

Eficacia de estrategias de Mindfulness en la educación primaria

Effectiveness of mindfulness strategies in primary education

Paulina Sánchez López 

Licenciada en educación primaria, Escuela normal Experimental de El Fuerte, Instituto Everest, Mazatlán, México, paulina.1502psl@gmail.com, Orcid: 0000-0002-4505-0285

Recibido: marzo 2022

Aceptado mayo 2022

REVISTA FORMACIÓN ESTRATÉGICA

Resumen

A lo largo de los últimos años han proliferado los trabajos de Mindfulness que vienen a dar eficacia en distintas áreas del conocimiento científico como la educación, todo esto a través de intervenciones basadas en Mindfulness (IBM), que se fundamentan en el budismo, actualizadas y adaptadas al contexto occidental. Proporcionando técnicas al ámbito educativo donde su impacto en los estudiantes es mejorar no solo los resultados académicos sino también el bienestar de los educandos. El propósito del trabajo es reconocer esta tendencia como aquella herramienta para gestionar emociones, a través de una metodología empleada en un análisis documental con ayuda de la cartografía conceptual, dándole un sustento teórico y partiendo del objetivo eficacia de diversas estrategias para la mejora de la calidad educativa. La información recabada permitió conocer el panorama de dicha tendencia, su etimología y auge en las aulas mexicanas. Además, se rescataron diversas técnicas que beneficien a la comunidad pedagógica, en donde los alumnos florezcan en lo académico, lo emocional y social; y en la que los profesores aprovechen al máximo el clima que se crea en el entorno educativo. Así como su diferenciación con heartfulness y la meditación. Los resultados indican, como aspectos más relevantes un incremento de motivación intrínseca en los educandos a lo largo de estos cinco años, y una amplia gama de técnicas eficientes.

Palabras clave: educación, emociones, meditación, mindfulness, técnicas.

Abstract

Over the last few years there has been a proliferation of Mindfulness works that have come to give efficacy in different areas of scientific knowledge such as education, all this through interventions based on Mindfulness (IBM), which are based on Buddhism, updated and adapted to the western context. Providing techniques to the educational field where its impact on students is to improve not only academic results but also the well-being of students. The purpose of the work is to recognize this trend as a tool to manage emotions, through a methodology used in a documentary analysis with the help of conceptual mapping, giving it a theoretical basis and starting from the objective effectiveness of various strategies for quality improvement educational. The information collected

allowed us to know the panorama of this trend, its etymology and boom in Mexican classrooms. In addition, various techniques were rescued that benefit the pedagogical community, where students flourish academically, emotionally and socially; and in which teachers make the most of the climate that is created in the educational environment. As well as its differentiation with heartfulness and meditation. The results indicate, as the most relevant aspects, an increase in intrinsic motivation in the students throughout these five years, and a wide range of efficient techniques.

Keywords: education, emotions, meditation, mindfulness, techniques.

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de los últimos años observamos Mindfulness en distintos campos científicos, obedeciendo en cierta medida a la fuerte evolución experimentada en el campo de la neurobiología, entre otros (Burnett, 2009). Y es que en el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” (Mostajo, Salazar B., & Gutierrez R, 2020). Convirtiéndose un factor epidemiológico al considerar el estrés un aspecto de gravedad como reacción evolutiva que se activa por la sensación de falta de control y a su vez disponer el cuerpo para hacer frente a una situación difícil o peligrosa en búsqueda de una preparación por luchar o huir. Afectando en algunas ocasiones la mente del alumnado, sus procesos decisivos, disminución de rendimiento académico y motivación.

Todo esto como consecuencia de las demandas educativas, viéndose afectados tanto alumnos como docentes al sufrir: cansancio, fatiga, dolor de cabeza, palpitations fuertes, falta de apetito, debilidad del sistema inmune e inclusive insomnio. Igualmente, Armando Gutiérrez (2021) involucra en estas reacciones las diversas emociones como estados de ánimo variantes (tristeza, ansiedad, problemas de memoria, irritabilidad, baja motivación etc.). Encontrando como forma de prevenirse a toda aquella medida que evite el descontrol y desarrollo de la depresión. Por ello el tema de eficacia de estrategias de Mindfulness en la educación primaria consiste en dar solución al desencadenamiento de emociones negativas, la deserción del estudiantado que se encuentra relacionada con el manejo de las emociones y forma de actuar consciente ante cualquier situación con el fin de elevar los resultados académicos.

Por tanto la necesidad primordial es lograr encontrar en docentes una solución pedagógica que permita la regulación de emociones en los estudiantes para: 1) conocer estrategias eficaces para la autorregulación; 2) generar cambios de relevancia del tema y sus límites; 3) impulsar procesos de formación profesional con el fin de erradicar el estrés ; 4) para aportar ideas e información, para entender los debates y polémicas que existen en torno al Mindfulness en la educación y fortalecer su aplicación en el contexto; y 5) orientar la toma de decisiones en torno a las emociones por parte de estudiantes y docentes.

A través de la teoría del Mindfulness y la práctica de una filosofía budista que fomenta la felicidad duradera (Davidson, P., Richard , & Wallace, 2005) y permite conocer a profundidad la verdadera naturaleza de la existencia en la que no hay un yo permanente e inmutable, es decir, que los individuos están en constante cambio (Olendzki, 2010) Su creador Dr. Jon Kabat-Zinn, la define como: “La conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional (voluntaria), a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla y sin reaccionar a ella.” Esta definición del año 2002, da los lineamientos generales de lo que pretende ser Mindfulness: un proceso mental voluntario, basado en la focalización de la atención en una experiencia presente, sin juzgarla y sin reaccionar automáticamente a ella. Mientras que Thomas William Rhys Davids en el 1881 lo traduce como: “sati” o “smrti”, basándose inicialmente en las lecturas e interpretaciones de textos budistas

Dicha postula que las personas viven en piloto automático, desconectadas de los pensamientos, sensaciones corporales, emociones y conductas que se presentan aquí y ahora; es por esto que vivimos huyendo del estrés y del dolor emocional que nos ocasionan las situaciones adversas de la vida. Elevando los niveles de estrés, ansiedad, preocupación, temor y pensamientos intrusivos (Moscoso, 2019).

En cuando a las y los profesionales que practican y utilizan Mindfulness en sus intervenciones, proponen entrenar a las personas para que admitan todos y cada uno de sus pensamientos y emociones, sean cuales sean, sin juzgarlos. Algunas técnicas propuestas en las intervenciones por (Moñivas, García-De Silva, & García-Diex, 2012) son: la respiración consciente, el escaneo corporal, el caminar conscientemente, siendo “conscientes” del movimiento de los pies y de la respiración, el hacer con “atención plena” cualquier actividad de la vida diaria (comer, beber, estudiar, conducir, trabajar, cuidar a los hijos, hablar con la pareja y, hasta discutir).

Puesto que, constituye un proceso integral de conciencia que está dirigido a potenciar aspectos espirituales y morales que determinan el estilo de vida de los educandos, generando un estado de conciencia libre de juicios, sentimientos o pensamientos, para prestar atención a lo que acontece alrededor. Y es que a menudo la actividad meditativa de Mindfulness se vuelve una práctica, su diferenciación es muy empleada en prácticas informales y formales. La práctica meditativa, o práctica formal de esta tendencia, implica activar y mantener un estado y un proceso de Mindfulness en ausencia de otras tareas concurrentes. En la práctica informal la persona realiza alguna actividad (comer, andar, cocinar) tras activar un estado de Mindfulness.

Por tanto, cuando nos referimos a prácticas formales e informales nos referimos a actividades centradas en la práctica de estado y proceso con el objetivo de incrementar el Mindfulness como rasgo. Planteado por (Nhat Hanh & González Raga, 2013), Mindfulness como aquella tendencia con capacidad de poder estar consciente del ahora, así como de recordar estar en el presente de otro modo es volver al aquí y ahora, permitiendo recordar dónde se está, aunque en el trayecto se haya viajado en pensamientos. Por ello el objetivo de este artículo es conocer la eficacia de las diversas estrategias que favorecen a la inteligencia emocional, problemas de conducta, tendencia a distraerse, ausentismo, estrés, ansiedad, con el fin de mejorar la memoria, las relaciones personales, trabajar la conciencia, lograr una menor reacción frente a experiencias desagradables, entre otros.

Para ello el propósito de este documento es conocer las posibilidades y limitaciones que tiene Mindfulness en la educación, al hacer un discernimiento de técnicas con el fin de poder adquirir e implementar estrategias eficaces para estudiantes de primaria; planteando el artículo en diversos apartados: la metodología cartográfica que conlleva el tipo de estudio, las técnicas de análisis de la investigación, un apartado donde se plasman gráficamente los ejes cartográficos (noción, categorización, caracterización, diferenciación, división, vinculación, metodología y ejemplificación), el apartado de criterios de selección y análisis de los documentos trabajados, el análisis de los materiales, como segundo tema el apartado de resultados donde se desglosa cada eje cartográfico, una breve discusión y un apartado de sustento teórico.

De acuerdo con lo expuesto, el presente estudio conceptual se enfocó en las siguientes metas: 1) hacer un análisis del desarrollo histórico del concepto de Mindfulness considerando los recientes desarrollos en el área a partir de la sociedad del conocimiento; 2) Determinar la categorización de esa nueva tendencia considerando los nuevos paradigmas en el área; 3) clarificar las diferencias del tema con el budismo ; 4) sistematizar los ejes mínimos a tener en cuenta en la implementación del tema.

1.1 Marco teórico

Se considera que el origen de Mindfulness se remonta a unos 2.500 años en la tradición budista con la figura de Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, que fue el iniciador de esta tradición religiosa y filosófica extendida por todo el mundo y cuya esencia fundamental es la práctica de Mindfulness, procedimiento que, parece ser, recibió de otros maestros y él perfeccionó. De manera en que estas técnicas ya existían desde hacía tiempo y fuera practicada por seres humanos muy primitivos (Simón, 2007). Realmente y sobrescribiendo las palabras de (Kabat-Zinn, 2003), la capacidad de ser consciente plenamente del momento presente es inherente al ser humano. La contribución de la tradición budista enfatiza modos sencillos y efectivos de cultivar y de refinar esta capacidad y de llevarla a todos los aspectos de la vida.

1.1.1 Etimología de Mindfulness

En castellano la palabra Mindfulness no tiene una traducción exacta, pero ha sido traducida como “atención” o “conciencia plena”. Jon Kabat-Zinn, pionero en la aplicación de Mindfulness, lo define como: “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar” (Kabat-Zinn J. , 1994, pág. 4). En la misma línea algunos autores apuntan a que los términos atención, conciencia y referencia al momento concreto están incluidos de lleno en su significado, (Pareja, 2006). El significado de Mindfulness no puede expresarse a través de palabras, sino que es necesario vivenciarlo; es algo que se aprende sintiéndolo (Guaratana, 2002); estaríamos hablando de la “conciencia de la experiencia presente”, (Germer, Siegel, & Fulton, 2005) . En esta línea de argumentación (Shapiro & Carlson, 2009)inciden que esta tendencia conlleva un proceso experiencial de tal manera que cualquier intento de escribir sobre la atención plena desde un enfoque académico y conceptual, distaría mucho de su propia naturaleza.

1.1.2 Definición actual

La aproximación teórica se basa en los diferentes autores se han interesado en el estudio y práctica de Mindfulness, haciendo existan diferentes conceptos, algunas aceptadas universalmente, del término Mindfulness. Cada una de las definiciones pone el énfasis en distintos aspectos. A continuación se presentan algunas de las más destacadas:

Destacar el autor Thich Naht Hanh, quién expresa que para lograr poner en práctica Mindfulness es necesario mantener viva la conciencia del presente, asimismo (Kabat-Zinn J. , 1990) menciona que significa “Prestar atención de un modo particular: a propósito, en el momento presente y sin establecer juicios de valor”. Por otro lado Bishop lo menciona como una forma de conciencia centrada en el presente no elaborativa, no juzgadora en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocida y aceptada tal y como es.

En cuanto a Baer Mindfulness lo maneja como la observación no enjuiciadora de la continua corriente de estímulos internos y externos tal y como ellos surgen. Por otra parte (Brown & Ryan, 2003, pág. 84) “Mindfulness captura una cualidad de la consciencia que se caracteriza por claridad y vividez de la experiencia y del funcionamiento actual en contraste con estados de menor conciencia, menos despiertos, del funcionamiento automático o habitual que puede ser crónico para muchas personas” Además se considera como la “Conciencia momento a momento” (Germer, Siegel, & Fulton, Mindfulness and Psychotherapy, 2005). Mientras que para (Cardaciotto, 2008) es

una “Tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas y externas en el contexto de una postura de aceptación y no enjuiciamiento hacia esas experiencias”.

Por último (Simón, 2007) menciona que “Es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento”.

2. Metodología

Tipo de estudio y análisis de estudio

Según (Sánchez, B & Vivero , 2018) el tipo de estudio que se llevó a cabo fue documental, debido a la recopilación, contrastación y análisis de estudio cartográfico propuesta por el autor Tobón (2015) como estrategia para la gestión de conocimiento desde un análisis teórico y conceptual-Práctico de la temática Mindfulness en educación.

Ejes de la cartografía

Tabla 1. Ejes de cartografía conceptual y explicación

Table 1. Axes of conceptual cartography and explanation

| Eje | Pregunta central | Componentes |
|-----------------|--|--|
| Noción | ¿Cuál es el origen, historia y Concepto de Mindfulness? | Historia de Mindfulness Etimología de la tendencia de Mindfulness. |
| Categorización | ¿A qué área pertenece Mindfulness? | Ámbitos y aplicación de Mindfulness. |
| Caracterización | ¿Cuáles son los principios de Mindfulness? | No enjuiciar, mente de principiante, no forzar, paciencia, confianza, aceptación y soltar. |
| Diferenciación | ¿Tipos de meditación utilizadas en Mindfulness? | Meditación centrada en la respiración, Scanner corporal, meditación de Amor Benevolente y Meditación Vipassana |
| División | Mindfulness: ¿una práctica, entrenamiento o estado mental? | Atención plena o Mindfulness |
| Vinculación | ¿Con qué campos se relaciona Mindfulness ? | Psicoterapia, meditación, neurociencia. |
| Metodología | ¿Metodología para la aplicación de la Mindfulness en la educación? | Objetivo, estrategias, competencias y pasos a seguir. |
| Ejemplificación | ¿Cuál es un ejemplo clave de Mindfulness? | Meditación Educación y relajación |

Fuente: elaboración propia basada los ejes cartesianos de Tobón (2015)

3. Resultados

Categorización de Mindfulness

Aunque el Mindfulness es una filosofía de vida, una metodología para afrontar las situaciones de la vida de manera más adaptativa, es posible clasificarlo según el objetivo.

Tabla 1. Diferentes tipos de programas

Table 1. Different types of programs

| Tipo de programa | Clasificación por objetivo |
|---|---|
| 1. MBSR o Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness | El Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness fue creado por Jon Kabat-Zinn en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts (Estados Unidos), en 1979. Como su nombre indica, el MBSR tiene como objetivo reducir el nivel de estrés del practicante y, como consecuencia, su bienestar psicológico.. |
| 2. MBCT (o Terapia Cognitiva basada en Mindfulness). | MBCT (Mindfulness-based cognitive therapy) es un programa de Atención Plena que se utiliza para el tratamiento de distintos trastornos, como la depresión o la ansiedad. Igual que el anterior, éste es un programa de 8 sesiones. Creado por Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale que decidieron establecer un tratamiento para el estrés emocional, la ansiedad y las recaídas en pacientes con depresión. |
| 3. Inteligencia Emocional Plena (PINEP) | Programa para mejorar la salud psicológica de las personas gracias a la combinación de las prácticas del Mindfulness y la Inteligencia Emocional. El objetivo es aumentar el bienestar personal e incrementar la capacidad de apreciación positiva hacia uno mismo y su entorno. Los practicantes del PINEP mejoran sus relaciones interpersonales, logran un mayor nivel de empatía, aumentan su concentración, se empoderan frente a sus problemas y frente a la vida, consiguen clarificar sus objetivos vitales y gozan de un mayor equilibrio emocional. |

Fuente: elaboración propia basada en (Corbin, 2021)

Caracterización de Mindfulness

En base a la caracterización es fundamental abordar los 7 principios o fundamentos para practicar Mindfulness, propuestos por el autor (Kabat-Zinn, 2016), en el libro “Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad” con el fin de incluir tanto explícita e implícita los programas de atención plena, a través de lo siguiente:

- ✓ **No enjuiciar:** Capacidad cognitiva para categorizar y juzgar todo lo que nos rodea.
- ✓ **Mente de principiante:** Habilidad para ver todo como si fuera la primera vez. (mente limpia y despejada).
- ✓ **No forzar:** Simplemente prestar atención a cada una de las cosas que aparecen instante tras instante, prestando atención con mucha curiosidad a tu experiencia.
- ✓ **Paciencia:** Cualidad especialmente útil de invocar cuando nuestra mente está agitada.
- ✓ **Confianza:** Asumir responsabilidad de ser nosotros mismos y de aprender a escuchar nuestra ser y confiar en él. Cuanto más cultivemos esta confianza más sencilla resultará confiar en los demás y advertir su bondad básica.
- ✓ **Aceptación:** Actitud que nos prepara para el camino de actuar según nuestros valores en la vida, con independencia de lo que ocurra. De nada sirve malgastar nuestra energía y recursos al negar y luchar contra la realidad.
- ✓ **Soltar:** Evitar aferrarse y estar dispuestos a despojarse de los propios apegos de la vida.

Estos principios deben ser abordados con calma y muchos ejemplos, incluso es crucial que el terapeuta también pueda utilizar ciertos ejemplos propios para ayudar a que las personas entiendan que son procesos que todos los practicantes de Mindfulness atraviesan y aprenden. (Aparicio, 2021)

Diferenciación de Mindfulness

Según (Corbin, 2021), licenciado en psicología menciona la meditación como parte importante de la práctica del Mindfulness. Principalmente, la Atención Plena utiliza estos 4 tipos de meditación:



Figura 1: Diferenciación de los tipos de meditación

Figure 1: Differentiation of types of meditation

Fuente: elaboración propia basada en (Corbin, 2021)

Por ende, la acción de meditar no siempre es fácil, especialmente al inicio, pues requiere disciplina y práctica para su perfección. Por tanto, requiere esfuerzo, pero a la larga sus beneficios para la salud son numerosos. En el mundo acelerado en el que vivimos, muchas personas encuentran en la meditación una forma de conectar de nuevo con ellos mismos, lejos de la cultura occidental, donde el consumismo y los valores materialistas rigen la vida de la gran mayoría de ciudadanos. La meditación es una manera de recuperar la esencia de uno mismo y lograr la paz interior.

Vinculación

Mindfulness es una práctica que se origina del budismo al utilizar la meditación para generar estados de claridad y paz mental. En la psicología budista Mindfulness es la capacidad mental de recordar razonamientos y estados mentales que causan paz mental. Mientras que en la medicina moderna, Mindfulness ha sido tomado y adaptado de la psicología budista. Aunque su significado en medicina es practicado y de modo secular, su entendimiento y definición se ajustan a los modelos científicos actuales. Esto hace que la práctica de Mindfulness dentro del budismo y la medicina sean distintos. Otro hito de especial relevancia que influyó en la adopción de Mindfulness como terapia psicológica, fue la creación de la terapia cognitiva basada en Mindfulness para la depresión (TCBM), desarrollada en el Reino Unido durante la década de los noventa. (Tovar, 2020)

Mientras que en medicina es utilizada por varios psicoterapeutas y psiquiatras, convirtiéndose está práctica como programa de reducción de estrés basada en Mindfulness (o MBSR por sus siglas en inglés) en 1979 en la Universidad de Massachusetts. Este programa cuenta con la ventaja de ser un protocolo estandarizado en integrar Mindfulness de una forma sistemática y secular; volviéndose eficaz en el tratamiento del estrés, dolor crónico y otras enfermedades. Perteneciendo a la tercera generación de terapias psicológicas (G Kahl, Winter, & Schweiger, 2012, págs. 522-528). Mientras que las terapias de segunda generación como la terapia cognitivo conductual se centran en modificar el contenido de los pensamientos, en Mindfulness, el objetivo principal no es modificar los

pensamientos sino tomar distancia respecto a ellos considerándolos simplemente objetos mentales o fenómenos cognitivos. A este tipo de habilidad meta cognitiva se le llama descentramiento (Teasdale, Segal, Williams, & Ridgeway, 2000)

Asimismo en la última década se han multiplicado los estudios sobre Mindfulness en educación y han surgido diversas instituciones dedicadas a sistematizar y promover la investigación.

Metodología de Mindfulness en la educación

Autobservación, meditación y atención plena a la vida cotidiana. Son las tres claves del Mindfulness. Parecen conceptos algo abstractos y difíciles de entender, pero la explicación es asequible. La autobservación se basa en una mente llena de presencia, entrenada para vivir el momento presente, sin prejuicios, preparada para el devenir y centrada en el aquí y ahora. El segundo punto es la meditación, dicha consiste estar en presencia, ver lo que pasa por la mente sin intervenir, observar lo que hay. Esta práctica consiste en realizar, si se puede, 20 minutos al día. Por último, la atención plena a la vida cotidiana; Al hacer cualquier tarea, como pelar una cebolla, hay que hacerlo con atención.

A veces hacemos las cosas automáticamente, sin darnos cuenta. El Mindfulness consiste en sustituir esta automatización por lo consciente y voluntario. (Doria, 2016)

Una vez identificados los tres términos, ¿por dónde empiezo? Doria explica de forma práctica en su libro "Cómo practicar Mindfulness". Los pasos que señala son:

- ✓ **Detente y observa:** Involucra el detenerse, respirar y observar lo que ocurre en el cuerpo en ese mismo momento. Ver qué pasa por la cabeza y qué sentimientos tienes.
- ✓ **Dar un paso atrás:** Esta es otra forma de observar. Doria propone salir de nuestra propia mente y observar los pensamientos, pero no desde dentro, sino como un espectador, desde fuera.
- ✓ **Volver al aquí y ahora:** Se sugiere programar una alarma tres veces al día que nos lleve de nuevo al aquí y ahora. Habría que parar, hacer tres respiraciones conscientes y continuar con la tarea
- ✓ **Respirar:** Consiste en realizar 40 respiraciones, contando cada una al exhalar. De esta manera se practica la respiración consciente y la mente se aquieta.
- ✓ **Aceptar nuevos pensamientos y emociones:** Darle la bienvenida a los sentimientos y emociones, con el fin de atenderlos, para estar agradecidos de que venga. En definitiva, atender y observar las emociones nuevas que lleguen a tu cuerpo.

4. Discusión

La práctica de Mindfulness parece tener en el ámbito educativo grandes beneficios que van de mejorar el rendimiento académico de los estudiantes, su capacidad de atención y bienestar emocional (López-González, González, & Alzina, 2016). De igual forma (Tébar & Parra, 2015) demuestran en sus investigaciones que existe un incremento relevante en la percepción del nivel de atención, sus estados de calma coincidiendo con la hipótesis plantada en la investigación. Y es que la práctica de Mindfulness de forma continua brinda un cambio de experiencias en el aula, además de permitir al docente formar parte de un espacio acogedor en el que fluyen emociones fructíferas en la relación docente-alumno, partiendo por la empatía y es que el educador desarrolla ciertas cualidades y actitudes en las que se destaca la paciencia, confianza, respeto y amabilidad (Mañas, Franco, & Gil, 2014), siendo esta práctica provechosa para todos los sujetos educativos.

¿Una práctica, entrenamiento o estado mental?

Existen diferentes acepciones del concepto de Mindfulness o atención plena, dependiendo de su uso y contexto, por lo que es normal usar la palabra Mindfulness para referirse a diferentes cosas. Volviéndose confuso. Por ejemplo, para observar el efecto en los niveles de Mindfulness: estrés, ansiedad y depresión y que además esta intervención se realice con ejercicios o técnicas de esta tendencia. Volviéndose una temática ambigua y confusa al referirnos en Mindfulness en tres modos distintos: como intervención, como variable psicológica y como una práctica.

Mindfulness es una práctica que no es novedosa, proviene de la tradición budista y no es sinónimo de meditación sino una forma de ella. (Vásquez-Dextre, 2016)

Una de las creencias erróneas más frecuentes sobre Mindfulness consiste en poner la mente en blanco y por eso cuando alguien con esta creencia práctica Mindfulness de forma correcta por primera vez se lleva una gran impresión. La segunda idea equivocada más frecuente es pensar que Mindfulness es una filosofía hedonista que consiste solamente en vivir en el aquí y en el ahora. Aunque Mindfulness nos ayuda centrarnos en el presente su objetivo es mucho más profundo que una visión tan simplista. (García-Campayo, 2017)

¿Atención plena o Mindfulness?

Mindfulness se ha traducido al español como atención plena, consciencia plena y de otros modos similares. Pero Mindfulness es a su vez es una traducción de la palabra “sati” de la lengua pali (Wilson, 2014). Sati puede traducirse al español como “memoria”, entendida como la capacidad de recordar un estado u objeto mental que induce paz mental. Es por ello que sin traducir el concepto de Mindfulness al español es referirnos a éste como “atención plena” distorsionándose notablemente su significado original. Por tanto Mindfulness involucra una atención plena más profunda al prestar atención a los pensamientos y sentimientos internos, así como al cuerpo y el entorno. No es un momento para juzgar. Es un momento para aceptar los sentimientos y las sensaciones tal como surgen, identificarlos y dejarlos ir. Se trata de centrarse en el presente sin preocuparse por el pasado o el futuro.

A continuación se muestra los beneficios que proporcionan ambas prácticas:

Tabla 1. Diferenciación de beneficios entre las técnicas de atención plena y Mindfulness.

Table 1. Differentiation of benefits between the techniques of full attention and Mindfulness.

| Atención plena | Mindfulness |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Manejar el estrés. ✓ Sobrellevar mejor las enfermedades graves. ✓ Reducir la ansiedad y la depresión. ✓ Mayor capacidad para relajarse. ✓ Mejorar la autoestima. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mejor atención. ✓ Reducción del estrés, la ansiedad y ataques de pánico. ✓ Mejora del sistema inmunológico. ✓ Mayor resiliencia. ✓ Regulación emocional. ✓ Aumento de la plasticidad cerebral. ✓ Reducción del cortisol (hormona asociada al estrés). ✓ Dolor. ✓ Estrés laboral, familiar o financiero. |

| | |
|--|--|
| | <p>De acuerdo con el Centro de Mindfulness de la Universidad de Massachusetts (2018) estas son algunas enfermedades donde Mindfulness ayuda en:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Alta presión sanguínea ✓ Asma ✓ Cáncer ✓ Depresión ✓ Migraña ✓ Enfermedades del corazón ✓ Enfermedades crónicas ✓ Estrés postraumático ✓ Fatiga ✓ Fibromialgia ✓ Problemas del sueño ✓ Problemas gastrointestinales ✓ Trastornos alimenticios ✓ Trastornos de la piel |
|--|--|

Fuente: Elaboración propia basada en (Massachusetts, 2018) y (Dreskin, Smith, & Kane, 2018)

Y los beneficios de practicar en nuestra vida Mindfulness no que dan, mejora otras funciones cognitivas, aumenta el bienestar psicológico, efectos fisiológicos también produce cambios benéficos en la estructura y volumen de diferentes áreas del cerebro. Algunas de estas áreas son la corteza prefrontal, la amígdala o la ínsula.

5. Conclusiones

En los últimos años se ha buscado diversas tendencias educativas que permitan contrarrestar los problemas educativos, adaptados a la era en que vivimos, dando pie a la técnica de Mindfulness propuesta por el autor Jon Kabat-Zinn, quien define como: “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”, en la misma línea (Ager, Bucu, Albrecht, & Cohen, 2014) lo asocian con la acción de estar atentos a lo que sucede para aprender de la autorregulación, tensión y ansiedad como algo propio del cuerpo, permitiendo que nos conozcamos más profundamente, como un derecho universal para todos los seres humanos.

De esta forma destacando en esta investigación que la práctica de Mindfulness mejora las relaciones interpersonales, la gestión y control de estrés diario, apoyo social, aumenta la inteligencia emocional, eleva el rendimiento académico, el autocontrol, la concentración, regula el control de pensamientos y conductas negativas, así como los efectos saludables y cambios neurobiológicos (Arguís, Bolsas, Hernández, & Salvador, 2018). Destacando con ello, la eficacia de las estrategias de Mindfulness no solo en educación primaria, sino además en edades tempranas, con el fin de contribuir a la educación de personas libres, responsables y felices. Asimismo (Arguís, Mindfulness y ciencia, 2014) argumenta la importancia la atención plena en el ámbito educativo y destaca los siguientes beneficios: estudiantes consientes, receptores de situaciones de estrés con clama, evitando la "intoxicación" por

información, facilitar el desarrollo personal y social, así como la promoción del bienestar global en las escuelas.

Entre las limitaciones se encuentran que las prácticas Mindfulness son novedosas en los ambientes educativos, debido a la implementación en el ámbito clínico y terapéutico, sin integración ni continuidad en el currículo educativo ordinario. No se encuentran tampoco experiencias de formación para orientadores educativos, por lo que se propone la formación de técnicas Mindfulness en el aula para elevar el nivel académico y mejorar mentalmente a los estudiantes.

Se requieren futuros estudios que clarifiquen la influencia de la implementación e integración de la práctica del Mindfulness en el ámbito educativo sobre estas variables.

6. Referencias

- Acosta, J. C. (2012). LIDERAZGO Y EMPRENDIMIENTO INNOVADOR EN NUEVAS EMPRESAS DE BASE TECNOLÓGICA. UN ESTUDIO DE CASOS BASADO EN UN ENFOQUE DE GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO. *Real*, 5-13.
- Ager, K., Bucu, A., Albrecht, N., & Cohen, M. (2014). Mindfulness in Schools Research Project: Exploring Teachers' and Students' Perspectives . RMIT.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (s.f.). The Influence of Attitudes on Behavior.
- Aparicio, D. (2 de Agosto de 2021). *PSYCIENCIA*. Obtenido de 7 principios de la práctica del mindfulness: <https://www.psyciencia.com/7-principios-de-la-practica-del-mindfulness/>
- Arguís, R. (2014). *Mindfulness y ciencia*. Madrid, España.
- Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S., & Salvador, M. (2018). *Programa "Aulas felices". Psicología positiva aplicada a la educación*. España: SATI, Zaragoza.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well being* . Journal of Personality and Social Psychology.
- Burnett, R. (2009). Mindfulness in Schools. En R. Burnett, *Mindfulness in Schools Learning lessons from the adults secular and Buddhist* (pág. 49).
- Cardaciotto, L. (2008). *The assessment of present moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale*. Assessment.
- Corbin, J. A. (2021). *Psicología y mente* . Obtenido de Los 8 tipos de Meditación (y sus características) ¿Cuáles son las modalidades de meditación más conocidas y sus beneficios?: <https://psicologiymente.com/vida/tipos-de-meditacion>
- Cavadía, C., Payares, F., Herrera, K., Jaramillo, J., & Meza, L. (2019). Los entornos virtuales de aprendizaje como estrategia de mediación pedagógica. *Aglala*, 10(2), 212-220.
- Davidson, R., P., E., Richard , M., & Wallace, A. (2005). *Buddhist and psychological perspectives on emotions and well- being*. Current Directions in Psychological Science.
- Diez, S. (2014). La Actitud Conductual en las Intenciones Emprendedoras. 2.
- Doria, J. M. (23 de Junio de 2016). *Cinco pasos prácticos para comenzar a practicar mindfulness*. Obtenido de Cuidate Plus : <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2016/06/23/cinco-pasos-practicos-comenzar-practicar-mindfulness-113330.html>
- Dreskin, M., Smith, S., & Kane, D. (Septiembre de 2018). *Kaiser Permanente*. Obtenido de <https://espanol.kaiserpermanente.org/es/health-wellness/mental-health/tools-resources/mindfulness/how-to-learn>
- Elizundia, M. E. (2015). Desempeño de nuevos negocios: perspectiva de género: Nueva performance empresarial: perspectiva de género. *ScienceDirect*.
- G Kahl, K., Winter, L., & Schweiger, U. (2012). *he third wave of cognitive behavioural therapies: what is new and what is effective?* Current opinion in psychiatry.

- García-Campayo, T.-G. &. (2017). *El impacto de mindfulness en el mundo*. Mentaserena.
- Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Guaratana, B. H. (2002). *Mindfulness in Plain English, Updated and Expanded Edition*. Somerville: MA: Wisdom Publications.
- Kabat-Zinn. (2016). *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York : Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 144-156.
- Florez Fuentes, A. S., & Fuentes Medina, F. (2016). ¿CÓMO FORMAR LOS CIBER-CIUDADANOS DEL SIGLO XXI? NUEVAS FORMAS DE EDUCACIÓN O NUEVAS METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA. *Mundo FESC*, 5(10), 75 -78. Recuperado a partir de <https://www.fesc.edu.co/Revistas/OJS/index.php/mundofesc/article/view/72>
- López-González, L., González, M., & Alzina, R. (2016). Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestación del Programa TREVA. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 75-91.
- Mañas, I., Franco , C., & Gil, C. (2014). *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*. España: Aconcagua Libros.
- Massachusetts, U. o. (2018). *Deepening Transformation through mindfulness. Good Medicine. Caring and attending to what is deepest and most radiant in people for 35 years*. Obtenido de MINDFUL LEADER: <https://www.mindfulleader.org/mbsr-training#simples-section-1623949883121>
- Mendes, L., & Santos, M. (2014). FACTORES QUE INFLUYEN EN EL USO DEL CONTENIDO GENERADO POR EL USUARIO EN ENINTERNET. *redalyc*, 607-625.
- Moñivas, A., García-De Silva, R., & García-Diex, G. (2012). Mindfulness (atención plena). *Dialnet*, 83-89.
- Mora, R. (s.f.). ESTUDIO DE ACTITUDES EMPRENDEDORAS CON PROFESIONALES QUE CREARON EMPRESA: Study of Entrepreneurial Attitudes of Professionals who Create their own Companies. 70-83.
- Moreno, J. (2013). ANALISIS DE LOS FACTORES QUE INFLUYEN EN LA INTENCIÓN EMPRENDEDORA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Reista digital de investigación en docencia*, 7.
- Moscoso, M. S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación . *SciELO* .
- Mostajo, A. L., Salazar B., R. L., & Gutierrez R, L. C. (2020). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD MAYOR REAL Y PONTIFICIA DE SAN FRANCISCO XAVIER DE CHUQUISACA. *Bio ciencia*, 20-23.
- Nhat Hanh, T., & González Raga, D. (2013). *Felicidad prácticas esenciales de plena consciencia*. Barcelona: Kairós .
- Olendzki, A. (2010). *Unlimiting mind: the radically experimental psychology of Buddhism*. Somerville: MA: Wisdom.
- Pareja, M. Á. (2006). PAPELES DEL PSICÓLOGO. *REVISTA DEL CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE PSICÓLOGOS*, 2-27.
- Rodríguez , A. (2009). Nuevas perspectivas para entender el emprendimiento empresarial.

- Rueda, I., Sánchez, L., Herrero, Á., Blanco, B., & Fernández, A. (2013). ¿Existen niveles adecuados de formación y financiación que incentiven la intención emprendedora? Are the existing levels of training and access to finance enough to encourage entrepreneurial intention? *FIR, FAEDPYME International Review* .
- Ruiz, M., Sanz, I., & Fuentes, M. (2015). Investigaciones Europeas de Dirección y Economía de la Empresa. *ScienceDirect*, 47-54.
- Sánchez, B, I., & Vivero , L. (2018). *La investigación documental: sus características y algunas herramientas*. Recuperado el 25 de Marzo de 2022, de nidades de Apoyo para el Aprendizaje. CUAED/Facultad de Arquitectura-UNAM: http://132.248.48.64/repositorio/moodle/pluginfile.php/1516/mod_resource/content/3/contenido/index.html
- Shapiro, S., & Carlson, L. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. American Psychological Association.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 5-30.
- Teasdale, J., Segal, Z., Williams, J., & Ridgeway, V. (2000). *Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy*. *Journal of consulting and clinical psychology*.
- Tébar, T., & Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 85-97.
- Tovar, R. (9 de Marzo de 2020). *¿Qué es mindfulness según la ciencia y cómo se practica?* Obtenido de Mindful Academy: <https://mindfulacademy.com.mx/que-es-mindfulness-y-como-se-practica/>
- Valencia, A., Montoya, I., & Montoya, A. (2016). Intención emprendedora en estudiantes universitarios: Un estudio bibliométrico. *OmniaScience*, 883.
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *SciELO*.
- Vásquez Duarte, O., García Muñoz, D., & Páez Páez, J. (2019). Conquistando Soacha - Herramientas pedagógicas para intervención de dificultades relacionadas con los dispositivos básicos de aprendizaje. *Conocimiento Global*, 4(1), 12-25. Recuperado a partir de <https://conocimientoglobal.org/revista/index.php/cglobal/article/view/31>
- Wilson, J. (2014). *Mindful America The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and America Culture*. Estados Unidos: New York: Oxford University Press.
- Z. C. Nieto Sánchez, «El e-learning como un recurso de desarrollo educativo», *Aibi revista investig. adm. ing.*, vol. 6, n.º 2, p. 1, jul. 2018.