



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ESTRÉS ESCOLAR BASADO EN MINDFULNESS

Alumno/a: Francisca Filgueira Mendoza

Tutor/a: Prof. D. José María Colmenero Jiménez

Octubre, 2021

RESUMEN

Como docente, se puede observar que existen cambios en cuanto a la metodología utilizada en Educación Infantil y primer ciclo de Educación Primaria con respecto al resto de ciclos, lo que genera en el alumnado dificultades en los estudios y rutina de trabajo dando lugar a un estrés escolar, lo que afecta a su bienestar físico y psicológico. Numerosos estudios basados en Mindfulness han demostrado que es una práctica beneficiosa para combatir estrés, ansiedad, depresión y enfermedades psicosomáticas puesto que permite conectar consigo mismo, viviendo el momento presente y dejando pasar y aceptando los pensamientos del pasado y del futuro. En este sentido, se plantea como objetivo la necesidad de llevar a cabo un programa de prevención para dar solución al problema planteado, que ayude al alumnado en la adaptación y superación de dificultades, debido al salto metodológico que supone para ellos el paso de ciclos, permitiendo la reducción o eliminación del estrés. Es por ello que se ha escogido una muestra de niños y niñas entre 8-9 años con el que se llevará a cabo el programa y se evaluará su eficacia.

Palabras clave: Mindfulness, prevención, estrés escolar, educación primaria

ABSTRACT

As a teacher, it can be observed that there are changes in the methodology used in Early Childhood Education and the first cycle of Primary Education with respect to the rest of the cycles, which generates difficulties in studies and work routine in students, giving rise to stress. school, which affects their physical and psychological well-being. Numerous studies based on Mindfulness have shown that it is a beneficial practice to combat stress, anxiety, depression and psychosomatic illnesses since it is to connect with yourself, living the present moment and letting go and accepting the thoughts of the past and the future. In this sense, the objective is the need to carry out a prevention program to solve the problem raised, which helps students in adapting and overcoming difficulties, due to the methodological leap that the passing of cycles implies for them, allowing the reduction or elimination of stress. That is why a sample of boys and girls between 8-9 years old has been chosen with which the program will be carried out and its effectiveness will be evaluated.

Keywords: Mindfulness, prevention, school stress, primary education

ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	5
1.1.Mindfulness.....	6
1.1.1. Definición del Mindfulness	6
1.1.2. Elementos fundamentales de Mindfulness	7
1.1.3. Beneficios de la práctica de Mindfulness	9
1.2. Estrés.....	10
1.2.1. Estrés.	10
1.2.2. Estresores en niños.	11
1.2.3. Estrés escolar en Educación Primaria.	12
1.3.¿Mindfulness para afrontar el estrés?	15
1.4.Mindfulness y educación.	17
1.5.Mindfulness y estrés escolar.....	18
2.OBJETIVOS	19
2.1.Objetivo general.....	19
2.2. Objetivos específicos	19
3.METODOLOGÍA	19
3.1.Participantes.....	19
3.2.Instrumentos de evaluación.....	20
3.2.2. Test.....	20
3.3.Diseño y procedimiento.....	21
3.3.1. Sesiones.	23
4.PRESUPUESTO.	42
5.RESULTADOS PREVISTOS.	43
6.CONCLUSIONES.	43
BIBLIOGRAFÍA.....	45

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.Principales definiciones de estrés según los modelos conceptuales	11
Tabla 2.Consecuencias del estrés escolar.	15
Tabla 3.Calendario de procedimiento del programa de prevención.	22
Tabla 4.Sesión 1.....	23
Tabla 5.Sesión 2. Iniciación al Mindfulness	26
Tabla 6.Sesión 3. Respiración	28
Tabla 7.Sesión 4. Respiración.....	30
Tabla 8.Sesión 5. Atención plena.....	32
Tabla 9.Sesión 6. Atención plena al cuerpo.....	35
Tabla 10.Sesión 7. Atención a los sentidos.	37
Tabla 11.Sesión 8. Mindfulness en la vida cotidiana	39
Tabla 12.Sesión 9. Atención a las emociones.....	41
Tabla 13.Sesión 10. Post-test.....	42
Tabla 14.Presupuesto	43

1. INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.

En la sociedad actual no se para a vivir el presente, estamos acostumbrados a la inmediatez, a las notificaciones de inmediato, a “estar en mil cosas”. Se está continuamente pensando en el pasado o en el futuro y cuando se realiza una tarea no se le presta la atención suficiente ya que suele estar interrumpida por otras actividades, lo que hace que la mente no esté centrada al 100% en ninguna de ellas, a causa del piloto automático que activamos. Por ello, no es de extrañar que una de las cosas que más afectan a la población sea el estrés o trastornos asociados a él, debido a la información que invade nuestro pensamiento o a algo externo que dificulta o incluso impide disfrutar plenamente del momento.

Un gran problema de nuestro tiempo es que se tienen hábitos de falta de atención, distracción y funcionamos en modo automático. El tener organizado el día, la falta de tiempo para cumplir los planes establecidos generan estrés y debilitan nuestra concentración y el mundo que vivimos nos anima a no estar presentes en cada instante de la vida. Es cierto que la educación que hemos recibido por nuestra cultura, nos ha enseñado a darle valor a la actividad mental, a la importancia de pensar para resolver problemas, pero nunca nos han enseñado a parar ese mecanismo mental cuando éste se activa.

En la actualidad se debe cuestionar la importancia que tiene cuidar y controlar nuestra mente, dedicarle tiempo y enseñar la meditación basada en Mindfulness, ya que puede ser una herramienta que ayude a mejorar las capacidades de concentración y atención, reducir el estrés, disminuir la ansiedad, favorecer el sueño y el descanso. Además, es importante trabajarlo desde edades tempranas con el objetivo de prevenir trastornos que se puedan desarrollar debido al estrés o a la presencia de cualquier situación difícil para la que no disponen de los recursos necesario para entender ni hacerle frente. Numerosas investigaciones científicas han demostrado que un entrenamiento de Mindfulness supone una herramienta eficaz que puede reducir el malestar producido por el estrés, la dificultad para regular emociones o la ansiedad, entre otros.

Sería importante trabajar el mindfulness en centros educativos, ya que uno de los principales entornos de estrés en los niños es la escuela, tanto en el aspecto académico como en las relaciones sociales que se establecen en este entorno. El propósito principal de este programa de prevención basado en mindfulness es tratar de reducir el estrés que experimentan los escolares debido al cambio metodológico entre los ciclos escolares. Para elaborar este programa es imprescindible conocer qué es Mindfulness y sus beneficios en los niños y, por otro lado, el estrés escolar en niños y su relación con mindfulness. Es por ello, que a continuación se hará una descripción básica de los mismos.

1.1. Mindfulness

1.1.1. Definición del Mindfulness

Existe una dificultad a la hora de definir el concepto de Mindfulness, ya que encontramos una variedad de definiciones sobre éste. Según Siegel y Cols. (2004), Mindfulness es un término inglés. Este concepto distingue tres acepciones: un constructo teórico, una práctica para desarrollar mindfulness -como es la meditación- y un proceso psicológico (estar consciente o atento -mindful); la práctica de Mindfulness nos lleva a “calmar la mente para ver con claridad”, enfocando la atención en un objeto determinado, por lo general en la propia respiración (Germer, 2005). Mindfulness no presenta una traducción al español, pero se emplea expresiones como atención plena o conciencia plena.

La práctica del mindfulness arranca de la filosofía y psicología budista, ya que cuando se habla de prácticas orientales aplicadas a *mindfulness* nos remontamos a las prácticas religiosas de origen budista de hace 2500 años. Y es actualmente cuando se está redescubriendo en el marco de la cultura occidental, ya que presenta numerosos beneficios. Es cierto que en ocasiones practicamos mindfulness sin ser conscientes de ello, ya que se puede definir como una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Es la práctica de la autoconciencia, es el desarrollo de la capacidad de concentración de la mente (Simón, 2006).

Bishop et al (2004) entienden mindfulness como una forma de atención no elaborada, donde no existe un juicio, centrada en el presente, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional es reconocido y aceptado tal como es, sin establecer objetivos, “solo estar”. Vallejo-Pareja (2007) define el Mindfulness como un esfuerzo por centrarse en el momento presente de forma activa y reflexiva, vivir cada acontecimiento en el momento actual frente a la irrealidad, el soñar despierto. Además, indica que los programas de intervención más utilizados en Mindfulness incluyen elementos cognitivos (meditación) acompañados de ejercicios de relajación, o ejercicios centrados en las sensaciones corporales y en la respiración.

Es importante destacar que Mindfulness no es un ejercicio de relajación, no se trata de alcanzar un estado de paz y tranquilidad donde dejar la mente en blanco, sino que se trata de adentrarse o instalarse en la situación presente de una forma relajada y sincera, siendo un proceso lento que nos afianza a nosotros mismos donde no debemos evitar las dificultades de la vida ni los problemas que surjan (Germer, 2005).

La práctica de la meditación mindfulness se puede organizar en dos categorías: formal e

informal (Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé, 2012):

- El entrenamiento formal ofrece la oportunidad de experimentar mindfulness a niveles más profundos. Implica una introspección intensa que consiste en mantener la atención sobre un objeto, como la respiración, sensaciones corporales o cualquier cosa que aparezca en el momento. Esto requiere un compromiso de entrenamiento durante al menos 45 minutos al día, realizando cualquier ejercicio de meditación mindfulness ya sea tumbado o sentado, con una postura cómoda y ojos cerrados.
- La práctica informal se refiere a la aplicación de las habilidades mindfulness a las diferentes acciones de la vida diaria como puede ser al fregar los platos, comer un bocadillo, andar, escuchar música, etc.

Podemos decir que el Minfulness es una práctica que nos permite pensar en “el aquí y ahora”. Es un estado mental que consiste en centrar la mente en “el aquí y el ahora” intencionadamente, aceptando la experiencia del momento presente sin juzgarla, sin perdernos en nuestros pensamientos, manteniendo el foco de nuestra atención y siendo conscientes de la realidad, experimentando sentimientos, sensaciones, situaciones o pensamientos agradables y desagradables en el quehacer de la persona.

El mindfulness puede mejorar la manera en la que respondemos a las dificultades inevitables de la vida: tomar un camino que se aleje del sufrimiento y que nos lleve a estados más sanos. Este un proceso que implica atención de forma consciente e intencional, que se consigue a través de técnicas meditativas y requieren tiempo y constancia, donde es necesario observar sin juzgar ni evaluar, mantener una actitud compasiva y amable hacia la propia experiencia permitiendo dejarla pasar, aceptando la experiencia tal y cómo es y sin establecer objetivos, solo estar.

1.1.2. Elementos fundamentales de Mindfulness

Siguiendo a Kabat-Zinn (2003), los elementos o características que definen el mindfulness son el interés, la compasión, la constancia, practicar el desapego, la amabilidad, la aceptación, una desidentificación cognitiva y observar sin juzgar. Todo eso hará que una persona piense o actúe con plena consciencia, sin establecer comparaciones ni valoraciones. Igualmente, Pérez (2006) y Germer (2011) establecen que los componentes del mindfulness son:

- *La atención al momento presente*: ser plenamente conscientes de lo que hacemos mientras lo hacemos, evitando rumiaciones, expectativas, deseos o temores, es decir, sentir y centrarse en las cosas tal y como suceden.

- *Apertura a la experiencia*: consiste en experimentar cada momento y experiencia como si fuera la primera vez, o “mente de principiante” (Simón, 2006). Con frecuencia traemos al momento presente nuestros recuerdos, expectativas y deseos, de modo que rara vez vivimos lo que acontece como un momento nuevo.
- *Aceptación*: aceptar la experiencia tal y como es, sin juzgarla. Experimentar algo positivo es placentero, pero también debemos aceptar algo desagradable, experimentando emociones como ira, impotencia, malestar ya que forma parte de nuestra vida y las cuales también son importante aceptar y experimentar.
- *Dejar pasar*: es importante aprender a desapegarse de algo a lo que nos aferramos.
- *Intención*: no significa presentar un objetivo, pero si es cierto que realizar mindfulness puede llevarnos a alcanzar un propósito, siempre hay una intención de centrarse en algo, y de volver si por alguna razón se ha olvidado.
- *No verbal*: la experiencia mindfulness no tiene un referente verbal sino emocional y sensorial.
- *Paciencia*: es una actitud muy importante del mindfulness, implica comprender y aceptar un acontecimiento o suceso sin intentar acelerar su ritmo.
- *Confianza*: Según Gil (2006), es necesario confiar en nosotros mismos, en nuestros sentimientos.

La práctica del mindfulness activa diferentes mecanismos psicológicos y neurobiológicos (Álvarez 2017; Hervás. *et al.*, 2016):

- ***Control de la atención***. Tras la práctica de mindfulness los participantes mejoran su nivel de focalización atencional, llevando la atención al objeto observado. El mindfulness busca que la persona aprenda a centrarse en lo que acontece en el momento presente y como consecuencia de este desarrollo de las capacidades atencionales disminuye la divagación mental.
- ***Regulación emocional***. Vallejo-Pareja (2006) indica que, cuando la persona se dispone a experimentar sus emociones centrándose en ellas tal cual las siente y omitiendo valorarlas, se dan las condiciones para cambiar su respuesta, puede cambiar el significado de malo a bueno, sin necesidad de reestructurar, reenmarcar o modificar la valoración directamente. Es decir, la práctica de Mindfulness permite experimentar las emociones tal cual ocurren, aceptándolas y dejándolas ir, lo que facilita la regulación emocional y provocaría una mejora del control cognitivo, reduciendo así rumiaciones o preocupaciones.

- **Relajación.** El Mindfulness no induce a la relajación, sino que enseña a adquirir la capacidad de observar la experiencia presente sin enjuiciarla. Su objetivo es abrir la mente a la experiencia del aquí y ahora. La relajación no debe ser el objetivo del entrenamiento, aunque el resultado de la práctica mindfulness suele ser a largo plazo un estado de mayor relajación física y mental (Parra *et al.*, 2012)

1.1.3. Beneficios de la práctica de Mindfulness

Según Lavilla, Molina y López (2008), practicar mindfulness ayuda a reducir las distracciones, la ansiedad, la impulsividad, el sufrimiento, aumentar la concentración, aceptar la realidad tal y como es, disfrutar el presente o potenciar nuestra autoconciencia. La práctica de mindfulness es una habilidad que repercute positivamente en el bienestar físico y emocional de las personas que la llevan a cabo.

La práctica de Mindfulness genera una serie de efectos o resultados en las personas que practican esta meditación como es:

- **Cambios en la autoconciencia.** La ausencia del marco del yo a la hora de procesar las experiencias hace mucho menos relevantes los procesos relacionados con la autoestima a la hora de percibir o interpretar los acontecimientos, pero también implica una reducida identificación del yo asociada a las experiencias de la consciencia, como pensamientos, sentimientos y emociones (Hadash, Plonsker, Vago y Bernstein, 2016).
- **Reducción del estrés.** Khoury *et al.* (2013) realizó un meta-análisis sobre intervenciones basadas en Mindfulness, un total de 29 estudios, y se obtuvo como resultado que, el MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) es moderadamente eficaz para reducir el estrés, la depresión, la ansiedad y la angustia, la mejora de la calidad de vida y pequeños efectos sobre el agotamiento de las personas sanas. Van Dijk, Lucassen, Akkermans, Van Engelen, Van Weel, y Speckens (2017) aplicaron el MBSR a una muestra de 167 estudiantes de medicina de una Universidad danesa. Los resultados obtenidos tras la aplicación del programa reflejaron una reducción del estrés en los estudiantes, una mayor satisfacción con la vida y un mayor nivel de mindfulness.
- **Conocimiento del cuerpo.** En la práctica de la atención plena, se trabaja la respiración y también las sensaciones corporales, por lo que esto nos ayuda a conocer mejor nuestro cuerpo.
- **Aumenta la satisfacción con la vida.** Schutte y Malouff (2011) demostraron que a mayor nivel de mindfulness, mayor satisfacción con la vida y mayor inteligencia

emocional. La atención plena está asociada con resultados positivos en la vida, incluido un mayor bienestar subjetivo. Niveles altos de atención plena se asocian con una mayor inteligencia emocional, afecto positivo y satisfacción con la vida y un menor afecto negativo.

1.2. Estrés.

1.2.1. Estrés.

La vida es un continuo cambio, el tiempo transcurre y van surgiendo situaciones y momentos de manera constante, momentos que en ocasiones son difíciles. Presentar estrés es algo natural en las personas, es un indicador de nuestro organismo que no permite hacer frente a algún tipo de situación.

A lo largo del tiempo, cualquier individuo ha experimentado el estrés, ya que es algo habitual en la vida de las personas. Siguiendo a Lazarus y Folkman, (1984; citado en Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003), la palabra estrés de origen inglés “stress” significa tensión, tirantez, esfuerzo, y ya era usado en física por Selye, aludiendo a la fuerza que actúa sobre un objeto, produciendo la destrucción del mismo al superar una determinada magnitud. El estrés es una respuesta inespecífica del organismo ante una diversidad de exigencias. Se trata de un proceso de adaptación y de emergencia, necesario en la vida de las personas, el cual genera emociones.

Durán (2010) entiende por estrés “una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas. Se asume, pues, que el estrés es como un “mecanismo de defensa” que conlleva un conjunto de reacciones de adaptación del organismo”.

El concepto de estrés puede definirse como la sobrecarga de tensión generada por situaciones agobiantes o presiones intensas. Cuando hablamos de estrés podemos referirnos a dos tipos, un estrés positivo, esencial para vivir ya que nos permite hacer frente a retos presentes en la vida de las personas y un estrés negativo, el cuál produce un desgaste creando una debilidad en el sujeto (Martínez, 2012).

Además, siguiendo a Baena, (2007) existen 3 tipos de estrés:

MODELOS	DEFINICIONES
Estrés como estímulo	Acontecimientos ambientales o condiciones crónicas que objetivamente amenazan a la salud física y/o psicológica o al bienestar de los individuos de una particular edad y en una particular sociedad (Grant et al., 2003)

Estrés como respuesta	Respuesta no específica del cuerpo ante cualquier demanda que requiere de adaptación (Selye, 1976)
Estrés como interacción estímulo-respuesta	Estrés psicológico implica una particular relación entre la persona y el medio que es evaluado como agotador o que excede sus recursos y pone en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1986)

Tabla 1. Principales definiciones de estrés según los modelos conceptuales

En definitiva, el estrés es una respuesta natural del organismo que se origina por un estímulo del entorno, problema o situación, que nos permite sobrevivir, adaptándonos a las diversas situaciones, demandas y retos que aparecen en nuestras vidas. El estrés no siempre es negativo, pero el exceso de estrés puede llegar a generar diversas enfermedades, provocando cambios fisiológicos y psicológicos. Por lo tanto, debemos aprender a identificarlo, combatirlo o reducirlo.

1.2.2. Estresores en niños.

Al centrarnos en niños y niñas de Educación primaria, es importante hablar de ámbitos y contextos que ocasionan estrés en estas edades. Los entornos en los que viven estos niños son la familia y la escuela, lugares donde se originan acontecimientos que crean estrés en ellos (Baena, 2007):

- a) **La escuela** es el lugar donde se produce mayor estrés en los alumnos. Según Valiente, Suárez y Martínez (2020), la escuela es uno de los contextos más significativos para el alumnado, y es posible que se convierta en un factor potencial de estrés desde el comienzo de la escolaridad por sus características y exigencias, los cambios curriculares, el tránsito entre etapas y el aumento del nivel de exigencia, influyendo todo ello notablemente en el rendimiento académico. A este respecto, destacan las siguientes variables (Baena, 2007):
- Competencia académica auto-percibida como negativa.
 - Dificultades de aprendizaje y bajo rendimiento escolar.
 - Relación profesor/a-alumno/a: un clima donde se perciba exceso de competencia en los alumnos, falta de comunicación entre los iguales y el maestro o un excesivo control de comportamiento por parte del profesor pueden crear síntomas de estrés en el alumno.
 - Dificultades en las relaciones con los compañeros/s: las dificultades en las interacciones sociales y el bajo apoyo o rechazo de los compañeros/as, actos

violentos, bullying son considerados como estímulos estresantes.

- Además, se añade el exceso de demandas escolares, la realización de exámenes, malas notas, entre otros.
- b) En el caso de los niños, el peso más importante en la aparición del estrés lo tienen los elementos familiares, ya que es el primer contexto en el que se desarrolla. Los estresores relacionados con la familia se centran en la preocupación por la salud, problemas en la relación con los padres o hermanos, problemas en el matrimonio que afecta a la vida de los niños, algunos deben hacer frente a separaciones, muertes, nacimientos de nuevos hermanos, etc.

Además de los distintos entornos generadores de estrés en los niños, también podemos hablar que las variables de estrés cambian con respecto al nivel evolutivo, ya que a niños de 0-3 años le producen estrés diferentes aspectos que a los niños de Educación Primaria, es decir, van cambiando con la edad. Según Del Barrio (2010), entre los estresores en función de la edad podemos encontrar:

- 0-6 años: son los acontecimientos familiares los que tienen más relevancia en estas edades.
- 7-12 años: se produce estrés tanto en la escuela como en el contexto familiar, debido a las relaciones con compañeros, los hermanos, la socialización, el rendimiento escolar, predominando aquellos estresores sociales y escolares.
- 13-18 años: son generadores de estrés la interacción con otro sexo, el propio cambio corporal, el rendimiento académico, etc., destacando principalmente aquellos estresores personales.

Tanto niños como adultos pueden vivir de forma habitual situaciones de estrés, pero es importante conocerlas y saber trabajar ciertos niveles, ya que un pequeño estresor no es un problema, pero si este estrés se vive de forma habitual y repetitiva puede alcanzar un nivel considerable y tener graves consecuencias en la vida de las personas.

1.2.3. Estrés escolar en Educación Primaria.

La mayor parte de los estresores o situaciones que causan estrés ocurren en el espacio cotidiano en el que se desenvuelven los niños, por lo que el colegio es uno de ellos, ya que es un entorno donde se desarrollan a diario. El estrés escolar puede ser entendido como la respuesta del organismo a los estresores que se dan dentro del espacio educativo y que afectan directamente el rendimiento de los alumnos. (Maturana y Vargas, 2015).

De igual manera, Trianes (2003; citado por Palacio, Tobón, Toro y Vicuña, 2018) indica

que los centros escolares pueden ser un lugar donde se generen múltiples situaciones estresantes, siendo una de ellas la necesidad de establecer relaciones sociales con personas de fuera del núcleo familiar. Ello exige al niño hacer frente a una nueva situación, la cual puede tener resultados exitosos o no, llegando a obtener consecuencias negativas en el logro de los objetivos académicos y teniendo en cuenta que se ve disminuida la capacidad de atención y concentración por parte de los estudiantes. Todo ello se refleja en un bajo rendimiento académico. Es decir, toda esta nueva situación crea al inicio un nivel de estrés.

Barraza (2008) define estrés escolar de la siguiente forma:

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Por otra parte, Orlandini (1999) y Águila et al., (2015; cit. en Palacio, Tobón, Toro y Vicuña, 2018) establecen que un alumno en etapa escolar va a experimentar una cierta tensión, debido a las obligaciones escolares que se le presentan a diario, provocando en ocasiones angustia y frustración. Estas circunstancias las denominan estrés escolar.

Existen una serie de estresores académicos que se producen en el ámbito educativo debido a las distintas situaciones que se generan en los centros escolares por los cambios generados a lo largo de la etapa de Educación Primaria y de los 3 ciclos que la componen. Según Barraza (2003) y Polo, Hernández y Pozo (1996; citados en Barraza (2005) estos estresores son:

- Competitividad grupal
- Sobrecarga de tareas
- Exceso de responsabilidad
- Interrupciones del trabajo
- Falta de incentivos
- Realización de examen
- Trabajo en grupo
- Exposición de trabajos en clase
- Intervención en el aula.
- Conflictos con compañeros y maestros.
- Tiempo limitado para el trabajo
- Masificación en las aulas.

La Orden de 15 de enero de 2021 de Educación Primaria divide la etapa de Primaria en tres ciclos, lo que supone unos cambios y evolución educativa en cada uno de los ciclos

establecidos. Siguiendo a González y García (1995), el cambio de ciclo cada dos cursos escolares suponen para el alumnado la adaptación a nuevas situaciones, ya que a medida que pasamos de ciclo, el nivel de exigencia se va incrementando debido a la presentación de nuevos objetivos y contenidos, lo que requiere un mayor esfuerzo y trabajo por parte del alumnado, produciendo en ocasiones rivalidad y competitividad, lo que puede ser un estresor académico como consecuencia de cambio de ciclo.

Otros cambios con los que se va a encontrar el alumno al comienzo de cada ciclo serán la diferente organización del aula, ya que, al cambiar de ciclo, el aula donde cursará será otra. Además, el nuevo curso requiere mayor responsabilidad. A partir del 2º ciclo de Educación Primaria aparecen nuevos docentes, en ocasiones nuevos compañeros aparte de nuevas asignaturas, por lo que se incrementa las tareas y el trabajo tanto del aula como en casa y también se le da mayor importancia a los exámenes escritos y exposiciones orales. Es por ello, que ante estos cambios en la escuela puede originarse situaciones de estrés académico (Fabuel, 2015).

Freire et al. (2019) indica que los exámenes tienen un alto poder estresor debido a su importancia en la calificación y selección del alumnado y afecta entre el 10% y 40% de los alumnos mayores de 7 años. Se analizó la ansiedad ante los exámenes en diferentes cursos y obtuvo que a medida que los niveles iban aumentando el nivel de estrés era mayor y esto podía deberse al incremento de exigencia académica a la que se ven sometidos. Por tanto, se puede afirmar que los cambios a cursos superiores exigen mayor trabajo y esfuerzo por parte del alumnado lo que lleva a un posible estrés.

Asimismo, Gómez y Noriega (2017) indican que la transición entre niveles y ciclos en la escuela son generadores de estrés porque el paso de un ciclo a otro genera un cambio de profesorado, un cambio de asignaturas y actividades, y una alteración sobre el rendimiento académico de los alumnos.

Los cambios de ciclo pueden tener un efecto negativo y ser una fuente de estrés en el alumnado de Educación Primaria debido al exceso de demandas escolares e incluso, por el cambio de compañeros, ya que algunos alumnos repiten curso y encontramos pérdidas de compañeros e ingreso de compañeros nuevos. Esto lleva a establecer nuevas relaciones sociales y es por ello que aparecen con mayor frecuencia los conflictos y dificultades en las interacciones, generando estrés (Fernández y Trianes, 2007).

Este estrés escolar puede provocar en los niños diferentes consecuencias (Maturana y Vargas, 2015 y Martínez-Otero Pérez, 2012) como:

Consecuencias psíquicas	Consecuencias físicas	Consecuencias conductuales
<ul style="list-style-type: none"> - Disminución de rendimiento académico y de habilidades cognitivas y de resolución de problemas. - Baja motivación o fatiga crónica, baja concentración y atención y baja tolerancia a la frustración. - Síntomas de ansiedad, angustia, depresivos o tristeza. - Errores de memoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento de quejas somáticas (dolor de cabeza, dolor abdominal) - Alteración en el patrón del sueño y en la alimentación, produciendo pérdida o aumento de peso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dificultad en la interacción y comunicación tanto con sus iguales como con el profesorado. - Mayor ausentismo escolar o deseos de no asistir al colegio - Conductas ansiosas (rascarse, morderse las uñas) - Problemas conductuales, irritabilidad o agresividad. - Incumplimiento de tareas.

Tabla 2. Consecuencias del estrés escolar.

Por lo tanto, teniendo en cuenta estas consecuencias, podemos decir que el cambio de ciclos de Educación Primaria manifiesta en los alumnos un estrés escolar, generando en ellos alteraciones físicas, psíquicas y conductuales, lo cual afecta desfavorablemente en su rendimiento académico, a nivel social y además en la salud tanto física como mental de los estudiantes (Valiente, Suárez, y Martínez, 2020).

1.3. ¿Mindfulness para afrontar el estrés?

Las intervenciones basadas en Mindfulness son cada vez más conocidas tanto en la investigación como en la práctica. Según los resultados de varias revisiones y meta-análisis se ha podido comprobar la eficacia de la atención plena en problemas y enfermedades relacionadas con el estrés en distintos sujetos.

Existen diferentes técnicas basadas en el mindfulness. Así, numerosos enfoques psicoterapéuticos usan el mindfulness como herramienta de trabajo y han demostrado utilidad en el manejo del estrés. Entre estas técnicas podemos hablar de la técnica de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR), desarrollada por Jon Kabat-Zinn en 1982 para afrontar el sufrimiento y el estrés (Vásquez-Dextre, 2016). Khoury, Lecomte, Fortin, et al. (2013) realizaron un meta-análisis para proporcionar una revisión de la terapia basada en la atención plena, donde analizaron 209 estudios y obtuvieron como resultado que el mindfulness es un tratamiento eficaz para reducir la ansiedad, depresión y el estrés.

Moscoso (2018) elaboró un artículo donde presenta una revisión crítica del marco conceptual y metodológico de la práctica de mindfulness centrándose en 18 estudios de meta-

análisis encontrados en la literatura actual, y donde se centró principalmente en dos modelos importantes como son la reducción de estrés basada en Mindfulness (MBSR) y la terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT). A día de hoy existen 3500 estudios empíricos y los resultados obtenidos indican que tanto MBSR como MBCT son eficaces para disminuir el estrés y la ansiedad en diferentes sujetos y que tiene efectos positivos en el bienestar físico y psicológico de los participantes. Y la revisión de los 18 estudios de meta-análisis demuestran que las intervenciones basadas en mindfulness son moderadamente efectivas para el tratamiento del estrés causado por eventos estresantes.

Smith, et. al. (2008) llevaron a cabo un estudio piloto donde se examinaron los efectos de dos intervenciones mente-cuerpo: reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR) y reducción del estrés cognitivo-conductual (CBSR) en un total de 50 participantes. Se evaluó el estrés percibido, la depresión, el bienestar psicológico, el neuroticismo, los atracones, la energía, el dolor y la atención plena antes y después de cada programa. Los participantes en MBSR obtuvieron mejoras en todos los indicadores, mientras que los sujetos de CBSR mejoraron en seis de ocho resultados, con cambios significativos en el bienestar, el estrés percibido y la depresión.

De igual manera, Chiesa y Serretti (2009) desarrollaron un meta-análisis que incluye 10 estudios de investigación con el modelo MBSR de reducción de estrés indican que es capaz de reducir los niveles de estrés en personas sanas. También podemos añadir un estudio piloto elaborado por Baer, Carmody, y Hunsinger, (2012) donde se llevó a cabo un programa de Mindfulness en 87 adultos con niveles problemáticos de estrés y se pudo comprobar que las habilidades de atención plena y el estrés percibido cambiaron significativamente desde el pretratamiento hasta el postratamiento.

Otra investigación fue llevada a cabo por Zenner, Herrnleben-Kurz y Walach (2014) donde se revisaron 24 estudios relacionados con mindfulness y estrés. Para ello contaron con una muestra de 1348 estudiantes que fueron instruidos en mindfulness y 876 que formaron el grupo control. Los resultados obtenidos fueron favorables ya que en general, existió una mejora del rendimiento cognitivo y la resistencia al estrés. Aunque se utilizó una gran diversidad en la muestra, variedad de ejercicios y amplia gama de instrumentos, se comprobó que el estudio carecía de potencia suficiente porque el ambiente era heterogéneo y medir mindfulness era complicado.

1.4. Mindfulness y educación.

Si tenemos en cuenta la finalidad de Educación Primaria (Real Decreto 126/2014), los beneficios que nos ofrece la práctica de Mindfulness ayudan a alcanzar dicha finalidad y objetivos, ya que facilita la percepción, concentración y atención, contribuyendo a un mejor desarrollo y aprendizaje del niño. Es decir, trabajar Mindfulness en la escuela permitirá al alumnado disminuir los niveles de estrés y tensión y será más fácil para ellos conseguir los objetivos establecidos por las distintas áreas o materias cursadas.

Al respecto, existen estudios que examinan la utilidad de la práctica del Mindfulness en los entornos educativos. Sierra, Urrego, Montenegro, y Castillo (2015) exponen el resultado de una investigación basada en la práctica de Mindfulness midiendo el estrés escolar y la empatía en un grupo de adolescentes, contando con un grupo experimental y un grupo control. Tras analizar la fase de pre-test y post-test de ambos grupos se observó que existían cambios significativos tanto en la variable de estrés escolar como en la empatía. Por tanto, se concluyó que Mindfulness, debe incluirse en el sistema educativo dirigido tanto a los estudiantes como docentes y directivos, apuntando así a mejorar el desempeño personal, emocional, cognitivo y académico.

Shapiro, Brown y Astin (2008; cit. en Rubio, 2015) han delimitado tres grandes áreas en relación con los beneficios en el ámbito educativo:

- 1) El rendimiento cognitivo y académico: aumenta la atención, la concentración y la calma, mejorando el clima del aula y fomentando el aprendizaje y la disposición por aprender.
- 2) La salud mental y el bienestar psicológico: mejora la gestión y reducción de estrés, ansiedad y depresión, creando un bienestar general y un ascenso en la autoestima.
- 3) El desarrollo integral u holístico de la persona: crea unas conductas prosociales y relaciones interpersonales sanas, ya que favorece la regulación emocional.

Siguiendo a Olmo (2017), la práctica de mindfulness se está introduciendo progresivamente en las aulas a través de diversos programas, como son :

- ***MindUP***: Se trata de un proyecto desarrollado en los Estados Unidos y dirigido a estudiantes de primaria.
- ***StillQuiet Place***: programa implantado en América está dirigido a estudiantes de primaria y secundaria.
- ***Educación consciente: mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes***: Este proyecto llevado a cabo por Mañas et. al. (2014: cit. en Olmo, 2017).

- **Programa Aulas Felices:** Este programa está constituido por un grupo de trabajo de Zaragoza, el cual, constituye el Equipo SATI. Este programa va dirigido a alumnos de educación infantil, primaria y secundaria siendo su objetivo principal potenciar en el alumnado una actitud permanente de consciencia y calma a través de la atención plena para promover el desarrollo personal.
- **Escuelas Conscientes, en España** (Tébar, y Parra, 2015).

1.5. Mindfulness y estrés escolar.

Actualmente, se ha comprobado que la escuela es un lugar que genera en los alumnos un cierto nivel de estrés, ya que existen algunas situaciones o problemas que hacen que se sitúen en un momento de estrés académico y presenten una serie de síntomas físicos, psíquicos y conductuales. Con la práctica de programas de Mindfulness en los centros educativos se puede ayudar al alumnado a combatir el estrés y la tensión que se vive a diario en la escuela, favoreciendo un mayor bienestar, el cual favorecerá en el aprendizaje y rendimiento académico.

El Mindfulness aplicado en el contexto escolar tiene como objetivo enseñar a los niños y niñas habilidades para gestionar el estrés y mejorar sus habilidades socio-emocionales, cognitivas y conductuales (Felver et al., 2016; cit. en Amigo y González, 2018). Estos autores estudiaron los efectos de la atención plena en alumnos de Infantil, Primaria, Secundaria, un total de más de 30 alumnos divididos en grupo control y experimental y en cuanto al estrés, tres de los cuatro estudios cuasi-experimentales que medían esta variable, encontraron que se producía una reducción significativa del estrés en el grupo experimental respecto del grupo control. Asimismo, se obtienen mejoras en la regulación emocional que, a su vez, se asocia con un mejor rendimiento académico y mejoras en la competencia social (Amigo y González, 2018).

La práctica de Mindfulness puede considerarse una opción idónea para afrontar los momentos o circunstancias estresantes de la vida cotidiana. En el caso de estudiantes existen muchos estresores que proceden del entorno escolar, ya que la mayor parte del tiempo lo pasan en este lugar. Pardo y González (2019) llevaron a cabo una investigación para medir la eficacia de un programa de Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en 61 estudiantes universitarios de fisioterapia en la Coruña, donde 30 de ellos fueron asignados al grupo experimental y el resto al grupo control. Los resultados obtenidos entre el pre-test y post-test verifican que Mindfulness es una herramienta efectiva para el afrontamiento del estrés académico.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

El principal objetivo de este trabajo fin de máster es diseñar un programa de prevención basado en Mindfulness, con el fin de reducir el estrés en los alumnos provocado por los cambios de ciclo escolar en Educación Primaria.

2.2. Objetivos específicos

- Analizar la correlación que existe entre estrés escolar y mindfulness.
- Introducir la realización de la práctica de Mindfulness en las aulas de E. Primaria.
- Evitar el estrés a través de la asimilación de las técnicas de Mindfulness.
- Favorecer el uso de técnicas de relajación frente a situaciones de estrés.
- Prevenir las consecuencias físicas, psicológicas y conductuales causados por la situación de estrés académico que están viviendo.
- Adquirir a través de la atención plena la habilidad de centrarse en su propia respiración, en sus diferentes sensaciones corporales y en sus emociones.
- Centrar la atención en los momentos presentes evitando la divagación mental.

3. METODOLOGÍA

3.1. Participantes

La propuesta basada en Mindfulness va destinada a alumnos y alumnas de Educación Primaria, de edades comprendidas entre 8-9 años de edad, escolarizados en un centro de Educación Primaria de la localidad de Baeza.

Se ha elegido estas edades porque a medida que los cursos escolares aumentan las exigencias son mayores en cuanto a responsabilidades, exámenes, trabajos, entre otros, lo que crea en los alumnos agobio, estrés y ansiedad (Fabuel, 2015; Freire, et al., 2019 y González y García 1995). Por lo que el programa será aplicado a estos niños y niñas de 8-9 años para ayudar a evitar la aparición de estrés académico que genera el paso al cursos y ciclos escolares superiores.

Para la realización de este programa, contamos con la participación de un total de 40 alumnos entre 8-9 años elegidos al azar. Todos estos alumnos pertenecerán al grupo experimental ya que es un programa de prevención. Se intentará que se forme un grupo donde

haya un número parecido de niños y niñas, con un nivel socio-económico parecido y unos resultados académicos muy similares. Una vez llevado a cabo el programa y realizado el post-test comprobaremos si el programa es eficaz y cumple con los objetivos marcados.

Los integrantes del grupo habrán sido seleccionados teniendo en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

- Estudiantes de Educación Primaria que no presenten necesidades educativas (NEE).
- Estudiantes de 8-9 años de edad.
- Estudiantes que pertenezcan al mismo centro educativo.

3.2. Instrumentos de evaluación

Los instrumentos de evaluación a utilizar para la obtención de la información se han elegido de acuerdo al programa. Nuestro trabajo se basa en el análisis del estrés escolar y puesta en práctica de la atención plena en niños de Educación Primaria. Estas herramientas que utilizamos para el desarrollo de la investigación son las que nos permitirán medir adecuadamente dichos planteamientos. Es importante destacar que se hará saber a los participantes que la información facilitada por los diferentes medios será de índole confidencial y para uso exclusivo de esta investigación.

3.2.2. Tests

A continuación, se describirán las características de los test utilizados para la investigación. Los instrumentos empleados para comprobar y valorar el estrés escolar y el Mindfulness presente en niños y niñas son:

- **Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI):** (Trianes et al., 2009), inventario que contiene 22 ítems que se contestan indicando si la situación concreta le ha sucedido o no, donde evalúa tanto, problemas de salud y psicosomáticos, ámbito escolar y familiar., aspectos que acontecen en rutina diaria de los estudiantes y que pueden tener impacto negativo en los niños (aproximadamente entre los 6 y los 12 años). El IECI además de evaluar problemas de salud y el ámbito familiar, cubre aspectos relacionados con el entorno escolar como: estresores generados por tareas escolares, problemas o dificultades en la relación con compañeros o profesores, notas bajas, dificultades en la concentración y atención, entre otras. Y sobre todo se tendrán en cuenta los ítems relacionados con el ámbito escolar: 2,5,8,11,14,17,20 (Martínez-Otero Pérez, 2012). Para obtener la validez del inventario de estrés cotidiano infantil (IECI) participaron 1957 niños de Educación Primaria, y donde sus puntuaciones obtenidas fueron igual y superiores a 3.9 en todos los ítems,

alcanzando así valores mayores e igual a 0.6. Para tratar la fiabilidad del test, se llevó a cabo una segunda aplicación de la prueba a 100 niños y en total obtuvo el puntaje más alto 0.81, un valor satisfactorio (Noriega, Noriega, 2019).

- **Registro del rendimiento escolar mediante la nota del expediente académico.** Se recogerá información sobre el rendimiento académico, analizando las calificaciones de los alumnos en las distintas áreas proporcionada por el profesor.
- **Escala de Conciencia Plena para Niños (Mindful Attention Awareness Scale-Children - MAAS-C).** En cuanto a la evaluación de mindfulness, se empleará la Escala de Conciencia Plena para Niños (Mindful Attention Awareness Scale-Children - MAAS-C). Fue diseñada por Stewart, Kimberly, Schonert-Reichl, Gadermann y Zumbo (2013) y cuenta con 15 ítems con una escala del 1 al 6 con índices que señalan desde casi siempre hasta casi nunca. Cuenta con un total de 15 ítems y nos informa del nivel de mindfulness que tienen niños y adolescentes. Esta escala tiene una alta consistencia interna (0.84 evaluada mediante el coeficiente Alpha de Cronbach) y una solución de un factor, y que correlaciona con los indicadores de bienestar (tanto a través de los dominios de estados como de rasgo, como la perturbación emocional, el bienestar emocional y eudaimónico). Una vez realizado el test, se suman todos los ítems y cuanto menor sea la puntuación obtenida mayor será el nivel de mindfulness presente en el individuo.

3.3. Diseño y procedimiento.

El diseño de esta investigación es cuasi-experimental, basado en el modelo de investigación-acción con el fin de evaluar la eficacia del programa de Mindfulness para prevenir el estrés en el grupo de niños y niñas de Educación Primaria.

Para la selección de los participantes, antes de empezar nos pondremos en contacto con el director del centro a quien se le explicará en qué consiste el programa de prevención y el tiempo estimado para su realización. Además, también enviaremos una carta informativa a las familias donde contaremos el programa que se va a llevar a cabo en el centro acompañado de la autorización para que firme el consentimiento de sus hijos en la relación de las actividades programadas. A partir de ahí se seleccionarán los alumnos que formarán parte del programa. La actuación general se llevará a cabo en las instalaciones prestadas por el centro, habiendo solicitado previamente los permisos oportunos. La obtención de datos pretest, realización de la intervención y prueba posttest se llevará a cabo entre los meses de marzo hasta mayo de 2022. En la tabla nº1 que se muestra a continuación, se expone el calendario de los cuatro meses del

programa de intervención divididos en semanas, detallando la fase y sesión que se realizará, llevándose a cabo todos los miércoles.

Fase 1: recogida de datos e información para los participantes.

Fase 2: Desarrollo de la intervención.

Fase 3: Recogida de datos y seguimiento.

	MARZO	ABRIL	MAYO
1º SEMANA	Pre-test Sesión 1	Intervención sesión 5	Intervención sesión 9
2º SEMANA	Intervención Sesión 2	Intervención sesión 6	
3º SEMANA	Intervención sesión 3	Intervención sesión 7	Post- test Sesión 10
4º SEMANA	Intervención sesión 4	Intervención sesión 8	

Tabla 3. Calendario de procedimiento del programa de prevención.

FASE 1

Se realizarán las pruebas pretest con los instrumentos de recogida de datos recopilados para este programa de prevención de Mindfulness y Estrés (*Escala de Conciencia Plena para Niños, Inventario de Estrés Cotidiano Infantil*).

Antes de su aplicación, se explicará la importancia de la sinceridad en las respuestas a los participantes y que éstas serán anónimas, pretendiendo siempre obtener resultados lo más realistas posibles.

En esta fase, los participantes rellenarán los test durante la primera sesión, así podrán resolver dudas sobre el cuestionario, ocupando un total de 30 minutos para su realización y otros 30 minutos la presentación del programa.

SESIÓN 1	
Duración	60 minutos
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar una actitud positiva hacia el programa de intervención. - Presentarse ante el resto de compañeros - Explicar el objetivo del programa y en qué consiste.
	En primer lugar, se les dará la bienvenida a los participantes y se les felicitará por haberse animado a participar en la intervención.

Actividades principales y Pretest	<p>Acto seguido, se presentará el/la profesional encargado/a de impartir el programa y se explicará en qué consiste el mismo, así como las diferentes partes que lo componen.</p> <p>Posteriormente se le pasará a cada participante los dos cuestionarios explicados anteriormente. Se les comentará qué se va a medir con cada uno de ellos, cómo se realizan y resolveremos las dudas que planteen. Una vez terminados los test, daremos por finalizada la primera sesión.</p>
--	---

Tabla 4. Sesión 1

FASE 2

Con esta fase dará comienzo el programa para trabajar el mindfulness y su duración será de 8 sesiones distribuidas en los meses de marzo, abril y mayo, realizando una sesión por semana. Con estas sesiones lo que perseguimos es que el alumnado aprenda a conocer y realizar mindfulness y así prevenir el estrés escolar. Para una mayor efectividad y la participación de los alumnos, hemos estructurado la intervención en tres partes que estarán presentes en todas las sesiones, a excepción de la primera y última sesión.

- *Educativa/explicativa*: donde se explicará en qué consiste la sesión, y el objetivo de la misma.
- *De entrenamiento*: en la que se aplican distintos procedimientos llevados a cabo con un método lúdico por ejercicios y actividades claramente estructuradas.
- *Reflexión final*: a modo de evaluación grupal que se realizará al final de ésta y que valorará: qué le ha aportado la sesión, actividad que más y menos le ha gustado y sugerencias.

Las actividades de las sesiones seguirán una metodología común, ya que en todas las sesiones encontraremos actividades que se realizan en gran grupo, pequeño grupo formado por 6 alumnos cada grupo e individual. Además, todas las actividades serán explicadas por el tutor/a del programa, quien detallará la explicación del juego con una demostración y durante la actividad actuará como guía ayudando a cada niño en lo que sea necesario.

3.3.1. Sesiones.

Este programa tendrá como referencia el programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) desarrollado por Jon Kabat-Zinn en 1982, el cual tiene como objetivo el afrontamiento del sufrimiento y el estrés, permitiendo que las personas sean conscientes y atentas de lo que ocurre en el presente y evitar el “piloto automático”. Con este programa

trabajaremos distintos componentes: body scan, meditación estática, atención a la vida cotidiana, meditación caminando, respiración y la atención emocional (Vásquez, 2016).

A continuación, se exponen de forma detallada las sesiones que forman el programa de intervención con el alumnado de Educación Primaria:

SESIÓN 2. INICIACIÓN AL MINDFULNESS	
Duración	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1, 2, 3 y 4: 60 minutos.
Objetivos y finalidad	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionarse con los demás y participar en actividades grupales. • Interesarse por participar en las actividades del programa. • Vivenciar situaciones, emociones y sensaciones, expresándolas al resto. • Conocer qué es mindfulness. • Iniciarse en la práctica de Mindfulness. • Experimentar la importancia de la atención plena.
Actividades principales/ Dinámicas y juegos	<p>Actividad 1: Nos presentamos. Cada uno de los alumnos se presentará al compañero diciendo su edad, nombre, su comida favorita y su hobby. Para ello los niños deben ir moviéndose por el aula e ir hablando en pareja con los compañeros, cuando se han presentado ambos niños, buscan otro compañero. Así durante unos 6 minutos. Pasados estos 6 minutos los niños deben sentarse en círculo y el maestro preguntará a cada alumno por un compañero diferente y así comprobaremos que en ocasiones no prestamos la suficiente atención al otro, sino que estamos pensando en lo que nosotros queremos decir, trabajando la importancia de la atención plena. (Elaboración propia)</p> <p>Actividad 2: Tarjetas mágicas: Se le entregará a cada niño una tarjeta y de forma individual escribirá por un lado qué cosas le generan agobio, estrés, qué aspectos le preocupan en relación con la escuela y por el otro lado escribirán qué intenta hacer para solucionarlo. Una vez que todos los niños y niñas lo han anotado, se pondrá en común y explicaremos que este programa les será útil para acabar con estos estresores. Todas las tarjetas del alumnado quedarán expuestas en un tablón y a lo largo del curso</p>

iremos observando que las distintas actividades realizadas pueden eliminar la aparición de esas sensaciones y emociones. (Elaboración propia)

Actividad 3: El globo: esta actividad se realizará en gran grupo y con ella explicaremos a los niños en qué consiste el mindfulness. Este juego se realiza sentados todos en círculo con un globo previamente pintado con dibujos y nombres de los niños. Al principio le decimos a los niños que pasen el globo al compañero de al lado lo más rápido posible. Esta vuelta será divertida y creará risas. Después le pedimos a los niños que pasen el globo lo más despacio posible y que se fijen en cómo es el globo, lo que tiene dibujado, su textura, olor...Y en la tercera vuelta invitamos a los niños a que pasen el globo, y cuando lo entreguen a su compañero, que lo mire a los ojos y le sonría. Una vez realizada la actividad la analizaremos todos juntos y comprobaremos que hacer las cosas lentas nos enseña cosas maravillosas que nos perdemos si no las vivimos así (modificado de Cuadrado, 2020).

Actividad 4: Cuento “Correprisas y tumbona”: Los niños sentados en círculo verán el cuento en la pizarra digital de clase. (<https://www.youtube.com/watch?v=GqwSulNnZQg>) Este cuento narra la historia de dos amigos muy distintos. Tumbona es muy tranquila y Correprisas es justo lo contrario, está todo el día preocupando pensando, cumpliendo obligaciones. Un día las prisas le llevaron a un gran problema que tiene que solucionar y le hizo pensar en la importancia de hacer las cosas más despacio. Después de la lectura, hablaremos sobre las conductas de los dos personajes y nos identificaremos con ellos y veremos qué es mejor y por qué, trabajando así el concepto de mindfulness. (Elaboración propia).

Materiales

- Globos
- Rotuladores
- Ordenador.
- Pizarra digital
- Altavoces
- Cartulinas

Despedida y cierre de la sesión

Para concluir la sesión realizarán una evaluación sobre la misma, una pequeña puesta en común en la que cada uno dirá: qué le ha aportado la sesión, qué actividad le ha gustado más, qué actividad les ha gustado menos, cómo se han sentido y sugerencias para la próxima sesión.

Tabla 5. Sesión 2. Iniciación al Mindfulness

SESIÓN 3. LA RESPIRACIÓN	
Duración	<ul style="list-style-type: none">• Actividad 5, 6, 7 y 8 : 60 minutos.
Objetivos y finalidad	<ul style="list-style-type: none">• Trabajar la respiración• Aprender a controlar nuestra respiración.• Prestar atención a la respiración para relajarnos y descansar en la experiencia presente, dejando pasar esos pensamientos que invaden nuestra mente.• Tomar consciencia del recorrido que hace el aire por nuestro cuerpo.• Trabajar y reconocer los movimientos de inspiración y expiración.
Actividades principales/ Dinámicas y juegos	<p>En esta sesión hablaremos de la importancia que tiene la respiración en el Mindfulness, porque nos permite que el cuerpo y la mente se encuentren en el presente.</p> <p>Actividad 5: La cremallera. Todos los niños sentados en círculo, con la espalda erguida y los músculos relajados. Imaginamos que tenemos una cremallera que sube y baja por el cuerpo, desde el ombligo hasta la barbilla. Se le explica al niño que cogemos aire lentamente cuando decimos que subimos la cremallera y soltamos el aire cuando se baja centrando nuestra mente en la entrada de aire por la nariz y salida por la boca. Trabajando así la respiración, que le ayuda a modificar el estado de su mente y su cuerpo. (Kaiser, 2017)</p> <p>Actividad 6: El ventilador. Se les entregará a los niños un molinillo de viento hecho con cartulina. Lo soplaremos para tomar consciencia de las</p>

distintas formas de respirar: lenta, rápida, normal, profunda, etc, y analizaremos cómo afecta en nuestro cuerpo y mente.

Para ello primero pediremos a los niños que soplen el molinillo de forma profunda y con respiraciones largas, después realizaremos respiraciones cortas y rápidas y por último con normalidad. Una vez realizado de las distintas formas dialogaremos sobre los diferentes tipos de respiración. Hablaremos sobre diferentes situaciones donde el uso de la respiración profunda puede ser útil y situaciones donde han tenido ese tipo de respiración. (Kaiser, 2017)

Actividad 7: El barquito de papel: De forma individual, cada niño creará un barquito de papel, siguiendo las indicaciones del maestro y, posteriormente lo decorará como ellos quieran. Después los niños y niñas se tumban en el suelo y colocan el barco de papel encima de su abdomen, con los ojos cerrados y escuchando el sonido de las olas que se pondrá de fondo con el ordenador. Deben ir respirando e imaginando que el movimiento de la inspiración y expiración son el movimiento de las olas, haciendo que el barquito se mueva suavemente, trabajando con ello la atención a la respiración (Sainz, 2015)

Actividad 8: Atención a la respiración: (Redero, 2016)

En gran grupo, los niños tumbados sobre una esterilla boca arriba con las piernas estiradas, cuerpo relajado y ojos cerrados, atenderemos al movimiento de la respiración: inspiración y expiración. Observaremos y acompañaremos el aire atentamente en su paso por las diferentes partes del cuerpo. Esta respiración debe ser natural, no se debe forzar, ni modificar.

Durante esta respiración, vendrán a nuestra mente pensamientos que debemos dejar pasar y aprender a regresar a la respiración.

Una vez terminada la actividad pondremos en común la experiencia y explicaremos que en ocasiones existen pensamientos que invaden nuestra mente (piloto automático), que debemos aceptar y dejar pasar, y volver a centrarnos en lo que estamos haciendo.

Materiales

- Esterillas.

- Folios

	<ul style="list-style-type: none"> - Cartulina - Varas de madera - Colores - Ordenador
Despedida y cierre de la sesión	<p>Para concluir la sesión realizarán una evaluación sobre la misma. Además, pediremos a los niños que practiquen la siguiente actividad en casa y anoten cómo se han sentido:</p> <p>Duérmete niño: Cada alumno de forma individual en su cama, antes de ir a dormir, deberá realizar esta actividad. Tumbado boca arriba con las piernas estiradas, brazos acostados y ojos cerrados, colocando un peluche sobre su ombligo, deberá inspirar y expirar, meciendo al peluche con la respiración. Siempre intentando estar concentrado en la respiración, dejando pasar esos pensamientos del pasado o futuro que vengan a la mente. Si no lo consigue puede acompañarlo de las palabras “arriba” cuando inspire y “abajo” cuando expire. Esta actividad la realizaran durante 10 minutos. Posteriormente anotaran en una hoja: cómo perciben su cuerpo, si sus sensaciones han cambiado, si ha sido pesada la actividad, entre otras cuestiones. (Redero, 2016)</p>

Tabla 6. Sesión 3. Respiración

SESIÓN 4. RESPIRACIÓN	
Duración	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 9, 10, 11 y 12 : 60 minutos.
Objetivos y finalidad	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar la respiración relajante, favoreciendo la tranquilidad. • Prestar atención a la respiración: inspiración y expiración. • Aprender a realizar una respiración abdominal. • Trabajar y reconocer los movimientos de inspiración y expiración. • Realizar una respiración costal que favorece la afectividad y confianza en uno mismo.
	<p>Al comenzar la sesión, cada alumno y alumna comentará qué tal la experiencia con la actividad “Duérmete niño”, exponiendo qué es lo que han sentido, si les ha ayudado a dejar los pensamientos estresantes a un</p>

Actividades principales/

Dinámicas y juegos

lado y le ha facilitado el sueño. A través de cada una de estas reflexiones haremos comprender a los niños la importancia del mindfulness en su vida cotidiana.

En esta sesión trabajaremos los distintos tipos de respiración que se pueden llevar a cabo (Sainz, 2015).

Actividad 9. Respiración abdominal: esta respiración nos aporta tranquilidad en casos de estrés o ansiedad. Los alumnos tumbados boca arriba, con las piernas y brazos separados del cuerpo y las manos abiertas.

Iremos paso a paso:

- Pediremos a los niños que cierren los ojos para evitar distracción.
- Llevaremos la atención a la respiración, sin modificarla. Solo observando si es lenta o rápida, si es amplia o corta.
- Llevamos nuestras manos al abdomen.
- Inspiramos, el abdomen se infla y las manos se separan y espiramos al abdomen baja y las manos se juntan.
- Una vez que hemos repetido esto varias veces, intentamos inspirar haciéndolo cada vez más largo y en la espiración forzando el vacío de aire.

Una vez terminada la actividad pediremos a los niños que abran los ojos y se sienten, comentaremos qué tal se encuentran ahora y qué han notado.

Actividad 10. Respiración costal: Nos tumbamos en el suelo boca arriba con las piernas y brazos separados y manos abiertas mirando hacia arriba.

Cerramos los ojos y llevamos nuestra atención a la respiración.

Posteriormente colocamos nuestras manos debajo del pecho sobre las costillas y dirigimos nuestra atención a las costillas, controlando que el abdomen no participe.

- Inspiramos, las costillas se separan, expandiendo el costal.
- Espiramos, y nuestras costillas se unen.

Después comentaremos las dificultades de cada alumno, la diferencia con la respiración anterior y lo que han sentido.

Actividad 11. Respiración clavicular: con este tipo de respiración se favorece y desarrolla la actividad mental. Todos tumbados en el suelo

	<p>boca arriba, con los pies y brazos estirados, ojos cerrados y manos abiertas procederemos a realizar esta respiración.</p> <p>Colocamos las manos por encima del pecho, cerca de las clavículas. Dirigimos la atención a esa zona, controlando abdomen y costillas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inspiramos: las manos y la zona se elevan - Espiramos: descendiendo la zona clavicular. <p>Después hablaremos sobre este tipo de respiración.</p> <p>Actividad 12. Respiración completa: la cual engloba los tres tipos de respiración que hemos trabajado anteriormente. Mejora la salud en general y ante situaciones de estrés o ansiedad nos puede servir de gran ayuda.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando inspiramos, comenzamos a inflar el abdomen, después la parte costal y por último la clavicular en un movimiento uniforme. - Cuando expulsamos el aire hacemos lo mismo, primero abdomen, después parte costal y por último la clavicular. - Para ayudarnos a realizarlo podemos pensar en una ola. <p>Como después de cada una de las actividades, también comentaremos qué tal ha ido esta actividad y cómo se han sentido.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Esterillas.
Despedida y cierre de la sesión	<p>Para finalizar la sesión hablaremos de las distintas respiraciones, recalcando los efectos de cada una de ellas.</p> <p>Pediremos a los niños que practiquen estas respiraciones en casa en determinados momentos que sientan estrés y que anoten si le ha servido para posteriormente sentirse más tranquilos.</p>

Tabla 7. Sesión 4. Respiración

SESIÓN 5. ATENCIÓN PLENA	
Duración	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 13, 14, 15 y 16: 60 minutos.
Objetivos y	<ul style="list-style-type: none"> • Compartir con el grupo las experiencias vividas en casa.

<p>finalidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Transmitir la importancia de vivir los momentos presentes de forma consciente. • Conocer el funcionamiento de nuestra mente. • Ver con atención plena, diferenciando lo relevante de lo irrelevante. • Entrenar la atención para mejorar la memoria y concentración. • Aprender a dejar a un lado las rumiaciones y vivir el presente.
<p>Actividades principales/ Dinámicas y juegos</p>	<p>Antes de comenzar con las actividades, realizaremos un debate donde comentaremos la actividad realizada en casa. Además hablaremos de la importancia de controlar nuestra atención, nuestra mente.</p> <p>Actividad 13: Escucho el silencio. Para trabajar el silencio, la atención y el mindfulness, nos tumbaremos boca arriba con los ojos cerrados y escuchando atentamente los sonidos del entorno, lo que nos permite disfrutar de sonidos y sensaciones que no experimentamos normalmente (Sánchez y Villares , 2017).</p> <p>Actividad 14: La botella, mi mente. Se compara una botella con agua y purpurina de colores con nuestra mente llena de pensamientos y sentimientos. Para ello los niños cuentan con una botella llena de agua por la mitad, donde introduciremos purpurina, arena de colores. Después de haber realizado la actividad anterior y haberle preguntado en qué han pensado mientras estaban en silencio, explicaremos que nuestra mente está continuamente pensando en otras cosas y nosotros debemos aprender a pensar en lo que hacemos en cada momento. Para ver lo que hace nuestra mente, se explicará que el agua sería lo que hacemos y la purpurina y arena lo que pensamos. Por lo tanto, podemos comprobar cómo esa arena y purpurina invade nuestra mente (Nhat, 2015)</p> <p>Actividad 15: ¿En qué piensas? Los niños se colocarán sentados en sus sillas con la espalda recta, brazos y piernas relajadas, cerrarán los ojos y escucharán de fondo una música clásica. Una vez terminada la audición preguntaremos en qué han pensado, si su atención estaba completamente focalizada en el sonido o si le venían pensamientos a la</p>

	<p>cabeza. Explicaremos que hay ocasiones que no prestamos atención al momento presente, nos distraemos con cosas que sucedieron en el pasado o que pasarán en un futuro (adaptado de Comas, 2016)</p> <p>Actividad 16. Suelta el palito: Una vez analizada la situación, se repetirá la actividad de antes, pero se le repartirá a cada niño un palito, y por cada distracción durante la audición deberá de ir colocándolo en la mesa, dejando a un lado, ese palito, esa distracción y volviendo de nuevo su atención al audio. Después se comentará lo sucedido, debatiremos sobre el tema y analizaremos casos que suceden en la escuela, como las preocupaciones por los exámenes, qué hace que nuestra mente esté invadida y no deja concentrarnos en el momento presente (adaptada de Kaiser, 2017).</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Botellas de plástico - Purpurina - Hojas de árboles - Folios y rotuladores - Palitos de madera - Ordenador y altavoces
Despedida y cierre de la sesión	<p>Para finalizar la sesión hablaremos de esa divagación mental que a veces nos genera esos estados de estrés y ansiedad e intentaremos llevarlo a la práctica en las distintas situaciones de la vida cotidiana.</p> <p>Por ello, pediremos a los niños que, en los momentos de estudio, trabajo de clase o incluso en los momentos con su familia o amigos, lleven esos palitos, que le ayudaran a sacar de su mente esos pensamientos que le invaden. En la siguiente sesión hablaremos de su experiencia.</p>

Tabla 8. Sesión 5. Atención plena

SESIÓN 6. ATENCIÓN PLENA AL CUERPO	
Duración	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 17, 18, 19 y 20: 60 minutos.
Objetivos y finalidad	<ul style="list-style-type: none"> • Dialogar con el grupo las experiencias vividas en casa. • Transmitir la importancia de vivir los momentos presentes de forma consciente.

	<ul style="list-style-type: none"> • Permitir sentir todo el cuerpo. • Focalizar la atención de forma profunda en el área del cuerpo que estemos sintiendo y explorando.
<p>Actividades principales/ Dinámicas y juegos</p>	<p>Antes de comenzar con las actividades, realizaremos un debate donde comentaremos la actividad realizada en casa. Cada alumno expondrá al resto las nuevas experiencias vividas durante el camino a casa a lo largo de la semana y cómo se ha sentido.</p> <p>Actividad 17: Sentir los pies: (Káiser, 2017). Los niños deben sentarse con la espalda recta y el cuerpo relajado y observar lo que está ocurriendo a su alrededor. A continuación, deben dirigir su atención a la planta de los pies y observar las sensaciones que perciben por el contacto que tienen con el suelo. Para observar diferentes sensaciones, después realizaremos un circuito, donde los niños pasarán lentamente y en silencio por alfombras de diferentes texturas y temperaturas.</p> <p>Actividad 18: Body-scan: en esta actividad el alumnado tendrá que llevar la atención a diferentes partes del cuerpo y mantenerla durante un tiempo, haciendo así un escaneo corporal de manera suave, lenta y sistemática. Para ello se seguirán las indicaciones del video: https://www.youtube.com/watch?v=G5ovphTLMg Esto ayudará a aumentar la atención y sentir con mayor auto-aceptación. Los niños deberán tumbarse en el suelo encima de la esterilla, con la espalda estirada y piernas y brazos extendidos pegados al cuerpo. Después de realizar la actividad, cada niño deberá comentar qué ha sentido (Dreeben, Mamberg y Salmon, 2013)</p> <p>Actividad 19: Masajes: Los masajes y las cosquillas nos hacen sentir el momento presente. Los niños se colocarán en parejas, primero realizará uno las cosquillas y el masaje y después cambiarán el rol. La persona que recibe el masaje deberá colocarse tumbada boca abajo con las piernas y brazos estirados pegados al cuerpo, de forma que se sienta relajada y cómoda. El otro compañero se colocará de rodillas para llevar a cabo los masajes (Sainz, 2015):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Primero realizaremos cosquillas dibujando líneas suavemente por

la espalda, brazos, piernas, para que el compañero las sienta en las distintas partes del cuerpo.

- Después realizaremos diferentes masajes de animales como el de hormiga (dando golpecitos con los dedos de arriba para abajo), de mariposa (presionando con todos los dedos a la vez, de dentro hacia fuera), como medusas (haciendo como pinzas), como elefante (con los puños cerrados dando pasos grandes) y como serpiente (con un dedo dentro vamos moviendo por toda la espalda).
- Para finalizar, escribiremos una palabra cariñosa en la espalda del compañero, para ello debe ir descifrando las letras que van realizando en su espalda.

Actividad 20. Camino con consciencia: (adaptado de Schoeberlein, 2017). Con esta actividad los niños centrarán su mente en el andar, con arreglo a las siguientes instrucciones:

- Primero empieza a caminar despacio en silencio y sin chocarte con los demás, andando de manera normal.
- Después camina como si estuvieras muy cansado.
- Anda como si te acabaras de enterar de una noticia maravillosa.
- Anda como si te doliera el tobillo.
- Anda como si no supieras dónde estás.
- Anda prestando atención a cada paso que das.

Después de realizar la actividad, pediremos a los niños que vuelvan a sus sitios y comentaremos la sesión, hablamos de los movimientos realizados en esta última actividad y cómo se han sentido en cada movimiento, y explicaremos que esos movimientos al andar eran diferentes, ya que las situaciones hacían referencia a experiencias distintas y producían distintas emociones, lo que se explica porque la mente y el cuerpo están unidos.

Materiales

- Esterillas.
- Alfombras de diferentes texturas.
- Ordenador y altavoces.

Despedida y cierre de la sesión

Para concluir la sesión realizaremos una pequeña puesta en común y practicaremos en casa la atención plena en su rutina diaria. Realizarán ejercicios donde presten atención a su respiración al menos 10 minutos antes de ir a dormir.

Tabla 9. Sesión 6. Atención plena al cuerpo

SESIÓN 7. ATENCIÓN A LOS SENTIDOS.	
Duración	<ul style="list-style-type: none">• Actividad 21, 22, 23 y 24: 60 minutos.
Objetivos y finalidad	<ul style="list-style-type: none">• Comentar las actividades elaboradas en casa.• Prestar atención a nuestro entorno a través de los sentidos.• Atender a los detalles a través de la vista.• Reconocer objetos a través del tacto.
Actividades principales/ Dinámicas y juegos	<p>Comentaremos con el alumnado qué tal ha ido la semana en casa, cómo se sienten practicando las distintas actividades que se les va enseñando y qué sensaciones están percibiendo.</p> <p>Actividad 21. Tolón, Tolón: (Modificada de Pena Méndez, 2019) Se les pedirá a los niños que se tumben boca arriba con los ojos cerrados y centren su atención en el sonido de la campana, ya que cuando suene deberán hacer la acción que se le haya indicado antes de comenzar la actividad. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Si suena una vez, deben levantar un brazo.• Si suena 2 veces deben mover la cabeza de un lado a otro lentamente.• Si suena 3 veces, deben levantarse y ponerse de pie lentamente.• Si suena 4 veces deben tumbarse. <p>Una vez repetido la actividad 2-3 veces, comentaremos qué tal ha ido su atención, si en ocasiones la dirigían hacia otros estímulos.</p> <p>Actividad 22. Mi pareja: Se pide a los niños que se coloquen por parejas, uno en frente de otro de pie. Después se les pide que se miren uno al otro</p>

con todo detalle, fijándose muy bien en el compañero que tienen delante. Pasados unos minutos se les pide que se den la vuelta, poniéndose de espaldas a su compañero. Y se les preguntará qué han observado de su compañero: color de ojos, color de pelo, anchura de los labios...

Una vez terminada la actividad hablaremos de la importancia que tiene prestar atención a los detalles (Cuadrado, 2020)

Actividad 23. Mi hoja: Se reparte a cada niño una hoja de un árbol, que serán muy similares todas. Los alumnos deben mirarla, olerla, tocarla, es decir analizarla con los sentidos y posteriormente dibujarla en un papel con todo detalle. Si durante la actividad te distraes intenta llevar de nuevo la atención a la hoja. Cuando pasen 5 minutos, se les pedirá a los niños que introduzcan las hojas en una bolsa, donde se mezclarán todas, luego se colocaran encima de la mesa y deberán identificar cuál era la suya, teniendo como referencia su dibujo.

Posteriormente, se realiza la misma actividad, pero en este caso, durante la observación atenta aparecerán diferentes sonidos distractores.

Al finalizar la actividad crearemos un debate donde hablaremos de la observación atenta, de las cosas a las que hay que estar pendientes y a las que no, de sus dificultades de atención, etc. (Schoeberlein, 2017)

Actividad 24. ¿Qué es?: Los alumnos colocados en círculo, sentados en el suelo con las piernas cruzadas y ojos cerrados, prestarán atención a diferentes objetos a través del tacto adivinando de qué objeto se trata. Una vez que ha pasado por todos los alumnos se guarda el objeto y entre todos se intenta averiguar cuál es y se comenta qué sensaciones le ha producido, si son agradables o no, si les gusta la textura, etc. (adaptado de Pena Méndez)

Materiales

- Esterillas
- Una campana.
- folios y colores
- Ordenador y altavoces
- Hojas de árboles
- Objetos de distintas texturas

Despedida y cierre de la sesión	<p>Para concluir la sesión realizaremos una pequeña puesta en común y explicaremos la actividad que realizaremos en casa.</p> <p>Rumbo a casa: Durante esta semana pediremos a los niños que anoten en su agenda qué sienten al prestar atención al momento presente de camino a casa. Es decir, les pediremos que observen las calles con detalle, seguro que hay objetos que no habían visto, que escuchen los sonidos que se producen, que vivan el momento, dejando a un lado otros pensamientos como deberes, exámenes, trabajos, clases... y que anoten cómo se sienten. La próxima semana se comentará en clase.</p>
--	--

Tabla 10. Sesión 7. Atención a los sentidos.

SESIÓN 8. MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA.	
Duración	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 25, 26 y 27: 60 minutos.
Objetivos y finalidad	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar Mindfulness en actividades de la vida cotidiana. • Realizar cada momento de forma consciente. • Atender a las actividades de la vida diaria.
Actividades principales/ Dinámicas y juegos	<p>Antes de comenzar con la sesión pediremos a los alumnos que nos comenten qué tal ha ido la actividad de rumbo a casa, si han percibido algún estímulo que no habían notado antes, si el prestar atención al paseo les ayuda a dejar los pensamientos y las rumiaciones fuera, etc.</p> <p>Actividad 25. La gominola: (modificado de Comas, 2016) esta actividad se suele hacer con una uva pasa, pero en este caso la realizaremos con una gominola. Con los niños sentados en círculo, daremos a cada uno de ellos una gominola y pediremos que sigan los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observar atentamente la gominola, color, tamaño. • Tocarla, sintiendo su textura. • Olerla para captar su aroma. • Después llévatela a la boca, chupa y pasa la gominola por la

lengua, dientes, paladar saboreándola.

- Luego mastica lentamente y trágatela.

El objetivo de esta actividad es centrar la mente en lo que hacemos, y erradicar esas ideas o emociones que invaden nuestra mente, produciendo una sensación de tranquilidad y renovación.

Actividad 26. Te escucho: En muchas ocasiones hablamos con otras personas y no prestamos atención a lo que nos dicen. Sólo pensamos en qué decir nosotros, o interrumpimos, damos opiniones o autocompletamos su frase, por lo que debemos escucharla con toda la atención. Para explicar esto a los alumnos realizaremos la siguiente cuestión: ¿Qué asignatura te gusta más y cuál te gusta menos y por qué? Los niños se situarán en corro sentados en las sillas y cada uno responderá a la pregunta. Cuando llevemos unos 8-10 alumnos preguntaremos al resto que ha respondido algún compañero y observaremos que en ocasiones no escuchamos, explicando así la importancia de la escucha atenta (Elaboración propia).

Actividad 27. Mi rutina (adaptada de Marfil Sánchez): todos los alumnos en círculo comentarán su rutina diaria y hablaremos sobre la atención que ponemos en cada momento. Para ello, contamos con una pizarra, donde cada alumno saldrá y anotará qué momento del día hace con tranquilidad y qué momento o momentos hace con prisas. Observaremos que en la mayoría de ocasiones hacemos las cosas de forma inconsciente, con prisas y sin prestar atención, por lo que comentaremos la importancia de ejercer las cosas con atención plena, es decir realizar cualquier actividad de la vida cotidiana como cepillarse los dientes, lavarse las manos, vestirse...de forma lenta y consciente, concentrándose en los gestos, movimientos, en el tacto de los objetos, observando cada objeto con los sentidos, lo que ayudará a evitar esa sensación de estrés y agobio que nos invade en todo momento y nos ayudará a llevar el día de forma más relajada.

Materiales

- Pizarra.
- Rotuladores de pizarra.

	- Gominolas.
Despedida y cierre de la sesión	<p>Para concluir la sesión realizaremos una pequeña puesta en común y pediremos a los alumnos que realicen la siguiente actividad durante la semana.</p> <p>Cola-caó: Centraremos la atención en el desayuno de cada día. Para ello observaremos cómo la leche cae en el vaso, el sonido del microondas mientras la leche se calienta... Observaremos los colores cambiantes cuando introducimos el cola-caó y el aroma que desprende. Después cogeremos la taza y sentiremos el calor en las manos. Finalmente analizaremos el sabor del desayuno tomando pequeños sorbos. Con esta actividad los niños centrarán su mente en el momento presente, dejando a un lado el estrés o la incertidumbre provocada por la realización de un examen o trabajo que tenga en el colegio, generando en ellos un estado de tranquilidad.</p>

Tabla 11. Sesión 8. Mindfulness en la vida cotidiana

SESIÓN 9. ATENCIÓN A LAS EMOCIONES.	
Duración	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 28, 29 y 30: 60 minutos.
Objetivos y finalidad	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer, nombrar e identificar las emociones básicas. • Definir emociones a través de las experiencias vividas. • Describir emociones propias mediante el lenguaje verbal y no verbal. • Trabajar la regulación emocional. • Adoptar una actitud positiva frente alguna adversidad.
Actividades	<p>Para empezar la sesión, los niños nos hablarán de su experiencia con la actividad del cola-caó, y analizaremos qué sensaciones han vivido y cómo le ha influenciado en su vida diaria.</p> <p>Antes de empezar con las actividades dialogaremos sobre las distintas emociones, explicaremos que existen emociones básicas y secundarias,</p>

y recalcaremos que no existen emociones “buenas” o “malas”, sino que todas esas emociones hay que sentirlas y aceptarlas. Y expresaremos la importancia de sentir las emociones, de aprender a manejarlas y controlarlas.

Actividad 28: El tiempo atmosférico: (adaptada de Snel, 2013). Se realizará un símil de las emociones con el tiempo atmosférico, ya que hablaremos de que no todos los días hace el mismo tiempo, por lo que todos los días no nos sentimos igual. Nosotros somos como el tiempo: cuando estamos alegres está soleado; cuando estamos tristes, lluvioso; tormentoso si sentimos miedo y nuboso cuando nos enfadamos. Seguidamente, les hablaremos que igual que sabemos el tiempo que hace fuera, es muy importante mirar qué tiempo hace dentro de cada uno/a de nosotros. Primero veremos un video de Inside Out (<https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnSs>) y después pediremos a cada alumno que se identifique con una emoción explicando por qué se siente así.

Actividad 29. Los pétalos: Se le repartirá a cada niño una flor con diferentes pétalos. Cada pétalo hace referencia a una emoción. Los niños deberán escribir por delante que situación escolar genera esa emoción y su actuación y por detrás deberán anotar qué hacen para regular dicha emoción y algún aspecto positivo de ese momento. Posteriormente la pondremos en común con el resto de compañeros (adaptada de Sainz, 2015)

Actividad 30. Pasito a pasito: Antes de empezar esta actividad, dialogaremos sobre la importancia de hacer las cosas poco a poco. Por ejemplo, el hecho de estudiar un examen el día de antes va a generar estrés y emociones desagradables, por lo que si estudiamos a diario hará que estemos más seguros y tranquilos. Para ello los alumnos escribirán en un papel una meta que quieran alcanzar para esa semana, la desglosaran en diferentes pasos, observando que esos pasos son más fáciles de conseguir y además les genera bienestar y emociones agradables evitando ese estrés (elaboración propia)

Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Folios. - Bolígrafos. - Ordenador y altavoces.
Despedida y cierre de la sesión	<p>Para concluir la sesión y finalizar la fase 2, realizaremos la siguiente actividad:</p> <p>La telaraña. Esta actividad nos ayudará a recordar y reforzar todo lo que hemos visto a lo largo de las sesiones. Para ello, necesitamos un ovillo de lana gruesa y habremos de tener cuidado para que no se hagan nudos. Para comenzar nos sentamos en círculo completamente cerrado forma ordenada y silenciosa.</p> <p>Una vez que estamos en círculo lanzamos un ovillo a otra persona del grupo, manteniendo la hebra de lana sujeta con nuestro dedo. Antes de lanzar el ovillo debemos decir alto a todo el grupo una cosa que hemos aprendido y que nos ha gustado mucho. Cada persona que recibe el ovillo, rodea uno de sus dedos con la lana y pasa el ovillo a otra persona. Así hasta que todo el grupo haya dicho algo que ha aprendido, creando así nuestra telaraña.</p>

Tabla 12. Sesión 9. Atención a las emociones.

FASE 3

Esta fase consiste principalmente en llevar a cabo una recogida post-test tras terminar todas las sesiones de entrenamiento en mindfulness con el alumnado. Así, en la última sesión se volverán a pasar de nuevo los dos tests que se pasaron al principio y se dará por concluido el programa. Así, el objetivo de esta fase será comprobar si el programa ha sido eficaz para evitar en los alumnos ese estrés escolar tan típico de esta etapa escolar. Esta fase se volverá a repetir a los 6 meses después para comprobar que si el alumno sigue practicando mindfulness, favorecerá su bienestar, su salud, y reducirá el estrés escolar.

SESIÓN 10: POST-TEST	
Duración	60 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> - Recordar la importancia del mindfulness para evitar el estrés

Objetivos de la sesión	escolar.
Postest	<p>Al inicio de esta sesión, se le pasará a cada participante los dos cuestionarios pasados en la sesión 1, para que lo vuelvan a rellenar.</p> <p>Una vez terminados los test, daremos las gracias a todos los alumnos y alumnas que han colaborado en nuestro programa.</p>

Tabla 13. Sesión 10. Post-test

4. PRESUPUESTO.

Para la realización de este programa necesitaremos de diferentes recursos para llevar a cabo cada una de las sesiones. Algunos materiales no tienen ningún coste, puesto que son materiales reciclados o el colegio cuenta con ellos y suponemos que no habrá problemas para utilizarlos.

Material	Unidad	Precio/Unidad	Total
Bolsa de globos	2	1.50 €	3 €
Folios (para todas las fotocopias)	1 paquete de 250 folios	5 €	5 €
Ordenador y proyector	1 ordenador 1 proyector	0 €	0 €
Lápices, rotuladores, ceras de colores		0 €	0 €
Palos de polo de madera	4 paquetes de 25	1.30	5.20 €
Botellas	30 unidades	0.52€	15.60 €
Purpurina	3 botes	1.45 €	4.35 €
Gominolas	1 bolsa	0.95 €	0.95€
Cartulinas de colores	1 Paquete de 100	18 €	18 €
Alfombra texturas	1 alfombra	59,99 €	59.99 €
Campana	1 campana	11.90 €	11.90 €

Objetos texturas	Material de Educación Infantil	0 €	0 €
Esterillas	30 unidades	5.99€	179.7€
Cuadernos	30 unidades	0.75€	22.50€
Monitor especialista en Mindfulness	1	100€/ sesión	1000€
TOTAL			1326,19€

Tabla 14. Presupuesto

5. RESULTADOS PREVISTOS.

Los resultados que se esperan obtener tras la realización del programa de prevención son el cumplimiento y la verificación de los objetivos planteados en dicho proyecto, es decir, conseguir prevenir niveles de estrés elevados en el alumnado de Educación Primaria debido al cambio de ciclo escolar, a través de la práctica de Mindfulness.

A través de las diferentes sesiones que se han planteado, se pretende que el alumnado sea partícipe del proceso de aprendizaje. Es por ello que se han planteado actividades de acuerdo a su edad, para que les sean atractivas y les motiven, promoviendo la práctica de Mindfulness. Además, sería interesante que una vez realizado el programa, el personal implicado incorporara Mindfulness en su vida diaria con el fin de que los beneficios obtenidos de ella perdurasen en el tiempo, y poder comprobarlo en la evaluación de seguimiento.

En definitiva, un alumno que trabaje Mindfulness, tendrá una herramienta necesaria para controlar su atención, regular sus emociones y conseguir un estado de mayor relajación física y mental, obteniendo como resultado una reducción de estrés, un mejor conocimiento de su cuerpo, emociones y sensaciones y un aumento de la satisfacción con la vida. Por lo tanto, este programa de prevención sería útil llevarlo a cabo en los diferentes centros escolares ya que son lugares con alto nivel de estrés.

6. CONCLUSIONES

La revisión que se ha llevado a cabo sobre el estrés escolar, mindfulness y el estado actual del alumnado de Educación Primaria, nos ha permitido conocer los problemas de estos niños y niñas tras el paso de curso y ciclo escolar.

La etapa de Educación Primaria es una etapa de numerosos cambios que afecta a los niños. En esta etapa dejan de ser tan dependientes de los padres, empiezan a consolidarse las amistades, se comienza con los cambios corporales y hormonales, afectando en las emociones y a esto se unen otras dificultades como el cambio de ciclo, donde su rutina diaria se ve modificada: maestros nuevos, nuevas metodologías, otros compañeros, etc., donde las exigencias escolares, las responsabilidades y las tareas académicas se complican, por lo que se requiere mayor esfuerzo e implicación por parte del alumnado, produciendo en el alumnado un cierto nivel de estrés.

Consecuentemente, sería necesario que desde las aulas de Educación Primaria se llevase a cabo alguna respuesta que permita a los niños controlar o evitar dicho estrés. Es por ello que hablamos del Mindfulness como una de las mejores prácticas para reducir el estrés y por lo tanto conseguir una mejora en la calidad de vida.

Aunque este programa de prevención no se haya llevado a cabo, existen numerosas investigaciones que demuestran que el Mindfulness ayuda a reducir los niveles de estrés en estudiantes. Por lo tanto, sería útil trabajar Mindfulness en el ámbito educativo ya que la mayor parte de las relaciones sociales y actividades de los niños de estas edades se producen en los centros educativos, debido a que pasan allí la mayor parte del tiempo y es el lugar que produce mayor estrés en ellos.

BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, L., Barreto, P., Ramos, M., Mesa, P., Lacomba, L. y Pérez, M. (2020). Mindfulness and grief: The MADED program mindfulness for the acceptance of pain and emotions in grief. *Psicooncología* 17(1), 105-116. <https://doi.org/10.5209/psic.68244>
- Álvarez, J. (2017). *Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida* (tesis doctoral de psicología). Departamento de Psicología Clínica y Experimental, Universidad de Huelva.
- Amigo-Vázquez, I. y González-Mesa, G. (2018). Effects of mindfulness in education: a systematic review. *Journal of Psychology and Education*, 13(1), 73-91. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.159>
- Baer, R.A., Carmody, J. y Hunsinger, M. (2012). Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulnessbased stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 68(7), 755-765. DOI: 10.1002 / jclp.21865
- Baena, F. J. (2007). *Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y escolar en la infancia* (tesis doctoral, Universidad de Málaga). Repositorio Institucional de la Universidad de Málaga. <http://hdl.handle.net/10630/2674>
- Barraza, A. (2005). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en psicología latinoamericana* 26(2), 270-289. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2857146.pdf>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Chiesa, A. y Serretti, A. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15 (5), 593-600. <http://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>
- Comas, S. (2016). *Burbujas de paz: Pequeño libro de Mindfulness para niños (y no tan niños)*. Nube de tinta.
- Cuadrado, L. (2020). *Mindfulness para prevenir el estrés en la transición de la etapa Infantil a Primaria*. (Trabajo fin de máster de Psicología positiva, Universidad de Jaén). Recuperado de: <http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/12148/1/CuadradoMontaezLauraTFM.pdf>

- Del Barrio, V. (2010). El estrés en el niño. *Revista Crítica*, (968), 36-41. Recuperado de http://www.revistacritica.com/administrator/components/com_avzrevistas/pdfs/81fc762b2b2109873decaadedfb636b4-968-Atrapados-por-el-estr-s-jul-ago-2010--deleted509a3f3a-2cee73-8b8170ee-.pdf
- Dreeben, S., Mamberg, M. y Salmon, P. (2013). The MBSR body scan in clinical practice. *Mindfulness*. 4(4), 394-401. Doi:10.1007/s12671-013-0212-z.
- Durán, M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de administración*, 1 (1), 71-84. Recuperado de: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-BienestarPsicologico-3698512%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-BienestarPsicologico-3698512%20(1).pdf)
- Fabuel, S. (2015). Una reflexión sobre las transiciones educativas. de primaria a secundaria ¿traspaso o acompañamiento?. *Edetania*, 48, 159-183. Recuperado de: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/DialnetUnaReflexionSobreLasTransicionesEducativas-5349094.pdf>
- Fernández F. J. y Trianes, M. V. (2007). *Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y escolar en la infancia*. (Tesis Doctoral de psicología. Universidad Malacitana, Málaga). Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10630/2674>
- Freire, C., Ferradás, M. M., Fernández, S. y Barca, E. (2019). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de educación primaria: diferencias en función del curso y del género. *Publicaciones*, 49(2), 151–168. doi:10.30827/publicaciones.v49i2.8087
- Germer, C. (2011). *El poder del mindfulness*. Barcelona: Paidós
- Gómez, E., L. y Noriega, S., N. (2017). *Estrés cotidiano infantil y estilos de aprendizaje en estudiantes de 6to grado de educación primaria de la institución educativa n°81007-modelo Trujillo*. (Tesis licenciatura en Educación Primaria, Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo, Perú). Recuperado de: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/9073>
- González, M. T. y García, M. L. (1995). El estrés y el niño. Factores de estrés durante la infancia. *Ediciones Universidad de Salamanca*, 1(7), 185-201. Recuperado de https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69223/El_estres_y_el_nino_Factores_de_estres_d.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hadash, Y., Plonsker, R., Vago, D. R. y Bernstein, A. (2016). Experiential Self-Referential and Selfless Processing in Mindfulness and Mental Health: Conceptual Model and Implicit Measurement Methodology. *Psychological Assessment*., 28, 856–869. <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000300>
- Hervás, G., Cebolla, A. y Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en

- mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*. 27 (3), 115-124. <http://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>.
- Kaiser-Greenland, S. (2016). *Juegos mindfulness*. Gaia.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Kairós.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. y Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. 78 (6). 519-28. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Khoury, B., Lecomte. T., Fortin, G. *et al.* (2013) Mindfulnessbased therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6). 763-771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Lavilla, M., Molina, D. y López, B. (2008). *Mindfulness. Cómo practicar el aquí y el ahora*. Barcelona: Paidós.
- Lee, W.K. y Bang, H. J. (2010). The effects of mindfulness-based group intervention on the mental health of middle-aged Korean women in community. *Stress and Health*, 26(4), 341-348. <doi.org/10.1002/smi.1303>
- Marfíl, A. M. (2016). *Mindfulness: Programa de intervención para la gestión de la atención y el estrés del alumnado en educación primaria y secundaria*. (Trabajo fin de máster, Universidad de Granada). Recuperado de: <https://digibug.ugr.es/handle/10481/43112>
- Martínez-Otero, V. (2012). El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital. *Revista Iberoamericana De Educación*, 59(2), 1-9. <https://doi.org/10.35362/rie5921391>
- Maturana, A. y Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Medical Clínica Condes*, 26(1), 34-41. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>
- Moscoso, M. S. (2018). Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10(2), 101-121. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/330983874_Mindfulness_autorregulacion_emocional_y_reduccion_de_estres_ciencia_o_ficcion Derechos reservados RR MIP
- Nhat, T. (2015). *Plantando semillas: la práctica del Mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós
- Noriega, R. Y. (2019). *Inventario de estrés cotidiano infantil (IECI): propiedades*

psicométricas en estudiantes de primaria-Carmen de la Legua y Reynoso. (Tesis licenciatura en psicología, Universidad César Vallejo, Lima, Perú). Recuperado de: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36923>

O'Connor, M., Piet, J. y Hougaard, E. (2014). The Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Depressive Symptoms in Elderly Bereaved People with Loss-Related Distress: a Controlled pilot Study. *Mindfulness*, 5, 400-409. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0194-x>

Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.

Palacio, C., Tobón, J., Toro, D. y Vicuña, J. (2018). El Estrés escolar en la Infancia: Una reflexión Teórica. *Cuadernos de Neuropsicología*, 12(2), 1-20. Recuperado de: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/ElEstrsescolarenlaInfancia_UnareflexinTerica.pdf

Pardo, C. y González, R. (2019). El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *European Journal Of Health Research*, 5(1), 51-61. doi:10.30552/ejhr.v5i1.137

Parra, M., Montañés, J., Montañés, M. y Bartolomé, R. (2012) Conociendo mindfulness. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 1 (27), 29-46. <https://doi.org/10.18239/ensayos.v27i0.130>

Pena-Méndez, M. (2019). *Mindfulness para la regulación emocional en Educación Infantil: Propuesta de intervención para el aula de 5 años* (Trabajo fin de máster, Universidad de Sevilla). Recuperado de: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/93932/Mindfulness%20para%20la%20regulacion%20emocional%20en%20educaci%C3%B3n%20infantil%20propuesta%20de%20intervencion%20para%20el%20aula%20de%205%20a%C3%B1os%20PEN%A%20MENDEZ%20MARIA%20%28Psicopedagogia%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pérez M, Botella L. (2006). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, 17 (66-67), 77-120.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

- Redero, E. (2016). *Aplicación de Mindfulness en el proceso de enseñanza y aprendizaje en Educación Primaria*. (Trabajo Fin de Grado, Universidad internacional de La Rioja, España). Recuperado de: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3945/REDERO%20GARCIA%2C%20ELENA.pdf?sequence=1>
- Robins, C. J., Keng, S. L., Ekblad, A. G. y Brantley, J. G. (2012). Effects of mindfulness-based stress reduction on emotional experience and expression: a randomized controlled trial. *J. Clin. Psychol*, 68 (1), 117-31. <https://doi.org/10.1002/jclp.20857>
- Rubio-Galtier, I. (2015). *Relación entre la capacidad de mindfulness de alumnos de bachiller con ansiedad, estrés y rendimiento académico*. (Trabajo final de máster, Facultad de Educación de Zaragoza). Recuperado de: http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/2015_Mindfulness_y_rendimiento_academico.pdf
- Sagula, D. y Rice, K.G. (2004). The Effectiveness of Mindfulness Training on the Grieving Process and Emotional Well-Being of Chronic Pain Patients. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings* 11, 333–342. <https://doi.org/10.1023/B:JOCS.0000045353.78755.51>
- Sainz Vara del Rey, P. (2015). *Mindfulness para niños. Cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*. Barcelona: Planeta.
- Sánchez, A., González, M. y Villares, S. (2017). *Educación emocional: de las inteligencias múltiples al mindfulness*. Madrid, España: Formación continuada logoss S.L.
- Stewart, M., Kimberly, A., Schonert-Reichl, K., Gadermann, A. y Zumbo, B. (2013). A Validation Study of the Mindful Attention Awareness Scale Adapted for Children. *Mindfulness*. 5(6), 730-741.
- Siegel, R. (2010). *La solución mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Bilbao: Desclée
- Sierra, O. L., Urrego, G., Montenegro, S. y Castillo, C. (2015). Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de mindfulness. *Cuadernos de lingüística hispánica*, 26, 175-197. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=322240661010>
- Simón, V. y Germer, C. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Sello
- Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17, 5-30.
- Schoeberlein, D. (2017). *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores*. Madrid: Gaia.

- Schutte, N. S., y Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116–1119. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.037>
- Smith, B. W., Shelley, B. M., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E. y Bernard J. (2008) A pilot study comparing the effects of mindfulness-based and cognitive-behavioral stress reduction. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 14(3), 251-258. <https://doi.org/10.1089/acm.2007.0641>
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Kairós.
- Trianes, M. V., Mena, M. J., Fernández, F. J., Escobar, M. Maldonado, E. F. y Muñoz, Á. (2009). Evaluación del estrés infantil: Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC). *Psicothema*, 21(4), 598-603. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3677>
- Valiente-Barroso, C., Suárez-Riveiro, J. M., y Martínez-Vicente, M. (2020). Rendimiento académico, aprendizaje y estrés en alumnado de primaria. *Revista Complutense De Educación*, 31(3), 365-374. <https://doi.org/10.5209/rced.63480>
- Vallejo-Pareja, M.A. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 27, (2), 92-99.
- Vallejo-Pareja, M. A. (2007). Mindfulness y la tercera generación de terapias psicológicas. *Infocop*. <http://www.infocop.es/>.
- Van Dijk, I., Lucassen, P., Akkermans, R. P., Van Engelen, B., Van Weel, C. y Speckens, A. (2017). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Clinical Clerkship Students: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *Academic medicine: journal of the Association of American Medical Colleges*, 92(7), 1012–1021. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000001546>
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev Neuropsiquiatr* 79 (1), 42-51. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
- Zenner, CH., Herrnleben-Kurz, S. y Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 5(603),1-20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.0060>