

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**Mindfulness, una Herramienta Fundamental Dentro
del Aula de Clases**

Michaela Valentina Arias Jaramillo

Psicología

Trabajo de integración curricular presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Psicología

Quito, 13 de diciembre de 2019

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

COLEGIO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

**Mindfulness, una Herramienta Fundamental Dentro del Aula de
Clases**

Michaela Valentina Arias Jaramillo

Calificación

Nombre del profesor, Título académico

Micaela Jiménez Borja, Ph.D.

Firma del profesor

Quito, 13 de diciembre de 2019

Derechos de Autor

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma del estudiante: _____

Nombres y apellidos: Michaela Valentina Arias Jaramillo

Código: 00131663

Cédula de Identidad: 1719921783

Lugar y fecha: Quito, 13 diciembre de 2019

RESUMEN

En el presente trabajo de investigación se presenta una propuesta de intervención basada en la aplicación de un currículo de *Mindfulness*, atención plena al presente, dentro de un ambiente escolar, específicamente con estudiantes de primero de básica. Dentro del ambiente escolar, muchas veces se pasa por alto la vida interior del alumno, se cree que lo más importante dentro de la educación es la materia que los niños aprenden día a día. Con las prácticas de *Mindfulness* se busca que los estudiantes aprendan herramientas necesarias para atravesar cualquier obstáculo que se presente en su vida. En muchos países se han implementado diferentes currículos de *Mindfulness* a los estudiantes y se observan varios beneficios a nivel físico, social, emocional y comportamental. Lo que se busca con esta práctica es que además de una educación tradicional los niños puedan adquirir habilidades personales como autoestima, empatía, autorregulación y de esta manera tengan mejores relaciones consigo mismos y con las personas que les rodean.

Palabras clave: Mindfulness, Educación Infantil, Atención Plena, Currículo de Mindfulness, Comunidad Educativa.

ABSTRACT

In this research work, an intervention proposal is presented based on the application of a *Mindfulness* curriculum, full attention to the present, within a school environment, specifically with students of first grade. Within the school environment, the inner life of the student is often overlooked, it is believed that the most important thing in education are the contents that children learn day by day. With *Mindfulness* practices, the objective is to have students trained with the necessary tools to overcome any obstacles that may arise in their life. In many countries, different *Mindfulness* curriculum have been implemented for students and there are several benefits at a physical, social, emotional and behavioral level. What is sought with this practice in addition to a traditional education is children that develop personal skills such as self-esteem, empathy, self-regulation and in this way have better relationships with themselves and with the people around them.

Keywords: Mindfulness, Early Childhood Education, Mindfulness Curriculum, Educational Community.

TABLA DE CONTENIDO

<i>PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN</i>	7
Planteamiento del Problema	7
Pregunta de Investigación	8
Objetivos del estudio	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos.....	8
Justificación	9
Marco Teórico	11
Orígenes del <i>Mindfulness</i>	11
Desarrollo Infantil (seis a once años).....	14
Desarrollo Cerebral.....	14
Desarrollo Cognitivo.....	15
Teoría del Desarrollo Cognoscitivo de Piaget.....	15
Teoría del Procesamiento de la Información	16
Atención.....	16
Desarrollo Psicosocial.....	17
Empatía.....	17
Crecimiento Emocional.....	18
Autoestima.....	20
Salud Mental	21
Mindfulness en la Educación	22
Áreas del Cerebro Implicadas	23
Estudios sobre Mindfulness en la Educación.....	26
Programas de Mindfulness en Educación.....	28
Diseño y Metodología	30
Diseño	30
Población.....	30
Instrumentos y Materiales.....	31
MacArthur Health and Behavior Questionnaire (HBQ 1.0) (Armstrong & Goldstein, 2003). 31	
Mindful School K5 curriculum (Mindful Schools, 2014).....	32
Presentación Mindfulness para Instituciones Educativas (Arias, 2019)	32
Procedimiento.....	32
Análisis de los Datos	34
Consideraciones Éticas	36
Discusión	37
Fortalezas y Limitaciones de la Propuesta.....	37
Recomendaciones para Futuros Estudios	39
<i>REFERENCIAS</i>	41
<i>ANEXOS</i>	48
<i>ANEXO A: Instrumentos</i>	49
<i>ANEXO B: Formulario de Consentimiento Informado</i>	55

PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN

Planteamiento del Problema

Cuando se habla de aprendizaje en la escuela se nos viene a la mente únicamente los aspectos cognitivos: qué es lo que el niño debe aprender, qué contenidos, qué materias, qué metodología usa el maestro; distintos conceptos que deben estar alineados a varios estándares, los cuales se deben cumplir con el objetivo de que el niño tenga los conocimientos adecuados para pasar de un año al otro (Grácia, Sanlorien, & Segués, 2016). Al ser la escuela el lugar en donde los niños pasan gran parte del tiempo es imposible tomar en cuenta únicamente la parte cognitiva. El aprendizaje tradicional se centra en educar a los niños para ser grandes profesionales y que puedan conseguir un buen empleo. Sin embargo, como maestros se nos olvida educar a las personas para ser seres humanos, es decir, educar a los niños para que tengan las destrezas necesarias para enfrentarse a los diferentes obstáculos que se les presentan en su vida (Rea, 2015).

Una educación completa busca la integralidad del ser humano y consiste en ejecutar una propuesta educativa que incluya una dimensión cognitiva, una afectiva y una social, esto con el objetivo de que el estudiante pueda desarrollarse de manera adecuada en las tres áreas sin dejar de lado ni privilegiar a ninguna de ellas. Una educación basada en *Mindfulness* nos permite fomentar en el estudiante valores que muchas veces se omiten dentro de la educación tradicional. Es importante mencionar que las tres dimensiones mencionadas anteriormente están estrictamente relacionadas, si queremos que una de ellas esté bien, tenemos que trabajar en las otras dos. Un estudiante que tiene baja tolerancia a la frustración va a tener problemas dentro de su aprendizaje, un estudiante con problemas emocionales difícilmente podrá concentrarse en adquirir nuevos conocimientos (Rea, 2015).

En el ambiente escolar actual se pasa por alto la vida interior del alumno, se ignora que es necesario reconocer y nutrir esta dimensión con el objetivo de que cada estudiante logre reconocer lo que pasa dentro de sí y obtenga herramientas que le ayuden a adaptarse e integrarse a una determinada sociedad (Rechtschaffen, 2016). Antes de ponerse a impartir el plan de estudios habitual los profesores deberían buscar la manera de entregar a sus estudiantes distintas herramientas que les permitan autorregularse, prestar atención y aprender a aprender (Rechtschaffen, 2016).

Pregunta de Investigación

¿Cómo y hasta qué punto la práctica de *Mindfulness* beneficia los aspectos cognitivos, comportamentales, fisiológicos y sociales en niños de edad escolar?

Objetivos del estudio

Objetivo General.

Fomentar el desarrollo de habilidades personales, sociales, cognitivas y comportamentales de los alumnos de primero de básica mediante la práctica de *Mindfulness*.

Objetivos Específicos.

- Desarrollar la atención plena dentro de los espacios escolares.
- Concientizar a profesores acerca de la importancia de implementar un programa integrador basado en *Mindfulness* dentro de las aulas de clase.
- Instruir a los padres sobre las prácticas de *Mindfulness* para que las puedan utilizar dentro del entorno familiar.
- Proporcionar herramientas a los estudiantes para que puedan expresar sus emociones y sentimientos libremente a través del *Mindfulness*

Justificación

La escuela es el lugar en donde los niños pasan la mayor parte de su tiempo, además de su hogar, por lo tanto, tener buenas experiencias educativas para los niños sentará las bases a lo largo de su vida. Las prácticas de *Mindfulness* dentro de un contexto educativo añaden al aprendizaje tradicional un elemento socioemocional que favorece las respuestas del niño en momentos de conflicto y ayuda a que estas sean más equilibradas y adecuadas (Rechtschaffen, 2016). Además, si los niños ejercitan el músculo del *Mindfulness* y si lo hacen de una manera lúdica, divertida y creativa el aprendizaje será más significativo y podrán recurrir a las diferentes estrategias cada vez que lo crean necesario (Rechtschaffen, 2016). Por otro lado, los niños pasan por etapas difíciles durante su vida y no hay nada mejor que poder entregarles herramientas desde muy pequeños y que puedan manejarlas a su manera. La mayoría de los estudios enseñan a las personas a vivir en el presente y a disfrutar de él, sin embargo, si lo hacemos con niños, ellos desde pequeños sabrán cómo vivir atentos al presente, sin juzgar y aceptando cada momento de su vida tal y como es.

Un ejemplo claro sobre la implementación de *Mindfulness* dentro de los sistemas educativos es el Reino Unido, alrededor de 370 escuelas en Inglaterra se han unido a esta iniciativa en donde buscan que los estudiantes y toda la comunidad educativa se beneficien de estas prácticas y que además de recibir un currículo tradicional, los estudiantes puedan obtener distintas herramientas útiles que promuevan la salud mental y el bienestar estudiantil (Gobierno de Gran Bretaña, 2019).

Por su parte, el Ecuador no cuenta actualmente con proyectos en los que se incluyan a las prácticas de *Mindfulness* dentro de las aulas de clase, sin embargo, en el año 2017 el presidente del Ecuador Lenin Moreno junto con el Ministerio de Educación, agregaron a la carga horaria de todas las instituciones educativas del país una asignatura

llamada “Desarrollo Humano Integral (Ministerio de Educación, 2018). Esta asignatura se dicta una hora a la semana obligatoriamente en todas las instituciones educativas del país y busca prevenir la violencia y fomentar la paz dentro de los espacios educativos, así como también, fortalecer la formación integral de todos los alumnos,

Se incorporó dentro de esta asignatura, la metodología llamada “El Tesoro de Pazita” por medio de la cual los niños, niñas y adolescentes aprenden distintas herramientas que fortalecen su autoestima, además se promueve la cooperación, se implementan los derechos humanos y principalmente se fomenta la paz. Según el Ministerio de Educación, las destrezas para la vida son un conjunto de habilidades cognitivas, afectivas y sociales que sin lugar a duda deberían instaurarse dentro de las instituciones educativas para que los estudiantes se desarrollen de manera íntegra (Ministerio de Educación, 2017).

Esta asignatura mencionada anteriormente se asemeja mucho al programa de *Mindfulness* que se propone dentro de este estudio. Sería de mucha ayuda implementar dentro de esta hora semanal distintas prácticas de *Mindfulness*, que ayudarían a cumplir con el objetivo que menciona el Ministerio de Educación, además de la prevención a la violencia, los estudiantes de todo el país dependiendo sus necesidades obtendrían técnicas valiosas que les servirá para toda su vida y se tendría a nivel nacional, una educación con valores, equilibrada y enfocada la integralidad del estudiante.

Marco Teórico

Orígenes del *Mindfulness*.

Mindfulness en el Occidente es la denominación de meditación y aunque ha sido recientemente integrada a los ámbitos de las ciencias sociales se trata de una práctica muy antigua originada hace más de dos mil quinientos años y que constituye una parte fundamental de las prácticas budistas. Desde hace millones de años atrás, las personas realizan prácticas meditativas, generalmente transmitidas por diversas religiones y creencias espirituales (Rivera, 2013).

La meditación es una práctica enseñada por Buda y se considera parte de la vida diaria de la cultura oriental principalmente India, China y Japón (Rivera, 2013). Es el proceso a través del cual la persona es consciente de lo que ocurre en su cuerpo y en su mente a cada instante (Vásquez, 2016). Dicha práctica tiene como principal objetivo eliminar emociones negativas y destructivas que son inherentes de la condición humana. Cabe recalcar que, aunque el *Mindfulness* provenga de las prácticas budistas, no es una práctica secular, es decir, no tiene ninguna connotación espiritual ni está relacionado con ninguna religión (Rivera, 2013).

Diferentes autores se han interesado por la práctica de *Mindfulness* lo que hace que existan varias definiciones, cada una de ellas se centra en varios aspectos. El concepto de *Mindfulness* fue desarrollado principalmente en el año 1881 por Thomas William Rhys Davis quien tradujo la palabra Sati al inglés como *Mindfulness* (Rivera, 2013). La palabra Sati, significa la observación atenta de los fenómenos tal y como son (López, 2017) y procede de la lengua Pali hablada en la región donde Buda vivió. Existen muchas traducciones de la palabra Sati al español, pero la más utilizada es “atención plena” (Rivera, 2013).

La práctica de *Mindfulness* heredada por la tradición budista ha sido de gran interés tanto en oriente como en occidente. Existen dos pioneros fundamentales de esta práctica quienes han realizado varias investigaciones hasta ampliar el *Mindfulness* a contextos de medicina y psicología (Rivera, 2013). El primero es Thich Nhat Hanh monje budista, profesor, escritor y pacifista quién a través de sus libros y proyectos transmitió valiosa información sobre la práctica de respiración y atención al presente (Delgado et al., 2012). Por otro lado, Jon Kabat-Zinn conocido por la integración de prácticas meditativas en la psicología y medicina de occidente en el año 1972 (Rivera, 2013). Kabat Zinn, creó el Programa de reducción de estrés basado en *Mindfulness*, *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* fundado en la facultad de medicina de la Universidad de Massachussets en el año 1979. Dicho programa se enfoca principalmente en tratar a pacientes con dolor crónico que no responden a ningún medicamento. EL MBSR se considera como fase principal de difusión de la atención plena secular, utilizándose esta práctica en distintos hospitales alrededor del mundo (Kabat, 2012). La definición de *Mindfulness* de Jon Kabat-Zinn es la más utilizada en la literatura y menciona que es la capacidad de poner atención de un modo particular: con un propósito, sin juzgar y en el momento presente (Kabat, 2012).

Además de los autores mencionados anteriormente, existen otros autores contemporáneos que se han interesado por la investigación de esta práctica en el campo de la psicología, entre ellos está Mark Williams, John Teasdale y Zindel Segal, quienes a principios de la década de los noventa sentaron la base para la integración de *Mindfulness* en el ámbito de la salud mental y desarrollaron la Terapia Cognitiva Basada en la Conciencia Plena *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)*, la cual combina prácticas de *Mindfulness* con terapia cognitiva y se utiliza para la prevención de recaídas en pacientes con depresión crónica (Vásquez, 2016). La terapia cognitiva

basada en atención plena utiliza conceptos y técnicas derivadas del programa de reducción de estrés basado en atención plena, en conjunto con intervenciones cognitivo-conductuales con el objetivo de que el paciente sea consciente y responda efectivamente a patrones negativos de pensamientos (Fresco, Flynn, Mennin, & Haigh, 2010).

Otra autora importante en el ámbito de la psicología es Marsha Linehan, quién desarrolló la Terapia Dialéctica Conductual en el año 1993, desarrollado inicialmente como tratamiento para pacientes diagnosticados con trastorno límite de la personalidad. Este modelo se enfoca en reducir conductas suicidas y de automutilación (Linehan & Salsman, 2006) y para ello introduce técnicas de *Mindfulness* principalmente para manejar altos niveles de desregulación emocional que sufre esta población. Marsha Linehan menciona que el *Mindfulness* tiene tres cualidades importantes, la primera es la observación: el darse cuenta, la segunda es la descripción: el etiquetado y el reconocimiento, y la tercera es la participación. También menciona 3 aspectos a tomar en cuenta al momento de realizar la práctica, la primera es hacerlo con aceptación, permitiendo y sin enjuiciar, la segunda es hacerlo en el momento presente y con mente de principiante y la tercera es hacerlo con eficacia (Delgado et al., 2012).

A pesar de que existan varias definiciones, todos los autores que han hablado sobre *Mindfulness* coinciden en que el aspecto principal de esta práctica es la atención al presente, lo cual es el núcleo de la tradición budista (Delgado et al., 2012). Las publicaciones sobre *Mindfulness* empezaron a aparecer en la década de los setenta y desde entonces la investigación e interés de las personas por conocer el tema ha aumentado notablemente para la década de los noventa. La investigación en este campo no se limita únicamente al campo de la psicoterapia también hay un gran interés en neurofisiología, medicina y actualmente la investigación sobre *Mindfulness* en el ámbito educativo ha aumentado notablemente (Vásquez, 2016).

Tras más de cuarenta años de investigación en este ámbito se han encontrado evidencias científicas que muestran los beneficios que el *Mindfulness* produce en varios aspectos relacionados con la educación, entre ellos está el rendimiento académico y cognitivo, la salud mental, el desarrollo integral del alumno y su bienestar psicológico (Mañas, Franco, Gil, & Gil, 2014). Dentro de este proyecto se hablará sobre el *Mindfulness* como una poderosa herramienta educativa (Mañas, Franco, Gil, & Gil, 2014). Este proyecto se llevará a cabo específicamente con niños de la tercera infancia, entre seis y once años. Para entender el contexto es importante hablar sobre el desarrollo de los niños físico, cognitivo y social, como este se ve influenciado por factores tanto internos como externos y cómo el *Mindfulness* podría ayudarlo (Cossio, Arruda, & Gómez, 2009).

Desarrollo Infantil (seis a once años).

Desarrollo Cerebral.

El desarrollo físico se refiere a los cambios corporales que experimentan los seres humanos en las diferentes etapas de su vida, principalmente peso, altura, cambio en su densidad muscular y desarrollo cerebral (Papalia, Wendkos & Duskin, 2009). El crecimiento es continuo hasta la adolescencia, sin embargo, no es uniforme, en los primeros años de vida el crecimiento es extremadamente rápido. Hasta los seis años, los niños atraviesan por una etapa de crecimiento físico y cambios comportamentales extremos debido a la gran cantidad de neuronas conectadas entre sí, estudios de neuroimagen muestran que los niños hasta los seis años tienen aproximadamente 100.000 millones de neuronas conectadas y con una gran capacidad de mielinización entre ellas (Gonzales, 2016), es decir, la mielina, una sustancia cerosa que forma una vaina alrededor de cada neurona, actúa como aislante que permite que la transición de

los impulsos nerviosos sea más eficaz y por lo tanto, el cerebro pueda comunicarse de manera más rápida con las diferentes partes del cuerpo (Shaffer, 2000).

A partir de los seis años la cantidad de sinapsis entre neuronas disminuye considerablemente. Existe una pérdida de la densidad de materia gris en algunas regiones de la corteza cerebral encargadas de la atención, planeación, memoria debido a una poda de dendritas que no serán utilizadas, por otro lado, se observa un aumento en la densidad de materia blanca principalmente en el lóbulo temporal y parietal, encargados del lenguaje, funciones sensoriales y comprensión espacial (Papalia, Wendkos & Duskin, 2009).

A pesar de que a esa edad se observa una disminución considerable en la cantidad de sinapsis entre neuronas, en un estudio realizado con pacientes adultos mayores que mostraban síntomas de demencia, se encontró que la práctica de *Mindfulness* ayudaba a fortalecer los circuitos neuronales y mejorar la capacidad de reserva cognitiva (Xiong & Doraiswamy, 2009). En el caso de los niños pequeños, durante los seis años se encuentran en un período crítico del aprendizaje en donde es muy importante la cantidad de conexiones neuronales para el aprendizaje (Papalia, Wendkos & Duskin, 2009).

Desarrollo Cognitivo.

Teoría del Desarrollo Cognoscitivo de Piaget.

Para hablar sobre desarrollo cognitivo, es importante mencionar a Jean Piaget, quién propuso la teoría del desarrollo cognitivo (Piaget, 1968) la cual menciona que los niños se comportan como científicos e interpretan el mundo a su manera, es decir, cada niño construye su conocimiento sobre el ambiente que le rodea utilizando experiencias previas e interpretando nuevas situaciones y objetos. Piaget dividió la teoría del desarrollo cognoscitivo en grandes etapas cada una se antecede a la otra y menciona que

todos los niños atraviesan por todas y cada una de ellas, en cada etapa, el desarrollo cognitivo de los niños es diferente y una vez que el niño pasa a un nuevo estadio, no puede retroceder a uno anterior. De acuerdo con la edad que se está analizado dentro de este proyecto, los niños entre seis y once años atraviesan por la etapa de operaciones concretas, dentro de esta etapa aparece el pensamiento lógico, en donde los niños van más allá de la abstracción y dejan de ser tan egocentristas (Linares, 2008).

Teoría del Procesamiento de la Información.

Dentro del desarrollo cognitivo, una teoría importante, es la teoría del procesamiento de la información, este enfoque, intenta explicar el desarrollo cognitivo de los seres humanos por medio de los procesos mentales implicados al momento de adquirir y usar la información. Los niños en etapa escolar se encuentran en un proceso continuo en su capacidad para mantener y regular la atención, retener información, supervisar su comportamiento y planificar (Papalia, Wendkos & Duskin, 2009).

Atención.

Los niños entre seis y once años tienen períodos más largos de concentración y pueden enfocar su atención en información que ellos creen relevante y necesaria, al mismo tiempo que desechan la información que no será utilizada, esta capacidad se conoce como atención selectiva, los niños en edad escolar, unos más que otros, tienen más desarrollada esta capacidad debido a la maduración neurobiológica (Papalia, Wendkos & Duskin, 2009). Además de tener una atención selectiva, la memoria de trabajo aumenta, los niños a esta edad son capaces de recordar mucha más información tanto visual, verbal y auditiva y también se observa un aumento en la velocidad de procesar la información y de almacenarla (Papalia, Wendkos & Duskin, 2009).

Así como logran concentrarse y enfocar su atención por mayor tiempo, los niños a esta edad se exponen a más estímulos, tanto en el contexto familiar como escolar.

Generalmente, los ambientes escolares están llenos de tensión, es difícil encontrar la calma o el silencio de los estudiantes y muchas veces se utiliza elementos de control como castigos, refuerzos negativos o pedir a los estudiantes que hagan silencio, cuando en realidad lo que pasa es que los estudiantes no logran encontrar su paz interior. La práctica de *Mindfulness* se perfila como una herramienta poderosa dentro del ambiente escolar, logrando llegar a un estado de presencia y calma dentro de las aulas y permitiendo así que los estudiantes logren focalizar mejor su atención facilitando también la adquisición de conocimientos y un procesamiento de la información más efectivo (Almansa, Budía, López, Márquez, Martínez, Palacios, Sáenz-López, 2014).

Desarrollo Psicosocial.

El período de desarrollo desde los seis a los once años tiene como principal experiencia la entrada de los niños a la escuela, lo cual abarca muchas otras experiencias conjuntas. El niño al entrar en la escuela debe salir de su zona de confort que es su hogar, para entrar en un mundo desconocido, con personas desconocidas y en donde empiezan a ser seres más independientes. El éxito o fracaso durante la etapa escolar va a depender en gran medida de las habilidades que haya desarrollado el niño a edades más tempranas y junto a sus vínculos primarios. La escuela es el primer contacto del niño con la sociedad y marca el aprendizaje de nuevas habilidades y destrezas para mejorar su adaptación (Trianes & Gallardo, 2004).

Empatía.

El desarrollo y conocimiento social del niño, significa el conocimiento sobre las personas, situaciones, hechos y además cómo comportarse y qué hacer dentro de un contexto social, para que el niño logre estos conocimientos debe haber adquirido tres condiciones básicas: existencia, necesidad e interferencia. La primera consiste en que el niño debe saber que las otras personas al igual que el tiene pensamientos, la segunda es

la motivación del niño para identificarse con esos pensamientos y la tercera se refiere a la organización de estrategias para averiguar dichos pensamientos. En esta etapa de la infancia, los niños ya deben haber adquirido estas tres condiciones y requisitos para el desarrollo socio cognitivo (Trianes & Gallardo, 2004).

Dentro de esta etapa el niño ha pasado de tener un pensamiento totalmente egocéntrico hasta comprender que la gente puede pensar o sentir de manera diferente al niño. Entre los seis y once años el niño se encuentra en un nivel auto-reflexivo en cuanto a sus capacidades empáticas. Dentro de este nivel, el niño es capaz de reflexionar sobre su conducta desde la perspectiva de los demás, entiende que las personas pueden sentir cosas diferentes o tener distintos puntos de vista y eso es totalmente aceptado (Trianes & Gallardo, 2004).

Algunos niños tienen muchos problemas para relacionarse con sus pares, son a veces muy egoístas y no logran ponerse en el lugar de la otra persona. Las prácticas de *Mindfulness* son muy eficaces para mejorar las relaciones y habilidades sociales de las personas (Simón, 2006). Un ejercicio típico de esta práctica es entrenar la compasión y simpatía hacia los demás, en cualquier práctica de *Mindfulness* se requiere un acercamiento afectivo y de simpatía hacia un objeto o persona, lo cual hace que los sistemas nerviosos de las personas se sincronicen entre sí fomentando la empatía. Fomentar la empatía en los niños desde que son pequeños es importante para que puedan relacionarse con sus pares de manera efectiva (Trianes & Gallardo, 2004).

Crecimiento Emocional.

A medida que los niños crecen están cada vez más conscientes de sus sentimientos y los de las otras personas. Para los siete años el niño ya es capaz de regular mejor sus emociones, saber cuando hay cómo comportarse de cierta manera y cuándo no y además responden a las emociones de los otros. A esta edad es normal que

los niños conozcan ya los sentimientos de vergüenza y orgullo y tengan una idea más clara sobre la diferencia entre culpa y vergüenza. Por otro lado, los niños ya conocen más a fondo sus emociones más conflictivas, conocen que les causa enojo, miedo o tristeza y cómo reaccionan las otras personas hacia esas emociones, aprenden también a adaptarse a los comportamientos de los demás, poniéndose en concordancia o “en los zapatos del otro”, lo que se conoce como empatía (Papalia, Wendkos & Duskin, 2009).

Saben también que las emociones pueden ser suprimidas, pero siguen existiendo. Su capacidad de autorregulación es mayor. La autorregulación implica un control forzado de las emociones, atención y comportamientos. Los niños aprenden a regular sus emociones y a reprimir los impulsos de demostrar emociones negativas cuando no es el momento adecuado (Papalia, Wendkos & Duskin, 2009).

A pesar de que algunos niños a esta edad logran regularse emocionalmente, para la mayoría les resulta sumamente complicado, muchos niños no tienen la capacidad de poner nombre a sus emociones, de explicar lo que están sintiendo y eso les genera mucha ansiedad, además muchos niños durante esas edades atraviesan cambios repentinos y acelerados tanto en la escuela como en la casa y todos esos cambios y procesos hacen que los niños experimentan niveles elevados de estrés, lo cual desemboca en comportamientos violentos, agresivos, berrinches, desórdenes conductuales y ansiedad, todo esto tiene un impacto negativo en el rendimiento escolar (Olmendo, 2017). Las prácticas de *Mindfulness* son realmente efectivas cuando hablamos de regulación emocional, existen varias prácticas que ayudan y enseñan a los niños a poder expresar lo que sienten en su interior, los niños aprenden a controlar impulsos, a tener autocompasión, habilidades de comunicación y enfocarse en el presente (Rechtschaffen, 2016).

Autoestima.

La autoestima es el sentimiento valorativo que cada persona tiene hacia sí misma desde los rasgos definidos en la personalidad de cada persona, la cual se empieza a conformar desde aproximadamente los seis años. La autoestima es la dimensión evaluativa del auto concepto, es el valor que se le otorga a las auto descripciones. La autoestima a diferencia del auto concepto implica una orientación afectiva, ya que, puede ser evaluada como positiva o negativa. A los seis años los niños evalúan sus aptitudes en cinco áreas: aptitud académica, aceptación social, comportamientos y apariencia física. En la mayoría de los casos, los niños no dan tanta importancia a las áreas en las cuales no se sienten aptos, por lo tanto, la autoestima es una discrepancia entre la importancia de un área en específico y la percepción de su actitud hacia ella (Trianes & Gallardo, 2004).

El desarrollo de un niño dentro de un ambiente de estima, afecto, seguridad y cuidado es esencial para el establecimiento de su autoestima, estudios muestran que los hijos de padres afectuosos y cariñosos, firmes que establecen reglas y padres democráticos que utilizan tipos de disciplina no coercitivos tienden a tener una autoestima más alta. Es importante tomar en cuenta los niveles de autoestima en los niños, ya que una autoestima baja se asocia con depresión y bajo rendimiento académico (Trianes & Gallardo, 2004).

Dentro de las prácticas de *Mindfulness* en los niños existen algunas que ayudan a fomentar la autoestima, desde pequeños los niños pueden aprender a ser empáticos y tener compasión sobre ellos mismos, una práctica del *Mindfulness* se conoce como autocompasión y es básicamente enseñar a las personas a quererse y aceptarse tal y como son, en lugar de criticarse, ser amables y entenderse, a tener empatía sobre ellos mismos y a aceptar que hay sentimientos y pensamientos que no podemos cambiar y es

mejor aceptarlos, al momento que una persona se acepta tal y como es y evita juzgarse, inmediatamente su autoestima se eleva (Neff, 2003).

Salud Mental.

La salud mental en la infancia es un tema sumamente importante y prioritario. Como se ha mencionado, durante los primeros años de vida, aproximadamente el 90% del cerebro se está desarrollando, investigaciones científicas demuestran que el cerebro humano no está únicamente conectado a factores genéticos, sino también a las experiencias de la persona desde su nacimiento. Existe un alto porcentaje de niños que experimentan problemas socioemocionales, muchos de esos casos pasan desprevénidos, por lo que impactan negativamente en el desarrollo del niño. Existen varios tipos de intervención temprana las cuales ayudan al niño a desarrollarse en su ambiente de manera funcional (Saad et al., 2010).

Los motivos por los que los niños acuden donde un especialista de la salud mental, son múltiples y por lo general son los padres quienes solicitan una consulta o evaluación para su hijo, ya que, identifican que algo no está funcionando de la manera correcta. Dentro de la etapa escolar, los trastornos más comunes son el déficit de atención con hiperactividad, trastornos ansiosos y trastornos del estado de ánimo (Saad et al., 2010).

Algunos estudios realizados con niños y adolescentes mostraron la eficacia del *Mindfulness* sobre la salud mental. Un estudio realizado por Zylowska et al. (2008) con 8 adolescentes con Trastorno por Déficit de atención con hiperactividad que tomaron un curso de *Mindfulness* reportaron un aumento en la atención y concentración, aumento en la autoestima y disminución en los síntomas de ansiedad (Zylowska et al., 2008). Por otro lado, en un estudio realizado por Biegel et al. (2009) el cual consistía en observar los efectos de *Mindfulness* sobre síntomas de ansiedad y depresión en niños entre cuatro

y dieciocho años, se encontró una reducción en síntomas ansiosos y depresivos, disminución de síntomas somáticos, aumento de autoestima y regulación del sueño (Biegel et al., 2009).

Dentro de este apartado se pudo observar cómo el *Mindfulness* ayuda a diferentes áreas del ser humano, posteriormente se hablará específicamente sobre cómo esta práctica puede ser incluida en el contexto educativo y cuáles serían sus beneficios para los niños que lo reciban además de los que ya se observaron dentro de este apartado.

Mindfulness en la Educación.

Actualmente existen varias aplicaciones de *Mindfulness* en distintas áreas. Hay evidencias en el ámbito clínico reducción de estrés, obesidad, colesterol, sistema inmune (Moscoso, 2010) también en el ámbito psicológico, crecimiento personal, regulación emocional y psicología positiva (Moscoso, 2018) además se ha encontrado varias investigaciones sobre los beneficios de esta práctica en áreas deportivas: *Mindfulness* y rendimiento deportivo (Mañas, Franco, & del Águila, 2017), artísticas y en la educación (López, 2016)

Los niños, al igual que los adultos son propensos a experimentar altos niveles de estrés, sin embargo, el estrés en la infancia muchas veces pasa desapercibido. Desde un punto neurobiológico, altos niveles de estrés no permiten el funcionamiento óptimo del sistema nervioso central, lo cual impide el aprendizaje y el bienestar general del niño tanto en el ámbito escolar como familiar (Garijo, 2017). Muchos niños en edad escolar atraviesan por situaciones estresantes como el divorcio de sus padres, el nacimiento de un hermano o un ambiente de violencia intrafamiliar y muchas veces no se resuelve, cuando los niveles de estrés son altos los niños lo representan mediante su estado emocional por medio de símbolos y actitudes. Los factores de estrés en los cuales se cría

el niño conforman la arquitectura de sus cuerpos y sus cerebros y determinan su personalidad para el resto de su vida (Rechtschaffen, 2016).

Los niños y adolescentes están experimentando niveles muy elevados de estrés mencionados anteriormente, lo cual genera irritabilidad, enojo, depresión, comportamientos externalizantes, baja autoestima y autoconfianza (Rempel, 2012). Esto resulta en un bajo rendimiento escolar impidiendo a los estudiantes tener un aprendizaje adecuado. La escuela es el lugar en donde los niños pasan la mayor parte de su día por lo que tiene una gran influencia sobre ellos, los profesores necesitan de técnicas para ayudar a sus estudiantes a enfrentarse a un mundo desafiante (Rempel, 2012).

Muchas veces dentro del ambiente escolar no se toma en cuenta la vida interior de cada estudiante, se ignora que es posible atenderlo, reconocerlo y desarrollarlo en armonía con todo el conocimiento externo, para que así los niños puedan tener un aprendizaje significativo (Rechtschaffen, 2016).

Actualmente se han publicado varios estudios de los efectos de un programa de intervención basado en *Mindfulness* en las escuelas que demuestra un incremento en las habilidades de atención y memoria en los niños, así como también de habilidades sociales, reducción en ansiedad, depresión, síntomas somáticos, comportamientos externalizantes, entre otros beneficios de los cuales se hablará a continuación (Frank, Jennings, & Greenberg, 2013).

Áreas del Cerebro Implicadas.

Los beneficios encontrados en la práctica de *Mindfulness* están relacionados a ciertos cambios en el funcionamiento o estructuras cerebrales. Dentro de investigaciones sobre esta práctica se ha encontrado que hay cambios en el comportamiento, la cognición y las emociones de las personas que la practican (Brensilver, 2016)

Hoy en día se sabe que el estrés tiene efectos dañinos sobre el cerebro en desarrollo. Se conoce al cortisol como la hormona del estrés, la cual se secreta en cantidades normales en todos los seres humanos, sin embargo, cuando hay una secreción exagerada de esta hormona, ésta afecta al cerebro y al cuerpo humano en general. Grandes cantidades de cortisol se segregan debido a la exposición a eventos relacionados al apego, maltrato infantil, negligencia, abandono, entre otros (Haquin, Gallardo, Iñiguez, & Weisstaub, 2019). Se ha demostrado que degrada la función ejecutiva del córtex prefrontal, el cual es esencial para la resolución de problemas, para la creatividad, para el razonamiento, la regulación emocional y disminuye también la actividad del hipocampo, área del cerebro encargada de la memoria y la cual es fundamental en el aprendizaje (Kabat, 2014). El estrés también afecta a la amígdala cerebral la cual pertenece al sistema límbico y es la que procesa las emociones fuertes y la reactividad ante las amenazas. Se ha observado que el cuerpo amigdalino aumenta en tamaño cuando la persona se expone a niveles altos de estrés, pero también se ha podido observar, que, con la práctica constante de *Mindfulness*, su tamaño puede disminuir (Kabat, 2014).

Como se mencionó anteriormente, la mayoría de los niños llegan a la escuela en un estado que no les ayuda a aprender, puede ser que hayan o estén pasando por una situación complicada, que no hayan desayunado y/o que no hayan dormido bien, en estos y en muchos casos los niños están experimentando niveles elevados de estrés lo cual puede ser contrarrestado con una práctica de *Mindfulness* diaria (Kabat, 2014).

Un estudio realizado por Hölzel et al. (2012), que consiste en analizar áreas del cerebro de personas que estaban tomando un curso de *Mindfulness* (16 participantes) y comparándolas con un grupo control (17 participantes), utilizando imagen por resonancia magnética se encontró en los participantes que recibieron meditación, un

aumento de materia gris en el hipocampo (Hölzel et al., 2012). El hipocampo es el área encargada de almacenar y recolectar memorias, cuando los niños tiene altos niveles de estrés el hipocampo no tiene un funcionamiento eficaz, lo cual interfiere con el aprendizaje. Cuando un niño está sobre-estimulado y su sistema nervioso se encuentra en estado de alerta, es muy poco probable que el niño pueda memorizar algún contenido. Con las prácticas de *Mindfulness* se busca llevar al cuerpo hasta un estado de calma lo cual permite que el hipocampo, funcione de una manera más efectiva, dentro de las investigaciones se ha observado un aumento en la actividad del hipocampo en personas que practican *Mindfulness* (Garijo, 2017).

En el estudio realizado por (Hölzel et al., 2012) mencionado anteriormente, se observó también una disminución en la amígdala, la cual tiene un rol importante en la ansiedad y el estrés. La amígdala es la parte del cerebro más primitiva encargada de las emociones fuertes y avisa a la persona cuando hay peligro, sin embargo, esta área está sobre activada en muchos casos y no permiten que los niños se enfoquen en sus actividades académicas. Con las prácticas de *Mindfulness* se puede observar cómo esta estructura disminuye en tamaño y en activación, permitiendo que los estudiantes tengan un aprendizaje más eficaz (Hölzel et al., 2012).

En un estudio realizado por Lieberman et al. (2007), conformado por 30 participantes, el cual consistía en observar si las personas podían etiquetar emociones se encontró que dar nombre a las emociones, poder describirlas y expresarlas tiene efectos en áreas específicas del cerebro. Uno de los cambios principales que se han observado, es una mayor activación en la corteza prefrontal, esta estructura se encarga de la regulación emocional y la modulación del miedo, entre otras funciones. Se ha encontrado que las personas que practican *Mindfulness* tienen la corteza prefrontal más activada lo cual les ayuda a tener un mejor control sobre las emociones (Lieberman et

al., 2007). Las prácticas de *Mindfulness* buscan que las personas puedan describir sus sentimientos y expresar sus emociones (Rechtschaffen, 2016).

Estudios sobre Mindfulness en la Educación.

Las prácticas de *Mindfulness* aportan beneficios en varios niveles, tanto cognitivos, psíquicos y sociales, los cuales justifican al *Mindfulness* como un modelo de intervención apropiado para llevarse a cabo dentro de los espacios escolares. Existe una gran cantidad de estudios realizados en escuelas que han demostrado los beneficios que trae las prácticas *Mindfulness* (Garijo, 2017).

Un estudio realizado por Napoli, Krech & Holley (2005) reportó los resultados de la intervención de un programa de *Mindfulness* y relajación realizado a un grupo de doscientos veinticinco niños entre cinco y ocho años en el contexto educativo. La intervención consistió en doce sesiones cada una de cuarenta y cinco minutos, al final de las sesiones los niños reportaron mayor concentración además de la disminución de síntomas de ansiedad y déficit de atención (Napoli, Krech, & Holley, 2005).

Por otro lado, en un pequeño estudio realizado por Wall (2005) en cual consistía en la aplicación de MBSR en una escuela a niños entre once y trece años se encontró un aumento en el bienestar, la calma, relajación, regulación del sueño, aumento de la autoestima, autoconfianza y mayor relación con la naturaleza (Wall, 2005).

Gregoski et al. (2011) en un estudio aleatorio realizado a 166 adolescentes afroamericanos que tenían riesgo de enfermedades cardiovasculares se intervino con un programa de *Mindfulness* de 12 sesiones en el cual se quería observar el efecto de la respiración *Mindful* sobre la enfermedad cardiovascular, se encontró una reducción significativa en la presión arterial sistólica, además una disminución en frecuencia cardíaca y presión arterial sistólica (Gregoski et al., 2011).

Semple et al. (2005) quisieron observar el impacto de una intervención de MBSR en un grupo de niños de nueve a trece años que tenían problemas académicos, se encontró una disminución de estrés, ansiedad y problemas comportamentales comparados con los alumnos que no recibieron el programa (Semple et al., 2005).

Existe una gran cantidad de beneficios al momento de intervenir con prácticas *Mindfulness* en el ambiente escolar, se han encontrado muchos estudios similares a los mencionados anteriormente que muestran los beneficios tanto a nivel psicológico, clínico y cognitivo que trae esta práctica, por esta razón es sumamente importante que todos los espacios educativos empiecen implementando las distintas prácticas desde una edad temprana (Garijo, 2017). En la actualidad existen muy pocos currículos que enseñen este tipo de prácticas en las escuelas, sin embargo, las experiencias son satisfactorias y existen varios beneficios que se pueden observar tanto a corto como a largo plazo (Garijo, 2017).

Además de los beneficios mencionados anteriormente, se ha observado un aumento en la autoestima de los niños, mejora la escucha y el habla consiente, aumento de la tolerancia y mayor interés en actividades académicas y en cuanto a la salud mental se ha observado que las prácticas a largo plazo de *Mindfulness* disminuyen los niveles de ansiedad y depresión incrementando la atención selectiva y las emociones positivas, mejora también el rendimiento escolar en niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad, reduciendo los niveles de distracción (Carrasco, 2016).

Además de ser una práctica efectiva para la regulación emocional también puede disminuir las emociones negativas, el *Mindfulness* puede ayudar a los niños a pensar en las emociones como lo que son, sin juzgar si son buenas o malas y aceptando, al momento que aceptan esa emoción inmediatamente el cuerpo se autorregula (Garijo, 2017).

Con la práctica de *Mindfulness* los niños pueden ser conscientes de esos pensamientos, notar su presencia, pero dejarlos ir, de esa manera los niños aprenden a dirigir la mente hacia la tarea propuesta, siendo más conscientes de su atención (Garijo, 2017).

Programas de Mindfulness en Educación.

Mientras más temprana sea la intervención, habrá resultados más favorables hasta los niños de preescolar pueden aprender varias habilidades que les serán útiles durante toda su vida (Rechtschaffen, 2016). Pueden aprender a controlar impulsos, a tener compasión, atención, empatía, habilidades de comunicación y de alivio del estrés, que son los materiales y herramientas que todo ser humano necesita para edificar una vida sana, feliz y responsable (Rechtschaffen, 2016).

Muchas personas alrededor del mundo han analizado la oportunidad de implementar diferentes programas que ayuden a las instituciones educativas a construir niños y adolescentes seguros, sanos y felices. El *Mindfulness* tiene orígenes antiguos, pero aplicaciones muy modernas. Gracias a toda la investigación reciente muchos países han podido implementar diferentes currículos de *Mindfulness* en su educación (Kabat, 2014).

En la actualidad las escuelas además del currículo normal enseñan a los estudiantes a desarrollar inteligencia emocional en conjunto con las prácticas de *Mindfulness*, de esa manera, se promueve la empatía, la creatividad, las relaciones prosociales y la compasión hacia uno mismo y hacia el otro (Rempel, 2012)

Un ejemplo importante es el Reino Unido, los niños en este país no solo reciben el currículo tradicional, en cientos de escuelas se ha incorporado *Mindfulness* como una materia esencial para los estudiantes. El estado británico menciona que los estudiantes aprenden técnicas básicas de respiración y relajación lo cual les ayuda para regular sus

emociones, además mencionan que este estudio durará hasta el año 2021 y se espera ver resultados importantes (Gobierno de Gran Bretaña, 2019). Este programa incluye también incluye el entrenamiento a profesores en *Mindfulness*, para que pueda tener un efecto a largo plazo (Magra, 2019).

Con respecto al *Mindfulness* en el ámbito educativo, existen desde hacía algunos años varios programas validados por estudios científicos que demuestran cambios importantes en el desarrollo de los niños, como: *Inner kids program*, *Mindfulness in Schools Projects*, *Mindful Schools*, *Aulas felices*, *Escuelas despiertas*. Así como también diferentes programas enfocados en la intervención específica con profesores como: *Mindfulness-Based Wellness Education* el programa SMART (*Stress Management and Relaxation Techniques*, basado en el programa MBSR) (López, 2017).

Como se pudo observar, la conciencia plena en el presente puede traer muchos beneficios tanto a corto como a largo plazo, se ha observado que algunas estructuras cerebrales cambian con la práctica de *Mindfulness*, por ejemplo, se reporta cambios en el hipotálamo, la amígdala y la corteza prefrontal (Rechtschaffen, 2016). Varios estudios han demostrado los diferentes beneficios que las personas obtienen en distintos aspectos de su vida como su interacción social y emocional, interpersonal incluso fisiológicos (Rechtschaffen, 2016). Debido a los beneficios observados mediante experimentos e investigaciones, creo importante que los niños desde edades tempranas empiecen a practicar *Mindfulness*, ya que, de igual manera propongo que tendría un impacto importante, por esta razón varios países han implementado currículos completos de prácticas de atención plena en su sistema escolar. Dentro del siguiente apartado se hablará sobre la metodología que se utilizará para esta propuesta de investigación, la población, los materiales y el procedimiento.

Diseño y Metodología

Diseño.

Este estudio utilizará un método mixto de investigación, lo que se refiere a una mezcla de métodos cualitativos y cuantitativos en un solo estudio con el objetivo de obtener un resultado más completo sobre el fenómeno que se requiere investigar (Guelmes & Nieto, 2015). En cuanto al método cuantitativo, se realizará un estudio pre y post, se aplicará a padres y maestros de los estudiantes una prueba antes de aplicar el currículo de *Mindfulness* y la misma después de las dieciocho sesiones, esto con el objetivo de analizar si existen diferencias significativas en los estudiantes antes y después de la intervención. Además, se hará también un estudio cualitativo en donde se grabará las dos primeras y dos últimas sesiones en cada institución y se hará preguntas a los estudiantes sobre cómo se sienten, tomando en cuenta las siguientes dimensiones: Emocional, Fisiológico, Cognitivo, Comportamental y Social (Ver anexo A).

Dentro de esta investigación habrá una variable independiente la cual es el currículo de *Mindfulness* que consta de dieciocho sesiones y la variable dependiente son los beneficios que se esperan al haber culminado la práctica.

A partir de los estudios científicos analizados sobre *Mindfulness* en la educación, se espera observar beneficios en varios aspectos de los niños de edad escolar que recibieron este currículo.

Población.

Dentro de la provincia de Pichincha existen actualmente 1951, es la provincia que tiene el mayor número de instituciones educativas. 630 de las instituciones que están ubicadas en la ciudad de Quito y son particulares, de esas 630 instituciones se escogerán aleatoriamente 5 escuelas en las que se va a intervenir con el currículo de *Mindfulness* (Ministerio de Educación, 2015).

El estudio se va a realizar a 5 escuelas privadas de la ciudad de Quito. Específicamente se trabajará con niños de primero de básica. Se espera que cada grado tenga alrededor de 15 estudiantes, multiplicando por dos paralelos tendremos 30 estudiantes por cada escuela, y se trabajará con 5 instituciones lo cual sumaría un total de 150 estudiantes.

Instrumentos y Materiales.

MacArthur Health and Behavior Questionnaire (HBQ 1.0) (Armstrong & Goldstein, 2003).

Este cuestionario fue diseñado por miembros y afiliados del John D. and Catherine T. MacArthur Foundation Research Network on Psychopathology and Development el cual fue representado por el Dr. David Kupfer de la Universidad de Pittsburgh. HBQ 1.0 se desarrolló principalmente para recolectar información de niños entre cuatro y ocho años, por medio de padres, cuidadores y profesores. Está compuesto de varias subescalas que miden varios aspectos referentes a la salud y comportamiento de los niños, entre ellos está: funcionamiento social y funcionamiento en el área escolar, comportamientos internalizantes y externalizantes. Además, incluye medidas referentes al cuidado de la salud del niño tanto salud mental y salud física. El cuestionario incluye versiones tanto para padres como para profesores, ya que, de esta manera se puede obtener una información más completa del niño. Este es un cuestionario multidimensional y multi informante. La consistencia interna de las subescalas tiende a ser muy alta debido a que hay varias personas que proveen información, con un coeficiente entre 0.70 y 0.80. La confiabilidad de test-re-test varía entre 0.59 de la escala de padres y 0.64 de la de profesores. Además, se realizaron pruebas de estandarización en cinco estudios con 800 estudiantes (Armstrong & Goldstein, 2003).

Mindful School K5 curriculum (Mindful Schools, 2014).

Este currículo consta de 18 sesiones, 16 de ellas son prácticas y las otras dos son sesiones extras. El currículo actualmente está en inglés, sin embargo, ya están todas las sesiones traducidas al español, es una traducción muy completa y con un lenguaje claro. Además, para cada sesión se utilizarán otros objetos dependiendo el tema. Los elementos que son necesarios para todas las prácticas es un reloj de arena y una campana. Por otro lado, es necesario que para las prácticas cada niño tenga su propio cojín en el que puedan realizar las sesiones de manera más cómoda. Por otro lado, como se mencionó anteriormente, las dos primeras y últimas prácticas serán grabadas, por lo tanto, será necesario tener una cámara de fotos sencilla Sony DSC-W800 la cual nos ayudará con los videos.

Presentación Mindfulness para Instituciones Educativas (Arias, 2019)

Esta es una presentación PowerPoint en la que se encuentra toda la información necesaria para presentarla a los administradores de cada institución y a los padres de familia. Dentro de la presentación se expondrá: ¿Qué es *Mindfulness*?, neurociencia detrás de esta práctica, áreas del cerebro relacionadas, los beneficios del *Mindfulness* en los niños, además de información sobre el currículo, el tiempo necesario y los recursos que se necesitan. Esta presentación tendrá una duración aproximada de 45 minutos ya que se busca también que las personas puedan experimentar por un periodo corto de tiempo lo que es el *Mindfulness*.

Procedimiento.

Para la intervención con los estudiantes se utilizará un currículo de *Mindfulness* que contiene 18 sesiones, cada sesión dura aproximadamente de 15 a 20 minutos. Se realizará dos sesiones semanales, es decir, 40 minutos por semana. Para lograr entrar en las diferentes instituciones e impartir el currículo, se hablará primero con los

administradores de la institución y se dará una presentación explicando lo que es *Mindfulness* por medio de la Presentación *Mindfulness* para Instituciones Educativas (Arias, 2019) (ver Anexo A). En caso de que las autoridades autoricen el currículo, tendremos una sesión con los padres para de igual manera explicarles en qué consiste el programa, los beneficios de esta práctica, y la importancia de impartir esta práctica para los estudiantes. Se utilizará una presentación PowerPoint que incluirá datos importantes sobre *Mindfulness*, los beneficios, áreas del cerebro implicadas y su importancia para los estudiantes, esta presentación tendrá una duración de 40 min. Además, los padres de cada estudiante y los profesores deberán firmar un consentimiento informado en el cual autoricen que sus hijos participen en las sesiones de *Mindfulness* y puedan ser grabados.

En una sesión posterior se pedirá a los padres de familia que llenen el cuestionario MacArthur Health and Behavior Questionnaire (HBQ 1.0) (Armstrong & Goldstein, 2003) de esta manera podremos observar si existe una diferencia antes y después de la aplicación del currículo. Además, dentro del cuestionario mencionado anteriormente, existe una parte que evalúa al niño dentro de la escuela, los profesores son quienes llenarán esa parte del cuestionario antes y después de la intervención.

Una vez obtenido el permiso para trabajar con los estudiantes, se establecerá un horario para cada institución con el objetivo de que en las 5 escuelas se termine el currículo durante el mismo período de tiempo. Se escogerá dos días a la semana para aplicar el currículo, cada sesión dura de 15 a 20 minutos, todas las sesiones se llevarán a cabo en las aulas de la escuela y todas las sesiones serán a la misma hora, el horario de las prácticas será indicado por el director de cada escuela. En cada institución las primeras dos sesiones serán filmadas y también las dos finales, esto, con el objetivo de tener información por parte de los estudiantes, ya que, al final de cada sesión siempre se

hacen preguntas (Ver anexo A) que los niños deben responder, se espera que haya una diferencia en las respuestas de los estudiantes en las últimas sesiones.

Una vez que se haya finalizado la práctica se evaluará con la misma prueba psicométrica tanto a profesores como a padres, con el objetivo de comparar si hubo un cambio importante en los puntajes de las pruebas antes y después de la intervención, de esta manera podremos constatar si los objetivos propuestos se cumplieron.

Análisis de los Datos.

Para el análisis de los datos se utilizará el sistema SPSS Statistics 20, es un sistema global para el análisis de la información, se puede analizar datos de cualquier tipo de archivo y posteriormente realizar informes, gráficos, tablas, diagramas de distribución y tendencias y estadísticos descriptivos. Para el análisis de datos cuantitativos específicamente se utilizará una prueba T de muestras pareadas, ya que, tenemos dos grupos que se someterán a la misma prueba dos veces, profesores y padres de familia, se realizará una prueba antes y otra después y se analizará si existe una diferencia entre los dos puntajes, y si esta es significativa.

Por otro lado, después de cada sesión la instructora hará ciertas preguntas a los niños las cuales se encuentran en el Mindful School K5 curriculum (Mindful Schools, 2014) para ver cómo se sienten, si han practicado fuera de la escuela y si sienten que hay algún cambio. Como se mencionó anteriormente, las dos primeras y últimas sesiones de *Mindfulness* en cada escuela serán grabadas con una cámara, con la autorización de los padres de familia, esto con el objetivo de tener codificada la información de los niños al final de cada sesión. Se busca encontrar cambios en sus respuestas de las grabaciones iniciales y en distintos aspectos, Emocional, Fisiológico, Cognitivo, Comportamental y Social. Para analizar la información se utilizará la teoría fundamentada la cual nos ayudará a llegar a una teoría basada en la respuesta de los niños. La teoría fundamentada

es un método de investigación que busca llegar a una teoría basada en datos cualitativos recopilados por el investigador y analizados sistemáticamente, fue desarrollado por Glaser y Strauss en su estudio “Conciencia de Morir” (Corbin & Strauss, 1990).

Para empezar el análisis, se transcribirán las entrevistas de cada participante, como los autores mencionan, una vez que los primeros datos se recolectan, empieza el análisis de la información (Corbin & Strauss, 1990). Distintos conceptos aparecerán en cada entrevista, por ejemplo “me siento más feliz”, “tiemblo menos” “me siento nervioso”, “no tengo amigos”, “me concentro fácilmente”, sin embargo, mientras más se repita un concepto más relevancia tendrá en la teoría. Una vez obtenidos los conceptos, se deben formar categorías, subcategorías y relacionar a los conceptos entre sí, las categorías escogidas para este proyecto son; emocional, fisiológico, cognitivo, comportamental y social. Los conceptos que se parezcan deberán pertenecer a la misma categoría y cada una de ellas podrá tener una subcategoría dependiendo las respuestas de los participantes. Para llegar a una teoría desde los diferentes conceptos mencionados es importante agrupar las categorías y observar si hay relaciones entre ellas (Corbin & Strauss, 1990) En el Anexo A podrán observar un cuadro que guiará el proceso.

Consideraciones Éticas

La muestra que se utilizará dentro de este estudio pertenece a un grupo de atención prioritaria, por lo que es importante defender los derechos éticos correspondientes. El estudio será enviado al Comité de Ética de la Universidad San Francisco de Quito para que pueda ser aprobado. Cabe mencionar que antes de la realización del experimento, los representantes legales de cada participante firmarán un consentimiento informado, declarando que su participación es voluntaria y que podrán abandonar el experimento cuando lo deseen. Se tomarán las medidas necesarias con el fin de cuidar la información obtenida y asegurar el anonimato de los participantes.

Al ser un estudio que ofrece prácticas guiadas a los estudiantes, existen riesgos mínimos al participar en este experimento, como aplicar erróneamente las prácticas, saltarse alguna parte de la práctica, los cuales no dañarán ni física ni psicológicamente a los participantes. Sin embargo, las prácticas serán siempre guiadas y con la supervisión de un adulto, además se modelarán las actividades con el fin de que los participantes puedan reproducir las mismas sin error.

Discusión

Fortalezas y Limitaciones de la Propuesta.

La propuesta de investigación que se plantea propone la idea de implementar el currículo durante tres meses aproximadamente, a pesar de que es un tiempo corto el *Mindfulness* es como un músculo que necesita ser ejercitado (Rechtschaffen, 2016), se necesita de mucha constancia y de tiempo para que el músculo se endurezca. El currículo que se presenta es un documento muy completo y con varias actividades que ayudarán a los niños a tener conciencia plena sobre el presente, sin embargo, creo que exponer a los niños a un currículo que dura alrededor de 3 meses únicamente no es suficiente como para que esta práctica se vuelva un hábito en la vida de los niños.

Por otro lado, considero que presentar el currículo a un solo grupo de edad será de mucha ayuda para saber si las prácticas utilizadas son adecuadas para ese grupo de edad. Los niños de entre los seis años son una población interesante ya que su lenguaje está altamente desarrollado, lo cual ayudará a que entiendan los diferentes conceptos trabajados durante las prácticas (Feldman, 2013). Se espera ver resultados similares y de esta manera podremos constatar si los niños de esa edad se benefician de esta práctica o si se necesita realizar algunos cambios, por ejemplo, en qué áreas hubo mayores beneficios, que áreas falta trabajar con esa edad, qué actividades funcionan y cuáles no. Sin embargo, creo que los datos podrían salir muy similares y eso sería una limitación, ya que, encontraríamos un mismo patrón que tal vez al hacer el experimento con edades diferentes podría no darse.

El experimento se realizará a niños de escuelas privadas, lo que quiere decir que en su mayoría los niños que acuden a estas escuelas se encuentran en un nivel socioeconómico medio alto (Instituto nacional de evaluación educativa, 2018). Existen varias poblaciones dentro del país que podrían servir para el experimento, por lo tanto,

tener varias poblaciones con características iguales nos podría dar datos muy sesgados, tendríamos resultados sin variación y que se repitan mucho ya que las condiciones serían muy parecidas.

Se propone realizar el experimento en todas las instituciones de la misma manera, sin embargo, los horarios de las prácticas no serán los mismos y dependerán de cada escuela, esto podría ser una gran limitación, ya que, la hora del día influye mucho. A pesar de que se busca que las prácticas sean en el horario de la mañana, los niños tienen otras actividades que realizar dentro de su rutina diaria. Por lo que las condiciones en las que se realizará el experimento no serán exactamente las mismas, puede que los niños antes del recreo tengan hambre, o después de este están cansados, de igual manera el clima y el día de la semana influye mucho en la manera en que los estudiantes reciban la práctica de *Mindfulness*, pues hay horas del día en que tienen más actividad física, o están expuestos al sol o tal vez los viernes estén más cansados que los martes, etc. (Alcantarilla, 2015).

Por otro lado, el experimento se realizará en cada escuela y en el aula que corresponde a los alumnos de primero de básica, lo cual considero que es una fortaleza ya que, es un ambiente y un lugar con el que los niños están totalmente familiarizados, conocen cada una de las reglas y además relacionarán el aula de clase con las prácticas de *Mindfulness*.

Creo que una gran limitación es no hacer un seguimiento. Además de realizar la práctica dos veces por semana considero que sería adecuado realizar observaciones a los niños en su ambiente escolar natural, observar cómo se relacionan, como solucionan sus problemas y en general cómo se comportan, esto añadiría información importante a los resultados además de los datos ya recolectados por medio del cuestionario y las grabaciones. De igual manera visitar a los niños una vez finalizado currículo para

constatar que las prácticas hayan sido significativas y valiosas para los estudiantes (Alcantarilla, 2015).

Para este experimento se emplea un currículo que es muy completo y adaptado a la edad de los niños, ofrece actividades lúdicas y divertidas que los niños pueden modelar fácilmente. Además, cuenta con una sección de preguntas que como experimentador te ayudan a saber si las prácticas que estás utilizando son claras y entendibles para los niños. A pesar de que el currículo es como una guía, eres libre de ser creativo y adaptar las prácticas como se crea conveniente, esto con el objetivo de llamar la atención de los participantes.

Por otro lado, la versión original del currículo es en inglés, pero para las prácticas se usará una traducción de este al español. A pesar de que es una traducción muy completa, esta no es exacta por lo que podría causar problemas al momento de emplear los diferentes términos que el currículo nos pide. Existen palabras en inglés que se deben utilizar y que tal vez se les dificulte a los niños entender y replicar, por ejemplo, *Heartfulness* (Mindful Schools, 2014).

Recomendaciones para Futuros Estudios.

Tomando en cuenta las limitaciones encontradas dentro del experimento existen algunas recomendaciones que se podrían poner en práctica para proyectos futuros. La principal recomendación sería realizar la práctica por un tiempo más largo, se podría implementar el currículo dos veces adaptando las prácticas y tal vez cambiando algunos detalles, esto con el objetivo de que los niños estén expuestos al *Mindfulness* por un periodo más extenso de tiempo, esto ayudará a que el conocimiento se impregne y tener resultados más claros y concisos.

Por otro lado, sería interesante jugar con la población, se podría realizar la práctica con edades distintas tres años, seis años y nueve años, es decir niños que todavía estén

en su etapa pre-operacional (Feldman, 2013) de esta manera podríamos constatar las diferencias en las edades y evaluar si es posible implementar este currículo con niños más pequeños o si las actividades tendrían que cambiarse dependiendo el grupo de edad, de igual manera sería interesante también observar las diferencias entre provincias (costa, sierra, oriente) y analizar si las mismas prácticas funcionan en las distintas poblaciones.

Al momento de hablar sobre *Mindfulness* dentro de la investigación hay resultados muy interesantes sobre estas prácticas dentro de la salud mental, trastornos de ansiedad, depresión. Sin embargo, existen muy pocos estudios que propongan la idea de trabajar con poblaciones infantiles que necesiten apoyo con su salud mental (Rechtschaffen, 2016). Sería de mucha ayuda encontrar estudios sobre los efectos de *Mindfulness* en los trastornos de ansiedad, atención o trastornos del espectro autista que son muy comunes dentro de las poblaciones infanto juveniles y que muchas veces pasan por muchos tratamientos y no se obtienen resultados favorables (Feldman, 2013).

Al hablar sobre poblaciones distintas se podría trabajar también con niños y jóvenes en estado de vulnerabilidad, es decir, niños de padres privados de la libertad, niños de padres drogadictos o alcohólicos, niños que han sido abandonados o que han atravesado por distintos tipos de violencia y negligencia. Se han observado muchísimos beneficios que otorga esta práctica, por lo tanto, hay la posibilidad de hacer experimentos e investigaciones que nos den resultados claros y que puedan ayudar a mucha gente que lo necesita.

REFERENCIAS

- Alcantarilla, S. (2015). *La actividad científica. Investigando a los 3 años: Experimentar para aprender*. La Rioja: Universidad Internacional de la Rioja Facultad de Educación.
- Almansa, G., Budía, M. A., López, J. L., Márquez, M. J., Martínez, A. I., Palacios, B., Sáenz-López, P. (2014). Efecto de un programa de mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*. (3), 120-133.
- Armstrong, J., & Goldstein, L. H. (2003). *The MacArthurHealth and Behavior Questionnaire (HBQ 1.0)*. The MacArthur Working Group on Outcome Assessment.
- Arias, M. (marzo, 2019). *Mindfulness para la educación, programa educativo* [Diapositivas de PowerPoint]. Recuperado 22 mayo, 2019.
- Biegel, G., Warren, K., Shapiro, S., & Schubert, C. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 855-866.
- Brensilver, M. (2016). Does Meditation Change the Structure of the Brain? Sitio web mindful schools: <https://www.mindfulschools.org/category/research-and-neuroscience/>
- Carrasco, C. (2016). *Mindfulness en Educación*. Badajoz. Universidad de Extremadura.

- Cossio, M., Arruda, M., & Gómez, R. (2009). Crecimiento físico en niños de 6 a 12 años de media altura de Arequipa - Perú (3220 msnm). *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 32-44.
- Corbin, J., & Strauss, A. (1990). Grounded theory research: procedures, canons, and evaluative criteria. *Qualitative Sociology*, 13(1) 3-21.
- Delgado, M., Montañés, J., & Bartolomé, R. (2012). Conociendo mindfulness. *Ensayos, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29-46.
- Feldman, R. (2013). *Psicología con aplicaciones de países de habla hispana*. McGraw-Hill.
- Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2013). Mindfulness-based interventions in school settings: An introduction to the special issue. *Research in Human Development*, 10(3), 205-210
- Fresco, D. M., Flynn, J. J., Mennin, D. S. and Haigh, E. A. (2012). *Mindfulness-Based Cognitive*. J. D. Herbert and E. M. Forman Ediciones
- Grácia, M., Sanlorien, P., & Segués, T. (2016). *Inclusión y procesos afectivos, motivacionales y relacionales implicados en el aprendizaje escolar*. Oberta UOC Publishing, SL.
- Garijo, C. (2017). *Mindfulness una nueva perspectiva de la autorregulación emocional en educación infantil*. Universidad de Valladolid.
- Gobierno de Gran Bretaña. (2019). One of the largest mental health trials launches in schools. Sitio web: <https://www.gov.uk/government/news/one-of-the-largest-mental-health-trials-launches-in-schools>
- Gonzales, M. (2016). Marcadores del desarrollo infantil, enfoque neuropsicopedagógico. *Fides et Ratio-Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 12(12), 81-99.

- Gregoski, M., Barnes, V., Tingen, M., & Treiber, G. H. (2011). Breathing awareness meditation and lifeskills training programs influence upon ambulatory blood pressure and sodium excretion among African American Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 48, 59-59.
- Guelmes, E., & Nieto, L. (2015). Algunas reflexiones sobre el enfoque mixto de la investigación pedagógica en el contexto cubano. *Revista Científica de la Universidad de Cienfuegos*, 7(2), 23-29.
- Hölzel, B., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S., Gard, T., & Lazara, S. (2012). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research Neuroimaging*, 191(1), 36-43.
- Instituto nacional de evaluación educativa. (2018). La educación en Ecuador, logros alcanzados y nuevos desafíos. Sitio web: http://www.evaluacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/02/CIE_ResultadosEducativos18_20190109.pdf
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners, Reclaiming the present moment and your life*. Editorial Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2014). *Mindfulness el cultivo de la consciencia y la atención para profesores y alumnos*. WW Norton.
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological science*, 18(5), 421-428.
- Linares, A. (2008). *Desarrollo Cognitivo: Las Teorías de Piaget y de Vygotsky*. Universidad Autónoma de Barcelona.

- Linehan, M., & Salsman, N. (2006). Dialectical-behavioral therapy for borderline personality disorder. *Primary Psychiatry*, 13(5), 51-58.
- López, L. (2016). Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(1), 134-146.
- López, L. (2017). *El maestro atento. Gestión Consciente en el aula*. Desclee De Brouwer.
- Magra, I. (2019). Schools in England introduce a new subject: Mindfulness. *New York Times*, 1-3.
- Mañas, I., del Águila, J., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2017). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society, & Education*, 6(1), 41-53.
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). *Alianza de civilizaciones, políticas, migratorias y educación*. Aconcagua Libros.
- Mindful Schools. (2014). *Mindfulness Curriculum Kindergarten- 5th grade*.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2015). *Estadística Educativa. Reporte de Indicadores*. Ecuador: Autor. Sitio web: Ministerio de Educación: https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/01/Publicaciones/PUB_EstadisticaEducativaVol1_mar2015.pdf
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2018). *Acuerdo Nro. Mineduc-Mineduc-2018-00089-a*. Autor. Sitio web: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/09/MINEDUC-MINEDUC-2018-00089-A.pdf>

- Ministerio de Educación del Ecuador. (2017). *Metodología para fomentar una cultura de paz y entorno libres de violencia se institucionalizará en el Ecuador*. Ecuador: Autor. Sitio web: Ministerio de Educación: <https://educacion.gob.ec/metodologia-para-fomentar-una-cultura-de-paz-y-entorno-libres-de-violencia-se-institucionalizara-en-el-ecuador/>
- Moscoso, M. S. (2010). El estrés crónico y la terapia cognitiva centrada en Mindfulness: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología. *Revista de la Facultad de Psicología*, (13), 11-29.
- Moscoso, M. (2018). Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10(2), 101-121.
- Napoli, M., Krech, P., & Holley, L. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99-109.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Olmendo, A. (2017). *El mindfulness en las aulas*. Universidad De Sevilla.
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. McGraw-Hill.
- Piaget, J. (1968). *Six Psychological studies*. Vintage Bookd.
- Rea, Á. (2015). ¿El enfoque Integral y el Mindfulness en la educación? *Revista para el aula- IDEA*, 38-39.
- Rechtschaffen, D. (2016). *Educación Mindfulness. El cultivo de la Consciencia y la atención para profesores y alumnos*. Gaia Ediciones.

- Rempel, K. (2012). Mindfulness for children and youth: A review of the literature with an argument for school-based implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(3), 201-220.
- Rivera, F. (2013). Efecto de un programa de entrenamiento en Mindfulness en el desarrollo de habilidades psicoterapéuticas. Sitio web: <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/135900/TESIS%20MF%20PDF%20Francisco%20Rivera.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Saad, E., Belfort, E., Camarena, E., Chamorro, R., & Martínez, J. (2010). *Salud Mental Infanto Juvenil: Prioridad de la Humanidad*. Ediciones Científicas APAL, Experiencias y evidencias en psiquiatría.
- Semple, R., Reid, E., & Miller, L. (2005). Treating anxiety with Mindfulness: An open trial of Mindfulness training for anxious children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(4), 379-392.
- Shaffer, D. (2000). *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia*. International Thomson Editores.
- Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17(66), 5-30.
- Sousa, V., Driessnack, M., & Costa, I. (2007). Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería.parte 1: Diseños de investigación cuantitativa. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 15(3), 1-6.
- Trianes, M., & Gallardo, J. (2004). *Psicología de la educación y del desarrollo en contextos escolares*. Ediciones Pirámide.
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.

- Wall, R. (2005). Tai Chi and Mindfulness-based stress reduction in a Boston public middle school. *Journal of Paediatric Health Care, 19*(4), 230-237.
- Weare, K. (2012). Evidence for the impact of mindfulness on children and young people. *Mindfulness in Schools Project*, (April), 1–12.
- Xiong, G., & Doraiswamy, M. (2009). Does meditation enhance cognition and brain plasticity?. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1172*(1), 63-69.
- Zylowska, L., Ackerman, D., Hang, M., & Futrell, J. (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents With ADHD a feasibility study. *Journal of Attention Disorders, 11*(6), 737-746.

ANEXOS

ANEXO A: Instrumentos

Posibles preguntas para los niños después de cada práctica (Mindful Schools, 2014)

1. ¿Cuándo respiraste, en que parte de tu cuerpo lo sentiste?
2. ¿Cómo te sentiste después de practicar respiración consciente?
3. ¿Qué paso con tu cuerpo después de la respiración?
4. ¿Cómo te sientes ahora?
5. ¿En dónde crees que podrías practicar respiración consciente nuevamente el día de hoy?
6. ¿Qué sensaciones notaste en tu cuerpo?
7. ¿En que parte de tu cuerpo notaste la mayoría de las sensaciones?
8. ¿Por qué crees que es importante poner atención a tu cuerpo?
9. ¿Qué es algo generoso que alguien ha hecho por ti?
10. Dime una cosa que tu puedes dar a alguien que no cueste dinero
11. ¿Cómo se siente ser amable con alguien?
12. ¿Cómo se siente estar enojado con alguien?
13. Dime una situación difícil que hayas tenido en el día
14. Dime diez cosas por las que estés agradecido, ¿te acuerdas de pensar en ellas todos los días?
15. ¿Cómo te sientes cuando piensas en cosas que te hacen feliz?
16. ¿Qué crees que pasaría en el mundo si se practicara más *Mindfulness*?
17. ¿Cómo te sientes antes de las prácticas?
18. ¿Cómo te sientes durante las prácticas?
19. ¿Qué es lo mejor que has aprendido de estas prácticas?
20. ¿Te acuerdas de hacer estas prácticas en tu casa?
21. ¿Crees que sería mejor practicarlos todos los días?

Presentación Power Point *Mindfulness* para la Educación (Arias, 2018)



MICADA ARIAS 2020



MUCHAS DEFINICIONES..

Shizen Young: Atención plena con 3 habilidades trabajadas en conjunto: poder de concentración, claridad sensorial y aceptación.

Jon Kabat-Zinn: Es una manera particular de prestar atención: con intención, en el momento presente y sin juzgar (aceptación momentánea).



PUEDA SER UN POCO ABSTRACTO

CON LA PRÁCTICA TU PODRÁS CREAR TU PROPIA DEFINICIÓN



CRECIMIENTO DE LA ATENCIÓN SECULAR EN LAS ÚLTIMAS DECADAS

CUIDADO DE LA SALUD

JON KABAT-ZINN: pionero e impulsó el uso del mindfulness.

- Programa de reducción de estrés basado en MINDFULNESS
- MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR) fundado en la facultad de medicina de la Universidad de Massachusetts.
- Tratamiento para pacientes con un resaca de adicción al alcohol en el tratamiento de medicina interna (psiquiátrico)
- **30 AÑOS** después se ofrece en hospitales, clínicas y universidades en todo el mundo.

MUY EFECTIVO



SALUD MENTAL

Desarrollo de **MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY (MBCT)**

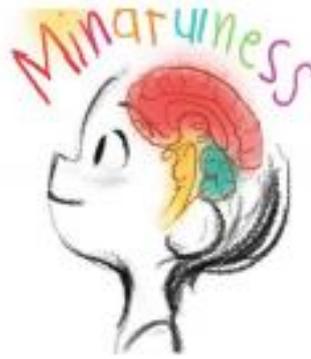
Mark Williams, John Teasdale y Zindel Segal

- 1990 sentó bases para la integración de MINDFULNESS en salud mental.
- **DISPENSIO CLÍNICA**- prevención de recaídas.
- MBCT y EBT (Dialéctica Conductual) fueron para la utilización de Mindfulness con las poblaciones de niños y adolescentes.



EDUCACIÓN

- 20 cursos para educadores en MIBS y MIBT comenzó a fines de la década de 1980
- Estudio de qué el material de adultos, sea utilizado en niños y adolescentes.
- 20 años de investigación sobre **MINDFULNESS** en EDUCACIÓN
- Investigación es prometedora
- Capacidad de prestar atención y regular el comportamiento y la emoción — **BASE PARA ENTORNOS SALUDABLES DE APRENDIZAJE.**



EDUCACIÓN ENFOQUE DE DOS ALAS

Atención

Regulación emocional

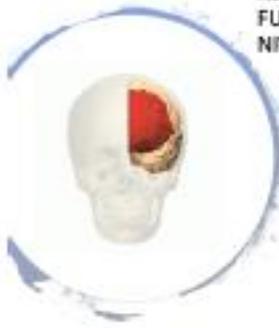
CLAVES AL MOMENTO DEL APRENDIZAJE



Cambios en estructuras cerebrales..



RESPONSABLE DEL FUNCIONAMIENTO DE ALTO NIVEL



- **Regulación emocional:** Capacidad de calmarse y de regresar a un estado neutral al momento de una alta excitación
- **Modulación del estado:** que los estudiantes deben ser cuando nivel de ansiedad ante una situación específica
- **Calidad de interacción:** cuando se puede percibir entornos externos, antes de que la cognición lo haga

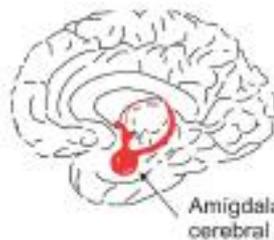
LAS PRÁCTICAS DE MINDFULNESS MEJORAN LA CORTEZA CEREBRAL, HAY UNA MAYOR ACTIVACIÓN DE ESTA ÁREA



RESPONSABLE DE EMOCIONES INTENSAS

- Estructura primitiva del cerebro
- Estado: pánico, miedo, congelamiento
- Indispensable para el aprendizaje
- Sale de experiencias de peligro
- Si la amígdala está conectada la corteza prefrontal no la está

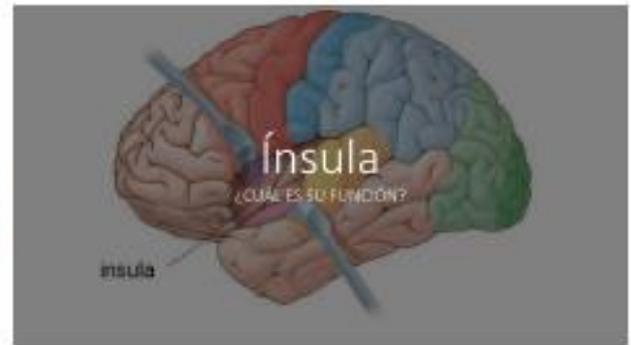
MINDFULNESS NOS AYUDA A IDENTIFICAR Y ESTABLECER EMOCIONES LO CUAL AYUDA A DESACTIVAR LA AMÍGDALA POR ENDE, MEJORA EL APRENDIZAJE



RESPONSABLE DE LA MEMORIA

- Recuperación de memorias
- Almacenamiento de información
- Muy importante para el aprendizaje

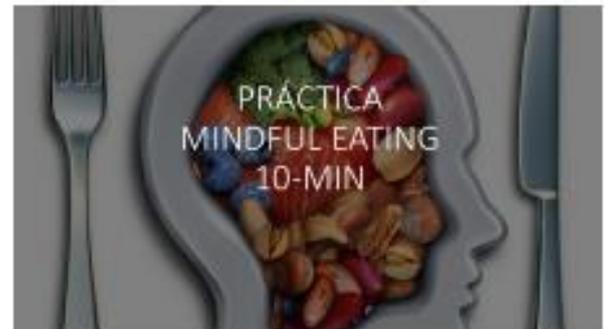
LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS ACTIVA AL HIPOCAMPO Y REDUCE LA ACTIVACIÓN DE LA AMÍGDALA



CONCIENCIA CORPORAL Y EXPERIENCIA SUBJETIVA

- Conciencia corporal, tolerancia al dolor, regulación emocional, introspección y el sentido del yo.

CON LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS HAY UNA MAYOR ACTIVACIÓN DE LA ÍNSULA



¿QUÉ SE ESPERA?

CONTROL DE IMPULSOS



REGULACIÓN EMOCIONAL

- Vida emocionalmente equilibrada y significativa
- Manejo del estrés
- Bienestar emocional



COMPASIÓN

- Autocompasión
- Afecto
- Empatía
- Mejora de relaciones sociales intrínsecamente

PROGRAMACIÓN

PROGRAMA ESCOLAR

- Utilización de 1 currículo

K-5

Se refiere a jardín de infantes hasta quinto grado – esto generalmente significa edades desde aproximadamente 5 años hasta aproximadamente 11 años de edad.



COSTO DEL PROGRAMA

El programa no tendrá ningún costo ya que será parte de un experimento



PROGRAMACIÓN

- El programa tiene una duración de 18 sesiones para cada grado en curso.
- Cada sesión dura alrededor de 35-20 min.
- Las lecciones incluyen un **TIEMPO DE APLICACIÓN DE LA TÉCNICA** y también incluyen **MOMENTOS DE DISCUSIÓN Y REFLEXIÓN**.
- Cada lección empieza con puntos clave.
- Tendremos dos sesiones por semana.

RECURSOS Y TIEMPO

- Se requiere un espacio amplio con una alfombra en donde los niños se puedan sentar idealmente en el piso.
- Se requiere 30 min por práctica, dos veces a la semana.
- No se necesitan materiales extra para cada sesión.
- Se escogerán 2 días a la semana.
- Horario de 9:00 am a 10:00 am.



DUDAS E INQUIETUDES

HAPPY
MIND
HAPPY
LIFE,

MUCHAS GRACIAS

Cuadro de Teoría Fundamentada (Corbin & Strauss, 1990).

Recolección de datos	Análisis	Relaciones	Modelo teórico emergente
Procedimiento: <ul style="list-style-type: none"> ● Entrevistas ● Grabaciones 	Procedimiento <ul style="list-style-type: none"> ● Buscar conceptos ● Relacionar conceptos ● Revisión de literatura 	Procedimiento: <ul style="list-style-type: none"> ● Encontrar las categorías 	Procedimiento <ul style="list-style-type: none"> ● Identificar relaciones entre las distintas categorías
Resultados: <ul style="list-style-type: none"> ● Transcripciones ● Documentos 	Resultados: <ul style="list-style-type: none"> ● Categorías ● Códigos 	Resultados: <ul style="list-style-type: none"> ● Describir las categorías 	Resultados: <ul style="list-style-type: none"> ● Marco de trabajo estructurado

ANEXO B: Formulario de Consentimiento Informado

Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos

Universidad San Francisco de Quito

Formulario Consentimiento Informado

Título de la investigación: Mindfulness, una herramienta fundamental dentro de las aulas de clase

Organizaciones que intervienen en el estudio: Universidad San Francisco de Quito

Investigador Principal: Micaela Arias, 0984069080, micaelaariasj@gmail.com

Co-investigadores: Micaela Jiménez Borja

DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO

Introducción

Este formulario incluye un resumen del propósito de este estudio. Usted puede hacer todas las preguntas que sean necesarias para entender claramente como será su participación dentro de este estudio.

Usted ha sido invitado a participar en una investigación sobre el *Mindfulness* como una herramienta fundamental dentro del aula de clases. Usted ha sido incluido en la muestra de participantes ya que, forma parte de una de las instituciones educativas privadas electas aleatoriamente para este experimento y cuenta con la capacidad intelectual, verbal y edad cronológica requeridas para este estudio.

Propósito del estudio

Dentro de este estudio se busca analizar los beneficios de utilizar prácticas de *Mindfulness* o atención plena dentro de las aulas de clase, el objetivo de este estudio es poder observar dichos beneficios, tanto a nivel cognitivo, comportamental, fisiológico y social que se obtienen después de un periodo en el que los niños de primero de básica han sido expuestos a prácticas de atención plena.

Descripción de los procedimientos para llevar a cabo el estudio

El experimento tendrá una duración de nueve semanas dentro de las cuales se realizarán dos prácticas por semana, los niños participarán en las dieciocho sesiones las cuales serán guiadas y supervisadas por un adulto, cada sesión tendrá actividades en las que los niños deberán interactuar con el experimentador y con sus compañeros de clase. Las dos primeras sesiones y las dos últimas los niños serán grabados con una cámara sencilla.

Riesgos y beneficios

Existen riesgos mínimos en este estudio, pues los participantes deberán modelar conductas y comportamientos del experimentador, además, las prácticas son siempre guiadas y mantienen un orden específico dentro de un lugar con las condiciones necesarias para la cantidad de participantes con la que se está trabajando, por otro lado, las prácticas empleadas dentro del experimento son prácticas sencillas y adaptadas a su edad lo cual no causará daños psicológicos en los participantes. Este experimento tiene varios beneficios, tanto individuales como sociales, los participantes aprenderán a tener una mayor atención y memoria al momento de realizar sus actividades diarias, sus habilidades sociales y emocionales se incrementarán, al igual que su autoestima y su empatía por último su salud física y mental incrementarán. Los beneficios serán observados a lo largo del procedimiento.

Confidencialidad de los datos

Es de suma importancia mantener la privacidad de nuestros participantes, por lo cual aplicaremos las medidas necesarias para que nadie pueda acceder a sus datos personales:

- 1) La información que nos proporcione se identificará con un código junto con su nombre y se guardará en un lugar seguro donde solo los investigadores mencionados al inicio de este documento tendrán acceso.
- 2) Los videos realizados no serán compartidos con nadie, únicamente con los investigadores. Las filmaciones se guardarán en los computadores de los investigadores hasta el final de la investigación.
- 3) Usted no tendrá ningún identificador que revele su nombre.
- 4) Su nombre no será mencionado en los reportes o publicaciones.
- 5) El Comité de ética de la investigación en seres humanos (CEISH) de la USFQ, podrá tener acceso a sus datos en caso de que surgieran problemas en cuanto a la seguridad y confidencialidad de la información o de la ética en el estudio.

Derechos y opciones del participante

Usted puede decidir no participar en el estudio, en este caso solo debe informar a los investigadores y podrá abandonar el estudio al momento que crea necesario.

Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

Procedimientos para verificar la comprensión de la información incluida en este documento

- ¿Puede explicarme cómo va a participar en este estudio?
- ¿Qué hace si está participando y decide ya no participar?
- ¿Cuáles son los posibles riesgos para usted si decide participar? ¿Está de acuerdo con estos riesgos?
- ¿Qué recibirá por participar en este estudio?
- ¿Hay alguna palabra que no haya entendido y desearía que se le explique?

Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0984069080 perteneciente a Micaela Arias o comuníquese por correo electrónico a esta dirección micaelaariasj@gmail.com

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. Iván Sisa, presidente del CEISH-USFQ USFQ, al siguiente correo electrónico: comitebioetica@usfq.edu.ec

Consentimiento informado

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

IMPORTANTE: Para cualquier procedimiento específico, como fotografías, grabaciones, toma de muestras, almacenamiento de muestras para uso futuro, renuncia al anonimato, debe incluirse un consentimiento específico. Por ej:

Acepto que se grabe mi entrevista SI () NO () N/A ()

Nombres y apellidos del participante: Firma	Fecha
Nombres y apellidos del investigador: Firma del investigador	Fecha

Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos CEISH-USFQ

FORMULARIO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

Menores de edad

Título de la investigación: Mindfulness, una herramienta fundamental dentro de las aulas de clase

Organizaciones que intervienen en el estudio: Universidad San Francisco de Quito

Investigador Principal: Micaela Arias, 0984069080, micaelaariasj@gmail.com

Co-investigadores: Micaela Jiménez Borja

Hola mi nombre es Micaela Arias y soy estudiante de la Universidad San Francisco de Quito.

Estamos realizando un estudio para conocer sobre los beneficios de implementar un currículo de *Mindfulness* o Atención plena en el aula de clases y para ello queremos pedirte tu apoyo.

Tu participación en el estudio consistiría en realizar ciertas actividades en las que interactuarás conmigo y con tus compañeros dos veces a la semana.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tu papá, mamá hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema. Si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporciones/las mediciones que realicemos nos ayudarán a saber si estas prácticas de *Mindfulness* funcionan en las aulas de clase y se utilizará sólo para fines de investigación científica-académica.

Esta información será confidencial, es decir no diremos a nadie tus respuestas o compartiremos tus datos. Sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas un visto (✓) en el cuadrado de abajo que dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre.

Si no deseas participar, no pongas ningún visto (✓), ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar

Nombre: _____

Nombre y firma de la persona que obtiene el asentimiento:

Fecha: