



**Universidad**  
Zaragoza

## **Trabajo Fin de Grado**

Revisión teórica sobre la aplicación de programas de  
*mindfulness* en el sistema educativo español

Autora

Dña. Gloria Baeta Sierra

Directora

Prof<sup>a</sup>. Dña. Inmaculada Canales Lacruz

Facultad de Educación. Universidad de Zaragoza

2016

*“Asentar las bases de la función reflexiva mediante la práctica del Mindfulness sería una inversión educativa inteligente y duradera en la prevención en materia de bienestar fisiológico, mental y emocional”.*

Dan Siegel. Médico y profesor clínico de psiquiatría.

**Título del TFG:** Revisión teórica sobre la aplicación de programas de *mindfulness* en el sistema educativo español.

- Elaborado por Gloria Baeta Sierra.
- Dirigido por Inmaculada Canales Lacruz.

### **Resumen**

El presente trabajo tiene como objetivo principal investigar acerca de una serie de programas de *mindfulness* aplicados al sistema educativo español así como analizar y extraer los resultados que se derivan de ellos.

El diseño del estudio trata de una revisión teórica siendo la variable independiente el *mindfulness* y las variables dependientes cada uno de los aspectos estudiados en los programas en los diferentes planos de la persona (mental, físico y social).

Los resultados de esta revisión detallan que todos los argumentos son favorables en relación a los beneficios que tiene la aplicabilidad del *mindfulness* en las aulas y tan sólo dos de los programas resaltan algunos inconvenientes que tiene su puesta en práctica.

Las conclusiones que se derivan de este estudio sobre las mejoras encontradas en la práctica de la atención plena, plantean la posibilidad de introducirlas en el currículo escolar mediante un enfoque global e innovador. Para ello, es fundamental un cambio de mentalidad y una buena formación por parte de los maestros de Educación Física, donde se dé importancia a todos los dominios de acción motriz, pero en especial al de la introyección motriz.

**Palabras clave:** *mindfulness*, atención plena, programas, educación integral, Educación Física.

## ÍNDICE

CAPÍTULO 1: PRESENTACIÓN DEL TRABAJO.....	5
1.1 Introducción .....	5
1.2 Justificación .....	6
1.3 Finalidades del trabajo.....	9
1.4. Marco teórico .....	10
1.4.1 ¿Qué es el mindfulness? .....	10
1.4.2 ¿Dónde emerge este concepto?.....	16
1.4.3 ¿Para qué se utiliza el mindfulness? .....	17
1.4.4 Aplicaciones del <i>mindfulness</i> .....	20
CAPÍTULO 2. MÉTODO.....	24
2.1 Estrategia de búsqueda bibliográfica .....	24
2.2 Criterios de inclusión y exclusión .....	25
2.3 Muestra de estudio.....	27
2.4 Procedimiento .....	32
CAPÍTULO 3. RESULTADOS .....	33
3.1 Descripción de los programas.....	33
3.2 Relación de los programas y resultados .....	48
CAPÍTULO 4. DISCUSIÓN.....	55
CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES.....	61
5.1 Dificultades encontradas.....	63
5.2 Perspectivas futuras de investigación .....	63
5.3 Valoración personal .....	64
CAPÍTULO 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	67
CAPÍTULO 7. ANEXOS .....	71

## CAPÍTULO 1: PRESENTACIÓN DEL TRABAJO

### 1.1 Introducción

Este trabajo de fin de grado plantea una reflexión acerca de qué contenidos se deberían incluir en las clases de Educación física en la escuela. Para ello nos tenemos que plantear primero cual es la base de la educación que queremos para nuestros alumnos en un futuro y qué tipo de personas nos gustaría formar. Desde mi perspectiva, el objetivo de la educación es conseguir una formación integral u holística de la persona. Es decir, tener en cuenta todos los ámbitos de desarrollo: físico, afectivo, social e intelectual. Por tanto, para alcanzar este objetivo habrá que formar a alumnos para que sean activos y participativos, con capacidad crítica y cada vez más autónomos.

En la actualidad, vivimos en un mundo cada vez más complejo e individualista, dejando de lado lo que realmente importa, la práctica de valores sociales y el trabajo a través de una educación emocional. Todo ello dificulta llegar a conseguir esa felicidad que todos buscamos.

Como docentes tenemos la labor de llevar a la escuela una práctica donde se potencien esos valores mediante diferentes estrategias o técnicas. Una de ellas es la práctica de *mindfulness* o atención plena. De aquí parte nuestra investigación. Cómo acercar las emociones al alumnado, el bienestar emocional, la autogestión, mediante la técnica de *mindfulness*. Para ello indagaremos en esta nueva herramienta que aporta diversos beneficios, desde eliminar el estrés y activar el pensamiento positivo en los niños, fomentar la concentración, atención hasta potenciar la creatividad y mejorar las relaciones sociales.

Para ello investigaremos sobre una serie de programas educativos en torno a la meditación, pues consideramos que es una manera completa para abordar el trabajo emocional que tanta falta hace en la escuela. Además, comprobaremos cuáles son los beneficios de estas prácticas y por qué no, incluirlos como contenido en las clases de Educación Física.

En definitiva, siguiendo la línea de Bisquerra (2000), trataremos de acercar al alumnado a llegar a ese pilar fundamental que llama “aprender a ser” para formar alumnos competentes.

El trabajo se compone de una justificación, unos objetivos del que partiremos la investigación, un amplio marco teórico para conocer de manera profunda el término *mindfulness*, sus orígenes y aplicaciones. A continuación se explicará el método empleado en esta revisión, los resultados extraídos de los programas, una discusión en relación a los resultados y al marco teórico expuesto y finalmente abordaremos unas conclusiones.

## 1.2 Justificación

La elección del tema del *mindfulness* para la realización del trabajo de fin de grado fue en un primer momento por una búsqueda de información que tuve que realizar para innovar en mi programación para la oposición de Educación infantil como propuestas a fomentar en el aula. De ahí que comenzara a tener mayor curiosidad por el tema y por qué no decidí investigar en este aspecto. Gracias a un familiar, pude contactar con un experto del tema, maestro de educación infantil, educación física y psicólogo, además de profesor de *mindfulness*, con el que mantuve una charla, me facilitó unos manuales y me ayudó a aclarar mis dudas para comenzar con el trabajo. Este fue mi primer contacto con el *mindfulness*.

Para ubicarnos en el contexto, la práctica de *mindfulness* dentro de la asignatura de educación física en la escuela, estaría dentro del dominio de las actividades artístico expresivas. Siguiendo la taxonomía de Jacqueline Blouin (1985), establece cuatro modalidades de práctica de expresión corporal: *expresión psicoanalítica*; *expresión pedagógica*; *expresión escénica*; y *expresión metafísica*. El *mindfulness* estaría dentro de la corriente pedagógica y metafísica. La *corriente pedagógica* se centra en objetivos educativos mientras que la metafísica se centra en la búsqueda espiritual. Es el caso de las prácticas de yoga o tai-chi que es donde se centran los programas del estudio.

A esto hay que añadir que, aunque no tuve contacto directo con la práctica de *mindfulness*, si realicé prácticas de situaciones motrices introyectivas, término que explicaremos más adelante.

Durante el primer cuatrimestre del curso 2015 realicé la asignatura de la mención de educación física del grado de magisterio de educación primaria, llamada actividades físicas artístico-expresivas. Desde un primer momento tuve la curiosidad de cómo se iba a trabajar en el grado. Su título me intrigaba bastante y lo relacioné a los trabajos laborales que realizo desde hace varios años con los niños como son las animaciones infantiles o los cuentacuentos, donde se trabaja mucho la expresión y dramatización. También años atrás tuve una grata experiencia realizando dos asignaturas de la diplomatura de Educación Infantil llamadas Desarrollo Psicomotor y Educación Psicomotriz donde aprendí en relación a este tema. Por tanto, supuse que iba a ser diferente al resto de asignaturas donde no se le da importancia tanto al resultado, la marca final o el ser competitivo, sino todo lo contrario. Y así fue que desde el primer momento se prestó atención a la corporalidad, los sentimientos, la motricidad, las propias sensaciones, etc. De ahí que trabajáramos los contenidos de la expresión corporal y cada una de las fases de aplicación: la exploración, la expresión y finalmente, la comunicación.

Centrándonos en la fase de exploración, que es la que más se relaciona con el tema a tratar, tiene el objetivo de potenciar aspectos que contribuyen a la consolidación de la conciencia corporal. Esto es, hace referencia a la noción del cuerpo y todos aquellos aspectos vinculados con las vivencias internas de la corporalidad, lo que permite alcanzar un conocimiento de las posibilidades y limitaciones corporales.

Los contenidos que se trabajan en esta fase y que hacen referencia con la práctica de la atención plena dentro del bloque de las funciones perceptivo-motrices son: la respiración, tonicidad o conciencia corporal. En la respiración se desarrollan las cuatro fases de la respiración –inspiración, apnea, espiración y disnea–, donde el objetivo es tomar conciencia de un proceso que es inconsciente y automático, pero que resulta trascendental para promover la

concentración en uno mismo. Siguiendo a Simón (2007) y en relación con el *mindfulness*, cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, estamos practicando *mindfulness*. La tonicidad es otro contenido del bloque de las capacidades perceptivo-motrices. La toma de la conciencia del tono muscular “juega un papel de primer orden para la toma de conciencia de sí” (Ruiz, 1987: 149).

Profundizando en la relación existente con la expresión corporal y siguiendo el programa de intervención didáctica de Castañer & Camerino (1991), tomamos como referencia su estudio que se centra en cómo se realizan las tareas en la expresión corporal según el grado de implicación emocional requerido por parte del alumnado.

Uno de los criterios de cómo estructura estas tareas es según la dirección de la conciencia, esto es, las diferentes dimensiones de la motricidad: *dimensión introyectiva*; *dimensión extensiva* y *dimensión proyectiva*. La *dimensión introyectiva –hacia el mundo interior-* (término que hemos mencionado anteriormente y que nos interesa para entender esta relación) implica la relación exclusivamente con uno mismo. Por tanto tiene relación con el *mindfulness*, ya que tal y como cita Simón (2007) “es la práctica de la autoconciencia”, es decir, la capacidad de una persona para darse cuenta de lo que está pensando por sí mismo.

Por todo ello, podemos decir que existe una vinculación entre el concepto de expresión corporal y el *mindfulness*. Es necesario aludir a los contenidos que se trabajan en expresión corporal y entenderlos ya que tienen una base en común con el *mindfulness*. Puntualizando, el *mindfulness* es una de las muchas prácticas que se pueden realizar dentro del amplio concepto de expresión corporal. Por ello, podemos deducir que este trabajo está estrechamente relacionado con la mención de educación física.

Sin embargo, el *mindfulness* puede trabajarse desde cualquier materia, especialmente en momentos donde se necesite hacer un gran esfuerzo mental después de haber tenido una sesión de actividad física o como cierre de sesión para fomentar así su capacidad de atención, entre otros aspectos.

Además de lo expuesto anteriormente, mi interés por investigar este tema es porque este tipo de prácticas motrices introyectivas están desapareciendo en la escuela y perdiendo su esencia. El docente, probablemente da mayor importancia a la reproducción mimética de estereotipos motrices y por tanto, a la homogeneización de los individuos donde se fomenta la competitividad, dejando al margen los valores emocionales. Por todo ello, que mejor justificación para introducir el *mindfulness* en las clases de E.F viendo los grandes beneficios que aporta y persiguiendo el objetivo de la formación integral del alumno.

### 1.3 Finalidades del trabajo

Los objetivos principales del trabajo son:

- Investigar y recopilar información acerca de programas de *mindfulness* aplicados al sistema educativo español.
- Analizar, interpretar y extraer conclusiones de los diferentes programas sobre lo que aportan estas prácticas en la escuela.

Los objetivos específicos son:

- Recopilar información sobre lo que es el *mindfulness*, sus orígenes y sus aplicaciones en el ámbito educativo para ubicarnos en su contexto.
- Enumerar investigaciones que aporten beneficios de realizar estas prácticas de atención plena tanto en educación infantil como primaria y enseñanzas superiores.

## 1.4. Marco teórico

Comenzaremos abordando el tema con una serie de apartados fundamentales donde se explican las definiciones acerca del *mindfulness*, de dónde proviene este concepto y cuál es su origen, para qué se utiliza y cuáles son las primeras aplicaciones a la educación.

La complejidad de este concepto y el desconocimiento de este tema en general hace que el marco teórico sea de vital importancia para entender el posterior desarrollo del trabajo.

### 1.4.1 ¿Qué es el *mindfulness*?

El *mindfulness* es un término traducido al inglés que proviene de las lenguas orientales. Se emplea para traducir el término pali “Sati” (vocablo en lengua pali) que denota consciencia, atención, recuerdo (Siegel, 2004).

Ciertos autores añaden:

En la doctrina budista Sati es el séptimo factor de Noble Óctuple Sendero, que es considerado como la vía que lleva al cese del sufrimiento. Los elementos del noble camino óctuple se subdividen en tres categorías: sabiduría, conducta ética y entrenamiento de la mente. Sati está dentro de la categoría entrenamiento de la mente y bajo el nombre de Sammá-Sati, Recta Atención, hace referencia a estar presente o consciencia correcta del momento. (Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé, 2012: 30-31).

Su traducción al castellano hace que tenga ciertas dificultades en englobar todo su significado. Por ello, en ocasiones en este trabajo se optará por hacer alusión a este concepto y en otros momentos por *atención plena* o *consciencia plena*, que es la traducción más acertada al castellano, pero a pesar de ello no recoge todos los matices necesarios.

“*Mindfulness* es un término que no tiene una palabra correspondiente en castellano. Puede entenderse como *atención y consciencia plena*, presencia atenta y reflexiva. Los términos atención, consciencia y referencia al momento concreto están incluidos de lleno en su significado”. (Vallejo, 2007:232).

Por ello, este término hace referencia a centrarse en el momento presente de forma activa y reflexiva. Es decir, se trata de vivir lo que ocurre en el momento actual, lo que traduciríamos el aquí y el ahora.

Otra definición que realiza Simón (2007) médico, psiquiatra y catedrático de Psicología, acerca de este término es

*Mindfulness* es, en sí misma, algo muy simple y familiar, algo que todos nosotros hemos experimentado en numerosas ocasiones de nuestra vida cotidiana. Cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, estamos practicando *mindfulness*. Lo que sucede es que habitualmente nuestra mente se encuentra vagando sin orientación alguna, saltando de unas imágenes a otras, de unos a otros pensamientos. *Mindfulness* es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. (Simón, 2007:8)

Realizando una aproximación al concepto de *mindfulness*, se podría decir que consiste en ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el momento presente, con aceptación, con ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión, abiertos, de este modo, a la experiencia del aquí y ahora (Parra-Delgado, 2011).

Como expone Simón (2007) el *mindfulness* es la práctica de la autoconciencia.

En síntesis, “la atención plena consiste en un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que nos permite vivir íntegramente en el momento presente”. (Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012: 31)

Schoeberlein (2012) añade además que no sólo es una manera consciente e intencionada de sintonizar con lo que está pasando dentro de

nosotros mismos, sino también con nuestro alrededor, lo que plantea prestar atención y pulir la consciencia. Todo ello contribuirá a una serie de mejoras que trataremos más adelante en el desarrollo del tema.

Asimismo para Thich Naht Hanh, maestro zen vietnamita, poeta, activista por la paz, escritor y nominado para el Premio Nobel de la Paz, el *mindfulness* es *mantener viva la consciencia en la realidad del presente*. (Hanh, T.N. 1976: 11).

Uno de los pioneros de esta práctica define la *consciencia plena* como aquella que surge de prestar atención a propósito, en el momento presente, sin hacer juicios. (Kabat- Zinn, 2012).

Aludiendo a esta definición, es necesario que el ser humano muestre sus ideas y opiniones, sino por el contrario nos estaremos limitando y disminuirán nuestras posibilidades de crecimiento. Pero en lugar de juzgar, para cultivar la consciencia plena hay que percibir las cosas con profundidad y claridad, con todos sus matices, lo que incluye también comprender al otro.

Si tuviéramos que definir este concepto desde un punto de vista científico, se trata de un estado en el que el practicante es capaz de mantener la atención centrada en un objeto por un periodo de tiempo teóricamente ilimitado. (Lutz, Dunne y Davidson, 2007).

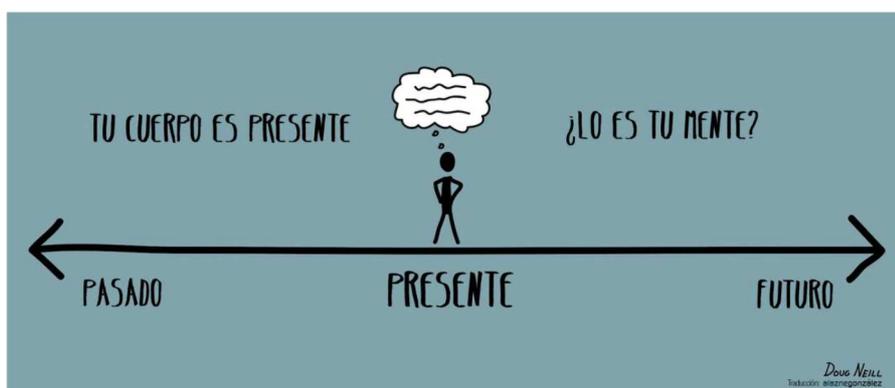


Figura 1. Mindfulness por Doug Neill

Fuente: Neill, D. (2012). *Mindfulness. Sketchnotes and Illustrations*.

En: <http://www.thegraphicrecorder.com/201/11/07/mindfulness-framedprint/>

Parcialmente modificado y traducido por Alazne González (2013).

El *mindfulness* está relacionado con la meditación, en concreto con la meditación Zen, proveniente de las zonas orientales y practicada por budistas por lo que se centra en el desarrollo de las técnicas de control fisiológico, en especial con las de relación y el biofeedback.

En consecuencia, la *atención plena* tiene unas connotaciones psicológicas evidentes, impregna un sentido de vida, una filosofía de la vida y una praxis, un modo de conducirse en situaciones y momentos concretos. Esto supone una forma particular de vivir, lo que conlleva practicarlo por ejemplo no sólo en una clase específica de meditación, sino practicarlo en las actividades que hacemos en nuestro día a día siendo conscientes de lo que estamos haciendo en cada momento. Como por ejemplo, mientras comemos, estudiamos o limpiamos la casa.

Un ejemplo de cómo se puede practicar *mindfulness* en un momento cualquiera del día es el que hace el autor Hanh (2007) con acciones cotidianas como lavar los platos. Con esta práctica se consigue un estado de “plena atención” centrándose en la actividad que se realiza, impidiendo así que la mente se disperse en otro aspecto y se deje llevar por los pensamientos que se tiene constantemente.

Sin embargo, Kabat-Zinn (2007) aclara exponiendo que esta práctica requiere una motivación por parte del practicante y por consiguiente una predisposición a trabajar en las circunstancias en las que te encuentras, en un determinado ambiente y teniendo en cuenta los recursos con los que se dispone para modificar y reorientar aquello que se pueda cambiar. Bishop et al. (2004) coinciden en que el *mindfulness* se basa en dos componentes: por un lado el mantener la atención y por otro la actitud con las que se realiza, es decir, cómo se viven esas experiencias del momento presente.

Para sintetizar todo lo dicho anteriormente, tomamos como referencia la cita de Arguís et al. (2012) que dice lo siguiente:

Se trata simplemente de tomar conciencia de que la vida está hecha de momentos presentes, que nuestro verdadero hogar es el momento actual y que,

si no somos capaces de vivir aquí y ahora, tampoco podremos serlo mañana ni pasado, pues la existencia es un continuo fluir en el presente.

En conclusión, tal y como expone Germer (2005) la meditación *mindfulness* es un proceso calmado que nos lleva a afianzarnos con nosotros mismos, con nuestro yo auténtico. “Darse cuenta, de la experiencia presente, con aceptación” (Germer, 2005: 7).

Para poder entender mejor las definiciones expuestas anteriormente, a continuación nombramos una serie de **elementos** que definen la actitud propia de *mindfulness*, que son:

- No juzgar, y si aparece un juicio de forma involuntaria, dejamos que pase, simplemente lo observamos.
- Paciencia, estar abierto a cada momento, aceptándolo como tal, dejar que las cosas sean tal y como son.
- “Mente de principiante”, es la actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas potencialidades.
- Confianza, en uno mismo y en sus sentimientos. Confiar en la intuición y en la propia autoridad.
- No esforzarse, no utilizar el *mindfulness* como un objetivo o medio para algo, por ello cualquier esfuerzo por conseguir que la meditación tenga una finalidad entorpece la atención plena.
- Aceptación, vivir plenamente el presente, sin pensar en el pasado ni en las metas que podríamos imaginar para un futuro. Mostrarse receptivo y abierto a lo que se siente, se piense y se vea.
- Ceder, dejar ir o soltar, es decir, dejar de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros.

Además, para aclarar este término tan ambiguo, González (s.f) en la guía para educadores expone qué NO es *mindfulness*:

- ✓ NO consiste en tratar de relajarse.
- ✓ NO significa tener la mente en blanco o de vaciarla de pensamientos.

Revisión teórica sobre la aplicación de programas de *mindfulness* en el sistema educativo español

- ✓ NO es renunciar a nuestras emociones.
- ✓ NO es convertirnos a una nueva religión.
- ✓ NO es difícil.

A continuación se muestra el siguiente cuadro donde se recogen algunas de las definiciones de *mindfulness* para aportar una mayor claridad al término.

Cuadro 1. Definiciones de *mindfulness*

Definiciones de <i>mindfulness</i>	Autor
“Es la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.”	Simón, 2007, pág 8
“La atención plena consiste en un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que nos permite vivir íntegramente en el momento presente”.	Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012, pág 31
“Es mantener viva la consciencia en la realidad del presente”.	Hanh, T.N, 1976, pág 11
“Prestar atención de manera particular, como propósito, en el momento presente y sin juicios mentales”	Kabat Zinn, J.1994, pág 4
“Darse cuenta, de la experiencia presente, con aceptación”.	Germer, Ch, 2005, pág 7

Cuadro de elaboración personal partiendo de los autores citados

A pesar de tener todas estas definiciones que parecen que nos enseñan qué es el *mindfulness*, la realidad es que sólo nos permiten acercarnos a tener una idea teórica general. La clave para comprenderlo es la puesta en práctica y para que sea eficaz es necesario dedicarle tiempo, energía, firmeza y disciplina. Es decir, tener actitud.

Una vez acercados al concepto, trataremos de adentrarnos en su origen, es decir, de dónde proviene este término.

#### 1.4.2 ¿Dónde emerge este concepto?

Para conocer más sobre esta práctica es fundamental ver de dónde proviene y cuáles son sus raíces, indagando en el pasado.

Hace unos 2.500 años se comenzó a practicar el budismo, que tiene relación con la práctica de *mindfulness*. El budismo es considerado una doctrina filosófica y/o religiosa, derivada del brahmanismo, fundada en la India en el siglo VI a. C. Entre los múltiples tipos de meditación que practican los budistas, las más comunes son la concentración y el *mindfulness* (insight, vipassana). Esta tradición religiosa y filosófica que actualmente está expandida por todo el mundo, reside su figura en Siddharta Gautama (el Buda Shakyamuni) y cuya base es la práctica de *mindfulness*.

Sin embargo, investigaciones demuestran que el *mindfulness* no comenzó con el Buda Shakyamuni. Esta figura lo que hizo en su tiempo fue perfeccionar una técnica que había aprendido de otros maestros, por lo que probablemente pudiera haber existido tiempos atrás. Según Simón (2007) no se puede descartar que alguna forma de *mindfulness* no fuera practicada ya por seres humanos muy primitivos.

El origen del *mindfulness* tiene su base en las filosofías orientales antiguas, en concreto en el budismo, y en particular en el budismo zen. Por consiguiente centra su núcleo en la actitud, que es de gran importancia. Es decir, no se trata de un concepto que pueda comprenderse sólo con nuestra mente racional, sino que es esencial vivirla y experimentarla profundamente, ya que así entenderemos su verdadero significado.

Estas influencias de origen oriental han tenido repercusión a lo largo del tiempo en las zonas occidentales. Por ello se entiende que los psicólogos de la época adivinaran ya las posibilidades terapéuticas que el *mindfulness* posee. Como expone Simón (2007) a eso hay que añadir que, en las propias tradiciones religiosas orientales su práctica tiene también un carácter terapéutico.

La contribución de la tradición budista ha sido, en parte, enfatizar modos sencillos y efectivos de cultivar y de refinar esta capacidad y de llevarla a todos los aspectos de la vida (Parra et al. 2012).

Si bien es cierto hay que matizar que la relación con el budismo no implica una adscripción a una confesión o sistema de creencias concreto.

En síntesis, el *mindfulness* no se sabe con precisión cuando comenzó a practicarse pero las investigaciones apelan a que tiene sus raíces hace miles de años influenciados por la tradición filosófica y religiosa del budismo zen.

#### 1.4.3 ¿Para qué se utiliza el *mindfulness*?

Hoy en día existe un gran interés y entusiasmo por conocer las técnicas de *mindfulness* en nuestra cultura occidental, sobretodo en la comunidad científica en relación a la salud. Desde hace varios años, es cada vez más frecuente que la sociedad occidental tenga vínculos con las tradiciones filosóficas y espirituales de oriente. La rama de la psicología científica ha explorado y reconocido el valor de algunas de las ideas y prácticas de dichas tradiciones.

Por todo ello, actualmente, la medicina y la psicología, así como otras ciencias de la salud, utilizan algunas técnicas de meditación, principalmente las originarias de la tradición budista, como herramientas o métodos clínicos de intervención.

Teniendo como referencia a Lavilla, Molina y López (2008), trataremos de establecer una relación entre los beneficios que puede obtener cualquier persona, las dolencias a las que puede aplicarse, los beneficios de su aplicación a problemas de salud y los trastornos psicológicos donde pueden aplicarse las terapias que incorporan *mindfulness*.

Los estudios muestran que existen numerosos beneficios que puede obtener aquella persona que practica *mindfulness* como por ejemplo: aumenta la concentración, reduce automatismos, minimiza los efectos negativos de la

ansiedad, acepta la realidad tal y como es, disfruta del presente, potencia la autoconciencia, reduce el sufrimiento e impulsividad, entre otros.

Esta técnica suele aplicarse en personas que padecen ciertas dolencias como: el estrés, el dolor crónico, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, fatigas crónicas o alteraciones del sueño.

Los beneficios que se pueden obtener con esta práctica aplicada a problemas de salud pueden ser físicos y generales. Por un lado, los físicos abarcarían aprender a respirar mejor, aprender a relajar cuerpo y mente, aumentar la flexibilidad corporal, regular la presión arterial, influir en el sistema inmunitario, mejorar la calidad del sueño y los hábitos alimentarios y reducir el malestar psicológico. Por otro lado, los beneficios más globales serían desarrollar una actitud de responsabilidad en el cuidado de la propia salud, ver el dolor de otra manera, disminuir el abuso de medicamentos, marcarse metas más realistas, centrar la atención en otras cosas que también están sucediendo mientras tanto y desarrollar la espiritualidad, entre otros.

González (s.f.) en su guía para educadores nos expone algunos de los beneficios de practicar *mindfulness*. Estos son:

- Nos ayuda a vivir en paz con la inevitabilidad del cambio.
- Nos ayuda a concentrarnos en lo que de verdad importa.
- Nuestro cerebro se ejercita y envejece menos.
- Se utiliza en psicoterapia como tratamiento contra el estrés, ansiedad y depresión.
- Se mejora la capacidad para afrontar actividades y cometidos.
- Ayuda a aliviar dolores óseo-musculares crónicos.
- Nos ayuda a potenciar nuestro desarrollo psicológico personal.

La trascendencia del *mindfulness* en el ámbito científico ha sido grandioso en los últimos años. Los estudios de Parra et al. (2012) en su búsqueda de las bases de datos se corrobora que existe un gran aumento de publicaciones relacionadas con *mindfulness*. Además en el año 2010 salió a la luz el primer volumen de la revista llamada *Mindfulness*, con la finalidad de difundir la práctica clínica y las teorías referentes a *mindfulness*. Por ello, podemos concluir con estos datos que en los últimos años se ha estudiado mucho más este término en la sociedad.

Sin embargo, en contraposición la mayoría de la sociedad occidental no posee las nociones básicas de estos principios y conceptos.

Para poder conocer más acerca de este tema, en el libro “*Mindfulness. O cómo practicar el aquí y el ahora*” de los autores Lavilla, Molina y López (2008), explican la historia y los métodos de la atención plena. Además inciden en la relevancia que han tenido dos excelentes autores para difundir en occidente estas prácticas. Estas dos figuras han transmitido la esencia y el saber de esta práctica de manera excepcional.

Uno de ellos es Thich Nhat Hanh, un monje budista, poeta y pacifista que, a través de sus escritos y libros, ha difundido la práctica de la respiración y de la atención consciente en el momento presente, además de aclarar el concepto de *mindfulness*.

La otra figura importante es el doctor Jon Kabat-Zinn, que introdujo esta práctica dentro del modelo médico de occidente hace más de 30 años. Desde el ámbito de la medicina, ha realizado una considerable proyección de esta práctica como técnica terapéutica, en lugar de utilizar los tratamientos médicos. Asimismo fue el promotor del Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (PREBAP) en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, lugar donde se incide en el *mindfulness* para el tratamiento de problemas físicos, y psicológicos, dolor crónico, y otros síntomas asociados al estrés.

En España destacan como investigadores Vicente Simón, Fernando Delgado, Miguel Angel Vallejo y Clemente Franco, entre otros.

El desarrollo de una sociedad cada vez más globalizada hace que se tenga una mente más abierta y se quiera conocer otros puntos de vista. Todo ello nos facilitará a experimentar valores procedentes de otras culturas en conexión con la psicología actual, como es el caso de la práctica del *mindfulness*, permitiéndonos así enriquecer nuestro pensamiento y potenciando el bienestar de las personas.

La práctica de la atención plena no sólo se ha extendido a nivel clínico y con fines terapéuticos, sino que abarca más ámbitos en la sociedad. Es el caso de la práctica educativa, que rescata algunos aspectos interesantes para trabajar en el aula.

Con ello nos centramos en el objetivo principal de este trabajo y con el que queremos llegar a realizar una revisión teórica sobre la aplicación de *mindfulness* en la escuela, principalmente en la etapa de educación primaria y particularmente centrando el estudio en la educación física. Por ello, a continuación desarrollamos el siguiente punto que trata sobre las primeras aplicaciones de *mindfulness* en la escuela para adentrarnos en el presente trabajo.

#### 1.4.4 Aplicaciones del *mindfulness*

Las primeras investigaciones sobre la atención plena comenzaron en los años 70 tal y como muestra la *Revista Fuentes*. Estas técnicas se han ido aplicando en varios ámbitos como en el psicoterapia, medicina y más tarde en el ámbito pedagógico, aspecto que nos compete para abordar este trabajo.

Tal y como muestran diferentes fuentes, al principio el *mindfulness* se centró en el programa para la reducción del estrés, Mindfulness based Stress Reduction (MBSR), realizado por Jon Kabat-Zinn. Este programa se realizaba en grupos de ocho sesiones donde se aprendían ciertas estrategias de la Atención Plena como la meditación en forma sentada y en movimiento, la forma de comer

consciente y con atención, el llamado *Body Scan* que consiste en una técnica de relajación profunda y la práctica del yoga. Actualmente forma parte de la rama de la terapia y se realiza en hospitales y centros de salud para personas que sufren alguna dolencia.

Existen abundantes investigaciones que muestran la eficacia y utilidad de *mindfulness* en enfermedades tales como el cáncer o el SIDA y en trastornos psicológicos como la ansiedad, la depresión o el estrés. Según Mañas et al. (2014) mejora la calidad de vida, existe un incremento del bienestar general y de la satisfacción vital. Otro ejemplo es el del científico de la Universidad de Harvard Richard Davidson (2006) donde ha podido constatar que practicar este método a largo plazo, puede lograr cambios cerebrales positivos. Siegel (2007) subraya que favorece la integración neuronal y es en esta zona donde se regulan las emociones y relaciones sociales.

Estas investigaciones han ido evolucionando a lo largo de los últimos años. En la actualidad, sigue siendo estudiada no sólo en el ámbito religioso, sino por la ciencia y comienza a ser asimilada por la cultura occidental en un sentido muy amplio. Para Simón (2013) lo llama el “movimiento *mindfulness*”, que refleja el surgimiento de una nueva conciencia, de un cambio global en el estado de conciencia de una gran parte de la humanidad que se extiende a la sociedad.

El *mindfulness* se abre camino en varios ámbitos: en el campo de la salud (tanto física como mental), en el de la educación (fundamental para regular las propias emociones), en el de la empresa (en donde aporta serenidad a un entorno estresado), e incluso en el de la política. En definitiva, en todos los campos.

En el ámbito educativo, que es el que nos interesa, el objetivo del *Mindfulness* es que los participantes adquieran un estado de consciencia y calma que les ayude a autorregular su comportamiento y a conocerse mejor, además de crear un ambiente propicio para el aprendizaje.

Aquí es donde surge la pregunta sobre cómo aplicarlo. Es decir, *¿Cómo se enseña a un niño a meditar?* La respuesta es “Meditando tu”. La meditación

es de muy fácil aplicación, se trata de poner toda la atención a la postura, la respiración y la actitud. La respiración adecuada y consciente es la herramienta fundamental en la práctica de meditación, sobre todo para acceder a estados de atención profunda y de concentración.

Otra cuestión importante es *¿Cómo se adaptan éstas técnicas en el aula?* Para aplicar el *mindfulness* se tendrán en cuenta las herramientas que tenemos diariamente como: juegos, cuentos, canciones, danzas, expresión plástica, estiramientos, etc. junto con técnicas de atención plena adaptadas a la escuela como trabajos corporales, respiraciones conscientes, ejercicios de atención y concentración, teatro pedagógico, danza consciente, etc... como elemento para el desarrollo integral y educativo del niño. Es muy importante ofrecerle al alumno una experiencia llena de significado para invitarlo a ser consciente de su postura, respiraciones, emociones... Es fundamental, no obligar al niño, sino lo realice cuando considere oportuno.

Basándonos en Siegel (2007) las cuatro “r” de las palabras procedentes de la lengua inglesa: reading (leer), writing (escribir), arithmetics (calcular) y reflections (reflexionar), son la base de la educación. La última de ellas (reflexionar) es de gran importancia para asentar las bases de la formación escolar. Según la RAE la palabra *reflexionar* se define como “pensar atenta y detenidamente sobre algo”. Por tanto, mediante la enseñanza del *mindfulness* podemos ser conscientes de nosotros mismos y de recapacitar acerca de las emociones, el propio cuerpo etc.

Siguiendo en esta línea, para Bisquerra (2000) la práctica docente se organiza en torno a cuatro pilares fundamentales: a) aprender a conocer, b) aprender a hacer, c) aprender a vivir juntos, y d) aprender a ser. Éste último es uno de los retos más importantes de la educación. De ahí la importancia de practicarlo en el aula para formar futuros alumnos competentes.

Hoy en día existen programas y estudios basados en la Atención Plena. Un ejemplo es el estudio que se hizo de un proyecto didáctico universitario del grado de Pedagogía Social y Trabajo Social en Alemania, donde la *Revista*

*Fuentes* señala que los participantes tuvieron experiencias positivas y valoraron la Atención Plena. En concreto, la mayoría de los alumnos sintieron sensación de bienestar, aprendieron a manejar el estrés y mejoraron sus relaciones sociales, entre otros aspectos.

En España la investigación sobre *mindfulness* en el contexto educativo es muy reciente. En concreto se está poniendo en práctica en varios centros escolares e institutos de las diferentes comunidades autónomas. Un ejemplo es el Gobierno de Canarias que ha introducido una asignatura obligatoria que recibe el nombre de Educación Emocional, y que incluye la atención plena como uno de los contenidos. En Andalucía, la formadora e investigadora en el campo de la conciencia plena y la inteligencia emocional, Olivia Recondo, imparte cursos de inteligencia emocional a través de la atención plena para la formación continua del profesorado. En Aragón se lleva a cabo el Programa llamado Aulas Felices, en Cataluña el Programa TREVA, y en la Comunidad Valenciana el Programa Escuelas Conscientes.

La especialista en *mindfulness*, Agnes Ortega asegura que para aplicar esta técnica en la escuela debemos tener en cuenta al maestro como figura referente y ejemplo a seguir, la cual tiene que dar cariño al alumno y mostrar amabilidad en todo momento. Así se obtendrán una mejor convivencia y niños potencialmente más creativos.

Por todo ello, el *mindfulness* puede ser un medio para conseguirlo y la relajación una técnica que contribuye a desarrollar las capacidades necesarias para la vida. Todo ello contribuye a “aprender a ser”.

Sin embargo, Goleman (2012) añade que hay que tener en cuenta las limitaciones que existen a la hora de abordar esta práctica en la escuela. La realización de estas prácticas es probablemente escasa. Su aplicación se encuentra en pocos currículos escolares y en todo caso, se trata de programas piloto. Para comprobar si es cierta esta afirmación pasaremos a investigar sobre los programas que existen y las aplicaciones que hay en la escuela.

## CAPÍTULO 2. MÉTODO

### 2.1 Estrategia de búsqueda bibliográfica

El presente trabajo se ha llevado a cabo realizando una revisión teórica de diferentes programas sobre la aplicación de la atención plena en el ámbito escolar en España. Para ello, se ha contrastado la información de los diversos artículos y se ha examinado las bibliografías de los artículos consultados, ya que a partir de la lectura de un artículo puede conducir hacia otros que posean información similar y que puedan servir de ayuda.

Previo a llevar a cabo la revisión teórica se seleccionó una serie de programas a partir de varias fuentes y después se pasó a realizar un análisis de los artículos encontrados en diferentes bases de datos.

Las bases de datos seleccionadas para localizar los trabajos científicos han sido: “google académico” a partir de los descriptores: programas mindfulness (que sugería 1.800 resultados), y después añadiéndole educación primaria (obteniendo 631 resultados). También se ha utilizado Dialnet, AlcorZe, revistas académicas (de la rama de la psicología, sociología y educación mayoritariamente), revista Apunts de Educación Física y manuales de libros sobre programas de mindfulness o proyectos similares en relación a éste (educación emocional, yoga, técnicas de concentración y relajación en el aula, técnicas de gestión del estrés y de autorregulación emocional, etc.), dentro del campo educativo en general y en concreto dentro de la etapa de educación primaria.

Si bien es cierto que aunque el periodo escolar que nos compete es el de 6 a 12 años, es decir, el de la etapa de educación primaria se considera necesario ampliar el rango de búsqueda a otras etapas educativas como en educación infantil y educación secundaria, incluso de estudios superiores como en el campo universitario, al no encontrar suficiente información de aplicaciones en ese rango de edad e igualmente importantes e interesantes para la realización de nuestro trabajo.

De esta forma hemos podido acceder a las principales publicaciones existentes y revisar si existen programas sobre *mindfulness* en educación primaria y los beneficios que se obtienen a través de estas prácticas.

Como criterio de búsqueda se ha utilizado la palabra "*mindfulness*" o atención plena, que siempre ha estado presente en uno de los campos de búsqueda. El resto de campos han estado completados por los siguientes descriptores: atención plena, meditación, educación emocional, educación primaria, educación física, programas.

## 2.2 Criterios de inclusión y exclusión

En nuestro trabajo de revisión se han realizado una serie de criterios de inclusión y exclusión para concretar la búsqueda de documentos.

La búsqueda de documentación considerada oportuna ha sido realizada durante un período de dos meses aproximadamente (entre noviembre de 2015 y enero de 2016).

Los **criterios de inclusión** han sido los diferentes parámetros establecidos para la realización de la búsqueda de documentos:

1. Se ha establecido una franja de tiempo en la que los documentos buscados y escogidos hacen referencia desde 2003 hasta la actualidad (2016), es decir nos ha interesado los documentos más recientes y actuales. Por tanto, los programas están basados en la época del s.XXI, es decir, de la actualidad.
2. El idioma de la documentación se limita al español. Hay que matizar que aunque existe una gran variedad de estudios en el idioma inglés acerca de este tema, ya que hay mucha influencia, puesto que uno de los pioneros del *mindfulness*, Jon Kabat-Zinn es estadounidense, hemos considerado delimitar la muestra de estudio a programas realizados en España ya que lo que nos interesa es conocer las aplicaciones en nuestro sistema educativo. A esto se le añade la dificultad que conlleva entender con claridad cada uno de los programas basados en *mindfulness* con su peculiar terminología y la

ambigüedad del concepto. No obstante, hemos escogido algunos documentos en inglés para informarnos y completar la documentación del marco teórico.

3. Asimismo, como hemos explicado anteriormente, se han aceptado aquellos documentos que hacen referencia a otras etapas educativas tanto en los primeros años de escolarización, es decir, Educación Infantil como en etapas superiores, con esto nos referimos a la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, incluso al ámbito universitario, siempre que tomen como marco de referencia a España, puesto que existen programas que nos pueden servir para hacer esta revisión teórica.

Por otro lado, hemos querido realizar unos **criterios de exclusión** del análisis para que la muestra de estudio quedara acotada y más clara. Los criterios han sido los siguientes:

1. Estudios científicos publicados en forma de resumen, puesto que no aportan la suficiente información para la revisión. Hay que matizar que el mayor peso en cuanto a contenidos y volumen de programas son los de la etapa de educación primaria, ya que este trabajo se centra en esta etapa, pero tienen cabida otros de otras etapas educativas con menor contenido.
2. Trabajos redactados en idioma distinto al español, por su complejidad y porque nos centramos en el ámbito educativo español.
3. Artículos que engloban ejercicios de *mindfulness* junto a otras actividades físico-deportivas que no sean el yoga o prácticas similares.

De esta forma se intenta evitar posibles distorsiones en los resultados finales ya que no podríamos asegurar que la práctica de *mindfulness* es la única actividad que genera los posibles beneficios encontrados.

## 2.3 Muestra de estudio

La muestra seleccionada ha sido cada uno de los programas (también llamados proyectos, estudios) para la realización de la revisión teórica.

La variable independiente ha sido el *mindfulness* y las variables dependientes han sido cada uno de los aspectos estudiados en los programas. Por un lado, en el plano mental ha sido: atención, concentración, memoria, rapidez y autoconocimiento. En el plano físico, regulación emocional y autorreflexión, tranquilidad y autoestima. Y en el plano social: creatividad, empatía y comprensión, comunicación, relaciones personales y felicidad.

De todas las publicaciones elegidas en un primer momento 18 documentos cumplieron con los criterios de selección establecidos. A pesar de ello, 4 publicaciones fueron excluidas de la revisión, por presentar ciertas limitaciones. La primera limitación que motivó la exclusión fue el manual de Piñeiro, (2015), tuvo que ver con no se mostraban muchos resultados para analizarlos y se centraba más en propuestas y actividades para E.I. El segundo documento que se eliminó fue el del autor Rodríguez (2015) que a pesar de servir de información para realizar este trabajo su estudio era muy técnico y se centraba únicamente en adolescentes. El programa de León (2008) no sirvió porque sólo se centraba en el rendimiento académico de los alumnos, aspecto que en E.P no se enfatiza tanto. Finalmente se descartó el artículo del periódico digital *El mundo* por no aportar suficiente información al trabajo. Por tanto, 14 trabajos han sido estudiados. Es por ello, que se han omitido aquellos otros que no se relacionan con los objetivos marcados en nuestra revisión.

El primer trabajo interesante y del cual nos va a servir de base para la elección del resto de programas es el de *Educación consciente: mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes*. En él se habla sobre cómo contribuir a la introducción y expansión del *mindfulness* en el ámbito educativo, aunque puede extrapolarse a otros contextos. Se trata de un trabajo que ayuda a investigar sobre este tema e invita al lector a que lea ciertas obras de la bibliografía.

Seguidamente se realiza una revisión de estudios científicos que justifican la eficacia del *mindfulness* en el contexto educativo, y se revisan los programas de *mindfulness* para maestros y alumnos.

El resto de programas están enfocados desde las diferentes etapas educativas. En la etapa de educación infantil seleccionamos dos proyectos que son los siguientes:

- Proyecto de innovación educativa llamado *Mindfulness. Descubriendo la atención plena en la escuela* que fue realizado en un CEIP de Valladolid, donde se muestran sesiones prácticas de *mindfulness*.
- *Proyecto de educación integral basado en técnicas de meditación para alumnos de 3º curso de 2º ciclo de E.I* de la autora Silvia Galindo. Por un lado se basa en aspectos teóricos acerca de la meditación y en revisiones sobre las investigaciones más importantes acerca de los beneficios que se obtienen al realizar estas técnicas. Y por otro lado, se muestra un proyecto de intervención en un curso de educación infantil sobre atención plena.

En la etapa de educación primaria nos apoyamos en numerosos estudios. Estos son:

- *Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en Educación Primaria*. Este programa centra su estudio en unos alumnos de educación primaria de dos colegios públicos de Huelva donde se aplican unos cuestionarios sobre variables motivacionales y emocionales para comprobar cuáles son los resultados existentes en relación al *mindfulness*, los cuales muestran que existe una mayor atención en los grupos experimentales.
- *El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de educación física: valoración de una experiencia piloto en educación primaria*. La determinación de este estudio radica en hacer un análisis sobre un grupo de alumnos de Educación primaria mientras se imparten contenidos en

relación a la inteligencia emocional en las clases de Educación Física, donde uno de los contenidos está basado en un programa estadounidense mediante relajación y *mindfulness* y los resultados reflejan una valoración positiva de las sesiones por parte de los alumnos.

- En el artículo *Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria* de una revista de psicología y educación, se demuestran los efectos positivos de asentar un programa para desarrollar la competencia emocional en alumnos de primer curso de educación primaria de unos colegios públicos de Badajoz. Este programa se centra en medir el nivel de competencia emocional y las relaciones sociales del grupo-clase. Los resultados demuestran que el programa fue eficiente para incrementar la inteligencia emocional de los alumnos que componen el grupo experimental.
- *Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria*. Este trabajo de investigación versa sobre la aplicación y evaluación de un Programa de Educación Emocional (PEEP), dentro del currículo de Primaria a alumnos de esta etapa, que ayude a evitar los efectos dañinos de las emociones negativas y facilite la relación consigo mismo y con los demás. Los resultados indican que mejoran en el ámbito afectivo aquellos que han seguido la aplicación del programa. No obstante, resalta la importancia de realizar una formación y evaluación del profesorado de este campo.
- *El cuento motor y el yoga en la enseñanza primaria. Posibilidad de una experiencia interdisciplinar desde la Educación Física*. En este artículo de la revista "Educación física" señala la importancia de incorporar el yoga en las clases de educación física por los beneficios que se obtienen a través del recurso metodológico de los cuentos motores y expone pautas de actuación para los especialistas de educación física a la hora de desarrollar su labor docente.

- *Programa para el desarrollo de técnicas de relajación y meditación en la etapa de E.P.* En este trabajo se expone un programa para formar a la comunidad educativa sobre una educación basada en la aplicación de técnicas de relajación y meditación en la etapa de Educación Primaria. A través de una revisión teórica y empírica las investigaciones muestran que existen numerosos beneficios de estas aplicaciones y por ello se plantea además un programa a través de actividades de relajación y meditación.
- *Psicología Positiva en Educación Primaria: cómo mejorar la atención a través del mindfulness.* En este trabajo se refleja el concepto de Psicología Positiva y la técnica del mindfulness, así como su aplicación y los beneficios existentes en el alumnado de Educación Primaria y por último se desarrolla una propuesta de intervención basada en la atención plena.

En Educación Secundaria nos basamos en dos programas:

- *Programa Minfa: Apoyo a familias con hijos adolescentes. Intervención con mindfulness.* Se presenta un programa de apoyo a familias con hijos adolescentes que tienen problemas de consumos de sustancias o con dificultades en diferentes ámbitos de su vida. El objetivo del programa es facilitar a las familias recursos para mejorar la relación con sus hijos y a tomar conciencia de las emociones y pensamientos presentes. Para ello se ofrece una guía para gestionarlos y reducir el estrés mediante la filosofía de *mindfulness*.
- *El programa "TREVA" (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas.* Se trata de un programa desarrollado por Luis López González, en el que el mindfulness figura como una de las doce unidades didácticas del programa. Es una propuesta didáctica diseñada para proporcionar a los docentes una serie de recursos psicopedagógicos basados en la relajación para mejorar sus tareas docentes, con el objetivo de atenuar la falta de atención y concentración de los alumnos y el exceso de alteración en las aulas.

Uno de los programas que se pueden trabajar desde Educación infantil hasta la ESO, es el programa de *Aulas felices*, basado en la psicología positiva, donde su objetivo principal es potenciar en el alumnado una actitud permanente de consciencia y calma a través de la atención plena para promover el desarrollo personal.

Finalmente recalcamos la tesis de Gloria Rovira en el ámbito universitario, ya que es una de las pocas autoras que trabaja en el departamento de Educación Física, concretamente en el área de didáctica de la expresión corporal de la Universidad de Girona, formando a futuros docentes. El título de su tesis es: *La conciencia sensitiva en la formación del docente. Estudio de casos: las vivencias de los estudiantes de magisterio suscitadas en la práctica de situaciones motrices introyectivas*. En esta tesis se estudia las vivencias de un grupo de alumnos de Magisterio de Educación Infantil sobre las prácticas motrices introyectivas mediante un diario de prácticas como instrumento de recogida de datos y el análisis de contenido como método. Se llega a la conclusión de que es fundamental incluir una educación motriz consciente y sensitiva en la formación de los maestros que contribuya a la adquisición de las competencias sociales y personales. A raíz de esta tesis ha podido impartir una asignatura en el grado de magisterio sobre prácticas motrices introyectivas que se está llevando a cabo actualmente.

Una vez nombrados todos y cada uno de los documentos para realizar este estudio, se ha realizado una revisión de los resultados obtenidos, estableciendo los puntos que tienen en común los programas o proyectos, entre otros aspectos, así como una discusión de estos resultados en relación al marco teórico. La revisión de este trabajo termina con una conclusión tanto objetiva (a través de la documentación utilizada) como subjetiva, es decir, más personal, lo que me ha aportado este trabajo así como una llamamiento a los docentes sobre la importancia de incluir estas prácticas en las aulas.

## 2.4 Procedimiento

Una vez seleccionados los documentos que constituyen la muestra, se ha procedido a realizar una revisión teórica de diferentes programas sobre la aplicación de la atención plena en el ámbito escolar en España, y ver la importancia que tienen éstos en la escuela. Estos aspectos quedan especificados y justificados en el capítulo 3. “Resultados”.

Una vez seleccionada la bibliografía que se va a manejar, se ha procedido a realizar las siguientes tareas:

- Lectura atenta y detenida y análisis de cada uno de los programas escogidos basados en *mindfulness* en el ámbito educativo.
- Categorización de los programas por etapas educativas. (Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria y Educación Superior).
- Resumen de cada uno de los diferentes programas.
- Identificación de los puntos importantes de cada programa, recopilación de las ideas principales y extracción de los resultados que se obtienen a partir de la práctica.
- Identificar y relacionar las aproximaciones teóricas elaboradas sobre el tema con respecto a los programas.
- Organización de dichas ideas para su exposición en la revisión.
- Desarrollar los conocimientos adquiridos y su aplicación.

## CAPÍTULO 3. RESULTADOS

### 3.1 Descripción de los programas

Para realizar este apartado, comenzaremos explicando cada uno de los 14 programas seleccionados para su revisión.

#### **1. Educación consciente: mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes.**

Este documento está realizado por los autores Mañas, Franco, Gil y Gil (2014) los cuales son docentes de la Universidad de Almería y están especializados en dos campos diferentes, en la rama de psicología e informática.

El diseño empleado es una investigación bibliográfica acerca de lo que es el mindfulness y su expansión y se expone una selección de diferentes programas de mindfulness y los efectos que tiene éste en el ámbito educativo.

La propuesta de este trabajo comienza adentrándose en el contexto acerca de lo que es el mindfulness, sus elementos para practicarlos y se explica la diferencia entre el término de meditación y mindfulness. Pero la importancia de este estudio no radica en las diferentes teorías ni las pautas para sus prácticas, sino que recae en la responsabilidad personal para desarrollar la propia consciencia, el autoconocimiento y una serie de habilidades para actuar de la mejor manera en nuestro día a día. Si lo extrapolamos al ámbito educativo, el docente que practica mindfulness es aquel que educa estando atento, tranquilo, relajado y actúa de forma consciente para transmitirlo a sus alumnos.

Además de esto, se muestran los programas de entrenamiento de mindfulness donde destacan el programa de Jon Kabat-Zinn llamado *Mindfulness-Based Stress Reduction* o MBSR, que es un programa de entrenamiento general, cuya aplicación ha demostrado ser efectiva en múltiples problemas tanto en el terreno de la salud mental como física. Además de este programa, existen multitud de terapias psicológicas que utilizan el mindfulness o que integran los principios del mismo. A estos programas se añade uno denominado Meditación Fluir o MF que consiste en tomar conciencia de nuestra respiración.

Por otro lado, este estudio muestra las evidencias científicas del *mindfulness* en el ámbito educativo, donde destacan que aunque esta práctica comenzó utilizándose en un contexto clínico hoy en día también se aplica a la educación. Tales efectos se delimitan en tres áreas según Shapiro, Brown y Astin (2008). La primera el rendimiento cognitivo y académico; la segunda la salud mental y el bienestar psicológico; y la tercera el desarrollo integral u holístico de la persona. A su vez se muestran los efectos positivos de la práctica en el profesorado y alumnado tales como las reducciones en los niveles de estrés, ansiedad y depresión y mejoras en los niveles de autoestima, inteligencia emocional y en el rendimiento académico, entre otros.

Finalmente se exponen una serie de programas para maestros/profesores y alumnos donde comparten que están basados en el aprendizaje experiencial y en el desarrollo del nivel de conciencia en la vida personal y profesional. Por último destacan un programa dirigido a ambos perfiles llamado *RESPIRA-Consciencia para el Bienestar en la Escuela*, un programa innovador que busca llevar la práctica de *mindfulness*, combinando con metodologías complementarias como los procesos en círculo basados en la escucha activa, para fomentar el aprendizaje socio-emocional y el bienestar docente y estudiantil. El presente trabajo concluye con la importancia de introducir y potenciar el *mindfulness* en las aulas españolas, puesto que hasta ahora sólo se muestran efectos verdaderamente positivos.

## **2. Proyecto de innovación educativa llamado *Mindfulness*. *Descubriendo la atención plena en la escuela.***

Este proyecto ha sido realizado en el CEIP Tierra de Pinares de Valladolid, durante el curso escolar 2013-2014. En él se muestra los beneficios que aporta esta práctica en el ámbito educativo, tanto en educación infantil como primaria en la comunidad educativa (maestros, alumnos y familias). Para ello se ofrece una serie de prácticas de *mindfulness* para los familiares en forma de talleres vivenciales a cargo de la doctora Olga Sacristán, médico especialista en rehabilitación, psicoterapeuta y coach transpersonal, consultora en *mindfulness*, instructora de meditación y facilitadora de programas de *mindfulness* para centros educativos. Algunas de las prácticas son el body scan, chequeo corporal,

SPA (Suelta, Pon Paz, Acepta), atención a los pensamientos y danza del corazón. Las ventajas que aporta son entre otras, la reducción del estrés, las bajas por enfermedad, depresión y ayuda a disfrutar más de la vocación educadora. En el alumnado de la etapa infantil explica que tienen mayor facilidad de centrarse en el presente ya que experimentan todo por primera vez, lo que denominan “mente de principiante”. Estas prácticas que se realizan en talleres semanales con 1 hora de duración tienen el fin de ayudar al niño a tomar conciencia y están enfocadas a promover el desarrollo integral. Se comienza por entrenar la atención “hacia fuera” es decir, focalizándola en el ambiente extremo a través de los sentidos. Después se trabaja la conciencia corporal y por último se introducen las prácticas de la meditación formal. Algunos de los beneficios son: aumento de la conciencia corporal, mejora de la gestión emocional, mejora de la interacción social, incremento de las habilidades cognitivas y desarrollo de nuevas capacidades.

Por otro lado, en educación primaria se explican una serie de actividades según el curso y se muestran las observaciones de cómo fue cada una de las actividades.

También aparece un apartado donde se hace mención a la educación física tanto en infantil mediante sesiones de psicomotricidad donde se incluyen ejercicios de relajación, y en cada ciclo de primaria donde la mayoría de las actividades se realizan en la parte de la sesión llamada “vuelta a la calma” con ejercicios de relajación. Con estas prácticas se pretende que los alumnos desconecten de la actividad física, de lo que es la competitividad evitando problemas que puedan surgir en el rendimiento posterior del aula. Con ello se rompe con el concepto que se tiene de la educación física sobre la deportivización donde se da cabida a aspectos relacionados con la concentración, relajación, etc.

Las conclusiones a las que se llegan son que es importante aplicar como contenido de educación física la práctica de *mindfulness* ya que implican el desarrollo de las habilidades motrices como el equilibrio, flexibilidad, etc. Todo ello hace referencia a la conciencia corporal, percepción sensorial y lateralidad. Además en este proyecto se muestra como el *mindfulness* se puede trabajar de manera transversal en el resto de áreas o asignaturas como en música, o incluso en nuestra vida diaria mediante una serie de consignas semanales.

### **3. Proyecto de educación integral basado en técnicas de meditación para alumnos de 3º curso de 2º ciclo de E.I**

Este proyecto está realizado por la autora Silvia Galindo, alumna del Grado de Educación Infantil y por tanto futura docente. La línea de investigación es una propuesta de intervención. Comienza con una reflexión acerca de la importancia de potenciar la formación integral de la persona apostando por el trabajo de las emociones para alcanzar la autogestión y estabilidad emocional. Tras enmarcar el contexto ubicándolo en la etapa de Educación infantil y adentrarnos en el origen del *mindfulness* y su desarrollo en occidente; aparecen una serie de investigaciones en relación a los beneficios sobre meditación tanto en niños como en adultos donde corrobora el incremento de estas prácticas en los últimos años.

Algunos de los beneficios de la meditación en los niños son: incremento de la autorregulación, mejora del auto-concepto, mejora en el desarrollo social y emocional, mejora en la creatividad, función ejecutiva, en la capacidad de mantener la atención, en la memoria, mayor rapidez para resolver operaciones aritméticas y mejora en el rendimiento académico.

A continuación se muestran los proyectos de educación en España, donde data la cifra de que se imparten en unos 200 centros educativos, cifras bajas en comparación con otros países. Finalmente se propone un proyecto de intervención para el aula de 3º del 2º ciclo de Infantil con 5 semanas de duración. Primero se presenta y se explica la propuesta, después se presenta el programa de formación de los docentes y padres, a continuación se detalla las actividades y las sesiones y por último se evalúa el proyecto y se extraen unas conclusiones donde se resaltan los beneficios de estas prácticas tanto en adultos como en edades tempranas.

#### **4. Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en Educación Primaria.**

Los efectos de este programa han sido realizados por Almansa et al. (2014). Todos ellos pertenecen a un grupo de investigación y son del área de Educación Física y Deportiva y Didáctica de la Expresión Corporal. Su artículo ha sido publicado en la *revista de Educación, Motricidad e Investigación*.

En este documento se diseña un programa de intervención de mindfulness para el tercer ciclo de educación primaria, se establece una relación entre las orientaciones motivacionales, el bienestar psicológico, las necesidades psicológicas básicas, el disfrute y la atención. Y por último se analiza la influencia del programa en las variables estudiadas.

Numerosas investigaciones señalan que existen varios beneficios para cualquier persona a la hora de practicar la atención plena como aumentar la concentración, disminuir la ansiedad, potenciar la autoconciencia, reducir el sufrimiento y la impulsividad, entre otros. Por tanto, puede ser una buena herramienta para la prevención de conflictos en la escuela y así lo muestran estudios que esta práctica contribuye de forma positiva al bienestar personal y social del alumno. De hecho, un equipo de investigación de Málaga demostró mediante un programa que mejora la satisfacción vital y la realidad emocional del niño.

El programa de intervención de mindfulness se aplicó en dos colegios de Huelva y consistió en realizar mindfulness a diario a través de audios guiados durante 7 semanas. Las conclusiones a las que se llegaron son que aplicar este programa ha mejorado la atención en los alumnos y promueve el crecimiento personal, contribuyendo al bienestar y autovalía. Además mejora el autoconocimiento, regula las emociones, mejora la concentración y la resolución de dificultades y mejora las relaciones interpersonales, la empatía, la compasión y el clima en el aula. Sin embargo, se recomienda que para que haga efecto la intervención tiene que prolongarse y durar todo el curso.

### **5. El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de educación física: valoración de una experiencia piloto en educación primaria.**

Este estudio ha sido realizado por Ruiz, Lorenzo y García (2013), pertenecientes al área de Educación Física y Deportiva de la Universidad Complutense de Madrid y ha sido publicado en *Journal of Sport and Health Research*. Se trata de una investigación exploratoria de un grupo de alumnos de 3º de Educación primaria de un colegio de la comunidad de Madrid mientras se imparten contenidos en relación a la inteligencia emocional en las clases de Educación Física. Los contenidos incluyen relajación y atención plena como técnicas de reducción del estrés. El método empleado es un diseño no experimental con una evaluación cualitativa y cuantitativa. Se imparten 4 sesiones de 50 minutos de duración cada una con una frecuencia semanal. Las sesiones se estructuran en 3 partes: la primera una introducción a la sesión con actividades físicas dinámicas, la segunda una parte principal con contenidos propios de atención y relajación y la tercera una puesta en común y evaluación. Los resultados muestran que la mayoría de los alumnos aseguran encontrarse felices (75%) y la media de las valoraciones positivas supera el 80%.

Este enfoque educativo basado en *mindfulness* implica la introducción de técnicas para el desarrollo de habilidades como la atención, empatía y para afrontar el estrés.

Como conclusión, existe una valoración positiva por parte del alumnado de la experiencia de integrar en las clases de E.F de Educación primaria contenidos de *mindfulness*, en concreto se obtiene mejor valoración en los alumnos de 5-7 años que en los de 8-11. En cuanto a la variable independiente sexo no se hallaron diferencias significativas.

Añade que es necesario ampliar la duración de estos programas para futuras investigaciones y la necesidad de hacer adaptaciones específicas de los materiales de las edades estudiadas, para incrementar la motivación hacia este tipo de contenidos.

## **6. Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria.**

Los autores de este artículo son Merchán, Bermejo y González (2014), docentes en la Universidad de Extremadura del departamento de Ciencias de la Educación. Este estudio aparece en la *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*. En él se demuestran los efectos positivos de un programa que desarrolla la competencia emocional en alumnos de 1º de educación primaria de unos colegios públicos de Badajoz a lo largo de 11 sesiones de 50 minutos cada una.

El método utilizado es de investigación cualitativa con dos técnicas de recogida de datos: test sociométrico de amistad y Escala de Inteligencia Emocional. Ambos resultados muestran que una vez realizado el test si existen diferencias entre los alumnos que han participado en el programa con respecto a los que no. Los ítems que mayor mejora han experimentado son los relacionados con el autocontrol, la empatía y las habilidades sociales. Por tanto, se puede afirmar que la educación emocional favorece la adquisición de competencias emocionales y mejora las relaciones sociales y de amistad. Al igual que en cualquier competencia (lingüística, matemática, espacial, etc), en la competencia emocional se requiere el entrenamiento y la enseñanza para que se produzca el aprendizaje.

Sin embargo, existen limitaciones de estudio en la interpretación de los resultados debido al tamaño de la muestra y en cuanto a la variable de género, que podría clarificar los resultados.

Añaden que es importante avanzar en las investigaciones en nuestro país sobre los efectos que tiene la educación emocional en otras áreas mediante la integración en el currículo, para otorgarle importancia a estos contenidos desde la Educación Infantil y prolongándose hasta la etapa de Secundaria.

## **7. Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria.**

Este trabajo de investigación ha sido realizado por Agulló, Filella, Soldevila y Ribes (2011). Todos los autores pertenecen al Departamento de Pedagogía y Psicología de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Lleida y ha sido publicado en la *Revista de Educación*.

El diseño empleado en este estudio es una metodología cuasiexperimental de dos grupos con pretest y postest. Para ello se aplica y evalúa un Programa de Educación Emocional (PEEP), en niños de Educación Primaria entre 8-10 años de la provincia de Lleida con el objetivo de conseguir un mejor conocimiento de las propias emociones y de los demás, desarrollar estrategias de regulación emocional, mejorar la autoestima y aprender habilidades socioemocionales.

Los resultados en cuanto al profesorado se puede afirmar que la formación de maestros a raíz de los asesoramientos han aumentado los contenidos en educación emocional. En cuanto al alumnado se presenta un desarrollo positivo siendo la consciencia emocional (expresiones emocionales) y regulación emocional (respuestas asertivas) las áreas más favorecidas en el grupo experimental.

Por tanto, se deduce que la aplicación del programa incrementa el aprendizaje de conocimientos y se valora que persiste su efectividad en el tiempo al no encontrarse diferencias seis meses después.

Como conclusión, la educación emocional mejora cuando existe una situación de enseñanza-aprendizaje mediante la aplicación de un programa de educación emocional. Este procedimiento implica, por un lado que la educación emocional depende del profesor por lo que necesita una formación, y por otro lado si los alumnos asumen la educación emocional como un aspecto a considerar dentro del currículo, mejorará la relación consigo mismo y con los demás. Añaden que es importante seguir con las investigaciones y aplicarlas a diferentes edades para intervenir de forma global mediante un tratamiento afectivo, básico para el desarrollo integral del alumno.

#### **8. *El cuento motor y el yoga en la enseñanza primaria. Posibilidad de una experiencia interdisciplinar desde la Educación Física.***

Este artículo ha sido realizado por Enrique Bravo Sainz, profesor de Educación Física y Verónica Pagazaurtundua, maestra de Educación Primaria y monitora de yoga. Está publicado en la revista *Educación física y deportes* en el año 2003.

En él se expone la importancia de incorporar el yoga en las clases de educación física por los beneficios que se obtienen a través del recurso

metodológico de los cuentos motores y expone pautas de actuación para los especialistas de educación física a la hora de desarrollar su labor docente.

El artículo comienza con una introducción al término yoga que designa el estado en el cual el hombre está unido y se hace uno con la Divinidad. A continuación se muestra la aportación del yoga en la escuela, donde recomienda trabajarse a partir de los 6-7 años de manera progresiva. El objetivo de su práctica en la escuela es favorecer el descubrimiento, la expresión y el desarrollo de las potencialidades del niño con el fin de auto-conocerse, valorarse y relacionarse positivamente con los demás. Además es una práctica integral ya que constituye una experiencia física, mental y social. En el plano físico desarrolla la toma de conciencia del propio cuerpo y el de los demás y aumenta la flexibilidad, agilidad y resistencia; en el plano mental desarrolla la atención, concentración y memoria mediante la respiración y relajación y en el plano social beneficia la comunicación, el funcionamiento de equipo y el intercambio de experiencias.

Más adelante se explica una propuesta de trabajar el yoga por medio de los cuentos de manera interdisciplinar en una sesión. Primero se elige el cuento y se transforma, después se lleva a cabo con la práctica motriz en el área de educación física donde comienza la sesión con un ritual de yoga sentados en círculo, se escucha el cuento acompañado de movimientos con una respiración lenta y luego se reflexiona sobre los sentimientos que aporta el cuento, finalizando con la repetición del ritual. Las aportaciones del yoga en la sesión fueron que en algunos momentos hubo situaciones de falta de concentración y descoordinación de movimientos, sin embargo cuando no se les imponía se observó iniciativas para explorar nuevas formas de expresar corporalmente.

Concluye con que estas prácticas deben enseñarse mediante formas jugadas simbólicas, de manera progresiva para que se vayan interiorizando y asimilando su práctica, todo ello recaerá en la actuación del especialista de educación física.

### **9. Programa para el desarrollo de técnicas de relajación y meditación en la etapa de E.P.**

Este trabajo es de la autora Martínez (2014) futura docente del Grado en Educación Primaria con mención en inglés. La línea de investigación ha sido una propuesta de intervención.

En él se expone un marco teórico sobre lo que es la meditación y algunas investigaciones y estudios realizados sobre los efectos y los beneficios de la meditación en el ámbito educativo con niños. Algunos de éstos son el desarrollo de la concentración y capacidad de aprendizaje, mayor control sobre los procesos de pensamiento y desarrollo de la consciencia, desarrollo del pensamiento creativo, imaginación y memoria, estimula la visualización creativa y potencia la tranquilidad y el control de las emociones. A continuación se muestra el concepto de relajación y las técnicas que existen, así como posibles beneficios y limitaciones de ponerlas en práctica en los niños. Los ejercicios de relajación ayudan a tomar consciencia de las sensaciones, disminuyendo la fatiga y consiguiendo un equilibrio emocional, reduce el grado de excitación e impulsividad, mejorando la concentración y atención. Estas técnicas pueden ayudar a desarrollar la educación en valores, enfocada a la educación de la mente, favorecer la salud y el autocontrol, en definitiva a fomentar el desarrollo integral del niño, finalidad de la educación.

Sin embargo existen pequeñas limitaciones como que la meditación es una experiencia subjetiva, que requiere formación por parte del docente, y que su práctica es vivencial por lo que puede resultar difícil de enmarcarse.

Finalmente se expone el programa en 8 sesiones con dos fases, la primera se promueve la sensibilización hacia la educación contemplativa ofreciendo formación sobre técnicas de relajación y meditación a padres y docentes y en la segunda se hacen unas actividades para propiciar una mejora en la regulación de las emociones de los niños. Como conclusión, se valora positivamente la formación de docentes y familias para conseguir reforzar los efectos positivos de estas técnicas.

### **10. Psicología Positiva en Educación Primaria: cómo mejorar la atención a través del *mindfulness*.**

Este trabajo de *Fin de Grado en Educación Primaria* ha sido realizado por Cristina de la Guía Escobar en 2015 en la Facultad de Educación de Segovia, perteneciente a la Universidad de Valladolid. Está alojado en el repositorio institucional de esta universidad con una licencia de uso *Creative Commons*.

En él se refleja una nueva visión de cómo tratar problemas relacionados con la Psicología como la falta de atención en el entorno escolar, mediante la Psicología Positiva y utilizando la técnica de la práctica del *mindfulness*, una herramienta que pretende eliminar el estrés y activar el pensamiento positivo en el alumnado, además de fomentar la concentración. Por otro lado, se diseña una propuesta de intervención basada en la atención plena para Educación Primaria y se lleva a cabo una de las sesiones planificadas para analizar la viabilidad de la propuesta.

Primero se aporta información teórica sobre varios conceptos. El primero sobre la psicología positiva que centra su estudio en las emociones positivas, las fortalezas humanas y el bienestar del ser humano. Después añade información sobre la atención donde destaca el papel fundamental que juega en el aprendizaje del niño así como los posibles problemas derivados de ésta como es el TDAH (Trastorno de hiperactividad con déficit de atención). Por último se recopilan las diferentes definiciones que conciben varios autores sobre el concepto de *mindfulness* y se hace la propuesta práctica a través de una serie de actividades, tanto generales como propias del área de Educación Física.

Concluye con una evaluación de las actividades y la práctica en una clase de 1º de Educación Primaria eligiendo una de las actividades propuestas titulada “la llamada de atención”, para ver la viabilidad que tiene y comparar los resultados. Estas técnicas de atención plena o en su lugar las respiraciones conscientes, trabajos con el cuerpo, ejercicios de atención y concentración, tienen el objetivo de conseguir el desarrollo integral y educativo del niño.

Finalmente concluye con que la práctica de *mindfulness* en general resulta productiva y gusta mucho a los alumnos, teniendo en cuenta que era la primera vez que tienen contacto con el *mindfulness*.

### **11. Programa Minfa: Apoyo a familias con hijos adolescentes. Intervención con *mindfulness*.**

El presente Trabajo de Fin de Grado ha sido realizado por Sebastián (2014) en la Universidad de Zaragoza para el Grado de Psicología.

En él se expone un programa de apoyo a familias con hijos adolescentes que tienen problemas de consumos de sustancias o con dificultades en diferentes ámbitos de su vida. El objetivo del programa es facilitar a las familias recursos para mejorar la relación con sus hijos y a tomar conciencia de las emociones y pensamientos presentes. El programa se llevó a cabo en la fundación Centro de Solidaridad de Zaragoza (CSZ).

Primero se muestra un contexto sobre la etapa de la adolescencia para conocer las características que tienen los chicos/as a estas edades donde destaca la idea de que una comunicación positiva en la familia es muy importante para que exista bienestar y ajuste psicosocial con los demás. De ahí que una de las finalidades del programa sea construir un espacio de comunicación positiva entre padres e hijos adolescentes. Con este programa no solo se pretende la mejora de la comunicación y relación entre padres e hijos sino que se busca también el desarrollo del bienestar de los padres como miembros que sufren esta grave situación. Para ello se ofrece el *mindfulness* como técnica para gestionar los problemas y reducir el estrés. La duración del programa es de 10 sesiones, cada una de una hora y treinta minutos con una temporalidad semanal.

El procedimiento de intervención según Vallejo (2006) incluye elementos cognitivos (meditación) con determinados tipos de relajación o ejercicios centrados en sensaciones corporales.

Con respecto a las áreas de intervención donde se usa el *mindfulness*, en concreto en el área de psicología, se aplican procesos terapéuticos. Algunas de las terapias son: terapia de aceptación y compromiso (ACT), la terapia cognitivo dialéctica de Lineham (DBT), la terapia cognitiva basada en *mindfulness* (MBCT) o la reducción de estrés basada en *mindfulness* (MBSR).

Los resultados esperados con respecto a la eficacia del programa son que haya una mejoría en el grupo experimental tras la aplicación del programa y que obtengan mayores puntuaciones en el postest, lo que indicaría un mayor grado de conciencia plena y una comunicación más abierta con respecto al inicio.

Además se espera que los resultados positivos con la aplicación del programa se mantengan en el tiempo.

### **12. El programa “TREVA” (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas.**

Se trata de un programa coordinado por Luis López González, doctor en Psicopedagogía por la Universidad de Barcelona, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, diplomado en Ciencias Religiosas, estudioso de la corporalidad, experto en relajación, *mindfulness* y espiritualidad. El artículo proviene del libro: *L'estrès laboral docent* (pp. 183-196), publicado en 2010.

Es una propuesta didáctica diseñada para proporcionar a los docentes una serie de recursos psicopedagógicos basados en la relajación para mejorar sus tareas en la escuela, con el objetivo de atenuar la falta de atención y concentración de los alumnos y el exceso de alteración en las aulas. En este programa el *mindfulness* figura como una de las doce unidades didácticas. Esta dirigido a alumnos de la etapa secundaria y profesorado.

El diseño del programa se llevó a cabo entre 2002-2004 en el IES Mediterrània de Castelldefels donde intervinieron ocho profesores de diversas áreas.

Los objetivos generales del programa TREVA son: educar para la salud, mejorar el rendimiento escolar y desarrollar la inteligencia emocional.

El programa se compone de doce unidades TREVA, de las cuales nueve técnicas constituyen aprendizajes fundamentales, otras dos son técnicas resultantes y el focusing (Gendlin, 1988) o enfoque emocional que se trata del contenido principal. Estas técnicas se suelen aplicar en las aulas agrupadas mediante ejercicios con el fin de conseguir la concentración, relajación o energización. Se fundamenta en bases psicológicas, pedagógicas y psicopedagógicas como la educación emocional, el clima de aula, la educación en valores, la educación centrada en la persona y la convivencia en los centros. Este programa es uno de los más importantes que se realiza en Cataluña para la mejora de la convivencia en los IES (López y Osúa, 2004). Consiste en un cuestionario aplicado a las 12 técnicas de que se compone el programa y mide cuatro factores: comprensión, efectos conseguidos, integración y aplicabilidad en el aula.

Sus resultados relacionan de manera positiva la competencia relajatoria de los alumnos, el clima del aula, el nivel de competencia emocional y el rendimiento académico (López, 2009, 2013).

### **13. Programa “Aulas Felices”**

Los autores de este programa constituyen el Equipo SATI, grupo de trabajo de Zaragoza, integrado por Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2010). El primero es el coordinador Maestro especialista en Pedagogía Terapéutica, licenciado en Psicología y doctor en Pedagogía. Ana Pilar Bolsas Valero es Maestra especialista en Educación Infantil. Silvia Hernández Paniello es maestra especialista en Educación Infantil y licenciada en Pedagogía, asesora de formación en el C.I.F.E. “Juan de Lanuza” de Zaragoza. Y por último María del Mar Salvador Monge es maestra especialista en Pedagogía Terapéutica y Audición y Lenguaje, y licenciada en Psicología.

Se trata de un programa educativo basado en la psicología positiva y dirigido a alumnos de educación infantil, primaria y secundaria donde su objetivo principal es potenciar en el alumnado una actitud permanente de consciencia y calma a través de la atención plena para promover el desarrollo personal.

Es un programa con un enfoque global y un modo de aplicación muy flexible. Pretende ser amplio pero, al mismo tiempo, funcional y aplicable en las aulas, adaptándose a las decisiones que acuerde el profesorado y al modo de trabajar de cada docente. Puede trabajarse dentro del horario de asignaturas concretas o en el horario de tutoría. El programa está constituido por dos partes. La primera se basa en una fundamentación teórica acerca de la psicología positiva en relación a la educación, la atención plena, las fortalezas y la relación de éstas con los elementos del currículo. La segunda centra su estudio en un programa de intervención, donde se muestra, por un lado, unas orientaciones generales para la aplicación del programa en los centros educativos, por otro lado el término de atención plena como punto de partida y eje transversal del programa con el objetivo de potenciar en el alumnado una actitud permanente de consciencia y calma, para desenmascarar automatismos y promover el desarrollo personal. Por último señalan el desarrollo de las fortalezas personales.

También añade la importancia de trabajar en conjunto y en coordinación familia y escuela, ya que juega un papel esencial en el proceso de enseñanza

aprendizaje del alumno mediante las reuniones colectivas, individuales, las escuelas de padres y madres o las colaboraciones puntuales de los padres en las actividades del aula, entre otras.

***14. La conciencia sensitiva en la formación del docente. Estudio de casos: las vivencias de los estudiantes de magisterio suscitadas en la práctica de situaciones motrices introyectivas.***

Esta tesis es de Gloria Rovira i Bahillo, que pertenece a la Escuela Universitaria de la Salud y el Deporte (EUSES) y está en el área de Didáctica de la Expresión Corporal de la Universidad de Girona. Fue realizada en el año 2010.

Se trata de una investigación educativa, un estudio de casos. Para su realización se ha utilizado como instrumento de recogida de datos un diario de prácticas y como método el análisis de contenido.

Este estudio recoge los conocimientos prácticos para el docente en formación, es decir, aquellos que hay que vivenciar, a través de situaciones motrices centradas en la conciencia sensitiva. Se trata de prestar atención al propio cuerpo, de sentir su presencia mediante las sensaciones recibidas.

En ella se analizan las vivencias de un grupo de alumnos de Magisterio de Educación Infantil de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca, sobre las prácticas de situaciones motrices introyectivas, es decir, aquellas prácticas que provocan autoconocimiento y bienestar personal al ponerlas en práctica.

Los objetivos de la investigación son: analizar e interpretar los diarios de los alumnos para conocer sus vivencias mediante la realización de situaciones motrices introyectivas y establecer un análisis e interpretación de las vivencias de los estudiantes.

Se realiza una aproximación al marco teórico sobre la construcción de la subjetividad, la apertura de la conciencia y la importancia de la introyección motriz en el docente. Además, se ubica en el contexto educativo el programa de la asignatura, las unidades que abarca y la evaluación. A continuación se exponen las vivencias de los alumnos (la comunicación con uno mismo, la ocupación del espacio, la relación temporal, espacial y material...). La duración fue de 12 horas prácticas a lo largo de un cuatrimestre.

Las conclusiones a las que se llega son que la realización de prácticas motrices contribuye a ampliar la conciencia sensitiva, mejorar la atención, educar los sentidos, favorece la autorregulación, el control del estrés y desarrolla la empatía sensitiva. Por ello es fundamental incluir una educación motriz consciente y sensitiva en la formación de los maestros que contribuya a la adquisición de todas estas competencias sociales y personales. En concreto el docente requiere de una competencia de autorregulación que le capacite para darse cuenta de eliminar los aspectos negativos y obtener el bienestar.

Sin embargo, existen limitaciones de estudio en cuanto a la brevedad de la propuesta dado que la duración ha sido de seis sesiones, pero a pesar de ello las consecuencias son positivas

### 3.2 Relación de los programas y resultados

Una vez explicados los programas, pasamos a exponer la consulta de los lugares de búsqueda en las diferentes bases de datos como: Dialnet, alcorZe, Apunts, etc. Éstos han aportado la información necesaria para analizar los programas de *mindfulness*.

En la Figura 2 se muestra el número total de buscadores que han sido utilizados para la selección de los 14 documentos en relación a la atención plena. Google académico ha sido el buscador donde más programas se han escogido, con un total de 7, seguido de Dialnet con 4. En la revista Apunts de educación física nos han interesado 2 artículos, de los cuales uno habla sobre yoga y el otro sobre las situaciones motrices introyectivas. De Zaguán y Alcorze se ha escogido un programa.

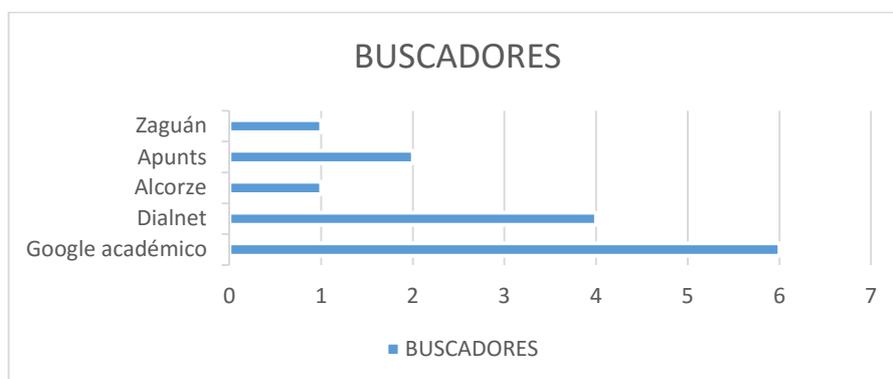


Figura 2. Buscadores de los programas

En la Tabla 1 (véase Anexo 1) se ha querido mostrar cada uno de los programas con respecto a la etapa educativa que van dirigidos, los buscadores utilizados y las palabras clave empleadas. En cuanto a las etapas educativas a las que van referidas los programas resalta con diferencia la etapa de Educación Primaria con un total de 7 programas. El resto de etapas (E.I, E.I y E.P, E.I, E.P y ESO, así como ESO y bachillerato y la etapa universitaria) cuentan sólo con 1 ó 2 programas. La palabra clave utilizada en todos los documentos ha sido *mindfulness* o atención plena y en algunos casos palabras que tienen relación como inteligencia emocional, educación emocional, yoga o meditación, y palabras en relación al tipo de trabajos que queríamos encontrar (programas).

En la Tabla 2 (véase Anexo 2) se muestra el programa, el autor o autores, la formación en la que están especializados los autores y el año de publicación. En cuanto a la formación que tienen los autores se observa una igualdad en aquellos que están especializados en la rama de psicología, educación, y en los especialistas de Educación Física, en concreto en la el área de Didáctica de la Expresión Corporal. Sin embargo en la rama de medicina y Ciencias Religiosas hay un menor porcentaje (Véase Figura 3).

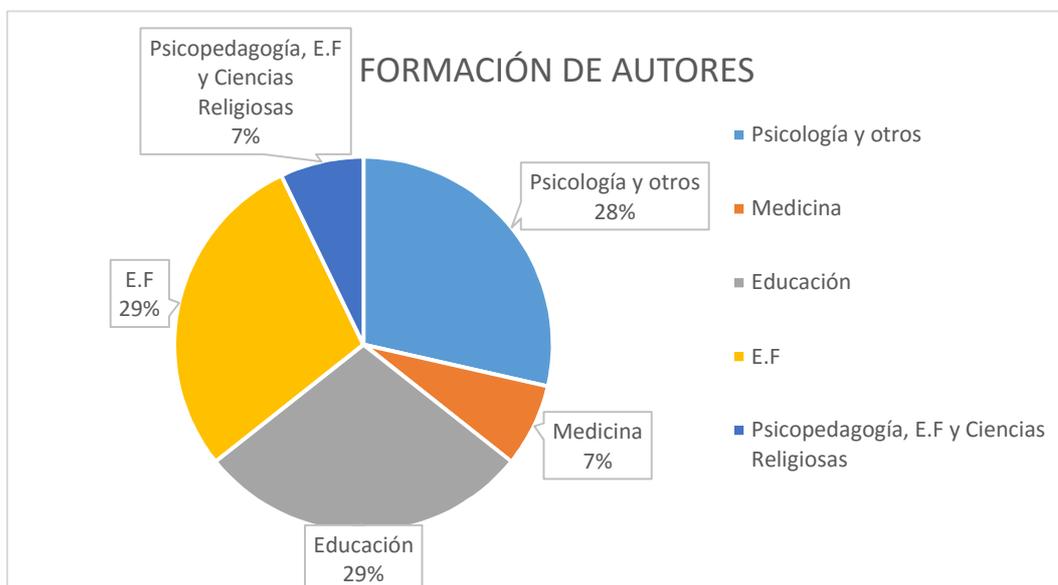


Figura 3. Formación de autores

Por otro lado, la mayoría de los trabajos seleccionados son recientes, principalmente del año 2014, aunque también hay de años anteriores muy cercanos (2010, 2011 Y 2013) y alguno posterior (2015, 2016). Esto se debe a

que el tema de *mindfulness* se ha ido extendiendo en España recientemente en el ámbito educativo (véase Figura 4).



Figura 4. Formación de autores

En la Tabla 3 (véase Anexo 3) se exponen todos los programas a quien va dirigido, los participantes, es decir, la muestra de estudio que se elige para ver los resultados del programa y la duración aproximada de cada uno de ellos. En general, la población a la que va dirigida el programa es para maestros, alumnos y familias, (Sacristán, 2013; Galindo, s.f; Martínez, 2014; Sebastián, 2014; Arguís et al., 2010) aunque se aprecia un ligero descenso en los que son sólo para maestros y alumnos (Mañas et al., 2014; Argulló et al., 2011; Bravo y Pagazaurtundua, 2003; López, 2010) y en que son sólo para alumnos (Almansa et al., 2014; Ruíz et al., 2013; Merchán et al., 2014) con 4 programas respectivamente. Sólo uno de ellos va dirigido a docentes en formación (Rovira, 2010).

En cuanto a los participantes seleccionados para la realización de los programas en su mayoría son de la etapa de Educación Primaria, en concreto del 2º ciclo, aunque abarca también el 1º y 3º ciclo. De Educación Infantil sólo hay uno de ellos y de ESO y Bachillerato 2 programas.

La duración de los programas varían según el tipo y a quienes van dirigidos. Abarca desde 4 semanas hasta las 11 semanas. La mayoría coinciden

en que las sesiones deben realizarse en torno a 50 min o 1 hora como máximo para que sean eficaces los resultados y con una frecuencia semanal.

Una vez analizados los trabajos que han cumplido los criterios de inclusión, pasamos a analizar los objetivos, el procedimiento utilizado y los resultados de cada documento (véase Tabla 4: Anexo 4).

Para hacer un resumen de la intencionalidad que tienen los objetivos de cada programa hemos querido clasificarlos en cuatro ideas principales. El objetivo que más aparece es: comprobar los efectos que tiene el *mindfulness* (o prácticas similares como psicología positiva, educación emocional, etc) en la educación (Mañas et al., 2014; Almansa et al., 2014; Merchán et al., 2014; de la Guía, 2015; Rovira, 2010). La segunda idea con mayor incidencia es la de promover el desarrollo integral de la persona mediante el *mindfulness* (Sacristán, 2013; Galindo, s.f; Argulló et al., 2011; Arguís et al., 2010). El tercer objetivo que se muestra en dos programas (Martínez, 2014; Sebastián, 2014; López, 2010) es formar y facilitar recursos para padres y docentes sobre atención plena. La última idea la cual aparece en menor medida es investigar y aplicar contenidos en relación al *mindfulness* para trabajar en las clases de E.F (Ruíz et al., 2013; Bravo y Pagazaurtundua, 2003).

El procedimiento utilizado se reduce en dos campos. Se observa que hay 8 programas basados en una propuesta de intervención y 6 programas basados en investigaciones de varios tipos (bibliográfica, exploratoria, cualitativa, cuasiexperimental, teórica y empírica).

A continuación, pasamos a exponer el apartado de los resultados obtenidos de los programas basados en *mindfulness*, uno de los aspectos más relevantes en este trabajo. Para exponerlos de la mejor manera posible nos hemos basado en la clasificación de Shapiro, Brown y Astin (2008) donde se agrupan los efectos en tres áreas. La primera es el rendimiento cognitivo y académico (plano mental), la segunda la salud mental y bienestar psicológico (plano físico) y la tercera el desarrollo integral u holístico de la persona (plano social). En cada una de las áreas hemos seleccionado una serie de variables que definen cada plano mencionadas en los diferentes programas (véase gráfico 5, 6, 7).

En el plano mental se observa que la variable estudiada predominante es la atención (31%), esto quiere decir que 8 de los 14 programas mencionan esta variable en sus resultados. Le siguen las variables memoria y concentración (19%) y con poca diferencia la rapidez (16%) y el autoconocimiento (15%).

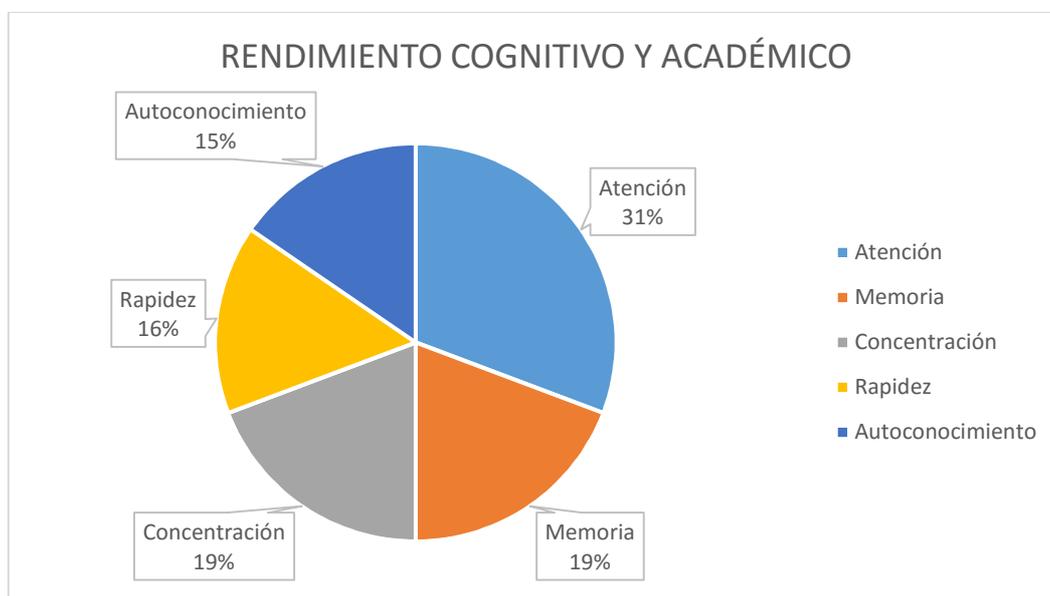


Figura 5. Plano mental

En el plano físico encontramos grandes diferencias en torno a 3 variables estudiadas. La que mayor peso tiene es la regulación emocional y autorreflexión (53%), lo que supone que 9 programas de los 14 hacen referencia a estos términos. La variable tranquilidad supone un 35% y en esta se incluye la reducción de estrés y ansiedad y por último la que menos se nombra es la autoestima (12%).

Cabe destacar que solamente en un programa (Bravo y Pagazaurtundua, 2003) habla precisamente de aspectos relacionados con la E.F, en concreto con las capacidades motrices básicas como la flexibilidad, agilidad y resistencia. Además menciona que uno de los beneficios que se obtienen al practicar, en este caso el yoga es asumir la conciencia del propio cuerpo y el de los demás.

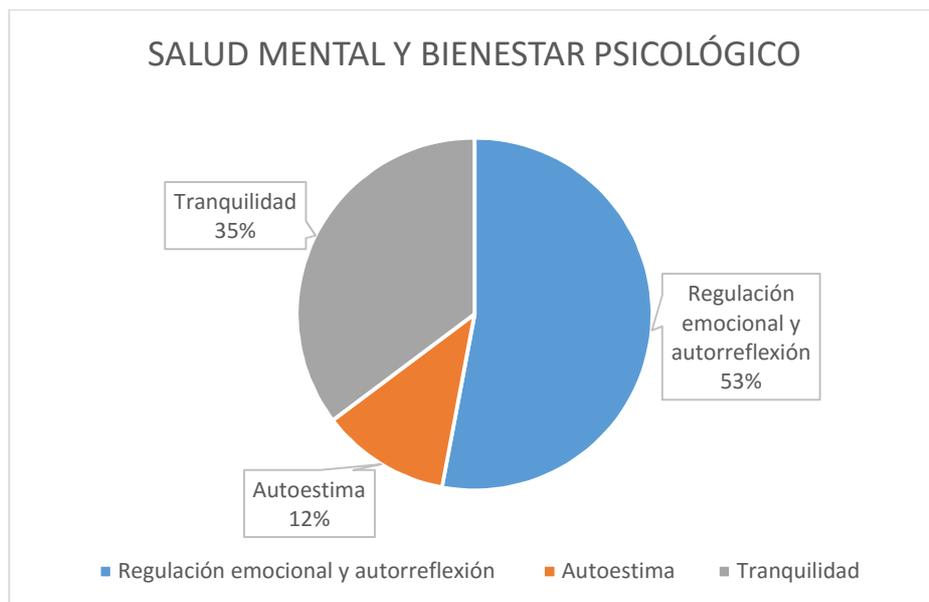


Figura 6. Plano físico

En el plano social se exponen 4 variables estudiadas. La variable creatividad, empatía y comprensión (22%), la comunicación (17%) y en el apartado otros se incluyen las variables: relaciones personales y felicidad que representan más de la cuarta parte del total de las variables en este plano (39%).

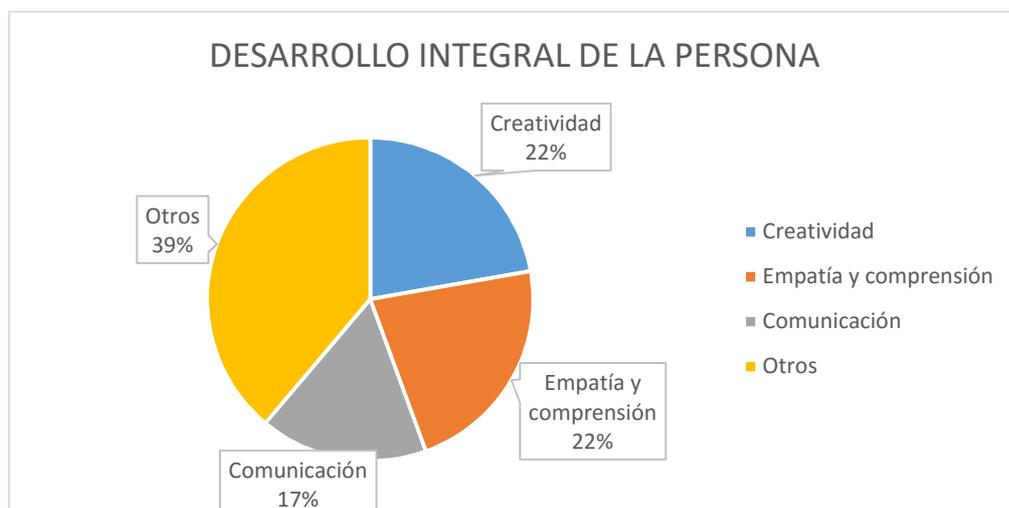


Figura 7. Plano social

Una vez visto todos los planos (mental, físico y social), recopilamos los resultados de las 3 áreas en un solo gráfico para observar los resultados de manera global (véase Figura 8).

En la Figura 8 se observa que el plano donde mayor hincapié se hace es en el rendimiento cognitivo y académico (43%), es decir, que los resultados

obtenidos en los diferentes programas sobre mindfulness hablan en su mayor medida de beneficios mentales. En relación al desarrollo integral de la persona y la salud mental y bienestar psicológico se observa que existe muy poca diferencia entre ambos (29%) y (28%) respectivamente.



Figura 8. Clasificación de Shapiro, Brown y Astin (2008)

Los resultados obtenidos tras la aplicación de los diferentes programas de atención plena aluden a que todos son valoraciones positivas, es decir, beneficios. Hay que matizar que sólo en uno de ellos (Ruíz et al., 2013) alude a sentimientos negativos (preocupación, tristeza) aunque sólo en un 12% de la muestra.

Hay que añadir que los resultados aportados de la revisión de los programas aunque se apliquen a varios ámbitos sólo nos centramos en el educativo. Además algunos de ellos abarcan diferentes poblaciones (profesorado, alumnado y familias) pero en este estudio nos centramos únicamente en los beneficios del alumnado.

## CAPITULO 4. DISCUSIÓN

El interés de este capítulo reside en analizar los resultados de la revisión teórica. Volviendo a los objetivos de partida, se van a citar los conocimientos que se desprenden del trabajo así como sus resultados.

El trabajo se ha focalizado principalmente en el estudio del *mindfulness* y sus posibilidades en el aula.

Así, en primer lugar reflexionamos sobre los conocimientos que se han obtenido respecto al primer objetivo que nos planteábamos:

### ❖ **Investigar y recopilar información acerca de programas de *mindfulness* aplicados al sistema educativo español.**

Para la obtención de este objetivo primeramente hemos investigado a través de diversos autores para realizar un marco teórico que posibilite la información necesaria para entender el concepto de *mindfulness*, de dónde proviene, para que se utiliza y sus aplicaciones principalmente en el ámbito escolar. Para ello, ha sido necesaria una amplia investigación y explicación por dos motivos principalmente. Por un lado, por ser un término ambiguo y abstracto, lo que dificulta su comprensión. Por otro lado, porque este término es desconocido y nuevo para la mayoría de la población, incluida la escuela, ya que proviene del extranjero y sus prácticas están comenzando a implantarse en España desde hace poco tiempo, por lo que es un concepto reciente.

A su vez hemos investigado sobre los autores de cada programa así como el año de publicación, a quienes van dirigidos y la duración de cada programa.

En cuanto a la formación de los autores señalamos que sólo algunos de ellos tienen formación en Educación Física y en concreto dos en el área de Didáctica de la Expresión Corporal (Almansa et al., 2014; Rovira, 2010), por lo que se deduce de la investigación que la mayor parte pertenecen a la rama de la psicología, psicopedagogía y educación en general. Esto hace reflexionar sobre la escasa investigación que se tiene de los especialistas de Educación Física en incluir el contenido de *mindfulness* en sus clases.

En cuanto al año de publicación la mayoría son del año 2014, es decir, relativamente actual. Esto se debe a que existe un gran número de artículos

publicados recientemente puesto que es un concepto novedoso que se está estudiando y aplicando en el ámbito escolar en la actualidad.

Los resultados generales sobre a quienes van dirigidos estos programas muestran que la mitad de programas van enfocados a la etapa de Educación Primaria y el resto a las otras etapas educativas. Esta diferencia se debe a que nuestro estudio está centrado en la etapa de educación primaria, pero no por ello hemos descartado otros programas igual de interesantes que el resto. Además hay que recalcar que aunque si existen varios artículos, blogs y libros donde se informa de los beneficios que se obtienen de la práctica de *mindfulness* en educación infantil, apenas hay experiencias e investigaciones realizadas en esta etapa.

Por último, en cuanto a la duración de los programas varía según los participantes. Los resultados muestran que para que sean eficaces los beneficios, es necesario practicarlo alrededor de 1 hora por semana a lo largo de varias semanas. Esta duración es la más óptima para que los alumnos se emerjan en la práctica, funcione y para que no lleguen a desconcentrarse. Todos los autores coinciden en que es preferible aplicar la práctica durante un periodo más largo de tiempo e investigar más en este tema para comprobar realmente si los beneficios son reales y perduran al cabo de un tiempo. “Es importante aplicar como contenido de educación física la práctica de *mindfulness* ya que implican el desarrollo de las habilidades motrices como el equilibrio, flexibilidad, etc.” (Sacristán, 2013). Se recomienda que para que haga efecto la intervención tiene que prolongarse y durar todo el curso. (Almansa et al., 2014). Añade que es necesario ampliar la duración de estos programas para futuras investigaciones y la necesidad de hacer adaptaciones específicas de los materiales de las edades estudiadas (Ruíz, 2013).

El segundo objetivo planteado era:

- ❖ **Analizar, interpretar y extraer conclusiones de los diferentes programas sobre lo que aportan estas prácticas en la escuela.**

Para ello, se han estudiado 14 programas con una serie de criterios de inclusión y exclusión. En estos programas se ha analizado lo que aporta cada uno de ellos, los elementos que tienen en común y los beneficios obtenidos en

los escolares tras su realización, puesto que apenas se han encontrado registros de las dificultades de su aplicación. Los resultados generales detallan que la mayoría son argumentos favorables referidos a las ventajas de la aplicabilidad del *mindfulness* en el aula y esto es debido al escaso marco teórico que se ha encontrado sobre las dificultades de su aplicabilidad en las aulas (quizás sea porque es un campo desconocido en nuestro país y que está todavía en su fase inicial).

Únicamente encontramos dos programas (Ruíz et al., 2013; Rovira, 2010) donde aluden a las dificultades que le suponen a los alumnos su puesta en práctica.

En el primero, los alumnos mostraron algunas valoraciones negativas como preocupación, tristeza, vergüenza. Esto puede ser debido a la inexperiencia del desarrollo de estas prácticas. Apoyando esta idea, Canales y Rovira (2016) en su estudio muestran que algunos de los testimonios tienen problemas al realizar estas prácticas, lo que confirma la inexistencia del desarrollo de las competencias socioemocionales o sociopersonales en este caso en la formación docente. Goleman (2012) añade que hay que tener en cuenta las limitaciones que existen a la hora de abordar esta práctica en la escuela ya que su aplicación se encuentra en pocos currículos escolares y en todo caso, se trata de programas piloto.

Por otro lado, Rovira (2010) plantea estrategias didácticas para facilitar el proceso de enseñanza aprendizaje, como por ejemplo: tener una buena ubicación espacial y acondicionamiento de la sala y trabajar con un grupo reducido que se hayan conocido previamente, pues facilitará la desinhibición y la confianza.

Por tanto, podemos decir que la mayoría de la información encontrada argumenta los beneficios del *mindfulness* para los niños y no existen apenas registros de inconvenientes al respecto. No obstante, algunos autores manifiestan que para su aplicación, el docente tiene que formarse y adaptar las sesiones a las características de los niños, donde se fomente los ejercicios a través del juego para que se obtengan buenos resultados (Bravo y Pagazaurtundua, 2003).

Por otro lado, analizamos los resultados específicos a propósito de cada plano según la clasificación de Shapiro, Brown y Astin (2008) de las ventajas del *mindfulness*.

En el campo del rendimiento cognitivo y académico (plano mental), la atención es la variable más destacada, seguido de la memoria y concentración. Siguiendo a Goleman (2012) y Lavilla et al. (2008), exponen que estas prácticas ayudan a una mayor concentración y atención del alumnado. Para Krishnamurti (1998) los niños se desarrollan armoniosamente cuando estimulamos su mente alerta, observadora, intensamente perceptiva y cuando el maestro se encarga de que crezcan en una atmósfera de atención. Si estos resultados los relacionamos con el marco teórico, muchos autores constatan que la atención es fundamental para practicar *mindfulness*. Siguiendo a Simón (2007) el *mindfulness* es la práctica de la autoconciencia, por lo que requiere prestar atención. “Se trata de un estado en el que el practicante es capaz de mantener la atención centrada en un objeto por un periodo de tiempo teóricamente ilimitado”. (Lutz, Dunne y Davidson, 2007). Es por ello que quizás sea la variable más destacada, al ser uno de los objetivos principales del *mindfulness* e incluir dicho término en su palabra en español “atención plena”.

En el plano físico, las variables estudiadas son la regulación emocional y autorreflexión, la tranquilidad y la autoestima. Autores como Brown y Ryan (2003) defienden que el *mindfulness* influye en la autorregulación y experiencia emocional. Siguiendo a Canales y Rovira (2016), es necesario introducir en la docencia este tipo de prácticas que requieren altas dosis de regulación emocional debido a la constante implicación emocional con los alumnos (Zabalza, 2004). De esto extraemos que no sólo es bueno la práctica para el alumnado sino también para el docente para empatizar con el alumno y comprenderse mejor. Esto ayudará a mejorar el clima en el aula. A su vez, potenciar el desarrollo personal es imprescindible porque se trata de hacerse responsable de la sensibilidad, del proceso de autorregulación, una forma distinta de vivir la motricidad. (Rovira, 2010).

Además, destacamos que sólo uno de los programas (Bravo y Pagazaurtundua, 2003) habla de trabajar el yoga como contenido de la E.F. Con

esta afirmación podemos deducir que el *mindfulness* no tiene cabida en las clases de Educación Física en la mayoría de los centros escolares ya que ni siquiera aparece en el currículo escolar. A esto añadimos la poca importancia que tiene el dominio de las actividades artístico-expresivas en general en la escuela. Quizás uno de los motivos sea por la poca formación del profesorado en este ámbito. Siguiendo los estudios de ciertos autores exponen la incomodidad del docente ante este tipo de actividades debido a la falta de formación ya que, si se analizan los créditos totales impartidos en las diplomaturas y licenciaturas de educación física, se encuentra un tratamiento desigual de la expresión corporal con respecto al resto de contenidos de educación física. (Navajas, 2003; Álvarez y Muñoa 2003; Bobo y otros, 2003)

En lo que respecta al plano social la variable que más abunda es la que hace referencia a las relaciones personales y la felicidad (Mañas et al., 2014; Sacristán 2013; Almansa et al., 2014; Ruíz et al., 2013). El resto de variables aparecen en menor medida (creatividad, empatía y comprensión, y comunicación), respectivamente. (Bravo y Pagazaurtundua, 2003; Martínez, 2014; Sebastián, 2014; Rovira, 2010). Muchos autores opinan que la práctica de la atención plena regula las emociones y relaciones sociales (Siegel, 2007); ayuda a vivir en paz, lo que provoca un sentimiento de felicidad (González, s.f).

Siguiendo en esta línea, es muy importante la actitud que tiene que tener el maestro para que se produzcan realmente los beneficios. La especialista en *mindfulness*, Agnes Ortega, asegura que debemos tener en cuenta al maestro como figura referente y ejemplo a seguir, que de cariño al alumno y mostrar amabilidad en todo momento, sólo así se mejora la calidad de vida de padres, hijos y profesores y se tiene un alto y positivo impacto en la convivencia en la escuela. Además, añade que aquellos niños que utilizan la meditación son potencialmente más creativos.

Resumiendo, el plano donde mayor hincapié hacen los programas seleccionados de *mindfulness* es en el rendimiento cognitivo y académico, seguido del desarrollo integral de la persona y la salud mental y bienestar psicológico. Quizás estos resultados sean porque la sociedad en general, da

mayor importancia al ámbito cognitivo y académico que a los otros dos y por ello no se inculca tanto en la escuela.

Sin embargo, hay que matizar que muchos autores apoyan la inclusión de formación emocional en el currículo de Educación primaria, por su asociación con los resultados académicos y por facilitar posteriormente la transición hacia la Educación secundaria (Jordan, McRorie, y Ewing, 2010).

De todas estos resultados, sacamos como conclusión que el *mindfulness* abarca todos los ámbitos de la persona, favoreciendo el desarrollo integral. Siguiendo a Lagardera y Lavega (2003) defienden que la Educación Física debe considerarse una pedagogía de conductas motrices, donde se dé importancia a todas las dimensiones de la persona, tanto física como cognitiva, afectiva o relacional. Por todo ello, el contenido de atención plena es muy óptimo para trabajar en la escuela desde edades tempranas hasta la adolescencia.

## CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES

A continuación ofrecemos las conclusiones finales de este estudio que da lugar al trabajo de fin de grado que aquí se presenta. Para ello hemos partido de unos objetivos generales y específicos. Los específicos han sido:

- **Recopilar información sobre lo que es el mindfulness, sus orígenes y sus aplicaciones en el ámbito educativo para ubicarnos en su contexto.**

Sintetizando la información, el Mindfulness es un término traducido al inglés que denota consciencia, atención. “Consiste en un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que nos permite vivir íntegramente en el momento presente” (Arguís et al., 2012). Su origen reside en las filosofías orientales antiguas, en concreto en el budismo y se utilizaba en un principio para paliar los problemas médicos y psicológicos. En la actualidad abarca también otros campos como el educativo por los grandes beneficios que aporta. Con esto se ha impulsado a que se conozca más sobre este tema y su procedencia, además de aportar mayor claridad al concepto, aunar sus definiciones y saber cómo se practica.

- **Enumerar investigaciones que aporten beneficios de realizar estas prácticas de atención plena tanto en educación infantil como primaria y enseñanzas superiores.**

Para ello han sido estudiados una serie de autores y se ha indagado sobre 14 proyectos desarrollados en el ámbito educativo con la intención de conocer cómo se enseñan estas técnicas de meditación. Con esto se ha conseguido averiguar los posibles beneficios que se obtienen con el mindfulness en las diferentes áreas: mental, física y social, en todas las etapas educativas.

A partir de los objetivos específicos hemos llegado a los objetivos generales.

- **Investigar y recopilar información acerca de programas de mindfulness aplicados al sistema educativo español.**

Se ha indagado en primer lugar en conocer el concepto de mindfulness, un término desconocido y algo abstracto para la sociedad, incluida la escuela.

Además se ha investigado en los autores de cada programa para saber si su formación tenía relación con el ámbito deportivo y en concreto sólo dos han tenido relación con el área de Expresión Corporal. Por otro lado, el año de publicación de los documentos en la mayoría ha sido reciente en torno al 2014 y en adelante. Otra información a investigar ha sido a quienes van dirigidos los programas, donde la mitad de ellos está centrado en la etapa de Educación Primaria, aunque hay estudios también en etapas posteriores. La duración de éstos se resalta que es preferible aplicarlos durante varias semanas, incluso a lo largo del curso escolar de forma regulada con sesiones en torno a una hora para que puedan adentrarse en la práctica sin llegar a desconcentrarse. Por último se plantea para futuras investigaciones realizar adaptaciones en cuanto a los recursos utilizados según las edades y el número de personas, el espacio empleado, así como otros aspectos. Con todo ello se ha cumplido el objetivo propuesto.

- **Analizar, interpretar y extraer conclusiones de los diferentes programas sobre lo que aportan estas prácticas en la escuela.**

Se han estudiado 14 programas sobre *mindfulness* y prácticas similares y se ha llegado a la conclusión de que en todos ellos se obtienen una serie de beneficios según las variables estudiadas y sólo en dos de ellos aluden a las dificultades de ponerlo en práctica en la escuela pero exponen como solventarlas. De los tres planos estudiados los beneficios donde mayor hincapié hacen los programas es en el plano cognitivo que destaca por encima de los otros dos (físico y social). Otro aspecto a resaltar es la importancia de la figura de quien dirige la actividad, en este caso el maestro quien tiene que ser un referente a seguir en todo momento y tener una formación adecuada.

De este objetivo se extrae como conclusión de que todos los programas aportan beneficios en todos los ámbitos de la persona y por ello se sugiere aplicarlo en las aulas.

## 5.1 Dificultades encontradas

Partiendo de la idea del comienzo del trabajo donde se plantea que el objetivo de la educación es conseguir una formación integral del alumnado, los docentes tenemos la tarea de formar alumnos activos y con capacidad crítica. Para ello es prioritario una educación basada en los aspectos emocionales, y esta se puede aplicar a través de las bases del *mindfulness*.

En este trabajo nos hemos encontrado con algunas limitaciones que han dificultado el proceso de investigación y recogida de la información.

En cuanto a la búsqueda de información, los artículos publicados en español han sido escasos en comparación a los encontrados en lengua inglesa, esto es debido a que hay un escaso número de estudios en relación a este tema en España porque es un concepto que está todavía por descubrir, por lo que el campo de búsqueda ha quedado más reducido.

En cuanto al marco teórico ha sido complejo extraer las ideas más importantes del concepto de *mindfulness* debido a ser un término ambiguo y desconocido por mí y por la sociedad en general.

Por otro lado, el escaso número de centros educativos que imparten programas de meditación y *mindfulness* en España ha dificultado la revisión. A esto hay que añadir que me ha impedido visitar centros educativos donde se imparten estas prácticas y tampoco he podido tener ninguna experiencia personal por motivos laborales y falta de tiempo.

## 5.2 Perspectivas futuras de investigación

Todas estas limitaciones encontradas deben ser el punto de partida para realizar nuevas investigaciones que indaguen no solo en superar los resultados encontrados, sino en analizar nuevas dimensiones que puedan ser importantes

para su aplicación en la escuela. Por todo ello se anima a futuros investigadores a que se siga profundizando sobre este tema que todavía está en su fase inicial de desarrollo.

Aunque es una tarea complicada, creemos que es conveniente estudiar los resultados de mejora mediante la ampliación de la muestra, para así asegurar su fiabilidad, puesto que la selección de 14 programas consideramos que ha sido algo reducida.

Así mismo, se incita a investigar en diferentes edades, desde los primeros años de edad para que se trabaje de una manera integral a lo largo de toda la etapa educativa, teniendo en cuenta que cada edad conlleva diferentes posibilidades. Para ello es necesario que se involucren los agentes sociales y la comunidad educativa (familia, docentes y alumnos).

Por último, esperamos que esta pequeña aportación que hemos realizado con esta revisión bibliográfica sirva a la ciencia para seguir avanzando en el estudio de las aplicaciones prácticas de *mindfulness* en la escuela. En especial se anima a los maestros especialistas en Educación Física a investigar y formarse en este campo, para llevar estos términos teóricos a la práctica con los alumnos en sus clases por todos los beneficios que conlleva y para llevarles a alcanzar el éxito personal e incluso profesional a lo largo de su vida.

### 5.3 Valoración personal

Los resultados obtenidos de esta revisión bibliografía ponen de manifiesto que hay mejoras en todos los programas en relación a las variables propuestas. Esto nos permite apoyarnos en las ideas de diversos autores que confirmar los beneficios de la práctica de *mindfulness*. Por tanto, muchas de las mejoras encontradas por los autores en sus programas permiten que se puedan aplicar estas prácticas en la escuela a través de profesionales en este ámbito, especialistas en Educación Física y profesorado de las diferentes etapas

educativas. Por ello, el entrenamiento en *mindfulness* ha quedado comprobado que es posible llevarse a cabo en el aula de Educación Primaria.

Habría que matizar que el plano donde más se enfatiza es el de rendimiento cognitivo y académico, seguido del desarrollo integral de la persona y la salud mental y bienestar psicológico. Si esto lo extrapolamos al ámbito curricular, coincide en que en la mayoría de los casos, la mayor parte de las horas lectivas se emplean en el plano mental. Materias como Matemáticas, Lenguaje o Conocimiento del Medio prevalecen ante las del plano físico (Educación física) o las del desarrollo integral (Música, Plástica, Educación en Valores, etc.).

Por todo ello, el presente trabajo no sólo me ha aportado llegar a conocer los resultados de los beneficios de estas prácticas, sino que hace plantearnos realizar una “llamada de atención” y cambio de mentalidad a los profesionales de la Educación Física.

En esta sociedad en la que vivimos cada vez más competitiva e individualista, en un mundo hipermediatizado que continuamente está transformándose, necesitamos actuar para que nuestro futuro no sea tan estresante y ansioso. La escuela debería educar a los niños desde el principio de su escolarización en emociones. De hecho, se pueden incorporar dentro del currículo como materia transversal, tal y como sugiere Hyland (2011), donde los niños, mediante la práctica de la meditación consiguen múltiples beneficios.

Siguiendo en esta línea, en el campo de la Educación física continuamente se persigue la reproducción de estereotipos motrices que sólo conllevan a la homogeneización de los individuos y a potenciar la competitividad. De ahí que se esté perdiendo la esencia de la educación, el pilar fundamental de “aprender a ser”. La escuela está dejando pasar las oportunidades tan completas y globales que ofrecen las prácticas de *mindfulness* y todas aquellas en relación a los contenidos del dominio artístico-expresivo como son la motricidad, expresión corporal, etc.

Por todo ello, desde mi punto de vista es necesario innovar en las clases de Educación Física, mediante la introducción de nuevas formas de aprendizaje y metodologías fundamentadas en la relajación, el yoga o el *mindfulness* por su relación con conceptos de motivación, autoestima y refuerzo positivo.

Finalmente, para concluir me baso en la investigación de Rovira (2010), donde se debe reivindicar en primer lugar, una educación motriz consciente en la formación inicial de los maestros que contribuya a la adquisición de las competencias sociales y personales para emprender un proceso constante de mejora personal y profesional. Una vez conseguido esto, debemos transmitirlo a los alumnos potenciando el desarrollo personal.

En conclusión, la Educación Física debe ocupar un papel muy importante en la escuela, teniendo en cuenta todos los dominios de acción motriz, pero especialmente el de la introyección motriz. Siguiendo a Lagardera y Lavega (2003) la Educación física debe dar importancia a todas las dimensiones de la persona, tanto física como cognitiva, afectiva o relacional. Por todo ello, la educación en general debe entenderse más allá del “saber hacer”, pues hay que incluir el “saber ser”.

## CAPÍTULO 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agulló, M<sup>a</sup>. J., Filella, G., Soldevila, A., y Ribes, R. (2011) Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria. *Revista de Educación*, 354, 765-783.
- Almansa, G., Budía M<sup>a</sup>. A., López, J.L., Márquez M<sup>a</sup>. J., Martínez, A.I., Palacios, B., y Peña, M<sup>a</sup>. M. (2014) Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 3, 120-133.
- Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, S. y Salvador, M. M. (2012). *Programa "Aulas felices"*. *Psicología aplicada a la educación*. Zaragoza: Equipo SATI
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bravo, E. y Pagazaurtundua, V. (2003). El cuento motor y el yoga en la enseñanza primaria. Posibilidad de una experiencia interdisciplinar desde la educación física. *Educación física*, 72, 35-40.
- Canales, I. (2006) *Consecuencias pedagógicas de la mirada y el tacto en la expresión corporal*. Tesis doctoral. Universidad de Lleida.
- Canales, I., y Rovira, G. (2016). La importancia de la autorregulación y la empatía en la formación docente. *Movimento, Porto Alegre*, 22, 157-172.
- De la fuente, J., Franco-Justo, C., y Mañas, I. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (*mindfulness*) en el estado emocional de estudiantes universitarios. *Estudios sobre educación*, 19, 31-52.
- De la guía, C. (2015). *Psicología Positiva en Educación Primaria: cómo mejorar la atención a través del mindfulness*. Universidad de Valladolid. URI: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/12021>
- Galindo, S. (2016). *Proyecto de educación integral basado en técnicas de meditación para alumnos de tercer curso de segundo ciclo de Educación Infantil*. Universidad Internacional de La Rioja.
- Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional*. Madrid: S.A. Ediciones B.

- González, A. (s.f.). *Mindfulness (atención plena o conciencia plena)*. Guía para educadores. Creative Commons. (no más info) PDF.
- Hanh, T.N. (2007). *El milagro de mindfulness*. Barcelona: Oniro.
- Hyland, Terry. (2011). *Mindfulness and Learning Recurso electrónico-En línea : Celebrating the Affective Dimension of Education*. Dordrecht: Springer Netherlands.
- Kabat- Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. y Kabat-Zinn, M. (2012). *Padres Conscientes, Hijos Felices*. Madrid: Faro.
- Lagardera, F. y Lavega, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Lavilla, M., Molina, D. y López, B. (2008). *Mindfulness. O cómo practicar el aquí y el ahora*. Barcelona: Paidós.
- León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, 1, 17-26.
- López, L. (2007c). *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.
- López, L. (2010). El Programa 'TREVA' (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. *L'estrès laboral docent*, 183-196.
- López, L. (2009). El programa "TREVA" de relajación en la escuela. *Revista perspectiva escolar*, 336, 60-66.
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M<sup>a</sup>., y Gil, C. (2014). Educación consciente: mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*. Sevilla: Aconcagua Libros.

- Martínez, C. (2014). *Programa para el desarrollo de técnicas de relajación y meditación en la etapa de E.P.* Universidad de La Rioja.
- Merchán, I. M<sup>a</sup>., Bermejo, M<sup>a</sup>. L., y González, J. D (2014). Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 1, 91-99.
- Moñivas, A., García Diex, G., y García De Silva, R. (2012). Mindfulness (Atención Plena): Concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.
- Noel, M. (2016) Consultado el 14 de Enero de 2016. Recuperado de <http://.mindfulness-salud.org>
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., y Bartolomé, R. (2012). Conociendo mindfulness. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29-46. (enlace web: <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>)
- Pfeifer, U. (2011). Atención plena en la pedagogía social. Bases, realización y resultados de un proyecto didáctico universitario. *Revista Fuentes*, 11, 195-208.
- Piña 3.0. (s.f.). Mindfulness. CEIP. Tierra de Pinares. Recuperado de: <https://lapina30.wordpress.com/mindfulness>
- Piñeiro, B. (2015). *Educación de las emociones en la primera infancia. Teoría y guía práctica para niños de 3 a 6 años.* Recuperado de <http://maestradeCorazon.com>
- Rodríguez, C. (2015). *Potenciando la inteligencia socioemocional y la atención plena en los jóvenes: Programa de intervención SEA y determinantes evolutivos y sociales.* Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza.
- Rovira, G. (2010). *La conciencia sensitiva en la formación del docente. Estudio de casos: las vivencias de los estudiantes de magisterio suscitadas en la práctica de situaciones motrices introyectivas.* Tesis doctoral. Universidad de Lleida.
- Ruiz, G., Lorenzo, L., y García, A. (2013). El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de educación física: valoración de una experiencia piloto en educación primaria. *Journal of Sport and Health Research*, 5, 203-210.

- Sebastián, B. (2014). *Programa Minfa: Apoyo a familias con hijos adolescentes. Intervención con mindfulness*. Universidad de Zaragoza.
- Siegel, D. J. (2007). *The Mindful Brain*. New York: Norton & Company.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 66/67, 5-30.
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Simón, V. (2013). "Mindfulness", mucho más que una moda. *El Mundo*, 48.
- Vallejo, M.A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27, 92-99.
- Vallejo, M.A. (2007). El mindfulness y la "tercera generación de terapias psicológicas". *Infocop*, 33.

## CAPÍTULO 7. ANEXOS

- 1) Anexo 1: Tabla 1
- 2) Anexo 2: Tabla 2
- 3) Anexo 3: Tabla 3
- 4) Anexo 4: Tabla 4

Revisión teórica sobre la aplicación de programas de *mindfulness* en el sistema educativo español

<b>PROGRAMA</b>	<b>ETAPA EDUCATIVA</b>	<b>BUSCADOR</b>	<b>PALABRAS CLAVE</b>
1) <i>Educación consciente: mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes.</i>	E.I, E.P y ESO	Google académico	mindfulness
2) Proyecto de innovación educativa llamado <i>Mindfulness. Descubriendo la atención plena en la escuela.</i>	E.I y E.P	Google académico	mindfulness
3) <i>Proyecto de educación integral basado en técnicas de meditación para alumnos de 3º curso de 2º ciclo de E.I</i>	E.I	Google académico	meditación
4) <i>Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en Educación Primaria.</i>	E.P	Dialnet	mindfulness
5) <i>El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de educación física: valoración de una experiencia piloto en educación primaria.</i>	E.P	Alcorze	Inteligencia emocional
6) <i>Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria.</i>	E.P	Dialnet	Educación emocional
7) <i>Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria.</i>	E.P	Dialnet	Educación emocional
8) <i>El cuento motor y el yoga en la enseñanza primaria. Posibilidad de una experiencia interdisciplinar desde la Educación Física.</i>	E.P	Apunts	yoga
9) <i>Programa para el desarrollo de técnicas de relajación y meditación en la etapa de E.P.</i>	E.P	Google académico	meditación
10) <i>Psicología Positiva en Educación Primaria: cómo mejorar la atención a través del mindfulness.</i>	E.P	Google académico	Educación primaria
11) <i>Programa Minfa: Apoyo a familias con hijos adolescentes. Intervención con mindfulness.</i>	ESO y Bachillerato	Zaguán	Programa
12) <i>El programa “TREVA” (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas.</i>	ESO y Bachillerato	Google académico	Programa, relajación
13) <i>Programa “Aulas Felices”</i>	E.I, E.P y ESO	Dialnet	Programa, educación emocional
14) <i>La conciencia sensitiva en la formación del docente. Estudio de casos: las vivencias de los estudiantes de magisterio suscitadas en la práctica de situaciones motrices introyectivas.</i>	Universidad	Apunts	mindfulness

Tabla 1

Revisión teórica sobre la aplicación de programas de *mindfulness* en el sistema educativo español

<b>PROGRAMA</b>	<b>AUTOR</b>	<b>FORMACIÓN</b>	<b>AÑO</b>
1. <i>Educación consciente: mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes.</i>	Mañas, Franco, Gil y Gil	Rama de la psicología e informática	2014
2. <i>Proyecto de innovación educativa llamado Mindfulness. Descubriendo la atención plena en la escuela.</i>	Sacristán	Rama de la medicina, psicoterapeuta, instructora de meditación y mindfulness	2013
3. <i>Proyecto de educación integral basado en técnicas de meditación para alumnos de 3º curso de 2º ciclo de E.I</i>	Galindo	Grado de Magisterio de Educación infantil	2016
4. <i>Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en Educación Primaria.</i>	Almansa et al.	Grupo de investigación sobre educación. Área de Educación Física y Deportiva y Didáctica de la Expresión Corporal.	2014
5. <i>El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de educación física: valoración de una experiencia piloto en educación primaria.</i>	Ruiz, Lorenzo y García	Área de Educación Física y Deportiva	2013
6. <i>Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria.</i>	Merchán, Bermejo y González	Rama de Ciencias de la Educación.	2014
7. <i>Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria.</i>	Agulló, Filella, Soldevila y Ribes	Rama de Pedagogía y Psicología	2011
8. <i>El cuento motor y el yoga en la enseñanza primaria. Posibilidad de una experiencia interdisciplinar desde la Educación Física.</i>	Bravo y Pagazaurtundua,	Área de Educación Física, Educación Primaria y monitora de yoga.	2003
9. <i>Programa para el desarrollo de técnicas de relajación y meditación en la etapa de E.P.</i>	Martínez	Grado de Magisterio de Educación Primaria con mención en inglés	2014
10. <i>Psicología Positiva en Educación Primaria: cómo mejorar la atención a través del mindfulness.</i>	de la Guía	Grado de Magisterio de Educación Primaria	2015
11. <i>Programa Minfa: Apoyo a familias con hijos adolescentes. Intervención con mindfulness.</i>	Sebastián	Grado de Psicología	2014
12. <i>El programa “TREVA” (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas.</i>	López	Rama de Psicopedagogía, Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Ciencias Religiosas, experto en relajación, <i>mindfulness</i> y espiritualidad.	2010
13. <i>Programa “Aulas Felices”</i>	Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador	Especialista en Pedagogía Terapéutica, Educación Infantil, y Audición y Lenguaje. Rama de Psicología.	2010
14. <i>La conciencia sensitiva en la formación del docente. Estudio de casos: las vivencias de los estudiantes de magisterio suscitadas en la práctica de situaciones motrices introyectivas.</i>	Rovira	Área de Didáctica de la Expresión Corporal	2010

Tabla 2

Revisión teórica sobre la aplicación de programas de *mindfulness* en el sistema educativo español

PROGRAMA	DIRIGIDO A	PARTICIPANTES	DURACIÓN
1. <i>Educación consciente: mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes.</i>	Maestros y alumnos	No hay	No especifica duración
2. Proyecto de innovación educativa llamado <i>Mindfulness. Descubriendo la atención plena en la escuela.</i>	Maestros, alumnos y familias	Alumnado de E.I y E.P	1 hora por semana
3. <i>Proyecto de educación integral basado en técnicas de meditación para alumnos de 3º curso de 2º ciclo de E.I</i>	Maestros, alumnos y familias	Alumnado del 3º y 4º ciclo de E.I	5 semanas
4. <i>Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en Educación Primaria.</i>	Alumnos	Alumnado de 5º y 6º de E.P	7 semanas
5. <i>El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de educación física: valoración de una experiencia piloto en educación primaria.</i>	Alumnos	Alumnado de 3º de E.P	4 semanas. 1 sesión de 50 minutos por semana
6. <i>Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria.</i>	Alumnos	Alumnado de 1º de E.P	11 sesiones de 50 minutos cada una
7. <i>Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria.</i>	Maestros y alumnos	Alumnado de 3º y 4º de E.P	No especifica duración
8. <i>El cuento motor y el yoga en la enseñanza primaria. Posibilidad de una experiencia interdisciplinar desde la Educación Física.</i>	Maestros de Educación Física y alumnos	Alumnado de E.P	Explicación de 1 sesión
9. <i>Programa para el desarrollo de técnicas de relajación y meditación en la etapa de E.P.</i>	Maestros, alumnos y familias	Alumnado de E.P	8 sesiones
10. <i>Psicología Positiva en Educación Primaria: cómo mejorar la atención a través del mindfulness.</i>	Alumnos	Alumnado de 1º de E.P	Realización de 1 sesión (la propuesta es de 10 actividades)
11. <i>Programa Minfa: Apoyo a familias con hijos adolescentes. Intervención con mindfulness.</i>	Profesores, alumnos adolescentes con problemas y familia	Alumnado de ESO y bachillerato (adolescentes)	10 semanas. 1 sesión de 1h y 30 min por semana
12. <i>El programa “TREVA” (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas.</i>	Profesores y alumnos de ESO y bachiller (adolescentes)	Alumnado de ESO y bachillerato (adolescentes)	No especifica duración
13. <i>Programa “Aulas Felices”</i>	Docentes, alumnos y familias	Alumnos de E.I, E.P y ESO	1 hora por semana (en las horas de tutoría o en asignaturas concretas)
14. <i>La conciencia sensitiva en la formación del docente. Estudio de casos: las vivencias de los estudiantes de magisterio suscitadas en la práctica de situaciones motrices introyectivas.</i>	Docentes en formación	Alumnos de la carrera de Magisterio de Educación Infantil	12 horas

Tabla 3

Revisión teórica sobre la aplicación de programas de *mindfulness* en el sistema educativo español

<b>PROGRAMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>RESULTADOS</b>
1. <i>Educación consciente: mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes.</i>	Seleccionar diferentes programas de mindfulness y comprobar los efectos que tiene en la educación tanto en el profesorado como alumnado.	Investigación bibliográfica	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mejora la atención, incrementa la habilidad cognitiva para procesar la información de forma rápida y mejora el rendimiento académico</li> <li>2. Reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión, mejora la regulación emocional.</li> <li>3. Aumenta la creatividad, mejora las habilidades de relaciones interpersonales, incrementa la empatía y cultiva la autocompasión.</li> </ol>
2. <i>Mindfulness. Descubriendo la atención plena en la escuela.</i>	Realizar prácticas de mindfulness para promover el desarrollo integral en la comunidad educativa.	Propuesta de intervención	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Incremento habilidades cognitivas y desarrollo nuevas capacidades</li> <li>2. Mejora la gestión emocional</li> <li>3. Mejora la interacción social</li> </ol>
3. <i>Proyecto de educación integral basado en técnicas de meditación para alumnos de 3º curso de 2º ciclo de E.I</i>	Elaborar un programa de intervención basado en técnicas de meditación y mindfulness para 3º E.I para potenciar la formación integral de la persona	Propuesta de intervención	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aumenta la función ejecutiva, en la capacidad de mantener la atención, en la memoria, mayor rapidez para resolver operaciones aritméticas y mejora en el rendimiento académico.</li> <li>2. Incremento de la autorregulación, mejora del auto-concepto y desarrollo emocional.</li> <li>3. Mejora en el desarrollo social, mejora en la creatividad.</li> </ol>
4. <i>Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en Educación Primaria.</i>	Diseñar un programa de intervención de mindfulness estableciendo una relación entre la motivación, el bienestar psicológico, las necesidades psicológicas básicas, el disfrute y la atención.	Propuesta de intervención	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mejora la atención, mejora el autoconocimiento, mejora la concentración y la resolución de dificultades.</li> <li>2. Promueve el crecimiento personal, contribuyendo al bienestar y autovalía, regula las emociones.</li> <li>3. Mejora las relaciones interpersonales, la empatía, la compasión y el clima en el aula.</li> </ol>
5. <i>El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de educación física: valoración de una experiencia piloto en educación primaria.</i>	Investigar sobre los contenidos que se imparten en las clases de E.F en relación a la inteligencia emocional en un colegio de E.P	Investigación exploratoria con un diseño no experimental	<p>En general, las valoraciones son positivas.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Aumento de la felicidad, preocupación/ tristeza (sólo 12%)</li> </ol>

Revisión teórica sobre la aplicación de programas de *mindfulness* en el sistema educativo español

<b>PROGRAMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>RESULTADOS</b>
6. <i>Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria.</i>	Demostrar los efectos positivos del programa que desarrolle la competencia emocional en alumnos de E.P	Investigación cualitativa	2. Favorece la adquisición de competencias emocionales 3. Mejora las relaciones sociales y de amistad.
7. <i>Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria.</i>	Conseguir un mejor conocimiento en las propias emociones y de los demás, desarrollar estrategias de regulación emocional, mejorar la autoestima y aprender habilidades socioemocionales	Investigación cuasiexperimental	2. Mejora de la consciencia emocional (expresiones emocionales) y regulación emocional (respuestas asertivas)
8. <i>El cuento motor y el yoga en la enseñanza primaria. Posibilidad de una experiencia interdisciplinar desde la Educación Física.</i>	Proporcionar información acerca de la importancia de incorporar el yoga en las clases de E.F y exponer pautas de actuación para los docentes.	Propuesta de intervención	1.Desarrolla la concentración, atención y memoria 2.Desarrolla la toma de conciencia del propio cuerpo y el de los demás, aumenta la flexibilidad, agilidad y resistencia 3. Beneficia la comunicación, el funcionamiento de equipo y el intercambio de experiencias.
9. <i>Programa para el desarrollo de técnicas de relajación y meditación en la etapa de E.P.</i>	Sensibilizar y formar a padres y docentes hacia la educación contemplativa mediante técnicas de relación y meditación	Investigación teórica y empírica	1.Desarrolla la concentración, memoria y capacidad de aprendizaje, mayor control sobre los procesos de pensamiento y desarrollo de la consciencia 2.Potencia la tranquilidad y el control de las emociones. 3.Desarrolla el pensamiento creativo e imaginación
10. <i>Psicología Positiva en Educación Primaria: cómo mejorar la atención a través del mindfulness.</i>	Analizar la aplicación y los beneficios de la Psicología Positiva en la mejora de la atención escolar, mediante la técnica de mindfulness.	Propuesta de intervención	1.Mayor atención 2.Reduce estrés, mayor calma 3.Sentimientos positivos en general ( excepto alguno negativo como vergüenza)
11. <i>Programa Minfa: Apoyo a familias con hijos adolescentes. Intervención con mindfulness.</i>	Facilitar a las familias recursos para mejorar la relación con sus hijos y tomar conciencia de las emociones y pensamientos presentes mediante la práctica de mindfulness.	Propuesta de intervención	1.Mayor grado de conciencia plena 2.Reduce el estrés 3 Comunicación más abierta

Revisión teórica sobre la aplicación de programas de *mindfulness* en el sistema educativo español

<p>12.El programa “TREVA” (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas.</p>	<p>Proporcionar a los docentes una serie de recursos psicopedagógicos basados en la relajación para mejorar sus tareas en la escuela, con el objetivo de atenuar la falta de atención y concentración de los alumnos y el exceso de alteración en las aulas.</p>	<p>Propuesta didáctica de intervención</p>	<p>1.Mejora el rendimiento académico 2.Mejora la relajación, mayor competencia emocional 3.Mejora el clima del aula.</p>
<p>13.Programa “Aulas Felices”</p>	<p>Potenciar en el alumnado una actitud permanente de consciencia y calma a través de la atención plena para promover el desarrollo personal.</p>	<p>Propuesta didáctica de intervención</p>	<p>3.Promueve el desarrollo personal</p>
<p>14. La conciencia sensitiva en la formación del docente. Estudio de casos: las vivencias de los estudiantes de magisterio suscitadas en la práctica de situaciones motrices introyectivas.</p>	<p>Analizar e interpretar los diarios de unos alumnos de Magisterio para conocer sus vivencias mediante la realización de situaciones motrices introyectivas y establecer un análisis e interpretación de las vivencias de los estudiantes.</p>	<p>Investigación educativa, un estudio de casos</p>	<p>1. Mejora la atención, amplía la conciencia sensitiva, 2. Favorece la autorregulación, el control del estrés. 3. Educa los sentidos, desarrolla la empatía sensitiva.</p>

Tabla 4.