

DOI: <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>



## ***Mindfulness* en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena\***

Martín Sánchez-Gómez<sup>a</sup> ■ Mireia Adelantado-Renau<sup>b</sup>  
■ Mónica Huerta Andrés<sup>c</sup> ■ Edgar Bresó<sup>d</sup>

**Resumen:** En los últimos años ha crecido exponencialmente el interés por conocer el papel que juega la práctica continuada de *mindfulness*, especialmente en el ámbito educativo. El objetivo de este trabajo fue analizar el efecto de un programa de *mindfulness* sobre el bienestar emocional, así como sobre la percepción del docente respecto a la capacidad de atención, el rendimiento escolar y el clima del aula en preescolares. El programa de intervención educativa, centrado en la práctica de *mindfulness*, se implementó durante 12 semanas en un centro educativo público de la comunidad autónoma de Madrid (España), en un grupo-clase de 25 alumnos de último curso de educación infantil (5-6 años). De forma paralela, se evaluó un grupo control de 24 niños de la misma escuela y edad. Empleando una metodología mixta (análisis cuantitativo y cualitativo), se completó un cuestionario para conocer el bienestar emocional y se realizaron entrevistas con el docente para evaluar su percepción acerca de la capacidad de atención y el rendimiento académico del alumnado, así como del clima del aula. Los resultados mostraron una relación positiva entre la implementación del programa y el bienestar emocional de los alumnos. Además, tras el programa, el profesor informó de una mejora en la capacidad de atención y el rendimiento escolar, así como en el clima del aula. En conclusión, la práctica continuada de *mindfulness* podría favorecer el bienestar emocional, la capacidad de atención, el rendimiento escolar y el clima del aula en educación infantil. Se requieren futuros estudios que clarifiquen la influencia de la implementación e integración de la práctica del *mindfulness* en el ámbito educativo sobre estas variables.

**Palabras clave:** *mindfulness*; atención plena; concentración; educación; gestión de emociones; infantil.

**Recibido:** 14 de abril de 2020. **Aceptado:** 1 de junio de 2020.

**Disponible en línea:** 22 de octubre de 2020.

**Cómo citar:** Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, M., Huerta Andrés, M., y Bresó, E. (2020). *Mindfulness* en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena. *Academia y Virtualidad*, 13(2), 133-144. <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>

---

\* Artículo de investigación.

- a Magíster en Intervención y Mediación. Profesor e investigador en Universitat Jaume I, Castellón de la Plana, España. Correo electrónico: [sanchgom@uji.es](mailto:sanchgom@uji.es) ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-8663-8889>
- b Doctora en Educación. Profesora e investigadora en Universitat Jaume I, Castellón de la Plana, España. Correo electrónico: [adelantm@uji.es](mailto:adelantm@uji.es) ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-6124-8876>
- c Magíster en Inteligencia Emocional y Coaching. Maestra interina en la Comunidad de Madrid, Madrid, España. Correo electrónico: [monicapalom@hotmail.com](mailto:monicapalom@hotmail.com) ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-4590-9264>
- d Doctor en Psicología del Trabajo. Profesor Titular en Universitat Jaume I, Castellón de la Plana, España. Correo electrónico: [breso@uji.es](mailto:breso@uji.es) ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0884-1758>

## *Mindfulness in child education: a program to develop full attention*

**Abstract:** In recent years, interest in learning about the role played by the continued practice of mindfulness has grown exponentially, especially in the educational field. The objective of this work is to analyze the effect of a mindfulness program on the emotional well-being, as well as on the teacher's perception of attention capacity, school performance, and classroom climate in preschool children. The educational intervention program, focused on the practice of mindfulness, was implemented for 12 weeks in a public educational center in the autonomous community of Madrid (Spain), in a class of 25 students in the last year of early childhood education (5- 6 y.o.). In parallel, a control group of 24 children with the same age and in the same school was evaluated. Using a mixed methodology (quantitative and qualitative analysis), a questionnaire was completed to find about the emotional well-being and interviews were also conducted with the teacher to assess his/her perception of the students' attention span and academic performance, as well as the classroom climate. The results showed a positive relationship between the program implementation and the emotional well-being of the students. Additionally, after the program, the teacher reported improvement in the attention span and school performance, as well as in the classroom climate. In conclusion, the continued practice of mindfulness could favor emotional well-being, attention span, school performance, and classroom climate in early childhood education. Further studies are required to clarify the influence of the implementation and integration of the mindfulness practice in the educational field on these variables.

**Keywords:** mindfulness; full attention; concentration; education; emotion management; child related.

## *Mindfulness na educação infantil: um programa para desenvolver a atenção plena*

**Resumo:** Nos últimos anos tem crescido exponencialmente o interesse por conhecer o papel que a prática continuada de mindfulness tem, especialmente, no âmbito educativo. O objetivo deste trabalho foi analisar o efeito de um programa de mindfulness sobre o bem-estar emocional, bem como sobre a percepção do docente com relação à capacidade de atenção, ao rendimento escolar e ao clima da sala de aula em pré-escolares. O programa de intervenção educativa, centrado na prática de mindfulness, implementou-se durante 12 semanas num centro educativo público da comunidade autónoma de Madri (Espanha), num grupo-classe de 25 alunos do último curso da educação infantil (5-6 anos). De forma paralela, avaliou-se um grupo controle de 24 crianças da mesma escola e idade. Empregando uma metodologia mista (análise quantitativa e qualitativa), completou-se um questionário para conhecer o bem-estar emocional e realizaram-se entrevistas com o docente para avaliar sua percepção a respeito da capacidade de atenção e do rendimento acadêmico dos alunos, bem como do clima da sala. Os resultados mostraram uma relação positiva entre a implementação do programa e o bem-estar emocional dos alunos. Além disso, depois do programa, o professor informou uma melhora na capacidade de atenção e no rendimento escolar, bem como no clima da sala. Em conclusão, a prática continuada de mindfulness poderia favorecer o bem-estar emocional, a capacidade de atenção, o rendimento escolar e o clima da sala na educação infantil. Requerem-se futuros estudos que clarifiquem a influência da implementação e integração da prática do mindfulness no âmbito educativo sobre essas variáveis.

**Palavras-chave:** mindfulness; atenção plena; concentração; educação; gerenciamento de emoções; infantil.

## Introducción

El término *mindfulness* encuentra sus raíces en antiguas filosofías orientales, concretamente en el budismo zen, y se remonta a hace más de 2000 años en los discursos de Buda. En castellano se traduce como conciencia o atención plena (Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé, 2012). A finales de los años 70, Jon Kabat-Zinn fundó la Clínica de Reducción del Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, donde desarrolló el programa *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), estructurado en ocho sesiones semanales de dos horas y media y complementado con un fin de semana de retiro (Kabat-Zinn, 1982).

El *mindfulness* se puede definir como la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente en el momento presente y libre de juicios (Kabat-Zinn, 2003). No se trata de centrarse en un pensamiento negativo para cambiarlo por uno positivo, se trata de centrarse en una actividad sin intención de controlarla (Hanh, 1999). De hecho, Vallejo Pareja (2006) indicó que el *mindfulness* puede entenderse como “atención y conciencia plena y presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. Pretende que la persona se centre en el momento presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento” (p.92). Además, Vallejo Pareja (2006) afirma que: “al igual que con la relajación, el entrenamiento y la práctica permiten la adquisición de unas habilidades que pueden generalizarse y tienen efectos positivos en el funcionamiento de la persona” (p.94).

## Aportaciones del mindfulness en diferentes campos

Existen multitud de estudios que avalan los beneficios de la práctica del *mindfulness* para tratar diversos problemas de salud, tanto físicos como psicológicos. Entre ellos podemos encontrar estrés, ansiedad, depresión, trastornos de la personalidad, dolor crónico, adicciones y trastornos de alimentación (Goldberg *et al.*, 2018; Parsons, Crane, Parsons, Fjorback y Kuyken, 2017). Estudios previos han sugerido beneficios de la práctica

de *mindfulness* sobre la función reflexiva, las relaciones empáticas, la fortaleza emocional y la vivencia de estados afectivos más positivos (Davidson, 2011; Sarmiento-Bolaños y Gómez-Acosta, 2013; Siegel, 2017).

Aunque en un principio el *mindfulness* comenzó a aplicarse en el contexto médico, actualmente se ha extrapolado a otros campos como la psicología o la educación. Además, investigaciones recientes ponen de manifiesto que el *mindfulness* es una práctica que puede realizar cualquier persona, independientemente de la edad (Hanh, 2016).

## Mindfulness en entornos educativos

Diversos trabajos han estudiado la relación del *mindfulness* del docente y aspectos claves en el día a día de la profesión (por ejemplo, relaciones interpersonales, gestión del estrés, apoyo social, inteligencia emocional percibida), siendo los resultados mejores en aquellos educadores conscientes, ya que encarnan cualidades y actitudes como la paciencia, la confianza, el respeto y la amabilidad (Becker, Gallagher y Whitaker, 2017; Body, Díaz, Recondo y del Río, 2016; Gouda, Luong, Schmidt y Bauer, 2016; Mañas, Franco, Gil y Gil, 2014). Atendiendo a estudios previos, Weare (2014) resume los beneficios de la atención plena para el profesorado sobre el estrés, la salud mental, el bienestar, la bondad, la compasión, la salud física, el rendimiento cognitivo y el rendimiento laboral.

En la misma línea, hay numerosas evidencias que corroboran la influencia positiva de los programas de *mindfulness* en el rendimiento académico y en factores personales del alumnado de diversos niveles (López-González, Amutio, Oriol y Bisquerra, 2016; López-González, Amutio y Herrero-Fernández, 2018). Justo, Ayala y Martínez (2010) evaluaron el impacto de un programa de *mindfulness* con alumnado inmigrante de secundaria, mostrando una mejora significativa de los niveles del autoconcepto y del rendimiento académico. El entrenamiento en *mindfulness* también parece aumentar la concentración, el control de pensamientos y conductas, así como otros efectos físicos saludables y cambios positivos a nivel neurobiológico (Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2010; Hutchinson, Huws y Dorjee, 2018).

Arguís *et al.* (2010) destacan la eficacia del *mindfulness* en niños y argumentan, que si desde edades tempranas aprenden a vivir de un modo más consciente, estaremos contribuyendo a educar a personas más libres, responsables y felices. En la misma línea, Arguís (2014) argumenta la importancia de la atención plena en el ámbito educativo y señala los siguientes beneficios tras la práctica del *mindfulness* en los alumnos: contrarrestar el estrés diario, vivir las experiencias de un modo más atento y consciente, asimilar las informaciones que recibimos de forma más serena y relajada, favorecer el aprendizaje, evitar la “intoxicación” por información, facilitar el desarrollo personal y social, así como la promoción del bienestar global en las escuelas. Así, García-Rubio, Luna, Castillo y Rodríguez-Carvajal (2016) concluyeron que la implementación de una intervención breve basada en *mindfulness* en estudiantes de educación primaria disminuía los problemas de conducta en el aula, al mismo tiempo que mejora las relaciones sociales y la relajación. Por su parte, Crescentini, Capurso, Furlan y Fabbro (2016) hallaron un efecto positivo de la meditación consciente en el bienestar psicológico de niños y niñas con edades comprendidas entre 7 y 8 años.

Por lo que respecta a programas de intervención en *mindfulness* diseñados para la etapa de Educación Infantil, estos contemplan actividades en las que los niños son más conscientes de su propio cuerpo, de su respiración, de sus emociones, de las de sus compañeros, etc., y evidencian que esta es una herramienta eficaz a la hora de afrontar la vida de una manera más consciente y plena (Pacheco-Sanz, Canedo-García, Arija y García-Sánchez, 2018). En un estudio realizado con alumnado de 5 y 6 años, la evaluación inter-jueces afirma un incremento en la percepción del estado de calma y del nivel de atención tras la realización un programa de *mindfulness* durante 7 semanas con una sesión semanal de entre 15 y 35 minutos (Tébar y Parra, 2015). En otro estudio similar llevado a cabo en Canadá, la práctica de *mindfulness* tres veces por semana durante seis semanas produjo una mejora significativa en la capacidad de autorregulación, un aumento de las conductas prosociales, así como un descenso en los niveles de hiperactividad en

comparación con el grupo control (Viglas y Perlman, 2018). También se ha observado el efecto de estos programas a la hora de desarrollar la habilidad de autorregulación, fundamental en esta etapa (Flook, Goldberg, Pinger y Davidson, 2015; Razza, Bergen-Cico y Raymond, 2015).

En España se han desarrollado distintas propuestas educativas entre las que destaca el programa Treva (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula), llevado a cabo en Cataluña (González, 2013). Sus resultados relacionan de manera positiva la competencia de relajación de los alumnos, el clima del aula, el nivel de competencia emocional y el rendimiento académico (López-González, González y Alzina, 2016). De la misma forma, en Aragón se ha puesto en marcha el programa educativo “Aulas felices” (Arguís *et al.*, 2010) orientado al desarrollo de fortalezas personales en alumnado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Asimismo, en Canarias se ha implantado una nueva asignatura sobre educación emocional que incluye también *mindfulness*.

Por tanto, la literatura nos hace pensar que la práctica de *mindfulness* puede ser de gran utilidad para el alumno. Es por ello que encontramos en la práctica del *mindfulness* dentro de la escuela una herramienta clave para desarrollar en ellos la habilidad de estar en el momento presente con atención plena, una habilidad que ha demostrado su relación con el éxito y el rendimiento académico. Por ello, el objetivo principal del presente trabajo fue analizar el efecto de un programa de *mindfulness* sobre el bienestar emocional, así como sobre la percepción del docente con respecto al rendimiento escolar, la capacidad de atención, y el clima del aula en preescolares.

Las hipótesis que guían este trabajo, atendiendo a los estudios previamente analizados, son las siguientes:

- La práctica de *mindfulness* durante un trimestre escolar mejorará el bienestar emocional de las niñas y los niños.
- La práctica de *mindfulness* durante un trimestre escolar mejorará el rendimiento del alumnado y su capacidad de atención.
- La práctica de *mindfulness* durante un trimestre escolar favorecerá el clima del aula.

## Método

### Participantes y diseño del estudio

El proyecto se implementó en la etapa de Educación Infantil de un centro educativo público de la Comunidad de Madrid (España). La muestra estuvo compuesta por un grupo-clase cuasi-experimental de 25 alumnos, 14 niños y 11 niñas; y un grupo control activo de 24 alumnos, 12 niños y 12 niñas, todos ellos con edades comprendidas entre 5 y 6 años. Las actividades del grupo control estuvieron relacionadas con la percepción emocional. Antes de iniciar el proceso se solicitó el consentimiento informado de los padres y de los docentes participantes. Este estudio fue aprobado por el comité ético de la *Universitat Jaume I*, así como por el centro educativo.

La presente investigación empleó una metodología mixta, tanto cuantitativa como cualitativa. Para conocer el impacto del programa sobre el bienestar emocional se utilizó una metodología cuantitativa basada en un diseño cuasi-experimental. Mientras que para obtener información detallada y en profundidad del impacto del programa, tanto desde la perspectiva del docente como del alumnado, se contó con un diseño cualitativo de tipo descriptivo (Krause, Cornejo y Radovic, 1998).

## Instrumentos

Para evaluar los resultados de la implementación del programa, teniendo en cuenta la edad de los participantes y sus dificultades de lectoescritura, se optó por la observación directa y las entrevistas grupales. La evaluación, siguiendo la orden ministerial 680/2009 de 19 de febrero que regula la evaluación de los centros de Educación Infantil para la comunidad de Madrid, se realizó en dos ocasiones (i.e., al inicio y al final del proceso) de forma sistemática y formativa.

En cuanto a los instrumentos cuantitativos, el docente encargado del grupo cuasi-experimental y el grupo control, tanto al comienzo como al final de la intervención, completó una escala (Tabla 1.) para conocer el bienestar emocional de cada alumno. Es esta escala se puntúa el nivel de acuerdo con cada ítem, siendo: 0: muy en desacuerdo; 1: en desacuerdo; 2: ni en desacuerdo ni de acuerdo; 3: de acuerdo; 4: muy de acuerdo. El cuestionario, compuesto por 10 ítems, ofreció una fiabilidad de 0.86 (alfa de Cronbach). Con propósitos estadísticos, se calculó la media de dichos ítems para obtener una puntuación referente al bienestar emocional.

Por lo que respecta a los instrumentos cualitativos, tres semanas antes del comienzo de la intervención se llevó a cabo una entrevista inicial grupal para valorar el conocimiento de los

**Tabla 1.** Escala para el profesor. Bienestar emocional

Evaluación final: observación						
Nº	Ítem	0	1	2	3	4
1	Se muestra tolerante a la frustración.					
2	Es capaz de controlar la impulsividad.					
3	No presenta conductas verbales agresivas: insulta, grita, etc.					
4	No presenta conductas físicas agresivas: pega, tira o rompe cosas.					
5	Se muestra amable.					
6	Utiliza la respiración para gestionar sus emociones.					
7	No presenta una actitud de enfado.					
8	Identifica y conoce sus propias emociones.					
9	Identifica las emociones en los demás.					
10	Tiene un buen control de sus emociones					

Fuente: elaboración propia.

alumnos acerca de diferentes técnicas de atención plena y relajación, así como para obtener información sobre el clima del aula y su bienestar emocional (Tabla 2.). A partir de las respuestas recogidas y las necesidades percibidas, se adaptaron levemente los contenidos del programa.

**Tabla 2.** Entrevista inicial a los alumnos

Evaluación inicial
1. ¿Qué emociones soléis sentir cuando estáis en clase?
2. ¿En general, son emociones positivas o negativas?
3. ¿Qué situaciones os hacen enfadar?
4. ¿Cómo os comportáis cuando estáis enfadados?
5. ¿Habitualmente trabajáis atentos y en calma?
6. ¿Qué cosas os distraen más frecuentemente?
7. ¿Conocéis alguna manera de relajaros?
8. ¿Es fácil seguir las clases o hay muchas interrupciones?
9. ¿Qué situaciones generan discusiones entre compañeros?

Fuente: elaboración propia.

Además, también se realizó la primera de las dos entrevistas con el profesor responsable. En esta entrevista se le consultó aspectos relacionados con la capacidad de atención, el rendimiento escolar y el clima del aula (por ejemplo, ¿Cómo calificaría las relaciones entre compañeros? ¿Cree que el clima favorece el desarrollo del grupo?). Tras 12 semanas de programa se evaluaron los resultados de la práctica del *mindfulness* en cada alumno del grupo-clase. Para ello se llevó a cabo la segunda entrevista con el docente con el fin de analizar las posibles mejoras percibidas en la capacidad de atención, el rendimiento escolar, así como en el clima del aula.

## Procedimiento

El programa se llevó a cabo durante 12 semanas correspondientes al segundo trimestre del curso escolar. La encargada de implementarlo fue una instructora capacitada con el grado en Psicología

y formación específica en *mindfulness* (postgrado universitario). La práctica de *mindfulness* se realizó cada día a primera hora de la mañana, antes de comenzar a trabajar y después del recreo, durante periodos de 10 minutos. La práctica se realizaba en un lugar tranquilo del aula, conocido como rincón de la relajación, donde los alumnos podían sentarse o tumbarse cómodamente, sin molestarse unos a otros. Este lugar estuvo disponible durante toda la jornada escolar para que los alumnos pudiesen acudir voluntariamente en las ocasiones que necesiten tranquilizarse.

El programa de *mindfulness* estaba constituido por varias actividades. Para diseñar dichas actividades seguimos las aportaciones de Greenland (2010) que propone siete principios para implementar *mindfulness* en las aulas: motivación, perspectiva, sencillez, juego, diversión, integración, colaboración y estrategia. Además, tomamos como referencia el método MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) caracterizado por la respiración consciente, el escaneo corporal (*body-scan*), caminar siendo “conscientes” del movimiento de los pies y de la respiración, y hacer con “atención plena” cualquier actividad educativa diaria (ej. escuchar, jugar) (Moñivas, García Diex y García de Silva, 2012). También se empleó el libro *Tranquilos y Atentos como una Rana* de Eline Snel (2013) para desarrollar algunas de las actividades del programa. Se empleó un vocabulario adecuado para su edad. Por ejemplo, en lugar de *mindfulness* se emplearon términos como “disfrutar lo que hacemos ahora” o “concentración”.

En las primeras sesiones de actividades sobre *mindfulness* se trabajó la respiración, elemento fundamental de la atención plena. En las sesiones posteriores se trabajaron las diferentes partes del cuerpo y los sentidos mediante materiales e instrumentos externos (por ejemplo, sonidos, objetos cotidianos). El objetivo de las actividades fue favorecer la respiración, la relajación, el escaneo corporal, el caminar consciente, los sentidos y la observación consciente. A continuación, se resumen las actividades llevadas a cabo cada semana (Tabla 3.).



**Tabla 3.** Resumen de las actividades y objetivos de cada semana del programa.

Semana	Actividad	Objetivos
1. Introducción al <i>mindfulness</i>	Cuento Ranita atenta	Enseñar a los alumnos el significado de la palabra <i>mindfulness</i> a través de un cuento motivador Ranita atenta.
2. Respiración consciente	Aire de colores	Realizar sencillas respiraciones conscientes que lleven a los alumnos a estados de calma.
3. Concentración selectiva	Relajación de Jacobson	Desarrollar la atención plena utilizando como herramienta la concentración en las sensaciones percibidas en diferentes partes del cuerpo al tensionarlas y relajarlas.
4. Escaneo corporal	Pellicos de algodón	Ejercitar la atención plena mediante la concentración en las sensaciones percibidas en diferentes partes del cuerpo al pellizcarlas con distintas intensidades.
5. Escaneo corporal	Fotógrafo profesional	Ejercitar la atención plena utilizando como herramienta la concentración en las distintas partes del cuerpo al tiempo que realizan el juego simbólico de hacerse fotos a cada una de las partes de su cuerpo.
6. Escaneo corporal	Masaje de peluche	Ejercitar la atención plena concentrando la atención en las distintas partes del cuerpo al tiempo que se dan un masaje utilizando un peluche.
7. Los sentidos: el oído	Atentos al sonido	Desarrollar el sentido del oído mediante la concentración en los sonidos producidos por diferentes instrumentos de percusión como los crócalos o el cuenco tibetano.
8. Los sentidos: el oído	Escucha atenta de un cuento	Desarrollar el sentido del oído utilizando la concentración en los acontecimientos narrados en un cuento.
9. Los sentidos: el tacto	Caminata consciente	Desarrollar el sentido del tacto a través de la concentración en las sensaciones percibidas en la planta de los pies y del cuerpo al caminar.
10. Los sentidos: el olfato	Peluches perfumados	Desarrollar el sentido del olfato a través de la concentración en distintos olores agradables que pueden oler en su día a día.
11. Los sentidos: el gusto	Almuerzo consciente	Desarrollar el sentido del gusto mediante la concentración en el sabor, textura y olor de varios alimentos.
12. Atención plena a objetos	Detectives	Ejercitar la atención utilizando con ayuda de la observación de las cualidades de objetos del entorno.

Fuente: elaboración propia.

## Análisis de datos

En primer lugar, los datos cuantitativos se presentan como media y desviación típica. Las diferencias en el bienestar emocional entre el grupo control y el grupo cuasi-experimental se analizaron mediante la prueba t de *Student* para muestras independientes. Los análisis se realizaron utilizando el software IBM SPSS v. 25 (Armonk, NY: IBM Corp) y se estableció un nivel de significación de  $p < 0.05$ .

En segundo lugar, los datos cualitativos fueron recogidos mediante dos entrevistas, una al inicio del proceso y otra al final, siendo ambas registradas mediante grabaciones de audio. Para

ello se utilizaron dos guiones semiestructurados. Las entrevistas tuvieron una duración aproximada de 45 a 60 minutos. Una vez realizadas las transcripciones, donde se plasmaron de forma escrita las respuestas del docente, él mismo pudo leer la información obtenida, estando de acuerdo con los contenidos transcritos. Fueron aplicados todos los criterios de la guía COREQ para estudios cualitativos.

## Resultados

La totalidad de los alumnos del grupo acudió, como mínimo, al 85% de las sesiones. El docente observó que estas estaban correctamente adaptadas a las

capacidades de los estudiantes, eran flexibles a la necesidad de cambio y los contenidos fueron transmitidos correctamente. Los alumnos mostraron una gran motivación durante la realización de dichas actividades. Transcurridos los tres meses, se observó un aumento significativo en el bienestar emocional de las niñas y los niños que habían practicado de forma diaria *mindfulness* (Tabla 4.). Además, el docente informó que “la práctica de *mindfulness* ayudó a los alumnos a gestionar sus estados de ánimo logrando una conciencia muy favorable hacia esta práctica” (comunicación personal).

En base al testimonio del profesor, la capacidad de atención de las niñas y los niños aumentó tras la implementación del programa de *mindfulness*. Asimismo, según su percepción, el programa favoreció el rendimiento escolar de los estudiantes, lo que se corroboró a lo largo del curso académico. Según el testimonio del docente, los resultados de las actividades de aula mejoraron considerablemente: “ahora terminan a tiempo sus trabajos de mesa y son mucho más limpios y estéticos” (comunicación personal, Madrid, abril de 2019).

De la misma forma, la percepción del profesor acerca de la mejora del clima del aula se observó desde el primer día de implementación del programa: “después de realizar las actividades eran más conscientes de la importancia de estar atentos, tranquilos y en calma” (comunicación personal, Madrid, abril de 2019). El docente también informó que “pese a que en ocasiones ciertos niños rompan el clima, el hecho de haber trabajado la práctica de *mindfulness* hace que sea más fácil volver a la calma” (comunicación personal, Madrid, abril de 2019). Para finalizar, quiso remarcar que “se respira una mejor armonía en el grupo, es como si ahora se tuvieran más respeto” (comunicación personal,

Madrid, abril de 2019). Todas estas declaraciones fueron recogidas en la segunda entrevista con el docente, efectuada en el centro educativo el 30 de abril de 2019.

## Discusión

Diversas investigaciones indican que la práctica continuada de *mindfulness* parece mejorar el rendimiento escolar, la capacidad de atención, el bienestar emocional de los alumnos y el clima del aula (López-González *et al.*, 2016; Neff, Hsieh y Dejitterat, 2005). Greeson, Juberg, Maytan, James y Rogers (2014) mostraron que intervenciones breves, de tan solo 4 semanas, pueden resultar muy eficaces para mejorar la atención, el estrés percibido, el sueño, y la capacidad de autocompasión. De la misma forma, Tébar y Parra (2015) también hallaron un incremento en la percepción del estado de calma y del nivel de atención de los alumnos advertido por el docente. Por tanto, los resultados hallados en este trabajo coinciden con las hipótesis planteadas y parcialmente con la investigación previa.

Las estrategias docentes deben orientarse a que los niños de hoy sean plenamente conscientes de sus experiencias, de sus emociones y de sus vidas. El rendimiento escolar es un predictor de las condiciones de trabajo (French, Homer, Popovici y Robins, 2015) y del estado de salud en la etapa adulta (Elovainio *et al.*, 2016). La mejora del rendimiento escolar tras la práctica del *mindfulness* podría deberse a un incremento asociado a la capacidad de escucha y atención que mejora el aprendizaje memorístico (por ejemplo, de poesías, cuentos y canciones). Así pues, en cuanto a la capacidad de atención, estar atentos es una habilidad fundamental que debemos desarrollar en nuestros

**Tabla 4.** Prueba t de Student para analizar el bienestar emocional tras la implementación del programa.

Grupo	Puntuación pre-programa		Puntuación post-programa		t	p
	Media	DT	Media	DT		
Control	2,08	0,61	2,13	0,55	0,47	0,19
Cuasi-experimental	2,11	0,54	2,91	0,63	0,94	0,01

DT: Desviación típica.

Fuente: elaboración propia.



alumnos ya que favorece notablemente el proceso enseñanza-aprendizaje. Respecto al clima en el aula, aunque en ocasiones se pueda romper dicho clima, el hecho de haber practicado *mindfulness* hace más sencillo volver a la calma.

La práctica diaria del *mindfulness* podría suponer un cambio en las experiencias en el aula, ya que permite al docente trabajar de forma calmada para que esto se refleje en sus alumnos. Esto puede suponer un proceso largo, pero que si se lleva a cabo a diario de forma rutinaria podría convertirse en un hábito con beneficios a lo largo de la vida. No podemos obviar que para conseguir beneficios es muy importante convertir el *mindfulness* en un estilo metodológico dentro del aula. Investigaciones previas han determinado que sólo un educador consciente puede educar de forma consciente. El educador encarnará cualidades y actitudes como la paciencia, la confianza, el respeto y la amabilidad a través de su mera presencia (Mañas *et al.*, 2014), siendo la práctica de *mindfulness* provechosa para el docente y para el alumno.

Las limitaciones más significativas del presente trabajo tienen que ver con el diseño transversal, ya que no permite establecer una relación causa-efecto. Por otro lado, la muestra es reducida y recogida en un único centro, lo que ha podido facilitar la contaminación de datos entre el grupo control y grupo intervención, posiblemente debido al intercambio de información entre alumnos. Otra debilidad está relacionada con la triangulación de los datos, ya que no contamos con una segunda entrevista con el alumnado tras la implementación del programa, ni con una entrevista a las familias. Además, la intervención no fue ciega para el profesor, lo que puede haber inducido un sesgo en su percepción de los resultados. Por último, la evaluación del rendimiento escolar mediante la percepción del docente podría constituir una debilidad del estudio. Se requieren futuros estudios longitudinales que analicen cómo la implementación e integración de la práctica del *mindfulness* en el ámbito educativo mejora el rendimiento escolar y el bienestar de los niños de Educación Infantil. Futuras investigaciones deben atender a estas cuestiones para aportar resultados fiables sobre *mindfulness* en el contexto educativo.

En lo respectivo a las fortalezas, cabe destacar que la evaluación se llevó a cabo combinando medidas cuantitativas y cualitativas, aportadas por distintos informantes. La duración de la intervención ha permitido poder observar el efecto de la práctica de *mindfulness* en algunas variables obviadas en otros estudios como la atención, la hiperactividad o los estados emocionales negativos. Además, los resultados sobre la viabilidad, aceptación e implementación de la intervención son muy positivos y alientan a continuar con la investigación de los efectos de la práctica de *mindfulness* en el contexto educativo español.

En conclusión, la presente investigación sugiere que la implementación de prácticas de atención plena y meditación en entornos educativos puede ser útil para mejorar el bienestar emocional. Asimismo, en base a la percepción del docente, este tipo de prácticas podrían favorecer la capacidad de atención y el rendimiento escolar, así como el clima del aula en Educación Infantil. Estos resultados apoyan la necesidad de desarrollar programas de intervención basados en *mindfulness* con el fin de desarrollar las competencias socioemocionales y favorecer el ajuste en el entorno educativo durante etapas tempranas. No obstante, nos encontramos ante un estudio piloto, por lo que los resultados deben interpretarse con precaución y el programa debe replicarse en otro tipo de muestras y entornos. Esta práctica podría usarse regularmente durante el año escolar y, combinada con otros programas, podría convertirse en una poderosa herramienta para mejorar el desarrollo académico de los estudiantes en los primeros años de la escuela.

## Agradecimientos

Este trabajo ha sido cofinanciado por la Generalitat Valenciana y el Fondo Social Europeo (ACIF / 2017/201).

## Conflicto de intereses

Los autores declaran que la investigación se realizó en ausencia de relaciones comerciales o financieras que pudieran interpretarse como un posible conflicto de intereses.

## Referencias

- Arguís, R. (2014). Mindfulness y educación: aprendiendo a vivir con atención plena. En A. Cebolla, J. García Campayo, y M. Demarzo (Eds.), *Mindfulness y ciencia* (pp. 236-265). Madrid, España: Alianza.
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. (2010). Programa "Aulas felices". *Psicología positiva aplicada a la educación*. Zaragoza, España: SATI.
- Becker, B. D., Gallagher, K. C., y Whitaker, R. C. (2017). Teachers dispositional mindfulness and the quality of their relationships with children in Head Start classrooms. *Journal of school psychology, 65*, 40-53. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2017.06.004>
- Body, L., Díaz, N. R., Recondo, O., y del Río, M. P. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado, (87)*, 47-59.
- Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., y Fabbro, F. (2016). Mindfulness-oriented meditation for primary school children: Effects on attention and psychological well-being. *Frontiers in psychology, 7*, 805. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>
- Davidson, R. (2011). The neurobiology of compassion. En C. Germer y R. Siegel (Eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy*. New York, United States: Guilford Press
- Elovainio, M., Rosenström, T., Hakulinen, C., Pulkki-Råback, L., Mullola, S., Jokela, M., Josefsson, K. Raitakari, O., y Keltikangas-Järvinen, L. (2016). Educational attainment and health transitions over the life course: testing the potential mechanisms. *Journal of Public Health, 38*(3), e254–e262. doi:10.1093/pubmed/fdv124
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., y Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental psychology, 51*(1), 44. doi:<https://doi.org/10.1037/a0038256>
- French, M. T., Homer, J. F., Popovici, I., y Robins, P. K. (2015). What You Do in High School Matters: High School GPA, Educational Attainment, and Labor Market Earnings as a Young Adult. *Eastern Economic Journal, 41*(3), 370–386. doi:10.1057/ej.2014.22
- García-Rubio, C., Luna, T., Castillo, R., y Rodríguez-Carvajal, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en *mindfulness* en niños: Un estudio piloto. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado, 87*(30.3), 61-74.
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., y Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review, 59*, 52-60. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
- González, L. L. (2013). El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. *ISEP Science, (4)*, 33-42.
- Gouda, S., Luong, M. T., Schmidt, S., y Bauer, J. (2016). Students and teachers benefit from mindfulness-based stress reduction in a school-embedded pilot study. *Frontiers in psychology, 7*, 590. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00590>
- Greenland, S.K. (2010). *The mindful child: How to help your kid manage stress and become happier, kinder, and more compassionate*. New York, United States: Free Press.
- Greeson, J. M., Juberg, M. K., Maytan, M., James, K., y Rogers, H. (2014). A randomized controlled trial of Koru: A mindfulness program for college students and other emerging adults. *Journal of American College Health, 62*(4), 222-233. doi: <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.887571>
- Hanh, T. N. (2016). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Boston, United States: Beacon Press.
- Hanh, T. N. (1999). *Sintiendo la paz. El arte de vivir conscientemente*. Barcelona, España: Oniro.
- Hutchinson, J. K., Huws, J. C., y Dorjee, D. (2018). Exploring experiences of children in applying a school-based mindfulness programme to their lives. *Journal of Child and Family Studies, 27*(12), 3935-3951. doi: <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1221-2>
- Justo, C.F., Ayala, E.S., y Martínez, E.J. (2010). Incidencia de un programa psicoeducativo de mindfulness (conciencia plena) sobre el autoconcepto y el rendimiento académico de estudiantes inmigrantes sudamericanos residentes en España. *Revista Iberoamericana de Educación, 53*(6), 3. doi: <https://doi.org/10.35362/rie5361709>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4*(1), 33-42. doi: [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences, 8*(2), 73-107.
- Krause, M., Cornejo, M., y Radovic, J. (1998). *Diseño de estudios cualitativos*. Santiago de Chile: Ministerio de Salud.
- López-González, L., Amutio, A., Oriol, X., y Bisquerra, R. (2016). Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (*mindfulness*) en estudiantes de secundaria:

- influencia en el clima de aula y el rendimiento académico. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 121-138. doi: <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.13866>
- López-González, L., Amutio, A., y Herrero-Fernández, D. (2018). The Relaxation-Mindfulness Competence of Secondary and High School students and its influence on classroom climate and academic performance. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 5-17. doi: <https://doi.org/10.30552/ejep.v11i1.182>
- López-González, L., González, M. Á., y Alzina, R. B. (2016). Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestación del Programa TREVA. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 30(3), 75-91.
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., y Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Soriano, R. L., y Cruz, P. (Eds.), *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* (pp. 193-229). Sevilla, España: Aconcagua Libros.
- Moñivas, A., García Diex, G., y García De Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89. doi: <https://doi.org/10.5218/prts.2012.0009>
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., y Dejjterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287. doi: <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Pacheco-Sanz, D. I., Canedo-García, A., Arija, A. M., y García-Sánchez, J. N. (2018). Mindfulness: atención plena en educación infantil. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 105-114. doi: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1177>
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., y Bartolomé, R. (2012). Conociendo mindfulness. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29-46.
- Parsons, C. E., Crane, C., Parsons, L. J., Fjorback, L. O., y Kuyken, W. (2017). Home practice in Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction: A systematic review and meta-analysis of participants mindfulness practice and its association with outcomes. *Behaviour research and therapy*, 95, 29-41. doi: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.05.004>
- Razza, R. A., Bergen-Cico, D., y Raymond, K. (2015). Enhancing preschoolers' self-regulation via mindful yoga. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 372-385. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9847-6>
- Sarmiento-Bolaños, M. J., y Gómez-Acosta, A. (2013). Mindfulness. Una propuesta de aplicación en rehabilitación neuropsicológica. *Avances en psicología latinoamericana*, 31(1), 140-155.
- Siegel, D. J. (2017). *Cerebro y mindfulness: la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Barcelona, España: Ediciones Paidós.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana: la meditación para los niños con sus padres*. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Tébar, S. y Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30(2), 85-97.
- Vallejo Pareja, M. Á. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 27(2), 92-99.
- Viglas, M., y Perlman, M. (2018). Effects of a mindfulness-based program on young children's self-regulation, prosocial behaviour and hyperactivity. *Journal of Child and Family Studies*, 27(4), 1150-1161. doi: <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0971-6>
- Weare, K. (2014). Evidence for mindfulness: Impacts on the wellbeing and performance of school staff. *Mindfulness in Schools Project*, 1-23. Disponible en <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2014/10/Evidence-for-Mindfulness-Impact-on-school-staff.pdf>

