatical, aspecto que se puede poner en práctica en el Bullet Journal a partir de las entradas o títulos de cada colección que escriben en la lengua meta, así como en los registros rápidos y anotaciones que se realizan a diario.

Como los objetivos de los docentes que siguen el Método de Aprendizaje Comunitario de Lenguas, mencionados por Larsen-Freeman y Anderson (2011), la implantación del Bullet Journal como herramienta para el aprendizaje persigue que los estudiantes aprendan sobre su propio aprendizaje y sean capaces de ser responsables en este proceso, aprendiendo unos de otros, contemplando tanto los sentimientos y emociones, como los pensamientos y razonamientos del alumnado. Además, en ambos métodos, se busca que el docente comprenda la dificultad que puede despertar en el alumnado, apoyándoles en el camino.

La Enseñanza comunicativa de idiomas, basada en el Enfoque Comunicativo, perseguía el objetivo de alcanzar la competencia comunicativa en el aprendizaje. Sin embargo, este método no incluye técnicas específicas, por lo que hay mucha amplitud en sus posibilidades. Una de ellas puede ser el empleo de la herramienta Bullet Journal en el aula (Larsen-Freeman y Anderson, 2011).

Entre los principios de algunas teorías del aprendizaje, encontramos opciones que podemos implementar en el desarrollo del Bullet Journal, como el principio de comunicación, el principio de la tarea o el principio de significatividad. Ellos promueven la implicación de una comunicación real, el empleo de la lengua para completar tareas significativas o que la lengua tenga sentido para promover el aprendizaje, respectivamente. (Richards y Rodgers, 2016).

Concreción curricular del Bullet Journal en el ámbito de la segunda lengua

En este apartado abordaremos el modo en que la implementación del método Bullet Journal de un modo bilingüe se ajusta a la legislación vigente para la etapa de educación primaria, según el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen las ordenaciones y enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, y el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación del currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

La principal competencia clave que se aborda es la competencia plurilingüe, que sería la habilidad de emplear diversas lenguas de un modo efectivo y adecuado, tanto para el aprendizaje como para la comunicación. Del mismo modo, supone el respeto y reconocimiento de los perfiles lingüísticos de cada estudiante, aprovechando las experiencias de los mismos para poder desarrollar diferentes estrategias que actúen como mediadoras entre lenguas, pudiendo hacer transferencias entre ellas.

A su vez, trabaja la competencia emprendedora a partir de las reflexiones que fomenta, pudiendo detectar oportunidades para transformarlas en acciones, además de estar basado en el desarrollo y fomento de la creatividad, la innovación, el pensamiento crítico, la perseverancia y la innovación.

Por último, se trabaja directamente la competencia personal, social y de aprender a aprender, que aborda la capacidad de autorreflexión, gestión temporal, además de la resiliencia y la gestión del propio aprendizaje, contribuyendo al bienestar del estudiante, buscando objetivos que conduzcan a una vida saludable y la conservación de la salud, tanto mental como física.

Igualmente, se aplican los principios del Diseño Universal de Aprendizaje, puesto que no requiere de adaptaciones al ser un método totalmente personalizable y adaptable a cada persona y sus circunstancias. En adición, teniendo en cuenta los programas bilingües actuales en los que es frecuente incluir la asignatura de *Natural Science*, se puede relacionar con los contenidos de la misma, especialmente con los del Bloque A y el Bloque C, relativos a los hábitos saludables que se abordan a partir de los *trackers*, así como su implicación en el alcance de los Objetivos de Desarrollo

Sostenible. Del mismo modo, se relaciona con la competencia específica 4, relativa al conocimiento y toma de conciencia de su cuerpo, de sus emociones y sentimientos, y el desarrollo de hábitos saludables para alcanzar un bienestar físico, emocional y social.

Como indica el apartado dedicado a la educación plástica y visual, que habitualmente suele impartirse en la segunda lengua, este área favorece al desarrollo de la atención, estimulando la inteligencia, la percepción, la memoria, la cooperación, la creatividad y la imaginación, ámbitos que se estimulan con la práctica del Bullet Journal.

Con el área con el que guarda una relación más directa es con la comunicación en lengua extranjera, que persigue la adquisición de una competencia comunicativa básica en ella, contribuyendo al desarrollo de destrezas comunicativas, permitiendo realizar transferencias elementales entre lenguas. Respecto a los contenidos, se relaciona directamente con el Bloque A y el Bloque B, relativos a la comunicación y el plurilingüismo respectivamente. No obstante, también guarda relación con otras áreas curriculares aunque no son el objeto de esta investigación, como el área de Lengua Castellana y Literatura, y el área de Matemáticas.

EL MÉTODO BULLET JOURNAL Y SU IMPLANTACIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

El Método Bullet Journal y sus beneficios en el ámbito educativo

El método Bullet Journal es un modelo de organización presentado por Carroll (2018), basado en su propia experiencia y dificultades a la hora de organizarse debido a su TDA, y la falta de recursos disponibles por ser demasiado complicados o no ajustarse a las necesidades que tenía. No obstante, esta herramienta puede ser beneficiosa para todo tipo de personas, independientemente de sus capacidades, habilidades o momento vital. Este método no sólo sirve para planificar, conservar recuerdos y hacer seguimientos, sino que fomenta la creatividad, da sensación de pertenencia a un grupo, mejora la autoestima y la autocomprensión.

A modo de breve resumen, podríamos indicar que se trata de un método de organización basado en la escritura manual en una libreta, con ayuda de material de escritura donde, desde cero, cada persona construye su propia agenda-diario, de manera totalmente personalizada y adaptada a sus necesidades. Lejos de abordar una explicación más extensa, en esta sección nos centraremos en los beneficios que puede aportar este método al proceso de enseñanza-aprendizaje.

Al ser un sistema analógico en el cual se fomenta la escritura manual y el cuidado de la caligrafía, aporta beneficios neurológicos y resulta relajante, permitiendo tomar distancia del mundo digital en el que vivimos inmersos, que suele acarrear una baja autoconsciencia. Este método ayuda a parar, pensar y ser conscientes del presente, mitigando la pérdida de contacto con nosotros mismos y nuestra realidad derivada de la sobreestimulación y sobreinformación que recibimos a diario y que termina por saturarnos, dejándonos insatisfechos. Aporta un contexto a las personas que les permite explorar su propio potencial.

Este método se alinea con los principios del *mindfulness*, puesto que persigue la consciencia en el presente, ver lo que hay ante nuestros ojos. Por ello, en su publicación, Carroll (2018) explora diversas técnicas que pueden ayudar a las personas a ser conscientes de por qué hacemos las cosas como las hacemos, adquiriendo el hábito de la introspección para definir lo que es importante y por qué lo es, aunando el *mindfulness* con la productividad para diseñar una vida que queramos vivir.

En la vida, como en cualquier aprendizaje, debemos entender y descubrir lo que realmente nos motiva antes de poder avanzar, aunque solemos estar más influidos de lo que creemos por las redes sociales y los medios de comunicación, que contaminan nuestra percepción de la realidad y autoestima, como se ha mencionado con anterioridad. Cuando creemos en las cosas que hacemos, somos más innovadores, creativos y presentes, trabajando mejor porque realmente estamos implicados en cada tarea, por lo que el empleo de este método puede incidir muy positivamente en

el rendimiento académico del alumnado. A su vez, constituye una biblioteca en la que podemos crear un archivo de nuestras acciones y decisiones para poder ser consultado en cualquier momento y estudiar nuestros errores y éxitos para aprender de ellos, además de proporcionarnos conocimientos, motivación y consejos para nuevas planificaciones.

El método Bullet Journal es tan flexible que puede servir para crear diferentes recursos que puedan adaptarse a nuestras necesidades, etapa vital y todos los cambios que pueden acontecerse en la vida de las personas. Por tanto, al implementar este sistema desde la etapa de primaria, estaremos ofreciendo al alumnado una herramienta organizativa eficiente y flexible, que pueden ir adaptando y modificando a lo largo de su vida.

Para proporcionar esta flexibilidad, se compone de diferentes métodos y técnicas que ya de por sí son efectivas de manera independiente, pero son especialmente fuertes cuando se combinan, siempre de manera adaptada a las necesidades individuales y temporales de cada persona. No se tiene que hacer todo a la vez, sino elegir aquellas técnicas que nos sean útiles en cada momento y con las que nos sintamos a gusto y cómodos.

Este método tiene diversos mecanismos que nos hacen reflexionar, ya integrados, y que nos ayudan a separar lo necesario de aquello que no lo es, pudiendo enfocarnos en lo que tenga sentido, con momentos que podemos emplear para hacer una introspección de manera activa. Tanto en la reflexión matutina centrada en la planificación, como en la vespertina, centrada en el análisis, podemos dedicar un espacio y un tiempo para la organización, lo que favorece la concentración. Sin embargo, la reflexión mensual y anual nos ayuda a parar, coger distancia y revisar las tareas que nos imponemos. Estos tiempos pueden ser adaptados, pudiendo abordarse en el aula, especialmente al iniciar su implementación.

El método pone el foco en la constancia, invitándonos a dedicar entre 5 y 15 minutos diarios para cada reflexión, haciendo más accesible el mantenimiento de la misma. A su vez, incluye diversos ejercicios para realizar en el Bullet Journal que fomentan esta constancia y constante reflexión.

La visión que plantea Carroll (2018) respecto a la gestión de objetivos guarda relación con la concepción de la multitarea de Salmerón y Delgado (2019). Ambas conciben un mayor rendimiento cuando se centra la atención en una única tarea, y no se continúa a la siguiente hasta que la anterior no esté completada. A su vez, Carroll (2018), nos invita a dividir los objetivos a largo plazo que hayamos decidido completar en otros más pequeños que sean independientes, lo que los hace más asumibles, creando intervalos más cortos y maleables.

Esta división reduce las posibilidades de que nos desborde o agote el alcance del objetivo, por lo que se debe dividir en pequeñas acciones alcanzables, pequeños logros que nos conduzcan al objetivo final. A diferencia de la división de los objetivos en fases, que no son fines, la propuesta de los sprints son totalmente independientes, por lo que el resultado de cada uno de ellos es en sí una fuente de información, satisfacción y motivación para continuar o adoptar otras vías. Esta visión contribuiría con la constancia y reflexión tan necesarias en educación.

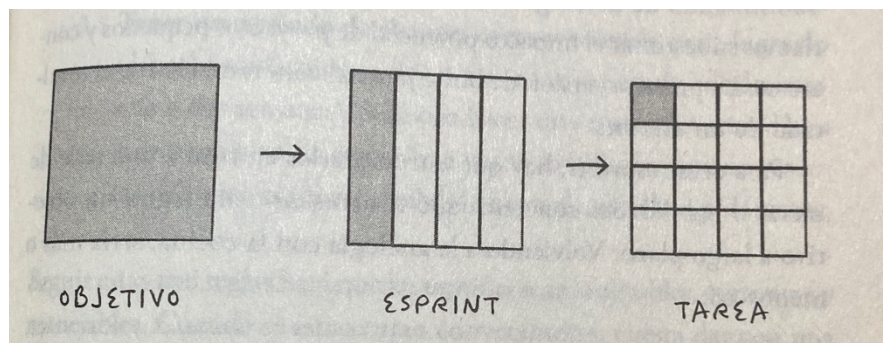


Ilustración 1: división de los objetivos. Fuente: Carroll (2018)

Estos sprints tienen características que se alinean con la visión de Salmerón y Delgado (2019), como la ausencia de elementos que impidan comenzar, definir bien las tareas y que estas sean alcanzables, y definir un tiempo a corto plazo para alcanzar las tareas u objetivos. Estas características consiguen que estos sprints sean concretos, realizables y manejables.

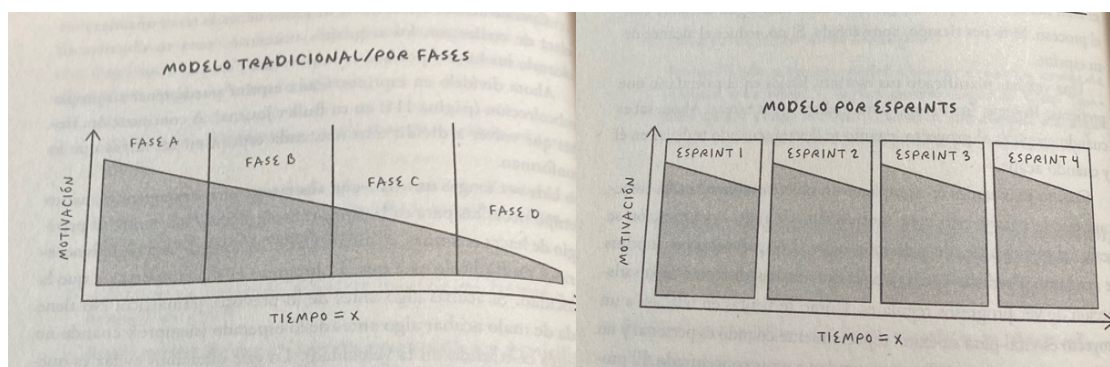


Ilustración 2: Modelo tradicional frente al modelo por sprints.

Fuente: Carroll (2018)

Uno de los apartados que más relación guardan con el *mindfulness*, abordado en la investigación, es el registro de gratitud. Morin (2014) comenta algunos de los beneficios probados científicamente de la gratitud, como la mejora de la salud física y psicológica, y el aumento de la empatía y sensibilidad hacia otras personas, haciendo que descendan los comportamientos agresivos, además de mejorar la calidad del sueño, la autoestima y reducir el estrés.

Para realizarlo, Carroll (2018) nos recomienda emplear una de las reflexiones diarias para escribir más de una cosa al día por las que estamos agradecidos en nuestro registro diario. También

propone la creación de una colección llamada *Gratitude* en la que escribamos las cosas por las que estemos agradecidos, una por día y evitando repeticiones. Podemos emplear nuestra creatividad y expresarnos como más nos apetezca. Como se trata de crear entradas relacionadas con el día a día del alumnado, esta sección podemos hacerla íntegra en inglés, para que los estudiantes vayan adquiriendo vocabulario relacionado con sus intereses.

En referencia al diseño, es frecuente encontrar Bullet Journals muy creativos y elaborados, pero no reside ahí su funcionalidad. No requiere más habilidad artística que el poder hacer líneas y escribir, por lo que todo el mundo puede hacerlo. No obstante, siempre debe predominar la funcionalidad, sostenibilidad en el tiempo y legibilidad por encima de la belleza o elaboración. Este método defiende el principio de menos, pero mejor, aunque si creemos que el hecho de cuidar la presentación de la libreta es fundamental para mantener la productividad y motivación, entonces adelante.

Lo mismo sucede con el seguimiento de los hábitos. Es algo bueno y seguro que todos tenemos muchos hábitos que podemos mejorar, pero no debemos abarcar demasiados al mismo tiempo porque puede abrumarnos y hacer que perdamos las ganas de continuar o registrar el seguimiento. Por ello, sólo debemos hacer un seguimiento de aquellos hábitos que sean importantes en el momento.

Respecto a los contenidos de las colecciones, deben centrarse en las prioridades individuales, teniendo en cuenta el contexto educativo y algunas colecciones necesarias que irán surgiendo con la práctica. Para comprobar si una colección es funcional, debemos observar si se sostiene en el tiempo. Si está bien diseñada, seguirá proporcionando información aun cuando ya ha cumplido su cometido.

El mantenimiento de cualquier colección requiere de energía y tiempo, así que debemos asegurarnos de que merezca la pena. Es importante cerciorarnos de que el hecho de mantener una colección determinada no suponga una carga para nosotros, evitando el pasar demasiado tiempo decorando páginas. Si sentimos que la recompensa no merece el esfuerzo que hemos invertido, entonces debemos simplificar.

Por lo tanto, se pueden encontrar algunos de los puntos que se han mencionado respecto a los problemas actuales en la educación entre los beneficios del uso del Bullet Journal, como la mejora en la capacidad de atención y concentración, la introspección y reflexión, la mejora de la autoestima y de la salud física y mental, así como la toma de decisiones, entre otros.

El Bullet Journal como herramienta para el aprendizaje del inglés

Como apuntan Larsen-Freeman y Andersen (2011):

Los nuevos métodos proponen que el aprendizaje de la lengua se realiza mejor cuando los alumnos están interactuando – realizando una tarea o aprendiendo un contenido o resolviendo problemas de la vida real-, donde las estructuras lingüísticas no se enseñan una a una, sino que se presta la atención necesaria a la forma lingüística. Estas concepciones del aprendizaje de lenguas se basan en la investigación sobre la adquisición de segundas lenguas (p. 273).

Por tanto, el método Bullet Journal resultaría adecuado para el aprendizaje de una segunda lengua, proporcionando al alumnado un espacio donde poder aprender y practicar los conocimientos relativos a la lengua meta, directamente relacionados con sus inquietudes, pensamientos, emociones y reflexiones, creando así aprendizajes significativos y que contemplan al estudiante como un todo.

Como la sugestopedia recurre a las bellas artes para aprender una segunda lengua, con el método Bullet Journal se pretende hacer algo parecido, ofreciendo una herramienta que permita emplear el idioma en contextos cotidianos y bajo las necesidades de cada estudiante, sin ser esta herramienta el objetivo del aprendizaje, sino un vehículo para alcanzarlo.

Del mismo modo, podemos nutrir el aprendizaje de la segunda lengua de todos los beneficios que se han ido relatando a lo largo de este documento, enriqueciendo el proceso de enseñanza-aprendizaje y dotando al alumnado de herramientas para el desarrollo de un estilo de vida saludable.

En relación con metodologías de enseñanza generales, encontramos vínculos con la pedagogía Montessori. Como defiende esta pedagogía, el estudiante debe ser el centro de su propio desarrollo (Obregón, 2006, citado por Cirjan, 2018), por lo que la educación no puede sino estar basada en sus propios intereses, necesidades y capacidades. Lo revolucionario de este método fue el hecho de desechar la actitud pasiva que hasta entonces había tenido el alumnado, basándose en la imitación de la figura adulta, en favor de la promoción de una actitud activa, siendo sujeto constructor de sus propios aprendizajes.

El Bullet Journal pretende poner al sujeto como protagonista y creador de su propio proceso de organización, convirtiéndole en un sujeto activo que puede modificar el modo en que se organiza, cómo percibe el tiempo y en qué invierte su energía. Por tanto, los usuarios dejan de ser sujetos pasivos rellenando agendas preestablecidas y siguiendo un método organizativo poco práctico y no ajustado a sus verdaderas necesidades, para convertirse en protagonistas en la construcción de su propia organización. En referencia a la libertad en la gestión de los materiales que defiende la pedagogía Montessori (citada por Cirjan, 2018), encaja a la perfección con el método propuesto,

pues el alumno es libre de crear, distribuir y decorar las páginas para que le resulten atractivas, prácticas y funcionales.

Gracias a este método y mediante la observación podremos conocer más en profundidad los intereses y motivaciones del alumnado según la tipografía que escoja, la creatividad que implemente, o incluso a través de sus registros. También podremos conocer aquello que le hace feliz a través del registro de gratitud, así como las actividades que disfruta practicar. Todo ello sin intervenir directamente y, como defiende Montessori, sin corregir, puesto que cada uno es libre de decidir cómo se organiza, aunque se pueden aportar ejemplos o pequeñas guías con el fin de que el alumnado coja confianza para ponerse a ello.

Siguiendo con el método Agazzi, el Bullet Journal no requiere de materiales específicos, con una libreta y un bolígrafo (algo que todos los escolares tienen a su disposición), podemos introducir este método. Para las familias menos favorecidas, incluso, puede resultar mucho más barato la compra de una libreta que una agenda, por lo que todo el mundo puede beneficiarse de éste.

Además, comparte algunas bases con el método Agazzi, como el aprendizaje intuitivo, el estudiante como constructor de conocimiento y el aprovechamiento de los recursos del entorno, ya sean a través de objetos materiales, como de los propios conocimientos que se pueden descubrir en las reflexiones diarias.

Por tanto, implementando el método Bullet Journal en el aula favorecemos el desarrollo de algunas de las bases educativas defendidas por María Montessori y las hermanas Agazzi en sus pedagogías, fomentando que el alumnado sea el centro de su aprendizaje (y organización) y participe de una manera activa en la construcción de su autonomía, reflexionando sobre sus necesidades y motivaciones, dejando de lado la imitación de la conducta adulta y descubriendo por sí mismos el mundo que les rodea.

Respecto a la pedagogía Waldorf, Moreno (2010) afirma lo siguiente:

La pedagogía Waldorf pretende conducir al niño/a hacia un desarrollo claro y equilibrado de su intelecto, hacia un sentir enriquecido artísticamente y al fortalecimiento de una voluntad sana y activa, de tal modo que sus pensamientos, sentimientos y actos puedan hacer frente a los desafíos prácticos de la vida (p. 205).

Esta pedagogía entiende el arte como el elemento conductor al aprendizaje y no la meta, como ya se ha comentado respecto a la Sugestopedia. Igualmente, entiende que el alumnado debe ser autónomo en la adquisición y construcción de sus propios conocimientos, por lo que debe investigar los conocimientos que posee, fomentando sus capacidades y apostando por el aprendizaje manipulativo.

El Bullet Journal como herramienta para la retroprogresión en educación

Como apunta Francisco (2024), se están produciendo transformaciones muy significativas en el campo de la educación, por lo que los docentes y la propia sociedad realizan avances, que la educación debe contemplar, pero sin perder de vista aquellas cosas que tradicionalmente se han llevado a cabo y que, muy posiblemente, puedan seguir funcionando a día de hoy. Nuestro mundo tiende a las distopías tecnológicas y autoritarias, pero no debemos perder de vista nuestros orígenes.

Según Pániker (2016, como citó Francisco, 2024), el progreso requiere de retroprogesión, es decir, avanzar pero sin perder de vista el origen, echando continuamente la vista atrás para recordar lo anterior, llegando a actualizar nuestro pasado. Por tanto, este término hace referencia a que toda la historia de los diferentes campos de estudio y sociales del ser humano, se definen por un distanciamiento del origen que retroalimenta un acercamiento a la recuperación del origen (Francisco, 2017).

Así, conviene educar con esta mirada a lo anterior, ofreciendo al alumnado herramientas que les permitan registrar y recordar su pasado, para poder avanzar de un modo más eficiente hacia el futuro. En este sentido, el Bullet Journal puede resultar un método muy adecuado para este fin, pues además se aleja del desarrollo tecnológico recuperando la escritura a mano, a diario, y la reflexión continua.

Parece que la retroprogresión está más extendida en el mundo oriental que en el occidental. Mientras que en occidente tendemos a reparar perfectamente todo aquello que se daña, de tal modo que no se puede saber si algún día estuvo roto, en países como Japón embellecen los objetos resaltando sus daños. Un ejemplo de ello es la técnica del *kintsugi*, mediante la cual un objeto se repara con resina y oro, transformando la pieza en algo aún más bello de lo que era originalmente. Enfatiza las fracturas, celebrando la historia que ha vivido cada objeto, en lugar de ocultarlas.

Como concluye Francisco (2024), en los tiempos actuales debemos ser pacientes y reflexivos, reconociendo las propias debilidades, pero también las virtudes, sin dejar de lado el análisis de nuestros actos rutinarios, por lo que el Bullet Journal se presenta como una herramienta analógica muy apropiada. Del mismo modo, reconoce que los procesos didácticos actuales deben ser retroprogresivos en sí, puesto que en las aulas actualmente conviven diferentes mundos y épocas, pero a su vez se encamina hacia la simplicidad, al origen de la cultura humana y del sistema educativo (Francisco, 2017).

Uno de los principales motivos para emplear una libreta es la flexibilidad que nos proporcionan frente a los programas informáticos que suelen tener demasiadas funciones (a las que sólo personas expertas pueden acceder) o muy pocas específicas (tienen pocas funciones pero son muy precisas). Indistintamente, nos limitan, porque no pueden tener en cuenta la amplia variedad de necesidades

que cada persona puede presentar. En cambio, las libretas dependen de aquellos que las completan, adaptándose perfectamente a las necesidades de su autor. Se convierten en aquello que necesites, independientemente del momento vital en que uno se encuentre (Carroll, 2018).

Un estudio desarrollado por Klass (2016) para la universidad de Washington ha demostrado que los estudiantes de primaria que realizaban a mano sus trabajos tendían a expresarse de manera escrita con oraciones más completas, aprendiendo a leer en menos tiempo, debido a que la escritura manual agiliza y profundiza en la habilidad del alumnado para generar y reconocer caracteres.

Del mismo modo, según Mueller y Oppenheimer (2014), Los movimientos que debemos hacer para escribir manualmente estimulan de un modo más efectivo nuestra mente que el uso del teclado, activando diversas regiones cerebrales al mismo tiempo, y favoreciendo la fijación a un nivel más profundo de los contenidos que estamos aprendiendo, mejorando la retención de la información. La escritura a mano, además, dispara nuestro pensamiento crítico y nos hace establecer nuevas conexiones entre las ideas.

Estas relaciones y beneficios no han pasado desapercibidas en países como Suecia donde, tras la implementación de un sistema educativo con gran presencia de dispositivos y recursos digitales, ha sufrido una disminución de la capacidad lectora de los estudiantes según el informe PIRLS 2021 (Estudio Internacional para el Progreso y la Comprensión Lectora), indicando un riesgo de analfabetización en las futuras generaciones, por lo que las autoridades consideran necesario volver a focalizar la educación en las habilidades básicas propias de la enseñanza (Soto, 2023).

En suma, la constante exposición a pantallas disminuye la capacidad de atención y concentración, lo que repercute negativamente en la comprensión lectora (Soto, 2023), por lo que se recomiendan métodos analógicos para la enseñanza, sin dejar de beneficiarnos de las posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías en el ámbito educativo, es decir, debemos encontrar un equilibrio.

La importancia de la organización

Como apunta Carroll (2018), mediante la planificación, no podemos asegurar un éxito ni evitar el fracaso, pero podemos mejorar el uso de nuestro tiempo, esfuerzo y recursos.

En su libro *La magia del orden* (2015), Kondo afirma que la organización es un diálogo con uno mismo, y nos invita a reflexionar sobre el papel que tiene cada objeto en nuestra vida. Carroll (2018) hace referencia a este concepto a través del Bullet Journal, enfocado en las acciones que requieren de nuestro tiempo y energía para, al igual que la autora, desechar aquello que no nos aporte valor y poder así sumarlo a las cosas que nos hacen felices o que nos acercan a aquello que queremos alcanzar.

Siguiendo con este paralelismo entre los autores, ambos defienden la organización como un proceso para llegar a discernir qué es lo adecuado para cada uno, en qué se quiere enfocar y cómo quiere que sea su futuro. En este sentido, defienden un proceso de introspección a partir del cual se examina el pasado y el presente, para conectar con el futuro deseado o, por lo menos, intentar acercarse a él, sin perder de vista lo anterior. Cuando una persona se para a ordenar, ya sean sus cosas o sus pensamientos y acciones, salen a la luz los verdaderos valores y aquello que realmente es importantes en tu vida.

El método Bullet Journal, al ser totalmente personalizable y personal, permite que nos basemos en nuestras propias ideas y sentimientos, sin tener que seguir normas o patrones preestablecidos por personas o entidades completamente ajenas a nosotros, como sucede con las agendas ya elaboradas.

Kondo (2015) nos acerca a la idea del ruido visual y la sobreinformación que recibe nuestro cerebro cuando se expone a muchas palabras al mismo tiempo, lo que obstruye nuestra visión y nuestro cerebro las trata como información a ordenar, lo cual provoca una conmoción en la mente. En este sentido también coincide con Carroll (2018), que nos invita a registrar la información con las menores palabras posibles, para evitar esta saturación mental de la que trata Kondo, es decir, evitar a toda costa la información que no sea necesaria.

Como indica Kondo (2015):

Aunque podemos llegar a conocernos mejor si nos sentamos y analizamos nuestras características o escuchamos las perspectivas de otros sobre nosotros, creo que la mejor manera es la organización. Después de todo, nuestras pertenencias relatan con gran fidelidad la historia de las decisiones que hemos tomado en la vida. Organizar es una manera de tomar cosas que nos muestran lo que de verdad nos gusta (p. 127).

Kondo (2015) denomina “la magia de la organización” al cambio drástico que produce la organización del entorno en la vida de las personas que lo realizan. En este sentido, y extrapolando el concepto al método Bullet Journal, ambos son procesos de organización que logran aportar luz sobre las personas que lo realizan, llegando a precipitar cambios sustanciales en sus vidas, pudiendo enfocarse en lo que realmente consideran importante. Especialmente, uno de los mágicos efectos de la organización es el aumento de la autoconfianza para la toma de decisiones que atraviesan las personas. No obstante, en el aula no disponemos del espacio suficiente, por lo que la inclusión de una herramienta transversal y que, además, puede ser de gran utilidad fuera del centro educativo y en el desarrollo como seres independientes, es cuanto menos favorable.

Kondo expone una reflexión bastante interesante acerca del porqué nos resulta complicado el deshacernos de las cosas: por apego al pasado o por ansiedad por el futuro. Ambos patrones nos dificultan la visión de qué es lo que realmente necesitamos en el presente, aquí y ahora,

coincidiendo con lo defendido por el *mindfulness*. Por ello, acumulamos cosas totalmente innecesarias, que terminan ocupando un gran espacio en nuestra vida. En este sentido, nos invita a enfrentar y seleccionar aquello que nos aporte valor, aceptando las decisiones del pasado pero sin dejar que comprometan nuestro presente y futuro.

METODOLOGÍA

La presente investigación se sustenta en un enfoque metodológico de tipo cualitativo, basado en un razonamiento inductivo que nace de mi propio interés hacia el método Bullet Journal y tras observar las dificultades que muchos estudiantes presentan ante su propia organización, y las complicaciones que se derivan del acercamiento de la lengua inglesa a su día a día fuera del aula, por lo que se plantea el desarrollo de este método en un aula de 4º curso de Educación Primaria de un centro educativo de la ciudad de Soria, en el que he tenido el gusto de realizar el Prácticum II, en relación con los estudios de grado a los que hace referencia este documento. Se parte de la hipótesis de que esta herramienta ayudará a los estudiantes de Educación Primaria a la mejora de su atención, concentración, desarrollo de la creatividad y capacidad de organización, siendo un medio en el que poder expresarse en su segunda lengua extranjera (inglés) y reflexionar sobre su proceso de aprendizaje.

Por tanto, el estudio pretende confirmar los beneficios derivados de la implementación del método organizativo Bullet Journal, creado por Carroll (2018) y su idoneidad para actuar como herramienta educativa en la búsqueda de un mayor desarrollo de la competencia comunicativa en su segunda lengua, el inglés, en un grupo de once estudiantes voluntarios del centro y nivel mencionados, aunque se considerarán los posibles efectos que provoque en el conjunto de estudiantes. Para ello, tras solicitar la colaboración del alumnado y la docente a cargo del grupo, se ha introducido el método en un total de seis sesiones correspondiente a la asignaturas de *Arts* y *Natural Science*, entre los meses de abril y mayo del curso 2023-2024.

Para triangular la investigación y aportar rigor a la misma, se ha revisado la literatura y referencias bibliográficas relacionadas, pese a que no se han encontrado referencias directas al papel del Bullet Journal en educación, además de realizar una observación participante registrada a través de notas de campo, una encuesta no estandarizada y anónima al alumnado para conocer su experiencia con el método y una entrevista semiestructurada a la tutora, que es a su vez la docente que imparte las asignaturas de la modalidad bilingüe.

Se ha seguido el método hipotético deductivo para la realización de la investigación, enmarcada dentro del paradigma sociocrítico, al comprender la información recibida de manera cualitativa, pero la propia investigación provoca transformaciones en la realidad.

ANÁLISIS Y RESULTADOS

Respecto al proceso seguido para la introducción de esta herramienta, se inició con la familiarización con mi propio Bullet Journal, por el que mostraban interés al parecerles muy atractivo, ordenado y práctico. Tras la revisión bibliográfica básica del método, se diseñó un plan para comenzar con la introducción, trabajando sobre algunos puntos relevantes que se conectaban con las necesidades que manifestaban, iniciando por el *index*, *key*, y los *trackers*. Estos últimos se introdujeron aprovechando la situación de aprendizaje de *Natural Science* relativa a los hábitos saludables y la salud mental, física y social.

Seguidamente, continuamos con la explicación del *future log*, el *monthly log* y el *daily log*. Mediante estos recursos, se enseña al alumnado cómo organizar su agenda para poder emplearla en su día a día y que esta se adapte a sus necesidades. Por último, abordamos el tema de las colecciones, creando las colecciones de *Schedule*, *Birthdays* y *Gratitude* como ejemplo, para después invitar al alumnado a crear sus propias colecciones. Una vez implementado, se han ido aportando ejemplos a modo de inspiración, realizando observaciones y resolviendo las posibles dudas que pudieran ir surgiendo.

OBSERVACIÓN

Desde el primer momento, el alumnado se ha sentido atraído por el método presentado, mostrando su motivación por su desarrollo. Los participantes han asumido el compromiso de descubrir el método Bullet Journal, tomándose muy en serio la creación de sus herramientas, llegando a aprovechar cualquier momento disponible para completarlas.

Previo a la introducción de esta herramienta, se han observado dificultades en la distribución del espacio de algunos estudiantes, en lo que respecta a sus producciones, realizando letras muy grandes, sin distribuir de manera efectiva el espacio y creando dibujos u organizaciones desproporcionadas. Este aspecto se ha ido mejorando

Del mismo modo, los estudiantes más desorganizados y caóticos han mostrado avances desde las primeras sesiones, sintiéndose emocionados y comprometidos con el proceso, algo que la tutora me ha comentado y que se intuía en el desorden de sus cuadernos y entorno escolar (la organización de su mesa, su cajonera, su mochila y su estuche). Este aspecto ha ido mejorando conforme se avanzaba en el método, llegando a producirse cambios muy notables tras la implementación del Bullet Journal.

Respecto a la organización de las tareas, en un inicio escribían sus tareas en la agenda sin ninguna estructuración ni modo de comprobación, por lo que en ocasiones creían haber completado una

tarea que en realidad no habían hecho. A su vez, consideraban liso el modo en que lo anotaban, mezclando asignaturas y con poca organización. A partir de la introducción de este método, los estudiantes me pidieron ayuda para organizar mejor sus tareas escolares, por lo que procedí a escribirlas algunos días en la pizarra, siguiendo el método de Carroll (2018) y en inglés, que los estudiantes lo copiaban directamente en este idioma. Días después, eran ellos mismos los que me pedían salir a la pizarra para escribir la tarea en inglés siguiendo esta organización, incluidos aquellos que no han participado activamente en la investigación, para que todos pudiesen copiarlo. A partir de esta modificación y gracias al registro de tareas propuesto, eran menos las ocasiones en que los estudiantes no completaban la tarea, porque sabían perfectamente lo que estaba hecho y lo que no.

Pese a que no realizan todo el contenido del Bullet Journal en inglés, sí que lo emplean en muchas de las secciones, como los títulos, los registros de tareas diarios, los *trackers* y el registro de gratitud. En las ocasiones en que se requiere una estructura sintáctica más elaborada, como para el registro de actividades, donde combinan ambos idiomas.

Otro de los aspectos en los que se observa mejoría es en la distribución temporal y comprensión del tiempo. Ejemplo de ello es el proceso que ha llevado a algunos a darse cuenta de que los meses no comienzan necesariamente un lunes, sino que un miércoles, por ejemplo, puede ser día 1. En un inicio, muchos estudiantes diseñaban los calendarios pasando por alto esta cuestión, algo que han aprendido a fijarse a partir de la creación de sus propias agendas.

A su vez, se aprecia una gran diferencia entre los estudiantes que han decidido implementar esta herramienta de lo que no, mejorando sus notas y comentando que ahora les resulta más fácil estudiar. Otros aspectos en los que se aprecian distinciones son en la mejora de la caligrafía y la presentación de sus cuadernos. Aunque ambos grupos han visto favorecidos estos aspectos, los estudiantes que han participado en la investigación han realizado avances mayores que aquellos que continuaban con la agenda tradicional.

La motivación del alumnado por la realización de sus Bullet Journals se ha mantenido en el tiempo, siendo frecuentes las consultas fuera del horario de clase, y las peticiones de orientación personalizada, así como el entusiasmo mostrado por descubrir nuevas funciones en sus libretas, como si de desbloquear niveles de un juego se tratase. Incluso aquellos que no han querido o podido participar, mostraban mucho interés por ver las creaciones de sus compañeros y la mía misma.

Al ser una herramienta de uso individual, no se esperaban demasiadas cooperaciones o trabajo entre los estudiantes, pero ha sido sorprendente ver cómo se han ido ayudando unos a otros para aprender nuevas tipografías, cómo organizar su libreta o algunos apartados, incluso explicándose unos a otros las funciones de cada sección. Como los títulos y explicaciones se han realizado en

inglés, las conversaciones entre los estudiantes sobre el Bullet Journal mezclaban ambos idiomas, los que favorece su competencia comunicativa en el uso de ambas lenguas.

A lo largo del proceso se ha observado cómo cada estudiante ha ido adaptando el método a sus propias necesidades y gustos, teniendo algunos muy elaborados y complejos, y otros más sencillos, todo ello sin perder su funcionalidad. No obstante, se ha percibido una ligera presión por hacer sus libretas más elaboradas, por querer asemejarse a aquellas que les parecían más bonitas, lo que ha reportado esa colaboración entre estudiantes ya mencionada.

En referencia a los estudiantes que no han participado directamente en la investigación, se han beneficiado igualmente de la implementación de esta herramienta, aunque en menor medida que sus compañeros participantes. Además de las evoluciones ya mencionadas, se observan avances en la mejora de su caligrafía, organización, producción de títulos más creativos y cuidado de la presentación, visible tanto en sus agendas tradicionales como en los cuadernos.

Cuidando la presentación, se ha observado que varios de los participantes han comenzado a tomar apuntes y realizar anotaciones a lápiz, para después poder organizarlos y transcribirlos cuidando la caligrafía y la presentación. De este modo, los estudiantes procesan la información dos veces y dedican su tiempo a estructurar espacialmente la información, por lo que se trabaja en su capacidad de atención y concentración.

Se han observado también algunos fallos en la investigación. Al ser un estudio muy limitado temporalmente, no se han podido exponer ni trabajar todos los aspectos que resultarían adecuados para la etapa de Educación Primaria, por lo que tanto el alumnado como yo nos hemos quedado con ganas de explorar aún más las posibilidades de este método.

Además, al ser una investigación basada en la creación de un diario-agenda que se ha desarrollado en el último trimestre, muchos estudiantes declinaron la oferta de participación porque ya tenían su propia agenda, lo que no les ha impedido beneficiarse de esta herramienta, como ya se ha expuesto.

ENTREVISTA A LA TUTORA

Inicialmente, la docente desconocía por completo el método estudiado, pero reconoce que le pareció interesante cuando se lo expuso, creyendo que podía aportar algunos beneficios a los estudiantes y su proceso de aprendizaje. Considera que la implementación se ha realizado de un modo muy natural y ha conseguido llamar la atención del alumnado, aunque considera que aquellos estudiantes que no han querido participar son los que tienen una actitud más pasiva por el aprendizaje. También ha añadido que hay algunos estudiantes que se han arrepentido de no comenzar con el método y hay otros que están muy “enganchados” a este.

Considera que ha ayudado a todos los estudiantes, incluso aquellos que no han seguido el método propuesto. Ha indicado que ahora son más conscientes de que tienen que especificar y estructurar mejor las tareas, además de aportarles beneficios en la organización en general. También considera que ha contribuido a mejorar la limpieza, presentación y claridad de sus producciones, así como a estructurar los contenidos que se trabajan en los cuadernos de un modo más visual, lo que considera que les ha ayudado a mejorar la comprensión de los mismos.

Respecto al trabajo de la competencia comunicativa en lengua inglesa, considera que ha repercutido positivamente en la actitud del alumnado hacia el aprendizaje del inglés porque encuentran una utilidad práctica a los aprendizajes en esta lengua, estando más motivados por el proceso. A su vez, considera que el Bullet Journal es una herramienta adecuada para trabajar cualquier idioma, porque hace que los estudiantes ganen autonomía y empleen con naturalidad la lengua. En suma, el alumnado muestra interés por aprender nuevo vocabulario relacionado con las entradas de su Bullet Journal, por lo que aumentan paulatinamente su léxico en inglés sin apenas esfuerzo gracias a la motivación que surge de ellos mismos.

La docente indica que el método propuesto se relaciona directamente con el currículo correspondiente a la lengua inglesa y el bilingüismo, en las áreas de inglés, *Arts* y *Natural Science*. Entre sus aspectos positivos, la maestra destaca la ayuda que proporciona al alumnado para reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje y organizarse, además del modo en que se fusiona con el currículo y cómo se aborda el trabajo de una segunda lengua, siendo una herramienta muy versátil. No obstante, siempre hay aspectos a mejorar y, en su opinión, debería implementarse de manera obligatoria al inicio del curso escolar, para poder trabajarlo todo el año y poder dedicarle más tiempo, cambiando así el uso de la agenda tradicional por el método propuesto, y que puedan beneficiarse de éste todos los estudiantes.

Bajo su punto de vista, son muchos los aspectos que se han potenciado a partir de la implementación del Bullet Journal, destacando la mejoría en la organización, la estructuración mental, la capacidad de atención y concentración, así como la paciencia, la creatividad, la

presentación y organización de los cuadernos, y la caligrafía, con mejoras visibles desde las primeras sesiones.

Del mismo modo, considera que es una buena herramienta para trabajar en Educación Primaria por sus múltiples aportes positivos, sugiriendo comenzar a introducir este método en tercero de educación primaria, e ir ampliando sus posibilidades y contenidos a lo largo de la etapa.

En referencia a los aspectos comentados, apunta que desde hace un tiempo, ha mermado la capacidad organizativa de los estudiantes, por lo que este método le parece muy adecuado para trabajar hoy en día. Además, destaca positivamente el hecho de que los propios estudiantes son los creadores y usuarios de su propio método de organización, preparando, haciendo, completando, interpretando y adaptando los contenidos de sus libretas, respondiendo perfectamente a sus necesidades individuales.

Por su parte, ella implementaría el método en su clase, porque aprecia muchos beneficios y posibilidades, considerando que es muy adecuado para trabajar la segunda lengua porque la dota de utilidad. Así, los estudiantes ven que pueden usar en su día a día aquello que aprenden, acercando el uso de la lengua a su realidad más inmediata.

CUESTIONARIO AL ALUMNADO

Entre los aspectos que más han gustado al alumnado sobre el método Bullet Journal encontramos el modo en que se ha explicado, los diferentes puntos que se han abordado, así como el hecho de que facilita su proceso de aprendizaje haciendo que no se olviden de completar sus tareas. Por otra parte, también han destacado la personalización que ofrece, además de ser muy ordenado y agradable visualmente, y se ha destacado el modo en que el método les ha ayudado en general.

Respecto a los aspectos negativos, por lo general, no han incluido nada, aunque un estudiante ha echado en falta más contenidos, otro estudiante indica una falta de tiempo para completarlo como le gustaría, y otro estudiante percibe como negativo el hecho de tener que hacer muchos títulos. Este último puede deberse a la presión ya mencionada por crear libretas visualmente bonitas.

En referencia a las cosas positivas en el ámbito cotidiano que les ha aportado el método, varios coinciden en una mejora en la organización, la creatividad, la limpieza, el orden y el rendimiento académico relacionado con la diversión. Destacan además la ayuda que proporciona para saber qué tareas deben completar, pudiendo además tener un registro de cómo se sienten cada día. Un estudiante además ha expuesto que el método le ha ayudado a “no pegar”.

Para comprender las siguientes dos preguntas, donde se pide al alumnado que indique su nivel en diferentes campos, se deben analizar los siguientes gráficos. El primero hace referencia al nivel que consideran que tenían antes de comenzar el método, y el segundo, a los niveles al finalizar el estudio.

A continuación, señala cuál crees que era tu nivel en los siguientes campos ANTES de comenzar con el método:

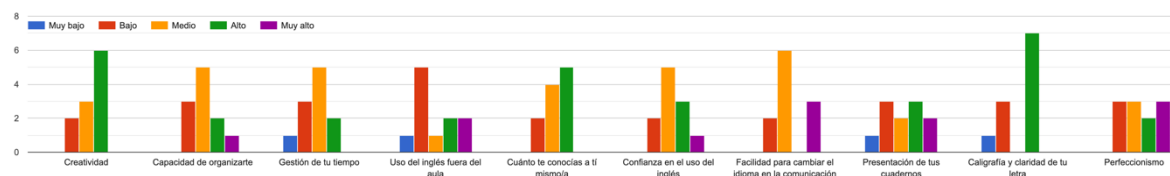


Gráfico 1: percepción del alumnado de los niveles antes de comenzar con el método.

A continuación, señala cuál crees que era tu nivel en los siguientes campos DESPUÉS de comenzar con el método:

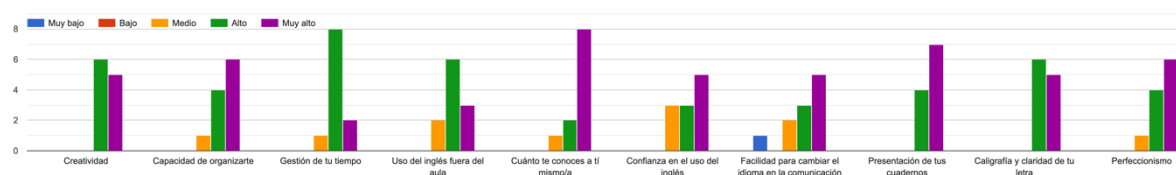


Gráfico 2: percepción del alumnado de los niveles después de introducir el método.

En todos los aspectos a evaluar se pueden observar mejoras significativas tras haber introducido el método en el aula, aunque también hay aumento en algunos parámetros como el perfeccionismo, que puede ser negativo si no se gestiona adecuadamente, y un estudiante ha descendido en su facilidad para cambiar de idioma en la comunicación.

En el siguiente gráfico 3 (disponible en el Anexo II) se observan los aspectos en los que el alumnado considera que el método Bullet Journal les ha ayudado, destacando la organización, la creatividad, a prestar más atención y cuidar la caligrafía, así como la mejora en la gestión del tiempo, el aumento de la motivación por el aprendizaje del inglés y la organización de su tiempo, tanto el dedicado al estudio como su propio tiempo libre. Respecto a los aspectos en los que menos ha ayudado encontramos el empleo del inglés a diario por sí mismos, el acercamiento a la lengua inglesa, la reflexión sobre sus hábitos y a reflexionar acerca de cómo invierten su tiempo. Estos resultados, unidos a lo obtenido en las anteriores evaluaciones, puede indicar que sí han mejorado, pero sin llegar a ser conscientes de ello, es decir, sin esfuerzo.

Respecto a la siguiente pregunta, donde los estudiantes debían responder con un sí, un no o un puede ser a las preguntas aportadas, los estudiantes encuentran positivo el aprendizaje del método y consideran que les ha ayudado a estructurar mejor su mente, disfrutando del proceso de creación de su libreta, y a todos ellos les ha gustado hacer el Bullet Journal y afirman que continuarán haciéndolo.

Respecto a la ayuda que les ha proporcionado a la hora de tener más confianza ante la comunicación en lengua inglesa, la mayoría ha respondido que sí o puede ser, mientras que un estudiante ha dado una respuesta negativa. Del mismo modo, ocho de los estudiantes se lo han recomendado a conocidos, y casi todos se han sentido motivados por hacer y mantener el Bullet Journal. Finalmente, sólo uno de los participantes ha afirmado no haber empleado más el inglés de lo que se creía capaz antes de iniciar el método.

Entre las respuestas argumentadas a la cuestión de si consideran que este método debe enseñarse a los estudiantes de educación primaria, todas son afirmativas, con argumentaciones basadas en la mejora de la organización, la contribución al aprendizaje y el rendimiento escolar, la mejora de la caligrafía. Además, indican que te ayuda a tener tu mente más ordenada y a estudiar mejor, destacando lo divertido que es el propio método.

Respecto a las mejoras, los estudiantes proponen incluir más aspectos, que todos los docentes se lo enseñen a sus estudiantes, disponer de más tiempo para trabajarlo. Hay un estudiante que, incluso, propone que sea una asignatura.

Por último, se ha dispuesto un espacio para que el alumnado registre todo aquello que les gustaría que el mundo supiese sobre este método o cualquier aspecto que quisiesen destacar. Sus respuestas se relacionan con la capacidad de personalización, la ayuda en la organización, el rendimiento académico y otros aspectos. Del mismo modo, destacan la ayuda que ofrece para la concentración, el desarrollo de la creatividad y la diversión que ofrece.

En general, los resultados obtenidos en la investigación han sido positivos, superando las previsiones. Tanto la docente y tutora como los estudiantes se han mostrado muy satisfechos con el proceso y con el aprendizaje obtenido, tanto en el ámbito de la organización y la atención como en el relativo al aprendizaje de la lengua extranjera, aunque algunos estudiantes no hayan sido del todo conscientes de ello.

Las mejoras se han podido observar de manera gradual desde las primeras sesiones, tanto en la presentación de los cuadernos, como en la caligrafía y en el aumento del interés por el aprendizaje de los propios estudiantes, formulando preguntas que no solían hacer, y buscando aprender nuevo vocabulario para poder implementarlo en sus Bullet Journals.

Tanto la docente como la parte investigadora nos hemos sorprendido de los resultados, incluso en estudiantes que estaban muy desmotivados por el aprendizaje, que descuidaban el orden o que incluso presentaban dificultades de atención u otros problemas relacionados con la atención a la diversidad.

CONCLUSIONES Y PROYECCIÓN FUTURA

A modo de síntesis, considero que la implementación de este método funcionaría muy bien en las aulas de Educación Primaria, por la información presentada respecto a la mejora en la organización, la atención, la concentración, la escritura manual, el desarrollo de la creatividad y el espacio que proporciona para la reflexión en ambas lenguas.

Ya se han comentado en el marco teórico los beneficios de la aplicación del *mindfulness* en el ámbito escolar, siendo el Bullet Journal un recurso más para desarrollarlo, con el que además se puede aprovechar para abordar otros aspectos educativos y curriculares, como el aprendizaje de una segunda lengua, partiendo de una elevada motivación del alumnado por conocer más sobre esta práctica y sobre la lengua meta, mostrando beneficios incluso cuando no se emplea de manera exclusiva, sino que se accede al modo discursivo bilingüe, ya sea cambiando completamente el idioma o tomando palabras prestadas de alguno de ellos.

Respecto a los objetivos planteados para esta investigación, considero que se han cumplido, e incluso superado en algunos aspectos que no se habían considerado inicialmente, pero que deben ser mencionados. Entre ellos, encontramos la mejora de la percepción temporal y espacial, además de su gestión y organización; la alta motivación mostrada por el estudiantado, que era esperable, pero no en la medida en que se ha dado; el aumento de la autonomía, ligada al uso de la lengua inglesa; el ejercicio de la paciencia para conseguir estructurar mejor sus ideas y presentaciones, deriva en una mejor estructuración mental que, como los y las estudiantes han admitido, ha beneficiado su proceso de estudio. Además, el hecho de haber apreciado mejoría, también en aquellas personas que decidieron no participar, ha superado las expectativas.

Para continuar, se ha constatado, mediante la investigación de campo, los beneficios que estas metodologías activas y alternativas aportan al proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado, no sólo en el ámbito académico, sino que además puede reportar numerosas mejoras en su crecimiento como personas y ciudadanos del mundo en que vivimos.

No obstante, es cierto que no se han abordado completamente las posibilidades que esta herramienta puede ofrecer, por una limitación temporal y del alcance de la investigación, al ser una primera aproximación al uso de este método, de cuya efectividad o adecuación al entorno educativo no se tienen registros. Por lo que, recogiendo las propuestas de la tutora y el alumnado, convendría iniciarlo con el curso escolar, pudiendo dedicar un espacio semanal o diario al trabajo con esta herramienta.

Para concluir, desde un punto de vista subjetivo experiencial, he podido comprobar que algunas de las intuiciones que yo tenía como usuaria de estas metodologías, podían ser extrapolables a distintos

grupos, niveles y entornos educativos, superando todas las expectativas que había depositado en la investigación. Por tanto, ha resultado gratificante su realización porque, además de descubrir la posibilidad de implementar el Bullet Journal en el aula y que resulte una herramienta más que beneficiosa para el proceso de aprendizaje, he comprendido, aún más, que cualquier cosa puede aprovecharse en el ámbito educativo, con las correspondientes revisiones y adaptaciones.

Respecto a la proyección futura de esta investigación, puede resultar interesante disponer de un método organizativo personal y analógico, considerando el avance tecnológico actual y el rápido desarrollo de la Inteligencia Artificial que, pese a que nos podemos beneficiar de numerosos servicios, no debemos perder las alternativas de las que disponemos para poder ser dueños de nuestro tiempo y nuestra vida. De este modo, estaremos ofreciendo herramientas al alumnado para que, independientemente de cómo sea el futuro que les toque vivir, estén preparados para ello.

Al disponer de escasos estudios acerca del Bullet Journal en el ámbito educativo, es una temática con muchas posibilidades de implementación y sujeta a numerosas variaciones y modificaciones en todos los sentidos, que podrá soportar perfectamente gracias a la flexibilidad que proporciona, por lo que no descarto seguir trabajando en esta línea de investigación. Además, teniendo en cuenta los resultados obtenidos, sin duda emplearé esta herramienta en mi futuro como maestra.

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Álvarez, P. (septiembre de 2015). Aprendizaje significativo: dotando de significado a nuestros progresos. *Psicología y Mente*. <https://psicologiymente.com/desarrollo/aprendizaje-significativo>
- Carroll, R. (2018). *El método Bullet Journal*. Planeta.
- Cirjan, G. (2018). *Los principios pedagógicos de María Montessori y las hermanas Agazzi y su aplicación en el método por rincones* [Trabajo de Fin de Grado].
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/32236/TFG-G3069.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cultura inquieta. (5 de junio de 2024). *El arte del Kintsugi o la belleza de las cicatrices*.
<https://culturainquieta.com/arte/escultura/el-arte-del-kintsugi-o-la-belleza-de-las-cicatrices/>
- Dirección de investigación de la Universidad Anáhuac. (s.f.). *Hermenéutica analógica*.
<https://www.anahuac.mx/investigacion/hermeneutica-analogica>
- Francisco, FJ. (2024) Redefining those subtle borders: transhumanism, frontiers, retrogression and hermeneutics at the crossroads of teaching. *Front. Educ.* 9:1388826. doi: 10.3389/feduc.2024.1388826
- Grosjean, F. (1989). Neurolinguists, Beware! The Bilingual Is Not Two Monolinguals in One Person. *Brain and Language*, 35, 3-15.
- Ibáñez, F. (mayo 2024). ¿Cómo afecta a los jóvenes la dependencia de las redes sociales? *Psicología y Mente*. <https://psicologiymente.com/desarrollo/como-afecta-jovenes-dependencia-redes-sociales>
- Jiménez, E., de la Fuente, R. y Francisco, F-J. (2017). *Hermenéutica, Educación y Sociedad: en los albores de la utopía*. ACCI. pp. 157-172.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/23469/Francisco%20Carrera%20et%20al.%20-%20La%20HA%20aplicada%20a%20la%20did%C3%A1ctica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Klass, P. (20 de junio de 2016). Why Handwriting Is Still Essential in the Keyboard Age. *New York Times*.
- Kondo, M. (2014). *La magia del orden. Herramientas para ordenar tu casa... y tu vida*. Lectulandia.
<https://laplumaestilograficablog.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/01/la-magia-del-orden-marie-kondo.pdf>

Larsen-Freeman, D. & Anderson, M. (2011). *Techniques & Principles in Language Teaching*. Oxford.

Leroy, S. (julio, 2009). ¿Por qué es tan difícil hacer mi trabajo? El desafío del residuo de atención al cambiar entre tareas laborales. *Elsevier*, 109 (2), 168-181.

<https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.04.002>

Método Waldorf: qué es, ventajas y métodos en el aula. (2020). *UNIR Revista*.

<https://www.unir.net/educacion/revista/metodo-waldorf/>

Morin, A. (2014). 7 Scientifically Proven Benefits of Gratitude That Will Motivate You to Give Thanks Year-Round. *Forbes*. <https://www.forbes.com/sites/amymorin/2014/11/23/7-scientifically-proven-benefits-of-gratitude-that-will-motivate-you-to-give-thanks-year-round/#1367405183c0>

Moreno, M. (junio 2010). Pedagogía Waldorf. *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 5, 203-209. <https://core.ac.uk/download/pdf/201152489.pdf>

Mueller, P-A. & Oppenheimer, D-M. (Abril, 2014). The Pen Is Mightier Than the Keyboard. *Psychological Science* 25, 6, pp. 1159-1168.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797614524581>

Nogueroles, M. (s.f.). *Introducción al pensamiento de Salvador Pániker: un puente entre oriente y occidente*.

https://www.larramendi.es/es/catalogo_imagenes/grupo.do?path=1037110

Palomero, P. y Valero, D. (octubre, 2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), 17-29.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/131463/01%20MindfulnessYEducacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Real Academia Española. (noviembre 2023). *Transhumanismo*. <https://dle.rae.es/transhumanismo>

Real Decreto 157/2022. Por el que se establecen las ordenaciones y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. 1 de marzo de 2022. D.O. No. 52. Recuperated from:

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-3296-consolidado.pdf>

Decreto 38/2022. Por el que se establece la ordenación del currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. 29 de septiembre de 2022. D.O. No. 190.

Richards, J-C. & Rodgers, T-S. (2001). *Approaches and Methods in Language Teaching*. Cambridge University Press.

Rosen, P. (April 2024). How attention Works. *Understood*. <https://www.understood.org/es-mx/articles/how-attention-works>

Salmerón, L. y Delgado, P. (2019). Análisis Crítico sobre los Efectos de las Tecnologías Digitales en la Lectura y el Aprendizaje. https://www.uv.es/lasalgon/papers/2019_salmeron_delgado.pdf

Soto, R. (6 de junio 2023). Suecia revisa la digitalización escolar, pero los expertos avisan de que “es inevitable” introducir la tecnología en las aulas. *Newtral*. <https://www.newtral.es/por-que-suecia-digitalizacion-escuelas/20230606/>

Trejo, H. y Ortiz, R-C. (diciembre, 2023). La meditación *mindfulness* como estrategia pedagógica para el aprendizaje de lenguas extranjeras. *Sincronía*, 85, 666-706.
http://sincronia.cucsh.udg.mx/pdf/85/666_706_2024a.pdf

Zen Habits. (2020). *Get Good at Finishing Things*. <https://zenhabits.net/>

ANEXOS

ANEXO I: IMÁGENES RELACIONADAS CON LA OBSERVACIÓN PARTICIPANTE

Bullet Journal de una estudiante

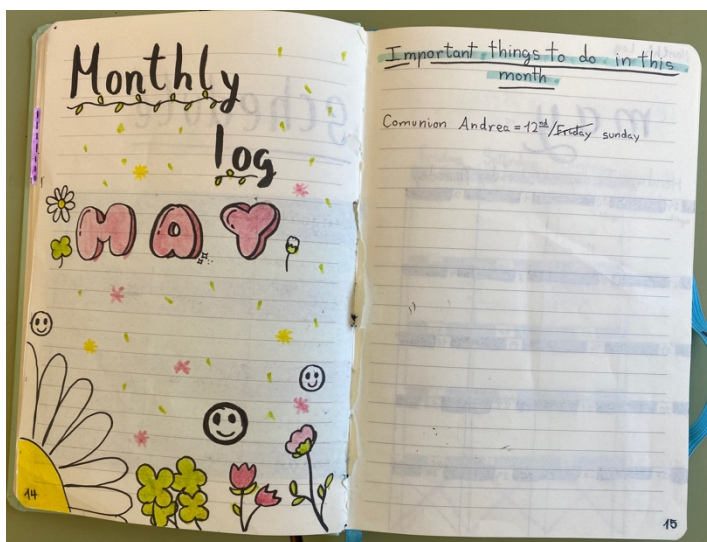


Imagen 1: *monthly log* de una estudiante.

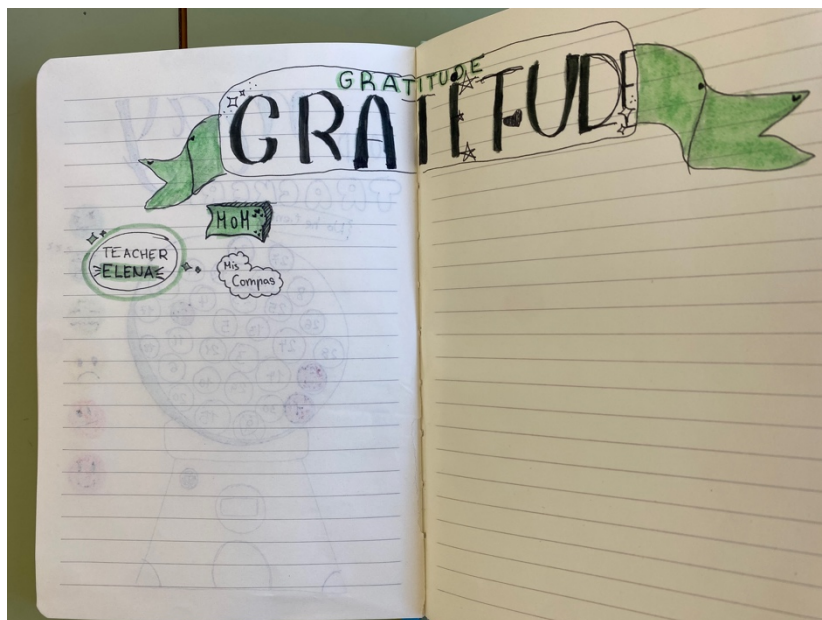


Imagen 2: registro de gratitud de una estudiante.

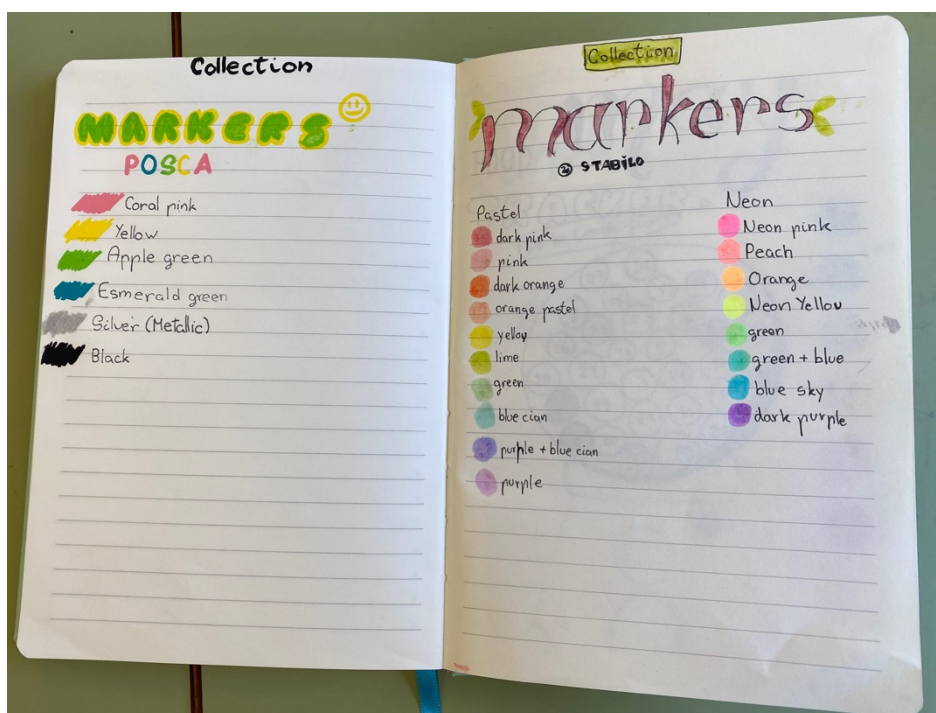


Imagen 3: colección personalizada creada por una estudiante.

Mejora en la presentación de los cuadernos

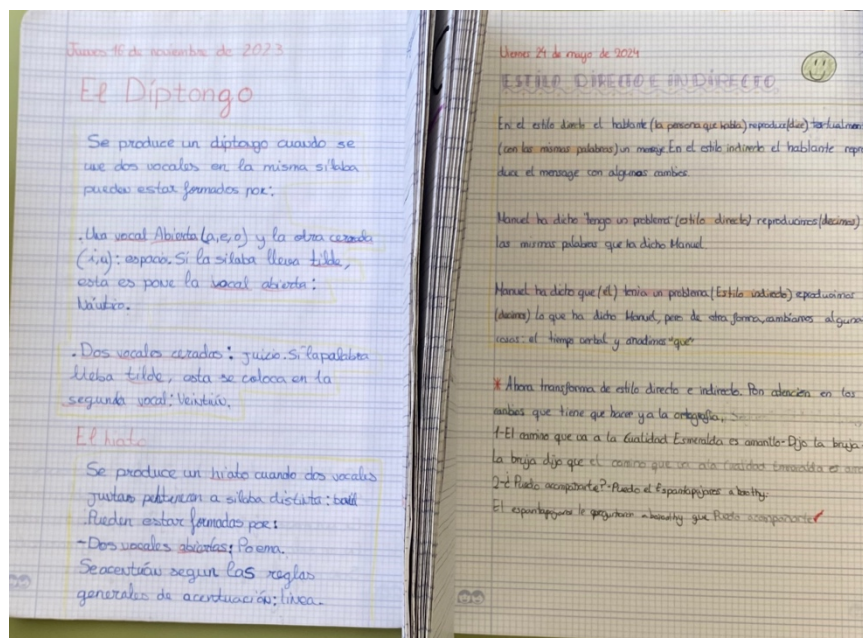


Imagen 4: el antes y después de la introducción del método Bullet Journal en un cuaderno de Lengua Castellana y Literatura

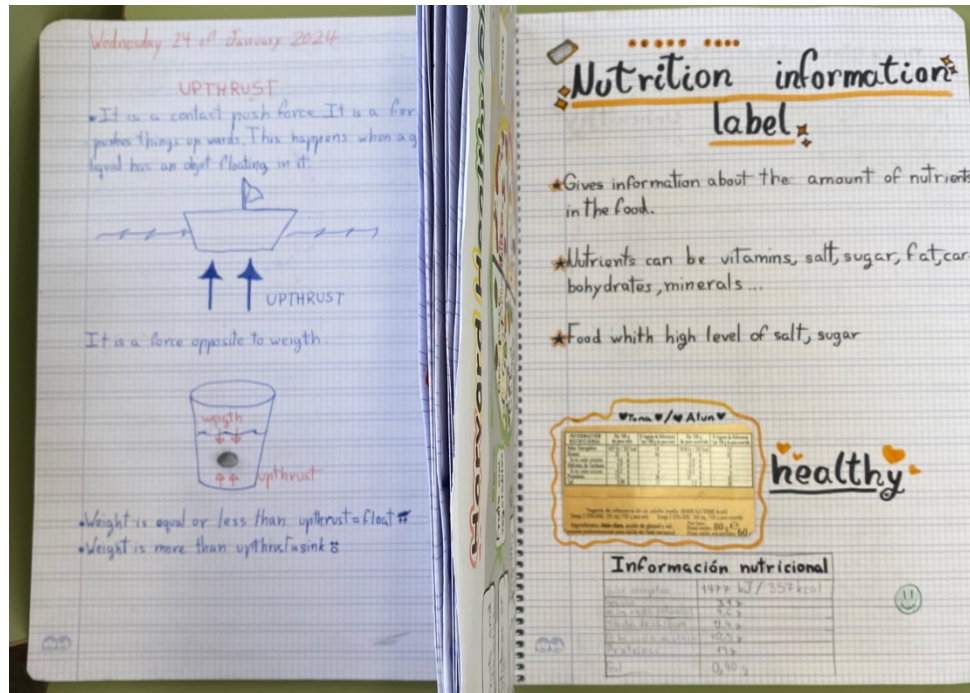


Imagen 5: el antes y después de la introducción del método Bullet Journal en un cuaderno de *Natural Science*.

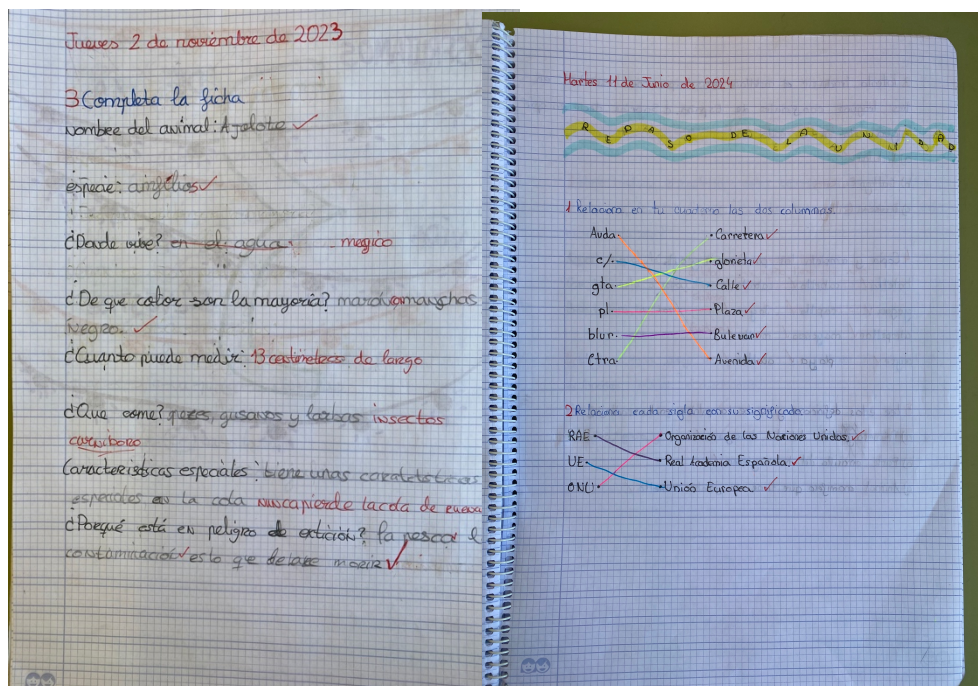


Imagen 5: el antes y después de la introducción del método Bullet Journal en un cuaderno de Lengua Castellana y Literatura.

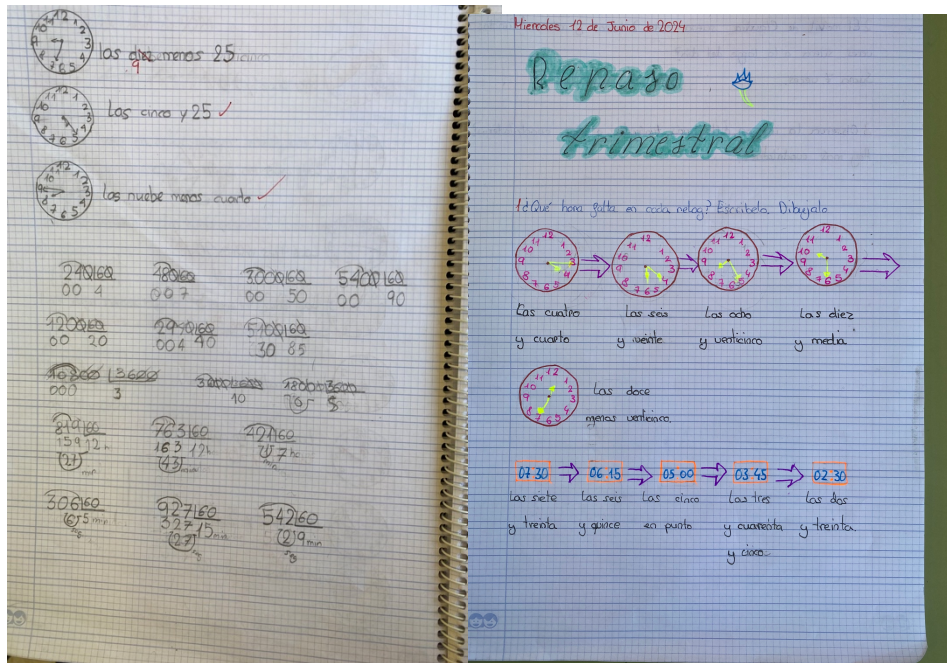


Imagen 5: el antes y después de la introducción del método Bullet Journal en un cuaderno de Matemáticas.

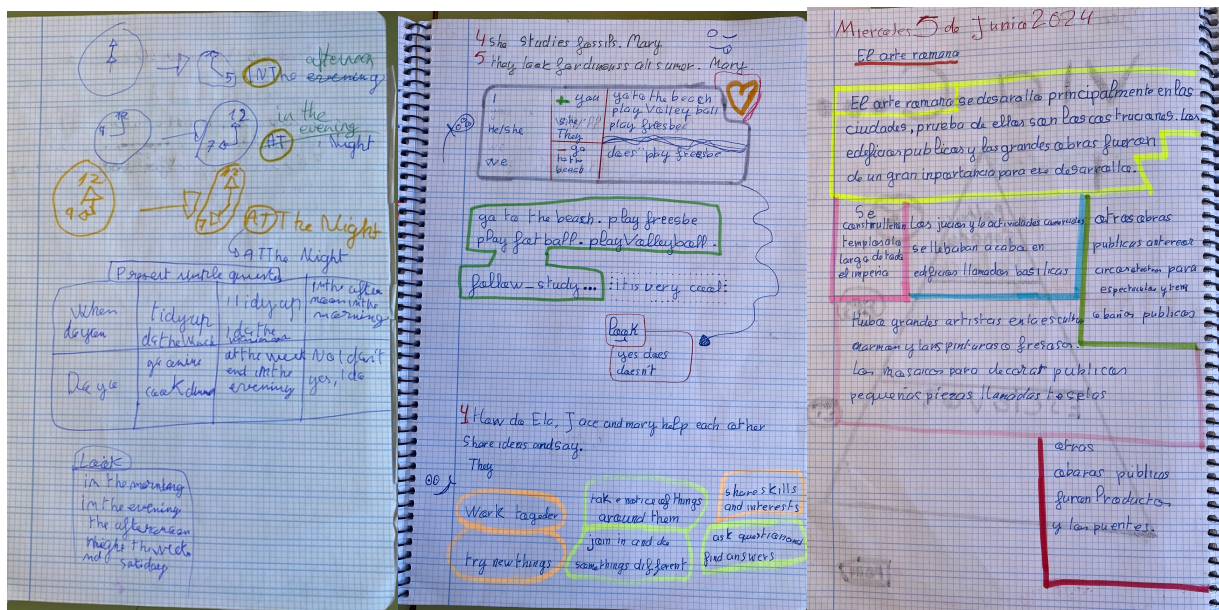


Imagen 5: evolución del cuaderno de un estudiante tras la introducción del método Bullet Journal en un cuaderno de Ciencias Sociales.

ANEXO II: ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA A LA DOCENTE

¿Qué pensaste al principio cuando te hablé del método Bullet Journal? ¿Lo conocías?

No lo conocía, y cuando me contaste de qué trataba me pareció interesante. Consideré que podía aportar beneficios, tanto al alumnado como al proceso de enseñanza-aprendizaje, teniendo en cuenta la amplia diversidad de características y necesidades que confluyen en el grupo.

¿Cómo crees que ha sido la implementación?

Creo que ha sido muy adecuada, partiendo de las peticiones y necesidades de los alumnos. Además, el modo en que la has presentado, ofreciendo opciones para que el alumnado lo pudiese adaptar me ha parecido muy positivo. Considero que la implementación se ha desarrollado de un modo muy natural, lo que ha hecho que el alumnado se sienta más próximo al método y, por tanto, más predispuesto a seguirlo. No obstante, muchos de los estudiantes que han decidido no seguirlo son aquellos que tienen una actitud más pasiva por su proceso de aprendizaje y, al ser voluntario, han preferido no esforzarse.

¿Cómo ha sido, bajo tu punto de vista, la acogida del método por parte del alumnado?

Creo que has conseguido llamar la atención del alumnado, por lo que estaban muy motivados por comenzar con el método, incluso hay algunos que están muy enganchados a él.

¿Cómo crees que el método ha podido ayudar a los estudiantes? A todos y a aquellos que participan en el estudio.

Considero que ha aportado beneficios a todos los estudiantes, aun cuando no participaban en el método. Creo que son más conscientes de que tienen que especificar y estructurar mejor todo, pero especialmente las tareas. También ha mejorado su organización en general. La limpieza, la presentación y la claridad de sus trabajos y cuadernos también ha mejorado, y ahora estructuran los contenidos de un modo más visual y eso les ayuda a comprender mejor los contenidos y la materia a estudiar.

¿Crees que ha mejorado su actitud hacia el aprendizaje del inglés?

Al hacer las anotaciones en inglés, ven un sentido más práctico en el idioma, más allá de la teoría, y sí que se ofrecen ellos mismos a escribir en la pizarra las tareas en inglés, cuando antes se limitaban a escribir la fecha, y sólo los días en los que tenían que hacer anotaciones en inglés en sus cuadernos.

¿Consideras que el Bullet Journal es una buena herramienta para trabajar la lengua inglesa?

Considero que es una buena herramienta para poder trabajar todo, y para cualquier idioma. Ha hecho que los estudiantes usen con naturalidad el inglés para algunas cosas, como escribir las tareas, y poco a poco ellos mismos las escriben sin la necesidad de copiarlas, por ejemplo.

Además, otros apartados como el registro de gratitud hacen que los estudiantes busquen el vocabulario adecuado para expresar por qué están agradecidos ese día, lo que poco a poco va aumentando su vocabulario sin apenas esfuerzo por su parte, y con base en una motivación que surge de ellos mismos.

¿Se ha conseguido aumentar la motivación del alumnado por el aprendizaje del inglés?

Si, ha ayudado a que los alumnos estén más motivados por aprender el idioma, además de verle una utilidad práctica con la que antes no contaban. Una prueba de ello es que, ante el requisito de hacer algunas secciones en inglés, los estudiantes no han puesto pegas, cosa que sí hacen con otros trabajos en esta lengua.

¿Consideras que el método propuesto tiene cabida en el currículo para las áreas que abordan el inglés como segunda lengua?

Si, además de con la propia asignatura de inglés y de tratar el idioma como algo transversal, está relacionada con la asignatura de plástica, impartida en inglés en los centros bilingües, además del área de *Natural Science*, en especial con el registro de hábitos.

¿Qué cosas positivas y qué cosas a mejorar consideras respecto al uso de esta herramienta en educación?

Tiene muchos aspectos positivos, pero podría decir que me gusta mucho el hecho de que ayuda a los alumnos a reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje, además de ser conscientes de lo que han hecho y lo que les falta por hacer. También me ha gustado el modo en que se une con el currículo y el inglés, porque se pueden trabajar muchas cosas con una sola herramienta, siendo todas ellas muy diversas.

En referencia a los aspectos negativos, considero que es un buen método pero que se debería realizar al inicio del curso, para que puedan seguirlo durante todo el año escolar y así poder indagar más en el método, dedicándole más tiempo. Además, se podría establecer el método de manera obligatoria al inicio del curso, para todos los estudiantes, cambiando la agenda por la libreta porque así se podrían beneficiar todos los estudiantes, y no sólo los que muestran una actitud más activa por su aprendizaje.

¿Qué aspectos crees que han mejorado a partir de la implementación del Bullet Journal?

Considero que son muchos los aspectos que se han beneficiado del método, como la mejora en la organización del alumnado que ha contribuido a que los estudiantes tengan una mejor organización mental, lo que ha repercutido positivamente en su aprendizaje. Además, sirve para trabajar la atención porque, en esta generación que quieren las cosas de manera inmediata, era algo que le costaba a todo el grupo, la paciencia. También ha ayudado mucho a los alumnos más caóticos y dispersos que han seguido el método, con mejoras visibles desde los inicios.

¿Consideras que ha mejorado la creatividad en el alumnado? ¿Y la presentación y organización de sus cuadernos, así como el cuidado por la caligrafía?

Sí, ha mejorado bastante

¿Consideras que es una buena herramienta para trabajar en educación primaria?

Sí, tiene muchos aportes positivos, no requiere de material muy costoso y ayuda a que los niños se organicen y comprendan algunos conceptos abstractos, que son aspectos que se deben trabajar en primaria. Yo empezaría a introducirlo en el tercer curso, para poder ir ampliando sus posibilidades de uso en los siguientes cursos de primaria.

Aspectos extra que desea comentar o que se han ido abordando conforme se iban formulando las preguntas presentadas

Estoy muy contenta con la experiencia y los resultados. Considero que es un método muy práctico y motivador para que los estudiantes aprendan a organizarse, que además no es complicado de enseñar ni de aprender.

Desde hace unos años, la capacidad organizativa de los estudiantes ha descendido mucho. Antes no eran tan frecuentes los estudiantes caóticos y desorganizados y, en mayor o menor medida, todos mantenían un orden mínimo. Por eso creo que es bueno disponer de herramientas como esta para poder trabajar el orden desde el ámbito educativo.

Me gusta de este método el hecho de que los estudiantes son los creadores y beneficiarios de su propio modo de organización, por lo que son quienes preparan, hacen, completan, interpretan y adaptan los contenidos de sus libretas, lo que hace que respondan perfectamente a las necesidades de cada uno, que son muy diversas.

Ante la pregunta de si implementaría este método en su clase, ha contestado afirmativamente, argumentando que le ve muchos beneficios y posibilidades.

Además, considera que es muy adecuado para trabajar la segunda lengua porque dota de utilidad a la misma, a diferencia por ejemplo de la asignatura de *Natural Science*, que aborda contenidos muy abstractos. Con este método, por su parte, los estudiantes ven que pueden usar aquello que aprenden, y acercan el uso de la lengua a su realidad, por lo que realmente la practican.

ANEXO III: CUESTIONARIO AL ALUMNADO

¿Qué cosas te han gustado del Bullet Journal?

- Que me ayuda.
- Me han ayudado mucho los trackers.
- Que es muy ordenado, bonito y puedes hacerlo como tú quieras.
- La manera en que nos lo has explicado.
- Me ha gustado el index, key and gratitude.
- El index, key, gratitude and my schedule.
- Todo.
- Ya no me olvido de los deberes y me hace más fácil casi todo.
- Sobre todo me ha gustado la parte del future log y el key.
- El index, key and the gratitude.
- Que lo puedo hacer a mi manera y que cada mes es diferente, como a mí me gusta.

¿Qué aspectos negativos encuentras en este método como estudiante de educación primaria?

- No tengo nada negativo.
- Que tengo que hacer muchos títulos.
- Que se podían poner más cosas.
- Nada fuera de lo común.
- Soy inteligente.
- Ninguno (Todo súper chulo)

- Que hay veces que no me da tiempo a hacerlo.
- No tengo nada negativo.

¿Qué cosas positivas crees que te ha aportado, o cómo te ha ayudado en el día a día?

- ◇ Sé lo que tengo que hacer.
- ◇ Me ayuda mucho a organizarme
- ◇ Me ha ayudado a saber las cosas que tengo que hacer, como me siento en el día a día,
...
- ◇ Aprender a organizarme mejor en mi día a día.
- ◇ Hacer los deberes y no pegar.
- ◇ El mood tracker.
- ◇ Ser más creativa.
- ◇ Mejorar las notas y divertirme.
- ◇ Que me puedo organizar mejor.

A continuación, señala cuál crees que era tu nivel en los siguientes campos antes de comenzar con el método:

A continuación, señala cuál crees que era tu nivel en los siguientes campos ANTES de comenzar con el método:

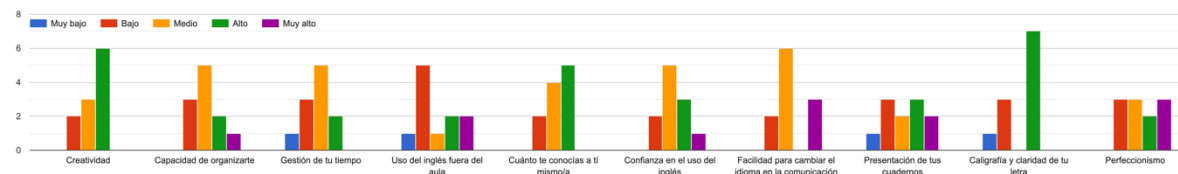


Gráfico 1: percepción del alumnado de los niveles antes de comenzar con el método.

A continuación, señala cuál crees que es tu nivel en los siguientes campos después de comenzar con el método:

A continuación, señala cuál crees que era tu nivel en los siguientes campos DESPUÉS de comenzar con el método:

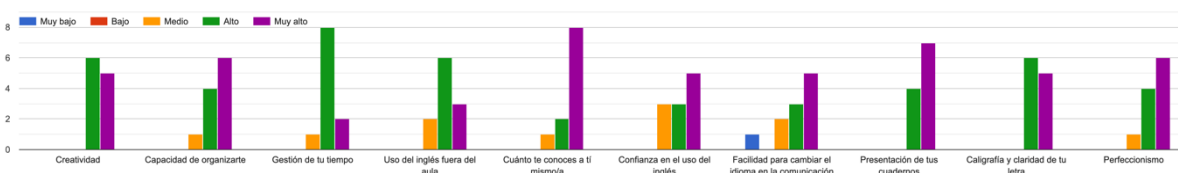


Gráfico 2: percepción del alumnado de los niveles después de introducir el método.

Señala los aspectos en los que crees que el método Bullet Journal te ha ayudado como estudiante y como persona:

- A organizarme.
- A acercarme a la lengua inglesa de manera natural.
- A reflexionar sobre mis hábitos.
- A reflexionar sobre cómo invierto mi tiempo.
- A conocerme (hábitos, gustos, emociones...).
- A ser más creativo/a.
- A prestar más atención y cuidado a la presentación.
- A prestar más atención y cuidar mi caligrafía.
- A tener conductas más positivas conmigo mismo/a.
- A gestionar mejor mi tiempo.
- A usar el inglés a diario por mí mismo/a.
- A motivarme por aprender inglés.
- A organizar mi tiempo de estudio.
- A organizar mi tiempo libre.

Señala los aspectos en los que crees que el método Bullet Journal te ha ayudado como estudiante y como persona:

11 respuestas

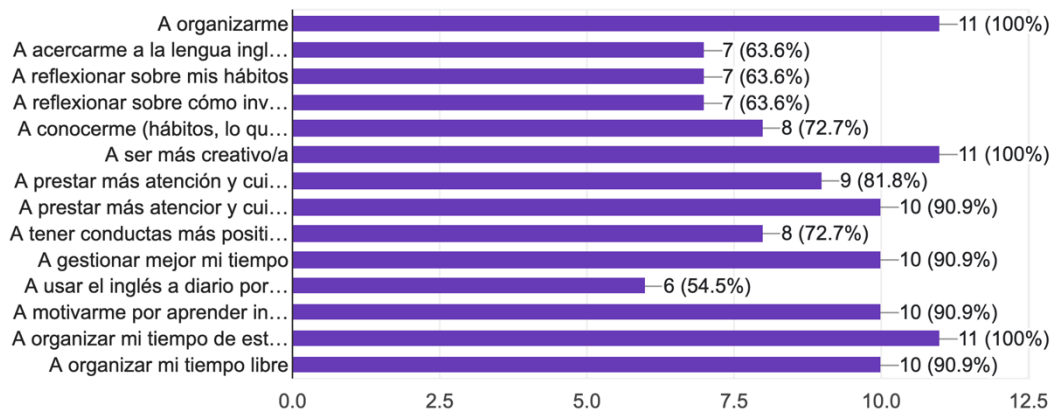


Gráfico 3: aspectos en los que los estudiantes consideran que el método Bullet Journal les ha ayudado como estudiantes y como personas.

Responde sí, no o puede ser a las siguientes preguntas:

- ◆ En general, ¿consideras que ha sido positivo el aprendizaje de este método?
- ◆ ¿Te ha gustado hacer el Bullet Journal?
- ◆ ¿Te ha ayudado a estructurar mejor tu mente y/o pensamientos?
- ◆ ¿Disfrutas del proceso de crear y mantener el Bullet Journal?
- ◆ ¿Te ha ayudado a tener más confianza a la hora de comunicarte o aprender la lengua inglesa?
- ◆ ¿Seguirás usando el método Bullet Journal en el futuro?
- ◆ ¿Se lo has recomendado a alguien más?
- ◆ ¿Te has sentido motivada por crear o mantener el Bullet Journal?

◆ ¿Has usado más el inglés de lo que te creías capaz antes del Bullet Journal?

Responde sí, no o puede ser a las siguientes preguntas:

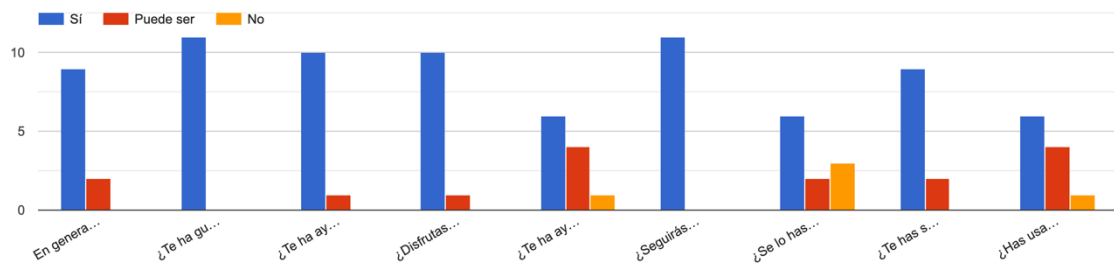


Gráfico 3: opinión del alumnado sobre la implementación del Bullet Journal.

¿Consideras que el método Bullet Journal debería enseñarse a los estudiantes de primaria?

Argumenta tu respuesta:

- ◇ Sí.
- ◇ Sí porque ayuda a organizarse.
- ◇ Sí, sobre todo a los más desordenados, porque así tú sabes lo que tienes que hacer y no se te olvida.
- ◇ Sí. Es una manera de organizarte más fácil para todos
- ◇ Sí. Porque ayuda aprender.
- ◇ Sí, porque podían organizarse mejor en su letra y sacar mejores notas.
- ◇ Sí, para ser más organizado.
- ◇ Sí porque les ayudará mucho también los chicos del instituto.
- ◇ Sí, pero solo quien lo quiera hacer porque no puedes obligar a una persona lo que ell@ no quiere hacer
- ◇ Sí, porque podrían aprender a tener buena letra.
- ◇ Sí, porque es un método super divertido, que te ayuda a ser más ordenado y tener tu mente más ordenada y te ayuda a estudiar mejor.

¿Cómo crees que se podría mejorar este método para que se ajuste a la etapa de educación primaria?

- ▷ Pues que todos los profesores lo enseñen a sus alumnos.
- ▷ Teniendo más tiempo para hacerlo.

- ▷ No se :(
- ▷ Tener más horas para verlo.
- ▷ Se podría hacer como una asignatura.
- ▷ Añadiendo más cosas al Bullet Journal
- ▷ No hay que mejorar nada

En este espacio, escribe todo aquello que te gustaría que el mundo supiese sobre el Bullet Journal, cómo te ha ayudado o, en general, cualquier cosa que quieras destacar:

- ◆ Me ayuda, es creativo.
- ◆ Me gustaría que el mundo supiese sobre el Bullet Journal, me ha ayudado a organizarme mucho y me gusta tu método
- ◆ Pues siendo sincera me ha ayudado demasiado en ser más ordenada y saber mejor las cosas.
- ◆ Es fácil, lo puedes hacer a tu manera y como a ti te gusta.
- ◆ Pues este Bullet Journal me ayudó mucho a organizarme en los cuadernos y también quiero que todos lo sepan y vieran que bonito les quedara.
- ◆ Los títulos.
- ◆ Me ha ayudado en mis notas y mucho más.
- ◆ Me gustaría que la gente supiera cualquier cosa del Bullet Journal para que se pudieran organizar mejor.
- ◆ Para que dibujen mejor, se ordenen, se concentran y para tener una vida ordenada.
- ◆ El Bullet Journal es un método super divertido para todo el mundo. Te ayuda ser más ordenado, limpio, creativo y divertido.