



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Efectos y beneficios de la práctica de mindfulness en
Educación Primaria: Revisión bibliográfica

Autora

Alba Navarro Bona

Directora

Paola Herrera Mercadal

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2021

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. MARCO TEÓRICO.....	5
2.1. <i>Mindfulness</i> : Origen y concepto.....	5
2.1.1. Componentes y elementos clave del <i>mindfulness</i>	7
2.1.2. La regulación emocional en <i>mindfulness</i>	11
2.1.3. Beneficios de la práctica del <i>mindfulness</i>	13
2.2. <i>Mindfulness</i> y educación.....	14
2.2.1. Práctica del <i>mindfulness</i> en el profesorado	15
2.2.2. Práctica del <i>mindfulness</i> en el alumnado	17
2.2.3. Dificultad de implementar la práctica del <i>mindfulness</i> en las aulas	19
2.2.4. Programas de <i>mindfulness</i> en educación.....	20
3. OBJETIVOS.....	23
3.1. Finalidad y Objetivo General.....	23
3.2. Objetivos Específicos	23
4. METODOLOGÍA	24
4.1. Fuentes de información.....	24
4.2. Criterios de selección.....	25
4.3. Estrategias de búsqueda	27
4.4. Codificación de resultados	28
5. RESULTADOS.....	29
6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	42
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45

Efectos y beneficios de la práctica de mindfulness en Educación Primaria: Revisión bibliográfica

Effects and benefits of mindfulness practice in Primary Education: Bibliographic review

- Elaborado por Alba Navarro Bona
- Dirigido por Paola Herrera Mercadal
- Presentado para su defensa en la convocatoria de diciembre del año 2020-2021
- Número de palabras: 12.886

Resumen

En el presente trabajo, se realizará un breve recorrido por el impacto que ha producido el *mindfulness* en la sociedad y como esta ha ido evolucionando con el paso de los años, haciendo referencia a los aspectos más importantes de esta práctica y a la necesidad de vivir el momento presente adquiriendo valores tan importantes como la aceptación, la empatía, comprensión, etc. El objetivo principal es realizar una revisión bibliográfica sobre los efectos y beneficios que supone introducir la práctica del *mindfulness* en el ámbito educativo, tanto en el profesorado como en el alumnado. A su vez, se hará referencia tanto a los diferentes elementos y componentes claves, como a los beneficios que aporta en el día a día de las personas. Seguidamente, se analizará cómo afecta esta práctica en los profesores/as y en el alumnado y se desarrollarán algunos de los programas de *mindfulness* dedicados al ámbito educativo y las dificultades que pueden aparecer durante su práctica. Todo ello, será demostrado a través de la metodología llevada a cabo durante todo el proceso de búsqueda de artículos, unos resultados concretos y la discusión y conclusión donde se reflejarán los datos más concretos y un análisis final de todos los puntos tratados durante la revisión.

Palabras clave

Mindfulness, emociones, regulación emocional, Educación Primaria, atención plena.

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo de fin de grado se realiza con el fin de dar a conocer los efectos y beneficios de la práctica del *mindfulness* en las aulas de Educación Primaria, así como plantear la adquisición de los valores que supone llevarla a cabo.

Nuestras vidas están diariamente en continuo movimiento, los relojes no se paran y, el estrés, cansancio y agobio invaden nuestras mentes. Los problemas se hacen bolas inmensas que debemos llevar a la espalda sin tener ninguna idea de cómo arrancarlas de cuajo y tomarnos un respiro. Este ritmo de vida afecta también a las personas que nos rodean, a nuestros hijos e hijas, sobrinos/as y en el caso que nos concierne, a nuestros alumnos y alumnas. Ellos y ellas cargan con el peso de una sociedad que no conoce de calma, de pausas ni de vivir el momento presente, viven en constante estrés, debido a problemas socioeconómicos de sus propias familias, discusiones en el colegio, vidas ajetreadas y un sin fin de factores que dificultan el completo desarrollo del niño/a.

Nos acostumbramos a vivir sin disfrutar el momento presente, pensamos más en lo que ocurrirá en un futuro, en las consecuencias, en elaborar juicios de valor, y , no nos damos cuenta de que la vida está pasando ante nuestros ojos y todavía no hemos aprendido a disfrutar de las experiencias y de los momentos que esta nos brinda. Es algo que no nos han enseñado en las aulas y, por lo tanto, algo que no consideramos importante en nuestras vidas. Es, en este punto, cuando debemos plantearnos la verdadera necesidad que tienen los niños y niñas de crecer en un ambiente tranquilo y con unos valores en el que destaque la empatía, el auto conocimiento, el aprender a disfrutar de los momentos, a tener paciencia y el saber exprimir al máximo las experiencias vividas.

En las aulas pueden ocurrir diariamente muchas situaciones difíciles de gestionar, que pueden llegar a dificultar el ritmo de la clase y el desarrollo de los niños/as, estas situaciones se pueden producirse por problemas personales, discusiones, malentendidos, situaciones de *bullying* etc. Así mismo, la forma de gestionarlas se podría trabajar a través de la práctica del *mindfulness* dentro de las aulas ya que, genera aprendizajes que regulan el auto concepto de uno mismo, las emociones, la aceptación de las experiencias tal y como ocurren, la forma de afrontar situaciones complicadas manteniendo la calma y la adquisición de un bienestar general en el grupo de clase.

Es cierto que, el *mindfulness* cada vez está más presente en la sociedad, pero, todavía sigue siendo un gran desconocido, por ello, la elección de esta temática va ligada a la necesidad de conocerlo en más profundidad, indagando en todos sus beneficios, en cómo se estructura y de que se compone, en los valores que defiende y en como éste podría implementarse en los diferentes contextos educativos. Para ello, se redactará un marco teórico donde aparecerá un primer apartado en el que se realizará un breve recorrido por la trayectoria de dicha práctica, descubriendo su origen, en que consiste y los beneficios que aporta al día a día de las personas y, un segundo apartado en el que se analizarán los efectos del *mindfulness* en las aulas de Educación Primaria, tanto para el alumnado como para el profesorado, las dificultades que supone y los diferentes programas que se pueden implementar en los contextos educativos.

Tras conocer todo lo anterior y después de una larga búsqueda por diferentes bases de datos, se analizarán 8 artículos con experiencias participativas que mostrarán los efectos y beneficios reales que se producen tras realizar prácticas de *mindfulness* dentro de diferentes aulas de Educación Primaria.

Por último, tras exponer todos los objetivos que se pretenden alcanzar con este trabajo, analizar todas las estrategias de búsqueda y observar los resultados de dichos artículos, se llevará a cabo una discusión del trabajo y las conclusiones junto con las referencias bibliográficas utilizadas durante todo el proceso y que sustentan el marco teórico de este trabajo.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. *Mindfulness*: Origen y concepto

Para comenzar hablando sobre el concepto *mindfulness*, podríamos recalcar que se trata de un estado en el que una persona es plenamente consciente de los estímulos internos y externos que están ocurriendo en ese mismo instante, con aceptación, equilibrio y serenidad, centrándose únicamente en la experiencia del aquí y ahora (Parra-Delgado, 2011).

A pesar de que actualmente se está produciendo un redescubrimiento que nos acerca más a la práctica del *mindfulness*, el momento cúlpe de este surgió aproximadamente hace unos 2.500 años a través de la figura del Buda Shiddharta Gautama, el cual, comenzó una corriente religiosa y filosófica (el budismo) que tenía como pilar fundamental el *mindfulness*. Este momento cúlpe no fue realmente el origen de esta práctica, ya que, a pesar de que no existan pruebas que lo verifiquen, se estima que ya los primeros seres vivos practicaban alguna técnica de relajación que les acercaba a esta práctica de forma sistemática. A sí mismo, ocurre en la actualidad, practicamos *mindfulness* sin darnos cuenta de ello ya que, en muchas ocasiones somos conscientes de los pensamientos que circulan por nuestra mente o de las experiencias vividas, algo que forma parte y es la base de dicha práctica, la autoconciencia y el momento presente (Simón, 2007).

En cuanto a lo que se refiere al término *mindfulness*, etimológicamente se trata de una palabra en inglés que proviene de la traducción de la palabra “Sati” de origen Pali, la cual, hace referencia al presente y, psicológicamente, se asocia al término atención o conciencia. Por ello, a pesar de que la palabra *mindfulness* refleje mejor su propio significado, este término se puede traducir al castellano como atención plena, como el acto de sentirse y ser plenamente consciente del momento en el que uno se encuentra y está viviendo (Parra- Delgado, 2011).

Dicho esto, podemos recalcar que la práctica del *mindfulness* nos da la oportunidad de adentrarnos en un estado de la mente en el que somos plenamente conscientes del momento en el que estamos, aprendiendo de manera directa con lo que está ocurriendo en el aquí y ahora y conectando con todas las sensaciones y emociones que nos están ocurriendo en ese mismo instante. Con esta práctica se consigue calmar la mente y ver las cosas, sensaciones y sentimientos con más claridad (Moñivas, García - Diex, García-de Silva, 2012). Practicar *mindfulness* nos permite tener una visión de la realidad más cercana a la experiencia real, dejando a un lado la perspectiva subjetiva de esta (Burgos et al., 2018).

El *mindfulness* nos proporciona el alcance de mejores niveles de bienestar físico, ya que, nuestra cabeza es como una máquina que de vez en cuando necesita descansar,

por ello, conseguir un estado de calma y atención plena es beneficioso para nosotros y nos ayuda a mantener cierto control de nuestro cuerpo, sensaciones y sentimientos.

Por último, para realizar una definición concreta y aclarativa del concepto de *mindfulness*, nos vamos a basar en la elaborada por Kabat-Zinn (2003) citada por García-Campayo, Demarzo y Modrego (2017) en su libro *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*, “*Mindfulness* es el estado particular de conciencia que surge al poner la atención, de forma intencional y sin juzgar, en el momento presente, viviendo la experiencia momento a momento” (p.87).

2.1.1. Componentes y elementos clave del *mindfulness*

A lo largo de la historia, numerosos autores han elaborado estudios que han dado lugar a diferentes definiciones del *mindfulness*, y a su vez, a distintos componentes y elementos que lo conforman (Jon Kabat-Zinn, 1990; Brown y Rayan, 2003; Simón, 2007; Gramer, 2005; Bishop et al., 2004; Hölzel et al., 2011). En este apartado realizaremos un breve recorrido por todas ellas.

Para comprender la forma de actuación del *mindfulness*, Hölzel et al. (2011), establece cuatro mecanismos del *mindfulness* necesarios para que esta práctica funcione y se mejore el alcance de la atención plena:

- 1) **Regulación de la atención:** La mente está repleta de pensamientos pasados y futuros que no permiten una atención plena del momento presente, cuando se intenta mantener la total atención en algo, estos pensamientos siempre aparecen, provocando una distracción y una pérdida de atención. Es por ello, que la práctica de la meditación es muy importante para mantener y redirigir la atención en estos momentos de distracción. Consiste en una práctica laboriosa que trata de conseguir un estímulo concreto, ya sea una imagen, un sonido, un movimiento corporal..., que haga volver al momento presente y paralice todos aquellos pensamientos que no dejan de aparecer en la mente.
- 2) **Conciencia del cuerpo:** La adquisición de la atención plena se basa en las diferentes sensaciones que adquirimos, ya sean emocionales o corporales. Esto,

convierte a la adquisición de la conciencia corporal en un aspecto fundamental a la hora de realizar prácticas de *mindfulness*

- 3) **Regulación de las emociones:** Numerosos estudios han demostrado que la práctica de *mindfulness* es capaz de activar diferentes partes del cerebro que afectan a la regulación de las emociones, algo que demuestra que la adquisición de la atención plena es capaz de modificar nuestras emociones (Hölzel et al., 2007).

- 4) **Cambios en la perspectiva del self:** Cada persona se ve a sí mismo de una manera u otra creando de esta manera unos cimientos estructurados con unas pautas marcadas de las que resulta difícil salir. Esta idea estructurada que tenemos de nosotros mismos nos condiciona a la hora de actuar en las diferentes situaciones, rechazando siempre lo que creemos que no va con nosotros, nos genera frustración cuando no hacemos lo que creemos que deberíamos haber hecho, nos limitamos a vivir lo que se ajusta con nosotros sin ver mas allá de eso y, esto, nos empuja a juzgar cuando observamos comportamientos o situaciones que se salen de nuestra idea mental. Practicar *mindfulness* hará que cambie la perspectiva del *self* de cada uno, creando de esta manera, una mente más abierta y libre que sea capaz de ver más allá de esa idea estructurada creada por nosotros mismos.

A continuación, nos basaremos en la propuesta de Bishop et al. (2004), en la cual expone dos componentes diferenciados con el fin de elaborar una definición del *mindfulness* acorde con su verdadero significado. El primero de los componentes es la autorregulación de la atención, el cual, ayuda a mantener la atención del individuo en todo momento y a controlar los estímulos que le rodean para que esta atención se mantenga firme en todo momento, ese componente se forma de tres procesos que consisten en una atención sostenida, la conmutación de la atención y, por último, evitar los pensamientos, sentimientos o sensaciones que pueden aparecer en ese mismo instante. En cuanto al segundo de los componentes que propone, se trata de la orientación hacia la experiencia, la cual permite ser conscientes de las experiencias vividas en el instante en el que están ocurriendo con interés, mente abierta y aprobación.

Pasando a analizar los elementos de *mindfulness*, Garmer (2005) proponer tres elementos diferenciados pero interrelacionados entre sí:

- La consciencia, la cual consiste en ser conscientes completamente del momento en el que uno se encuentra, parándose a recapacitar sobre ello, observando y volviendo al momento presente.
- El momento presente en el que uno mismo se encuentra en cada momento.
- La aceptación del momento preciso que uno mismo está viviendo, viéndolo tal y como está ocurriendo y aceptando las diferentes experiencias tal y como van sucediendo en cada momento

A sí mismo, este autor plantea y diferencia siete cualidades que se deben tener en cuenta para lo que este denomina “momentos *mindfulness*”.

1. **No-conceptual:** Lo que afirma que durante la práctica del *mindfulness*, uno mismo, no se debe quedar suspendido en sus propios pensamientos.
2. **Centrados en el presente:** Es importante dejar las cuestiones y situaciones futuras a un lado y centrarse en el momento actual que se está viviendo.
3. **No condenatorio:** Es fundamental vivir las experiencias y el momento presente sin elaborar ningún juicio de valor que pueda catalogar como ese instante como algo bueno o malo, ya que todo está bien, nada es correcto o incorrecto.
4. **Intencional:** Ser capaces de llevar la atención hacia un sitio en concreto y saber redirigirla si esta atención se escapa o aparecen distracciones de algún tipo.
5. **Observación participante:** Consiste en que uno mismo sea consciente de su mente y de su propio cuerpo, se familiarice con ellos y consiga conocerlos y entenderlos a la perfección.
6. **No verbal:** La consciencia plena se lleva a cabo antes de que las palabras invadan la mente, por ello, es imprescindible dejar las palabras a un lado y centrarse en el silencio del momento presente.

7. **Exploratorio:** La práctica del *mindfulness* esta continuamente explorando los diferentes niveles de sensaciones que puede experimentar nuestro cuerpo y mente.
8. **Liberador:** El estado de consciencia plena ayuda a liberarse de cualquier pensamiento malo o que pueda producir algún tipo de sufrimiento en el interior de cada uno.

Por último, para concluir con los elementos y componente del *mindfulness* y tras haber hecho un breve recorrido por los diferentes autores que proponen dichos conceptos, recalcaremos los siete elementos de *mindfulness* que señala Kabat-Zinn (2003) en su artículo y que son imprescindibles para adquirir una buena actitud hacia esta práctica de atención plena.

- 1) **No juzgar:** A la hora de adquirir una atención plena debemos evitar cualquier juicio de valor que se pueda realizar tanto interna como externamente. Es importante limitarse a observar cómo los pensamientos pasan por nuestras cabezas, tanto buenos como malos, pero nunca aferrarse a ellos, simplemente hay que dejarlos pasar por nuestra mente y seguir hacia delante.
- 2) **Paciencia:** La paciencia es un factor muy importante, ya que nos ayuda a gestionar las experiencias y las circunstancias de una forma más pacífica y enriquecedora para nosotros mismos. Permite que nuestros pensamientos se limiten a disfrutar del tiempo vivido y nos ayuda a comprender que cada cosa debe llegar en su debido momento, no siempre tiene que ser en ese mismo instante, debemos aprovechar cada momento con calma y serenidad.
- 3) **Mente de principiante:** Cuando ocurre algo por primera vez, se ven las cosas de distinta manera y con una mentalidad más abierta y enriquecedora a las segundas veces, por ello, la práctica del *mindfulness* aboga siempre por la visión de las primeras veces para poder mantenerse abierto a cualquier cosa nueva que se presente y poder enriquecer el potencial de cada uno en todo momento.

- 4) **Confianza:** La confianza en uno mismo es una parte fundamental de esta práctica, ya que es importante confiar en nuestros propios sentimientos e intuiciones para poder llegar a nuestro interior.
- 5) **No esforzarse:** Practicar *mindfulness* debe ser algo de nuestro agrado, una práctica no forzada que nos ayude a relajarnos y a estar en paz. Si esta práctica se realiza de forma pensada y esforzándose en que las cosas salgan bien, se deja de cumplir su objetivo, ya que se le está forzando a la mente a hacer algo en lugar de dejarse llevar y vivir el momento presente.
- 6) **Aceptación:** Aceptar que las cosas a veces no son como queremos o sentirnos abiertos a cualquier otra respuesta genera paz mental y, es muy importante que eso se tenga en cuenta porque aparecerán sentimientos, emociones o pensamiento que a veces no se esperan pero que están ahí, justo en ese instante y se deben aceptar tal y como son.
- 7) **Ceder, dejar ir o soltar:** No podemos aferrarnos a una experiencia que ya ha ocurrido en el pasado, es importante tener claro que las cosas que ocurren en un momento determinado se han vivido en ese momento y es necesario dejarlas ir para que otras nuevas vayan llegando. Es lo que ocurre durante la práctica del *mindfulness*, se debe disfrutar de las experiencias presentes y soltarlas para poder vivir las que vengan nuevas.

2.1.2. La regulación emocional en *mindfulness*

En este punto, nos plantearemos como afecta la práctica del *mindfulness* a la regulación de las emociones, es decir, a la adquisición de la inteligencia emocional. A lo largo de los años se ha ido reconociendo la importancia de este término en todos sus aspectos e integrando dicho concepto en la sociedad, es por ello, que surge la necesidad de trabajarlo y comienza a suponer una prioridad en el día a día de las personas.

Las emociones son un factor de la vida que esta siempre presente en el día a día de las personas, aprender a gestionarlas y familiarizarse con ellas es fundamental para el desarrollo de la persona y es aquí donde aparece el término de inteligencia emocional. El

desarrollo evolutivo de esta se produce durante toda la etapa de la niñez a través de las experiencias personales y del contexto social en el que se encuentren, es importante adquirir un buen desarrollo socioemocional para poder adaptarse al entorno y alcanzar el bienestar propio de uno mismo (García- Campayo, Demarzo y Modrego, 2017).

Tras exponer todo lo anterior, podemos empezar a plantearnos la importancia de trabajar la regulación emocional en las aulas de Educación Primaria y priorizar el desarrollo socioemocional de los alumnos/as a través de técnicas como el *mindfulness*.

La práctica del *mindfulness* facilita la gestión de las emociones negativas como miedo, ansiedad, dolor..., a su vez, focaliza el interés en las vivencias del momento presente sin permitir una distorsión de la realidad que nuestros pensamientos podrían llegar a elaborar. Cuando la atención emocional va de la mano de juicios y evaluaciones sobre lo que se está sintiendo es cuando se pueden producir estas distorsiones de realidad intentando evitar lo que verdaderamente está ocurriendo y no aceptando la experiencia vivida tal y como es. La práctica del *mindfulness* ayudará a regular estos momentos y permitirá una visión real de las experiencias vividas (Ramos y Hernández, 2008).

Moreno et al. (2016) afirman tras su estudio que la práctica del *mindfulness* tiene como efecto la mejora de en la regulación emocional en general, reduciendo a su vez los niveles de ansiedad y depresión.

Para finalizar, podemos hacer referencia a uno de los mecanismos fundamentales propuestos por Hözel (2011) y que hemos mencionado anteriormente, la regulación de las emociones. Esta misma autora afirma que la práctica del *mindfulness* aporta efectos positivos a la regulación emocional. La regulación de las emociones podemos clasificarla según Ochsner y Gross (2005), en regulación del comportamiento y la regulación cognitiva, esta segunda se puede llevar a cabo a través del control de la atención, anticipándose de esta manera a situaciones que puedan producir emociones como el dolor, miedo o tristeza y aprendido a gestionarlas de mejor forma.

2.1.3. Beneficios de la práctica del *mindfulness*

A lo largo de muchos años investigando sobre la práctica del *mindfulness*, se ha comprobado la eficacia que esta tiene ante diferentes problemas médicos y psicológicos frecuentes en la vida de las personas, a su vez, estas investigaciones también han ido demostrando los beneficios en muchos otros aspectos que afectan al desarrollo personal, como puede ser dentro del ámbito de la educación. Practicar *mindfulness* en el profesorado beneficia a la adquisición de un pensamiento más positivo y facilita el bienestar personal y, en cuanto al alumnado, proporciona mayor desarrollo de la inteligencia, aumentando la autoestima y la capacidad de atención, beneficiando por lo tanto al rendimiento académico (Palomero, 2016).

La sociedad en la que vivimos experimenta constantes cambios, lo que conlleva un sin fin de acontecimientos que producen alteraciones en nuestra forma de vivir y en nuestro día a día, es por ello que resulta fundamental prestarle atención al aquí y ahora, siendo capaces de aceptar la realidad que nos rodea tal y como es, a pesar de las dificultades y alteraciones que se nos presenten. Así mismo, y en concordancia con lo anterior, el *mindfulness* nos ayuda a estar conectados y a dar importancia a lo que realmente importa, dejando a un lado las ideas que menos nos aportan y focalizando en las que verdaderamente tienen importancia en nuestra vida (Arguís, Bolsas, Hernández, y Salvador, 2010).

Los beneficios que aporta la práctica del *mindfulness* en la vida de las personas son numerosos y ayudan a adquirir un bienestar general, a lo largo de este trabajo se van indicando todos aquellos factores que ayudan a conseguir este bienestar, como son la aceptación de uno mismo y del entorno que le rodea, la mejora de la perspectiva del *self*, la adquisición de empatía, comprensión y paciencia y sobre todo, la capacidad de poder vivir el momento presente sin importar nada más, dejando a un lado las experiencias pasadas o futuras y aceptando la realidad tal y como la vivimos. En el contexto educativo, esto supone un paso más allá, ya que permitirá que los alumnos/as adquieran estos aprendizajes desde la niñez y puedan determinarlos como una base a la que aferrarse toda la vida y seguir transmitiendo de generación en generación (García- Campayo, Demarzo y Modrego, 2017).

Basándonos en la investigación que realizan Moñivas, García Diex y García de Silva (2012), podemos afirmar que la práctica del *mindfulness* aporta numerosas cualidades a la personalidad de cada individuo como son la tolerancia, empatía, comprensión, etc., pero también números beneficios de los que podemos destacar los siguientes:

- Disminuir las distracciones que nos rodean en momentos de concentración absoluta.
- Evitar comportamientos automáticos.
- Reducir la ansiedad y sus efectos negativos.
- Reconocer las experiencias vividas tal y como ocurren y evitar la creación de una falsa realidad.
- Percibir y disfrutar el aquí y ahora.
- Conocerse a uno mismo, tanto mental como físicamente.
- Disminuir los momentos de dolor.
- Ayudar a controlar los impulsos.
- Mejorar problemas de salud como pueden ser, dolores, ansiedad, fatiga, problemas de sueño, etc.

Para acabar con este punto, recalcaremos tres tipos de beneficios diferenciados por Davis y Hayes (2011), donde encontramos beneficios de tipo afectivos que reducen problemas de ansiedad y depresión, beneficios interpersonales que afectan y mejoran la gestión de las relaciones con las personas que nos rodean y, por último, beneficios intrapersonales que supondrían el alcance del bienestar y la satisfacción con uno mismo.

2.2. *Mindfulness* y educación

La práctica del *mindfulness* se utiliza en numerosos ámbitos que afectan a la calidad de vida de las personas, en aspectos médicos, psicológicos, reducción del estrés etc., algo que supone una gran revolución en la actualidad ya que, es una herramienta que genera satisfacción y bienestar común, algo difícil de alcanzar hoy en día. Debido a esto, *mindfulness* ha llegado mucho más allá del ámbito clínico, como por ejemplo, al ámbito educativo donde ha demostrado su eficacia tanto en el profesorado como en el alumnado. Hoy en día, el estrés docente, el comportamiento inadecuado del alumnado, el autoconcepto de uno mismo, el nerviosismo y todos aquellos conceptos complicados de

tratar están siendo trabajados y superados a través de la práctica del *mindfulness* en las aulas (Mañas, Franco., Gil y Gil, 2014).

2.2.1. Práctica del *mindfulness* en el profesorado

Ejercer la profesión de maestro/a no es una tarea tan sencilla como muchos creen, a pesar de que educar sea una de las cosas más gratificantes que existen, hay muchos factores y situaciones que requieren una buena atención y un buen control de las emociones, algo que en ocasiones resulta complicado de gestionar correctamente. Factores como la cantidad de alumnos/as que componen una clase y lo que eso conlleva, la multitarea que deben llevar a cabo diariamente, los problemas personales que llevan a cuestas, las relaciones que deben establecer con familias, alumnado, etc., y la responsabilidad que supone ser maestro/a a la hora de optimizar tiempo, realizar evaluaciones, obtener recursos, etc. Todas estas circunstancias producen en el profesorado un alto nivel de estrés y desajuste emocional que les resulta complicado afrontar y que puede afectar a la enseñanza impartida en sus aulas. Por ello, podemos afirmar que dicha práctica puede ser una herramienta muy útil para reducir el estrés docente y mejorar el bienestar a través de la regulación de las emociones y de prácticas que les ayuden a ser más conscientes y comprensivos y, a su vez, a adquirir una mejor flexibilidad cognitiva. En este sentido, la práctica del *mindfulness* no solo les permitirá la mejora de uno mismo, sino que, podrán implementar estas prácticas dentro de las aulas, mejorando así el ambiente durante las clases y las relaciones con sus alumnos/as (García-Campayo, Demarzo, Modrego 2017).

Tras haber hecho un breve recorrido por las características y beneficios del *mindfulness*, podemos afirmar que la práctica del *mindfulness* ayuda a los individuos a ser conscientes de sí mismos, consiguiendo a su vez alcanzar la tranquilidad, reducir el estrés y encontrar la calma para mejorar la calidad de vida de la persona. Dicho esto, y centrándonos en el tema que nos concierne, la autoconciencia de sí mismos es un factor fundamental a la hora de educar, ya que, si no nos conocemos plenamente y no estamos a gusto con nosotros/as mismos/as, no podremos trasmitírselo a nuestros alumnos/as. Esto nos lleva a plantearnos los beneficios y efectos de la práctica de *mindfulness* en los profesores y las profesoras de un centro educativo (Mañaset al., 2014).

Numerosos estudios han demostrado los diferentes efectos y beneficios que supone la práctica de *mindfulness* en el profesorado. Franco et al. (2010) comprobó un descenso de la angustia generada por motivos laborales y personales, algo beneficioso a la hora de realizar bien su labor como docente, a su vez, otra investigación realizada por Mañas, Franco y Martínez (2011) verificaron una bajada significativa de los momentos de estrés, trayendo consigo un descenso de profesores y profesoras que se cogían la baja por problemas de salud.

En cuanto a los niveles emocionales y la autorregulación de estos, Delgado et al. (2010) realizaron una investigación donde se comprobaban los beneficios de la práctica del *mindfulness* para la autorregulación emocional, mejorando así el bienestar y la vida del profesorado. Kemeny et al. (2012) también demostró con su estudio que los profesores/as que había realizado prácticas de *mindfulness* mostraban menos emociones negativas, algo que llevaba a reducir los síntomas de depresión y beneficiaba a los pensamientos y emociones positivas.

A través de la práctica del *mindfulness*, un profesor/a puede alcanzar la consciencia de sí mismo, es decir, comprender lo que va ocurriendo dentro de su ser, sus propios pensamientos, emociones..., y a su vez, comprender lo que ocurre a su alrededor, algo que mejorará su calidad de vida y el bienestar consigo mismo y con los demás. Ser conscientes de uno mismo ayuda a controlar los comportamientos impulsivos y hace que una persona sea más consciente de las respuestas que ofrece a otras y de los comportamientos que muestra a los demás. Es por ello que, un profesor/a que practique *mindfulness* será más consciente a la hora de educar, predominando en él la tranquilidad, la paciencia y el respeto con los alumnos/as, un aspecto fundamental a la hora de enseñar ya que, servirá de modelo para comportamientos y actitudes futuras de su grupo de clase (Mañas et al., 2014).

Esto nos lleva a reflexionar que la educación no se basa únicamente en la memorización de conceptos curriculares, sino que es fundamental saber transmitir a los alumnos/as ciertos valores y comportamientos que son iguales o incluso más importantes para que puedan encontrarse a sí mismos y sean conscientes de su interior y del mundo que les rodea.

Como proponen Shapiro, Rechtschaffen, De Sousa (2016) según García-Campayo, Demarzo, Modrego (2017), la práctica del *mindfulness* en el profesorado genera las siguientes características que mejoran el entorno de la clase y el trato con los alumnos/as:

- La práctica del *mindfulness* ayudará a que el profesorado esté más presente en el momento de la clase que se encuentra y presente más atención a lo que realmente le concierne en cada instante, lo que ayudará a transmitir mejor la información y mejorará el proceso enseñanza-aprendizaje.
- Mejora la empatía hacia los sentimientos y emociones que puedan estar sintiendo los alumnos/as, que ayudarán al profesor/a a entender las diferentes situaciones o problemas por los que estos estén pasando.
- Comportamientos más calmados que ayudan a aceptar diferentes situaciones, a no juzgar, a solucionar problemas y a tratar a las personas con paciencia y simpatía.
- La compasión ayudará al profesorado a tener más cercanía con sus alumnos/as y a comprender mejor todo lo que les rodea, creando una conexión diferente con todos ellos y ellas.
- La regulación de las emociones es una de las características más importantes ya que, es importante que el profesorado sepa regular y gestionar sus propias emociones para poder transmitirlo a sus alumnos/as. A su vez, es fundamental que sepan controlarlas y sean conscientes de los momentos en los que deben evitarlas o por el contrario, expresarlas.

2.2.2. Práctica del *mindfulness* en el alumnado

Basándonos en las afirmaciones que García-Campayo, Demarzo y Modrego (2017), la práctica del *mindfulness* ofrece numerosos beneficios en el alumnado. Las edades de Educación Primaria se caracterizan por las risas, los juegos y el bienestar en general, pero muchas veces se nos olvida que también existe un punto negativo en todo aquello, los niños/as también cargan con problemas, ya sea familiar, escolares o personales, y estos

problemas normalmente no se solucionan con facilidad, por ello, la práctica del *mindfulness* es capaz de regular varios aspectos que mejorarían la situación de cada niño o niña:

- 1) **Reducción del estrés:** El estrés es un factor que puede perjudicar de forma significativa en el aprendizaje de un niño/a, produciendo niveles inferiores de rendimiento académico a causa de una falta de memorización, concentración o incluso por la aparición de algún tipo de déficit a causa del estrés. La práctica del *mindfulness* ayuda a la reducción del estrés en el alumnado de manera que conseguirá que estos generen un autocuidado propio, sepan separar sus pensamientos y emociones y consigan conectar con su propio cuerpo.
- 2) **Fomentando el bienestar:** A través de numerosos estudios con distintos alumnos, se ha comprobado que la práctica del *mindfulness* disminuye la ansiedad y los pensamientos negativos, aumentando así los positivos, reduce los niveles de cansancio y de malestar corporal y desarrolla numerosos sentimientos que mejoran el bienestar de uno mismo.
- 3) **Posibilitando un aprendizaje más óptimo:** La práctica de *mindfulness* permite una mejora de la atención, lo que conlleva la adquisición de un aprendizaje más óptimo y eficaz.
- 4) **Creando un clima más positivo en el aula:** La convivencia en las aulas puede dar lugar a numerosas situaciones de conflicto difíciles de gestionar y que dificultan el ritmo de la clase. Por ello, se ha podido demostrar que la práctica del *mindfulness* reduce notablemente estas situaciones de conflicto y es capaz de aportar beneficios a situaciones en las que aparezcan casos de *bullying* y sea necesario la empatía y la comprensión del sufrimiento que se le está produciendo a la otra persona.
- 5) **Mejorando la conexión con el mundo:** Práctica *mindfulness* ayudará a que los niños/as se conviertan en personas más generosas y comprometidas con los problemas que ocurren en cualquier parte del mundo.

La práctica del *mindfulness* produce diferentes efectos en el ámbito educativo que se pueden dividir en tres grandes grupos, por un lado, en el primer grupo se destacan los efectos relacionados con el rendimiento cognitivo y académico donde se recalcan los cambios en la mejora de la atención y en las habilidades de concentración, el segundo grupo, se centra en el bienestar psicológico y la salud mental y, en el último grupo, destacan los efectos sobre el desarrollo integral y total de las personas (Shapiro, Brown y Astin, 2008 citado en Mañas et al., 2014).

Varios estudios demuestran las aportaciones que supone la práctica del *mindfulness* en el alumnado. Almansa et al. (2014) y Suarez et al. (2020) demuestran que realizar prácticas de atención plena con el alumnado mejora su capacidad de atención dejando atrás cualquier pensamiento intrusivo que le interrumpa su trabajo, algo que conlleva una mejora en el rendimiento educativo. García-Rubio et al. (2016) observa una disminución de los problemas de conducta, lo cual, supone también una mejora en el rendimiento académico.

Por último, para concluir con este punto, podemos afirmar que la práctica del *mindfulness* en el alumnado produce efectos beneficiosos que ayudan a controlar sus propias mentes y emociones, creando así un bienestar que mejora la salud mental y, por consiguiente, produce una mejora en las relaciones con sus compañeros de clase, mejorando así el ambiente del aula y reduciendo cualquier tipo de conflicto que dificulte el ritmo de la clase (Lewin, 2021).

2.2.3. Dificultad de implementar la práctica del *mindfulness* en las aulas

A pesar de todos los beneficios y valores que aporta la práctica del *mindfulness*, en este punto abordaremos las diferentes dificultades que se presentan a la hora de ponerlo en práctica en las aulas con los alumnos/as de Educación Primaria.

Una de las primeras dificultades que se podría plantear, sería la adquisición de lo que significa el propio concepto de *mindfulness*, la capacidad que puedan presentar los alumnos de poder comprender este concepto a la perfección para ponerlo en práctica más adelante, a menudo se realizan descripciones erróneas que pueden llevar a confundir el

concepto como tal (Palomero y Valer, 2016). Otro aspecto a destacar sería la poca experiencia por parte del profesorado y la capacidad que presentan para obtener una visión positiva hacia esta práctica y sus beneficios a la hora de implantarlo en sus aulas (Kabat-Zinn, 2015 citado en Palomero y Valero, 2016). Es importante que los docentes comiencen su etapa laboral con unos conocimientos previos sobre el *mindfulness* que hayan podido adquirir en su etapa universitaria (Murillo y Manzano, 2021). Del mismo modo, es importante tener en cuenta los niveles de motivación que los docentes presenten a la hora de introducir la práctica del *mindfulness* en sus aulas ya que, resultaría difícil llevarla a cabo si el profesor/a no mostrara especial interés en ella y no invirtiera el tiempo necesario en su preparación y puesta en práctica. (Etty-Leal, Zazryn y Hamilton, 2010).

2.2.4. Programas de *mindfulness* en educación

Como último punto de este marco teórico, vamos a hacer un breve recorrido sobre los diferentes programas dedicados a la práctica del *mindfulness*, tanto en el alumnado como en el profesorado. Dividiremos dichos programas en nacionales e internacionales.

❖ Programas nacionales

- **Aulas felices:** Psicología positiva aplicada a la educación: Este programa dirigido a los alumnos/as de Educación Primaria, se basa en la búsqueda del bienestar y la felicidad propia a través de la psicología positiva.
- **Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencia Aplicadas al Aula):** Un programa que se lleva a cabo en España pionero de trasladar a las aulas las técnicas de relajación y meditación con el objetivo de conseguir una mejora en el rendimiento escolar, la regulación emocional y disminuir los síntomas de estrés y ansiedad (López, 2010).
- **Crecer respirando:** Este programa va dirigido a los alumnos/as y tiene una duración de 9 sesiones, una por semana y, cada una de ellas, una duración de 50 minutos. El objetivo principal de este programa es el desarrollo de las competencias socioemocionales, lo que conlleva

una mejora en la atención, en el control de los impulsos ante cualquier situación, en las habilidades interpersonales y, por último, una mejora en la auto regulación.

- **Escuelas despiertas:** El objetivo de este programa desarrollado en España es desarrollar la consciencia plena tanto en el alumnado como en el profesorado y toda la comunidad escolar. El programa se compone de dos niveles, el primero de ellos consta de 10 sesiones presenciales y el segundo nivel está formado por 4 sesiones durante 4 semanas y 4 meses, los cuales se dedican a elaborar un proyecto de intervención

❖ Programas internacionales

- **Call to care (C2C):** Este programa está basado en la compasión y tiene como objetivo el de promover la aceptación de uno mismo y de los demás, enseñando a ponerse en el lugar de otros y desarrollando la faceta de comprensión de lo diferente para poder conectar más con las personas y ser más empáticos con el mundo que nos rodea. Promueve el aprendizaje socioemocional y la enseñanza de aceptar y comprender todo lo que nos rodea. En cuanto a la organización de este programa, se basa en tres módulos diferentes que serían; recibir cuidados, cultivar el autocuidado y extraer el cuidado.
- **Cultivating Awareners and Resilience in Educators (CARE):** La duración de este programa se limitaría a 4 únicas sesiones que se llevan a cabo entre 4 o 5 semanas, una última sesión varios meses más tarde y la oportunidad de asistir 5 días a un retiro espiritual. En estas sesiones se componen en instrucciones para mejorar las habilidades emocionales, elaboración de prácticas de *mindfulness* y ejercicios para mejorar el cuidado y la compasión con uno mismo. Los objetivos que se plantean se limitan a mejorar la planificación de las clases y las habilidades socioemocionales.

- **Inner Resilience Program (IRP):** Este programa está enfocado a realizar prácticas contemplativas con el objetivo de mejorar los aspectos socioemocionales de los alumnos/as y del profesorado, consiguiendo de esta manera que sean capaces de autorregularse y de primar el cuidado y la atención. Dentro de este programa se pueden encontrar diferentes retiros espirituales, talleres de desarrollo profesional, sesiones que ayuden a la reducción del estrés de manera personal, talleres mensuales, talleres para padres y madres y por último la implementación del currículo K-8.

- **Mindfulness-Based Wellnerr Education (MBWE):** Dicho programa consta de 9 semanas y va dirigido al profesorado y estudiantes con el objetivo de aumentar sus capacidades de actuación ante diferentes momentos de estrés en las aulas, fomentar y explotar las diferentes formas de bienestar y memorizar estrategias para poder llevar a cabo en las aulas todo lo aprendido acerca de la atención y el bienestar.

- **Mindfulness in school:** Consiste en un proyecto formado por diferentes cursos dedicados a formar al profesorado para poder impartir *mindfulness* a sus futuros alumnos.

- **Inner Kids Program:** Este programa apareció hace 12 años y se dirige únicamente a alumnos/as de primaria. Su metodología se basa en juegos y actividades que tienen como objetivo inculcar la consciencia plena de las vivencias internas y externas. Se divide en 8 semanas en las que se dedican dos sesiones semanales de 30 minutos.

- **Mindful School:** Va dirigido a alumnos de primaria y secundaria y lo realizan personas especializadas en ello. Está formado por 15 sesiones durante 8 semanas que se componen de diferentes ejercicios que practican el *mindfulness* de diferentes formas (a través de emociones, sonidos, valores, respiración, etc.).

- **MindUP:** Se trata de un programa dividido en 15 lecciones las cuales tienen como objetivo el alance y la mejora del bienestar general del niño/a

así como la regulación de sus emociones y la adquisición de la consciencia total.

- **Programa SMART- in- Education:** Este programa se compone de 8 sesiones, las cuales realiza el profesorado a través de actividades en grupo, de prácticas de *mindfulness* y de tareas para casa. En ellas, se plantean diferentes objetivos, fomentar un aula con un ambiente acogedor, disminuir el estrés del profesorado y adquirir diferentes habilidades relacionadas con el *mindfulness*.

3. OBJETIVOS

3.1. Finalidad y Objetivo General

El objetivo general de este trabajo es realizar una revisión bibliográfica con la finalidad de dar a conocer, a través de las evidencias científicas disponibles, los efectos y beneficios de la práctica del *mindfulness* en las aulas de Educación Primaria en todos sus aspectos, es decir, centrándonos en lo que supone la práctica del *mindfulness* tanto en el profesorado como en los alumnos y alumnas.

3.2. Objetivos Específicos

- Conocer el concepto del *mindfulness* y sus orígenes
- Analizar los efectos que tiene la práctica del *mindfulness* en la regulación emocional.
- Reflexionar sobre los beneficios que tiene la práctica del *mindfulness* tanto en los alumnos/as como en el profesorado.
- Describir los principales programas de *mindfulness* destinados tanto al profesorado como al alumnado de Educación Primaria.

- Exponer las dificultades que presentan la práctica de *mindfulness* en las aulas de Educación Primaria.

4. METODOLOGÍA

4.1. Fuentes de información

Durante este trabajo se ha realizado una revisión bibliográfica, la cual ha sido elaborada durante el periodo de tiempo desde mayo de 2021, hasta noviembre de 2021. La investigación se ha realizado por medio de una revisión de artículos científicos sobre el tema escogido, priorizando las ventajas y beneficios de la práctica del *mindfulness* en las aulas de Educación Primaria, tanto para alumnos/as como para profesores/as.

La búsqueda de los diferentes artículos se ha realizado en dos plataformas de bases de datos, por un lado, en la plataforma Dialnet y por otro, en ProQuest. En ambas plataformas, se ha realizado la búsqueda en castellano y en inglés, ya que, no se encontraron suficientes artículos en castellano y fue necesario ampliar la búsqueda a artículos en inglés. En cuanto a las plataformas citadas, Dialnet se trata de una base de datos que recoge numerosos artículos científicos, libros, tesis doctorales y otros tipos de documentos que dan visibilidad a la literatura científica hispana, se puso en marcha en 2001, especializándose en las áreas de ciencias humanas y sociales y hoy es una de las mayores bases de datos completas y gratuitas de literatura científica del mundo.

En lo que concierne a ProQuest, se trata de una compañía editorial que da acceso a diferentes recursos que aportan numerosa información sobre distintos temas (periódicos, informes, tesis, libros, etc.). Esta compañía editorial, tiene la sede en Míchigan y se encarga de suministrar servicios de información para universidades, empresas, bibliotecas y escuelas.

4.2. Criterios de selección

Con el fin de elaborar dicha revisión científica sobre los efectos y beneficios del *mindfulness* en las aulas de Educación Primaria, se elaboró una búsqueda exhaustiva de diferentes materiales bibliográficos que pudieran dar respuesta y aportar datos concluyentes sobre dicho tema. Para ello, la búsqueda de los artículos se realizó a través de las dos plataformas nombradas en el punto anterior, de manera que, se establecieron unos criterios de inclusión que facilitaron la investigación y la delimitaron a aquellos artículos que aportaban información relevante para el tema en cuestión. Dichos criterios de inclusión incluían artículos que aportasen información sobre los beneficios de la práctica del *mindfulness* tanto en el profesorado como en el alumnado y sobre los efectos que esta práctica producía en las aulas. Así mismo, se tuvieron en cuenta otros criterios de inclusión para delimitar la búsqueda, pero también, se excluyeron algunos artículos con ciertas características que no aportaban ninguna información relevante para elaborar esta revisión científica (véase Tabla 1).

En cuanto a la selección de artículos realizada, con el fin de facilitar la búsqueda se limitó a los publicados en el periodo de años de 2010 a 2021. A su vez, se tuvo en cuenta todo tipo de artículos que estuvieran escritos en inglés o castellano y se incluían artículos sin prioridades de procedencia, es decir, si el artículo estaba escrito en cualquiera de estos dos idiomas, no importaba el país donde estuviera realizado dicho artículo.

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión ProQuest	Criterios de exclusión ProQuest
Artículos publicados en el periodo de años de 2010 a 2021.	Artículos a los que no se tuvo acceso al texto completo.
Artículos publicados de cualquier país.	Artículos con una temática diferente al tema que corresponde a este TFG.
Artículos con experiencias participativas de <i>mindfulness</i> en alumnos/as de Educación Primaria, es decir, con un	Artículos que correspondían a estudios sin ninguna experiencia participativa.

<p>rango de edad comprendido entre los 6 a los 12 años.</p> <p>Artículos los cuales traten sobre la práctica del <i>mindfulness</i> en las aulas.</p> <p>Artículos que pertenezcan a revistas científicas.</p> <p>Artículos relacionados con <i>Mindfulness</i> y Educación.</p>	<p>Artículos con experiencias participativas de alumnos/as de Educación Secundaria o Educación Infantil</p> <p>Artículos publicados antes de 2010.</p>
Criterios de inclusión Dianlet	Criterios de exclusión Dianlet
<p>Artículos publicados en el periodo de años de 2010 a 2019</p> <p>Artículos relacionados con Psicología y Educación.</p> <p>Artículos con experiencias participativas de <i>mindfulness</i> en alumnos/as de Educación Primaria, es decir, con un rango de edad comprendido entre los 6 a los 12 años.</p> <p>Artículos publicados en cualquier país.</p> <p>Artículos los cuales traten sobre la práctica del <i>mindfulness</i> en las aulas</p>	<p>Artículos a los que no se tuvo acceso al texto completo</p> <p>Artículos con una temática diferente al tema que corresponde a este TFG.</p> <p>Artículos que correspondían a estudios sin ninguna experiencia participativa.</p> <p>Artículos publicados antes de 2010.</p> <p>Artículos con experiencias participativas de alumnos/as de Educación Secundaria o Educación Infantil</p>

Nota: elaboración propia

4.3. Estrategias de búsqueda

Las ecuaciones de búsqueda principales que se utilizaron para encontrar los diferentes artículos fueron, “Mindfulness AND primary school”, “Mindfulness AND intervención educativa” y “Mindfulness AND Educación Primaria” (Véase Tabla 2).

Durante la búsqueda, en cada base de dato, se utilizaron diferentes filtros para conseguir una búsqueda más concreta y eficaz. En Dialnet se buscaron artículos de revista, los cuales estuviese disponible el artículo completo en los años comprendidos entre 2010 y 2019 y, concretando en la materia de “Psicología y educación” y la submateria “Educación”. Del mismo modo, en ProQuest se obtuvieron artículos con acceso a texto completo, que pertenecieran a revistas científicas en los últimos 10 años, concretando en el asunto “*Mindfulness AND school*”.

Por último, para llevar a cabo la elección de los artículos a analizar, se examinaron en primer lugar si los títulos se ajustaban al tema en cuestión, posteriormente se hizo una lectura de los resúmenes y, después de haberles dado el visto bueno, se procedió a la lectura completa de los artículos seleccionados.

Tabla 2. Descriptores de la búsqueda

Base de datos	Ecuación de búsqueda	Resultados	Artículos descartados	Artículos Validos
ProQuest	“ <i>Mindfulness AND primary school</i> ”, “ <i>Mindfulness AND intervención educativa</i> ” “ <i>Mindfulness AND Educación Primaria</i> ”,	43	Temática distinta (25) Artículos repetidos (1) Estudios sin experiencias participativas (4)	5

			Distintas edades (8)	
Dialnet	<p>“<i>Mindfulness AND Educación Primaria</i>”,</p> <p>“<i>Mindfulness AND primary school</i>”,</p> <p>“<i>Mindfulness AND intervención educativa</i>”</p>	25	<p>Temática distinta (11)</p> <p>Artículos repetidos (10)</p> <p>Estudios sin experiencias participativas (1)</p> <p>Distintas edades (0)</p>	3

Nota: elaboración propia

4.4. Codificación de resultados

De todos los artículos científicos encontrados durante la búsqueda en las distintas bases de dato, se recopiló la siguiente información que aparecerá nombrada a continuación:

- Autores.
- Título del artículo y año original en el que se publicó.
- País en el que se lleva a cabo la intervención.
- Ámbito en el que se elabora la intervención.
- Muestra: cantidad de niños y niñas que han participado en la experiencia, así como sus edades.
- Método que se ha utilizado en la experiencia participativa.

- Objetivo de la intervención.
- Resultados obtenidos tras haber realizado las experiencias participativas.

5. RESULTADOS

Se encontró durante la elaboración de esta investigación un total de 68 artículos. De estos 68 artículos, 60 fueron descartados ya que no cumplían los criterios de inclusión necesarios para elaborar esta revisión bibliográfica. Los motivos más frecuentes de descarte fueron que los artículos encontrados trataban temáticas distintas, principalmente el uso del mindfulness en el ámbito de la salud, del mismo modo, muchos de los artículos pertenecían a estudios realizados a niños y niñas de infantil o de secundaria. Por lo tanto, concluimos que el número total de artículos excluidos fue de 60, y el número total de documentos incluidos fue de 8 (véase tabla 3).

Tabla 3. Análisis de diferentes estudios experimentales con participación infantil							
Autores	Título y año	País	Ámbito de intervención	Muestra	Método	Objetivo	Resultados obtenidos
Almansa G., Budía M.A., López J.L., Márquez M.J., Martínez A.I., Palacios B., Peña M., Santafé P., Zafra J., Fernández- Ozcorta E. y Sáenz-López P.	Efecto de un programa de <i>Mindfulness</i> sobre variables motivacional es y psicológicas en Educación Primaria Año: 2014	Huelva (España)	Ámbito escolar	Un total de 157 alumnos, de edades entre los 10 y los 12 años, de los cuales, el 46,7% era niñas y el 53,3% eran niños. Esta muestra se recogió en el CEIP “La Noria” de Lepe y CEIP “El Puntal” de Aljaraque	Se trata de una investigación en la que se utilizaron varias escalas de tipo Likert que oscila de 1 (en desacuerdo) a 5 (completament e de acuerdo). Estas dos escalas fueron: Intrinsic Motivation	Elaborar un programa de intervención de <i>mindfulness</i> dirigido al tercer ciclo de Educación Primaria, descubrir y conocer la relación existente entre las orientaciones motivacionales, el bienestar	La práctica del <i>mindfulness</i> demuestra una mejora en la satisfacción vital de cada individuo y mejora la realidad emocional en niños preadolescentes. Se muestra que esta práctica beneficia al desarrollo y refuerzo de valores como la empatía y aumenta la capacidad de atención reduciendo cualquier pensamiento que aporte

					Inventory (IMI) y Escala de Satisfacción con la vida (SLWLS)	psicológico, las necesidades psicológicas básicas, el disfrute y la atención, y, por último, analizar la influencia del programa en las variables estudiadas	distracciones, esto supone a su vez una mejora en el rendimiento escolar del alumno/a . Por último, los alumnos/as consideran la práctica del <i>mindfulness</i> como un ejercicio dinámico y agradable.
García-Rubio C., Luna Jarillo T., Castillo Gualda R., Rodríguez Carvajal R.	Impacto de una intervención breve basada en <i>mindfulness</i> en niños: un estudio piloto Año: 2016	Madrid (España)	Ámbito escolar	Un grupo de 31 alumnos de sexto de primaria de un colegio bilingüe concertado que se encuentra en la Comunidad de Madrid. De estos 31 alumnos, 16 componían el grupo	Se trata de un estudio causi-experimental pre-post con un grupo experimental y un grupo control.	El objetivo de este estudio es analizar las habilidades del <i>mindfulness</i> -conciencia del momento presente y actitud de aceptación y no	Los problemas de conducta disminuyeron en el grupo experimental y aumentaron en el grupo control. El rendimiento académico se mantuvo en el grupo experimental y disminuyó en el grupo

				de intervención (5 chicas y 11 chicos) y, los 15 restantes componían el grupo de control (6 chicas y 9 chicos).		juicio a los pensamientos, sensaciones y emociones	control, representado en una nota más baja en la asignatura de matemáticas. Respecto al resto de variables (síntomas internalizantes, intención/pasividad, hiperactividad y <i>mindfulness</i>), se mantuvieron igual en ambos grupos. A pesar de estos resultados, el tutor observo mejoras importantes en las relaciones sociales, auto-aceptación, y problemas de conducta tras las intervenciones, que implicaron un mejor
--	--	--	--	---	--	--	---

							ambiente general en el aula.
Sheinman N., Hadar L., Gafni D., Milman M.	Preliminary Investigation of Whole- School <i>Mindfulness</i> in Education Programs and Children's <i>Mindfulness-</i> Based Coping Strategies Año:2018	Israel	Ámbito escolar	Participaron 646 niños y niñas de tres escuelas diferentes. De la primera escuela (A) fueron 218, de la segunda (B) 212 y de la tercera (C) 216. Todos los participantes se encontraban entre los cursos de 3° y 6° de primaria y tenían un rango de edad de entre 9 y 12 años.	Se lleva a cabo un programa llamado Mindful Language, el cual se compone de sesiones de 45 minutos, una vez a la semana. Este programa es un proceso continuo que debe realizarse año tras año.	Comprobar los beneficios que tiene la práctica del <i>mindfulness</i> en las escuelas a los niños y niñas de Educación Primaria, a largo plazo.	La escuela A se mostró más receptiva para usar estrategias de afrontamiento basadas en la atención plena. Comparando la escuela C con la B, la escuela B mostraron mayor disposición que la C para utilizar estrategias de afrontamiento basadas en la atención plena. A su vez, también se observó que los alumnos/as de 10 años se mostraron con más aptitud hacia las estrategias basadas en la atención plena que el

							resto de sus compañeros, en cuanto a los alumnos/as de 9 años mostraron todo lo contrario y entre los de 11 y 12 años no se observó ninguna diferencia. Por último, el estudio demostró que las niñas mostraron más capacidad en cuanto a estrategias de atención plena que los niños.
González Nieves S., Fernández Morales F., Enrique Duarte J.	Efecto del entrenamiento de memoria de trabajo y <i>mindfulness</i> en la capacidad de memoria de	Duitama (Colombia)	Ámbito escolar	Un grupo de 105 niños y niñas de segundo grado de Educación Primaria, de un colegio público de Duitama, Colombia, de los	Los participantes se dividieron en cuatro grupos que realizaban diferentes entrenamientos : Memoria de	El objetivo de este artículo se basa en observar si a través de la práctica del <i>mindfulness</i> se pueden mejorar las capacidades	Se muestra un aumento en la capacidad para memorizar secuencias numéricas a corto plazo. A si mismo, este estudio demostró que la práctica de <i>mindfulness</i> beneficiaba a las

	trabajo y el desempeño matemático en niños de segundo grado Año: 2018			cuales, participaron en todas las actividades.	84 en las	trabajo, <i>mindfulness</i> , memoria de trabajo y <i>mindfulness</i> y grupo control.	matemáticas de los alumnos/as.	habilidades matemáticas de los alumnos/a, mejorando sus técnicas y por lo tanto sus resultados académicos. Del mismo modo, s observo una relación entre la memoria de trabajo y el desempeño matemático.
Suárez García Z., Álvarez García D., García Redondo P., Rodríguez C.	The Effect of a <i>Mindfulness</i> -Based Intervention on Attention, Self-Control, and Aggressivene	Asturias (España)	Ámbito escolar	Un total de 73 alumnos de 3º de Educación Primaria con edades entre los 7 y los 10 años. Los 73 alumnos pertenecían a tres escuelas diferentes de Asturias.		Se utilizó un diseño de réplicas de conmutación. Se dividieron en dos grupos que fueron evaluados en tres momentos (un grupo	El objetivo de este estudio fue examinar el efecto que produce una intervención basada en la práctica del <i>mindfulness</i> en un contexto	Los resultados más significativos y duraderos en el tiempo se observaron en la disminución de los problemas de atención, también se notó una mejora en el autocontrol, pero menos duradero en el tiempo

	ss in Primary School Pupils Año: 2020				experimental y un grupo control).	escolar sobre la atención, el autocontrol y la agresividad.	que las mejoras en los problemas de atención. Por último, la agresividad también mejoró pero de una manera menos notable. El primer grupo presentaba más problemas de agresividad y autocontrol es por ello que, se puede explicar que en este grupo subieran ligeramente dichos niveles y en el otro grupo fueran menores.
Amundsen R., Riby L.M., Hope M., McGann D.	<i>Mindfulness</i> in primary school children as a	Inglaterra	Ámbito escolar	Un grupo de 108 alumnos/as de 5º de primaria con edades comprendidas entre	Se utilizó un diseño mixto preprueba posprueba.	Evaluar los efectos de un programa de atención plena	Las prácticas de atención plena hicieron que se produjera un aumento en la

	route to enhanced life satisfaction, positive outlook and effective emotion regulation Año:2020			los 9 y 10 años. Los alumnos/as pertenecían a tres escuelas diferentes del noroeste de Inglaterra.		en la mejora del bienestar psicológico, la regulación de las emociones y el <i>mindfulness</i> .	perspectiva positiva de los alumnos/as y en la satisfacción con la vida, lo que conllevan aumentos en el bienestar general. Estos aumentos hicieron que mejorasen los niveles de atención. Por el contrario, no se observaron cambios en la regulación de las emociones
Dove C., Costello S.	Supporting emotional well-being in schools: a pilot study into the efficacy of a <i>mindfulness</i> -based group	Clayton (Australia)	Ámbito escolar	Participaron 57 alumnos y alumnas de tres escuelas diferentes, procedentes de 5º curso de Educación Primaria.	Se puso en práctica un diseño correlacional en el que se investigó la relación de la atención plena con los	El objetivo de este estudio es evaluar la eficacia de la atención plena para reducir los síntomas emocionales negativos y	Se percibió un aumento de las capacidades de atención plena y, con ello, disminuyeron los síntomas relacionados con la fobia social, la ansiedad por separación y la ansiedad generalizada.

	intervention on anxious and depressive symptoms in children Año: 2017				síntomas emocionales negativos.	mejorar las habilidades de la atención plena.	
Etherington V., Costello S.	Comparing Universal and Targeted Delivery of a <i>Mindfulness</i> -Based Program for Anxiety in Children Año: 2018	Melbourne (Australia)	Ámbito escolar	Un total de 66 participantes de dos escuelas diferentes. Estos participantes se encontraban entre los cursos de 5° y 6° de Educación Primaria y con edades comprendidas entre los 9 y 12 años. De estos 66 participantes, 39	Se utilizó un diseño secuencial explicativo de métodos mixtos, recopilando datos cuantitativos y cualitativos.	El objetivo de este estudio era comparar los enfoques específicos y universales de un programa de aprendizaje social y emocional, enfocándose en los niveles de ansiedad.	Se produjo una reducción de los niveles de ansiedad en el grupo de alumnos que realizaba las prácticas de <i>mindfulness</i> . Se concluyó que el programa de <i>mindfulness</i> había sido una experiencia positiva que mejoraba el aprendizaje social y emocional, y se destacó

				eran chicos y 27 chicas.			que los programas universales son los más útiles e inclusivos, ya que engloban a más estudiantes.
--	--	--	--	--------------------------	--	--	---

Seguidamente, se procederá a analizar la información más relevante que aparece reflejada en la tabla anterior de manera más explicativa y aclaratoria.

De los 8 artículos científicos encontrados, analizaremos en primer lugar los distintos rangos de años en los que han sido publicados. Por ello, podemos decir que el 25% de los artículos encontrados fueron publicados en el año 2020 y otro 25% fueron publicados entre los años 2013 y 2014, dos artículos en cada rango de años. Los 50% restantes se publicaron entre los años 2017 y 2018, es decir, 4 artículos, tres de ellos en el año 2018 y un solo artículo en el año 2017.

A continuación, se va a analizar los países donde se han recogido dichas experiencias participativas de los diferentes artículos. Tres de ellos se han realizado en España, concretamente en las comunidades de Madrid, Huelva y Asturias, el resto de los artículos se han llevado a cabo en tres países diferentes, Colombia, Inglaterra, Israel y dos de ellos en Australia.

En cuanto al número de participantes de las diferentes intervenciones, podemos comprobar que existen resultados muy diversos ya que hay artículos en los que el número de participantes se reduce a 31 y en otros llegan hasta 646. Es importante recalcar que esto también es debido a que en alguno de los artículos se realiza la intervención en más de un colegio y es por eso el alto número de participantes. Para analizar el número de alumno/as se ha realizado la siguiente clasificación:

- Menos de 100 participantes: 4 artículos
- Entre 100 y 500 participantes: 3 artículos
- Más de 500 participantes: 1 artículo

Las edades de dichos participantes se situaban en un rango de edad de los 7 hasta los 12 años, un dato importante a la hora de clasificar los artículos. Así mismo, podemos indicar que los alumnos/as de dichas muestras pertenecían a los cursos del segundo y tercer ciclo de Educación Primaria, con esto podemos decir también que todos los participantes de las investigaciones pertenecían al ámbito escolar.

Tabla 4. Número de documentos según la edad de la muestra empleada

Edad de Muestra	Nº de Documentos
7-9 años	2
9-12 años	6

Nota: Elaboración propia

Por otro lado, siguiendo la estructura de la tabla expuesta anteriormente, pasaremos a analizar los métodos utilizados para realizar las experiencias participativas de los diferentes artículos. Como método más empleado se encuentran las divisiones en grupo control y grupo experimental para poder comparar de esta manera los resultados de unos y de otros y ver claramente los efectos producidos tras la investigación. También se llevan a cabo a través de escalas y programas de *mindfulness*.

En cuanto a los objetivos que se plantean en los 8 artículos, tienen como elemento común comprobar cuales son los efectos del *mindfulness* en las diferentes situaciones dentro de las aulas de Educación Primaria.

- Un 25% de los documentos tenían como objetivo **elaborar un programa de intervención de *mindfulness* para la mejora del bienestar psicológico, la mejora de la atención y la regulación de las emociones**. Estos estudios implementan un programa de *mindfulness* en las aulas de Educación Primaria con la intención de mejorar el bienestar de los alumnos/as, para que sean conscientes de sus propias emociones y sepan gestionarlas y conseguir una mejora del rendimiento académico a través de la adquisición de la atención plena.
- Un 37,5% de los documentos tenían como objetivo **examinar los efectos de la práctica de *mindfulness* en las emociones negativas, en el autocontrol y las habilidades de atención plena de los alumnos/as, así como en la reducción de los niveles de ansiedad**. Estos estudios pusieron en práctica el *mindfulness* con la intención de reducir la agresividad y saber gestionar las emociones negativas que aparecen en situaciones determinadas y que los alumnos/as deben conocer y saber controlarlas. A su vez, demostraron la capacidad del *mindfulness* para producir una mejora en la atención plena y la adquisición del autoconcepto.

- Un 12,5% de los documentos tenían como objetivo **analizar las habilidades del *mindfulness* en torno a la aceptación y los no juicios de valores de las emociones, pensamientos y sensaciones.** Este artículo demuestra que la práctica del *mindfulness* ayuda a la aceptación de las emociones y pensamientos de uno mismo, dejando a un lado los prejuicios y las sensaciones que no benefician al bienestar de uno mismo.
- Un 12,5% de los documentos tenía como objetivo **mejorar las capacidades matemáticas a través de la práctica del *mindfulness*.** Este estudio mostró que practicar *mindfulness* en las aulas beneficia en el rendimiento académico, mas concretamente en la asignatura de matemáticas, observando una mejora en las capacidades de cálculo de los alumnos/as.
- Un 12,5% de los documentos tenía como objetivo **comprobar los beneficios que aporta la práctica del *mindfulness* en niños y niñas de Educación Primaria.** Este documento engloba un poco todos los anteriores ya que, se reflejan todos los beneficios que aporta al desarrollo académico y personal del alumno/a.

6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo principal de esta revisión bibliográfica fue realizar un análisis de los efectos y beneficios que podría aportar la práctica del *mindfulness* en las aulas de Educación Primaria, pero no sin antes hacer un breve recorrido por dicho concepto, haciendo referencia tanto a sus orígenes como a las características, beneficios y valores que aporta dicha práctica en las personas. Del mismo modo, realizar una pequeña investigación sobre lo que supondría la práctica del *mindfulness* tanto en el alumnado como en el profesorado, las dificultades que podrían surgir y los programas que se podían llevar a cabo.

Como hemos podido comprobar, hoy en día existen numerosas distracciones que dificultan el completo desarrollo de niño/a en las aulas de Educación Primaria, les rodean muchos estímulos que dificultan la adquisición de una atención plena, por ello, cada vez más, la práctica del *mindfulness* se va considerando como una herramienta muy eficaz ante estas

dificultades de atención (Almansa et al., 2014). La adquisición de la atención plena adquiere un papel muy importante en la vida de las personas pero sobre todo en la de los niños/as, ya que ésta beneficiará en su completo desarrollo académico y personal, en la adquisición del propio bienestar físico y emocional, proporcionándoles mayores niveles de atención, valores importantes como al empatía, la comprensión etc., la capacidad de saber disfrutar de las experiencias en el momento presente dejando a un lado el pasado y el futuro y sabiendo captar la realidad tal y como es y la adquisición de una mejora de la regulación emocional, aceptando sus pensamientos, sensaciones y emociones en las diferentes situaciones vividas.

Los resultados de las experiencias participativas de los documentos analizados muestran todos los efectos y beneficios que la práctica del *mindfulness* proporciona al alumnado dentro de las aulas. Como concluye Almansa et al. (2014) en su estudio, la práctica del *mindfulness* en las aulas proporciona mayores niveles de atención en los alumnos/as beneficiando así en su bienestar y crecimiento personal. Tal y como hemos nombrado anteriormente, y como demuestran varios de los estudios analizados, el *mindfulness* es capaz de regular emociones y sentimientos como la ansiedad en todos sus aspectos, la agresividad y el autocontrol (Etherington y Costello, 2019; Dove y Costello, 2017; Suárez-García et al., 2020).

Es importante destacar que la práctica del *mindfulness* no solo beneficia al alumnado, también es una herramienta muy útil para el profesorado, ya que ayuda a mejorar y desarrollar valores, competencias emocionales, y a una mejor gestión del estrés, así mismo, produce efectos positivos en la relación con el alumnado y el ambiente en las aulas (Parra, Montañes, Montañes y Bartolomé, (2012). De igual modo, concluimos que es importante que los profesores/as practiquen *mindfulness* para que puedan inculcar esta práctica en los alumnos/as y puedan introducirla en las aulas para desarrollar una mejora general en el ambiente de clase y en las relaciones con los alumnos/as, aprendiendo a comprender las diferentes situaciones que se pueden dar y a gestionarlas de una mejor manera.

En consecuencia, se han llevado a cabo numerosos programas de *mindfulness* que facilitan la inclusión de esta en el ámbito educativo, dedicados al alumnado y al profesorado, pero también a las familias y al resto de la comunidad educativa. Estos programas proporcionan actividades y diferentes sesiones donde se introduce el *mindfulness* en la vida de cada uno, experimentando sensaciones corporales, emocionales, etc. Es cierto que, tras la elaboración de este trabajo, también hemos podido comprobar algunas dificultades que se presentan a la

hora de introducir esta práctica en las aulas, como el poco conocimiento que se puede tener sobre ésta tanto profesorado como alumnado.

Esta revisión aporta evidencias bibliográficas muy detalladas acerca de los efectos y beneficios que produce la práctica del *mindfulness* en las aulas de Educación Primaria. Muestra también la necesidad de seguir investigando en este campo ya que, el *mindfulness*, es una herramienta muy novedosa, la cual, no se tiene todavía en total consideración dentro de la comunidad educativa y que, a su vez, deben realizarse más estudios que demuestren la total validez de esta práctica dentro del ámbito educativo tanto para profesores/as, alumnos/as como para el resto de personal y familias.

Teniendo en cuenta todos los resultados obtenidos, podemos concluir que la práctica del *mindfulness* es una herramienta prometedora en el ámbito educativo que mejora el ambiente de las aulas y q proporciona valores importantes a tener en cuenta en las situaciones diarias y en el desarrollo personal del alumno/a, mejorando su autoconcepto, la regulación de sus emociones y la relación consigo mismo y con el mundo que le rodea. La vivencia del momento presente se convierte en un concepto imprescindible para aprender de las experiencias vividas y dejar a un lado los pensamientos que interrumpen una completa adquisición de la atención. A su vez, practicar *mindfulness* ayuda a aceptar la realidad y las vivencias tal y como son, aceptándolas y evitando los juicios de valor y las falsas realidades que aparecen cuando algo no es de nuestro agrado.

En cuanto a las limitaciones de este trabajo, se podría considerar un número escaso de documentos encontrados durante la búsqueda para llevar a cabo la revisión bibliográfica. A pesar de haber realizado la búsqueda en inglés y en castellano, se recomendaría en futuros trabajos realizar una búsqueda en más bases de datos y con un abanico más amplio de criterios de inclusión. La mayoría de los estudios encontrados fueron en inglés, ya que en las búsquedas en castellano salían escasos resultados. Cabe destacar que los documentos eran mayoritariamente recientes ya que, aunque el *mindfulness* es una práctica que se creó hace décadas, obtuvo gran relevancia en esta sociedad hace relativamente poco, hasta ahora no se había dado importancia a los efectos y beneficios de esta práctica y, por lo tanto, no se habían realizado suficientes estudios con experiencias participativas que demostrasen estos hechos.

Este trabajo tenía como finalidad realizar una revisión bibliográfica recopilando información acerca del concepto y beneficios de la práctica del mindfulness, así como de sus elementos y componentes claves y del impacto que ha supuesto en los diferentes ámbitos de la vida, sobre todo en el ámbito educativo. Tras finalizar este trabajo, se puede llegar a la conclusión de que el *mindfulness* es una herramienta prometedora y que todavía tiene mucho que enseñar y aportar a la educación, los hallazgos hasta ahora muestran grandes beneficios que pueden cambiar la visión futura de la sociedad actual.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amundsen, R., Riby, L. M., Hamilton, C., Hope, M., & McGann, D. (2020). Mindfulness in primary school children as a route to enhanced life satisfaction, positive outlook and effective emotion regulation. *BMC Psychology*, 8, 1-15. doi:<http://dx.doi.org/cuarzo.unizar.es:9090/10.1186/s40359-020-00428-y>
- Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, S. y Salvador, M. (2010). Programa «Aulas felices». Psicología positiva aplicada a la educación. Zaragoza: SATI.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Cardomy, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. y Devins, G. (2004), “Mindfulness: A proposed operational definition”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 10, pp. 230-241.
- Davis, D.M. y Hayes, J.A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- Delgado, L., Guerra, P., Perakakis, P., Viedma, M.I., Robles, H. y Vila, J. (2010). Eficacia de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) y valores humanos como herramienta de regulación emocional y prevención del estrés para profesores. *Behavioural Psychology/Psicología Conductual*, Vol. 18, N 3, 511-532.
- Dove, C., & Costello, S. (2017). Supporting emotional well-being in schools: A pilot study into the efficacy of a mindfulness-based group intervention on anxious and

- depressive symptoms in children. *Advances in Mental Health*, 15(2), 172-182.
doi:<http://dx.doi.org/cuarzo.unizar.es:9090/10.1080/18387357.2016.1275717>
- Educación, Mi (2017).Capítulo cuatro la atención en la educación como un enfoque escolar enterio: Principios, vistazos y resultados Nimrod Sheinman y Linor L. Hadar. *Mindfulness y educación: investigación y práctica*, 77
 - Etherington, V., & Costello, S. (2019). Comparing universal and targeted delivery of a mindfulness-based program for anxiety in children. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 29(1), 22-38.
doi:<http://dx.doi.org/cuarzo.unizar.es:9090/10.1017/jgc.2018.22>
 - Franco, C., Mañas, I., Cangas, A.J., Moreno, E. y Gallego, J. (2010). Reducing teachers psychological distress through mindfulness training. *Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 655-666.
 - García-Campayo, J., Demarzo, M., & Alarcón, M. M. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Alianza editorial.
 - García Rubio, C., Luna Jarillo, T., Castillo Gualda, R., & Rodríguez Carvajal, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: un estudio piloto. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*.
 - Germer, C.K. (2005), “Mindfulness. What is it? What does it matter?”, en C.K.
 - Germer, R.D. Siegel y P.R. Fulton (eds.), *Mindfulness and Psychotherapy*, Guilford Press, New York, pp. 3- 27.
 - González-Nieves, S., Fernández-Morales, F. H., & Duarte, J. E. (2018). Efecto del entrenamiento de memoria de trabajo y mindfulness en la capacidad de memoria de trabajo y el desempeño matemático en niños de segundo grado. *Revista Mexicana De Investigación Educativa*, 23(78), 841-859. Retrieved from <https://www-proquest-com.cuarzo.unizar.es:9443/scholarly-journals/efecto-del-entrenamiento-de-memoria-trabajo-y/docview/2118768667/se-2?accountid=14795>.

- Hölzel BK, Lazar SW, Gard T, Schuman-Olivier Z, Vago DR, Ott U. ¿Cómo funciona la meditación de atención plena? Proponer mecanismos de acción desde una perspectiva conceptual y neuronal. *Perspectivas de la ciencia psicológica* . 2011; 6 (6): 537-559. doi: 10.1177 / 1745691611419671
- Hölzel, B.K., Ott, U., Hempel, H., Hackl, A., Wolf, K., Stark, R., & Vaitl, D. (2007). Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and nonmeditators. *Neuroscience Letters*, 421, 16–21.
- Joyce, A., ETTY-Leal, J., Zazryn, T. y Hamilton, A. (2010). Explorando un programa de meditación de atención plena sobre la salud mental de los niños de segundo ciclo de primaria: un estudio piloto. *Avances en la promoción de la salud mental en las escuelas* , 3 (2), 17-25.
- Julián, B., Alfonso, F., Cebolla Martí, A., García Campayo, J. J., Simón Pérez, V., Piva Demarzo, M., ... & Franco Justo, C. (2018). *Mindfulness: fundamentos y aplicaciones*. Ediciones Paraninfo, SA.
- Kabat-Zinn, J. (2003), *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*, Kairós, Barcelona
- Kemeny, M.E. *et al.* (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behaviour and promotes prosocial responses. *Emotion*, 12(2), 338-350.
- Lewin, L. (2021, Jul 07). Mindfulness en la educación: Una herramienta para bajar el estrés de los estudiantes. Infobae Retrieved from <https://www.proquest.com/newspapers/mindfulness-en-la-educación-una-herramienta-para/docview/2549694149/se-2?accountid=14795>
- López González, L. (2010). El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. En J. Riart y A. Martorell (Coords.) *L'estrès laboral docent*, (pp.183-196). Barcelona: ISEP

- López-Hernández, L. (2016). Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes/Mindfulness techniques in the schools. Academic and personal development of its participants. *Revista Española De Orientación y Psicopedagogía*, 27(1), 134-146. Retrieved from <https://www-proquest-com.cuarzo.unizar.es:9443/scholarly-journals/técnicas-mindfulness-en-centros-educativos/docview/1833133958/se-2?accountid=14795>

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

- Moñivas Lázaro, A., García Diex, G., & García De Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): Concepto y teoría. *Portularia: Revista de Trabajo Social, Extra 12*, 83–89.
http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5939/Mindfulness_atencion_plena.pdf?sequence=2

- Moreno, D. L., Puddington, M. M., Jaramillo, M. F., Moiseff, C., Gagliesi, P., & Stoewsand, C. (2017). Evaluación de un programa de mindfulness. Efectos preliminares sobre regulación emocional y sintomatología. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(3), 1-16.

- Moret-Puig, S., Gustems-Carnicer, J., y Calderón-Garrido, C., (2016). Música y Mindfulness: una mirada interdisciplinar, *Aloma*, 34 (2).

- Murillo, S. C., & Manzano, J. A. N. (2021). Análisis del nivel de inclusión y posibles barreras de las técnicas de desarrollo de la inteligencia emocional y en particular del mindfulness en el área de Educación física en la ESO. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (41), 562-572.

- Nimrod, S., Hadar, L. L., Dalit, G., & Milman, M. (2018). Preliminary investigation of whole-school mindfulness in education programs and Children’s mindfulness-based

- coping strategies. *Journal of Child and Family Studies*, 27(10), 3316-3328.
doi:<http://dx.doi.org/cuarzo.unizar.es:9090/10.1007/s10826-018-1156-7>
- Ochsner, K.N., & Gross, J.J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 242–249.
 - Ozcorta, E. J. F., Buñuel, P. S. L., Almansa, G., Budia, M. A., López, J. L., Márquez, M. J., ... & Zafra, J. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria. *E-motion: Revista de Educación, motricidad e investigación*, (3), 120-140.
 - Palomero, P., & Valero, D. (2016). *Mindfulness y educación: posibilidades y límites* (No. ART-2016-120356).
 - Parra-Delgado, M. (2011). Eficacia de la Terapia Cognitiva-Basada en la Conciencia Plena (Mindfulness) en pacientes con Fibromialgia (Tesis Doctoral). Universidad de Castilla-La Mancha, Albacete.
 - Ramos, N. S., & Hernández, S. M. (2008). Inteligencia emocional y mindfulness; hacia un concepto integrado de la inteligencia emocional. *Revista Facultad de Trabajo Social*, 24(24), 135-146. Recuperado de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/trabajosocial/article/view/251>
 - Suárez-García, Z., Álvarez-García, D., García-Redondo, P., & Rodríguez, C. (2020). The effect of a mindfulness-based intervention on attention, self-control, and aggressiveness in primary school pupils. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2447.
doi:<http://dx.doi.org/cuarzo.unizar.es:9090/10.3390/ijerph17072447>
 - Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, XVII(66-67), 5- 30.