

Influencia de la práctica de Mindfulness en los procesos atencionales del alumnado de Educación Primaria.

Iván Tomás Martínez



Universidad de Granada

Facultad de Ciencias de la Educación

Trabajo de fin de Grado

Profundización de Currículo

Investigación Educativa

4º Curso

ÍNDICE

1.Introduccion / Planteamiento del Problema.....	pág.1
2.Marco Teórico.....	pág.2
3.Diseño de la Investigación/Características del Trabajo de Investigación.....	pág.9
4.Resultados Obtenidos y Discusión.....	pág.13
5. Conclusiones.....	pág.17
6. Anexos.....	pág.18
7.ReferenciasBibliográficas.....	pág.64

1)INTRODUCCIÓN/PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los niños de hoy en día son nerviosos, se distraen con facilidad y pierden la atención de forma constante. Todo ello se debe a la gran variedad de estímulos que les rodean, tanto en el contexto escolar como en su día a día y esto hace que pierdan la atención y concentración fácilmente. Todo esto acarrea uno de los problemas más importantes en la escuela actual, el déficit atencional (Almansa et. al)

De la búsqueda bibliográfica realizada, destaca con gran fuerza el mindfulness como estrategia que posibilita el aumento de la atención. Y se demuestran los efectos de la práctica de mindfulness en el ámbito educativo; mejora en el rendimiento académico, en la creatividad, en la regulación de las emociones en el alumnado con problemas de internalización/ externalización de emociones, disminución de la ansiedad, incremento de la atención, modificación de las conductas agresivas, mejora de humor y calidad del sueño (Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé, 2012).

Se ha comprobado que el uso sistemático de esta técnica no solo aumenta la atención. Según Lavilla, Molina y López (2008), con la práctica de la atención plena se puede disminuir las distracciones, la impulsividad, el sufrimiento, aumentar la concentración, aceptar la realidad tal como es, disfrutar el presente o potenciar nuestra autoconciencia.

Existen muchas evidencias que demuestran la eficacia de esta práctica en el ámbito educativo, asegurando que esta técnica puede contrarrestar el estrés diario de forma que se puedan vivir las experiencias de un modo más atento y consciente, que permite asimilar nueva información de manera relajada y calmada, aprendiendo mejor y evitando el riesgo de exceso de información y que aporta elementos de desarrollo personal, social y la promoción del bienestar en las escuelas, complementando así, los aprendizajes tradicionales académicos (Arguís, 2014).

Dos claros ejemplos de la importancia de la utilización de esta técnica en el ámbito educativo son Escuelas conscientes y Aulas felices. En ellas se desarrollan proyectos de Mindfulness dentro y fuera del aula que ayudan al alumnado a adquirir una mayor consciencia social y personal que les ayude en su proceso de aprendizaje (Tébar y Parra, 2015).

Así pues, nuestro trabajo es comprobar si la práctica del mindfulness aumenta los niveles de atención del alumnado, teniendo en cuenta anteriores programas e investigaciones como la de Almansa et. al (2014), la de Arguís Bolsas, Hernández y Salvador, (2012) en Aulas Felices o la de AEMind en Escuelas conscientes .

2) MARCO TEÓRICO

Meditación y mindfulness

La meditación es una estrategia que utiliza diversas tradiciones: Judaísmo, Islam, Chamanismo, Hinduismo, Budismo y Taoíst (Ver Tabla 1)a. De entre todas, nos centraremos en las aportaciones del Hinduismo y Budismo (Naranjo,2003). Algunos tipos de meditación son:

Tabla 1.

Objetivos de la meditación según diferentes tradiciones:

TIPO DE MEDITACION	OBJETIVOS
Meditación Zen	El objetivo es el vacío, despegarse de lo material y contemplar profundamente la realidad.
Meditación Mantra	Persigue despejar la mente de pensamientos y emociones a través de la repetición de mantras como el conocido ``Om´´, o ``So-Ham´´.
Meditación Trascendental	Consiste en meditar por medio de mantras, con el objetivo de observar las imágenes mentales de recuerdos y pensamientos, y observarlas de forma objetiva para extraer soluciones a problemas, o incluso, desahogo personal.
Meditación Sufí	Pretende trascender el ego y con ella se practica el silencio, la atención y la paz interior.
Meditación Yoga	Se practica para reducir el estrés, dormir mejor, conocerse mejor, llenarte de energía...
Meditación Vipassana	Este tipo de meditación se centra en la auto-observación y el conocimiento interior, además de ser la meditación usada para reducir el sufrimiento humano. Busca la atención plena, con lo cual, se la considera el origen de la corriente mindfulness, aunque existen algunas diferencias.
Meditación Mindfulness	Es una nueva corriente occidental, que intenta desasociar la práctica de la meditación de cualquier connotación ideológica o religiosa. Consiste en practicar la meditación en cualquier lugar, mientras se come, pasea o trabaja, y observar con atención plena lo que se está haciendo.

Fuente: Naranjo (2003)

Definición y significado de Mindfulness.

Mindfulness es traducido al español como *Atención plena o Conciencia plena*, pero este término es la traducción de la palabra *Sati*, procedente de la lengua pali de Nepal, que significa *conciencia, atención y recuerdo*. Hace referencia a ser consciente cuando podemos percatarnos de lo que está ocurriendo dentro y fuera de nosotros (pensamientos, emociones, sonidos, personas...). La atención se entiende como la capacidad para situar la conciencia en un estímulo, como la respiración, el cuerpo, otra persona... En cuanto al recuerdo, se refiere a la necesidad de recordar ser conscientes y atentos en todo momento del día (Mañas, Franco, Gil y Gil, 2014).

El Budismo es el origen del mindfulness, desde hace más de 25 siglos, en concreto el Budismo Theravada. En la disciplina budista, *Sati* es ``el séptimo factor del Noble Óctuple sendero``, que persigue la vía que lleva al cese del sufrimiento. En este camino los elementos se subdividen en tres categorías: Conducta ética, sabiduría, y entrenamiento de la mente. *Sati* pertenece a la de entrenamiento de la mente, con el sobrenombre de *Sammá-Sati, Recta Atención*, cuyo significado hace referencia a permanecer en el presente o conciencia correcta del momento (Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé, 2012). La meditación o mindfulness, ideada y transmitida por Buda, constituye el método o la vía para la consecución de dicho objetivo; mindfulness es considerado como ``el corazón`` de la meditación budista (Nianaponika, 1962; Silananda, 1990).

Según Siddhartha Gautama Sakyamuni, popularmente conocido como Buda, la plena conciencia es la fuente de la alegría y la felicidad. Todos tenemos en nuestro interior una semilla de mindfulness, pero a menudo nos olvidamos de regarla. Si sabemos cómo tomar refugio en nuestra respiración o en nuestros paseos, podremos conectar con nuestra semilla de paz y alegría y permitir que se manifieste a nuestro disfrute. La vida está cargada de problemas y, si no contamos con la suficiente felicidad en reserva, mal podremos cuidar de nuestra desesperación. El mindfulness nos ayuda a conservar la alegría interna y abordar mejor los retos que la vida nos depara. Así podremos asentar, en nuestro interior, los cimientos de la libertad, el espacio y el amor. (Nhat Hanh 2015).

El mindfulness, según Simón (2007) cuando somos conscientes de lo que estamos pensando, haciendo o sintiendo, estamos practicando la atención plena. Es algo sencillo, cercano y accesible, algo que todos nosotros hemos experimentado en situaciones de nuestra vida cotidiana. Lo que ocurre es que asiduamente nuestra mente se encuentra vagando sin rumbo alguno, saltando, de unos a otros pensamiento, de unas imágenes a otras. El mindfulness es una capacidad humana básica y universal, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Es la práctica de la autoconciencia.

Actualmente el significado de mindfulness abarca un campo más amplio que el término *sati* original, incluyendo otros conceptos como la sabiduría, la aceptación, el amor o la compasión. Además la psicología contemporánea, la considera una técnica para acrecentar la consciencia y responder mejor a procesos mentales que favorecen el desarrollo de trastornos psicopatológicos y de otros problemas de comportamiento (Bishop et al., 2004).

Para llevar a cabo la práctica de la atención plena, Kabat-Zinn(2003) propone siete elementos relacionados con la actitud, que hay que considerar para llevar a cabo la práctica de la atención plena:

1) **Paciencia.** La paciencia indica que aceptamos y comprendemos el hecho de que, en ocasiones, las cosas se tengan que desarrollar cuando les toca. Permitir que las cosas ocurran a su debido tiempo. La práctica de la paciencia nos recuerda que no tenemos que llenar de actividad e ideas nuestros momentos para que mejoren. Tener paciencia consiste en estar totalmente abierto a cada instante, aceptándolo tal y como es.

2) **No juzgar.** La atención plena se siembra asumiendo la postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia. Ser conscientes del incesable flujo de juicios y de reacciones a experiencias tanto externas como internas para poder salir de ellas. Es importante durante la práctica percatarse de esta capacidad enjuiciadora y limitarse a observar el ir y venir de pensamientos y juicios, no hay que actuar sobre ellos, ni aferrarse, ni bloquearlos, simplemente se observan y se dejan ir.

3) Mente de principiante. Para advertir la riqueza del momento presente, la atención plena enseña a promoverla a través de la “mente de principiante”, actitud mental de estar preparado a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas experiencias.

4) Confianza. Desarrollar una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos compone parte integrante de la instrucción en mindfulness. Es aconsejable, antes que buscar siempre la guía en el exterior, confiar en la intuición y en la propia autoridad, aunque se puedan cometer “errores” en el momento.

5) Aceptación. La aceptación conlleva ver las cosas como son en el momento presente. Es mostrarse receptivo y sincero con lo que se siente, se piensa y se vea, aceptándolo tal y como es en ese momento.

6) No esforzarse. En el momento en que se utiliza la atención plena como un objetivo o como un medio para conseguir algo, se está dejando de meditar, por extraño que parezca meditar es el no-hacer, por eso cualquier esfuerzo por conseguir que la meditación tenga un propósito no es más que una idea más que está entorpeciendo el mindfulness.

7) Ceder, dejar ir o soltar. Ceder representa el no apegarse, es dejar de lado la predisposición a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros. Lo único que se debe hacer es dejar la experiencia tal y como es.

Germer (2005) a su vez, señala tres elementos fundamentales del mindfulness: momento presente, consciencia y aceptación. La consciencia, se divide en tres componentes distintos: parar, observar y volver. Con aceptación se hace referencia a ver las cosas tal y como son en el presente, admitiendo las experiencias satisfactorias y dolorosas tal cual surgen.

Este autor hace referencia a lo que denomina “momentos mindfulness”:

1) No-conceptual. Mindfulness es ser consciente sin quedar atrapados en nuestros pensamientos.

2) No condenatorio. Experimentar algo en todo su esplendor y sin elaborar juicios de valoraciones y críticas como positivo o negativo, bueno o malo, correcto o incorrecto, etc.

3) Centrado en el presente. En el aquí y ahora, no divagando en cuestiones relacionadas con el pasado o el futuro.

4) No verbal. La experiencia de la atención plena no puede ser expresada en palabras porque la consciencia sucede antes de que las palabras aparezcan en la mente.

5) Observación participante. Consiste en experimentar la mente y el cuerpo de un modo muy personal e íntimo .

6) Intencional. Incluye la intención de conducir la atención hacia algo y de redirigirla hacia ese foco cuando la atención se haya centrado en otro lugar.

7) Liberador. Cada momento de consciencia plena provoca un estado de liberación del sufrimiento condicionado.

8) Exploratorio. La consciencia mindfulness está siempre investigando de forma muy sutil los diferentes niveles de percepción.

Cómo se practica

Las técnicas de meditación, tal y como hemos visto en los apartados anteriores, son muchas y muy variadas, pero partiendo de la definición de mindfulness como : ``*Un estado de consciencia y calma, en el que intentamos aquietar cuerpo y mente para observar con serenidad y aprender a mejorarnos como personas*´´. Si se admite como cierto lo anterior habrá que decir que sus objetivos pueden ser muy diferentes: conocerse mejor, aprender de uno mismo, mejorarse como persona, mejorar la capacidad atencional, combatir la ansiedad o el estrés, alcanzar el nirvana (Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012).

Por otro lado cada técnica concreta exige una práctica determinada. La del Mindfulness *exige* habilitar un espacio tranquilo donde poder llevarla a cabo, así como una campana que invite a la meditación. Para aumentar la eficacia de esta técnica específica, se recomienda adornar este espacio con un pequeño altar con incienso, velas o flores para

ayudar a formar un entorno idóneo que facilitará el mindfulness. Este espacio de meditación, es importante que permanezca lo más en silencio posible y que tenga una iluminación adecuada (ni mucha luz, ni muy oscuro), los que practican esta técnica deben experimentar el lugar como una zona de refugio al que acudir en cualquier momento (Nhat Hanh, 2015).

Hay que empezar sentándose en una silla normal, manteniendo la espalda recta si se puede. Las posturas más tradicionales son la del loto, sentados sobre un cojín con cada pie apoyado sobre el muslo opuesto, y variaciones como el medio loto (un pie sobre el muslo opuesto y el otro estirado frente a la rodilla opuesta). Esto es difícil para mucha gente. Algunos se ponen de rodillas, sentados sobre sus piernas o sobre un cojín entre ellas. Muchos usan un banco de meditación: una vez arrodillados depositan un pequeño banco bajo su trasero (Kabat-Zinn, 2007).

Según los autores del Programa Aulas Felices, Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012), la meditación basada en la atención plena o "mindfulness" utiliza una serie de técnicas muy sencillas que están orientadas a dotar de plena consciencia nuestros actos. Según dichos los autores, el ejercicio más elemental para iniciarse en esta tarea es la respiración consciente. Técnica antiquísima que conduce a una profunda relajación física y mental, y que prepara el terreno para favorecer la calma interior y el autocontrol. En el manual en donde se recoge el programa se aprecian otras técnicas usuales de practicarlos son: la meditación caminando, la exploración del cuerpo ("Body scan") y diversas estrategias que facilitan la incorporación progresiva de la atención plena en la vida cotidiana.

En cuanto al tiempo, es conveniente meditar durante quince minutos al día, preferiblemente al amanecer, antes de que la casa se llene de ruidos, o a última hora de la noche, cuando reina un completo silencio. Si esto es demasiado, se puede meditar una vez por semana si así se prefiere. O también más a menudo. Ante todo, no hay que sentirse frustrado si las cosas no salen como uno imagina. Ni tampoco ser demasiado competitivo. No hay que empezar buscando de buenas a primeras la gran iluminación. Si uno tiene grandes pensamientos, estupendo. Escríbalos, si así gusta. Y luego vuelva a

la respiración. Si uno siente emociones poderosas, maravilloso. Pero luego vuelva de nuevo a la respiración. La respiración es la iluminación (Kabat-Zinn, 2007).

Mindfulness y educación

La revisión bibliográfica realizada pone de manifiesto que existen diferentes actores (coaching, profesores, padres y madres...) e instituciones (empresas, centros escolares...) que a través de diferentes programas introducen la técnica de mindfulness para mejorar la capacidad atencional de los seres humanos o para enriquecer o potenciar diferentes ámbitos deficitarios en el ser humano (competencias emocionales, valores humanos, habilidades sociales, prevención del estrés, o incrementar el rendimiento académico (Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé, 2012).

En el terreno educativo existen evidencias científicas de los aspectos positivos de la práctica de la atención plena. Teniendo en cuenta las limitaciones de espacio de este trabajo, se recogen los que a nuestro juicio, tienen más aspectos positivos más destacables.

1.- ``**Mindfulness Education Program for Children**`` (Programa de Educación en Atención Plena para Niños), desarrollado por Lawlor, Fischer y Schonert-Reichl desde el año 2005 en Vancouver (Canadá).

2.- Otro ejemplo es **Plum Village**. Es una comunidad internacional budista, que se ha convertido en la actualidad, en el monasterio budista más grande de Europa, y es la primera comunidad monástica fundada por el Maestro Zen Thich Nhat Hanh en occidente. Se encuentra en el sudoeste de Francia, cerca de Burdeos. Aquí, además de ofrecer retiros durante todo el año a todo tipo de personas, niños y jóvenes, familias y monjes, realizan retiros enfocados a profesionales educativos, con el fin de cultivar la alegría y la atención y así transmitir a su alumnado este estilo de vida, así como diferentes recursos para el aula. Uno de los recursos que ofrece Plum Village es su libro, *Plantando Semillas*, escrito por el maestro Thich, que presenta décadas de experiencias de la comunidad de Nhat Hanh sobre los medios prácticos para nutrir una base de la atención en niños y aquellos que se preocupan por ellos.

3.- **Aulas felices.** Lo más destacable de esta experiencia es que, al mismo tiempo que pretende introducir la atención plena en el trabajo con el alumnado, ha iniciado una vía de investigación para validar la efectividad de sus técnicas. (Arguís Bolsas, Hernández y Salvador, 2012).

4.- **Escuelas conscientes** es un programa elaborado por el Grupo de Mindfulness e Infancia de AEMind (Asociación Española de Mindfulness), para el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y relacionales, en el ámbito escolar y familiar que se fundamenta en la práctica de Mindfulness y compasión. Los niños/as encuentran en Escuelas conscientes una propuesta simple y sencilla para desarrollar sus habilidades de atención, tranquilidad, tolerancia a la frustración y su capacidad de regularse emocionalmente. Pero además de la intervención con los niños, el proyecto incluye protocolos de intervención para padres y profesores, con el fin de optimizar el estilo educativo familiar y el proceso de enseñanza.

3.DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

De acuerdo con el problema, recogido en la introducción del trabajo, nuestro objetivo es averiguar si la práctica del Mindfulness aumenta la capacidad de atención en los niños/as de 4º de educación primaria.

Metodología

Según Cambell y Stanley (1968) este tipo de investigación se denomina cuasi-experimental, pretest - posttest, con un grupo experimental.

En la fase de pretest se midió la capacidad atencional del alumnado con el instrumento descrito en párrafos posteriores. Una vez recogidos los datos se procedió a aplicar el programa de mindfulness durante un tiempo de dos meses y dos semanas con un total de 42 sesiones. Estas se realizaron en horario lectivo, con una duración práctica de 10 minutos al día. Terminado el programa se volvió a medir la capacidad atencional del alumnado (post-test), para extraer conclusiones, una vez comparados los datos.

Procedimiento

Debido a la minoría de edad de los participantes, antes de iniciar la intervención, se pidió autorización a las familias para participar en la investigación.

Toda la intervención con el alumnado se realizó en tres lugares del centro: en el aula, en el gimnasio y en el patio del recreo al aire libre

El desarrollo del programa se distribuyó de manera sistemática, ver tabla 2:

Tabla 2.
Distribución de las sesiones:

Nº de Sesiones	Lugar	Detalles
36	Aula	14 sesiones guiadas (centradas en la respiración, en el cuerpo y en la comida), 21 sesiones sin guía 1 sesión de mándalas.
5	Gimnasio	3 sesiones caminando y 2 sesiones tumbados con música.
1	Patio del recreo	1 sesión caminando

Antes de comenzar con la práctica del mindfulness, en la primera sesión, se procedió a motivar al alumnado a través de la lectura de la historia de *Buda y Mara*, como estrategia para hacerles comprender cómo nuestro cerebro se despista con pensamientos y emociones que impiden alcanzar nuestros objetivos. Leída la historia, se explicó al alumnado de manera exhaustiva (comprensión de la técnica por parte del 100% del alumnado) en qué consistía el ejercicio concreto a realizar.

Debido a la inexperiencia del alumnado, se comenzó con meditaciones guiadas. El total de ellas fueron 7. El objetivo de esta estrategia guiada fue aconsejar sobre el procedimiento a seguir y ayudar a que la clase estuviese más relajada. Algunas de las frases utilizadas en la práctica guiada fueron las siguientes:

``respira lentamente, llenando el pecho con cada bocanada de aire, siéntelo, disfrútalo y liberándolo muy despacio.``

``Si un pensamiento invade tu mente, acéptalo con amabilidad, y sin juzgarte, déjalo marchar y vuelve a centrarte en tu respiración.

Las 7 sesiones primeras se realizaron sentados sobre sus sillas, en el aula.

A estas, le siguieron 5 sesiones no guiadas, pero sí se les ofreció distintos recursos que le ayudasen a centrarse en la práctica meditativa: cuenta hasta un número determinado, siente como el aire entra y sale por tu nariz; realizar inspiraciones e inspiraciones a través del recorrido de los dedos. En cada ascenso de los dedos se realizaba una inspiración y con cada descenso, una espiración. Este tipo de consejos facilitaron al alumnado encontrar la mejor forma para la práctica de mindfulness.

Una vez a la semana, la práctica de mindfulness (4 sesiones) se realizó en el área de educación física. En estas sesiones el espacio de actuación fue bien el patio del recreo o en el gimnasio. Concretamente la meditación se realizó caminando, acompasando la respiración con cada movimiento corporal, y lentamente sentir la conexión de nuestro propio cuerpo con la tierra, permitiéndonos sentirnos parte de ella. Durante las sesiones se hacía sonar la campana, para que el alumnado realizase tres respiraciones conscientes sin moverse, y después, retomar la marcha.

Otras 2 sesiones, se practicó la meditación con ambientación musical sin olvidar que el foco de atención se mantenía en la respiración. En estas dos sesiones se cambió la silla por colchonetas. La música utilizada para estas sesiones, fue la de *Pandit Hariprasad Chaurasia*, un flautista de la India muy reconocido dentro del mundo musical hindú. La utilización de música relajante sirvió para crear un entorno mucho más tranquilo, donde se respiraba auténtica paz.

En las siguientes 5 sesiones, también guidas, se practicó la meditación dentro del aula, centrando la atención en las sensaciones corporales, ya que es importante que la persona que practique mindfulness perciba las reacciones de su propio cuerpo, además de liberar tensiones. El procedimiento consistía en narrar poco a poco las sensaciones que podían ir sintiendo en cada parte del cuerpo, empezando por la cabeza, toda la parte delantera del cuerpo llegando hasta los pies, y nuevamente, ascendiendo por la parte posterior del cuerpo hasta alcanzar la cabeza otra vez.

Otras 2 sesiones de meditación tuvieron que ver con la comida. en este caso, el centro de atención se centraba en las sensaciones relacionados con la comida. Con una simple gominola y un fruto seco, los participantes tenían que observar, oler, tocar y saborear estos alimentos con toda la atención posible.

Una sesión más específica se centró en la meditación con mándalas. Esta se llevó a cabo dentro del aula, donde los alumnos/as se dejaban llevar por la música (nuevamente la del flautista Hariprasad). La sesión consistía en colorear un dibujo con formas muy particulares (Ver anexo).

Para terminar el programa se realizaron 16 sesiones sin ningún tipo de guía por considerar que el alumnado tenía un dominio de esta técnica de meditación. Todas estas sesiones fueron marcadas por el sonido de la campana exclusivamente, y se realizaron dentro del aula, sentados en sus sillas.

Población

El grupo de control en el que se ha centrado la investigación forma parte del Colegio Público los Cármenes, compuesto por 22 alumnos/as de 4º de educación primaria (9 y 11 años) Ver tabla 3:

Tabla 3

Grupo control:

Nº Alumnos	Sexo
11	Chicos
11	Chicas
Total de alumnos/as: 22	

Instrumentos de recogida de Datos

El principal instrumento utilizado en esta investigación, ha sido el *Test CARAS o de Percepción de Diferencias*, (Thurstone). En este test se aprecia la aptitud para percibir, rápida y correctamente, semejanzas y diferencias. Evalúa la atención selectiva y la atención sostenida de manera individual y colectiva. A partir de los 6 ó 7 años, es posible aplicarlo.

Consiste en una prueba perceptiva integrada por 60 elementos gráficos, que representan dibujos esquemáticos de caras con trazos muy elementales (boca, ojos, cejas y pelo). La tarea consiste en determinar cuál de las tres caras es la diferente y tacharla. Se deben completar el mayor número de caras posibles durante 3 minutos.

4.RESULTADOS OBTENIDOS Y DISCUSIÓN

En los resultados obtenidos, podemos observar distintos datos que nos permiten conocer la capacidad de atención del alumnado. En primer lugar se recogen los aciertos que se han realizado en el test, al igual que los errores. Una vez presentados los aciertos y errores se puede obtener el número de aciertos netos, o lo que es igual, la puntuación directa, con la que podemos obtener el percentil atencional, y el Eneatipo, de acuerdo con la edad del alumno/a. Ver tabla 4:

Tabla 4.

Análisis de datos Pretest:

Nombre	Aciertos	Errores	Aciertos Netos	Puntuación Directa	Percentil	Eneatipo	Interpretación
VSL	24	3	21	21	40	4	Medio
DML	23	2	22	22	30	4	Medio
PPP	31	1	30	30	55	5	Medio
RO	32	3	29	29	50	5	Medio
MCO	38	5	33	33	65	6	Medio
CRB	27	0	27	27	45	5	Medio
IAE	40	0	40	40	77	6	Medio
FNH	16	1	15	15	10	2	Bajo
CJM	44	0	44	44	90	8	Alto
ARG	36	1	35	35	60	5	Medio
MLHG	26	1	25	25	40	4	Medio
HVD	24	0	24	24	35	4	Medio
EFJ	26	0	26	26	23	3	Bajo
LRM	28	3	25	25	40	4	Medio
DZ	38	1	37	37	60	5	Medio
LSG	44	0	44	44	90	8	Alto
AHC	35	0	35	35	70	6	Medio
RRC	36	1	35	35	60	5	Medio
SAP	33	0	33	33	65	6	Medio
SPL	33	1	32	32	60	5	Medio
NGM	33	1	32	32	50	5	Medio
OS	24	0	24	24	35	4	Medio

El 100% del alumnado se distribuyó de la siguiente forma, ver tabla 5:

Tabla 5.

Porcentajes Pretest:

Capacidad atencional	Nº alumnos	Porcentaje
Bajo	2	9.09%
Medio	18	81.82%
Alto	2	9.09%
Muy Alto	0	0%

Como podemos observar en las tablas anteriores, en las que se han recogido los datos del pretest, el 81.81% del alumnado posee una capacidad de atención ``Medio``, siendo estos 10 niños y 8 niñas. El 9.09% corresponde a los alumnos/as con capacidad atencional ``Bajo``, de los cuales 1 es niño y 1 es niña. En cuanto a la capacidad ``Alto``, también hay un 9.09% del alumnado, siendo estas 2 niñas. Ningún alumno/a ha obtenido la puntuación de ``Muy Alto``.

Análisis de datos Post-test:

Los datos recogidos en la siguiente tabla corresponden con el post-test realizado después de la practica mindfulness. Los resultados han sido satisfactorios. Para analizar los datos, ver tabla 6:

Tabla 6.

Análisis de datos Post-test:

Nombre	Aciertos	Errores	Aciertos Netos	Puntuación Directa	Percentil	Eneatipo	Interpretación
VSL	25	1	24	24	35	4	Medio
DML	31	2	29	29	50	5	Medio
PPP	44	1	43	43	89	7	Alto
RO	25	1	24	24	35	4	Medio
MCO	44	3	41	41	85	7	Alto
CRB	43	0	43	43	89	7	Alto
IAE	41	2	39	39	75	6	Medio
FNH	24	2	22	22	25	4	Medio
CJM	57	1	56	56	98	9	Muy Alto
ARG	45	1	44	44	85	7	Alto
MLHG	33	0	33	33	65	6	Medio
HVD	27	0	27	27	45	5	Medio
EFJ	29	0	29	29	35	4	Medio
LRM	30	8	22	22	23	3	Bajo
DZ	41	0	41	41	80	7	Alto
LSG	54	0	54	54	97	9	Muy Alto
AHC	56	0	56	56	98	9	Muy Alto
RRC	45	1	44	44	85	7	Alto
SAP	37	0	37	37	77	6	Medio
SPL	41	2	39	39	75	6	Medio
NGM	37	0	37	37	70	6	Medio
OS	32	0	32	32	60	5	Medio

El 100% del alumnado se distribuyó de la siguiente forma, ver tabla 7:

Tabla 7.

Porcentajes post-test:

Capacidad atencional	Nº alumnos	Porcentaje
Bajo	1	4.54%
Medio	12	54.55%
Alto	6	27.27%
Muy Alto	3	13.64%

Como se refleja en las tablas anteriores, en las que se han recogido los datos del post-test, el 54.54% del alumnado posee una capacidad de atención ``Medio``, siendo estos 6 niños y 6 niñas. El 4.54% corresponde a los alumnos/as con capacidad atencional ``Bajo``, siendo esta 1 niña. En cuanto a la capacidad ``Alto``, hay un 27.27% del alumnado, de los cuales 2 son niñas y 4 son niños. Un 13.63% del alumnado ha obtenido una puntuación de ``Muy Alto``, de ellos 2 son niñas y 1 un niño.

Discusión:

Comparando los datos obtenidos del pretest y el post-test, podemos afirmar que ha habido un aumento considerable del grado atencional del alumnado, después de la práctica de mindfulness (Ver tabla 8). Tras el análisis de los datos se puede decir que el número de alumnos con capacidad Alta y Muy Alta, ha aumentado significativamente, alcanzando un porcentaje de más del 40% del total del grupo. En cuanto a los alumnos/as que presentaban en el pretest una puntuación Baja, han aumentado sus resultados, hasta alcanzar la puntuación de la zona media.

Tabla 8.

Análisis de diferencias:

Capacidad Atencional	Pretest		Post-test	
	Nº	%	Nº	%
Bajo	2	9.09%	1	4.54%
Medio	18	81.82%	12	54.55%
Alto	2	9.09%	6	27.27%
Muy Alto	0	0%	3	13.64%

5.CONCLUSIONES

Después de analizar los resultados y comparar los mismos con otros estudios anteriores, nuestros resultados coinciden con los trabajos de Almansa, et. al (2014), Arguís, Bolsas, Hernández, Salvador (2012), Tebar y Parra (2015) lo que significa que está demostrado que la práctica de mindfulness aumenta los niveles atencionales.

No obstante no podemos olvidar las limitaciones del estudio como por ejemplo el no haber contado con un grupo de control, el ser ortodoxo con el tiempo de meditación, que en nuestro caso se tuvo que reducir en 5 minutos o el contexto que rodeaba las sesiones de mindfulness.

Para futuros trabajos sería significativo plantear una serie de cambios que ayudasen a obtener más datos que corroboren que la práctica de mindfulness es una técnica muy útil dentro del ámbito educativo.

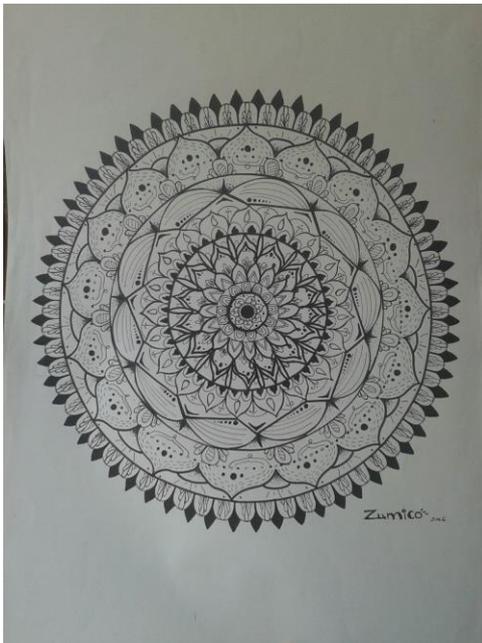
En primer lugar, añadir al estudio el ya mencionado grupo control, para obtener datos más concluyentes. Recomendamos realizar sesiones de mindfulness más largas , con vista a obtener mejores resultados, y con ello pruebas de lo más importante de este tipo de meditación, la del desarrollo pleno personal, que respalden las evidencias atencionales ya recogidas.

Ofrecer un espacio concreto, que posea las condiciones idóneas de sonido, calma y energía, donde realizar la atención plena, también facilitará la práctica de mindfulness. La creación de un sitio exclusivo donde solo se lleve a cabo esta práctica, servirá para proporcionar al alumnado, un lugar al que acudir cuando lo necesiten, creando así un vínculo entre ellos y el espacio mindfulness.

Además, podría realizarse un estudio de los factores emocionales y el desarrollo personal a través del mindfulness, complementándolo con la capacidad atencional. Con esto, podría plantearse como objetivo el transmitir esta forma de vida a la vida cotidiana del alumno, proponiéndole la realización de la atención plena en casa y en su día a día.

6.ANEXOS

Mándalas (Ilustraciones por Laura Martínez Carrión)



Resultados Pretest

CARAS-R

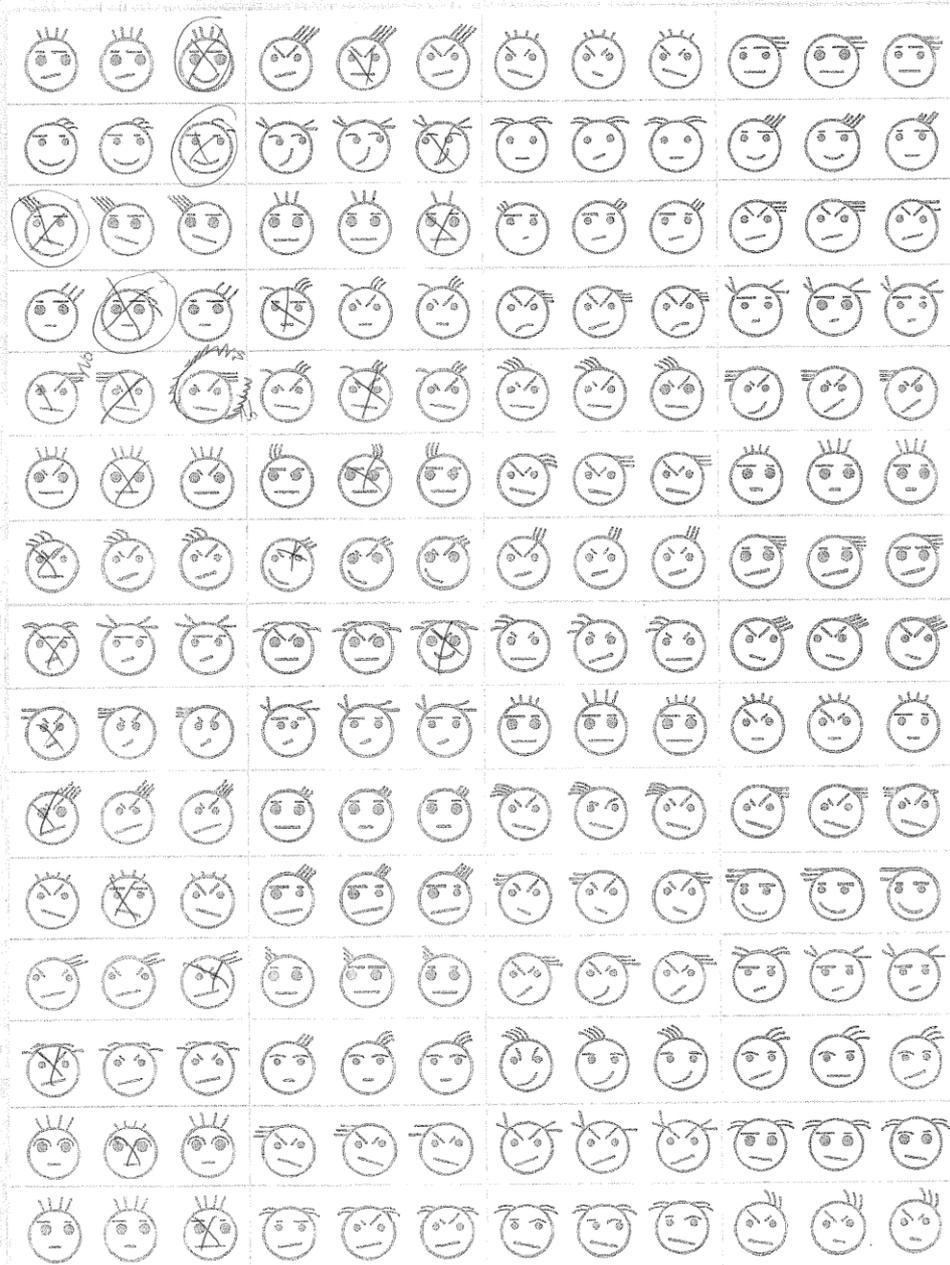
RECUERDA QUE DEBES MARCAR CON UNA CRUZ (X) LA CARA QUE ES DIFERENTE A LAS OTRAS DOS EN CADA GRUPO DE TRES CARAS.

Copyright © 1973, 2009, 2012 by TEA Ediciones, S.A.U. Madrid, España.
Editor: TEA Ediciones, S.A.U. - Freix Bernardino Sabagún, 24 - 28036 Madrid, España - Este ejemplar está impreso en 100% FSC. Si le presenciamos otro en tinta negra, es una reproducción ilegal.
En la distribución de licencias se respetará el valor original. Prohibida la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.

Influencia de la práctica de Mindfulness en los procesos atencionales del alumnado de Educación Primaria.

CARAS-R

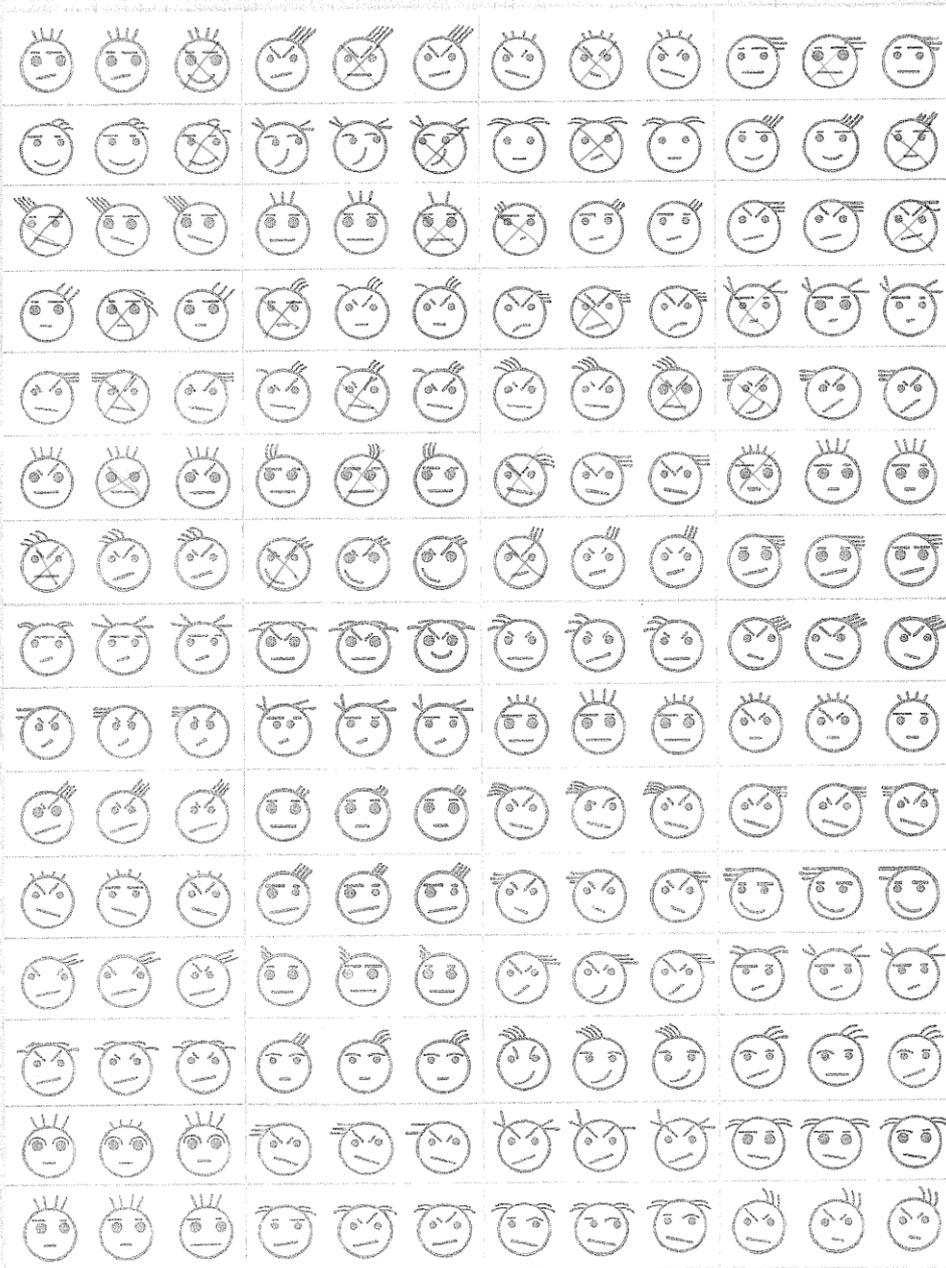
RECUERDA QUE DEBES MARCAR CON UNA CRUZ (X) LA CARA QUE ES DIFERENTE A LAS OTRAS DOS EN CADA GRUPO DE TRES CARAS.



Copyright © 1973, 2009, 2012 by TEA Ediciones, S.A.U. Madrid, España.
 Edita: TEA Ediciones, S.A.U.; Froy Bernardino Salgado, 24. 28026 Madrid, España. Este ejemplar está impreso en papel reciclado. Impreso en España. Printed in Spain.
 Prohibida la reproducción o el uso no autorizado. Reservados todos los derechos.

CARAS-R

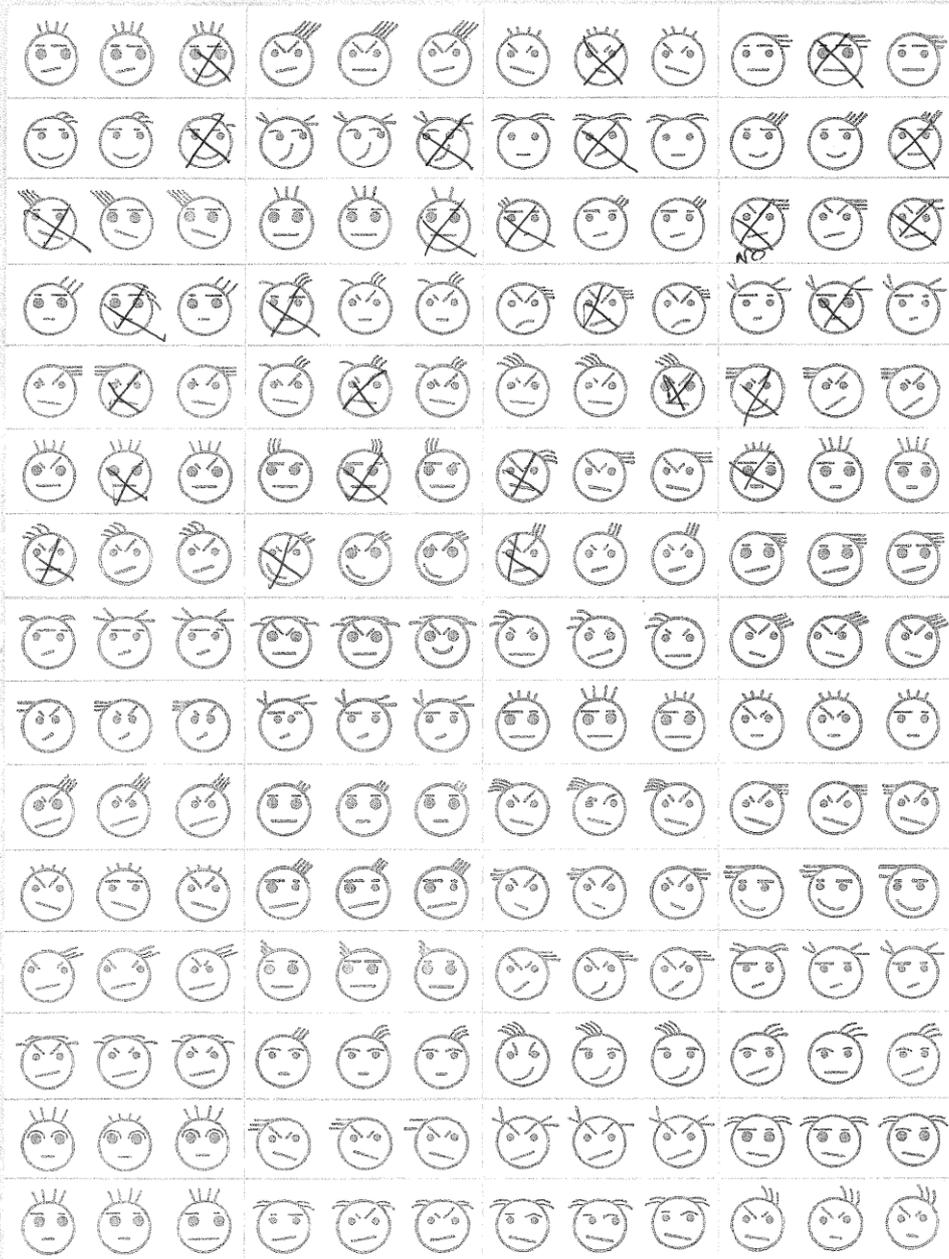
RECUERDA QUE DEBES MARCAR CON UNA CRUZ (X) LA CARA QUE ES DIFERENTE A LAS OTRAS DOS EN CADA GRUPO DE TRES CARAS.



Copyright © 1973, 2009, 2012 by TEA Ediciones, S.A.U. Madrid, España.
Editor: TEA Ediciones, S.A.U.; Fray Bernardino Sahagún, 24. 28026 Madrid, España. - Este ejemplar es un producto en tinta negra, es una reproducción ilegal.
El transferir de la información en sí, su contenido, MCI y FTH I.P.F. - todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.

CARAS-R

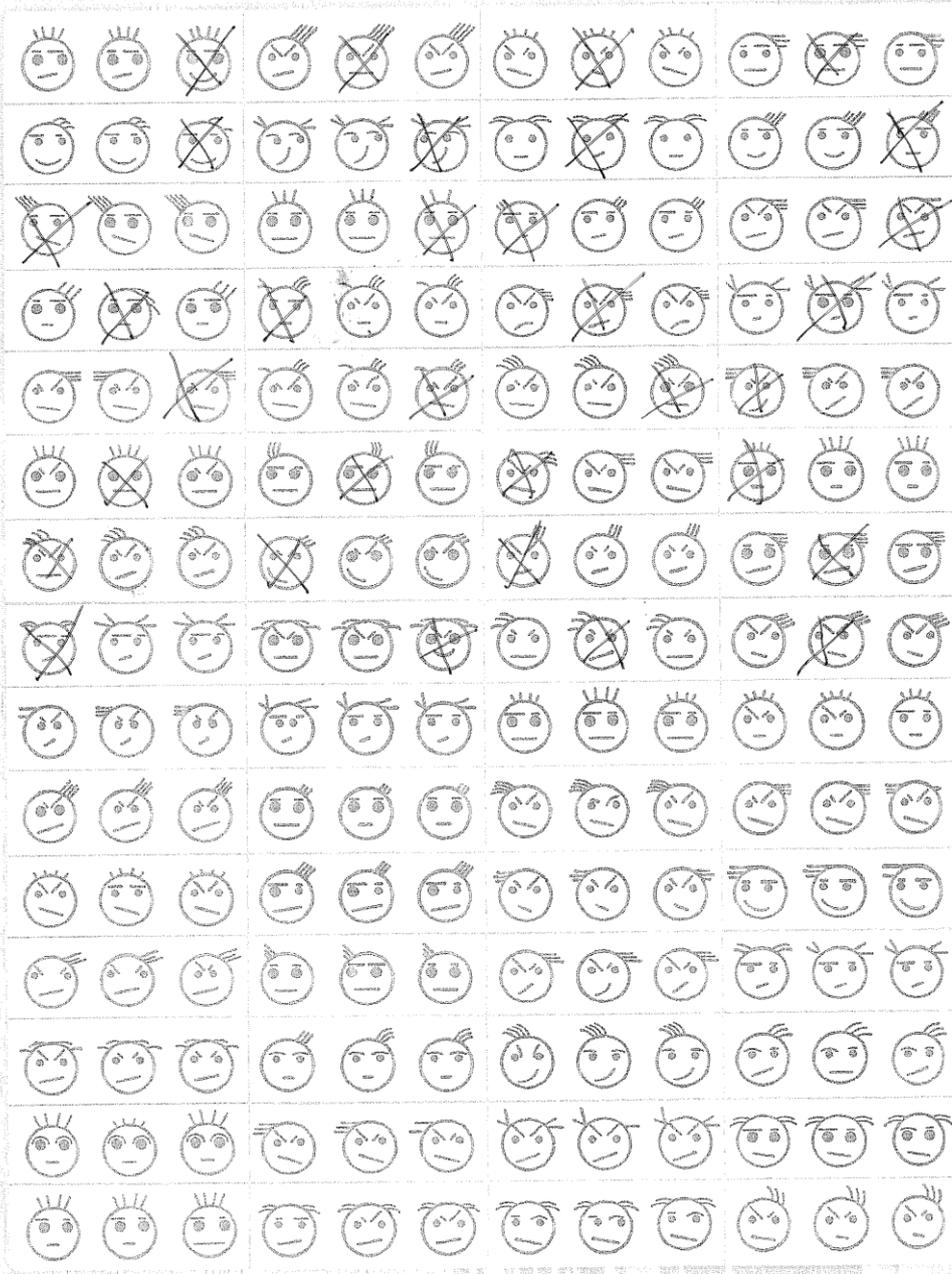
RECUERDA QUE DEBES MARCAR CON UNA CRUZ (X) LA CARA QUE ES DIFERENTE A LAS OTRAS DOS EN CADA GRUPO DE TRES CARAS.



Copyright © 1973, 2009, 2012 by TEA Ediciones, S.A.U., Madrid, España.
Edita: TEA Ediciones, S.A.U.; Frey Bernardino Sahagún, 24 - 28036 Madrid, España - Este ejemplar está impreso en PDS TINTAS. Si se presiona este impreso en tinta negra, es una reproducción ilegal.
En formato de la reproducción en el mundo: NCL 1.0 (ITTI) E. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.

CARAS-R

RECUERDA QUE DEBES MARCAR CON UNA CRUZ (X) LA CARA QUE ES DIFERENTE A LAS OTRAS DOS EN CADA GRUPO DE TRES CARAS.



Copyright © 1973, 2009, 2012 by TEA Ediciones, S.A.U., Madrid, España. Este ejemplar está impreso en 100% FFP 245. Si le presen con otro en tinta negra, es una reproducción ilegal.
Edita: TEA Ediciones, S.A.U.; Frey Bernardino Salguero, 24 - 28036 Madrid, España. Prohibida la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.
En Facebook de la Fundación Vozes al mundo.

CARAS-R

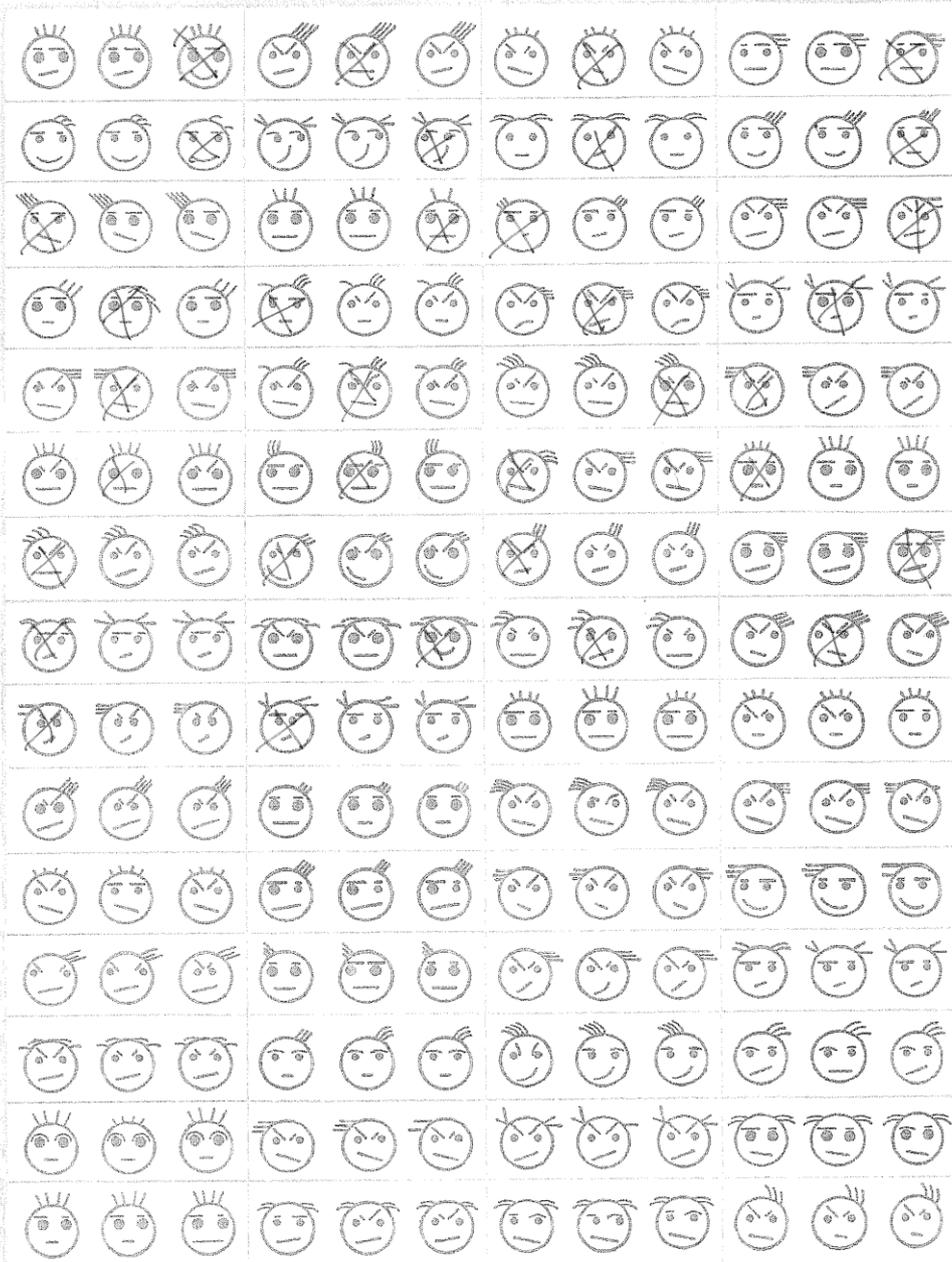
RECUERDA QUE DEBES MARCAR CON UNA CRUZ (X) LA CARA QUE ES DIFERENTE A LAS OTRAS DOS EN CADA GRUPO DE TRES CARAS.

The grid consists of 15 rows and 12 columns of faces. Each row contains three groups of three faces. In each group, one face is marked with a large 'X' to indicate it is the 'odd one out'.

Copyright © 1973, 2009, 2012 by TEA Ediciones, S.A.U. Madrid, España.
Edita: TEA Ediciones, S.A.U., Frey Benardino Salazar, 24 - 28026 Madrid, España - Este ejemplar está impreso en papel reciclado. Si se presiona sobre el fondo negro, es una reproducción ilegal.
For information on the reproduction of this work, contact: TEA Ediciones, S.A.U. - Frey Benardino Salazar, 24 - 28026 Madrid, España. Printed in Spain.

CARAS-R

RECUERDA QUE DEBES MARCAR CON UNA CRUZ (X) LA CARA QUE ES DIFERENTE A LAS OTRAS DOS EN CADA GRUPO DE TRES CARAS.



Copyright © 1973, 2009, 2012 by TEA Ediciones, S.A.U., Madrid, España.
Edita: TEA Ediciones, S.A.U., Fray Bernardino Sahagún, 28 - 28036 Madrid, España - Este ejemplar está impreso en 100% T100%. Si le presionamos en tinta negra, es una reproducción legítima.
Prohibida la reproducción o cualquier otro uso no autorizado. Todos los derechos reservados. Permiso de la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.

CARAS-R

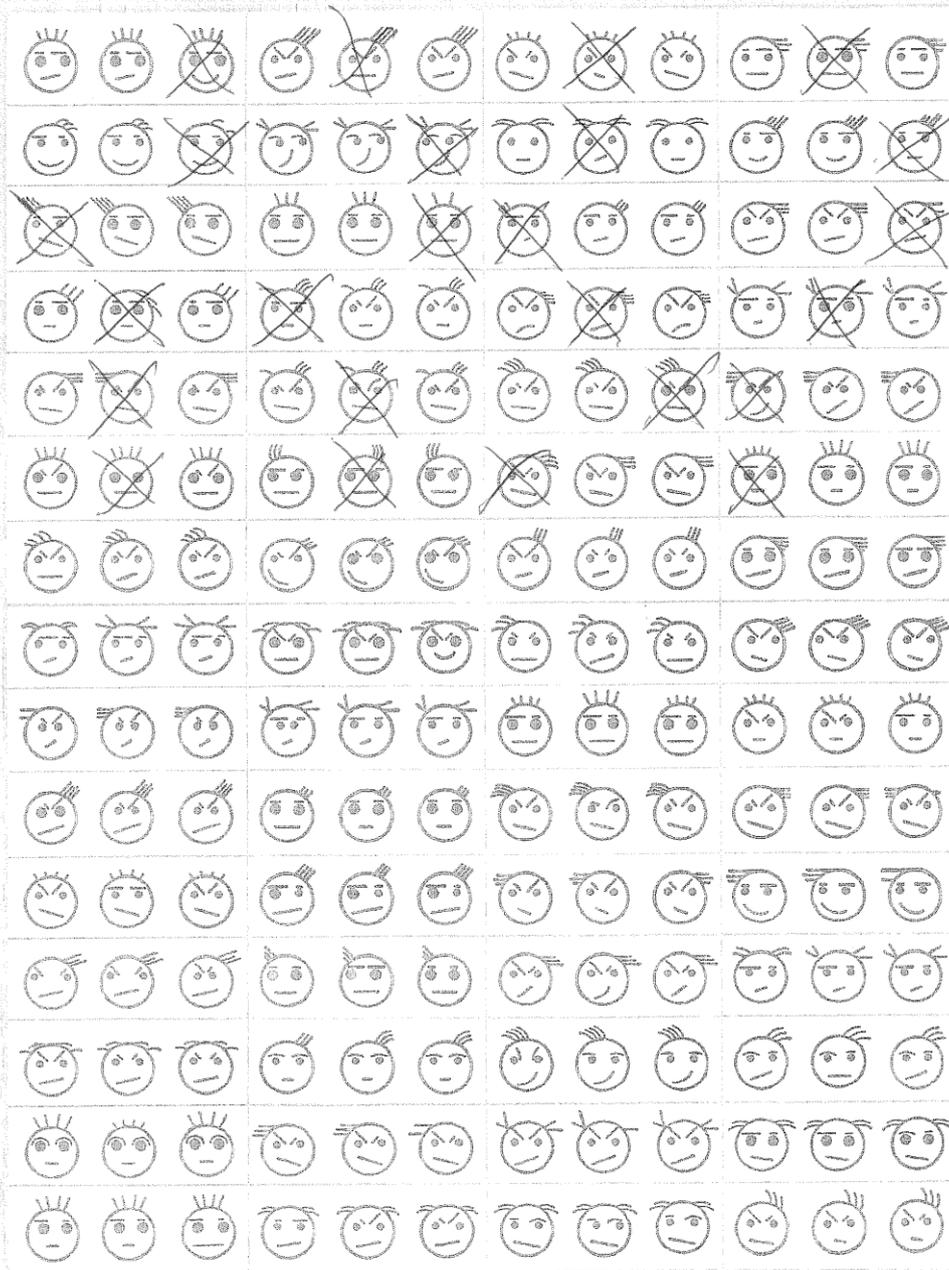
RECUERDA QUE DEBES MARCAR CON UNA CRUZ (X) LA CARA QUE ES DIFERENTE A LAS OTRAS DOS EN CADA GRUPO DE TRES CARAS.



Copyright © 1973, 2009, 2012 by TEA Ediciones, S.A.U., Madrid, España.
Edita: TEA Ediciones, S.A.U., Prta. Bernardino Salguero, 24, 28025 Madrid, España. Este ejemplar está impreso en papel reciclado. Prohibida la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.
En cumplimiento de la legislación en el sector editorial, permitimos la reproducción parcial o total de este material.

CARAS-R

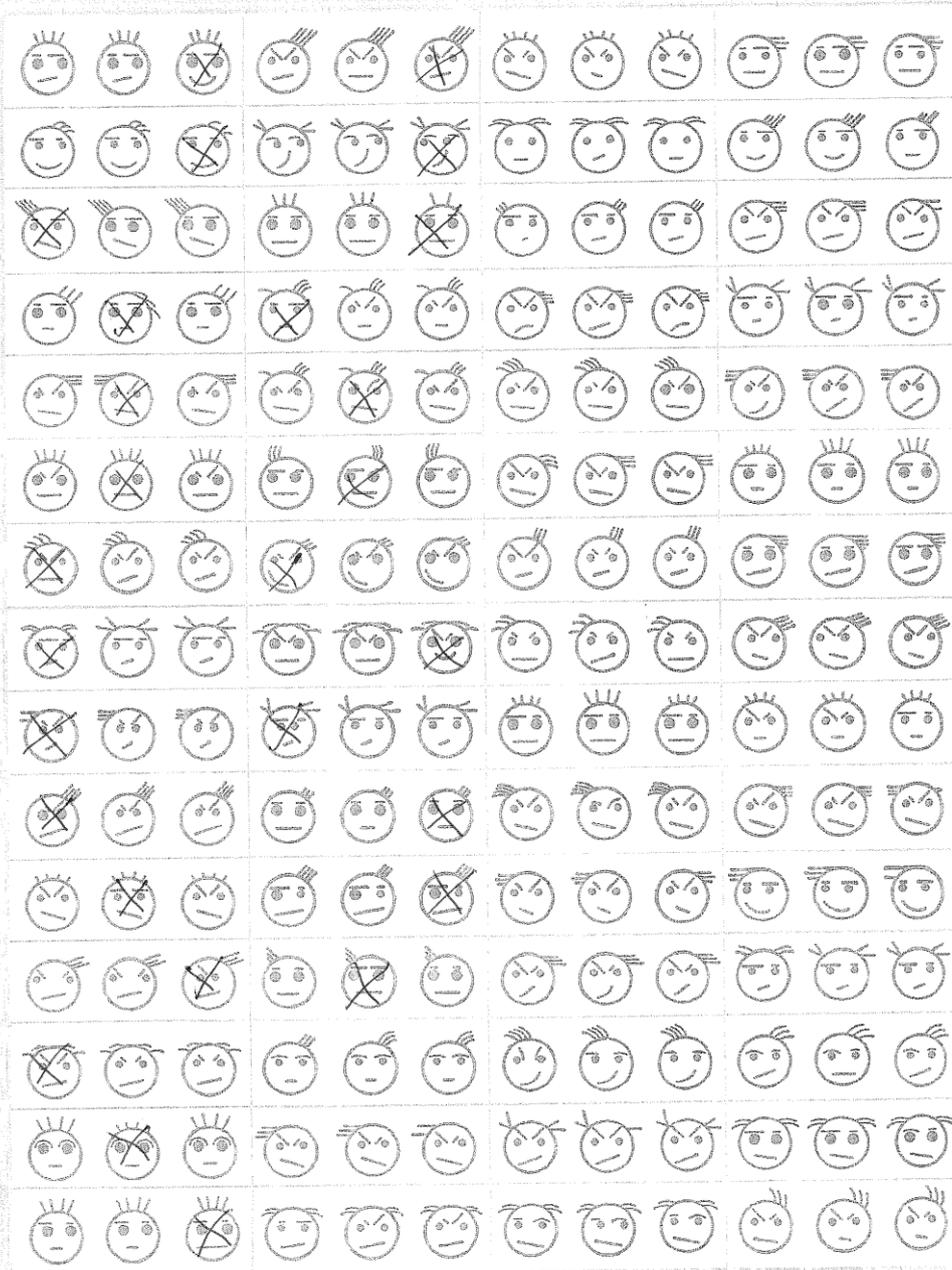
RECUERDA QUE DEBES MARCAR CON UNA CRUZ (X) LA CARA QUE ES DIFERENTE A LAS OTRAS DOS EN CADA GRUPO DE TRES CARAS.



Copyright © 1973, 2009, 2013 by TEA Ediciones, S.A.U. Madrid, España.
Editor: TEA Ediciones, S.A.U., Pray Bernabéu Salasán, 24 - 28036 Madrid, España - Este ejemplar está impreso en papel negro. Si le presentas otro en tinta negra, es una reproducción ilegít.
Prohibida la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.

CARAS-R

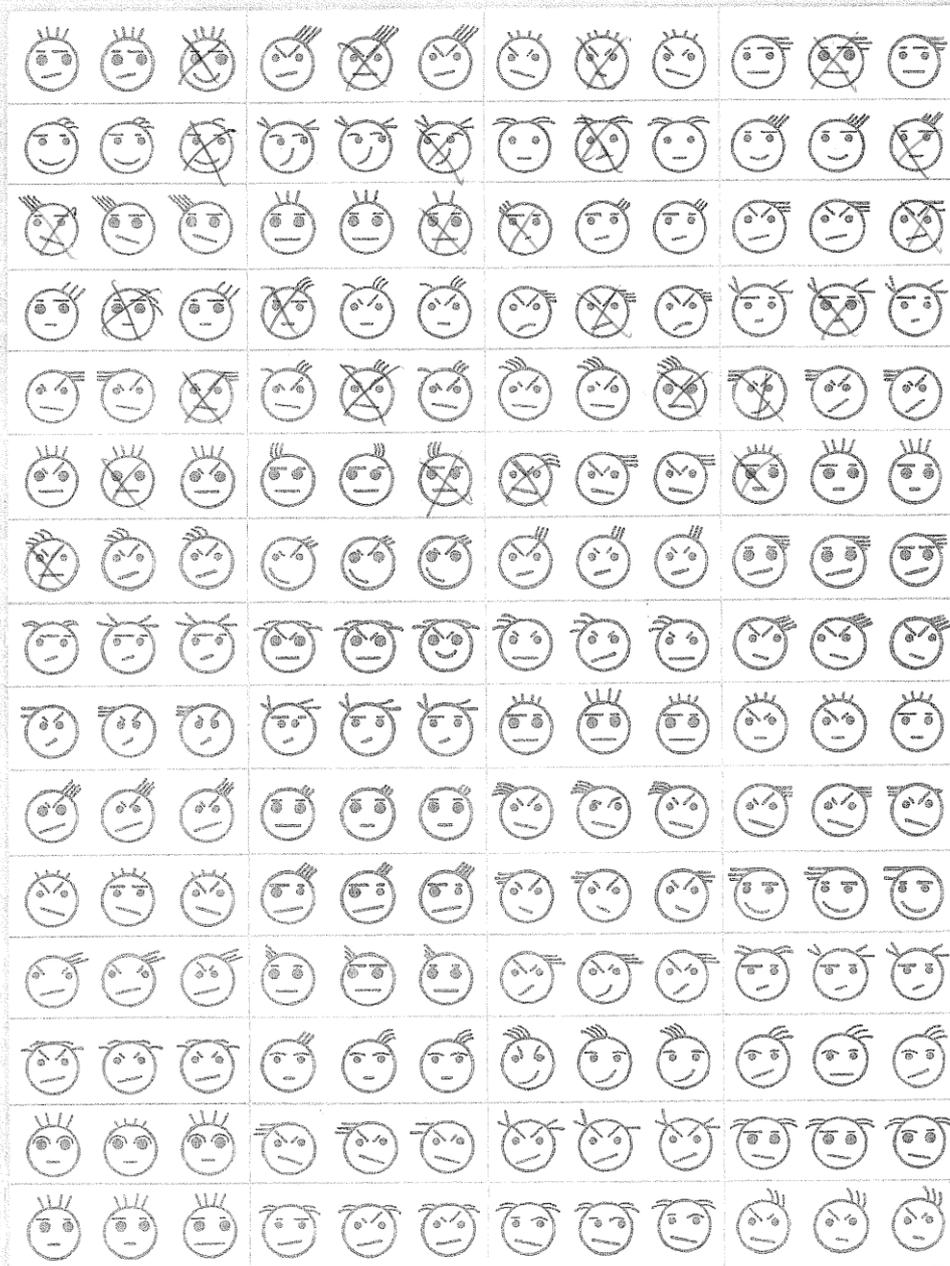
RECUERDA QUE DEBES MARCAR CON UNA CRUZ (X) LA CARA QUE ES DIFERENTE A LAS OTRAS DOS EN CADA GRUPO DE TRES CARAS.



Copyright © 1973, 2009, 2012 by TEA Ediciones, S.A.U. Madrid, España. Este ejemplar está impreso en 100% FFP-74S. Si se presionan otros en tinta negra, es una reproducción ilegal. Editor: TEA Ediciones, S.A.U.; Fray Bernabéu Salagnú, 24 - 28036 Madrid, España. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.

CARAS-R

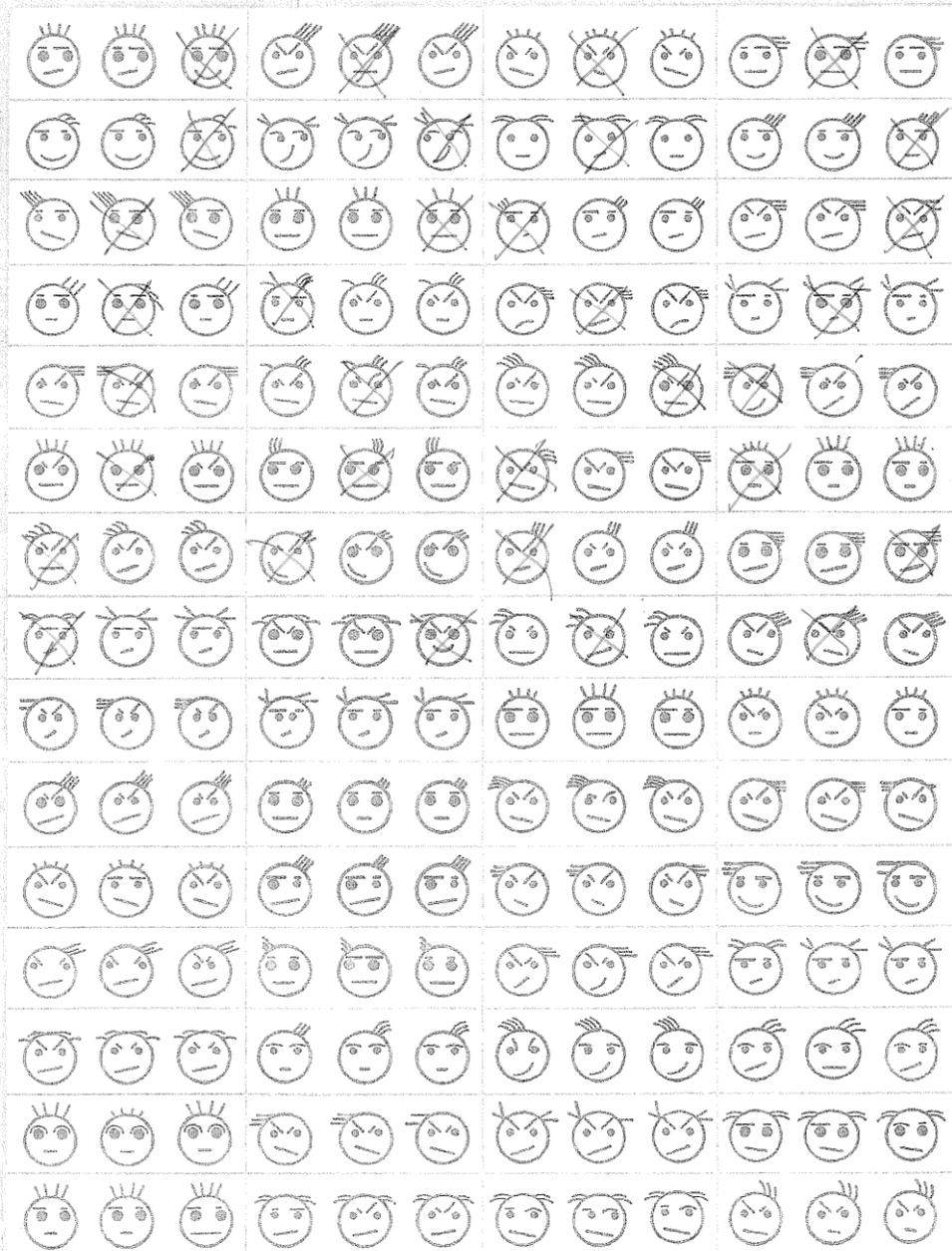
RECUERDA QUE DEBES MARCAR CON UNA CRUZ (X) LA CARA QUE ES DIFERENTE A LAS OTRAS DOS EN CADA GRUPO DE TRES CARAS.



Copyright © 1973, 2009, 2012 by TEA Ediciones, S.A.U. (Madrid, España).
Editor: TEA Ediciones, S.A.U.; Pray Bernardino Salguero, 24 - 28035 Madrid, España. - Este ejemplar está impreso en 100% FCM/PA. Si se presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal.
Prohibida la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.

CARAS-R

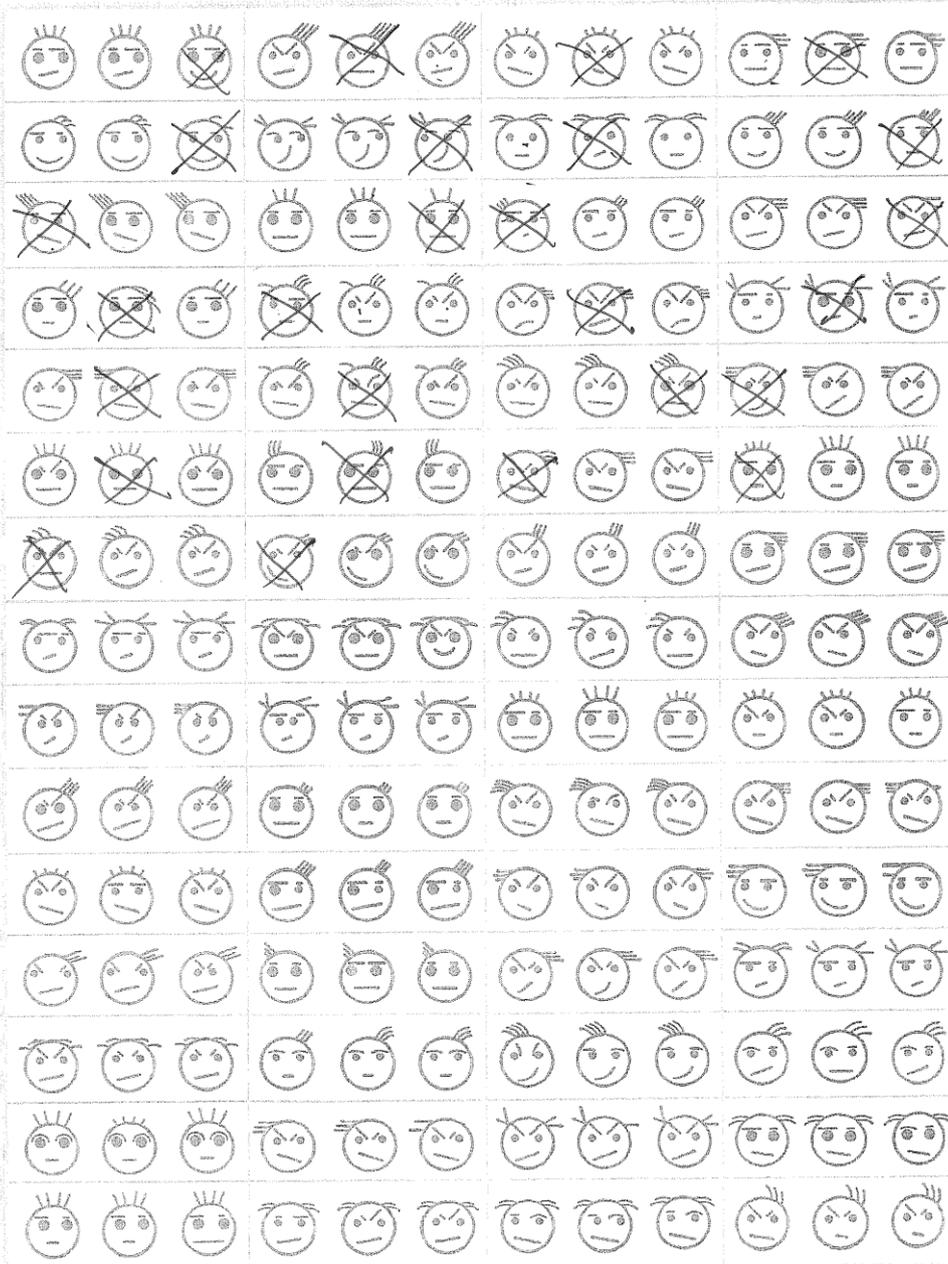
RECUERDA QUE DEBES MARCAR CON UNA CRUZ (X) LA CARA QUE ES DIFERENTE A LAS OTRAS DOS EN CADA GRUPO DE TRES CARAS.



Copyright © 1973, 2009, 2017 by TEA Ediciones, S.A.U., Madrid, España.
Editra: TEA Ediciones, S.A.U., Pray Bernadino Salgado, 21, 28026 Madrid, España. - Este ejemplar está impreso en PAPEL RECICLADO. Si se presiona otro en el color negro, es una reproducción ilegal.
Prohibida la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.

CARAS-R

RECUERDA QUE DEBES MARCAR CON UNA CRUZ (X) LA CARA QUE ES DIFERENTE A LAS OTRAS DOS EN CADA GRUPO DE TRES CARAS.



Copyright © 1972, 2009, 2012 by TEA Ediciones, S.A.U. Madrid, España.
Edita: TEA Ediciones, S.A.U., Pío Barahanduro Salguero, 29, 28036 Madrid, España. Este ejemplar está impreso en 100% FIBRA. Si se presionan sobre en tinta negra, es una reproducción ilegal.
En adelante de la reproducción en el mismo formato. Todos los derechos reservados. Permitida la reproducción de material impreso en España. Printed in Spain.

CARAS-R

RECUERDA QUE DEBES MARCAR CON UNA CRUZ (X) LA CARA QUE ES DIFERENTE A LAS OTRAS DOS EN CADA GRUPO DE TRES CARAS.

The grid consists of 13 rows and 12 columns of cartoon faces. Each row contains three groups of three faces. In each group, two faces are identical and one is different. The different face is marked with a large 'X'.

Copyright © 1973, 2009, 2012 by TEA Ediciones, S.A.U., Madrid, España.
Edita: TEA Ediciones, S.A.U., Fray Bernardino Sahagún, 24 - 28036 Madrid, España - Este ejemplar está impreso en DCIS THIPAS. Si te presencian otro en tinta negra, es una reproducción ilegal.
555 España de la impresión y en el suizo 00000. Prohibida la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.

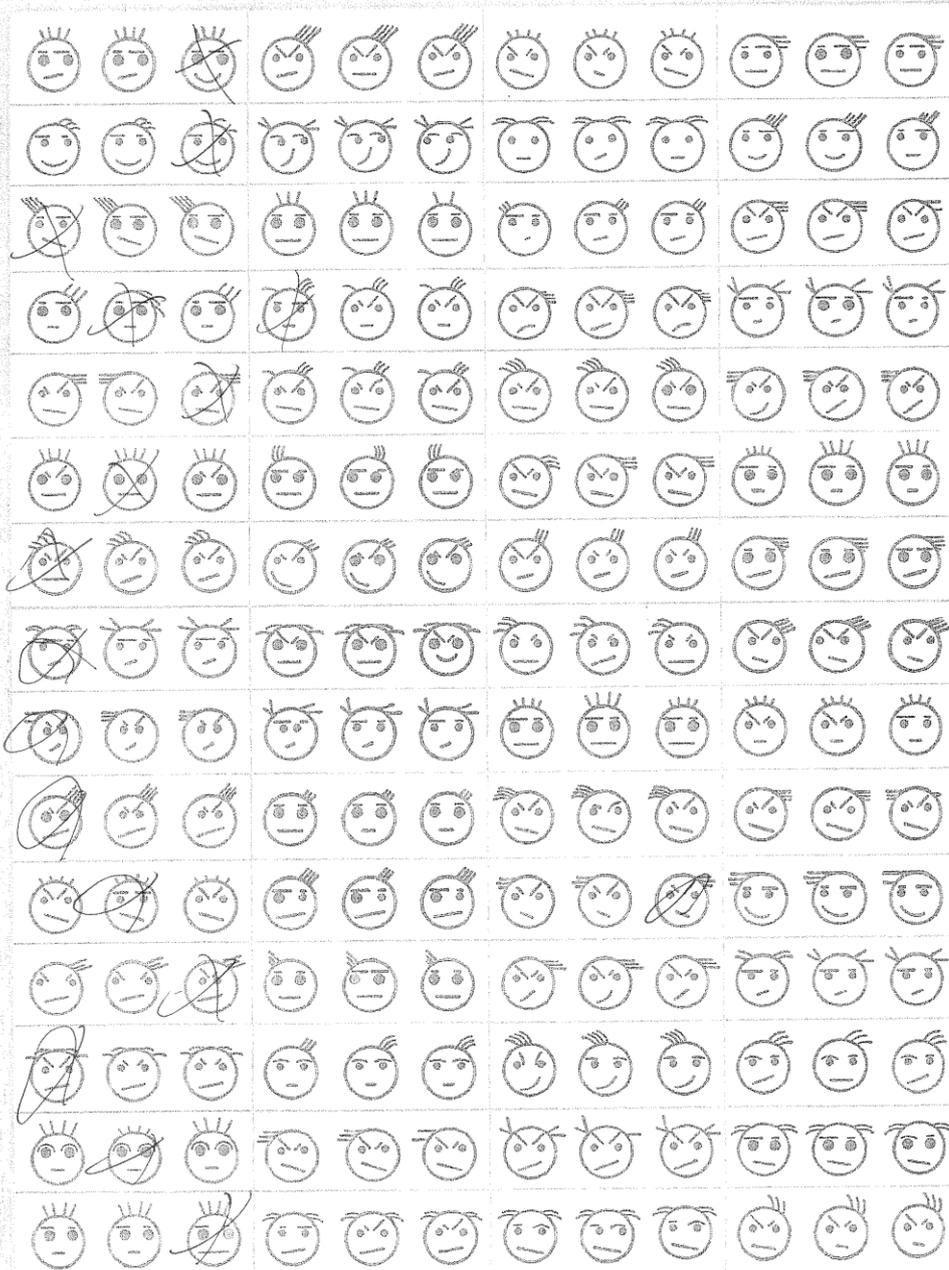
CARAS-R

RECUERDA QUE DEBES MARCAR CON UNA CRUZ (X) LA CARA QUE ES DIFERENTE A LAS OTRAS DOS EN CADA GRUPO DE TRES CARAS.

Copyright © 1973, 2009, 2017 by TEA Ediciones, S.A.U. Madrid, España.
Editor: TEA Ediciones, S.A.U., Príncipe de Asturias, 24 - 28026 Madrid, España - Este ejemplar está impreso en tinta negra, es una reproducción ilegal.
En España se le prohíbe su uso en cualquier forma. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.

CARAS-R

RECUERDA QUE DEBES MARCAR CON UNA CRUZ (X) LA CARA QUE ES DIFERENTE A LAS OTRAS DOS EN CADA GRUPO DE TRES CARAS.



Copyright © 1973, 2009, 2017 by TEA Ediciones, S.A.U. Madrid, España.
Edita: TEA Ediciones, S.A.U.; Prta. Bernabéu s/n, 28. 28026 Madrid, España. Este ejemplar esta impreso en 100% TIR-PA. Si se presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal.
Los derechos de reproducción están reservados. Prohibida la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.

7. REFRENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Allport, D. A., Tipper, S. P. y Chmiel, N. (1985). Perceptual integration and postcategorical filtering (pp. 119-211). En M. I. Posner y O. S. M. Marin (Dir). *Mechanisms of attention: attention and performance*. Nueva York: Erbaum.

Almansa, G., Budía, M. A., López, J. L., Márquez, J., Martínez, A. I., Palacios, B., Peña, M. M., Santafé, P., Zafra, J., Fernández, E., Sáenz, P.(2014) Efecto de un programa de mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación primaria. *Revista de educación, Motricidad e Investigación*. 14(3), 120-133.

Arguís, R. (2014). Mindfulness y Educación. En Cebolla, García-Campayo y Demarzo (Eds.), *Mindfulness y Ciencia. De la tradición a la modernidad* (pp.129-149). Madrid: Alianza Editorial.

Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Cardomy, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. y Devins, G. (2004), “Mindfulness: A proposed operational definition”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 10, pp. 230-241.

Gallego, J., Aguilar, J. M., Cangas, A., Rosado, A. y Langer, A. (2016). Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de Educación Primaria: un estudio controlado. *Revista de psicodidáctica*. 21(1), 87-101.

García, M^a I. (1994). La atención: fases y mecanismos (pp. 279-300). En V. Bermejo (Dir). *Desarrollo cognitivo*. Madrid: Síntesis.

Germer, C.K. (2005), “Mindfulness. What is it? What does it matter?”, en C.K. Germer, R.D. Siegel y P.R. Fulton (eds.), *Mindfulness and Psychotherapy*, Guilford Press, New York, pp. 3-27.

George, C. (2007) *Bases de la meditación Budista*.

Gómez, M, Delgado, M. S. y Gómez, R, (2015). Mindfulness e Inteligencia emocional: Aspectos comunes y diferencias. *Revista de Psicología de la salud*. 3(1), 158-188.

Kabat-Zinn, J. (2003), *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*, Kairós, Barcelona.

Kabat-Zinn, J.(2007).*La práctica de la atención plena*, Barcelona, Kairós.

Lavilla, M., Molina, D. y López, B. (2008). *Mindfulness. O cómo practicar el aquí y el ahora*. Barcelona: Paidós.

León, B. (2008) Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*. 1(3),17-26.

López, C. y García, J. (1997). *Problemas de atención en los niños*. Madrid: Pirámide.

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. Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*. Sevilla: Aconcagua libros .

Naranjo, C. (2003). *Entre Meditación y psicoterapia*. Chile: Comunicaciones noreste.

Nhat, T. (2015), *Plantando semillas*. Barcelona. Kairós.

Parra, M., Montañés, J., Montañés, M. & Bartolomé, R. (2012). *Conociendo mindfulness. Ensayos. Revista de la Facultad de Educación de Albacete*. 27, 29-46.

Posner, M. I., Nissen. M. J. y Ogden, W. C. (1978). *Attended and unattended processing modes: the role of set for spatial location*(pp. 137-157). En H. L. Pick y I. J. Saltzman (Dir). *Modes of perceiving and processing information*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Shelton, T. y Barkley, R. (1994). *Critical issues in the assessment of attention deficit disorder in children*. *Topic in Language Disorder*, 14, 4, 26-41.

Siegel, R.D., Germer, C.K. y Olendzki, A. (2009), “Mindfulness: What Is It? Where did It come from?”, en F. Didonna, *Clinical Handbook of Mindfulness*, Springer, New York, pp. 17-35.

Tébar, S. y Parra, M. (2015). *Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil*. ENSAYOS, *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 3 (2)

Tudela (1992). Atención (pp. 119-162). En J. Mayor. y J. L. Pinillos (Dir). Tratado de psicología General, Atención y Percepción. Madrid: Alhambra.

Vallejo, M. A. (2006). Atención plena. *Edupsykhé. Revista de psicología y psicopedagogía*. 5(2), 231-253.