

TÉCNICAS MINDFULNESS EN CENTROS EDUCATIVOS. DESARROLLO ACADÉMICO Y PERSONAL DE SUS PARTICIPANTES

MINDFULNESS TECHNIQUES IN THE SCHOOLS. ACADEMIC AND PERSONAL DEVELOPMENT OF ITS PARTICIPANTS

Lara **López-Hernández**¹
Universidad Católica de Murcia.
Facultad de Ciencias Sociales y Comunicación.
Murcia, España

RESUMEN

El objetivo de Mindfulness es despertar la atención consciente en el momento presente y alcanzar así mayores niveles de bienestar físico y mental. Su estudio y puesta en práctica ha tenido fines terapéuticos en ambientes clínicos, sin embargo es algo novedoso en contextos educativos. En este trabajo se describe la metodología del proyecto “b” que utiliza técnicas Mindfulness con alumnado de secundaria, a través de nueve sesiones donde se realizan actividades que ayudan a mantener la atención en las sensaciones corporales en diferentes situaciones –al respirar, comer, sentarse, tumbarse o andar–. El material está formado por fichas que entrenan una mente dispersa, la calma, el reconocimiento de negatividad y preocupación y como vivir con las dificultades sin rechazarlas. Una revisión de estudios acerca de la implementación de programas Mindfulness, obtienen resultados muy positivos en el desarrollo personal y académico del alumnado. Los profesores también han mostrado disminución de agotamiento, aumento de compasión, mejoras en la organización del aula, en tareas de equipo y en interacciones con alumnos. Su implementación en las escuelas es más eficaz entre alumnado de alto riesgo, con una práctica a largo plazo, con la implicación de familiares y cuando los profesores están formados y mantienen continuidad en su propia práctica. Para garantizar el éxito y calidad de estos programas, se apuesta por una investigación aplicable y de calidad –alto número de participantes, implicación de toda la comunidad educativa, comparación longitudinal de resultados en diferentes países y culturas y la creación de instrumentos específicos para cada programa–.

¹ *Correspondencia:* Universidad Católica de Murcia. Departamento de Educación, Campus de los Jerónimos, 135, 30107 Murcia. Correo-e: llopezhernaez@ucam.edu

Palabras clave: Mindfulness, formación del profesorado, comunidad educativa, desarrollo personal, rendimiento académico.

ABSTRACT

The purpose of Mindfulness is to arouse conscious attention in the present moment and so to achieve higher levels of physical and mental wellbeing. Its study and implementation has had therapeutic purposes in clinical settings, but it is something new in educational settings. In this paper the methodology of the ".b" is described, which used Mindfulness techniques with high school students. It consists of nine sessions where activities are performed to help keep the focus on body sensations in different situations –at breathe, eat, sit, and lie down or walk–. The material consists of sheets, who train a scattered mind, calm, recognition of negativity and concern and how to live with the difficulties without rejecting them. A review of studies about the implementation of Mindfulness programs obtains very positive results in personal and academic student development. Teachers have also shown decreased exhaustion, increase of compassion, improvements in the classroom organization, on team tasks and on interactions with students. Its implementation in schools is more effective among high-risk students, with a long-term practice, with the involvement and when teachers are trained and maintain continuity in their own practice. To ensure the success and quality of these programs, it is opts for a quality and applicable research –high number of participants, involving of the entire educational community, longitudinal results comparison in different countries and cultures, and the creation of specific instruments for each program–.

Key Words: Mindfulness, teacher training, personal development, academic achievement, educational community

Introducción

Mindfulness es la práctica de la atención consciente en el momento presente, una técnica que se originó en el pensamiento budista hace dos mil quinientos años. Durante los últimos treinta, esta práctica se ha secularizado y simplificado para adaptarse a un contexto occidental (Weare, 2012), cuyo propósito es tratar de aliviar el sufrimiento causado por formas disfuncionales de comportamiento. Ya en los años setenta, Mindfulness provocó interés para intervenir en problemas de salud y Jon Kabat-Zinn presentó un programa estructurado de ocho semanas con el que se obtuvieron resultados positivos a nivel psicológico, reduciendo la angustia y obteniendo algunas mejoras físicas, como el alivio en pacientes que experimentaban dolor severo y crónico (Kabat-Zinn, 2005). Desde entonces, las intervenciones se han proliferado en todo el mundo y las evidencias científicas sugieren que la práctica de la atención consciente tiene una amplia gama de aplicaciones potenciales (Weare, 2012).

La práctica de Mindfulness pertenece a la tradición “Vipassana”, que significa vivir el momento presente tal y como es, de forma objetiva y sin reaccionar, aprendiendo a aceptar lo que no se puede cambiar. Realizar actividades de la vida cotidiana de forma consciente, nos invita a estar despiertos y plenamente atentos en cada momento; y hechos tales como comer, lavar los platos, hablar teléfono o pelar una naranja por ejemplo, nos ofrecen una oportunidad para conocernos con más profundidad y gozar de una mayor paz y equilibrio interior (Thich Nhat Hanh, 2007). La clave del bienestar físico y mental se encuentra en el balance emocional y practicando técnicas

Mindfulness vamos a cambiar nuestra mente, crear las condiciones necesarias para ver con claridad la realidad que nos rodea y solucionar los problemas que antes éramos incapaces de resolver (Simón, 2011).

Si empleamos Mindfulness con eficacia, tenemos el fundamento necesario para vivir nuestra vida de un modo más productivo, consciente y pacífico (Gunaratana, 2012), aprendiendo a dirigir la atención a la experiencia inmediata, momento a momento, con la curiosidad de una mente abierta y de aceptación hacia todo lo que nos ocurre (Bishop et al., 2004). Mindfulness se extrae de una estirpe de tradiciones contemplativas, pero las nuevas habilidades se aprenden de una manera muy práctica, a través de la experiencia aplicada en la vida cotidiana (Goldstein y Kornfield, 1987) y de la atención consciente en cada actividad que realizamos (Segal, Williams y Teasdale, 2002). Lo contrario a esta atención consciente es la insensatez, estado en el que vivimos la mayor parte del tiempo, ya que estamos casi siempre preocupados, con rumiaciones sobre el pasado y planificando el futuro (Weare, 2012). Esta insensatez nos hace ver nuestra experiencia a través de un filtro de juicios y etiquetas que impulsan nuestro comportamiento, con la mente desconectada del cuerpo, por lo que no somos conscientes de las señales de estrés o pistas acerca de las emociones negativas que el cuerpo no aporta (Weare, 2012).

La práctica regular de Mindfulness nos hace estar más contentos y felices, además de despertarnos otras emociones positivas relacionadas con una vida más larga y saludable, aumento de resistencia física y mental y unas relaciones más satisfactorias (William y Penman, 2010). Se ha encontrado que un alto porcentaje de alumnos adolescentes violentos, realizan acciones con riesgo social y para su salud, destacando el consumo de drogas (Cerezo y Méndez, 2012). En este sentido, Mindfulness reduce la dependencia al alcohol y drogas, la hipertensión, el dolor crónico, el cáncer, combate los resfriados y otras enfermedades al fortalecer el sistema inmunológico (William y Penman, 2010). Practicando diariamente algunas técnicas de Mindfulness muy sencillas, podemos centrar nuestras energías en lograr una buena salud física y mental, surgiendo así nuevas funciones integradoras que generan más conexiones neuronales, entre las que se cuentan las funciones reguladoras corporales, la coherencia, el equilibrio emocional, la flexibilidad de las respuestas ante las distintas situaciones de la vida, la pérdida del miedo, la comprensión, la empatía y altos niveles de moralidad e intuición (Siegel, 2012).

Los cursos más comunes de Mindfulness han sido los practicados para reducir el estrés (Mindfulness-Based Stress Reduction "MBSR") o la depresión (Mindfulness-Based Cognitive Therapy "MBCT"). Sin embargo, en la actualidad se están llevando a cabo otros más allá de áreas clínicas, como es el caso del proyecto ".b" realizado en centros educativos del Reino Unido. Sus participantes son guiados por el profesor a través de simples ejercicios que aumentan la conciencia en el momento presente, discutiendo las experiencias que surgen en grupo y buscando su relación con la vida cotidiana. Esta práctica presta especial atención a las sensaciones que van surgiendo del cuerpo, como la respiración, el contacto entre el cuerpo y la silla, la sensación de los pies en el suelo y otras sensaciones derivadas de acciones como estar de pie, caminar, reír, entre otras muchas. Estos ejercicios están preparados para continuar fuera de las aulas y ser practicados en las rutinas normales de la vida diaria (Mindfulness in Schools Project, 2011).

Este estudio pretende dar a conocer el programa ".b" a la comunidad educativa y mostrar si la aplicación de técnicas Mindfulness reporta beneficios entre los participantes. Averiguar además si existen limitaciones de su puesta en marcha en los centros educativos, con el fin de proponer mejoras en su implementación.

Método

El proyecto “.b” en los centros educativos

Sería interesante aplicar una pedagogía budista y sus cuatro pensamientos inconmensurables en los centros educativos, especialmente en la etapa infantil (González-Caldei, 2013). Sin embargo, el proyecto “.b” no es sectario, se trata solo de una práctica basada en Mindfulness en los centros educativos, cuyo objetivo principal es enseñar a mantener la atención consciente en cada momento, a través de nueve sesiones, una por semana. La primera conferencia internacional sobre el programa “.b” en las escuelas, tuvo lugar en Londres, en marzo del 2013, donde profesores y expertos se reunieron, y el profesor Willem Kuyken, director de la unidad de investigación de Mindfulness en la Universidad de Exeter, presentó algunos de los últimos resultados. Este proyecto fue escrito en 2007 por tres profesores del Reino Unido con experiencia docente en escuelas de secundaria y en la enseñanza de Mindfulness; Richard Burnett, Chris Cullen y Chris O’Neil. Actualmente, es llevado a cabo en las escuelas por Richard Burnett y Chris Cullen, que expresan que: "Los dos estábamos encontrando grandes beneficios de la atención en nosotros mismos, y se nos ocurrió poner en práctica estas técnicas en las clases donde enseñábamos (...) la respuesta de los estudiantes fue sorprendente y nos inspiró a crear un programa en el pudieran encontrar la diversión y fuera accesible y efectivo en sus vidas (...) ahora esta idea se lleva a cabo en doce países" (Cullen, 2013; citado en Crossley-Holland, 2013).

La enseñanza de “.b” se imparte en Oxford una vez por año, desde el año 2009, al que acuden varios profesores e investigadores de diferentes partes del mundo. El proyecto es una colaboración entre las universidades de Oxford, Cambridge y Exeter, en las que se están encontrando valiosísimos beneficios de su puesta en práctica. El programa está diseñado de forma flexible para involucrar a todos, sea cual sea su ideología, religión o cultura (Weare, 2012) y para que pueda aplicarse en cualquier contexto (Mindfulness in Schools Project, 2011). Se imparte primero entre profesores e investigadores, con el fin de que lo apliquen más tarde a grupos de estudiantes voluntarios u otros especialmente seleccionados, con problemas de estrés, depresión o ansiedad. En la actualidad, más de doscientos profesores han sido capacitados para enseñarlo y más de dos mil alumnos adolescentes han participado en él (Kuyken et al., 2013).

El material del programa está formado por diez libros, los cuales están compuestos por fichas que trabajan la temática de la atención consciente, tales como entrenar una mente dispersa, aprender a calmarse, a reconocer la preocupación, a vivir el momento moviéndose y actuando conscientemente, a reconocer y detener los pensamientos negativos y a vivir con las dificultades sin rechazarlas, ya que nos enseñan a crecer. Los alumnos deben pensar y deducir ideas, además de realizar actividades prácticas que se comentan en pequeños grupos. El primer libro es la introducción, seguido de un manual para el profesor, otro manual para el alumno y un DVD con vídeos e imágenes impactantes sobre cada contenido –en la página Web www.mindfulnessinschools.org pueden encontrarse fichas e imágenes de las sesiones del programa que sirven de ejemplo–.

Todas las actividades se realizan de forma práctica, algunas de las más importantes son: mantener la atención en todas las sensaciones corporales cuando se come chocolate, hacer un barrido de sensaciones en nuestro cuerpo cuando se está tumbado (Técnica “Beditation”), centrar la atención en las sensaciones de los pies y el trasero cuando se está sentado (Técnica “FOTBOC”), contar siete mientras se inspira y once mientras se expira (Técnica “7/11”), u observar las sensaciones del cuerpo cuando se anda como muertos vivientes dentro de la clase, entre otras. Son simples ejercicios de sensibilización para dar a todos los alumnos una idea de la importancia de mantener la atención consciente, con el fin de que puedan volver a esta práctica

más tarde a lo largo de su vida (Mindfulness in Schools Project, 2011). Según los resultados de numerosos estudios, la práctica de Mindfulness en la escuela puede conducir a beneficios inmediatos, en tanto que al final del curso, los alumnos dicen sentirse en general más felices, más tranquilos y más plenos, pudiendo concentrarse mejor y teniendo más herramientas para enfrentarse al estrés y a la ansiedad (Hennelly, 2011; Huppert y Jonshon, 2010 y Weare, 2011).

Al final del curso, se cumplimenta un cuestionario sobre la opinión que se tiene del mismo con el objeto de seguir mejorándolo. Estos instrumentos y los estudios de investigación llevados a cabo por las universidades de Cambridge, Oxford y Exeter, han demostrado que las intervenciones con Mindfulness en las escuelas son generalmente disfrutadas y apreciadas por los alumnos participantes, informando posteriormente de experiencias positivas y cambios significativos en sus vidas (Mindfulness in Schools Project, 2011).

En el artículo publicado en la revista "The Guardian" (Crossley-Holland, 2013) se describe la repercusión que está teniendo la puesta en práctica del proyecto ".b" en las escuelas del Reino Unido, mostrándonos un análisis de entrevistas dirigidas a los alumnos que han participado. Los alumnos cuentan que en momentos de estrés y tensión ante un examen, son más conscientes de su estado interior y acuden a la técnica "7/11" o a la práctica "Beditation" entre otras técnicas aprendidas. Estos son algunos de los impactos que el curso ha tenido sobre los alumnos, profesores y algunos padres: "Después de la práctica Mindfulness acepto más las cosas y no critico tanto a la gente, ahora entiendo que las personas somos diferentes y acepto que no se puede cambiar eso (...) Mi pensamiento es más racional (...) Puedo mantener mi mente enfocada y encontrar antes la respuesta a mis problemas (...) He empezado a pensar más positivamente (...) He aprendido a tomar mejores decisiones para mi presente y mi futuro (...) Estoy más calmado, más tranquilo y con menos estrés" (Mindfulness in Schools Project, 2011; citado en Crossley-Holland, 2013).

Cuando los alumnos adolescentes están más presentes en cada actividad, son más capaces de abordar situaciones desde una perspectiva novedosa y sacar mayor partido de los contenidos aprendidos (Weare, 2012). Por otra parte, los alumnos son más capaces de hacer frente a las tensiones cotidianas en los exámenes, relaciones sociales, problemas de sueño y problemas familiares, ya que Mindfulness lucha en contra de los estados mentales difíciles, como la depresión, las cavilaciones, la ansiedad y los estados de ánimo bajos (Weare, 2012).

El programa ".b" tiene bases sólidas de evidencia científica, con pruebas que se han realizado después de los cursos, como ensayos aleatorios controlados y pruebas de imágenes cerebrales.

Resultados

Hallazgos científicos de la puesta en práctica de Mindfulness en las escuelas

Varios estudios sobre el programa ".b" en las escuelas, han sido publicados en revistas científicas de renombre. Los participantes han sido alumnos adolescentes en la mayoría de los casos, profesores y padres, elegidos según criterios de voluntariedad. Se ha demostrado que la práctica continuada de Mindfulness es capaz de aportar resultados beneficiosos, entre los que se encuentran efectos positivos en las habilidades emocionales y sociales subyacentes, mayor capacidad de control sobre nuestra propia vida, mayor aceptación de la experiencia tal y como es, mejor manejo de sentimientos difíciles, mantenimiento de la calma, además de aumentar la resistencia, la compasión y la empatía (Baer, 2003; Salmon et al., 2004).

Cada vez más estudios en el campo de Mindfulness en las escuelas, están llegando a la conclusión de que estas técnicas son viables y prometedoras. Las intervenciones en las escuelas son en general aceptables y no ha habido informes de efectos adversos (Burke 2009; Harnett y Dawe de 2012). Hennelly (2011) llevó a cabo un amplio estudio del programa “.b” de Burnett, Cullen y O’Neill (2011) con 68 estudiantes de secundaria, usando un cuestionario y entrevistas con profesores y padres para triangular los datos. Los instrumentos se utilizaron de forma longitudinal inmediatamente después del curso y seis meses más tarde, para evaluar los cambios inmediatos y sostenidos en la atención plena, ego-resistencia y bienestar. Los análisis estadísticos establecieron diferencias significativas entre los participantes y los grupos de control en cada una de las variables de estudio, encontrando además que todos estos cambios positivos eran aún más significativos a largo plazo. La autora centró su análisis temático en las teorías de la autorregulación, autodeterminación y autoeficacia (Braun y Clarke, 2006; Deci y Ryan, 2000; Bandura, 1977; citados en Hennelly, 2011), para describir los efectos del entrenamiento de la mente en la motivación, la confianza, la competencia y la eficacia de los adolescentes. Se deduce que el programa “.b” se asocia con una mejora inmediata y meses después del curso en el funcionamiento general y bienestar de los participantes, además de identificar cambios cognitivos y de conducta, por lo que se propone como un programa viable y eficaz en la potenciación de fortalezas y desarrollo personal de los alumnos de secundaria.

El programa de Mindfulness en las escuelas impartido por profesores concienciados, es decir, aquellos que mantienen continuidad en su propia práctica, lleva a una reducción significativa de los problemas de conducta y puntuaciones de depresión, sobre todo en los alumnos con problemas clínicamente significativos antes de la intervención (Joyce, Ety-Leal, Zazryn, Hamilton y Hased, 2010). Kuyken et al., (2013), evalúan la aceptabilidad y la eficacia del programa “.b” en la salud mental y bienestar de 522 adolescentes en doce escuelas secundarias del Reino Unido. Realizaron un estudio aleatorio, entre jóvenes estresados de 12 a 16 años y otros problemas de salud mental. Los participantes presentaron menos síntomas depresivos, tensión más baja y mayor bienestar en el seguimiento y después del curso, comparado con el grupo control. A los tres meses de seguimiento se demostró que aquellos que practicaban más a menudo las técnicas Mindfulness, tenían aún mayor bienestar y menos estrés que los que las practicaban solo de forma puntual.

Huppert y Johnson (2010) ponen en marcha un estudio con 155 alumnos a los que se les midió la atención, la capacidad de recuperación y el bienestar psicológico. Los resultados mostraron que existe una asociación positiva y significativa entre la cantidad de práctica Mindfulness y la mejora en la atención y en el bienestar psicológico, que se relaciona positivamente a su vez con variables de personalidad, como la amabilidad y la estabilidad emocional. De las limitaciones del estudio, los autores dedujeron que era necesario seguir trabajando para perfeccionar el programa de formación, por lo que decidieron crear un ensayo controlado aleatorio definitivo con medidas subjetivas y objetivas con seguimiento más a largo plazo. Para ello, se tuvieron en cuenta los comentarios de alumnos y profesores participantes, consultas adicionales con colegas y la consideración de las necesidades de cada adolescente en particular (Burnett, 2010).

Franco, De la Fuente y Salvador (2011) han demostrado a través del cuestionario de “autoconcepto y autorrealización” (AURE) que la práctica Mindfulness en los centros educativos es válida y adecuada para promover el crecimiento y autorrealización personal entre los adolescentes. Los autores sugieren la utilización de estas técnicas de manera complementaria a otros programas dirigidos al desarrollo personal y emocional del alumno. En este mismo sentido, León, Martín, Otero, Felipe y García (2009) tratan de encontrar relaciones significativas entre atención plena –con la “Escala de Atención Plena” diseñada por ellos– e inteligencia emocional –con el test “TMMS-24 /Trait Meta Mood Scale”–, en una muestra de 344 alumnos de 1º y 2º ESO.

Verifican la relación significativa y positiva entre atención y emoción, por lo que proponen el desarrollo de la atención plena a través de la implementación de técnicas Mindfulness en los centros educativos.

Ruiz, Rodríguez, Martínez y Núñez (2014) ponen en marcha el proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena", encontrando en la evaluación continua, que los participantes – alumnos de un centro educativo de Madrid– están aumentando su capacidad de empatía, mejorando las relaciones, reduciendo la ansiedad, los síntomas de déficit de atención e hiperactividad y aumentando el rendimiento académico.

Franco, Mañas, Cangas, Moreno y Gallego (2010) evaluaron los niveles de malestar psicológico en un grupo de 68 docentes de ESO, en el grupo experimental y en el control, mediante la escala "Symptom Checklist-90-R/ SCL-90-R", antes y después de la aplicación de un programa de entrenamiento en Mindfulness. Los análisis estadísticos muestran la reducción significativa en las tres medidas generales de malestar psicológico (Índice de Severidad Global, Índice de Distrés de Síntomas Positivos y Total de Síntomas Positivos), así como en todas sus dimensiones (somatización, obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideación paranoide y psicoticismo), en el grupo experimental en comparación con el grupo control. El seguimiento mostró, que en el grupo experimental, los resultados se mantuvieron transcurridos cuatro meses tras la finalización de la intervención.

Lawlor, Schonert-Reichl, Gadermann y Zumbo (2012) estudian la atención plena entre 286 niños de 11, 12 y 13 años, con la escala consciente de niños "MAAS-C", versión modificada de la destinada a evaluar la atención en los adultos. Los resultados indicaron que la atención plena, se relaciona con la perturbación emocional, el bienestar emocional y la felicidad. Razza, Bergen-Cico y Raymond (2013) evalúan la eficacia de una intervención basada en técnicas Mindfulness y técnicas de yoga, con veintinueve niños de 3 a 5 años. Los resultados indicaron efectos significativos en la autorregulación, sobre todo entre los niños que se encontraban en mayor riesgo de disfunción de la misma. Greenberg y Harris (2012) hacen una revisión de la investigación sobre la práctica Mindfulness con niños y jóvenes, tanto en contextos clínicos y escolares de tratamiento como de prevención de la salud. Llegan a la conclusión de que la intervención con Mindfulness es un método viable y eficaz para aumentar la resiliencia y autoestima y mejorar así el tratamiento de trastornos de salud en poblaciones clínicas. En sentido Rosa-Alcázar, Parada-Navas y Rosa-Alcázar (2014) también encontraron que una alta autoestima es uno de los predictores más importantes y de mayor peso en la salud psicológica.

Las técnicas Mindfulness en la escuela, tienen también una influencia positiva en los problemas de aprendizaje, ya que este requiere procesos cognitivos complejos como la atención, la concentración y la función ejecutiva, o procesos mentales de orden superior que rigen la memoria de trabajo, la planificación y la resolución de problemas de razonamiento y multi-tareas (Semple, Lee, Dinelia y Miller, 2010). Estos autores evaluaron el impacto del programa Mindfulness entre alumnos de 9 a 13 años que estaban teniendo dificultades académicas y los resultados mostraron mejoras significativas en las medidas de atención y reducción de problemas de ansiedad y de comportamiento, en comparación con aquellos alumnos que no habían participado. La práctica de Mindfulness en las escuelas ha demostrado tener un impacto muy alto en las habilidades intelectuales, mejorando la atención sostenida, la memoria visuo-espacial, la memoria de trabajo y la concentración de los alumnos (Jha Krompinger, y Baime, 2007; Chambers, Chuen, Lo, y Allen, 2008; Zeidan, Johnson, Diamond, David y Goolkasian, 2010).

Saltzman y Goldin (2008) pusieron en marcha un programa basado en el aprendizaje de técnicas Mindfulness de ocho semanas entre niños de 9 a 11 años y sus padres, cuya evaluación se basó en medidas objetivas sobre uno mismo e informes de los padres. Los resultados indicaron mejoras para niños y padres, en atención, reactividad emocional y en algunas áreas de la meta-

cognición. Beauchemin, Hutchins y Patterson (2008) pusieron en marcha otro programa basado en técnicas Mindfulness a lo largo de cinco semanas, entre 34 adolescentes con dificultades de aprendizaje. Llegaron a la conclusión de que la práctica de la atención consciente disminuye la ansiedad y aumenta la fe en sí mismos, promoviendo las habilidades sociales y resultados académicos positivos.

El estudio de Gustems y Calderon (2014) que relaciona las fortalezas de carácter –con el test “Values in Action Inventory of Strengths”– y bienestar psicológico –con el test “Brief Symptom Inventory”– y su repercusión en el rendimiento académico en 98 estudiantes de magisterio, concluyendo que las fortalezas de carácter (bondad, justicia, trabajo en equipo, amor y honestidad) se relacionan positivamente con el bienestar psicológico de los estudiantes, e indirectamente con el rendimiento académico de estos. Gallego, Franco, Mañas y Cangas (2010) realizan un estudio para verificar el impacto de técnicas Mindfulness sobre los niveles de rendimiento académico, autoconcepto y ansiedad, de un grupo de estudiantes de 1º de ESO. En el grupo experimental se observa un aumento significativo del rendimiento académico, una mejora en todas las dimensiones del autoconcepto y una disminución significativa en los estados de ansiedad.

Se han realizado también estudios sobre el impacto de Mindfulness entre profesores. Flook, Goldberg, Pinger, Bonus y Davidson (2013) realizaron un ensayo piloto aleatorio controlado de un curso de reducción del estrés “Mindfulness-Based stress reduction/ MBSR” adaptado a profesores. Los resultados sugieren que el curso puede ser una intervención prometedora, mostrando reducciones significativas en los síntomas psicológicos de agotamiento, aumento de la autocompasión, mejoras en la organización del aula y en el rendimiento de tareas de equipo. Por el contrario, los participantes del grupo de control mostraron aumento del estrés.

Singh, Lancioni, Winton, Karazsia y Singh (2013) midieron los efectos entre alumnos de educación infantil que tuvo un curso de Mindfulness de 8 semanas entre sus profesores. Los resultados mostraron una disminución de los comportamientos desafiantes de los alumnos y el aumento de su conformidad a las peticiones de los profesores, a la vez de una disminución en las interacciones sociales negativas y un aumento en el juego aislado. Se demostró también que el entrenamiento de la atención plena para los profesores es eficaz en el cambio de las interacciones profesor-alumno, unido a la mejora de su salud en el trabajo, que propicia la participación y el aprendizaje de los estudiantes (Roeser, Skinner, Beers y Jennings, 2012). Además, mediante una comparativa entre dos grupos de profesores que participaron en un programa de estas características, se encontró que las técnicas Mindfulness eran más eficaces en el apoyo a docentes que trabajan con alumnos en entornos de alto riesgo (Jennings, Snowberg, Coccia, y Greenberg, 2011).

Los docentes constituyen uno de los colectivos profesionales más afectados por problemas de tipo psicológico (Franco et al, 2010). La mejora en la atención plena mediante la práctica Mindfulness se correlaciona en dirección con cambios en síntomas psicológicos, en el agotamiento y en la atención sostenida en profesores (Flook et al, 2013). Sin embargo, el profesorado no recibe la suficiente formación sobre como impartir estas técnicas y muchos de ellos, no están aún concienciados de la importancia de su propia práctica, ya que esta es más eficaz cuando es enseñada por aquellos docentes que la han desarrollado (Mindfulness in Schools Project, 2011). Los profesores que ejercen la atención consciente, son más capaces de crear cambios positivos, tanto dentro como fuera del aula, son capaces de enfocar con mayor claridad las ideas clave, de establecer prioridades, de elaborar mejores materiales para la clase, de centrarse sin distracciones, de crear climas tranquilos y ordenados e inducir un mejor comportamiento en sus alumnos (Mindfulness in Schools Project, 2011).

Sin embargo, los resultados de la puesta en práctica de los programas Mindfulness en las escuelas, muestran que la corta duración, la brevedad en la práctica y en los debates, impiden que los participantes obtengan resultados a largo plazo; en tanto que estos se han creado solo como una herramienta para aquellos que deseen utilizarla y ahondar en ella más tarde (Mindfulness in Schools Project, 2011). Conseguir un estado de bienestar es un trabajo de fondo, un ejercicio que debe mantenerse en el tiempo y que no acaba nunca, por lo que un curso de algunas semanas no es suficiente (Burnett, 2010).

Por otra parte, las investigaciones sobre estos programas muestran escasa aplicabilidad, ya que el número de participantes no es suficiente y no implica a toda la comunidad educativa –y menos aún a las familias–(Burnett, 2010). Se echa también de menos la comparativa de los resultados de la aplicación de un mismo programa en diferentes lugares, o países con diferente cultura, unido a la promoción de estudios longitudinales, que muestren lo que pasa después de un año de implementación, y de si los participantes siguen practicando o no fuera de los centros (Mindfulness in Schools Project, 2011).

A su vez, los instrumentos que miden los resultados de la puesta en práctica de estas técnicas, en la mayoría los casos están adaptados, pero no son específicos para cada programa en concreto. Con todo ello, se deberían fomentar planes para poner en marcha esta práctica en las escuelas, teniendo en cuenta la importancia de articular claramente los objetivos en función de a quién va dirigido, tener presente el nivel de motivación de los participantes, considerar la parte ética del programa y la formación del profesor como pieza clave en la enseñanza del mismo (Burnett, 2010).

Conclusiones

La práctica de Mindfulness proporciona a los alumnos participantes mayor autocontrol, mayor aceptación de la experiencia tal y como es, mejor manejo de sentimientos difíciles, mantenimiento de la calma, aumento de resistencia, autoestima, compasión y empatía, menos síntomas depresivos, tensión más baja y un mayor bienestar en general. Se observan además mejores resultados académicos, mejora en habilidades intelectuales, atención sostenida, memoria visuo-espacial, de trabajo, concentración y en algunas áreas de la meta-cognición. Estas técnicas incrementan la claridad de sentimientos y emociones a nivel personal, por eso, su desarrollo en el ámbito escolar puede ser primordial para el aprendizaje del alumno y para su desarrollo afectivo y emocional (León et al, 2009). Mindfulness tiene el beneficio potencial de mejorar la atención y las habilidades sociales, la reducción de ansiedad ante los exámenes y el mantenimiento de la calma (Ruiz et al, 2014). Rempel (2012) obtiene algunos de estos resultados después de una práctica continuada con alumnos, proponiendo integrar actividades basadas en Mindfulness con niños y jóvenes en las escuelas.

Los profesores que han participado en estos programas han mostrado mejoría a nivel personal, profesional y en la interacción con alumnos y compañeros. En este sentido, Burnett (2010) apuesta por la formación del profesor como pieza clave en la enseñanza de Mindfulness, y en la continuidad de su propia práctica. Las limitaciones encontradas en los estudios revisados, muestran que las prácticas Mindfulness son novedosas en los ambientes educativos, aunque en la mayoría de los casos, son puestas en marcha por investigadores externos del ámbito clínico, sin integración ni continuidad en el currículo educativo ordinario. No se encuentran tampoco experiencias de formación para orientadores educativos, por lo que se propone la formación sobre técnicas Mindfulness en el currículo básico del orientador.

El éxito de estos programas reside en su práctica a largo plazo, por lo que se debería aumentar la duración de los mismos. Solo a través de la práctica continuada se puede llegar más allá de los estados de calma, arrojando una luz más penetrante sobre el funcionamiento de nuestro sufrimiento (Burnett, 2010). En el mundo de los adultos, Mindfulness se caracteriza por un espíritu tremendamente abierto a la propia investigación interior: “Yo sólo digo que este es un trabajo en progreso, no sabemos nunca dónde va a terminar (...)” (Feldman, citada en Burnett, 2010). “No hay límites ni en la técnica ni en el programa, todo está abierto y ahí reside su gran riqueza (...)” (Cullen, en Mindfulness in Schools Project, 2011). También se ha visto que la implicación de familiares es primordial, en este sentido las técnicas Mindfulness están organizadas para tener cabida en una amplia gama de contextos y personas, son agradables y divertidas para los participantes y pueden llevarse a cabo en todos los contextos, pues son universales y sencillas de practicar. El programa “.b” tiene costos muy bajos en su implementación y un impacto positivo bastante rápido en alumnos, profesores y familias (Mindfulness in Schools Project, 2011).

Según lo dicho, se propone perfeccionar estos programas, aumentando su duración en el tiempo, la formación de orientadores y profesorado e implicar a toda la comunidad educativa, lo que sugiere una revisión exhaustiva de su puesta en marcha y un refuerzo en los ánimos de investigación (Greenberg y Harris, 2012) que ofrezcan nuevas direcciones (Rempel, 2012), ya que hasta el momento no está siendo fácil medir la práctica de la atención consciente desde una perspectiva empírica (Burnett, 2010).

Estar atento a lo que sucede, aprender a observar la tensión y la ansiedad como algo propio del cuerpo y a conocernos más profundamente, es un derecho universal para todos los seres humanos (Mindfulness in Schools Project, 2011). La puesta en marcha de programas Mindfulness en las escuelas debería proporcionar a los alumnos una manera de combatir el estrés y la presión en un mundo difícil, teniendo como objetivo principal su desarrollo personal y la creación de una sociedad con mayor bienestar. El panorama escolar y profesional actual requiere que la implicación de los diferentes agentes educativos vaya más allá de la mera transmisión de contenidos académicos, deberían ser conscientes de que su participación tiene que contribuir al desarrollo global de todos (Álvarez y Bisquerra, 2011).

Notas:

- 1- Ver www.neru.dhamma.org/ para más información sobre Vipassana.
- 2- “.b” Significa: stop –dot–, breathing and being (parar –punto–, respirando y siendo)

Referencias bibliográficas

- Álvarez, M. y Bisquerra, R. (2011) *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Wolters Kluwer
- Baer, R. A. (2003) Mindfulness training as a clinical intervention. A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 125-43.
- Beauchemin, J., Hutchins, T.L. y Patterson, F. (2008) Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills and improve academic performance amongst adolescents with learning difficulties. *Complementary Health Practise Review*, 13, 34-45.
- Bishop, S. R. Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D. y Carmody J. (2004) Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology-Science and practice*, 11 (3), 230-41
- Burnett, R. (2010). Mindfulness in Schools, learning lessons from the adults – secular and

Buddhist. *Buddhist Studies Review*, 28 (1), 79-120

- Cerezo, F. y Méndez, I. (2012) Conductas de riesgo social y de salud en adolescentes. Propuesta de intervención contextualizada para un caso de bullying. *Anales de psicología*, 28 (3), 705-719.
- Chambers, R., Chuen, Y., Lo, B. y Allen, N. B. (2008) The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 303-322.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K. y Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182-195.
- Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J., Moreno, E. y Gallego, J. (2010) Reducing Teachers' Psychological Distress through a Mindfulness Training Program. *The Spanish journal of psychology*.13 (2), 655- 666.
- Franco, C.; De la Fuente, M. y Salvador, S. (2011). Impacto de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en las medidas del crecimiento y la autorrealización personal. *Psicothema*, 23 (1), pp. 58-65.
- Franco, C.; Mañas, I.; Cangas, A. J. y Gallego J. (2010) Knowledge Management, Information Systems, E-Learning, and Sustainability Research. *Communications in Computer and Information Science*, 111, 83-97.
- Goldstein, J. y Kornfield, J. (1987) *Seeking the heart of wisdom*. Boston: Shambhala Publications.
- González-Caldei, M. (2013) La idea de pedagogía budista como contradicción esencial y la aplicación de los Cuatro Inconmensurables del Dharma de Buddha a la educación infantil occidental. *Revista latinoamericana de educación infantil*, 2(3), 57-70.
- Greenberg, M. T. y Harris, A. R. (2012). Nurturing mindfulness in children and youth: Current state of research. *Child Development Perspectives*, 6(2), 161-166.
- Gunaratana, B. H. (2012) *El libro de Mindfulness*. Barcelona: Kairos.
- Gustems, J. y Calderon, C. (2014). Character strengths and psychological wellbeing among students of teacher education. *International Journal of Educational Psychology*, 3(3), 265-286. Doi: 10.4471/ijep.2014.14
- Hennelly, S. (2011) *The immediate and sustained effects of the .b mindfulness programme on adolescents social and emotional well-being and academic functioning*. Thesis submitted in part-fulfilment of the regulations for the degree of Master of Research in Psychology. Oxford: Brookes University.
- Huppert, F. A. y Johnson, D. M. (2010) A controlled trial of mindfulness training in schools; the importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264-274.
- Jennings, P. A., Snowberg, K. E., Coccia, M. A. y Greenberg, M. T. (2011). Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of two pilot studies. *Journal of Classroom Interactions*, 46, 27-48.
- Jha, A. P., Krompinger, J. y Baime, M. J. (2007) Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive Affective and Behavioural Neuroscience*, 7, 109-119.
- Joyce, A., ETTY-Leal, J., Zazryn, T., Hamilton, A. y Hassed, C. (2010) Exploring a mindfulness meditation program on the mental health of upper primary children: A pilot study. *Advances in School Mental Health Promotion*, 3, 17–17.
- Kabat-Zinn, J. (2005) *Coming To Our Senses*. Londres: Piatkus:

- Kuyken W.; Weare, K., Ukoumunne, O. C., Lewis, R., Motton, N., Burnett, R., Cullen, C., Hennelly, S. y Huppert, F. (2013) Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: A Non-randomized Controlled Feasibility Study. *British Journal of Psychiatry*, 1-6. doi: 10.1192/bjp.bp.113.126649.
- Lawlor, M. S., Schonert-Reichl, K. A., Gadermann, A. M. y Zumbo, B. D. (2012). A Validation Study of the Mindful Attention Awareness Scale Adapted for Children. *Mindfulness*, 1-12.
- León, B., Martín, E., Otero, C., Felipe, E. y García, A. (2009) Atención plena e inteligencia emocional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1, 271-278.
- Nelis, D., Quidbach, J., Mikolajczak, M. y Hansenne, M. (2009) Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Personality and Individual Differences*, 47, 36–41
- Razza, R. A., Bergen-Cico, D. y Raymond, K. (2013). Enhancing preschoolers' self-regulation via mindful yoga. *Journal of Child and Family Studies*, 1062-1024.
- Rempel, K. (2012) Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based. *Implementation Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46 (3), 201–220.
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J. y Jennings, P. A. (2012). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives*, 6, 167-173.
- Rosa-Alcázar, A.; Parada-Navas, J. y Rosa-Alcázar, A. (2014) Síntomas psicopatológicos en adolescentes españoles: relación con los estilos parentales percibidos y la autoestima. *Anales de psicología*, 30 (1), 133-142.
- Ruiz, P. J., Rodríguez, T., Martínez, A. y Núñez, E. (2014) Mindfulness en Pediatría: el proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena". *Revista de Pediatría en Atención Primaria*, 16, 169-79.
- Salmon, P., Sephton, S., Weissbecke, I., Hoover, K., Ulmer, C. y Studts, J. I. (2004) 'Mindfulness meditation in clinical practice'. *Cognitive and Behavioural Practice*, 11, 434-46.
- Saltzman, A. y Goldin, P. (2008) Mindfulness based stress reduction for school-age children. En S. C. Hayes y L. A. Greco (Eds.), *Acceptance and mindfulness interventions for children adolescents and families* (pp. 139–161). Oakland, CA: Context Press/New Harbinger.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D. (2002) *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Nueva York: Guilford Press.
- Semple, R., Lee, J., Dinelia, R. y Miller, L. (2010) A Randomized Trial of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children: Promoting Mindful Attention to Enhance Social-Emotional Resiliency in Children. *Journal of Child and Family Studies*, 19 (2), 218-229.
- Siegel, D. (2012) *Mindfulness y psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Simón, V. (2011) *Mindfulness*. Barcelona: Sello editorial.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Karazsia, B. T. y Singh, J. (2013). Mindfulness training for teachers changes the behavior of their preschool students. *Research in Human Development*, 10(3), 211-233.
- Thich Nhat Hanh, L. (2007) *El milagro de mindfulness*. Barcelona: Oniro.
- Weare, K. (2011) Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health Promot Int*, 26: I29-I69.
- Williams, M. y Penman, D. (2010) *Mindfulness: an eight week plan for finding peace in a frantic world*. Barcelona: Kairós.

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z. y Goolkasian, P. (2010) Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training. *Conscious Cognition*, 19(2), 597-605.

Fuentes electrónicas

- Burke, C.A. (2009) Mindfulness-based approaches with children and adolescents: a preliminary review of current research in an emergent field, *Journal of Child and Family Studies*. Recuperado de <http://www.springerlink.com/content/e1638088141n327m/>
- Burnett, R., Cullen, C. y O'Neill, C. (2011) “.b”, *Mindfulness in Schools Project*. Recuperado de <http://mindfulnessinschools.org/>
- Crossley-Holland, O. (2010) Could Meditation be the answer to exam nerves? “Mindfulness” is the latest big thing in schools. What is it and why is it so popular? *The Guardian*. Recuperado de <http://www.guardian.co.uk/education/2013/mar/04/mindfulness-based-stress-reduction-meditation#ixzz2UhyeV4AP>
- Harnett, P. S. y Dawe, S. (2012) Review: The contribution of mindfulness-based therapies for children and families and proposed conceptual integration. *Child and Adolescent Mental Health*. Recuperado de http://mindfulnesswithoutborders.org/wp-content/uploads/2013/03/Harnett_Review-of-Mindfulness-Interventions_2011.pdf
- Mindfulness in Schools Project. (2011) *What is .b?* Recuperado de <http://www.mindfulnessinschools.org>
- Weare, K. (2012) *Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People*. Recuperado de http://www.mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/02/Evidence_for_the_Impact_of_Mindfulness_on_Children_and_Young_People_2012.pdf

Fecha de entrada: 2 de marzo de 2015
Fecha de revisión: 30 septiembre de 2015
Fecha de aceptación: 19 octubre de 2015