



Universidad de Granada

**Máster Universitario en Investigación e Innovación en Currículum y Formación**

**TRABAJO FIN DE MÁSTER**

Título:

**MINDFULNESS: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA  
GESTIÓN DE LA ATENCIÓN Y EL ESTRÉS DEL ALUMNADO EN  
EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA**

**Autora:**

Alba María Marfil Sánchez

**Directores:**

María del Mar Ortiz Camacho

Antonio Baena Extremera

**Curso: 2015/2016**

## **Agradecimientos:**

A la memoria de Don José Montero Vives, practicante y defensor de la pedagogía Manjoniana, al que siempre agradeceré el haber hecho realidad mi sueño de ser maestra.

A mis padres, Paloma y Yuri, por acompañarme en cada aventura que comienzo y a Adrián, por alentarme en cada momento.

A los directores de este trabajo, María del Mar Ortiz y Antonio Baena, por el cariño, dedicación y paciencia en el diseño y desarrollo del trabajo.

Y a Carmen Verdejo por darme la oportunidad de formarme en su centro en la maravillosa disciplina del Mindfulness y por su asesoramiento técnico.

## **Resumen**

El Mindfulness es una técnica que consiste en prestar atención especial y plena a la experiencia vivida en el momento presente armonizando cuerpo y mente. En la actualidad se está aplicando en ámbitos sanitarios y educativos por los beneficios que conlleva. El presente trabajo consiste en un programa de intervención de una duración de seis semanas llevado a cabo en cuatro centros educativos de Granada, en las etapas de Primaria (5º y 6º cursos), y de Secundaria (1º, 2º y 3º cursos). En el mismo han participado 20 profesores y la muestra de los escolares ha sido de 266 sujetos. La finalidad del estudio ha sido comprobar si esta técnica tenía efectos para mejorar la atención de los escolares y reducir el estrés. Tras recoger datos sociodemográficos y familiares, hemos realizado un pre-test midiendo la variable atención a través del cuestionario D2 y la variable estrés a través del IECI. Tras la intervención hemos realizado un pos-test utilizando los mismos instrumentos. Como resultado del estudio hemos obtenido que el programa de Mindfulness ha mejorado la atención y reducido el estrés de los estudiantes.

**Palabras clave:** atención plena, intervención, estudiantes, control de la atención, control del estrés, adolescentes.

## **Abstract**

Mindfulness is a technique that is to provide a special and full attention to the experience in the present moment harmonizing body and mind. It is currently being implemented in health and education fields for the benefits that entails. This work consists of an intervention program lasting six weeks conducted in four schools in Granada, in the stages of primary (5th and 6th courses) and secondary (1st, 2nd and 3rd courses). The study has involved 20 teachers and school sample was 266 subjects. The

purpose of the study was to determine whether this technique had effects to improve the care of school and reduce stress. After collecting sociodemographic data and relatives, we conducted a pre-test measuring the variable focus through the questionnaire D2 and the variable stress across the IECI. After the intervention we performed a post-test using the same tools. As a result of the study we have obtained the Mindfulness program has improved care and reduced stress for students.

**Keywords:** Mindfulness, intervención, students, attention control, stress management, adolescents.

## ÍNDICE

<b>Introducción</b> .....	<b>7</b>
<b>1. ¿Qué es el Mindfulness?</b> .....	<b>8</b>
<b>2. La atención plena y estrés de los escolares en las aulas</b> .....	<b>10</b>
<b>3. Objetivos</b> .....	<b>14</b>
3.1. Objetivo general .....	<b>14</b>
3.2. Objetivos específicos .....	<b>14</b>
<b>4. Metodología</b> .....	<b>14</b>
4.1. Definición del contexto.....	<b>14</b>
4.2. Sujetos participantes .....	<b>15</b>
4.3. Diseño.....	<b>18</b>
4.4. Instrumentos .....	<b>18</b>
4.5. Procedimiento .....	<b>19</b>
4.6. Análisis estadístico .....	<b>22</b>
<b>5. Resultados</b> .....	<b>22</b>
5.1. Análisis descriptivo .....	<b>22</b>
5.2. Efecto del programa de intervención .....	<b>29</b>
5.3. Diferencias por sexo .....	<b>32</b>
<b>6. Discusión</b> .....	<b>33</b>
<b>7. Conclusiones y orientaciones futuras de los resultados obtenidos</b> .....	<b>37</b>
<b>8. Referencias bibliográficas</b> .....	<b>38</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>43</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b>	<b>Descripción de los centros objeto de estudio.....</b>	<b>15</b>
<b>Tabla 2.</b>	<b>Descripción del profesorado participante .....</b>	<b>17</b>
<b>Tabla 3.</b>	<b>Descripción del alumnado participante.....</b>	<b>17</b>
<b>Tabla 4.</b>	<b>Valores Alfa de Cronbach de los instrumentos .....</b>	<b>19</b>
<b>Tabla 5.</b>	<b>Datos descriptivos de las variables del D2 y el IECI.....</b>	<b>25</b>
<b>Tabla 6.</b>	<b>T. de Student para muestras relacionadas.....</b>	<b>30</b>
<b>Tabla 7.</b>	<b>T. de Student para muestras relacionadas .....</b>	<b>31</b>
<b>Tabla 8.</b>	<b>T. de Student para muestras relacionadas .....</b>	<b>32</b>
<b>Tabla 9.</b>	<b>T. de Student para muestras independientes .....</b>	<b>33</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b>	<b>Tiempo libre entre semana de los escolares.....</b>	<b>26</b>
<b>Figura 2.</b>	<b>Tiempo que el alumno pasa con su familia .....</b>	<b>26</b>
<b>Figura 3.</b>	<b>Resultados descriptivos de la variable ir al cine o participar en alguna actividad cultural los fines de semana .....</b>	<b>27</b>
<b>Figura 4.</b>	<b>Resultados descriptivos de la variable ver tele, leer,.., entre semana.....</b>	<b>28</b>
<b>Figura 5.</b>	<b>Resultados descriptivos de la variable practicar algún deporte los fines de semana .....</b>	<b>28</b>
<b>Figura 6.</b>	<b>Resultados descriptivos de la variable horas de estudio semanales.</b>	<b>29</b>

## **Introducción:**

Los intereses, motivaciones y preocupaciones que me llevan a realizar este estudio han sido de diferente índole, como principales destaco los siguientes:

- Hace dos años elegí realizar mi TFG sobre una revisión bibliográfica centrada en técnicas de relajación.
- Como educadora siempre he tenido un especial interés en mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los alumnos.
- Siento una preocupación especial por la actitud que muestran en la actualidad los alumnos en las aulas.
- Y por último, he visto interesante la aplicación del Mindfulness en diferentes contextos y, en especial, en el escolar, así como tomado consciencia de la necesidad de formación en esta técnica. Para ello, he realizado el curso *Mindfulness training: Programa de reducción de estrés*, impartido por la psicóloga clínica especializada en el tema Dña. Carmen Verdejo Lucas.

“Si cambias tu pensamiento, cambias tus emociones.

Si cambias tus emociones, cambias de actitud.

Si cambias de actitud, cambias tu vida.

Si cambias tu vida, cambias tu destino”.

*Stephen Crane*

## **Mindfulness: programa de intervención para la gestión de la atención y el estrés del alumnado en Educación Primaria y Secundaria**

### **1. ¿Qué es el Mindfulness?**

El origen del Mindfulness proviene de tiempos antiguos y se fundamenta en una filosofía que considera al ser como un todo, atribuida a Siddhartha Gautama, que fue buda hace unos 2.600 años (Cocholic, 2011, p.1). El Mindfulness era una enseñanza integral que tenía como objetivo calmar la angustia humana para acrecentar la compasión y la bondad entre quienes la practicaban, así como para ayudar a los individuos a obtener serenidad (Armstrong, 2011). Aunque proviene de la tradicional sabiduría oriental, en nuestros días la psicología, la medicina del comportamiento y otras áreas de la salud y la educación, lo están aplicando en diferentes contextos.

El concepto Mindfulness no tiene una traducción exacta al español (Vallejo, 2006). Su significado está próximo a las expresiones *Atención Plena*, *Presencia Mental*, *Plena Consciencia* y *Conciencia Abierta* (Almansa, et al., 2014), aunque por regla general, en la mayoría de estudios, se suele utilizar el término Mindfulness. Este vocablo ha sido la palabra inglesa elegida para traducir del sánscrito la expresión *Pali Sati*, cuyo significado hace alusión a conciencia, atención y memoria (Siegel, Germer y Olendzki, 2009).

El Mindfulness es el control de una conciencia plena, directa y activa de los fenómenos experimentados que conlleva un aspecto espiritual y que se mantiene de un momento a otro (Van Gordon, Shonin, Zangeneh y Griffiths, 2014). En la línea de lo ya expuesto, esta técnica nos conduce a ser totalmente conscientes de todo tipo de estímulos en el momento presente, así como a mostrar aceptación y equidad ante ellos. Nos lleva a no tener expectativas o creencias previas ante los acontecimientos, a no juzgarlos y a actuar

con equidad, serenidad, bondad y autocompasión (Parra-Delgado, 2011; Kabat-Zinn, 1993; Brown y Ryan, 2003). Esta concreción del término implica la presencia de tres axiomas: propósito o intención, prestar atención y actitud (Viñas, Malo, González, Navarro y Casas, 2015, p.2).

Entre las bondades que se le atribuyen está que “permite a los que han aprendido a practicar a ser más capaces de estar presentes en su experiencia actual y responder con mayor habilidad a lo que está sucediendo realmente” (Wear, 2013, p.4). Es una condición de la mente que nos posibilita ser conscientes de lo que nos rodea y nos ocurre en cada momento (Enríquez, 2011).

El Mindfulness busca armonizar cuerpo y mente a través de la práctica de la meditación. Algunas de las técnicas más utilizadas para calmar la mente en el proceso de meditación son la respiración consciente, el escaneo corporal, caminar conscientemente o el hacer con atención plena cualquier tipo de actividad (Moñivas, García-Diex y García-de-Silva, 2012).

El Mindfulness se popularizó en el año 1970 de la mano de Jon Kabat-Zinn, meditador budista que trabajaba en el centro médico de la Universidad de Massachusetts. Fue el encargado de introducir el primer programa organizado en ocho semanas, que entrenaba la atención, y lo creó a partir de las nociones que tenía sobre meditación (Kabat-Zinn, 1996). Aunque para algunos pueda ser algo novedoso es algo que todos hemos experimentado en algún momento de nuestras vidas. La Atención Plena se está utilizando cada vez más en ámbitos educativos y sanitarios, entre otros, y cuenta con un mayor número de investigaciones, libros, cursos y proyectos relacionados con el desarrollo y evaluación de intervenciones y enfoques basados en dicha técnica (Weare, 2013, p.4).

Con este trabajo pretendemos investigar qué ocurre aplicando un programa de intervención basado en Mindfulness en la enseñanza obligatoria, tanto en Educación Primaria como Secundaria, para comprobar sus efectos en la atención y estrés de los escolares.

## **2. La atención plena y estrés de los escolares en las aulas.**

En los últimos años ha crecido la demanda de intervenciones en el ámbito de la educación basadas en Mindfulness para promover la salud psicológica y el bienestar del alumnado (Burke, 2010). Las escuelas actuales afrontan el desafío de mejorar el rendimiento académico y a la vez prestar atención a las necesidades integrales de los niños con una mayor presión (Schonert-Reichl, Oberle, Lawlor, Abbott, Thomson, Oberlander y Diamond, 2015). Por ello, a través del Mindfulness “se aprende a observar y aceptar los pensamientos, sensaciones y emociones que se experimentan” (Mañas, Franco, Gil y Gil, 2014). Esta técnica nos invita a actuar sin juzgar cada acto que realizamos, permitiéndonos “aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida” (Moñivas, García-Diex, García-De Silva, 2012, p.84).

Las primeras intervenciones en Mindfulness se realizaron en adultos. Posteriormente se trasladaron al ámbito educativo y para ello utilizaron los métodos más convencionales como son: MBSR(mindfulness-based stress reduction),MBCT(mindfulness-based cognitive therapy),DBT(dialectic behavior therapy), y ACT(acceptance and commitment therapy)(Burke, 2010). Al comprobar la efectividad de su aplicación se trasladó a la enseñanza obligatoria con el objetivo de mejorar la atención de los estudiantes y gestionar adecuadamente el estrés. Meditar con atención plena implica tres actividades principales: el cultivo de la atención, la regulación y la equidad emocional. Estas actividades mejoran la auto-conciencia y autorregulación de la atención, las emociones y la conducta en niños y adolescentes (Britton et al, 2014). Así

mismo, “estas técnicas ayudan a estabilizar la mente y entrenar su capacidad de atención, mientras que también aumenta la amplitud de su enfoque” (Zenner-Herrleben y Walach, 2014,p.1).

Las investigaciones que se encargan de controlar el entrenamiento mental en edad escolar han tenido efectos prometedores, el problema es que hasta la fecha se han centrado principalmente en la reducción de la rumia (o sentimiento de culpabilidad ante acciones pasadas) y los síntomas asociados con la ansiedad, y no se han aplicado a la mejora de emociones positivas y comportamientos. Algunos estudios han comenzado a demostrar los efectos de un programa de intervención basado en técnicas de Mindfulness, ayudando a regular las emociones de los escolares y promover su salud mental, así como el cuidado hacia los demás (Schonert-Reichl et al., 2010; Almansa et al., 2014).

En muestras de escolares en la enseñanza obligatoria, se han realizado pocas intervenciones basadas en técnicas de atención, meditación y relajación combinadas con actividad física con la finalidad de mejorar la atención, el rendimiento académico y la relajación de los escolares (Almansa et al.,2014; Díaz, Chatfield y Cox, 2008; Eddy, 2006; Valentine y Sweet, 1999). Pero las escasas intervenciones que se están llevando a cabo en este sentido evidencian la importancia de desarrollar la atención plena en este ámbito (Burke, 2010).

Los beneficios de estas técnicas pueden ser aún de mayor interés si los aplicamos al final de la Etapa de Primaria e inicio de Secundaria, ya que coinciden con la pubertad y la adolescencia. En estas edades la aplicación de técnicas de Mindfulness servirían para atenuar las fluctuaciones que sufren los escolares motivadas por los cambios físicos y psicológicos previos a la edad adulta, así como para reorientar la atención de los niños previniendo psicopatologías posteriores y comportamientos disruptivos (Schonert-

Reichl et al., 2010; Jennings, 2015). “Los alumnos con altos índices de comportamiento disruptivo en la escuela primaria están en riesgo de futuras dificultades psicosociales. Los profesionales que trabajan en las escuelas de hoy en día están en necesidad de intervenciones eficaces para reducir las tasas de conductas disruptivas en las escuelas con el fin de asegurar resultados óptimos para los estudiantes” (Felver, Frank y McEachern, 2014, p.1).

Teniendo en cuenta esta última idea, los programas de intervención que facultan promover un conducta prosocial, creando así un aula no disruptiva, pueden aliviar la carga docente (Black y Fernando, 2014). A través de la incorporación de intervenciones de atención plena directamente en el aula, a los estudiantes y profesores se les está proporcionando la oportunidad para poder hablar y actuar sobre problemas de salud mental (Britton ,Lepp, Niles, Rocha, Fisher y Gold, 2014). Enseñar a los niños formas positivas de luchar con el estrés diario puede ayudar a prevenir problemas internos y externos durante la etapa de Educación Primaria y Secundaria (van de Weijer-Bergsma ,Langenberg, Brandsma, Oort y Bögels, 2014).

La realización de técnicas de Mindfulness en las primeras etapas de la vida se han convertido en instrumentos educativos eficaces (Simón, 2010), que pueden desarrollar la atención con fines terapéuticos y educativos (Ricarte, Ros y Latorre, 2015). A través de las prácticas de grupo, o en casa, los participantes desarrollan habilidades, actitudes, el mantenimiento y el cambio de la atención, así como la aceptación de su experiencia en el momento presente, incluyendo las sensaciones del cuerpo sin emitir juicios (Burke, 2010).

Por otro lado, no podemos seguir hablando de Mindfulness, sin hacer alusión al concepto de autorregulación, el cuál se refiere en general al autocontrol del pensamiento, la acción y la emoción (Zelayo y Lyon, 2012, p.154). Se plantea la

autorregulación como el principal mecanismo a través del cual la realización de actividades de atención plena intervienen en el cambio positivo, a nivel psicológico y emocional de los escolares (Zelayo y Lyon, 2012). El desarrollo de la autorregulación puede ser muy importante en el período de la adolescencia temprana (Bergen-Cico, Razza y Timmis, 2015), ya que la respuesta fisiológica del organismo al estrés aumenta durante la adolescencia (Gunnar, Wewerka, Free, Long y Griggs, 2009). Además, hay una serie de evidencias que indican que las habilidades de autorregulación sirven como base de la competencia conductual y académica de los estudiantes, siendo una faceta importante en el desarrollo del adolescente temprano (Oberle, Schonert-Reichl y Thompson, 2010).

Los avances en el desarrollo emocional y la toma de conciencia de uno mismo surgen a mediados de la infancia, requiriendo todo ello control de atención (Lawlor, Schonert-Reichl, Gadermann y Zumbo, 2014). La atención plena permite que se desarrolle la concentración en uno mismo desde una postura nada crítica, objetiva y no elaborada, siendo testigo de los pensamientos, sensaciones y emociones transitorios que recorren el cuerpo (Burke, 2010). “Pedir a los niños que centren su atención en sus sensaciones, puede sentar las bases para el conocimiento consciente de los aspectos más complejos de su experiencia subjetiva, como las emociones o pensamientos” (Zelazo y Lyons, 2012, p.157).

Se ha demostrado también que en los sujetos con *trastorno por déficit de atención con hiperactividad* (TDAH), el nivel de concentración aumenta y el estrés disminuye con la práctica de técnicas de Mindfulness y, al disminuir los comportamientos hiperactivos y los problemas asociados a los mismos, se facilitan los procesos de aprendizaje (Carboni, Roach y Frederick, 2013).

### **3. Objetivos.**

Actualmente el alumnado de los centros educativos presenta un nivel de estrés elevado, así como una disminución de la atención causada por diferentes motivos que acucian sus vidas. Los docentes, cada vez más, demandan técnicas que ayuden a disminuir el estrés y aumentar la concentración de los alumnos. Es por ello por lo que planteamos los siguientes objetivos para este trabajo:

#### **3.1. Objetivo general.**

- Comprobar los efectos de un programa de intervención basado en Mindfulness en el ámbito educativo (Ed. Primaria y Ed. Secundaria).

#### **3.2. Objetivos específicos.**

- Realizar una revisión bibliográfica sobre Mindfulness en el ámbito educativo.
- Conocer el nivel de atención y estrés de los escolares antes de llevar a cabo el programa de intervención.
- Elaborar y aplicar un programa de intervención con técnicas de Mindfulness.
- Verificar los efectos del programa de intervención sobre la atención y el estrés.

### **4. Metodología.**

#### **4.1. Definición del contexto.**

En el estudio han participado 4 centros educativos de Granada (2 de ellos ubicados en la capital, zona centro y norte, así como 2 del área metropolitana, zona sur). Los centros participantes han sido:

- 1 Colegio público de Educación Infantil y Primaria,
- 1 Colegio concertado que engloba desde Infantil hasta Bachiller.

- Y 2 Institutos de Educación Secundaria (IES) donde además, aparte de contar con la etapa Educación Secundaria Obligatoria (ESO), engloban otras como Formación Profesional y Ciclos Formativos. El número de líneas que podemos encontrar dentro de los centros en total son 1, 4, 3 y 5, respectivamente.

En cuanto al nivel socioeconómico y cultural familiar de los alumnos, podemos observar que es muy diferente, pues nos encontramos ante centros que se mueven entre los niveles bajo, medio-alto, medio-bajo y con cierta heterogeneidad (ver Tabla 1).

Tabla 1: *Descripción de los centros objeto de estudio*

	<b>Centro 1</b>	<b>Centro 2</b>	<b>Centro 3</b>	<b>Centro 4</b>
<b>Tipo de centro</b>	Público	Público	Concertado	Público
<b>Etapas educativas</b>	Infantil y Primaria	E.S.O.	Infantil, Primaria, E.S.O. y Bachiller	E.S.O., Bachiller, F.P. y Ciclos
<b>Número de líneas del centro</b>	1	4	2	5
<b>Ubicación</b>	Granada capital - Zona Norte (Almanjáyar)	Pueblo del Área metropolitana – Zona Sur (Huétor Vega)	Granada capital - Zona centro (Realejo)	Pueblo del Área metropolitana – Zona Sur (Armillá)
<b>Contexto socioeconómico y cultural familiar de los alumnos</b>	Bajo	Heterogéneo	Medio-alto	Medio-bajo

#### 4.2. Sujetos participantes.

Dentro de los participantes en esta investigación, hemos tenido la oportunidad de trabajar con un total de veinte docentes pertenecientes a los cuatro centros descritos en la Tabla 1, con formación universitaria de licenciatura o diplomatura. Hay que destacar que la mitad de los educadores han realizado un curso formativo en Mindfulness con una duración de nueve semanas (como se recomienda). No obstante, los docentes que no habían realizado el curso se han encontrado supervisados todo el tiempo por aquellos

que sí lo habían hecho. Además, la gran mayoría de docentes previamente al estudio, habían tenido contacto con otras técnicas de relajación (ver Tabla 2).

La experiencia laboral con la que cuentan los docentes es muy heterogénea y va desde los 2 años de servicio hasta los 30 años. Estos años de servicio los han realizado en diferentes colegios e institutos.

En dicha investigación también han participado un total de 14 grupos de clase pertenecientes a diferentes etapas y ciclos educativos. En ellos hemos podido encontrar alumnos con diferentes necesidades, tales como: déficit de atención, necesidades de apoyo educativo, dificultades de aprendizaje, disruptivos, no promocionados, así como alumnos que no participan voluntariamente en el estudio (ver Tabla 3). De los 266 alumnos que han participado en la investigación, con diferentes necesidades hemos tenido 95 varones y 47 mujeres.

Las edades de los participantes estaban comprendidas entre los 10 y los 16 años. Todos los participantes formaban parte del grupo experimental, por ello se han clasificado por clases, siendo el primer grupo un 5° de Primaria con una edad media los varones de 10 años (DT= .000) y las mujeres de 11 años (DT= .577). El segundo grupo, 6° de Primaria presentaba una edad media en los varones de 12 años (DT= .354) y en las mujeres de 12 años (DT= .577). El tercer grupo de 1° de la E.S.O., presentó una edad media en los varones de 13 años (DT=.805) y en las mujeres de 12 años (DT= .583). El cuarto grupo 2° de la E.S.O., los chicos tenían una edad media de 13 años (DT=.619) y las chicas de 14 años (DT= .614). Finalmente, 3° de la E.S.O. tuvo una edad media en los varones de 14 años (DT= .499) y en las mujeres de 14 años (DT= .496).

Tabla 2: Descripción del profesorado participante

Docentes	Sexo	Edad	Formación	Curso Mindfulness CEP	Otros cursos	Experiencia laboral	Años laborales en el centro actual
1.1	V	42	Diplomatura	No	No	15 años	3 años
1.2	M	54	Diplomatura	Si	Si	25 años	6 años
1.3	M	34	Diplomatura	Si	Si	9 años	3 años
2.1	M	53	Licenciatura	No	Si	26 años	16 años
2.2	M	54	Licenciatura	Si	Si	30 años	8 años
2.3	M	34	Licenciatura	No	Si	10 años	1 año
2.4	M	37	Doble Licenciatura	No	No	6 años	2 años
2.5	V	42	Diplomatura	Si	Si	12 años	2 años
3.1	M	35	Diplomatura y Licenciatura	Si	Si	10 años	4 años
3.2	M	53	Licenciatura	Si	No	25 años	25 años
3.3	M	52	Licenciatura	Si	No	22 años	22 años
3.4	V	30	Licenciatura	No	Si	8 años	8 años
3.5	M	39	Licenciatura	No	No	14 años	13 años
3.6	V	39	Licenciatura	No	No	10 años	4 años
3.7	V	40	Licenciatura	No	No	17 años	10 años
3.8	M	40	Licenciatura	No	No	15 años	15 años
4.1	M	34	Licenciatura	No	Si	6 años	1 año
4.2	M	49	Licenciatura	Si	No	24 años	4 años
4.3	M	37	Licenciatura	Si	No	2 años	1 año
4.4	M	54	Licenciatura	Si	SI	19 años	2 años

Tabla 3: Descripción del alumnado participante

Cursos	Nº Alumnos		Alumnos Déficit de Atención				Alumnos NEAE		Alumnos DA		Alumnos disruptivos		Alumnos no promocionados		Alumnos que no participan voluntariamente	
	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M
1.A	4	4	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1.B	11	7	2	0	2	1	2	0	3	0	6	0	0	0	0	0
2.A	12	12	1	0	1	0	4	3	3	2	1	2	4	4	4	4
2.B	12	15	0	0	0	0	2	0	1	1	3	0	3	2	3	2
2.C	4	2	0	0	2	0	2	2	1	0	2	1	0	0	0	0
2.D	16	9	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0
2.E	18	12	0	0	0	0	0	0	4	2	2	1	2	0	2	0
3.A	14	15	0	0	1	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0
3.B	15	11	2	0	0	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0
3.C	13	18	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
3.D	13	16	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0
4.A	20	11	2	0	0	0	1	3	3	0	3	2	3	6	3	6
4.B	16	13	0	0	2	1	2	1	3	0	5	0	9	7	9	7
4.C	12	18	5	0	2	0	1	0	1	0	5	0	1	0	1	0

### **4.3. Diseño.**

En el presente estudio, se ha usado un diseño muestral no probabilístico y por conveniencia. En él participaron una muestra total de 343 sujetos, de los cuáles 266 realizaron los tests correctamente y fueron válidos, mientras que 77 sujetos se han dado por nulos debido a que alguna de las partes de las pruebas se encontraba incorrecta.

Con respecto al diseño de investigación, se ha utilizado un diseño experimental, con medidas pre-post y con carácter longitudinal y descriptivo.

### **4.4. Instrumentos.**

Para llevar a cabo esta investigación, se utilizaron tres instrumentos de medición.

Cuestionario elaborado *ad hoc* con un total de 6 preguntas, para evaluar variables sociodemográficas y familiares (ver anexo 1).

Cuestionario de *atención de D2* de Brickenkamp (2001), en su versión española de Seisdedos (2004). Su finalidad es evaluar la concentración y la atención selectiva de la persona que la realiza. Se trata de un test estructurado en 14 líneas donde los sujetos tendrán que buscar y señalar mediante una raya oblicua todas las “D” que encuentren con dos rayitas arriba, dos rayitas abajo o una rayita arriba y otra abajo, todo esto en un tiempo de veinte segundos por línea (un tiempo total de realización del test que puede variar entre 8 y 10 minutos). El test se puede realizar tanto de manera individual, como en nuestro caso, de manera colectiva. Es una prueba abierta a muchas edades, ya que se puede baremar desde los ocho hasta los 88 años (teniendo en cuenta las condiciones de cada caso). La forma de puntuar la describimos a continuación: TR es el número de intento de respuestas en las catorce líneas; TA, corresponde con el número de aciertos realizados; O comprende el número de intentos no marcados por omisión; C es el

número de rayas marcadas irrelevantes por comisión; TOT es la efectividad total en la prueba; CON nos muestra el índice de concentración del individuo; TR+ es la línea que contiene el mayor número de marcas intentadas; TR- es la línea que contiene el menor número de marcas intentadas; y finalmente VAR, indica el índice de variación o diferencia (ver anexo 2).

*Cuestionario Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)* (Trianes, Blanca, Fernández-Baena, Escobar y Maldonado, 2011). Se trata de una prueba que trata de medir el estrés de los sujetos en varios ámbitos: la salud, el escolar y el familiar. La suma de estas variables muestra la cantidad de estrés global del niño, contando con la ventaja de poder saber cuál de las tres variables es la que causa más estrés. Se trata de un cuestionario dicotómico donde los participantes señalan la respuesta barajando si esas cuestiones que se les proponen les han ocurrido con anterioridad. La duración del test se estima entre unos 15 y 25 minutos dependiendo de la edad de los sujetos. La edad que comprende la prueba va desde los 6 años hasta la adolescencia media aproximadamente (ver anexo 3).

Tras los resultados obtenidos al realizar la prueba de confiabilidad Alfa de Cronbach, podemos decir que el estudio posee una alta fiabilidad debida a los valores obtenidos (ver Tabla 4).

Tabla 4: *Valores Alfa de Cronbach de los instrumentos*

IECI	$\alpha = .875$	Pre	.794
		Post	.797
D2	$\alpha = .866$	Pre	.772
		Post	.765

#### **4.5. Procedimiento.**

Antes de iniciar esta investigación nos pusimos en contacto con la psicóloga clínica especializada en Mindfulness, Carmen Verdejo. Nos recomendó la necesidad de

que los investigadores estuviesen formados en esta técnica. Uno de los directores ya lo estaba y la autora del trabajo consiguió una beca para realizar el Programa Mindfulness de nueve semanas de duración que comenzaba a en esas fechas. Además insistió en que para llevar a cabo una intervención en el ámbito escolar, los maestros y profesores implicados también debían estar formados en esta técnica. Como en ese momento estaba impartiendo en el Centro de Profesores de Granada el *“Programa Mindfulness para el auto-cuidado del profesorado y la aplicación en el centro escolar”*, nos remitió a los participantes en el mismo. Contactamos con ellos uno de los días de clase del programa, nos presentamos y expusimos la idea de realizar un programa de intervención de seis semanas de duración y recogimos los datos de contacto del profesorado interesado.

Nos pusimos en contacto con los interesados y les hicimos llegar la información detallada sobre el estudio. La investigación se basó en la aplicación de un programa de intervención evaluando los logros obtenidos por los sujetos a través de un pretest-postest utilizando en ambas ocasiones los mismos instrumentos. Simultáneamente les facilitamos unos modelos de consentimiento informado tanto a los directores de los centros como a los padres o tutores de los alumnos participantes (ver anexos 4 y 5).

Debido a que la muestra era no probabilística y por conveniencia, no hubo que hacer reparto de grupos. Simplemente una vez aceptadas las condiciones del estudio, se fijó un día para realizar el pre-test a los sujetos de cada centro previo al programa de intervención, donde completarían una tabla con datos generales, el cuestionario D2 y el cuestionario IECI. Tras pasar el pre-test en todos los centros, comenzó a aplicarse el programa de intervención con una duración de seis semanas. A continuación, se pasó el pos-test, utilizando esta vez únicamente los cuestionarios D2 e IECI. La media de tiempo invertido en pasar el pre-test y el pos-test en cada fue una media hora.

A continuación se realizó la corrección del pre y pos-test, discriminando en esta fase los cuestionarios válidos de los no válidos, dando estos últimos por nulos. Por último, ha sido necesario utilizar el programa SPSS versión 22.0 para procesar la información de los datos, realizar la codificación de los mismos, los análisis estadísticos necesarios y este informe.

Debemos comentar que en todo momento se informó a los sujetos participantes en el estudio, así como a sus familias, que los datos obtenidos serían anónimos, por lo que se pidió total sinceridad en las respuestas.

#### ***– Programa de intervención***

Para llevar a cabo la investigación, se desarrolló un programa de intervención específico basado en el libro “*RESPIRAD MINDFULNESS para padres con hijos adolescentes*” (Snel, 2015), cuyo objetivo era mejorar la concentración/atención y disminuir el estrés en el alumnado de Primaria y de Secundaria a través de actividades basadas en Mindfulness. Se trata de un programa diseñado para seis semanas, divididas en dos bloques que engloban tres semanas cada uno (ver anexo 6). Al profesorado se le facilitaron dos tipos de actividades, unas para realizar en clase y otras en casa.

Las **actividades de clase** se ofrecieron al profesorado en una grabación de audio (ver Anexo 7). Dichas actividades pertenecen al libro en el que se basa el programa. Para cada bloque se propusieron varias actividades con la intención de que cada profesor pudiese elegir las más adecuadas a su grupo. Las actividades que se seleccionaron la primera semana se repitieron en la segunda y tercera semana, es decir, se han mantenido las mismas actividades semanales en el primer bloque. Lo mismo se hizo para el segundo. En cada bloque se ha rellenado una hoja de registro de las actividades que ha realizado cada grupo en las tres semanas establecidas en el mismo (ver anexos 8 y 9).

Para las actividades denominadas **pausas en casa**, no tomamos las del programa dada la complejidad de las mismas. En este caso, y bajo el asesoramiento de la psicóloga Verdejo, optamos por diseñar actividades más sencillas y asequibles a los sujetos participantes en la investigación. Fueron entregadas en papel al profesorado y al alumnado junto a una plantilla de registro sobre la ejecución diaria de las mismas (ver anexos 10 y 11).

Durante la intervención se le pidió al profesorado participante que rellenasen unas tablas que nos servirían para recoger información del contexto, del profesorado y del alumnado de su centro (ver Anexo 12).

#### **4.6. Análisis estadístico**

Para responder a los objetivos de esta investigación, se ha llevado primeramente un análisis de la normalidad de los datos. Debido a la normalidad de los mismos, se han utilizado estadísticos paramétricos, concretamente, para hacer comparaciones entre el pre y el post, se ha llevado a cabo la prueba T de Student para muestra relacionadas, y la prueba T de Student para muestras independientes para hallar posibles diferencias entre género. Además de esto, se han calculado los índices del tamaño del efecto. Todos los cálculos se han llevado a cabo con el paquete estadístico SPSS versión 22.0.

### **5. Resultados.**

#### **5.1. Análisis descriptivo.**

En el análisis descriptivo de la tabla 5 la variable salud, la podemos observar en el pre-test con una media de 2.61 (DT=1.71), mientras que en el post-test la media es de 2.03 (DT=1.77). Si hacemos la comparación partiendo de los distintos sexos podemos ver que en los chicos la media en el pre-test es de 2.30 (DT=1.55), mientras que en el post-

test la media es de 1.71 (DT=1.53), sin embargo en las chicas podemos observar que la media en el pre-test en esta variable es 2.98 (DT=1.84) y en el post-test es la media de 2.40 (DT=1.75). En cuanto a la variable escolar que encontramos en la tabla 5 apreciamos un pre-test con una media de 2.33 (DT= 1.55), mientras que en el post-test la media es de 1.75 (DT= 1.39). Por otro lado si partimos de los distintos sexos, podemos ver que en los chicos la media en el pre-test es de 2.19 (DT= 1.57), mientras que en el post-test la media es de 1.70 (DT= 1.47), en las chicas la media en el pre-test en esta variable es 2.49 (DT= 1.52) y en el post-test es la media de 1.80 (DT= 1.366).

En la fila de la variable familiar, en el pre-test presenta una media de 1.65 (DT= 1.49), mientras que en el post-test la media es de 1.42 (DT= 1.33). Si nos centramos en ambos sexos podemos observar que en los chicos la media en el pre-test es de 1.41 (DT= 1.32), mientras que en el post-test la media es de 1.44 (DT= 1.366), mientras que en las chicas la media en el pre-test en esta variable es 1.78 (DT= 1.63) y en el post-test es la media de 1.44 (DT= 1.36).

En las variables del cuestionario D2 podemos visualizar el TR donde la media en el pre-test es de 424.23 (DT= 78.14), mientras que en el post-test la media es de 476.00 (DT= 89.08). En cuanto a la diferencia de sexos, podemos observar que en los chicos la media en el pre-test es de 420.32 (DT= 76.82), mientras que en el post-test la media es de 470.40 (DT= 83.84); por otro lado en las chicas podemos ver que la media en el pre-test en el TR es de 428.92 (DT= 79.77) y en el post-test la media es de 482.71 (DT= 94.90). En la fila de la variable TA del test D2 apreciamos que la media en el pre-test es de 162.65 (DT= 35.64), mientras que en el post-test la media es de 190.42 (DT= 41.92). Haciendo alusión a ambos sexos podemos percibir que en los chicos la media en el pre-test es de 163.21 (DT= 34.03), mientras que en el post-test la media es de 187.62 (DT=

39.16), En cuanto a las chicas podemos observar que la media en el pre-test es de 161.98 (DT= 37.60) y en el post-test la media es de 193.78 (DT= 44.94).

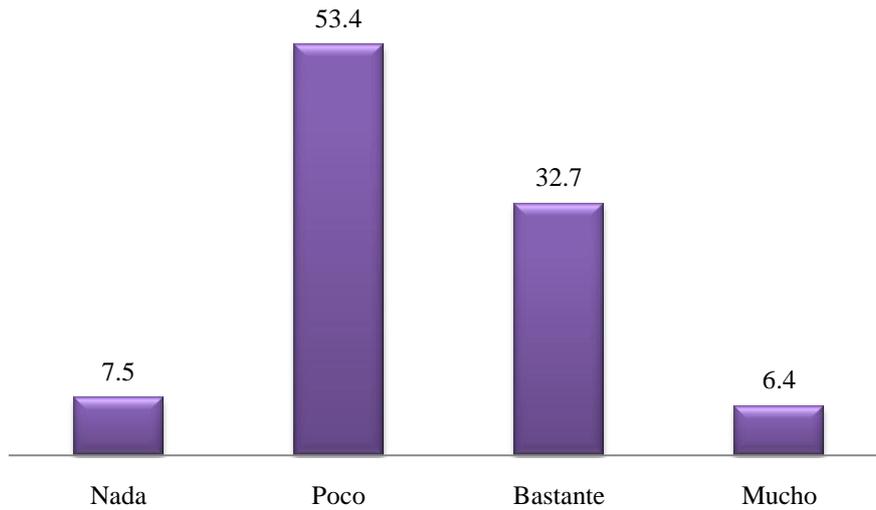
Por último nos fijaremos en las variables TOT, CON y VAR. En primer lugar en la variable TOT observamos que la media en el pre-test es de 397.50 (DT= 79.62), mientras que en el post-test la media es de 463.61 (DT= 91.87). Partiendo de los distintos sexos, podemos apreciar que en los chicos la media en el pre-test es de 395.75 (DT= 77.16), mientras que en el post-test la media es de 445.70 (DT= 89.20); por otro lado, en las chicas podemos apreciar que la media en el pre-test es de 399.60 (DT= 82.73) y en el post-test la media es de 463.09 (DT= 94.47). En segundo lugar en la variable CON apreciamos que la media en el pre-test es de 154.23 (DT= 39.08), mientras que en el post-test la media es de 183.55 (DT= 50.75). Si hacemos alusión a ambos sexos podemos ver que en los chicos la media en el pre-test es de 155.61 (DT= 36.84), mientras que en el post-test la media es de 181.73 (DT= 51.08), sin embargo en las chicas podemos observar que la media en el pre-test es de 152.57 (DT= 41.70) y en el post-test la media es de 185.72 (DT= 50.50). En tercer y último lugar la variable VAR donde encontramos que la media en el pre-test es de 16.69 (DT= 6.76), mientras que en el post-test la media es de 14.07 (DT= 5.39). Si miramos los distintos sexos podemos ver que en los chicos la media en el pre-test es de 16.46 (DT= 6.56), mientras que en el post-test la media es de 14.32 (DT= 5.17), en cuanto a las chicas observamos que la media en el pre-test es de 6.98 (DT= 7.00) y en el post-test la media es de 13.76 (DT= 5.66).

Tabla 5: *Datos descriptivos de las variables del D2 y el IECI*

	GENERAL PRE		GENERAL POST			PRE		POST	
	<i>M</i>	<i>dt</i>	<i>M</i>	<i>dt</i>		<i>M</i>	<i>Dt</i>	<i>M</i>	<i>dt</i>
Salud	2.61	1.71	2.03	1.67	Chicos	2.30	1.55	1.71	1.53
					Chicas	2.98	1.84	2.40	1.75
Escolar	2.33	1.55	1.75	1.39	Chicos	2.19	1.57	1.70	1.47
					Chicas	2.49	1.52	1.80	1.30
Familiar	1.65	1.49	1.42	1.33	Chicos	1.41	1.32	1.44	1.36
					Chicas	1.78	1.63	1.44	1.36
Estrés tot	6.58	3.51	5.20	3.20	Chicos	6.03	3.15	4.83	3.19
					Chicas	7.24	3.81	5.64	3.34
TR	424.23	78.14	476.00	89.08	Chicos	420.32	76.82	470.40	83.84
					Chicas	428.92	79.77	482.71	94.90
TA	162.65	35.64	190.42	41.92	Chicos	163.21	34.03	187.62	39.16
					Chicas	161.98	37.60	193.78	44.94
O	18.43	21.12	13.97	14.96	Chicos	17.08	20.37	12.67	14.90
					Chicas	20.04	21.95	15.54	14.94
C	8.30	16.47	7.20	16.89	Chicos	7.43	9.90	6.61	11.73
					Chicas	9.34	21.90	7.92	21.54
TOT	397.50	79.62	463.61	91.87	Chicos	395.75	77.16	445.70	89.20
					Chicas	399.60	82.73	463.09	94.47
CON	154.23	39.08	183.55	50.75	Chicos	155.61	36.84	181.73	51.08
					Chicas	152.57	41.70	185.72	50.50
VAR	16.69	6.76	14.07	5.39	Chicos	16.46	6.56	14.32	5.17
					Chicas	6.98	7.00	13.76	5.66

***Análisis descriptivo gráfico tiempo libre de los escolares entre semana.***

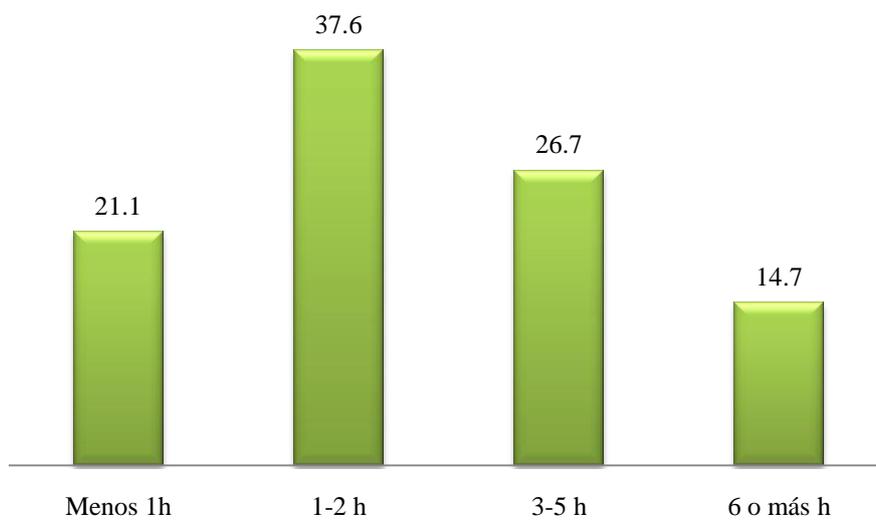
En el análisis descriptivo de la Figura 1 podemos observar que tiempo libre de los escolares entre semana, es poco (53.4%) seguido de bastante con un 32.7%.



*Figura 1:* Tiempo libre entre semana de los escolares.

***Análisis descriptivo de la variable tiempo que pasa el alumno con su familia entre semana.***

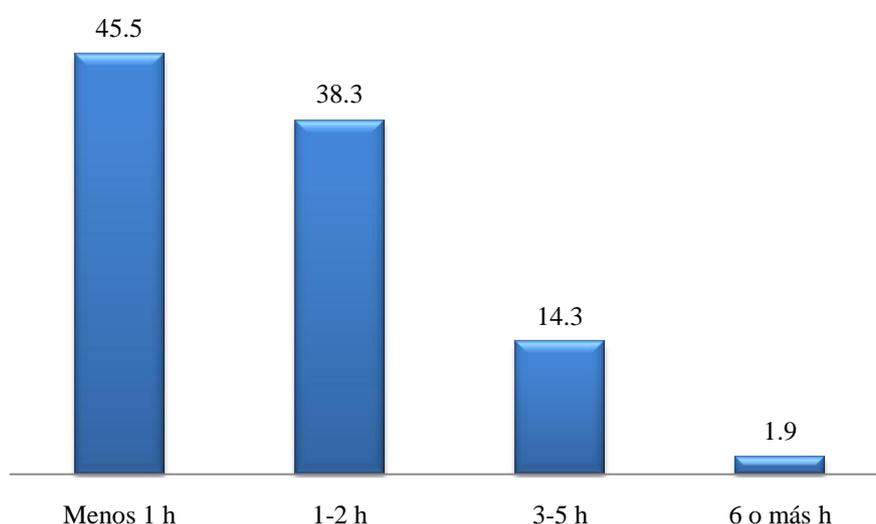
En este análisis descriptivo (Figura 2), apreciamos el tiempo que pasan los escolares con su familia entre semana es de 1-2h (37.6%) a 3-5h (26.7%) fundamentalmente.



*Figura 2:* Tiempo que el alumno pasa con su familia

***Análisis descriptivo de la variable ir al cine o participar en alguna actividad cultural los fines de semana.***

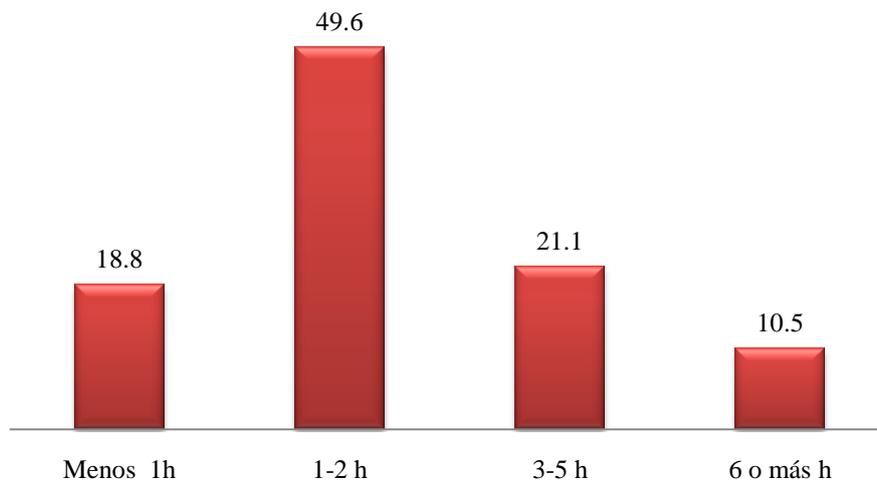
Mediante el análisis descriptivo de la Figura 3, observamos el tiempo que pasan los escolares realizando alguna actividad cultural los fines de semana, como por ejemplo ir al cine, vemos que una media de 45.5% pasa de menos de 1 hora, una media de 38.3% realiza actividades de 1 a 2 horas.



*Figura 3:* Resultados descriptivos de la variable ir al cine o participar en alguna actividad cultural los fines de semana.

***Análisis descriptivo gráficoover tele, leer o escuchar música entre semana.***

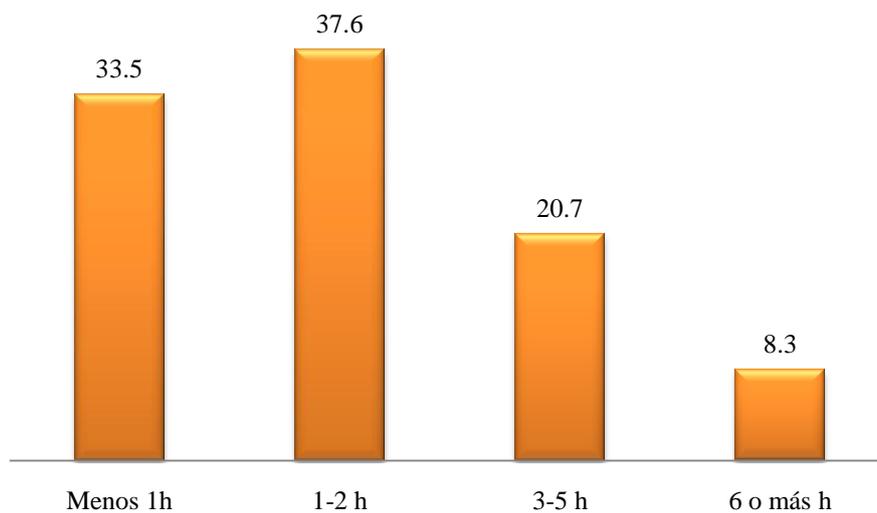
En el siguiente análisis descriptivo de la tabla 4 nos informa del tiempo que ven los escolares la televisión, leen, o escuchan música entre semana, apreciamos que una media de 49.6% pasa de 1 a 2 horas y una media de 21.1% dedica de 3 a 5 horas.



*Figura 4:* Resultados descriptivos de la variable ver tele, leer,..., entre semana.

***Análisis descriptivo gráfico de la variable practica algún deporte los fines de semana.***

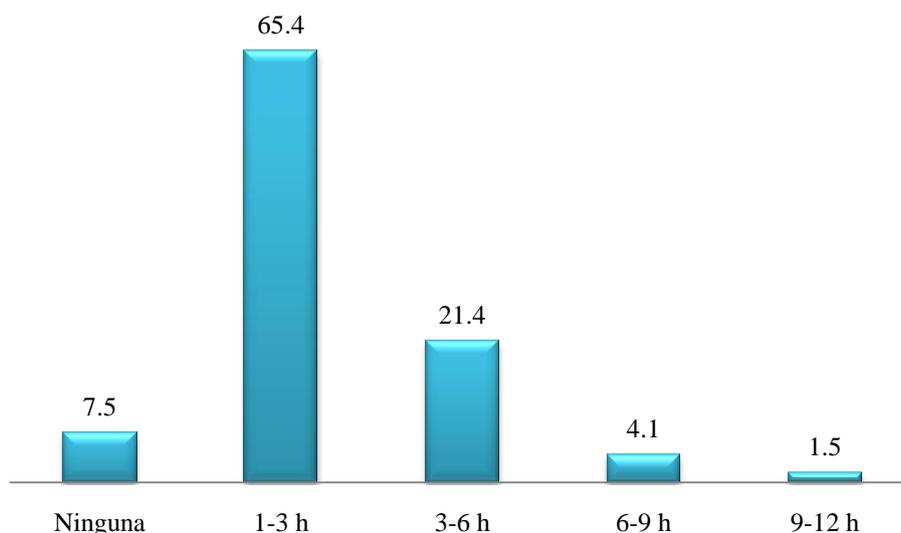
Analizando la Figura 5, donde nos habla del tiempo que pasan los escolares practicando algún deporte en el fin de semana, observamos que una media de 37.6% practica deporte de 1 a 2 horas y una media de 33.5% le dedica menos de 1 hora.



*Figura 5:* Resultados descriptivos de la variable practicar algún deporte los fines de semana.

### ***Análisis descriptivo de la variable horas de estudio semanales.***

Por último la Figura 6 donde se han analizado de forma descriptiva las horas de estudio diarias de los escolares, vemos que una media de 65.4% pasa de 1 a 3 horas de estudio mientras que una media dedica 21.4% de 3 a 6 horas.



*Figura 6:* Resultados descriptivos de la variable horas de estudio semanales

## **5.2. Efecto del programa de intervención.**

### ***- Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.***

Primeramente, se ha realizado la prueba de normalidad Kolmogorov- Smirnov, en todas las variables que se han analizado durante el pretest como en el postest, en el que se ha obtenido un valor de significación de  $p > .05$ , siendo los resultados no significativos, demostrando la normalidad de los datos. Estos resultados, nos garantizan la posibilidad de llevar a cabo análisis paramétricos de los instrumentos de medida para calcular el efecto de la intervención.

***-Prueba T. Student muestras relacionadas (General).***

Tras realizar la prueba T de Student para muestras relacionadas, podemos comprobar en la Tabla 6 que en todas las variables analizadas tanto en el pre-test como en el post-test hay significatividad, destacando por el tamaño del efecto, la TOT, la variable CON, la TA y la TR donde observamos que en todas ellas existe una mejora notable.

Tabla 6: *T. de Student para muestras relacionadas*

	<i>M</i>	<i>dt</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d de Cohen</i>	<i>Δ de Glass</i>
TR pre	424.23	78.14	-13.19	.000	-.61	-.55
TR post	476.00	89.08				
TA pre	162.65	35.64	-14.72	.000	-.71	-.66
TA post	190.42	41.92				
O pre	18.43	21.12	3.77	.000	.24	.29
O post	13.97	14.96				
C pre	8.30	16.47	2.11	.035	.05	.05
C post	7.20	16.82				
TOT pre	397.50	79.62	-13.91	.000	-3.37	-3.33
TOT post	453.61	91.87				
CON pre	154.23	39.08	-14.04	.000	-.77	-.58
CON pos	183.55	50.76				
VAR pre	16.69	6.76	5.34	.000	.43	.48
VAR pos	14.07	5.39				
Salud pre	2.61	1.71	6.18	.000	.34	.34
Salud post	2.03	1.67				
Familiar pre	1.65	1.49	3.26	.001	.16	.17
Familiar post	1.42	1.33				
Escolar pre	2.33	1.55	7.32	.000	.39	.41
Escolar post	1.75	1.39				
Total estrés pre	6.58	3.51	8.91	.000	.40	.42
Total estrés post	5.20	3.28				

***-Prueba T de Student muestras relacionados (Chicos).***

En la prueba T Student para muestras relacionadas en relación a los chicos de la Tabla 7 podemos observar que exceptuando dos de las variables (Familiar pre y C pre) analizadas, el resto tanto en el pre-test como en el post-test hay significatividad. También apreciamos que en las variables TR, TA, O, TOT, CON, VAR, Salud,

Familiar, Escolar y Total estrés al realizar el programa de intervención de 6 semanas basado en técnicas de Mindfulness, en todas ellas hay una mejora notable.

Tabla 7: *T. de Student para muestras relacionadas*

	<i>M</i>	<i>dt</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
TR pre	420.32	76.82	-9.98	.000
TR post	470.40	83.84		
TA pre	163.21	34.03	-9.29	.000
TA post	187.62	39.16		
O pre	17.08	20.37	2.68	.008
O post	12.67	14.90		
C pre	7.43	9.90	1.72	.087
C post	6.61	11.73		
TOT pre	395.75	77.16	-8.81	.000
TOT post	453.61	91.87		
CON pre	155.61	36.84	-8.48	.000
CON pos	181.73	51.08		
VAR pre	16.46	6.56	3.34	.001
VAR pos	14.32	5.17		
Salud pre	2.30	1.55	4.79	.000
Salud post	1.71	1.53		
Familiar pre	1.54	1.36	1.37	.171
Familiar post	1.41	1.32		
Escolar pre	2.19	1.57	4.49	.000
Escolar post	1.70	1.47		
Total estrés pre	6.03	3.15	5.60	.000
Total estrés post	4.83	3.19		

***-Prueba T. Student muestras relacionadas (Chicas).***

En la prueba T de Student para muestras relacionadas en relación a las chicas de la Tabla 8 podemos destacar que exceptuando una de las variables (C) analizadas, el resto tanto en el pre-test como en el post-test hay significatividad. También apreciamos que en las variables TR, TA, O, C, TOT, CON, VAR, Salud, Familiar, Escolar y Total estrés al realizar el programa de intervención de 6 semanas basado en técnicas de Mindfulness, en todas ellas hay una mejora notable.

Tabla 8: *T. de Student para muestras relacionadas*

	<i>M</i>	<i>dt</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
TR pre	428.92	79.77	-8.67	.000
TR post	482.71	94.90		
TA pre	161.98	37.60	-11.94	.000
TA post	193.78	44.94		
O pre	20.04	21.95	2.66	.009
O post	15.54	14.94		
C pre	9.34	21.90	1.44	.152
C post	7.92	21.54		
TOT pre	399.60	82.73	-11.22	.000
TOT post	463.09	94.47		
CON pre	152.57	41.70	-12.26	.000
CON pos	185.72	50.50		
VAR pre	16.98	7.00	4.21	.000
VAR pos	13.76	5.66		
Salud pre	2.98	1.84	3.91	.000
Salud post	2.40	1.75		
Familiar pre	1.78	1.63	3.30	.001
Familiar post	1.44	1.36		
Escolar pre	2.49	1.52	5.99	.000
Escolar post	1.80	1.30		
Total estrés pre	7.24	3.81	7.16	.000
Total estrés post	5.64	3.34		

### 5.3. Diferencias por sexo.

Una vez realizada la prueba T de Student para muestras independientes, podemos comprobar en la Tabla 9 que existen diferencias significativas entre chicos y chicas en las variables analizadas salud pre, estrés total pre, salud pos y estrés total pos, por lo que entendemos que el programa de intervención afecta de forma diferente a los varones que a las mujeres, es decir previamente ya había diferencias significativas entre ambos sexos, y estas diferencias se han mantenido después de realizar el programa de intervención. Lo que sí es obvio es que en ambos casos el nivel de estrés mejora en el pos-test. Aunque por lo general, el resto de variables se mantienen sin diferencias significativas, haciendo que el Mindfulness sea una técnica aplicable apta para ambos sexos.

Tabla 9: *T. de Student para muestras independientes*

	Prueba de Levene		T student para muestras independientes	
	f	p	t	p
TR PRE	.076	.783	-.893 <sub>(264)</sub>	.372
TA PRE	2.589	.109	.282 <sub>(264)</sub>	.778
O PRE	.217	.641	-1.138 <sub>(264)</sub>	.256
C PRE	2.904	.090	-.939 <sub>(264)</sub>	.349
TOT PRE	.494	.483	-.391 <sub>(264)</sub>	.696
CON PRE	2.551	.111	.632 <sub>(264)</sub>	.528
VAR PRE	.095	.758	-.624 <sub>(264)</sub>	.533
Salud PRE	4.21	.041	-3.18 <sub>(235)</sub>	.002
Escolar PRE	.014	.907	-1.54 <sub>(264)</sub>	.124
Familiar PRE	4.959	.027	-1.278 <sub>(234)</sub>	.202
Estrés total PRE	4.110	.044	-2.776 <sub>(232)</sub>	.006
TR POST	1.261	.263	-1.123 <sub>(264)</sub>	.263
TA POST	3.368	.068	-1.194 <sub>(264)</sub>	.234
O POST	.001	.980	-1.561 <sub>(264)</sub>	.120
C POST	.535	.465	-.629 <sub>(264)</sub>	.530
TOT POST	.855	.356	-1.542 <sub>(264)</sub>	.124
CON POST	.604	.438	-.637 <sub>(264)</sub>	.524
VAR POST	.520	.471	.848 <sub>(264)</sub>	.397
Salud POST	2.890	.090	-3.438 <sub>(264)</sub>	.001
Escolar POST	4.177	.042	-.577 <sub>(263)</sub>	.564
Familiar POST	.019	.891	-.147 <sub>(264)</sub>	.884
Estrés total POST	1.824	.178	-2.034 <sub>(264)</sub>	.043

## 6. Discusión.

El objetivo de este trabajo ha sido analizar ciertas variables que miden la atención/concentración así como el estrés que sufren los escolares, examinar los efectos que el Mindfulness produce en estas variables y comprobar lo cambios surtidos después de la intervención.

Las actividades en audio fueron seleccionadas teniendo en cuenta el contexto al que iban dirigidas, alumnos de tercer ciclo de Primaria y de Educación Secundaria. Snel (2015), señala que escuchar audios para realizar técnicas de Mindfulness es un elemento imprescindible para llevar a cabo esta técnica. Las actividades seleccionadas en el CD fueron extraídas del libro “Respirad, Mindfulness para padres con hijos adolescentes” de Snel (2015).

Tras la aplicación del programa de Mindfulness de 6 semanas en escolares, hemos podido comprobar que las variables que miden la velocidad y la calidad de procesamiento (TOT), la atención selectiva y la velocidad mental (CON), el número de acierto obtenidos (TA), el número de errores por omisión (O), el número de errores por comisión (C) y el índice de variación (VAR), así como aquellas variables que miden el estrés como son la salud, escolar, familiar y el estrés total, mejoran de forma significativa tras analizar el postest con respecto al pretest. Realizado el análisis de los datos, podemos decir que se apreció un cambio positivo en todas las variables estudiadas.

Una vez hallado los resultados, hemos podido comprobar cómo existen diferencias importantes entre el pre y el post en todas las variables del D2 y el IECE. Estos datos siguen la línea de las aportaciones del trabajo de Sánchez, Fernández-Cueli, García, García y Rodríguez (2011), quienes hallaron mejoras con el D2 tras realizar un programa de intervención que les permitía conocerla eficacia sobre diferentes medidas de atención selectiva y concentración de un programa específico de entrenamiento de la atención en personas mayores. Igualmente San Luis, López de la llave y Pérez-Llantada (2013) refieren que los resultados que obtuvieron con una muestra de 65 niños de la etapa educativa de Educación Primaria manifestaron una mejora significativa en la atención selectiva y sostenida, la precisión del procesamiento cognitivo, el control atencional y el equilibrio entre la velocidad y la precisión tras la aplicación del programa basado en neurofeedback.

Por otro lado, en el trabajo de Ramírez (2015) se utilizó el cuestionario IECI para medir el estrés durante un estudio de casos a sujetos con conducta disruptiva, tras aplicar un programa de intervención basado en examinar la eficacia de la terapia cognitivo-conductual en las conductas disruptivas, concluye que los resultados muestran que la

intervención ha sido eficaz en el ámbito escolar, sobre todo notando beneficios en el profesorado y en la aplicación de sistemas y organización de contingencias.

Estos datos son corroborados por otras investigaciones relacionadas con esta temática. Concretamente, el mindfulness se ha aplicado a diversos tipos de población encontrando mejoras en las variables de estrés y atención/concentración, según manifiestan los autores por Britton, Lepp, Niles, Rocha, Fisher y Gold (2014, p.270), quienes expresan en su investigación que *“cuarenta y ocho estudiantes reportaron un beneficio percibido de las prácticas de la meditación en un aumento en la relajación y disminución de la ansiedad o un aumento en la capacidad de atender o concentrarse”*. Estos mismos resultados los encontramos en la presente investigación pues como se puede apreciar, las variables de atención y estrés mejoran notablemente tras realizar el programa de intervención.

Haciendo alusión a la investigación llevada a cabo por Almansa et al., (2014), corroboran que tras utilizar el Mindfulness en un programa de intervención (de duración de 7 semanas) en niños del tercer ciclo de Educación Primaria, los resultados que obtuvieron eran positivos con respecto a la orientaciones de las tareas y en el bienestar psicológico, consiguiendo aumentar también el nivel de atención en el grupo experimental.

En la línea de los resultados encontrados, encontramos el trabajo de Lawlor, Schonert-Reichl, Gadermann y Zumbo (2014) quienes hallaron diferencias en las puntuaciones de MAAS-C (Mindful Attention Awareness Scale—Children) entre los distintos géneros, este instrumento ha sido diseñado para evaluar la atención en niños. En nuestra investigación, demostramos que existen diferencias significativas desde primer momento (antes de comenzar con la intervención) entre los varones y las mujeres en las variables salud pre y post, así como en la variable estrés total pre y post.

Por otro lado, podemos decir que el presente estudio contiene alumnos con necesidades educativas especiales y de dificultades de aprendizaje. Hemos observado según el análisis de los resultados que todos ellos han experimentado una mejora en cada uno de los campos analizados. De acuerdo con esto Carboni, Roach, Fredrick (2013), que aplicaron técnicas de Mindfulness para mejorar los comportamientos y la atención de los alumnos con TDAH, concluyeron al igual que nosotros que estos estudios muestran una relación funcional entre el entrenamiento de la mente y el aumento de los comportamientos de las tareas en el aula de educación general para los niños con TDAH. Este aspecto, es un dato de gran interés para futuros trabajos y procesos de atención al alumnado con necesidades educativas.

Durante el presente estudio, los docentes afirmaban que los sujetos tenían más atención plena de su cuerpo cuando realizaban las actividades de Mindfulness al inicio de las clases, y que estos beneficios se siguen notando después de haber finalizado la intervención. Verifican esta aportación Van de Weijer-Bergsma, Langenberg, Brandsma, Oort, Bögels (2014, p.246) quienes aseveran en su trabajo donde demostraron *“que es factible incorporar un entrenamiento de la mente de baja intensidad en el horario de las clases (...) los efectos se hicieron más pronunciados durante el seguimiento, cuando la intervención ya había finalizado”*.

Según la última afirmación, el mindfulness es una práctica que se ha de desarrollar de forma continua para que sea eficaz. Así mismo, los autores, Ricarte, Ros y Latorre (2015, p.9) nos aseguran que *“a pesar de esta limitación, el personal docente hizo notar un efecto inmediato sobre la capacidad de los niños para la atención y la concentración mientras se hace el trabajo escolar”*. En el estudio presente hemos podido comprobar que tras realizar una intervención con una duración de seis semanas, los efectos de mejora se han notado significativamente, tanto en los datos analizados con el

SPSS, como en los comentarios realizados por los docentes cuando se ha realizado el postest.

Queda pendiente para futuras investigaciones, indagar la relación entre el rendimiento académico y la aplicación de un programa de Mindfulness.

## **7. Conclusiones y orientaciones futuras de los resultados obtenidos.**

Tras llevar a cabo esta investigación, podemos afirmar que el propósito de este estudio, se ha cumplido y hemos podido comprobar a través del análisis de los datos que el Mindfulness repercute positivamente en los sujetos, aumentando su atención/concentración y disminuyendo su estrés, así como demostrando su validez como herramienta para mejorar el bienestar del alumnado tanto física como emocionalmente. Coinciden con esta investigación los autores Almansa et al., (2014, p.129) quienes señalan el programa basado en Mindfulness como *“una herramienta útil en el refuerzo, guía y desarrollo de una empatía sana en niños, especialmente en su dimensión emocional, así como para la mejora de la atención con la disminución de pensamientos intrusivos y recurrentes”*.

En primer lugar podemos centrarnos en las puntuaciones medias obtenidas en el cuestionario D2, donde podemos observar que las variables que se analizaban en el pre-test sufrían un aumento considerable después de llevar a cabo el programa de intervención, obteniendo así puntuaciones más altas en el post-test.

Por otro lado, las puntuaciones medias obtenidas en el IECI, nos remiten valores muy positivos después de realizar la intervención, ya que todos los sujetos que participaban en las actividades de Mindfulness han conseguido reducir su nivel de estrés considerablemente en todas y cada una de las variables que intervenían en este cuestionario (salud, escolar, familiar y estrés total). El único aspecto que queda mejorar es la existencia de diferencias significativas entre chicos y chicas en las variables

analizadas salud pre, estrés total pre, salud pos y estrés total pos, en las muestras independientes de diferencias por sexo, para futuras investigaciones sería necesario conocer el porqué de estos valores y como subsanar estos datos.

Con el presente estudio, se ha corroborado que los niños atendían más en clase, que el ambiente escolar era mucho más relajado, que los sujetos se respetaban más entre ellos y que cuándo por alguna razón externa, los docentes no podían realizar las actividades de Mindfulness, el alumnado se las pedían. Se ha comprobado también, que produce efectos beneficiosos para la salud, tanto en varones como en mujeres, recomendándose esta técnica para ambos sexos.

Para concluir, es necesario desarrollar para futuras investigaciones, programas de intervención que contengan un tiempo más prolongado de actuación, ya que de esta manera los efectos producidos sobre los sujetos serían aún más positivos todavía, creando un hábito en los niños que podrían mantener a lo largo de su vida.

## **8. Referencias bibliográficas.**

Almansa G., Budía M.A., López J.L., Márquez M.J., Martínez A.I., Palacios B., Peña M.M., Santafé P., Zafra J., Fernández-Ozcorta E. y Sáenz-López P. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en Educación Primaria. *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 3, 120-133.

Armstrong, K. (2001). *Buddha*. London, UK: Penguin.

Black D. y Fernando R. (2014). Mindfulness Training and Classroom Behavior Among Lower-Income and Ethnic Minority Elementary School Children. *Springer Science*, 23, 1242-1246.

- Bergen-Cico D., Razza R. y Timmins A. (2015). Fostering Self-Regulation Through Curriculum Infusion of Mindful Yoga: A Pilot Study of Efficacy and Feasibility. *J Child Fam Stud*, 24, 3448–3461.
- Brickenkamp, R. (2001). *Test de atención*. Madrid: TEA.
- Britton W., Leep N., Niles H., Rocha T., Fisher N. y Gold J. (2014). A randomized controlled pilot trial of classroom-based mindfulness meditation compared to an active control condition in sixth-grade children. *Journal of School Psychology*, 52, 263-278.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Burke C. A. (2010). Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. *J Child Fam Stud*, 19, 133–144.
- Carboni J., Roach A., y Fredrick L. (2013). Impact of Mindfulness Training on the Behavior of Elementary Students with Attention-Deficit/Hyperactive Disorder. *Research in Human Development*, 10(3), 234–251.
- Coholic D.A. (2011). Exploring the Feasibility and Benefits of Arts-Based Mindfulness-Based Practices with Young People in Need: Aiming to Improve Aspects of Self-Awareness and Resilience. *Child Youth Care Forum*, 40, 303–317.
- Diaz, H., Chatfield, S. J., & Cox, J. (2008). Cultivating presence in movement student reflections on the practice of Feldenkrais Awareness through movement in dance training. *Journal of Dance Education*, 8, 79–93.

- Eddy, J. M. (May 2006). *The need for a paradigm shift in preventive intervention research*. Invited address to the Fourteenth Annual Meeting of the Society for Prevention Research, San Antonio, TX.
- Enriquez, H. A. (2011). *Full emotional intelligence: Towards a program of emotional regulation based on complete consciousness* (Unpublished doctoral). Universidad de Málaga, Málaga, España.
- Felver J., Fran J. y Mceachern A. (2014). Effectiveness, Acceptability, and Feasibility of the Soles of the Feet Mindfulness-Based Intervention with Elementary School Students. *Springer Science*, 5, 589-597.
- Gunnar M., Wewerka S., Frenn K., Long J., & Griggs C. (2009). Developmental changes in hypothalamus-pituitary-adrenal activity over the transition to adolescence: Normative changes and associations with puberty. *Dev Psychopathol*, 21(1), 69-85.
- Jennings A. (2015). Early Childhood Teachers' Well-Being, Mindfulness, and Self-Compassion in Relation to Classroom Quality and Attitudes Towards Challenging Students. *Springer Science*, 6, 732-743.
- Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In Goleman and Gurin (Eds.), *Mind / Body Medicine*, Consumer Reports Books, New York, 259–275.
- Kabat-Zinn J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (1996) *Full Catastrophe Living*. London: Piakus Books.

- Lawlor M.S., Schonert-Reichl K.A., Gadermann A.M. y Zumbo B.D. (2014). A Validation Study of the Mindful Attention Awareness Scale Adapted for Children. *Mindfulness*, 5, 730–741.
- 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. R. Soriano y P. Cruz (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 (extra), 83-89.
- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2013). Relations among peer acceptance, inhibitory control, and math achievement in early adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 34(1), 45–51.
- Oberle E, Schonert-Reichl K.A. & Thomson K.C. (2010). Understanding the link between social and emotional well-being and peer relations in early adolescence: Gender-specific predictors of peer acceptance. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 1330–1342.
- Parra-Delgado, M. (2011). *Eficacia de la Terapia Cognitiva-Basada en la Conciencia Plena (Mindfulness) en pacientes con Fibromialgia* (Tesis Doctoral). Universidad de Castilla-La Mancha, Albacete.
- Ramírez M. (2015). Tratamiento cognitivo-conductual de conductas disruptivas en un niño con TDAH y trastorno negativista desafiante. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 2(1), 45-54.

- Ricarte J., Ros L. y Latorre J. (2015). Mindfulness-Based Intervention in a Rural Primary School: Effects on Attention, Concentration and Mood. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8, 1–11.
- San C., López A. y Pérez-Llantada (2013). Training to improve selective attention in children using neurofeedback through play. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 18(3), 209-216.
- Sánchez N., Fernández-Cueli M., García T., García P. y Rodríguez C. (2011). Análisis de un programa informático para estimular la atención en personas mayores. *Aula Abierta*, 39(2), 69-80.
- Schonert-Reichl K.A., Oberle E., Lawlor M.S., Abbot D., Thomson K., Oberlander T.F. & Diamond A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized Controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52-66.
- Schonert-Reichl, K. A., & Stewart-Lawlor, M. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1, 137–151.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17–35). New York, NY: Springer.
- Simón, V. (2010). Mindfulness and psychology: Present and future. *Información Psicológica*, 100, 162–170.
- Snel E. (2015) *Respirad Mindfulness para padres con hijos adolescentes*. Barcelona, España: Kairós.

- Trianes, M. V., Blanca, M. J., Fernández-Baena, F. J., Escobar, M. y Maldonado, E. F. (2011). *IECI. Inventario de Estrés Cotidiano Infantil*. Madrid: TEA Ediciones.
- Vallejo M.A. (2006). Mindfulness (presencia reflexiva y atenta). *Psicología Conductual*, 14 (3), 433-451.
- Valentine E. R. & Sweet P. L. G. (1999). Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. *Mental health, religion & culture*, 2, 59-70.
- Van de Weijer-Bergsma E., Langenberg G., Brandsma R. , Oort F. y Bögels S. (2014). The Effectiveness of a School-Based Mindfulness Training as a Program to Prevent Stress in Elementary School Children. *Springer Science*, 5, 238–248.
- Van Gordon, W., Shonin, E., Zangeneh, M., & Griffiths, M. D. (2014). Work-related mental health and job performance: Can mindfulness help? *International Journal of Mental Health and Addiction*, doi: 10.1007/s11469-014-9484-3.
- Viñas F., Malo S., González M., Navarro D. y Casas F. (2015). Assessing Mindfulness on a Sample of Catalan-Speaking Spanish Adolescents: Validation of the Catalan Version of the Child and Adolescent Mindfulness Measure. *Spanish Journal of Psychology* 18(46), 1–8..
- Weare, K., (2013). Developing mindfulness with children and young people: a review of the evidence and policy context, *Journal of Children's Services*, 8 Iss: 2, 141 – 153.
- Zelayo P. y Lyons K. (2012). The Potential Benefits of Mindfulness Training in Early Childhood: A Developmental Social Cognitive Neuroscience Perspective. *Child Development Perspectives*, 6, 154-160.

Zenner C., Herrleben-Kurz y Walach H. (2014). Mindfulness based interventions in schools a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5(603), 1-20.

# Anexos

### Anexo 1

<b>1. ¿En qué ciudad o pueblo vives actualmente?</b> _____							
<b>2. Contándote a ti, ¿Cuántos hermanos vivís en casa?</b> _____							
<b>3. Señala en la tabla los estudios realizados por tus padres; si trabajan en la actualidad o no y su profesión.</b>							
	Obligatorios	Bachiller	Formación profesional	Universitarios	otros	¿Trabajan actualmente?	Profesión
Padre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Madre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>4. ¿Consideras que tienes tiempo libre?</b>							
	Nada (0 h/día)		Poco (1-2 h/día)		Bastante (3-5 h/día)		Mucho (6 o más h/día)
Entre semana	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Fin de semana	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<b>5. ¿En qué sueles emplear tu tiempo libre? Puedes señalar más de una opción</b>							
	Entre semana			Fin de semana			
Estar con la familia	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			
Salir con los amigos	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			
Ir al cine o participar en alguna actividad cultural	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			
Ver TV, leer o escuchar música	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			
Practicar algún deporte	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			
Descansar	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			
<b>6. ¿Cuántas horas dedicas a estudiar diariamente?</b>							
Lunes a viernes	Ninguna <input type="checkbox"/>	1-3 h <input type="checkbox"/>	3-6 h <input type="checkbox"/>	6-9 h <input type="checkbox"/>	9-12 h <input type="checkbox"/>	Más de 12 h <input type="checkbox"/>	
Fines de semana	Ninguna <input type="checkbox"/>	1-3 h <input type="checkbox"/>	3-6 h <input type="checkbox"/>	6-9 h <input type="checkbox"/>	9-12 h <input type="checkbox"/>	Más de 12 h <input type="checkbox"/>	

## Anexo 2

# d2

Esta prueba trata de conocer su capacidad de concentración en una tarea determinada. En esta página se le presenta un ejemplo y una línea de entrenamiento para que usted se familiarice con la tarea.

### Ejemplo

“ d d d  
“ “ “

Observe las tres letras minúsculas del ejemplo. Se trata de la letra **d** acompañada de dos rayitas. La primera **d** tiene las dos rayitas encima, la segunda las tiene debajo y la tercera **d** tiene una rayita encima y otra debajo. Observe que en estos casos la letra **d** va acompañada de dos rayitas.

Su tarea consistirá en buscar las letras **d** iguales a esas tres (con dos rayitas) y marcarlas con una línea (/). Fíjense bien, porque hay letras **d** con más de dos o menos de dos rayitas y letras **p**, que **NO** deberá marcar en ningún caso, independientemente del número de rayitas que tengan. Si se equivoca y quiere cambiar una respuesta, debe tachar la línea con otra, formando un aspa (X), de forma que se advierta que desea corregir el error.

Vd. sólo deberá marcar las letras **d** con dos rayitas. Practique en la línea de entrenamiento que aparece al final de esta página.

Observe que cada letra lleva encima un número. Luego, compruebe que ha marcado las letras números **1, 3, 5, 6, 9, 12, 13, 17, 19 y 22**.

A la vuelta de la hoja (ESPERE, NO LA VUELVA TODAVÍA) encontrará 14 líneas similares a la línea de práctica que acaba de realizar. De nuevo, su tarea consistirá en marcar las letras **d** con dos rayitas. Comenzará en la línea n° 1 y cuando el examinador le diga ¡CAMBIO!, pasará a trabajar a la línea n° 2 y cuando el examinador diga ¡CAMBIO! comenzará la siguiente línea de la prueba y así sucesivamente. Compruebe que no se salta ninguna línea.

Trabaje tan rápidamente como pueda sin cometer errores. Permanezca trabajando hasta que el examinador diga ¡BASTA!; en ese momento deberá pararse inmediatamente y dar la vuelta a esta hoja.

**ESPERE. NO VUELVA LA HOJA HASTA QUE SE LO INDIQUE EL EXAMINADOR.**

Línea de  
entrenamiento

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“
d	p	d	d	d	d	p	d	d	p	d	d	d	d	p	p	d	d	d	p	d	d	
“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“	“

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

MUY  
IMPORTANTE  
POR FAVOR,  
NO ESCRIBA  
NADA EN ESTA  
FRANJA AZUL  
O PUEDE  
INVALIDAR  
SU EJERCICIO

## Anexo 3

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

Sexo: Varón

Mujer

Edad: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Centro: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_

Examinador: \_\_\_\_\_

# IECI

### INSTRUCCIONES

Al dorso de esta página encontrarás una serie de afirmaciones sobre cosas o situaciones que pueden haberte sucedido. No hay respuestas correctas ni incorrectas, únicamente tienes que señalar, rodeando con un círculo, si estas cosas te han sucedido durante el último año.

Si te ha ocurrido, rodea con un círculo el SÍ; si no te ha sucedido, rodea con un círculo el NO. Cuando termines, comprueba que no has dejado ninguna frase en blanco.

Veamos un ejemplo:

Ej. A menudo voy al cine.  SÍ  NO

Ahora, en la frase siguiente rodea con un círculo tu respuesta:

Ej. Casi siempre como en el comedor del colegio.  SÍ  NO

**POR FAVOR, NO DES LA VUELTA A LA HOJA HASTA QUE SE TE INDIQUE.**



Autores: M. V. Trianes, M. J. Blanca, F. J. Fernández-Baena, M. Escobar y E. F. Maldonado.  
Copyright © 2011 by TEA Ediciones, S.A., Madrid, España. Este ejemplar está impreso en DOS TINTAS. Si le presentan un ejemplar en blanco y negro es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio NO LA UTILICE - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino Sahagún, 24; 28036 Madrid. Printed in Spain. Impreso en España.

# IECI

Recuerda que debes rodear con un círculo la respuesta elegida.

1	Este año he estado enfermo o enferma varias veces.	SÍ	NO
2	Las tareas del colegio me resultan difíciles.	SÍ	NO
3	Visito poco a mis familiares (abuelos, tíos, primos, etc.).	SÍ	NO
4	Con frecuencia me siento mal (tengo dolores de cabeza, náuseas, etc.).	SÍ	NO
5	Normalmente saco malas notas.	SÍ	NO
6	Paso mucho tiempo solo o sola en casa.	SÍ	NO
7	Este año me han llevado a urgencias.	SÍ	NO
8	Mis profesores son muy exigentes conmigo.	SÍ	NO
9	Hay problemas económicos en mi casa.	SÍ	NO
10	Tengo cambios de apetito (a veces como muy poco y a veces como mucho).	SÍ	NO
11	Participo en demasiadas actividades extraescolares.	SÍ	NO
12	Mis hermanos y yo nos peleamos mucho.	SÍ	NO
13	A menudo tengo pesadillas.	SÍ	NO
14	Me cuesta mucho concentrarme en una tarea.	SÍ	NO
15	Paso poco tiempo con mis padres.	SÍ	NO
16	Me preocupa mi aspecto físico (me veo gordo o gorda, feo o fea, etc.).	SÍ	NO
17	Me pongo nervioso o nerviosa cuando me preguntan los profesores.	SÍ	NO
18	Mis padres me regañan mucho.	SÍ	NO
19	Mis padres me llevan muchas veces al médico.	SÍ	NO
20	En el colegio mis compañeros se meten mucho conmigo.	SÍ	NO
21	Mis padres me mandan más cosas de las que puedo hacer.	SÍ	NO
22	Me canso muy fácilmente.	SÍ	NO

ES MUY IMPORTANTE  
QUE NO ESCRIBAS  
NI HAGAS MARCAS  
EN ESTE RECTANGULO.



Autores: M. V. Trianes, M. J. Blanca, F. J. Fernández-Baena, M. Escobar y E. F. Maldonado.

Copyright © 2011 by TEA Ediciones, S.A., Madrid, España. Este ejemplar está impreso en DOS TINTAS. Si le presentas un ejemplar en blanco y negro es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio NO LA UTILICE - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 Madrid. Printed in Spain. Impreso en España.

## Anexo 4

Consentimiento informado

Granada, 17 de Marzo de 2016

Estimado/a Sr/a Director/a del \_\_\_\_\_:

En su centro vamos a realizar un trabajo de investigación sobre la aplicación de un programa de Mindfulness (control del estrés basado en la atención plena) en el ámbito educativo. Algunos de sus profesores han realizado recientemente un curso a través del C.E.P. sobre esta técnica y se han sumado voluntariamente a la propuesta.

La investigación consiste en pasar un pre-test y un pos-test para medir la atención y el estrés de los alumnos y, entre ambos, aplicar un programa durante 6 semanas basado en sencillas prácticas de relajación y atención antes de comenzar algunas clases.

Si los resultados son los esperados, tras aplicar el programa, debería aumentar el nivel de atención y disminuir el de estrés. Además, se sugiere al alumno que realice una práctica de atención plena al día llamada "pausa en casa". El programa que se aplicará, y que le recomendamos, está recogido en el libro "Respirad, Mindfulness para padres con hijos adolescentes, de ElineSnel, Editorial Kairós (2015).

SOLICITAMOS SU CONSENTIMIENTO como Director/a del Centro para que el alumnado participe en el mismo, nos comprometemos a pasarle los resultados obtenidos y les garantizamos la confidencialidad de los datos así como el total anonimato de los alumnos.

La investigación se plantea como un trabajo dentro del "Máster de Investigación e Innovación en Currículum y Formación" de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada. La persona responsable del mismo es la Dr. María del Mar Ortiz Camacho, D.N.I. 29.080.731Z ([mmortiz@ugr.es](mailto:mmortiz@ugr.es)).

Saludos y gracias por su colaboración.

Yo, como Director/a del Centro \_\_\_\_\_, y tras ser informado del programa de intervención sobre Mindfulness que se llevará a cabo en mi Centro, doy mi consentimiento para que participe en el mismo.

Fdo. \_\_\_\_\_

## Anexo 5

### Consentimiento informado

Granada, 14 de Marzo de 2016

Queridas familias:

En el centro de vuestro/a hijo/a estamos realizando un trabajo de investigación sobre la aplicación de un programa de Mindfulness (control del estrés basado en la atención plena) en el ámbito educativo. Algunos de los profesores de su hijo/a han realizado recientemente un curso en el Centro de Profesores sobre esta técnica y se han sumado voluntariamente a esta propuesta.

La investigación consiste en pasar un pre-test y un pos-test para medir la atención y el estrés de los alumnos y, entre ambos, aplicar un programa durante 6 semanas basado en sencillas prácticas de relajación y atención antes de comenzar algunas clases.

Si los resultados son los esperados, tras aplicar el programa, debería aumentar el nivel de atención y disminuir el de estrés. Además, se sugiere al alumno que realice una práctica de atención plena al día llamada “pausa en casa”. El programa que se aplicará, y que le recomendamos, está recogido en el libro “Respirad, mindfulness para padres con hijos adolescentes, de ElineSnel, Editorial Kairós (2015).

SOLICITAMOS SU CONSENTIMIENTO para que el alumno participe en el mismo, nos comprometemos a pasar los resultados obtenidos al centro para que les informen y les garantizamos la confidencialidad de los datos así como el total anonimato de los participantes.

La investigación se plantea como un trabajo dentro del “Máster de Investigación e Innovación en Curriculum y Formación” de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada. La persona responsable del mismo es la Dr. María del Mar Ortiz Camacho, D.N.I. 29.080.731 (mmortiz@ugr.es).

Saludos y gracias por su colaboración.

Yo, como padre/madre/tutor \_\_\_\_\_ (nombre y apellidos) \_\_\_\_\_

del alumno \_\_\_\_\_, y tras ser informado del programa de intervención sobre Mindfulness que se llevará a cabo en el centro escolar al que pertenece, doy mi consentimiento para que participe en el mismo.

Fdo. \_\_\_\_\_

## Anexo 6

### MINDFULNESS: UNA HERRAMIENTA PARA LA GESTIÓN DE LA ATENCIÓN Y EL ESTRÉS DEL ALUMNADO EN ED. PRIMARIA Y SECUNDARIA

Mi nombre es Alba María Marfil Sánchez y soy alumna del Máster de Investigación e Innovación en Curriculum y Formación. Estoy realizando mi trabajo de fin de Máster sobre la aplicación de las técnicas de Mindfulness en el ámbito escolar bajo la dirección de los profesores Dña. María del Mar Ortiz y D. Antonio Baena (Facultad de Ciencias de la Educación), y la supervisión de la psicóloga Dña. Carmen Verdejo Lucas.

Tras solicitar permiso al director/a de su centro nos dirigimos a usted como la persona que está en contacto directo con los alumnos de su grupo y puede llevar a cabo el programa de intervención destinado a mejorar la atención y disminuir el estrés en los escolares. Dicho programa se realizaría durante 6 semanas, estaría basado en un pre-test y un pos-test (para medir las variables antes citadas), así como por el programa de intervención. A continuación le sintetizamos los aspectos generales de dicho programa.

<b>PROGRAMA DE INTERVENCIÓN: Mindfulness en la escuela</b>						
<b>Objetivo:</b>	Mejora de la concentración/atención y la disminución del estrés en el alumnado de Primaria y de Secundaria a través de actividades basadas en Mindfulness					
<b>Duración:</b>	1 Semana	Pre-test (evaluación previa sobre el nivel de concentración/atención y estrés de los alumnos).				
	6 Semanas	Bloque I	<b>1ª semana</b> (4 al 8 de Abril)	Actividades de Aula (en CD)	Se realizarán al inicio de cada clase, en presencia del profesor.	Cada profesor elige libremente las actividades que realizará (Anexo 1), y las repetirá durante estas 3 semanas.
			<b>2ª semana</b> (11 al 15 Abril)	Actividades extraescolares (papel)	El alumno realizará cada semana 1 actividad concreta fuera del horario escolar (Anexo II).	La actividad será igual para todos y el profesor indicará cuál deben realizar.
		<b>3ª semana</b> (18 al 22 de Abril)				
		Bloque II	<b>4ª semana</b> (25 al 29 Abril)	Actividades de Aula (en CD)	Se realizarán al inicio de cada clase, en presencia del profesor.	Cada profesor elige libremente las actividades que realizará (Anexo 1), y las repetirá durante estas 3 semanas.
	<b>5ª semana</b> (2 al 6 de Mayo)		Actividades extraescolares (papel)	6º Semana: Pos-test.		
<b>6ª semana</b> (9 al 13 de Mayo)	El alumno realizará cada semana 1 actividad concreta fuera del horario escolar (Anexo 2).	La actividad será igual para todos y el profesor indicará cuál deben realizar.				

## **Anexo 7**

**“Actividades CD de Audio Snel (2015)”**

**Anexo 8**

**BLOQUE I (1º, 2º y 3º Semana)**

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1. Pausa y sintonizar Pista 1 CD (5'41'')	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>								
2. Tranquilos y atentos como una rana para adultos Pista 2 CD (9'46'')	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>								
3. Escaneo corporal Pista 3 CD (16'26'')	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>								
4. Manejar sentimientos difíciles Pista 4 CD (9'02'')	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>								
5. Empezar bien el día Pista 5 CD (4'45'')	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>								
6. La fábrica de las preocupaciones Pista 6 CD (7'12'')	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>								
<p align="center"><b>Usted elegirá para cada día de la semana las actividades a realizar y las marcará en esta plantilla. La selección que realice de actividades se mantendrá fija durante cada bloque (3 semanas).</b></p>										

Anexo 9

BLOQUE II (4°, 5° y 6° Semana)										
	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1. Sólido como una montaña Pista 7 CD (11'20'')	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>								
2. La autocompasión Pista 9 CD (6'42'')	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>								
3. El deseo de ser feliz Pista 10 CD (7'08'')	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>								
4. El arte de escuchar Pista 11 CD (1'58'')	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>								
5. Paciencia, confianza y soltar Pista 12 CD (7'10'')	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>								
6. Escaneo corporal Pista 3 CD (16'26'')	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>								
<p><b>Usted elegirá para cada día de la semana las actividades a realizar y las marcará en esta plantilla. La selección que realice de actividades se mantendrá fija durante cada bloque (3 semanas).</b></p>										

## **Anexo 10**

### **PAUSAS EN CASA PARA LAS 6 SEMANAS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

#### **1ª SEMANA: TUS MOVIMIENTOS MÁS LENTOS**

Nada mejor para ejercer tu atención plena que hacer las cosas más lentamente. Escoge cualquier acción cotidiana que hagas de prisa normalmente o de forma rutinaria: cepillarte los dientes, lavar las manos, atarte los cordones, desnudarte a vestirte...

Cuando estés listo, respira lenta y profundamente, y haz todos movimientos para esa acción despacio. Concéntrate en la postura, en cada uno de tus gestos, en el objeto que utilizas, en la sensación física que producen los movimientos, en el tacto del objeto, si es suave, áspero, rugoso, blando, duro, los sonidos que produce esa acción, los olores, etc.

#### **2ª SEMANA: TÓMATE UN TIEMPO PARA LEVANTARTE.**

2 o 3 minutos bastan. El despertar es el primer momento que verdaderamente podemos pasar con nosotros mismos. No es "ni hacer nada" ni "tiempo perdido", muy pronto te darás cuenta de que todos los días que comienzan con estos tres minutos tienen un color diferente al de los que sales corriendo. Así que no saltes de la cama toda pastilla. Mantén los ojos cerrados, vuelven ti respirando profundamente, frota suavemente tu cara y tus manos, estírate. No se trata de remolonear, sino de esperar un momento para tomar el contacto con tu cuerpo y con tu entorno. Abre tus ojos cuando te sientas verdaderamente a punto para levantarte.

#### **3ª SEMANA: APAGA LA TELE.**

Apaga el televisor durante las comidas, los deberes, y cuando llegue una visita o alguien te hable. Piensa en que vas hacer con ese tiempo que te ha quedado libre, tienes derecho a cualquier cosa, incluso a no hacer nada. Haz una prueba, siéntate frente a la tele encendida, apágala y escucha el silencio durante al menos tres minutos.

#### **4ª SEMANA: DATE UN PASEO.**

Camina durante unos minutos, preferiblemente al aire libre, aunque sólo sea dar la vuelta la manzana. Camina con paso firme, ni muy rápido ni muy lento, durante dos o tres minutos concéntrate primero en tu respiración, si puedes, respira lentamente, respirar así te ayudará a liberar algunas tensiones. Después, mientras caminas, fíjate atentamente en los detalles de tu entorno, como si vieras por primera vez ese lugar, o como si estuvieras visitando un museo. Poco a poco, sentirás como te invade la calma.

#### **5ª SEMANA: HAZ UNA PAUSA.**

Aprende a parar al menos tres minutos después de cada actividad para respirar y vaciar un poco la cabeza. Puedes hacerlo de la siguiente manera: "acabo de terminar los deberes, y me concedo tres minutos para respirar" o "acabo de hablar por el móvil y me concedo tres minutos para respirar "

#### **6ª SEMANA: EL TERCER SORBO O BOCADO**

Cuando comas o bebas algo, no importa lo que sea, presta especial atención al tercer bocado o al tercer sorbo: saboréalo, siéntete uno con él, percibe cada pequeña sensación que lo acompaña. Deja que el sentido del gusto te traiga al " aquí y ahora". Respira conscientemente y continúa con tu comida o bebida.

### Anexo 11

<b>Pausas en casa (1ª Semana)</b>										
	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1. En contacto con tu cuerpo	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>								
<b>Pausas en casa (2ª Semana)</b>										
2. Practicar la observación	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>								
<b>Pausas en casa (3ª Semana)</b>										
3. Practicar el reconocimiento	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>								
<b>Pausas en casa (4ª Semana)</b>										
4. Experimentar los cambios en tu vida	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>								
<b>Pausas en casa (5ª Semana)</b>										
5. La práctica de la amabilidad	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>								
<b>Pausas en casa (6ª Semana)</b>										
6. La historia de los dos lobos	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>								

## Anexo 12

### Datos para contextualizar la investigación sobre el Programa de Intervención de Mindfulness

Tras el programa de intervención, os solicitamos unos datos necesarios para la realización del trabajo final. Por razones de operatividad y anonimato, vamos a utilizar unos códigos para referirnos a centros, profesores o grupos. Serán los siguientes:

- **Los centros** estarán numerados ("1" es Arrayanes, "2" Los Neveros, "3" Santo Domingo y "4" Luis Bueno Crespo). La numeración se ha decidido por el orden en el que pasamos el pretest.
- **Los profesores** se numerarán también por centros: profesor 1.1, profesor 1.2,... El primer dígito corresponde al centro y el segundo dígito al profesor.
- **Los grupos** serán: Grupo 1.A, Grupo 1.B, ... El primer dígito corresponde al centro y la letra es para diferenciar los grupos de un mismo centro.

Códigos	Centros			
	Arrayanes	Los Neveros	Santo Domingo	Luis Bueno Crespo
<b>Centro</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Profesores</b>	<b>1.1</b>	<b>2.1</b>	<b>3.1</b>	<b>4.1</b>
	<b>1.2</b>	<b>2.2</b>	<b>3.2</b>	<b>4.2</b>
	<b>1.2</b>	<b>2.3</b>	<b>3.3</b>	<b>4.3</b>
	...	...	...	...
<b>Grupos</b>	<b>1.A</b>	<b>2.A</b>	<b>3.B</b>	<b>4.B</b>
	<b>1.B</b>	<b>2.B</b>	<b>3.B</b>	<b>4.B</b>
	...	...	...	...

Rellenad en cada centro los datos, los códigos ya los pondremos nosotros.

Datos a rellenar. La información debe ser concisa, completa y clara. MUCHAS GRACIAS.
<b>CENTRO 1</b>
<b>Definición del contexto del centro</b>
<b>Tipo de Centro</b> (concertado, público, ...):
<b>Etapas educativas que se imparten en el centro:</b>
<b>Número de líneas que tiene el centro:</b>
<b>Ubicación</b> (indicar zona, localización sin dirección exacta.... Por ejemplo: zona norte; barrio periférico; pueblo cercano a Granada, ...):
<b>Contexto socioeconómico y cultural familiar de los alumnos del centro (en líneas generales):</b>

**Grupos que participan en el programa**  
Indicad los datos de cada grupo

Grupo 1		
Curso y letra:	Número de alumnos:	
<i>A continuación, deben rellenar el número de alumnos de este grupo con las características que se indican en cada apartado. Si no los hay, se dejará en blanco. Gracias.</i>		
Características del alumnado	Número de alumnos	
	Sexo masculino	Sexo femenino
Número de alumnos		
Alumnos con déficit de atención		
Alumnos con Necesidades Educativas Especiales		
Alumnos con dificultades de aprendizaje		
Alumnos disruptivos		
Alumnos no promocionados (repetidores)		
Alumnos que no participan voluntariamente		

**NOTA:**  
SI HAY MÁS GRUPOS, REPITA LA TABLA CUANTAS VECES SEA NECESARIO.GRACIAS.

**Profesores que participan en el programa**

	Número total
Profesores que han participado en el programa de intervención en este centro:	
Profesores que han recibido el curso de Mindfullnes:	

**PROFESOR 1.1**

Sexo:	Hombre		Mujer		Edad:	
Formación académica (diplomatura, licenciatura, ..., y especialidad):						
He realizado el curso de Mindfulness de 9 semanas (sí o no):						
Indique si ha realizado cursos vinculados a técnicas de relajación, meditación o cualquier otro tema relacionado con Mindfulness (debe indicar el curso y la duración):						
Años de experiencia laboral:				Años en el centro educativo actual:		
Grupo/s en los que ha participado en su centro durante el programa de intervención (indicar curso y grupo):						

**NOTA:**

**SI HAY MÁS PROFESORES, REPITA LA TABLA CUANTAS VECES SEA NECESARIO.GRACIAS.**

### Valoración global del equipo de las actividades propuestas

Valora de 1 a 7 las actividades propuestas en el programa dónde:

1 es muy fácil (mínimo nivel de dificultad), y 7 muy difícil (ha costado mucho que los alumnos la entiendan y realicen). La valoración se indicará con una "X" en la casilla correspondiente.

#### ACTIVIDADES BLOQUE 1

	1	2	3	4	5	6	7
1. Pausa y sintonizar							
2. Tranquilos y atentos como una rana para adultos							
3. Escaneo corporal							
4. Manejar sentimientos difíciles							
5. Empezar bien el día							
6. La fábrica de las preocupaciones							

#### ACTIVIDADES BLOQUE 2

	1	2	3	4	5	6	7
1. Sólido como una montaña							
2.La autocompasión							
3.El deseo de ser feliz							
4.El arte de escuchar							
5.Paciencia, confianza y soltar							
6. Escaneo corporal							

#### PAUSAS EN CASA

	1	2	3	4	5	6	7
1ª semana: Tus movimientos más lentos							
2ª semana: Tómate un tiempo para levantarte.							
3ª semana: Apaga la tele.							
4ª semana: Date un paseo.							
5ª semana: Haz una pausa.							
6ª semana: El tercer sorbo o bocado							

### OPINIONES PARA MEJORAR FUTUROS PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE MINDFULNESS.

Por favor, reflejad aquí vuestras apreciaciones generales como equipo que ha tenido esta experiencia. Los participantes en futuros programas os lo agradecerán (lo mismo sois vosotros...). LA EXTENSIÓN DE LAS RESPUESTAS ES LIBRE.

**Indicad con detalle las dificultades encontradas en las tareas realizadas en clase:**

**Indicad con detalle las dificultades detectadas en las pausas en casa:**

<b>Sugerencias de mejora del programa de intervención:</b>
<b>¿Consideráis que es ha sido adecuada la duración del programa?</b>
<b>Detallar si se han observado cambios significativos en el alumnado durante el programa de intervención:</b>
<b>¿Qué propuestas de mejora haríais al programa?</b>
<b>¿Estaríais dispuestos a repetir en el centro otro programa de intervención basado en Mindfulness?</b>
<b>Indicad si se han realizado otras actividades durante el programa. Describid el tipo de actividades, la frecuencia de práctica y lo que consideréis de interés vinculado a la misma.</b>
<b>Observaciones no expresadas en los apartados anteriores:</b>