



**EL *MINDFULNESS* EN LAS AULAS. ESTUDIO
DE UN CURSO DE FORMACIÓN PARA
MAESTRAS**

Trabajo de Fin de Grado

Alumna: Ana Olmo Sevillano

Tutora: Soledad García Gómez

Departamento: Didáctica y Organización Educativa

Grado en Educación Infantil

Año académico: 2016-2017

Un día escuché hablar de algo que me recordará a ti, para siempre. Se suele decir que la flor de loto es conocida por ser un símbolo de fortaleza y pureza espiritual. Esta planta crece en aguas con mucho fango, y, sin embargo, sale a la superficie ostentando una belleza difícil de describir, sin una sola mancha en ninguno de sus pétalos. Es ahora, cuando comprendo por qué una de tus hermanas te llamó “pequeña flor de loto”, en aquella sala rebotante de gente, donde con felicidad y, cierto amargor, te recordábamos. Como escribió un día Bernice Jhonson Reagan (historiador y músico americano):

“Se supone que los retos de la vida no te paralizan, sino que te ayudan a descubrir quién eres”. Y tú, Almudena, eras y serás siempre una gran luchadora.



INDICE

| | |
|--|--------|
| 1. INTRODUCCIÓN | - 2 - |
| 2. MARCO TEÓRICO | - 3 - |
| 2.1. Conceptualización | - 3 - |
| 2.2. Usos y aplicaciones de <i>Mindfulness</i> en los distintos ámbitos y en la vida en general | - 9 - |
| 2.3. <i>Mindfulness</i> en el ámbito educativo | - 12 - |
| 2.4. Evidencias y programas de entrenamiento de <i>Mindfulness</i> en el ámbito escolar..... | - 18 - |
| 3. OBJETIVOS..... | - 23 - |
| 4. DISEÑO Y DESARROLLO DEL ESTUDIO | - 23 - |
| 4.1. Metodología..... | - 23 - |
| 4.2. Descripción del estudio | - 24 - |
| 4.3. El contexto, la selección y descripción de la muestra | - 25 - |
| 4.4. Técnicas e instrumentos de recogida de datos..... | - 26 - |
| 4.5. Procedimiento empleado | - 29 - |
| 4.6. Análisis de los datos | - 30 - |
| 5. RESULTADOS..... | - 31 - |
| 5.1. Opiniones y expectativas anteriores al curso..... | - 31 - |
| 5.2. Opiniones y expectativas posteriores al curso..... | - 42 - |
| 6. DISCUSIÓN DE RESULTADOS Y CONCLUSIONES | - 52 - |
| 7. LIMITACIONES E IMPLICACIONES | - 56 - |
| 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | - 57 - |
| 9. ANEXOS..... | - 61 - |

RESUMEN

Muchas y muy diversas son las situaciones que hoy en día hacen que no seamos conscientes de disfrutar de las acciones que realizamos en el momento presente. Ya sea dar un simple paseo, una ducha o llevar a cabo una tarea profesional. Estos factores afectan de una manera muy directa a nuestro bienestar y calidad de vida, viéndose reflejado todo ello en falta de atención. En el presente trabajo se realiza un estudio y análisis sobre el impacto que tiene un curso de *Mindfulness* realizado por un equipo de maestras. El objetivo de este trabajo es conocer la repercusión y los efectos que tiene su aplicación en el ámbito profesional y educativo. Mediante una investigación cualitativa, se ha llevado a cabo la realización de entrevistas y cuestionarios en dos periodos distintos de tiempo. Los resultados obtenidos revelan los grandes beneficios de la aplicación de esta técnica a nivel tanto profesional como personal. El *Mindfulness* ha demostrado ser de gran utilidad para paliar un amplio rango de dificultades y trastornos tanto en la población adulta como infantil. Se concluye que es desde la propia infancia donde se alienta y ayuda a los niños a avanzar y, conseguir su futuro desarrollo íntegro.

Palabras claves: atención, bienestar social, *mindfulness*, investigación cualitativa, infancia.

1. INTRODUCCIÓN

La elección de la temática *Mindfulness* para la realización de mi trabajo de fin de grado fue desde un primer momento como homenaje a una de mis compañeras. A partir de entonces, comencé a indagar sobre el tema e informarme. En primer lugar, quise conocer el significado del término *mindfulness* y cuál era su procedencia. Después de saber que se trataba de una palabra inglesa y que su significado era consciencia, atención y recuerdo y, que dicha práctica meditativa procedía del budismo, mi curiosidad, aumentó aún más.

Pude leer acerca de varios contextos sobre los que la práctica de esta técnica, ejercía efectos positivos. Y fue entonces, a partir de este punto, donde empecé a reflexionar cuál podría ser el enfoque u objetivo de mi trabajo de fin de grado. Me planteé la importancia que podría tener esta temática en la escuela actual. Y ya no solo en los alumnos, sino también en los profesores. Puesto que, si la importancia y transmisión del aprendizaje radica en el propio docente, la atención, concentración, el estado de paz y equilibrio, también. Pensé que lo correcto de usar esta técnica en la escuela sería empezar por los docentes y que estos, posteriormente, lo transmitieran y practicasen con sus alumnos. De este modo, se ejercería una docencia plena, donde los alumnos llevarían a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje en el que se pondría en juego los dominios cognitivos, emocionales e interpersonales. Lo que podría mejorar las capacidades atencionales, el control y regulación de las emociones y las relaciones interpersonales en lo que las engloba tanto en el aula como en la vida diaria.

A día de hoy, son escasos los centros que practican esta técnica con los alumnos. Sería de gran beneficio que se practicara, puesto que podríamos disminuir o erradicar los casos de niños con hiperactividad, nerviosismo o TDH. Ya que, si aumentáramos sus capacidades de concentración, podrían madurar sus habilidades para procesar la información y los conocimientos aprendidos, y con ello, aumentaría su rendimiento escolar. Otro de los fines que tiene la práctica del *mindfulness* en la escuela, es que contribuye al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual que se pretende en el currículum de educación infantil. Es decir, con ella se alcanza el desarrollo completo del niño.

Dicho de otro modo, la introducción de esta técnica en el currículum infantil mediante un enfoque global e innovador podría tener grandes beneficios ya no solo para los alumnos y los docentes, si no para la calidad de sus vidas y, sobre todo, de la

educación. Podríamos seguir el camino hacia la prosperidad de una educación que apuesta por la calidad de sus procesos de enseñanza-aprendizaje, y por conseguir futuros ciudadanos competentes.

2. MARCO TEÓRICO

En la siguiente revisión teórica realizaremos un recorrido a lo largo de la temática de *Mindfulness*. Para empezar, encontraremos aspectos relacionados con el concepto y su definición en sí, seguidamente, profundizaremos en los usos y aplicaciones que puede tener *Mindfulness* en los distintos ámbitos y en la vida en general, haciendo especial hincapié en el ámbito educativo. Finalmente, esta revisión culmina con los diferentes entrenamientos de *Mindfulness* que podemos encontrar ya implantados en algunos centros escolares.

2.1. Conceptualización

Antes de adentrarnos en averiguar qué es *Mindfulness*, nos detendremos en conocer el significado de tal complejo término anglosajón. Este primer contacto será el que dará sentido y, nos permita llegar a comprender el núcleo de esta investigación.

Mindfulness es un término traducido al inglés que proviene de las lenguas orientales. Se emplea para traducir el término pali “*Sati*” (vocablo en lengua pali) que denota conciencia, atención, recuerdo (Siegel, 2004). El pali es el idioma en el que se registraron originalmente las enseñanzas de Buda.

Se considera que el origen de *mindfulness* se sitúa hace unos 2.500 años en la tradición budista con la figura de Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, que fue el iniciador de esta tradición religiosa y filosófica extendida por todo el mundo.

La primera traducción de diccionario de “*Sati*” a *Mindfulness* data de 1921 (Davids y Stede, 2001). La traducción de *Mindfulness* al castellano no es fácil, lo que conlleva a que tengamos algunas dificultades para englobar todo su significado. Se han empleado varias expresiones, siendo las más frecuentes y acertadas las de *atención plena* y *conciencia plena*. Por ejemplo, Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012) emplean este término de *atención plena* y lo definen cómo: “un conjunto de técnicas

encaminadas a potenciar en el alumnado un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que les permita vivir íntegramente en el momento presente” (p.31)

Con el paso del tiempo, el significado de la palabra *Mindfulness* ha sufrido una evolución, debido a la abundante investigación que se está realizando sobre el tema y a su utilización en los distintos campos. Es un término que desde hace ya un tiempo se extiende por terrenos científico, terapéuticos, educativos, e incluso en pequeños aspectos de la vida diaria. El significado de este vocablo, actualmente, abarca una amplia gama de ideas y de prácticas, las cuales veremos más adelante.

Muchas son las definiciones que se han propuesto, una de las más conocidas es la del pionero Jon Kabat-Zinn (2010), quien afirma que: “*Mindfulness* significa prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar” (p.18). Además, Kabat-Zinn (2010) añade: “por mi parte, entiendo la atención plena como el arte de vivir conscientemente” (p.20).

Para Kabat-Zinn el no juzgar, se asume intencionadamente en una postura de testigos imparciales de la propia experiencia, tratando de no valorar o reaccionar ante cualquier estímulo interno o externo que esté aconteciendo en el presente. Cuando se encuentra a la mente enjuiciando, lo importante y necesario es darse cuenta de que lo está haciendo.

El juzgar y criticar son dos acciones que llevamos a cabo demasiado a menudo. Estamos muy lacrados por nuestras repetidas comparaciones y evaluaciones, creándonos unos estereotipos de exigencia muy altos y unos niveles de perfeccionismo inalcanzables. Estamos seguros de cómo deben ser las circunstancias y de cómo deben comportarse las personas, y es algo que hacemos de forma tan automática que ni siquiera nos lo planteamos. Tenemos que ser capaces de notar que nuestra mente tiene esta tendencia compulsiva a juzgar todo el tiempo y tomar partido a favor y en contra. Siguiendo a Esgueva (2016) la práctica de *Mindfulness* es una de las mejores herramientas para ello, “nos permite entrar en una sensación de quietud, de silencio interno y amplitud de miras con el fin de no ahogarnos por la interminable cadena de juicios y opiniones que suelen dominarnos (p.73)

Otra de las definiciones más relevantes es aquella en la que entendemos *Mindfulness* como “la capacidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento” (Simón 2007). Según este autor, la práctica de *Mindfulness* es algo que todos nosotros hemos experimentado en numerosas ocasiones de nuestra vida cotidiana. Cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo,

estamos llevando a cabo dicha práctica. Lo que sucede es que habitualmente, nuestra mente, se encuentra vagando sin orientación alguna, saltando de unas imágenes a otras, de unos pensamientos a otros, sin ser conscientes de lo que está ocurriendo en el momento presente.

Para Arguís et al (2012) “la atención plena consiste simplemente en un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que nos permite vivir íntegramente en el momento presente” (p.35). Como bien expresa Kabat-Zinn (2009), comemos sin saborear la comida, respiramos sin percibir el olor a tierra mojada después de la lluvia, viajamos sin darnos cuenta del paisaje tan bonito que estamos dejando pasar y tocamos a las personas continuamente sin percatarnos de las sensaciones que nos transmiten. Desperdiciamos todas esas sensaciones y momentos únicos e irrepetibles que vivimos, nos empeñamos por ejemplo en comprar y comprar objetos materiales que luego guardamos en un cajón porque esperamos al momento oportuno para exhibirlo. Tenemos que aprender a no guardar nada, a no esperar una ocasión especial para disfrutarla; porque vivir es una ocasión especial, tenemos que vivir el momento. Se trata de tomar conciencia de que “la vida está hecha de un conjunto de momentos presentes, que nuestro verdadero hogar es el momento actual y que, si no somos capaces de vivir el aquí y ahora, tampoco podremos serlo mañana ni pasado, pues la existencia es un continuo fluir en el presente” (Kabat-Zinn, 2009, p. 35).

Sin embargo, ser conscientes de todo lo que sucede en nuestras vidas, no resulta fácil, pues, aunque aparentemente sea sencillo, resulta muy difícil de llevar a cabo. Se trata de una tarea muy compleja, casi imposible; pero que puede conseguirse si trazamos nuestros objetivos y sobre todo si trabajamos desde la plena consciencia.

Nuestra vida diaria se asemeja a una carrera desenfrenada durante la que no podemos permitirnos descansar ni tomar un respiro. No nos damos la satisfacción de llevar a cabo o completar nuestros proyectos e ilusiones. Ni siquiera nos paramos a contemplar nuestra vida y todo aquello que llevamos realizado en ella. Y es básicamente porque nos aseguramos que no disponemos del tiempo suficiente para hacerlo y nos ofuscamos con todo lo que nos queda aún por hacer, sin disfrutar por un segundo de lo que estamos haciendo. Vivimos en un modo constante de “hacer”, que nos consume y que nos va restando tiempo de nuestra vida, sin pararnos a pensar o siquiera a vivir el “ser”. Entrar en el “modo ser” es uno de los objetivos de la consciencia plena.

Kabat-Zinn (1990) advierte que, cuando prestamos algo de atención a cómo funciona nuestra mente, solemos encontrar que esta “se halla en el pasado o en el futuro, y no en

el presente”, y, como consecuencia, “podemos perdernos muchos de los momentos que tengamos para vivir por no estar aquí plenamente para ellos” (p.53). Así, es posible que estemos gran parte del tiempo en un estado de “piloto automático”, “funcionando de forma mecánica y sin darnos cuenta de lo que hacemos o experimentamos” (p. 54).

Mindfulness, es una experiencia que hay que vivir y, por tanto, cualquier intento de describirla con palabras tendrá un éxito muy limitado. Su significado carece de verdadera utilidad si no va acompañado por la propia experiencia de aquello que intenta describirse. Dicho de otro modo, Guy Armstrong (citado en Simón, 2016), dice que *Mindfulness* es “saber lo que estás experimentando mientras lo estás experimentando”.

CUADRO 1: Sumario de las definiciones de *Mindfulness* encontradas.

| Definiciones de <i>Mindfulness</i> | Autor |
|---|---|
| “Es mantener viva la conciencia en la realidad del presente”. | Hanh, T. N (1976) |
| “Prestar atención de un modo particular: a propósito, en el momento presente y sin establecer juicios de valor” | Jon Kabat-Zinn (1990) |
| “Una forma de conciencia centrada en el presente no elaborativa, no juzgadora en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocida ya aceptada tal y como es” | Bishop et al (2004). |
| “Es la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.” | Simón (2007) |
| “ <i>Mindfulness</i> es saber lo que estás experimentando mientras lo estás experimentando.” | Guy Armstrong (2008) |
| “La atención plena consiste en un estilo de vida basado en la conciencia y la calma, que nos permite vivir íntegramente en el momento presente”. | Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012) |

Fuente: Elaboración propia

Se ha de aclarar que, en un ambiente más cotidiano, la palabra más utilizada es la de meditación. La cual, tiene un significado menos preciso, puesto que puede referirse a una variedad de prácticas muy diversas.

La meditación consiste en centrar la mente en un punto, unificarla y situarla en un objeto en particular. Además, una característica interesante de la comprensión budista tradicional de la meditación es que siempre está influenciada por la conducta ética general de la persona.

Siguiendo esta línea, es importante no confundir ambos términos. Pues igual que la meditación en general, implica centrar la atención deliberadamente en un objeto y mantenerla en el tiempo, el *mindfulness* tiende a abrirse a una gama más amplia de fenómenos en lugar de restringir el enfoque a un único objeto. Como bien dice Didonna (2011) “la práctica de *Mindfulness* tiene más que ver con investigar un proceso que con examinar un objeto” (p.113) Mientras que la práctica de la concentración implica volver a dirigir la mente una y otra vez al objeto principal de meditación, la práctica de *Mindfulness* permite a la mente seguir aquello que surja en la experiencia. Hay un menor control sobre a qué se dirige la conciencia y se da más importancia a cómo se manifiesta la conciencia.

A continuación, a modo de síntesis se muestra la siguiente figura, que clarifica y refleja este complejo término que es, *Mindfulness*.

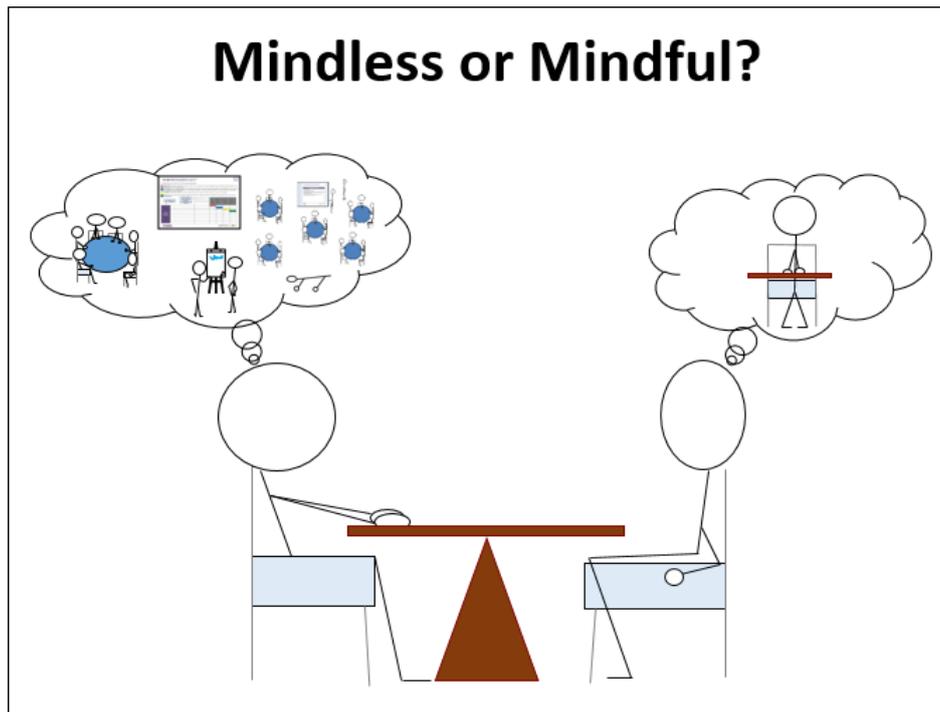


Figura 1. Comparación de una mente en estado *Mindful* y una en estado *Mindless*

Como podemos ver en el ejemplo, en los momentos en que se es *Mindful*, se está en el aquí y ahora del momento presente, sin juzgar o rechazar lo que está ocurriendo. En general, la mayor parte del tiempo la mente se encuentra *Mindless*, por ejemplo, opinando sobre lo que está sucediendo en el momento presente, pensando en el pasado (lo que hace más probable que surjan sentimientos de culpabilidad, tristeza...) o en el futuro (generando expectativas, dudas y ocasionando miedo, temor o incertidumbre) o cuando la mente está con el piloto automático, sin ser conscientes de lo que se está haciendo, pensando o sintiendo.

Por último, para aclarar un poco más qué es el *mindfulness*, nos ayudaremos de los puntos que recoge González (2013) en su guía para educadores en la que se clarifica qué NO es dicho concepto:

- NO consiste en tratar de relajarse.
- NO significa tener la mente en blanco o de vaciarla de pensamientos.
- NO es renunciar a nuestras emociones.
- NO se trata de trascender la vida ordinaria.
- NO es rehuir el dolor.

- NO tiene que ver con apartarnos de la vida.
- NO es convertirnos a una nueva religión.
- NO es difícil.

2.2. Usos y aplicaciones de Mindfulness en los distintos ámbitos y en la vida en general

El término *Mindfulness*, como ya dijimos anteriormente, es una expresión que se ha trasladado a varios campos, entre ellos, científicos y terapéuticos, donde destacan las actitudes emocionales.

Como describe Didonna (2011) el *mindfulness* terapéutico amplía su significado “introduciendo elementos o cualidades mentales más allá del sati (conciencia, atención y recordar) al adaptarlo para aliviar trastornos clínicos. Entre esas cualidades podemos destacar el no juzgar, la aceptación y la compasión”. Y se define según Bishop et al. (2004) (citado en Didonna, 2011) como:” una autorregulación de la atención, mantenida en la experiencia inmediata, que permite así un mayor reconocimiento de los acontecimientos mentales en el momento presente” y “adopta una orientación particular hacia la propia experiencia, caracterizada por la curiosidad, la apertura y la aceptación” (p.77).

A través de *Mindfulness*, desarrollamos “atajos” para manejar la mente (Bhikkhu, 2007) (citado en Didonna, 2011). Esto nos ayuda a reconocer cuándo necesitamos también cultivar otras cualidades mentales, como el estado de alerta, la concentración, el amor incondicional y el esfuerzo, para aliviar el sufrimiento.

En la actualidad, existen ya diversas técnicas terapéuticas surgidas en la psicología occidental, en las que *mindfulness* juega un papel destacado. Las más conocidas son las apuntadas a continuación (Villegas, 2006):

- La terapia de reducción del estrés basada en *Mindfulness* (MBSR: Kabat-Zinn, 2003)
- La terapia cognitiva basada en *Mindfulness* (MBCT: Segal, Williams, Teasdale, 2002)
- La terapia de aceptación y compromiso (ACT: Hayes, Strosahl y Houts, 2005)

- La terapia conductual dialéctica (DBT: García Palacios, 2006), utilizada en el tratamiento del trastorno límite de personalidad.

Con el uso y aplicación de estas terapias citadas anteriormente, se ha demostrado la eficacia de la práctica de *Mindfulness* en muchos campos de la psicología y la medicina terapéutica, como en el tratamiento de la depresión (Coehlo et al., 2007; Chiesa y Serreti (a), 2011; Kaviani et al., 2011; Ma y Teasdale, 2004; Teasdale et al., 2000), la reducción del stress y la ansiedad (Cohen-Katz et al., 2004; Chiesa y Serretti, 2009; Irving et al., 2009; Ramos et al., 2009), la reducción del malestar psicológico y físico en personas con dolor crónico (Chiesa y Serreti (b), 2011; Sagula y Rice 2004; Plews-Ogan et al., 2005), fibromialgia (Bohlmeijer et al., 2010; Grossman et al., 2007; Lush et al., 2009), problemas oncológicos (Carlson et al., 2004; Ledesma y Kumano, 2009; Smith et al., 2005), etc. (citados en Parra et al, 2012).

Para Didonna (2011) el *Mindfulness* forma parte, en última instancia, de un proyecto diseñado para “arrancar de raíz costumbres arraigadas de la mente que producen infelicidad, tal como las emociones aflictivas dentro de las que se incluyen la ira, la envidia, o la codicia, o comportamientos que nos dañan a nosotros mismos y a los demás” (p.76). En definitiva, el practicante de *mindfulness* trabaja activamente con los estados de su mente para permanecer pacíficamente con todo lo que ocurre.

De este mismo modo, en la línea de las emociones, Arguis et al (2012) subrayan “la importancia de la atención plena para tomar consciencia de lo positivo de la vida y poder disfrutarlo mejor” (p.27).

A nivel científico, se define el *Mindfulness* como un estado en el que el practicante es capaz de mantener la atención centrada en un objeto por un periodo de tiempo teóricamente ilimitado (Lutz, Dunne y Davidson, 2007) (citado en Villegas, 2006). Además, debemos añadir que dicho término, *Mindfulness*, es utilizado especialmente en este entorno, ya que su significado es más restringido y permite ser mejor definido y estudiado por la comunidad científica.

Hoy en día existen numerosos estudios que tratan de explicar a nivel neurofisiológico los mecanismos que subyacen a la práctica de la meditación basada en *mindfulness* y, se ha demostrado, por ejemplo, que existe una desviación de la función cerebral hacia una dominancia frontal izquierda en respuesta a estímulos emocionales asociados a una disposición emocional y mental más positiva en sujetos que han participado en un programa de meditación basado en *mindfulness*.

El primer efecto de la práctica de *mindfulness* es el desarrollo de la capacidad de concentración de la mente. El aumento de la concentración trae consigo la serenidad. Y el cultivo de la serenidad nos conduce a un aumento de la comprensión de la realidad (tanto externa como interna) y nos aproxima a percibir la realidad tal como es. La práctica prolongada de *mindfulness*, en un ambiente favorable, abre también la puerta a la aparición de estados modificados de conciencia. Además, los resultados sugieren que esta desviación a la izquierda de los circuitos que regulan la emoción, correlaciona directamente con el grado de mejoría de la función inmunológica (Davidson et al., 2003, citado en Parra, Montañés, Montañés, Bartolomé, 2012 p.39).

Existen, además, abundantes investigaciones que muestran la eficacia y utilidad de *mindfulness* en la calidad de vida de personas con enfermedades tales como el cáncer o el SIDA, mejorando de esta forma los estados de ánimo, el alivio de los síntomas que se producen, el aumento de la calidad de vida y del sueño del paciente. De este modo, podemos decir que *Mindfulness*, produce beneficios tanto a escala física como emocional. Otro ejemplo es el del científico de la Universidad de Harvard Richard Davidson (2006) donde ha podido constatar que practicar este método a largo plazo, puede lograr cambios cerebrales positivos. Siegel (2007) subraya que favorece la integración neuronal y es en esta zona donde se regulan las emociones y las relaciones sociales. Salmon, Santorelli y Kabat-Zinn (1998) citados en Didonna (2011) informan de la existencia de más de 240 hospitales y clínicas en todo el mundo en los que se ofrecen cursos de reducción del estrés basados en *Mindfulness* desde 1997 (p.62). Cifra que, sin lugar a dudas, ha aumentado significativamente a día de hoy.

Otro aspecto relacionado según Mañas et al (2014) es que con el *Mindfulness* mejora la calidad de vida, existe un incremento del bienestar y de la satisfacción vital. (p.10).

Para Jon Kabat-Zinn (2009) el *Mindfulness* llevado a la vida cotidiana guarda relación con examinar quiénes somos y con cuestionar nuestra visión del mundo y el lugar que ocupamos en el mismo, así como con el hecho de cultivar la capacidad de apreciar la plenitud de cada momento que estamos vivos. “Pero, ante todo, tiene que ver con el hecho de estar en contacto” (p.25). En contacto con nuestra mente, nuestras percepciones, nuestras acciones, con nuestros seres, con nosotros mismos, en definitiva, en contacto con el mundo que nos rodea, teniendo en cuenta todo lo que ocurre en nuestro entorno. Se trata esencialmente de estar en contacto con nuestra naturaleza más profunda.

La meditación basada en la atención plena o *Mindfulness* utiliza una serie de técnicas muy sencillas que están orientadas a dotar de plena consciencia a nuestros actos. El ejercicio más elemental para iniciarse en esta tarea es la respiración consciente, una técnica antiquísima que conduce a una profunda relajación física y mental, y que prepara el terreno para favorecer la calma interior y el autocontrol. Otras técnicas usuales como las que propone Arguis et al (2012) son: la meditación caminando, la exploración del cuerpo (“bodyscan”) y diversas estrategias que facilitan la incorporación progresiva de la atención plena en la vida cotidiana (p.36).

Como ya se ha visto, el abanico de campos por el que se está extendiendo *Mindfulness* es muy amplio, lo cierto es que actualmente sigue abriéndose camino en otros ámbitos con resultados satisfactorios, entre los que destaca el contexto educativo, el cual, trataremos a continuación.

2.3. Mindfulness en el ámbito educativo

La sociedad evoluciona tras el paso de los años y, con ella, se generan cambios en todos y cada uno de los ámbitos de la vida del ser humano. Esto quiere decir que el sistema educativo también se ve afectado de forma significativa. Ante los cambios externos, acelerados y contradictorios, las aulas de las escuelas, los colegios, institutos y universidades se encuentran, también, en plena experimentación y transformación.

Todo este cúmulo de procesos y cambios, produce que los niños cada vez experimenten un mayor estrés que desemboca en comportamientos agresivos, violentos, desórdenes conductuales y distintos tipos de ansiedad. Según Shapiro, Schwartz y Bonner (1998) la ansiedad puede tener un impacto muy negativo en el rendimiento de los alumnos de la escuela, quebrantando su pensamiento e interfiriendo con su aprendizaje. Y es que, en efecto, los niños necesitan herramientas para crecer y evolucionar en su vida diaria ya que la falta de habilidades y recursos para afrontar con eficacia obstáculos y estresores que se les presentan en la escuela o con sus iguales, puede tener graves repercusiones en su salud mental y física (Compas et al, 2001) (citado en Casado, 2015).

A menudo solemos decir que los niños de hoy en día son muy nerviosos, se distraen con facilidad y pierden la atención de forma constante. Todo ello se debe a la gran variedad de estímulos que les rodean, tanto en el contexto escolar como en su día a día. Padres y docentes se quejan de este problema que en multitud de ocasiones se

refleja con frases como: “se distrae mucho en clase”, “no atiende cuando se le habla”, “es muy despistado”. Todo esto puede resumirse como describen Almansa et al (2014): en único concepto: falta de atención (p.121).

Esta falta de atención recae sobre el ambiente en el que está inmerso el niño, un ambiente que no es propiciado de forma directa, pero que está cargado de estrés y presión, donde la dinámica en las aulas no ayuda al silencio, a la pausa o serenidad. Donde se vociferan gritos y sonidos cada segundo. Un círculo que día a día se va ampliando, un círculo donde reina la tensión.

En este contexto, de aceleración, los docentes también participan. Recurriendo a generar climas de aprendizaje con elementos de control como señala Herradas (2017): “lo usual es recurrir a generar climas de aprendizaje con elementos de control externos: mandar a callar, mantener el control del aula mediante la figura de autoridad del docente, etc.” (p. 15) Esto agrava la situación causando conflictos y situaciones de tensión en el grupo y en las personas. Y es que la tarea de educar no es tan simple como pueda parecer.

La educación de hoy en día se basa en algo más que en la emisión de un mero aprendizaje de ciertos contenidos curriculares. Como señala Mañas et al (2014): “es hora de cuestionar la forma de educar y enseñar” (p.3). Es hora de asumir responsabilidades como el autoconocimiento, la regulación de las propias emociones, habilidades interpersonales, la tolerancia, el respeto, y el amor hacia uno mismo y hacia los demás, e incluso, ciertas habilidades cognitivas, entre las que destaca la atención. Los docentes tienen la labor de llevar a la escuela una práctica donde se potencien esos valores mediante diferentes estrategias o técnicas. Una de estas técnicas es la práctica del *Mindfulness*.

La práctica de *Mindfulness* se perfila como una poderosa herramienta educativa para mejorar esta situación (Almansa et al, 2014 p.121). La técnica de *Mindfulness* se dibuja como una herramienta funcional en las aulas, por su metodología sencilla y versátil, aplicable a los tiempos y espacios del día a día en la escuela.

La atención juega un papel fundamental en el aprendizaje (LaBerge, 1995). Con la práctica de *Mindfulness* la atención se focaliza facilitando al alumnado la adquisición de conocimientos de una forma más ágil, generando una mente más consciente y una actitud hacia él mismo y los demás. Con *Mindfulness* hay un mayor procesamiento efectivo de la información debido a alto nivel de concentración que este desarrolla.

Para Ederra (2017) el *Mindfulness* contribuye al desarrollo de una educación con base en la conciencia, donde profesor y alumnos crean un espacio de aprendizaje y educación orgánico, significativo y relevante. “En él, la conciencia y la serenidad, la vida sentida, brotan espontáneamente, ayudando a crecer a todos” (p 17).

Greenland afirma que la práctica del *mindfulness* enseña a los niños y niñas habilidades vitales que les ayudan a calmarse y tranquilizarse, a cobrar conciencia de su experiencia interna y externa y a imprimir una cualidad reflexiva de sus acciones y relaciones. “Vivir de ese modo ayuda a los niños a conectar consigo mismo (¿qué siento?, ¿qué pienso?, ¿qué veo?), con los demás (¿qué sienten?, ¿qué piensan?, ¿qué ven?) Y quizás incluso con algo mayor que ellos mismos” (Greenland, 2013. p.23). Este mismo autor añade que:

Quienes practican *Mindfulness*, pueden desarrollar una sensación de equilibrio, concentración y tranquilidad que alienta la creatividad, la felicidad, la tolerancia y la compasión. Así es como el niño es más capaz de definir lo que quiere y alcanzar los objetivos que se ha establecido. Y, de este modo, también, es más capaz de transformar positivamente el mundo en que vive (Greenland, 2013. p.30-31)

Schoeberlein (2012) mantiene que prestar atención y pulir la conciencia mejora el enfoque mental y el rendimiento académico, lo que a la vez refuerza diversas habilidades que contribuyen al equilibrio emocional. “La enseñanza con atención plena fomenta una comunidad pedagógica en la que los alumnos florecen en lo académico, en lo emocional y lo social” (p.19).

Siguiendo a Bisquerra (2000), se trata de acercar al alumnado a llegar a ese pilar fundamental que llama “aprender a ser”. Se trata de darles la oportunidad de vivir y educar integrando mente y corazón.

Muchas veces caemos en el error de pensar como expresan Arguis et al (2012):

que el bienestar de los alumnos se producirá en el futuro, y enfocamos el aprendizaje como una dotación de conocimientos, destrezas y actitudes que, llegando el momento, darán sus frutos y les permitirán ejercer un trabajo y tener unas condiciones de vida que les permitan finalmente ser felices (p.5).

Pero se trata de enseñar a los alumnos, mediante el *Mindfulness*, un conjunto de técnicas encaminadas a potenciar un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que les permita vivir íntegramente en el momento presente. Usando esas técnicas,

conocimientos, valores, destrezas, actitudes...; usando todo aquel aprendizaje que se ponga en juego, en el aquí y ahora, haciendo uso de ellos para enfrentarse a esos momentos de estrés y presión y, para poder paliar todo aquel problema o situación a la que se enfrente en el momento presente. Esto les ayudará a vivir más conscientemente, a disfrutar más de la vida y a aprender mejor.

Además, de esta forma, conseguiremos formar alumnos que sean activos y participativos, con capacidad crítica y cada vez más autónomos. Cumpliendo los objetivos que se establecen en el currículum de Educación, en el que la base de toda educación es conseguir una formación integral del alumnado. Aquella en la que se tiene en cuenta todos los ámbitos de desarrollo: físico, afectivo, social e intelectual. (Orden del 5 de agosto de 2008).

Uno de los aspectos principales del que no nos podemos olvidar siguiendo esta línea, es la formación del profesorado. No tendría sentido impartir o enseñar *Mindfulness* si el maestro o maestra no lo practica, puesto que como afirma Cortina (2017): “una de las principales claves de su éxito es el profesor como modelo y espejo: su actitud consciente facilitará el desarrollo de esta misma actitud de los estudiantes” (p.19). Y como añade Mañas et al (2012) “solo un educador consciente puede educar de forma consciente” (p.3). Un educador consciente estará atento, tranquilo, relajado, en paz consigo mismo y con los demás. Será un modelo para sus alumnos y los motivará, guiará y ayudará a desarrollar las cualidades, actitudes y competencias adecuadas.

Hoy día existen evidencias científicas de numerosos efectos que *Mindfulness* produce en diferentes variables relacionadas con la educación. Con el objetivo de agrupar los efectos, Shapiro, Brown y Astin (2008) han delimitado estas tres grandes áreas:



Figura 2. Áreas sobre las que *Mindfulness* tiene numerosos efectos. (Elaboración propia a partir de la bibliografía de Shapiro, Brown y Astin (2008))

En torno a las habilidades cognitivas y el rendimiento académico, destacan las habilidades de concentrar la atención sobre tareas específicas y procesar la información rápida y eficientemente. Las investigaciones realizadas sugieren que el *Mindfulness* tiene un impacto directo sobre el rendimiento académico. Destacando efectos como: la mejora de las habilidades atencionales y el incremento de la habilidad de mantener y orientar la atención (Lazzar, Kerr, Wasserman y Gray, 2005) (citado en Shapiro et al, 2008); otro efecto que produce *Mindfulness* es el incremento de la habilidad cognitiva de procesar la información de forma rápida, con precisión y exactitud (Toga, 2012) (citado en Mañas et al, 2014). Además de la mejora del rendimiento académico (Sugiura, 2004) (citado en Mañas et al, 2014).

En lo que respecta al tema de la salud mental y el bienestar psicológico, tanto profesores como alumnos pueden padecer multitud de problemas de tipo físico y psicológico. Actualmente, existen evidencias de que: *Mindfulness* reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión, tanto en profesores como en alumnos (Shapiro, Brown y Biegel, 2007) (citado en Mañas et al, 2014); por otro lado, el *mindfulness*, además,

mejora la regulación emocional y cultiva estados psicológicos positivos (Broderick, 2005) (citado en Mañas et al, 2014).

Por último, en relación al desarrollo integral y holístico de una persona, se han hallado varios efectos entre ellos: *mindfulness* contribuye al desarrollo de la creatividad (Langer, 2006); mejora el desarrollo de las habilidades necesarias para las relaciones interpersonales (Goleman, 2006); incrementa las respuestas de empatía y ayuda a cultivar la autocompasión (Shapiro et al, 2007) (citado en Mañas et al, 2014).

Otro asunto que asimismo resulta importante destacar en torno al desarrollo integral, es que el *Mindfulness* también comienza a ser estudiado para mejorar este trastorno que tanto abunda en la actualidad, el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), sugiriendo mejoras en la regulación atencional, emocional y conductual. Teasdale (1995) citado en la página de web de la Fundación CADAH, demostró que la meditación en *mindfulness* mejora capacidades como el control atencional y reduce respuestas automáticas. Además, son numerosos los trabajos que han estudiado las funciones ejecutivas tales como la memoria de trabajo, atención y control cognitivo (Sempre 2010) citado en la página web de la Fundación CADAH. Demostrándose mejoría en la atención, la impulsividad, y la conducta autodirigida. Aun así, queda mucho por indagar sobre otros efectos beneficiosos que podría tener *Mindfulness* en niños y adolescentes diagnosticados con TDAH.

Siguiendo la guía para educadores, González (2013) nos expone algunos de los beneficios de practicar *Mindfulness*

- Nos ayuda a vivir en paz con la inevitabilidad del cambio.
- Nos ayuda a concentrarnos en lo que de verdad importa.
- Nuestro cerebro se ejercita y envejece menos.
- Se utiliza en psicoterapia como tratamiento contra el estrés, ansiedad y depresión.
- Se mejora la capacidad para afrontar actividades y cometidos.
- Ayuda a aliviar dolores óseos-musculares crónicos.
- Nos ayuda a potenciar nuestro desarrollo psicológico personal.

Finalmente, para atenuar esas situaciones a las que se enfrentan los maestros y las maestras en sus clases diarias, encontramos interesante lo que se sugiere en el programa “Aulas Felices” (Arguis et al, 2012):

En la escuela encontramos multitud de ocasiones en las que resultaría beneficioso hacer una pausa y proponer a los alumnos un ejercicio de *Mindfulness*: al comenzar la clase a primera hora de la mañana o de la tarde, en momentos en que haya mucha dispersión y deseemos centrar la atención de todos, después del recreo o de un cambio de clase, cuando haya surgido algún conflicto importante en el aula, como pausa reparadora en medio de una sesión de trabajo intenso que esté requiriendo mucha concentración,...Esto último, no solo resulta beneficioso para el alumnado, sino también para el profesorado, un minuto de respiración consciente puede ser “tan reparador o más que media hora de recreo o el rato del café en la sala de profesores” (p.70)

Este tipo de ejercicios puede ayudar a crear el hábito de ser cada vez más conscientes en nuestra existencia diaria. Si conseguimos que los niños, desde edades tempranas, aprendan a vivir de un modo más consciente, estaremos contribuyendo a educar a personas libres y responsables, más capaces de controlar su vida y, en definitiva, de ser felices. La atención consciente en la vida cotidiana se traduce precisamente en esto, como afirman Arguis et al (2012): “en disfrutar más de lo positivo y en poder transformar lo negativo, conduciéndonos a niveles más elevados de bienestar (p.71).

Seamos conscientes, de que estos pequeños cambios, extendidos a una mayoría de colegios, podrían formar a toda una generación de personas más compasivas y benevolentes, quienes se encargarían, sin duda, de construir un mundo mejor para todos.

2.4. Evidencias y programas de entrenamiento de Mindfulness en el ámbito escolar

A pesar de toda la evidencia con la que se cuenta acerca de los beneficios del *Mindfulness*, cierto es que esta andadura en la aplicación de nuevas técnicas, no ha hecho más que comenzar. No obstante, la introducción de los programas de atención plena en el contexto escolar, y en otros ámbitos, podría tener importantes beneficios y ventajas. De hecho, en los últimos años se ha producido un aumento en la implantación en las escuelas de programas basados en *mindfulness* (Black, Milman y Sussman, 2009, citado en Casado 2015). Aunque la mayoría de ellos se han desarrollado e implantado en Estados Unidos, también cabe destacar programas como *Aulas felices* llevado a cabo

en Aragón, el programa *Treva* desarrollado en Cataluña y el programa *Escuelas Conscientes* realizado en la Comunidad Valenciana.

Además, cabe añadir que hemos encontrado programas que van dirigido solo a maestros y maestras; programas que van dirigido solo a alumnos y programas mixtos en los que participan tanto profesorado como alumnado. A continuación, destacaremos algunos de ellos.

- Programas de entrenamiento en *mindfulness* para maestros/as.

❖ ***Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE)***: este programa se creó por la Universidad de Toronto en 2005. Los componentes principales que trabaja dicho programa son cinco: 1) Identidad personal y profesional; 2) Práctica contemplativa o reflexiva; 3) Visión holística de la enseñanza; 4) Competencias emocionales y sociales; y 5) Compromiso en la educación como profesor.

Este programa se incluye en el programa educativo del profesor desde el principio del curso académico, pero no es obligatorio, tiene carácter voluntario. Su duración es de nueve semanas, con un total de treinta seis horas. En él, se usa la perspectiva del *Mindfulness* para explorar distintas dimensiones del bienestar y estrategias de enseñanza tales como el bienestar social y la escucha consciente, los cuales son aplicados con los estudiantes, los padres y los compañeros. Diversos estudios sobre este programa (Poulin 2009) (citado en Mañas et al, 2014) muestran que los profesores mejoran sus niveles de auto-eficacia para enseñar a sus alumnos, al tiempo que inciden de forma positiva en la salud física de estos.

❖ ***Stress Management and Relaxation Techniques (SMART)***: Este programa está implantado actualmente en Colorado y Vancouver. Consta de tres componentes principales: 1) Concentración, atención y *mindfulness*; 2) Consciencia y comprensión de las emociones; y 3) Entrenamiento en empatía y compasión. Este programa consiste en once sesiones a lo largo de ocho semanas, las cuales incluyen dos sesiones de un día completo. Los resultados obtenidos hasta el momento muestran altos índices de satisfacción por parte de los profesores, los cuales informan que el SMART influye positivamente en sus interacciones con sus alumnos y compañeros de trabajo. Además, se ha

demostrado que este programa incrementa los niveles de *mindfulness* en los profesores, reduce el estrés docente e incrementa la motivación de estos.

- Programas de entrenamiento en *mindfulness* para alumnos

- ❖ ***MindUP***: Se trata de un proyecto desarrollado en los Estados Unidos y dirigido a estudiantes de primaria. El MindUp está incluido en el currículum, basado en la evidencia y testado en clase. Está formado por quince lecciones implantadas fácilmente que promueve la consciencia social y emocional, mejora el bienestar general psicológico y promueve el éxito académico o escolar. El corazón del programa MindUp es el *mindfulness* de la respiración que se practica idealmente tres veces al día (con unos pocos minutos de duración) con intervalos según las necesidades de la clase. Este programa se está aplicando actualmente en unos doscientos cincuenta colegios aproximadamente en Norte América.
- ❖ ***StillQuiet Place***: este programa implantado en América está dirigido a estudiantes de primaria y secundaria. A través de él, se focaliza en el desarrollo de la consciencia *mindfulness* con el objetivo de que los practicantes aprendan a responder en lugar de reaccionar a situaciones difíciles y a cultivar la paz y la felicidad. Contiene prácticas de *mindfulness* en las que se trabajan la respiración, el cuerpo, los pensamientos, las emociones, la bondad amorosa, el caminar, el yoga... En definitiva, el *mindful* en la vida diaria. Su aplicación se realiza a lo largo de ocho semanas con una sesión semanal de entre cuarenta y cinco minutos y una hora y media de duración aproximadamente, dependiendo del contexto.

- Programas destacados en España:

- ❖ ***Educación consciente: mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes***: Este proyecto llevado a cabo por Mañas et al (2014) comienza adentrándose en el contexto acerca de lo que es *mindfulness*, sus elementos para practicarlos y trata de explicar la diferencia entre el término meditación y *mindfulness*. La importancia de este programa radica en que recae en la responsabilidad personal para desarrollar la propia consciencia

Pero la importancia de este estudio radica en que recae en la responsabilidad personal para desarrollarla propia consciencia, el autoconocimiento y una serie de habilidades para actuar de la mejor manera en nuestro día a día.

Por otro lado, este estudio muestra las evidencias científicas del *mindfulness* en el ámbito educativo, donde destacan que, aunque esta práctica comenzó utilizándose en un contexto clínico hoy en día también se aplica a la educación. A su vez se muestran los efectos positivos de la práctica en el profesorado y alumnado tales como las reducciones en los niveles de estrés, ansiedad y depresión y mejoras en los niveles de autoestima, inteligencia emocional y en el rendimiento académico, entre otros.

- ❖ **Programa Aulas Felices:** Este programa está constituido por un grupo de trabajo de Zaragoza, el cual, constituye el Equipo SATI. Este programa está integrado por Arguis et al (2012). Está basado en la psicología positiva y dirigido a alumnos de educación infantil, primaria y secundaria donde su objetivo principal es potenciar en el alumnado una actitud permanente de consciencia y calma a través de la atención plena para promover el desarrollo personal. El objetivo de esta propuesta es potenciar el desarrollo personal y social del alumnado, así como promover la felicidad de los alumnos, mediante el entrenamiento en *mindfulness* y la educación en las fortalezas personales.

Es un programa con un enfoque global y un modo de aplicación muy flexible. Pretende ser amplio y del mismo modo, funcional y aplicable en las aulas, adaptándose a las decisiones que acuerde el profesorado y al modo de trabajar de cada docente.

Este programa, además, añade la importancia de trabajar en conjunto y en coordinación familia y escuela, ya que juega un papel esencial en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Por último, destacar que este programa se está aplicando en más de setenta centros aragoneses, así como en otras diversas comunidades autónomas.

- ❖ **El programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas.** TREVA se trata de un programa organizado por Luis López González, experto en relajación, *mindfulness* y espiritualidad. Se trata de una propuesta didáctica diseñada para proporcionar a los docentes una serie de recursos psicopedagógicos basados en la relajación

para mejorar sus tareas en la escuela, con el objetivo de atenuar la falta de atención y concentración de los alumnos y el exceso de alteración en las aulas. Se llevó a cabo entre 2002-2004 e intervinieron ocho maestras de diversas áreas. Los objetivos generales que incluye dicho programa son: educar para la salud, mejorar el rendimiento escolar y desarrollar la inteligencia emocional. Este programa se fundamenta en bases psicológicas, pedagógicas y psicopedagógicas como la educación emocional, el clima de aula, la educación en valores, la educación centrada en la persona y la convivencia en los centros. Este programa es uno de los más importantes que se realiza en Cataluña para la mejora de la convivencia. Consiste en un cuestionario aplicado a las doce técnicas del programa y mide cuatro factores: comprensión, efectos conseguidos, integración y aplicabilidad en el aula. Entre sus resultados destacan relaciones de manera positiva en la competencia relajatoria de los alumnos, el clima del aula, el nivel de competencia emocional y el rendimiento académico (López, 2013).

Todos estos programas diferentes entre sí, comparten un mismo carácter: los profesores que se entrenan en *mindfulness* encarnan las conductas y actitudes propias del *mindfulness* a través de su presencia e interacciones con sus alumnos en la clase. Tienen el fin de focalizar la atención en que el profesorado y el alumnado se comprometan a cultivar las habilidades de *mindfulness* en su vida diaria, dentro y fuera de la clase, por lo que *mindfulness* no es considerado como una técnica que se deba poner en práctica en clase de forma aislada y descontextualizada, como hemos dicho en apartados anteriores, *Mindfulness* se puede trabajar en el aula con total flexibilidad, adaptándose a toda edad, espacio o materiales. En definitiva, adaptándose a todo contexto.

Todos estos programas se basan en el aprendizaje experiencial del propio profesor y alumno, y en el desarrollo de sus niveles de conciencia o *mindfulness* en su vida personal.

3. OBJETIVOS

Los objetivos planteados son los siguientes:

- Objetivo principal

- ❖ Describir y analizar un curso sobre *Mindfulness* desarrollado por un equipo de maestros y maestras.

- Objetivos específicos

- ❖ Conocer las motivaciones del profesorado para inscribirse en un curso sobre *Mindfulness*
- ❖ Describir el desarrollo de un curso sobre *Mindfulness*
- ❖ Explorar las expectativas iniciales del profesorado en relación a la utilidad del *Mindfulness* como técnica educativa
- ❖ Identificar las aportaciones del curso al profesorado que lo ha realizado
- ❖ Indagar en los beneficios del *Mindfulness* para la práctica docente en las aulas
- ❖ Conocer la valoración que ofrece el profesorado una vez realizado el curso
- ❖ Identificar las principales dificultades para llevar el *Mindfulness* a las aulas

4. DISEÑO Y DESARROLLO DEL ESTUDIO

4.1. Metodología

A la hora de llevar a cabo cualquier proceso de investigación es imprescindible situarnos en el paradigma que más se ajuste a los intereses y necesidades que se plantean en nuestro estudio. El presente trabajo tiene como objeto de investigación realizar el análisis y la descripción de un curso de *Mindfulness* realizado por maestras, con el fin de mostrar el proceso de evolución que ha generado el curso tanto a nivel personal como profesional en sus vidas.

Para dar una respuesta lo más ajustada posible a los objetivos que he planteado, he optado por una metodología hermenéutica cualitativa o interpretativa ya que esta pretende la comprensión de la realidad social a partir de las descripciones en lenguaje

natural (Rodríguez, Gil y García, 1996). Las metodologías cualitativas se orientan hacia la comprensión de las situaciones únicas y particulares, se centran en la búsqueda de significado y de sentido que les conceden a los hechos los propios agentes, y en cómo viven y experimentan ciertos fenómenos o experiencias los individuos o los grupos sociales a los que investigamos. Como afirman Rodríguez y Valldeoriola (2009) tales planteamientos epistemológicos provienen del campo de la fenomenología y de la hermenéutica (p.47).

La investigación cualitativa es una actividad que localiza al observador en el mundo. Consiste en un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo visible. Estas prácticas transforman el mundo, lo convierten en una serie de representaciones, que incluyen las notas de campo, las entrevistas, conversaciones, fotografías, registros y memorias. En este nivel, la investigación cualitativa implica una aproximación interpretativa y naturalista del mundo. Esto significa que los investigadores cualitativos estudian las cosas en su contexto natural, intentando dar sentido o interpretar los fenómenos en función de los significados que las personas le dan. (Denzin y Lincoln, 2005, p. 3) (citado en Rodríguez y Valldeoriola, 2009).

Dicho de otro modo, las metodologías cualitativas se interesan por la "realidad" tal y como la interpretan los sujetos, respetando el contexto donde dicha "realidad social" es construida. De esta forma, he tratado de acercarme al contexto social de la ponente y las maestras que asisten al curso para conocer y comprender sus opiniones, pensamientos, vivencias, prácticas y experiencias desde esa nueva interacción que han ido construyendo con su propia realidad a lo largo del curso.

4.2. Descripción del estudio

El tipo de estudio que se ha llevado a cabo ha sido en primer lugar el de recabar información acerca de la temática de *Mindfulness* para poder ampliar el conocimiento sobre ella y, demostrar los beneficios que tiene la práctica de dicha técnica en la escuela, investigando para ello, sobre aquellos proyectos o programas que se han llevado a cabo en el sistema educativo. Posteriormente, una vez hecho esto, nos trasladamos a la realidad, investigando la aplicación y beneficios de un caso concreto, un curso sobre *Mindfulness* llevado a cabo por un claustro de profesores, siendo consecutivamente trasladado a la práctica con sus alumnos. Contribuyendo de esta forma, a la introducción y expansión de esta técnica en el ámbito educativo actual.

Para llevar a cabo nuestro estudio, nos hemos entrevistado con la ponente que imparte el curso de *Mindfulness* y, además, solicitamos la colaboración de las participantes para la realización de un cuestionario.

El estudio contó con dos fases: la primera de ellas, fue al principio del curso, concretamente tuvo lugar tras finalizar la segunda sesión de dicho curso. En este primer encuentro, se llevó a cabo una entrevista individual a la persona formada en *Mindfulness* y se pidió a las maestras participantes del curso su colaboración para la realización de unos cuestionarios. Estos primeros cuestionarios no tuvieron mucho éxito pues no fueron muchas personas las que se ofrecieron a colaborar. Definitivamente pudimos contar con la participación de doce maestras.

Por otro lado, la segunda fase de esta investigación, tuvo lugar al final del curso, donde se volvió a repetir la misma estructura, un segundo encuentro y, la realización de unos segundos cuestionarios, los cuales resultaron más exitosos pues, colaboraron muchas más maestras.

Esta actuación se hizo con el fin de realizar una comparación entre el antes y el después de la realización del curso. Para comprobar el estado y conocimiento de los participantes al inicio del curso, el cómo se sentían, qué expectativas del curso tenían, con qué finalidad se apuntaban... y para conocer el estado actual con el que finalizaban el curso, qué habían aprendido en él, qué beneficios habían obtenido, qué cambios habían notado, cómo lo habían llevado a la práctica con sus alumnos, etc. Preguntas y respuestas que se esperan ver recogidas en el análisis como resultado de esta investigación. En definitiva, podemos decir que este estudio ha tratado de ver la evolución y repercusión que ha tenido el curso en la experta, las maestras y los alumnos/as de estas.

4.3. El contexto, la selección y descripción de la muestra

○ Contexto

Para ubicarnos en la realidad social a la que nos desplazamos, describiremos en primer lugar el contexto en el que se encuentra el CEIP donde se impartía el curso de *Mindfulness*. Este colegio público se halla en un barrio sevillano llamado Pino Montano, con 32.000 habitantes (Servicio de Estadística del Padrón Municipal de Habitantes (2015), es uno de los barrios más grandes en población y extensión de

Sevilla. La estructura demográfica de la barriada, compuesta fundamentalmente por una población de mediana edad, se mantiene en la actualidad. Además, presenta gran homogeneidad social, con predominio de trabajadores con cierta estabilidad económica y un sector de población joven desempleada.

- **Selección y descripción de la muestra**

He de decir que más que una selección, fue una ayuda que recibí por parte de mi tutora, pues fue ella, quién me facilitó el contacto con la profesional que impartía el curso. Tras recibir dicha ayuda, me puse en contacto con ella para ver cuando nos podíamos reunir. Esta mujer muy amable en todo momento, me permitió incluso la asistencia a una de las sesiones del curso. Allí fue donde pude tener un contacto más directo con el *Mindfulness* y conocer cómo realizaba su práctica. Una vez finalizada esa sesión a la que asistí, pedí la colaboración de los asistentes para rellenar los cuestionarios. Aunque la participación de los encuestados durante el primer cuestionario no tuviera mucho éxito, prefiero valorarlo de forma positiva pues al menos, pude contar con la participación de personas muy implicadas con el curso y su carrera profesional.

En total se realizaron dos entrevistas individuales y se han cumplimentado treinta cuestionarios. Las entrevistas fueron realizadas a la psicóloga formada en *Mindfulness*, una profesional encargada del funcionamiento del Equipo de Orientación Educativa de la zona donde hemos realizado el estudio. Como hemos mencionado anteriormente, estas entrevistas se realizaron en distintas ocasiones a lo largo del curso. Igualmente ocurre con los cuestionarios, en primer lugar, se realizaron doce cuestionarios y posteriormente dieciocho. Las personas encuestadas fueron profesoras de un claustro del CEIP nombrado con anterioridad. En total las participantes han sido treinta maestras de distintas edades. Siendo la mayoría de ellas mujeres de mediana edad cuya carrera profesional se dedica a la educación, tanto a la Educación Infantil como Primaria.

4.4. Técnicas e instrumentos de recogida de datos

Martínez Bonafé (1988) define el estudio de casos como “una familia de métodos y técnicas de investigación que van a centrarse en el estudio en profundidad de un determinado ejemplo o caso” (p.58).

Para llevar a cabo el estudio de este caso y, dicho acercamiento nombrado en el apartado anterior, he estimado oportuno utilizar la fusión de la entrevista y los cuestionarios como técnica de recogida de datos.

Para Sabino (1992) la entrevista desde el punto de vista del método es una forma específica de interacción social que tiene por objeto recolectar datos para una investigación (p.116). La ventaja esencial de la entrevista reside en que son los mismos protagonistas quienes proporcionan los datos relativos a sus conductas, opiniones, deseos, actitudes y expectativas, cosa que por su misma naturaleza es casi imposible de observar desde fuera. Nadie mejor que la misma persona involucrada, para hablarnos acerca de todo aquello que piensa y siente, de lo que ha experimentado o proyecta hacer.

Dentro del tipo de entrevista me decanté por la entrevista mixta o semiestructurada, elaborando un guion de preguntas abiertas (se podrá observar en el anexo). Esta técnica me ha permitido el contacto vivo y directo con la persona entrevistada y el planteamiento de otros tipos de interrogantes o información que, aunque no estuvieran recogidos en el argumento, me parecían importantes en referencia a la temática de investigación elaborada.

El guion de las entrevistas fue diseñado atendiendo a las dimensiones que se consideraron más relevantes para estructurar posteriormente las preguntas. Dichas dimensiones se presentan a continuación:

TABLA 1: Dimensiones del guion de entrevista

| PRIMERA ENTREVISTA | SEGUNDA ENTREVISTA |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Introducción a la temática de <i>Mindfulness</i> - Definición, conocimiento y experiencia propia de la técnica - <i>Mindfulness</i> y desarrollo profesional - <i>Mindfulness</i> y educación - Impartición de cursos | <ul style="list-style-type: none"> - Características del curso - Desarrollo profesional que ha implicado el curso - Los beneficios en la educación - Conocimientos y experiencias propias del curso/valoración personal |

Fuente: elaboración propia

Aunque debemos de advertir que, debido al carácter inductivo de esta investigación, las preguntas no fueron formuladas en el orden que aparecen ni en los términos que se recogen, pues trató de ajustarse al diálogo de conversación más

concerniente y adecuado que se mantenía con la entrevistada. Algunos ejemplos de preguntas fueron:

TABLA 2: Ejemplos de preguntas

| PRIMERA ENTREVISTA | SEGUNDA ENTREVISTA |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál fue su primera aproximación al <i>Mindfulness</i>? - ¿Qué es <i>Mindfulness</i>? - ¿Para qué se utiliza el <i>Mindfulness</i>? - ¿Qué cambios ha producido en su vida? - ¿Resulta de fácil comprensión el <i>Mindfulness</i> en docentes? - ¿Qué beneficios podría producir <i>Mindfulness</i> en la educación? - ¿Cree que la práctica del <i>Mindfulness</i> es útil para mejorar las capacidades atencionales? ¿Por qué? - ¿Cuál es el objetivo principal del curso? ¿Qué metas tiene? - ¿Es una técnica apropiada para todo el mundo? | <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo de aceptado ha sido el curso? ¿Ha sido exitosa la formación de estos docentes? - ¿Cuál ha sido el nivel de implicación de los profesores? - ¿Han mejorado en su calidad de vida y en su eficiencia en el trabajo? - ¿Crees que además del ámbito del trabajo, les ha servido o lo han llevado a otros campos? - Además de tu formación, ¿cómo te ha enriquecido a ti el desarrollo del curso? - Después de la impartición del curso, ¿te ha surgido alguna propuesta de mejora? - Por último, ¿qué es lo que ha sido más gratificante a lo largo de este curso? |

Fuente: elaboración propia

La otra técnica utilizada es el cuestionario. Según Bisquerra (2004) los estudios de encuesta son muy utilizados en el ámbito educativo por su aparente facilidad para la obtención de datos y son útiles para la descripción y la predicción de un fenómeno (p.233), este tipo de estudios permite recoger información de individuos de diferentes formas y pretenden hacer estimaciones de las conclusiones a la población de referencia. Normalmente, los cuestionarios suelen emplearse para enfoques metodológicos cuantitativos pues recogen los datos de una serie de variables establecidas. En este caso, el cuestionario que frecuentaremos será un cuestionario con preguntas de tipo cerradas y abiertas. En las preguntas de tipo cerradas el encuestado encontrará dos modelos de preguntas, aquellas en las que tendrá dos posibilidades de respuesta (Sí o No) y, por otro lado, aquellas otras en las que encontrará una escala numérica del uno al cinco para indicar su respuesta (comprendiendo con la puntuación 1 que está muy poco o nada de acuerdo y 5 que está muy o totalmente de acuerdo). Por el contrario, en las preguntas de tipo abierto, el encuestado tendrá total libertad de contestación, pues estas, no delimitarán de antemano las alternativas de respuesta.

En la siguiente tabla podemos ver recogidos a modo de sumario los instrumentos que se han empleado:

TABLA 3: técnicas e instrumentos

| Técnica e instrumentos utilizados | Empleo de las técnicas e instrumentos |
|--|--|
| Entrevista individual semiestructurada | Psicóloga de un Equipo de Orientación Educativa de Sevilla |
| Cuestionario mixto (preguntas abiertas y cerradas) | Claustro de maestras de un CEIP de Sevilla |

Fuente: elaboración propia.

4.5. Procedimiento empleado

Una vez descrito el conjunto de elementos que han hecho posible el estudio de este caso, pasaré a describir más detenidamente cómo se ha llevado a cabo todo este proceso.

En primer lugar, traté de recabar información a través de distintas fuentes, realicé una búsqueda completa de estudios, publicaciones, artículos, libros, todo aquello que estuviera relacionado con la temática de *Mindfulness*. Revisé toda aquella bibliografía que había encontrado y seleccioné la más importante. Todos los artículos seleccionados se leyeron en profundidad y la información de los mismos se organizó en función de distintos aspectos. Así, en primer lugar, se extrajo información detallada y organizada de los distintos conceptos y características que recogía *Mindfulness*, llegando hasta el final de la búsqueda de información, donde realizamos una recolección de distintos programas de entrenamiento de *Mindfulness*.

Todo este proceso fue el que dio sentido y el que nos permitió identificar las dimensiones sobre las que indagar mediante las entrevistas y los cuestionarios.

Una vez conocida la técnica de *Mindfulness* en profundidad pasamos a la realización del estudio concreto citado anteriormente. Una vez realizadas las entrevistas y cuestionarios oportunos, finalmente, se ha realizado un análisis de toda la información obtenida y se ha elaborado unas categorías relacionadas con las dimensiones de las entrevistas de modo que posteriormente cuando se expongan los resultados se pueda ver una relación establecida entre lo que habíamos planteado y lo obtenido.

4.6. Análisis de los datos

Adoptando el esquema general propuesto por (Rodríguez Gómez, Gil Flores y García Jiménez, 1996) cuyas fases son reducción de datos, disposición y transformación, y obtención de los resultados optamos por una técnica de análisis de los datos basada en el análisis del contenido.

Una vez realizadas las entrevistas, se llevó a cabo una transcripción de las grabaciones de audio que se tomaron durante el proceso y, tras una repetida lectura sobre la información obtenida, se pasó a identificar qué aspectos eran más relevantes, que utilidad podían tener, cuáles podrían tener una relación más clara con los aspectos planteados... en definitiva, se ejecutó un análisis riguroso y exhaustivo del contenido. Para ello, agrupamos por categorías o dimensiones la información obtenida del análisis. Para que los resultados se ajustaran más a la investigación, y se viera una clara correlación, decidimos reunir la información pertinente en la siguiente estructura.

TABLA 4: Categorías que agrupan los resultados

| Opiniones y expectativas anteriores al curso | Opiniones y expectativas posteriores al curso |
|---|---|
| -Introducción al curso y visión de la profesional -Introducción al curso y visión de las maestras -Influencia de <i>Mindfulness</i> en la vida diaria y profesional -Influencia de <i>Mindfulness</i> en la educación y otros contextos relacionados | - Valoración personal de la ponente sobre el curso - Valoración personal de las maestras sobre el curso - Los cambios personales experimentados -Los cambios apreciados en el aula |

Fuente: elaboración propia

Todo esto se facilitó aún más gracias a la codificación que asignamos a los datos. Para las entrevistas, como solo fue una persona la entrevistada, usamos el código “E” para referirnos a ella. Pero, además, usamos los dígitos “01” y “02” para especificar si pertenecía a la primera o segunda entrevista. De esta forma, “E01” corresponderá a la primera entrevista y “E02” a la segunda.

Por otra parte, para los cuestionarios empleamos el código “M”. Y, además, usamos igualmente los dígitos “01” y “02” para especificar a qué cuestionario pertenecía. Pero en este caso, tuvimos que añadir otro elemento para distinguir a la persona que hablaba en cada ocasión, así que decidimos usar un subíndice que indicara el número de la

persona a la que se refería. De este modo, en los cuestionarios empleamos la terminología “0XM_x”. La primera “X” describe si pertenece al primero o segundo cuestionario, y la segunda “x”, describe a la persona que habla en cada momento. Y como tenemos diferentes números de participantes, en el primer cuestionario, los números variarán del uno al doce, y en el segundo, del uno al dieciocho. Por ejemplo, “01M₃” en este caso podemos ver que pertenece al primer cuestionario y que alude a la persona asignada con el número tres. De esta forma, podremos observar en los resultados quién anuncia la información textualmente con sus propias palabras.

Con esta actuación se pretende hacer sentir al lector como si él mismo estuviera en el lugar de los hechos. Como anuncian Taylor y Bogdan (1986):

“los estudios cualitativos contienen un volumen importante de información particular: las propias palabras pronunciadas o escritas de la gente y las actividades observables, donde el investigador tratará de transmitir que se “está allí” es decir, que los lectores tengan la sensación de que “está en la piel” de los informantes” (p.152).

5. RESULTADOS

Con nuestro objetivo establecido, pasamos a describir y a analizar el curso de *Mindfulness* desarrollado por el equipo de maestras. Esta investigación se ha realizado como ya dijimos anteriormente en dos periodos de tiempo diferentes, por tanto, hemos analizado, en primer lugar, los resultados hallados en cada periodo y, posteriormente, hemos puesto en común todos aquellos hallazgos que han resultado interesantes.

5.1. Opiniones y expectativas anteriores al curso

En cuanto a este primer acercamiento a través de los cuestionarios pudimos observar el conocimiento que tenían las maestras sobre el *Mindfulness* antes de empezar el curso, el nivel de estrés al que estaban sometidas, la finalidad y las expectativas que esperaban con la realización de este, las ventajas que podría tener la práctica activa del *Mindfulness* en el aula, qué aspectos mejoraría como herramienta de trabajo, tanto en clase como en sus vidas personales, la importancia de una buena formación docente, así como sus opiniones acerca de la introducción de *Mindfulness* en el ámbito educativo.

Mediante la entrevista, pudimos conocer un poco más acerca de esta temática, corroborando mucha de la información recabada en nuestro marco teórico. Nuestra ponente del curso mostró todos sus conocimientos contándonos aspectos como qué era *Mindfulness*, qué beneficios tenía, su experiencia propia con la técnica, cómo se llevaba a cabo los cursos que impartía, y muchos más detalles que descubriremos a continuación.

En los resultados obtenidos a partir de la entrevista hemos encontrado que **la primera aproximación** que tuvo la ponente con el *Mindfulness* fue a través de un curso de formación muy importante que realizó. Actualmente esta formación es la que está transmitiendo en los cursos que imparte a docentes de educación infantil y primaria. Como nos explica este proyecto que lleva a cabo:

Es un programa de ocho sesiones aplicados al entorno escolar, en el que lo que se hace es un entrenamiento al profesorado que a su vez hace un entrenamiento con el alumnado. Entonces, sería un programa tipo de Mindfulness aplicado a la escuela, pero se hace en cascada, en dos niveles. Yo lo hago como formación y ellos van aplicando sesiones paralelas a la que yo aplico con ellos. Y por otro lado está complementado con materiales. (E01).

En cuanto a su **primera aproximación con el *Mindfulness***, como hemos mencionado anteriormente, fue a través de un curso que realizó. Pero, además, nos cuenta que esta aproximación fue con un poco de casualidad.

Fue un poco por casualidad, porque yo antes ya había meditado, había practicado yoga. Pero en un momento dado, la compañera que hoy no ha venido, organizaba en Málaga con otro compañero suyo, un curso de Mindfulness con la mejor gente que hay ahora mismo en España trabajando en esto. Y me animó a ello. Y en aquel momento pues... había una serie de circunstancias personales que yo no sabía resolver y, vi, que podían tener salida por ahí. Y efectivamente, a partir de ahí, sirvió para eso y para muchas cosas más claro. (E01).

Indagando un poco más sobre **la visión que tiene la orientadora sobre el *Mindfulness*** hallamos que, desde su propia experiencia una vez que conoce la técnica

lo que hace es aplicarla al contexto educativo, un ambiente en el que se mueve desde hace mucho tiempo. De esta forma, ella siente la necesidad de ver *Mindfulness* con una visión hacia mejorar la educación de hoy día, entendiendo que *Mindfulness* puede utilizarse para paliar las necesidades educativas actuales.

Como entiendo que ahora mismo hay un montón de carencias sociales con las que se puede hacer muchas cosas en el cole lo que hago es utilizar los conocimientos en Mindfulness para el desarrollo pues por ejemplo de las emociones, de la conciencia moral, de las habilidades de resolución de problemas. Hay muchos ámbitos que tienen que ver con el desarrollo integral de los niños y, se puede aplicar utilizando Mindfulness como base. (E01).

Además, desde **su propia experiencia**, nos introduce en el concepto de *Mindfulness*, contándonos que:

Mindfulness es un camino. Surge de la meditación vipassana. Budha llega a la iluminación por un camino y ese camino es el de la meditación. Entonces, lo que hace la meditación vipassana es reproducir ese camino, de iluminación digamos, un camino que está marcado en sus textos, en los textos budhistas. (E01).

Por otra parte, en cuanto a la **introducción y visión de las maestras sobre el curso**, podemos observar que la mayoría de las maestras no conocía la técnica de *Mindfulness* con anterioridad. Todas ellas, habían escuchado hablar de dicha técnica a través de otras compañeras de trabajo o por la orientadora del centro. Encontramos que solo tres de estas personas habían tenido una experiencia previa con la meditación, pues habían llevado a cabo otras prácticas como Yoga, Pilates, Tai chi y Flow Motion (fisioterapia). Con respecto a esto, cabe señalar que se apreciaba una diferencia en cuanto al nivel de estrés y agotamiento que sufrían estas maestras en relación al resto. Debe señalarse que la diferencia en torno al nivel de estrés tiene la posibilidad de deberse a las prácticas meditativas que usaban antes de iniciarse en el curso. Esta, además, era **una de las principales razón es que hemos encontrado por las que, las encuestadas se apuntaban al curso**. Los testimonios muestran con claridad que

buscaban una técnica o estrategia que pudieran usar en ellas mismas, con sus alumnos, y reducir el exceso de alteración de las aulas.

La finalidad con la que me he apuntado al curso ha sido la de mejorar la atención en clase y el estrés que soporto como docente. (OIM₆).

Otra de las razones que hemos encontrado ha sido con la finalidad de conocer *Mindfulness* a un nivel más personal y para trabajarlo en el aula.

Mi intención es conocer el mindfulness, su aplicación, influencia e implicación como persona, docente y con mis alumnos/as. (OIM₁₀).

Muy seguida de esta línea encontramos **que las expectativas que tenían las maestras sobre el curso** eran muy positivas y giraban mucho en torno a las finalidades con las que se iniciaban en esta nueva temática. Una de las expectativas que esperaban de la realización de este curso era claramente mejorar su atención y las habilidades atencionales de sus alumnos.

[Tengo unas expectativas] muy buenas. Espero que las clases fluyan con menos estrés por mi parte y conjuntamente en y con mi alumnado. (OIM₃).

Adquirir herramientas que me permitan mejorar la atención y concentración de mis alumnos. (OIM₅).

En cuanto a **las influencias que *Mindfulness* puede tener en la vida diaria**, los resultados obtenidos con las personas entrevistadas, corroboran que el *Mindfulness* reduce el nivel de estrés y tensión que confirman las maestras. Y, además, dota de un estado de calma y tranquilidad. Pues esta profesional, notó como se iban produciendo cambios en su vida diaria durante la realización de su formación.

De entrada, me ayudó a recuperar una calma, que era natural en mí pero que en un momento dado, por circunstancias, perdí. Entonces, la recuperé. Yo creía que ya había cambiado para siempre, pero he recuperado una cosa que antes

era natural en mí, un ritmo más pausado. Pero sobre todo no un ritmo físico sino un ritmo mental de pausa más mental. (E01).

En esta misma línea, todas las maestras están de acuerdo con que este ritmo de calma que nos proporciona *Mindfulness* nos ayuda a combatir con la aceleración de la sociedad de hoy en día y disfrutar mejor de nuestra vida diaria.

La propia sociedad de nuestro alrededor, a menudo, nos impone un ritmo frenético, que nos hace no ser plenamente consciente de las cosas, actuando de manera automática ante las situaciones. Y esa actitud es contagiosa en cierto modo. (O1M₁₂).

Mindfulness nos enseña a ser más conscientes de todas actividades que llevamos a cabo. Enseñándonos a sentir las, vivirlas y disfrutarlas. (O1M₂).

Asimismo, bajo la misma opinión de las maestras, la entrevistada especifica que *Mindfulness* desarrolla aspectos que están muy deficitarios en nuestro día a día.

[Mindfulness ofrece a la vida cotidiana] cosas de las que está muy carente, por ejemplo, la calma, el desarrollo de la paciencia, el desarrollo de no hacer las cosas por inercia sino por qué quieres hacerlo; el no precipitar y prestar atención. (E01).

Continuando con **la influencia de *Mindfulness* en la formación profesional** de las maestras, además de reducir los niveles de estrés, encontramos que estas, confirman de forma clara y contundente que la práctica activa de *Mindfulness* en la enseñanza, motiva a las docentes a la hora de dar clase.

Por supuesto, porque nos da distintas estrategias para ser conscientes del momento en el que estamos, cómo podemos abordar distintas emociones y como consecuencia tomar mejores decisiones en nuestro trabajo diario. (O1M₇).

Además, algunas de nuestras encuestadas, achacan esta motivación a esos primeros beneficios que pudimos observar con *Mindfulness* en sus formaciones y desarrollos profesionales.

Sí. La consciencia y conocimiento de tus niveles de estrés y ansiedad... permite iniciar su control y te enseña cómo actuar ante ello, respirándose de este modo un ambiente más tranquilo y lleno de paz, que hace que las clases fluyan mucho mejor. (O1M4).

Encontramos que existe una relación muy directa entre la motivación de las docentes y la implicación en su trabajo. Esto podemos corroborarlo con el testimonio de la orientadora, quien nos comenta que:

Una cosa en la que sí estoy notando una diferencia abismal es en la implicación. En este centro, en el que está implicado el claustro completo, se nota una movida de centro. (E01).

Claro, y porque, el mismo ambiente invita a resolver por esa vía, a que la gente colabore. Luego la gente lo habla, y bueno, pues se empiezan a animar. (E01).

Siguiendo en esta línea, descubrimos la importancia que tiene la formación del profesorado a la hora de transmitir su conocimiento sobre esta técnica. Es importante que el docente realice y lleve a cabo una formación sobre la temática que quiere enseñar, para poder estar completamente capacitado y ser un ejemplo a seguir para su alumnado.

La práctica personal es fundamental para la práctica escolar. Es un camino que comienza uno/a mismo/a, por tanto, afecta positivamente a todo tu entorno. Para mí, la práctica personal es fundamental para el resto de entornos mencionados. (O1M7).

El docente debe ser un modelo a seguir para el alumnado, es quien debe dar ejemplo de cómo cultivar los valores necesarios y el que debe guiar a los alumnos a conseguir su desarrollo íntegro. (O1M4).

Con respecto a la práctica personal, encontramos un aspecto en el que vemos conveniente incidir, pues como afirma la orientadora, *Mindfulness* es de fácil comprensión para los docentes, pero es apropiado advertir que:

Es verdad que no le llega a todo el mundo igual. Mindfulness requiere práctica personal, requiere meditación y, todo el mundo no está en un momento personal adecuado para hacerla. (E01).

Llevando el *Mindfulness* al terreno del aula, se observan **influencias en la educación y en contextos relacionados**, en primer lugar, encontramos que su práctica activa motiva a los alumnos, pues hemos podido extraer de los cuestionarios de las maestras con previa experiencia, la confirmación de la puesta en práctica de algunos ejercicios de iniciación.

La experiencia en el aula es muy positiva. (01M₄).

Además, esto lo podemos corroborar gracias al testimonio de la ponente, quién nos cuenta que una de las maestras con experiencia ha realizado ya algunas actividades que han resultado muy exitosas y donde se puede ver la implicación de los alumnos.

Por ejemplo, Cristina ha hecho un montón de cosas para el día de la paz y la profe de música [también], hemos practicado un mantra el cole entero, que [el cual] han cantado. Entonces, incluso la actitud de los niños la ha trabajado ella. (E01).

Otro de los aspectos encontrados en relación a la práctica de *Mindfulness* con los alumnos es que las encuestadas afirman que dicha práctica puede paliar determinadas carencias causadas por los diferentes contextos en los que se desarrollan.

Por supuesto. Compensaría la falta de atención y recepción de contexto social y familiar con que vienen muchos alumnos a clase. (01M₉).

Basándonos de nuevo en las maestras con previa experiencia en meditación, hemos encontrado que estas, afirman que la meditación es útil para aumentar las capacidades atencionales del alumnado. Estando, además, el resto de encuestadas de acuerdo con ello.

Sí, aprendemos concentración, atención y capacidad. (OIM₄).

Sin embargo, hemos podido comprobar que hay algunas maestras que han afirmado esto, basándose solo en explicar las bases que requiere el aprendizaje una nueva técnica, restándole importancia a los beneficios que esta pueda ocasionar. Creemos que ello se debe a la falta de experiencia en el tema.

Sí, por supuesto. Como todas las cosas, requiere de práctica y entrenamiento para tener resultados positivos. (OIM₆).

Adentrándonos un poco más en las **influencias que puede tener Mindfulness en la educación** nos hemos centrado en varios temas, entre ellos el tema de las emociones y las relaciones interpersonales. Encontrando que existe una unanimidad en torno a las opiniones de nuestras encuestadas. Todas ellas están de acuerdo y afirman que *Mindfulness* podría tener importantes influencias en torno a este aspecto, aportando razonamientos contundentes.

[Podría tener importantes influencias] Porque al ser conscientes de las emociones y ser capaz de identificarlas es más fácil buscar y encontrar soluciones para abordar las relaciones desde un plano más positivo. Si aprendes a conocerte a ti mismo, aprenderás a conocer mejor al otro. (OIM₃).

Además, hemos de destacar que en este tema (de las emociones y las relaciones) *Mindfulness* no solo tiene utilidad en las aulas, sino que puede mejorar las habilidades de relación interpersonal de aquellos niños, a los que les cuesta un poco más, relacionarse en el recreo y en otros contextos en los que se rodee de sus compañeros. Pues es aquí, donde se amplía este campo y donde los niños comparten una mayor cantidad de relaciones con otros iguales. Este contacto, puede generar aprendizajes que influyan de forma directa en el completo desarrollo del niño/a.

Mindfulness incita a los niños más tímidos a relacionarse con el resto de sus iguales. La práctica de la conciencia permite conocerse a uno mismo, creando un autoconcepto e identidad positivas, de esta forma, el niño/a confiará más en sí mismo, fomentado con ello, la afinidad con otros compañeros. (OIM₄).

Todas las personas necesitamos crecer en un entorno socialmente estimulado, pues el desarrollo personal, en todos los ámbitos, necesita la posibilidad de compartir y de estar con los demás. (OIM₁₁).

Las relaciones sociales entre iguales, nos ayuda a formar nuestra personalidad, a interiorizar normas y valores, y a regular nuestra conducta. (OIM₅).

Además, la adquisición del control o manejo de las emociones, lleva a mejorar la habilidad para generar soluciones a los conflictos. Puede ser una técnica muy práctica que nos ayuda a tomar las decisiones apropiadas.

El conocimiento y consciencia de los conflictos les da a los alumnos/as y profesorado herramientas para afrontarlos. (OIM₈).

Mindfulness te enseña a mirar desde otra perspectiva el problema. Te enseña a calmarte, pensar que ha sucedido y después tomar una decisión para actuar de la forma más correcta posible. (OIM₄).

Si recurrimos a los hallazgos de la entrevista podemos encontrar que lo citado anteriormente es completamente cierto. Según nuestra ponente, *Mindfulness* introdujo diversos cambios en su vida y uno de ellos fue este.

Mindfulness me da muchas herramientas para enfrentarme a situaciones difíciles, personales y laborales. Me enseña cómo actuar ante esos conflictos y a no reaccionar impulsivamente. (E01).

[Me ayuda a interpretar] cómo me situó yo ante un problema y cómo lo abordo. Y cómo reacciono a ello. A qué le presto atención, dónde intervengo, como

acepto lo que está pasando, cómo actúo. Por ejemplo, no reaccionando, una de las cosas que Mindfulness entrena mucho es no reaccionar de forma automática a lo que está pasando. (E01).

Hemos podido hallar que la mayoría de las maestras están de acuerdo con que la práctica de *Mindfulness* podría erradicar muchos de estos tópicos y enseñarles a los niños métodos y estrategias de concentración.

Sí, porque no todos los niños con falta de atención general son TDAH y el propio ritmo cotidiano lleva a los alumnos a tener atención dispersa. (OIM₁₁).

Un claro ejemplo de esto, lo encontramos en la entrevista cuando la ponente nos menciona un comentario que hizo una de sus maestras acerca de su clase: “Me ha tocado una clase horrible, casi la mitad del grupo tiene un déficit de atención brutal”. Con este comentario, vemos que algo está fallando en la educación, de este modo, lo explica la entrevistada:

Cuando hablamos de déficit de atención estamos hablando de TDAH, el TDAH como patología no puede tenerlo más del cinco por ciento de la población como cualquier patología. Cuando te están hablando de que el cincuenta por ciento de un grupo de niños normal y corriente tiene un déficit atencional, es que estamos equivocándonos en algo, es que no estamos educando las habilidades que hacen que el niño sea capaz de atender, pararse, escuchar con alguien... (E01).

Siguiendo en la línea de que algo falla en la educación, la ponente nos afirma que con *Mindfulness* podrían incluirse en el sistema educativo otros conocimientos que son imprescindibles para el niño y su desarrollo.

A los niños, además de matemáticas, lo que hay que enseñarles es algo mucho más integral, tiene que ver con su desarrollo integral como persona y aquí a menudo se está olvidando eso no solo en el cole, sino también fuera del cole, se está dejando de educar cómo se manejan las emociones, o cómo se resuelve un problema que has tenido con otro niño, esas cosas son las que hay que incluir y esto es una buena manera de hacerlo. (E01).

Cuando hablamos o hacemos referencia al contexto escolar no podemos olvidarnos de que este tiene que ir de la mano del contexto familiar, siendo muy útil toda colaboración que pueda aportar. Por tanto, no podíamos olvidar ofrecerle la importancia que merece. Con respecto a este tema, hemos hallado que todas las encuestadas están completamente de acuerdo en que sería beneficioso tanto para el alumnado, como para la familia que, en el contexto familiar también se practicara *Mindfulness*.

Sí, porque algunas veces escuchamos expresiones como: “no pudo con este niño” “no sé qué hacer con él”. (OIM₆).

Por supuesto. Sería conveniente un entorno familiar consciente que ayude a los niños/as a conocer y controlar las emociones y con ello, la atención diaria. (OIM₈).

[Sería beneficioso porque] como ya he dicho, el ritmo frenético está en la sociedad. A menudo vemos que, por ejemplo, la gente tiene prisa hasta para comprar el pan. De modo que, los niños tendrían más oportunidad de practicar si viesan el ejemplo también desde sus propios hogares. (OIM₁₂).

Nuestra maestra con experiencia además de estar de acuerdo con que sería beneficioso, expone algunas características o requisitos necesarios para que se realice con total éxito.

Es preciso estar convencidos uno a uno cada miembro. Pues condiciona mayor y mejor la práctica si los miembros son de menor edad o más abiertos. Pero en caso de que haya un acuerdo entre todos, MUY CONVENIENTE. (OIM₄).

Todas las encuestadas son conscientes de la importancia que tendría la unión de la escuela y la familia en la práctica de *Mindfulness*, teniendo múltiples beneficios para todos.

Todas ellas reconocen la mejora de calidad que podía producir *Mindfulness* en el ámbito educativo, mejorando no solo la calidad de la educación sino la calidad de vida de los alumnos.

Es necesario enseñar a los alumnos/as aspectos que puedan utilizar a diario, valores, actitudes y formas de estar que le ayuden a crecer como persona. Dotándoles de conocimiento a través de los cuales aprendan a saber sentir y disfrutar de lo que están haciendo en cada momento, produciendo de esta forma un bienestar y un estado de felicidad que impregne su día a día. (OIM₄).

En mayor o menor grado su introducción y práctica es positiva. Sería una educación basada en la consciencia y el control sobre las emociones de forma positiva; en el aspecto de la educación emocional es fundamental dicho proceso. (OIM₂).

Asimismo, la ponente entrevistada nos confirma que la aplicación de *Mindfulness* en el ámbito educativo sería beneficioso, pues contribuye a:

Crear personas más completas, más formadas, más capaces de relacionarse, más capaces de empatizar con los demás, para las relaciones interpersonales, para mejorar la salud mental, para fortalecer el carácter. Realmente, estamos hablando de educar cosas muy básicas, pero también muy fácil de olvidar. (E01).

5.2. Opiniones y expectativas posteriores al curso

Tras este segundo encuentro, hemos podido comprobar a través de la entrevista y de los cuestionarios el éxito que ha tenido el curso. Pudiendo observar el grado de satisfacción de las maestras y de la ponente sobre el curso, la implicación que ha tenido el centro durante todo este proceso y los cambios que se han producido tanto a nivel personal como de aula. Así como algunas limitaciones o mejoras que podrían tenerse en cuenta para otras ocasiones.

Como hemos dicho, se ha podido comprobar el éxito que ha tenido el curso por el alto grado de satisfacción que ha recibido, como nos testimonia la entrevistada con su **posterior visión y valoración:**

El grado de satisfacción ha sido mucho más alto de lo que yo esperaba. (E02).

Además, la entrevistada valora la implicación de las asistentes como “muy buena”. Y justifica que quizás ha influido positivamente la confianza previa. Pues al ser la ponente, la orientadora de referencia del centro, y la misma presencia en el centro, le ha permitido resolver dudas con fluidez.

Son gente que sabe cómo trabajo, que me toma en serio previamente a conocerme, que ya venía con una relación previa conmigo, una relación de confianza establecida. (E02).

Sé a quién le puedo decir directamente trabaja esto con tu clase, y puedo usar como orientación lo que ya han aprendido. (E02).

Asimismo, valora las propuestas de mejora proporcionadas por las alumnas de forma positiva, estando, además, de acuerdo con ellas y poniendo solución para cursos posteriores.

Una propuesta de mejora que creo que tiene toda la razón del mundo ha sido ver casos prácticos. Ver casos prácticos que es por lo que luego he hecho grabación de las sesiones en clase con idea de tener ejemplos visuales. (E02).

Otro de los aspectos encontrados en la entrevistada, respecto a la valoración del curso, ha sido la muestra de felicidad y gratificación que se despliegan de su éxito. Pues para ella, lo más gratificante de toda esta experiencia ha sido:

La sensación de que el trabajo que he echado ahí ha válido para algo. (E02).

Me hace feliz que hayan sacado algo útil para ellas personalmente y para sus actividades docentes. (E02).

En el estado de las maestras también podemos ver signos de satisfacción respecto al curso que han realizado. Todas ellas expresan su **valoración y visión personal posterior**, mostrándose contentas con lo aprendido, con los cambios que se han generado en sus vidas diarias y en sus puestos de trabajo. Y, además, no solo en

ellas mismas, sino también en sus alumnos. Encontrando así comentarios que evidencian esta complacencia:

Ha sido, con diferencia, uno de los cursos del profesorado que han supuesto, (a lo largo de mis treinta y dos años de carrera en activo) un mayor crecimiento personal y profesional. Me gustaría seguir. (Me ha supuesto una gran motivación ante los problemas que nos encontramos actualmente en las aulas). ¡Gracias por la iniciativa! (02M₇).

Para mí ha sido una suerte poder optar a este curso. La ponencia de Emilia muy positiva y las meditaciones excelentes. Una suerte como digo tener este curso [!!!]y espero poder asistir a más!!!. (02M₁₇).

Me ha gustado mucho este curso y espero sacarle el mayor provecho posible en mi vida diaria personal y profesional. (02M₁₆).

Encontramos que hay una serie de aspectos, los cuales, han sido muy valorados por las maestras. Entre ellos destacan la práctica de meditación en las sesiones.

Todo lo tratado ha sido muy beneficioso para la clase y para la tutora. Han venido muy bien las meditaciones, los ejercicios de respiración y control del cuerpo.

Me ha gustado aprender a meditar sobre mis emociones, sensaciones... A mi alumnado también le ha provocado bienestar, tranquilidad y reflexión.

Otro de los aspectos destacables ha sido el comprobar que es una experiencia aplicable a la realidad del aula.

Me ha gustado el comprobar que la meditación es posible, en mi misma y en el alumnado. (02M₄).

Asimismo, predominan muchas valoraciones positivas sobre las puestas en común con las compañeras.

Me ha gustado conocer que muchas compañeras se sienten como yo y que necesitamos practicar estas técnicas. (02M₁₇).

Lo que más me ha gustado son las puestas en común tras experimentar una técnica de relajación, ya que, en casa, al hacerlo sola, no hay puesta en común. (02M₈).

Lo que más me ha gustado ha sido las aportaciones de las compañeras y meditaciones grupales. (02M₁₁).

Otro aspecto con una considerable valoración ha sido la formación y experiencia de la ponente.

Las sesiones me han gustado mucho. Las ponentes estaban muy preparadas y dominaban el tema. (02M₁₅).

La ponencia de Emilia muy positiva y las meditaciones excelentes. (02M₆).

Siguiendo esta misma línea de la formación, cabe destacar el interés de las encuestadas por seguir formándose y por ampliar esta técnica a otros ámbitos. Todas las maestras expresan que sería necesario una continuada formación en *Mindfulness*.

Seguid enseñándonos, es necesario este aprendizaje, (02M₄).

Ampliaría las prácticas y profundización en las mismas para conseguir mayor seguridad personal y profesional hasta hacerlas formar parte de la cotidianeidad. Para ello, deberíamos seguir en cursos posteriores. (02M₇).

Creo que deberíamos formarnos todos en estas técnicas de “Mindfulness” y extenderlo también hacia el ámbito familiar. Me gustaría encontrar el año próximo otro curso de estas características. (02M₁₇).

Además de todas estas valoraciones positivas, también hemos podido encontrar algunas propuestas de mejora. Se han incidido sobre todo en la hora en la que se realizaba el curso,

La hora no era la apropiada. Quizás la sugerencia de una compañera es valiosa: haber adelantado la tutoría y después haber tenido la formación. (02M₉).

El horario de realización del curso, creo, no es el apropiado. El cansancio de la jornada laboral más la inquietud por terminarla, hace de este momento, el del curso, un “kit kat”. Retomar supone un esfuerzo añadido. (02M₄).

y se ha echado en falta casos de algunos ejemplos prácticos.

Me han faltado más intercambios de la práctica real del mindfulness en cada clase. El proceso que cada uno iba siguiendo, los resultados, las dificultades, los miedos... (02M₉).

En relación a **los cambios personales experimentados**, cabe destacar que solo tres personas no han experimentado cambios, porque ya meditaban previamente. El resto, refleja una notable mejora en muchos aspectos tanto a nivel personal como profesional.

Se ha encontrado en la mayoría de las maestras una mejora significativa del estrés, predominando de esta manera estados de más relajación y calma. Estos estados, además, aumentan su autoestima, viéndose esta reflejada en el ambiente de aula.

Me noto más calmada y centrada en clase. Soy más capaz de darme cuenta de cómo estoy por dentro en tiempo real. En este sentido voy aprendiendo a manejar mis reacciones, parándome antes de actuar o decidir algo. (02M₉).

Me ha aportado mucha calma y serenidad. (02M₁₇).

Los cambios se notan tanto a nivel personal como en el grupo clase. Están más relajados al estar la maestra más tranquila, es algo que beneficia mucho a nivel personal. (02M₁₁).

Hemos hallado que a este ritmo más pausado se le suman mejores niveles de atención. Todas las entrevistadas resaltan como ahora son más conscientes de todo lo que les rodea.

He aprendido a observar los pensamientos, las sensaciones..., dirigir mi atención hacia algo en concreto y concentrarme en los pequeños detalles. (02M₁₄).

[He aprendido] A escucharme, a observar mi interior, a observar con otros ojos el exterior. (02M₄).

He aprendido a tomar conciencia de muchas cosas (olores, color, respiración...) que antes no percibía de la misma manera. (02M₃).

Además, hemos encontrado que, tras la realización de curso, tienen una menor reactividad ante eventos negativos, y una mayor facilidad para aceptar las situaciones que surgen en sus vidas diarias.

Ser capaz de evadirme de los pensamientos negativos y hacer que pasen sin que me afecten demasiado. No rumiar tanto ese tipo de pensamientos. (02M₁).

También intento aceptar con naturalidad aquellos sentimientos o emociones negativas, hacia situaciones o personas, sin culpabilizarme por ello. (02M₁₂).

He aprendido a deshacer o apartar de mi vida “situaciones tóxicas” o “personas rumiantes” que pueden hacerte sentir mal. (Esto si lo he descubierto durante el curso). (02M₁₈).

También intento aceptar con naturalidad aquellos sentimientos o emociones negativas, hacia situaciones o personas, sin culpabilizarme por ello. Del mismo

modo relativizo más las cosas al concienciarme de que ninguna situación es definitiva, todo es pasajero. (02M₁₂).

Otro de los aspectos que ha tenido una considerable mejoría ha sido en el control y reconocimiento de las emociones. Las maestras han notado una mejoría en cuanto al reconocimiento de las emociones que sienten en cada momento y su control ante situaciones tanto personales como laborales.

Controlo mejor mi cuerpo, mis sentimientos, emociones. (02M₂).

Principalmente, he aprendido a controlar un poco las emociones, a controlar mi estado de estrés y a relajarme cuando lo necesito. Los niños en clase también han mejorado. (02M₈).

Mayor y mejor conocimiento de mis emociones y de su control ante situaciones cotidianas y/o extraordinarias. Incorporación de hábitos y reacciones a este respecto en la vida diaria. (02M₇).

Al definir ciertas emociones o estados de ánimo y nombrarlas, las reconozco y obtengo mayor dominio sobre ellos. Ello me da más estabilidad y tolerancia conmigo misma.

Además, al aprender técnicas de equilibrio emocional, he adquirido instrumentos que puedo usar en cualquier momento, y no solo en los necesarios. El uso de estas técnicas posibilita que puedas enseñarles a los demás, en el ámbito personal y laboral. (02M₄).

Esta mejoría en el reconocimiento y control de las emociones ha implicado que se haya encontrado también una mejoría a la hora de afrontar una situación difícil o conflicto. Encontrándose que hay una mayor facilidad para ver las diferentes perspectivas del problema antes de actuar.

Procuro ver las situaciones problemáticas de otra manera buscando siempre encontrar soluciones positivas. (02M₂).

También he aprendido a aceptar momentos de preocupación y a la vez relajarme, pararme a pensar antes de tomar una decisión inapropiada, no saltar en el momento candente de enfado. (02M₃).

Poco a poco he ido notando cambios en mi manera de actuar, de responder a malas formas y ataques sin entrar en conflicto. (02M₁₃).

Además, hemos de señalar que, tras la realización del curso, hemos encontrado en los cuestionarios que prácticamente todo el mundo ha incluido la práctica informal en su vida diaria y recurre a lo trabajado en situaciones difíciles.

Informal cuando me surge la necesidad. (02M₁).

Practico cuando puedo o estoy demasiado bloqueada por el trabajo o circunstancias familiares. (02M₂).

Un ratito de meditación parada cuando puedo: a veces diariamente y a veces semanalmente (como mínimo). (02M₉).

Tras la realización del curso, hemos podido encontrar que una proporción muy alta de maestras ha incluido actividades sistemáticas en el grupo clase. Solo en tres casos no se ha introducido ninguna práctica o se ha hecho de modo muy puntual.

Se han apreciado cambios tanto en el aula, como en el alumnado, salvo en aquellas en las que ya se practicaba con anterioridad.

En primer lugar, cabe destacar que percibimos un aumento de la capacidad de calma y atención en el alumnado. Teniendo estos efectos, una concisa duración.

Duran poco, pero consigo la tranquilidad en el aula y que se centren más, [que] estén más atentos los alumnos. (02M₅).

El ambiente de la clase es más calmado y silencioso, aunque eso no signifique que dure siempre. (02M₉).

Les serena y calma, pero hay que trabajarlo de manera continua. (02M₁₇).

Sí, mis alumnos/as quiero creer que están más tranquilo no gritan tanto, se trabaja en un ambiente relajado y en ocasiones ellos piden escuchar o trabajar una meditación. (02M₁₈).

Estos aspectos de calma repercuten significativamente en una mejora del clima del aula, esto podemos corroborarlo a través del testimonio de la entrevistada, la cual ha presenciado algunos de los cambios sucedidos en clase.

Entré un día en una clase, me puse hablar con María José porque teníamos a un niño al que yo estaba atendiendo y de repente ella me coge de la mano para que me calle un momento, se vuelve a la clase y le dice: “Estáis muy inquietos, voy a hacer una cosa, me salgo de clase para que os calméis”. Se salió de clase conmigo y automáticamente, los niños se quedaron en actitud de meditación y se calmaron, o sea, increíble. –Niños de seis años eh. –Eso es lo más llamativo que he visto. (E02).

Otro caso espectacular es el de una persona que tiene una clase muy difícil. Su clase está muy cerca de mi despacho y más o menos, desde mitad de curso, me di cuenta un día que ya nunca se escuchaban voces cuando pasaba por allí. (E02).

El ambiente del colegio por las mañanas está más tranquilo. (E02).

Como nos comenta una de las maestras encuestadas, se ha comprobado que los niños cada vez son más conscientes, notándose que la práctica de estas actividades les promueve a usar *Mindfulness* como herramienta de calma y concentración cuando lo necesitan.

Lo que en un principio parecía una actividad lúdica, o un sin fin premeditado, se ha transformado en un acto de voluntad y lo han usado para poder centrarse con mayor facilidad. Lo requieren porque les beneficia. (02M₄).

Otro de los cambios notablemente destacados es que se percibe a los niños con mejor autocontrol y mejor capacidad de expresar sus sentimientos.

El alumnado ha convertido en un hábito los minutos iniciales de meditación y cada vez están más familiarizados con los sentimientos: los conocen y hacen sus “pequeños chequeos emocionales”. (02M₉).

Sí, mejor disposición/predisposición a actividades destinadas al conocimiento y control de las emociones de forma intuitiva, al comprobar que incide positivamente en la salud personal y grupal. Alguno/os se resisten, pero son los menos. (02M₇).

De esta forma, cabe destacar que se ha encontrado que todos estos cambios se deben al previo uso de la práctica personal que las maestras hacen y, que luego transmiten a sus alumnos.

En algunas situaciones más conflictivas he aprendido a controlarlos mejor, controlándome primero. (02M₁₂).

Asimismo, hemos hallado que la mejora en esta actitud de calma en los niños derivada de la mayor calma que la docente emplea en clase.

Si he notado cambios por mí, al transmitirles más serenidad. (02M₆).

De igual manera hemos podido observar cambios en el desarrollo de la empatía del alumnado, tras practicar *Mindfulness*, han mejorado sus niveles de compañerismo y cooperatividad.

Se ayudan entre ellos y a mí, y empiezan a estar pendientes de los demás. Son menos egoístas. (02M₉).

Se ha encontrado que en los casos en los que no se ha introducido la práctica de *Mindfulness* en el aula, o se ha hecho de forma muy puntual, se ha justificado con la falta de implicación por parte de la maestra y por consiguiente, del alumnado. Además de insistir en el derroche de tiempo que conllevaba.

Solo lo apliqué una o dos veces en clase, pero cuando vi que la mayoría no se lo tomaba en serio y el tiempo de clase que me estaba suponiendo... además de que yo tampoco lo tenía bien trabajado a nivel personal, lo dejé de hacer. (02M₁₅).

6. DISCUSIÓN DE RESULTADOS Y CONCLUSIONES

De la revisión de experiencias realizada en la sección anterior, se desprende que los resultados aportados muestran un claro antes y después del curso. Estos cambios, muy significativos, evidencian que se han producido múltiples beneficios tras la realización de dicho curso. Se ha apreciado que todos estos beneficios no han repercutido solo en las participantes, sino que, además, también se ha observado una notable mejoría en los alumnos, en el clima del aula y en sus vidas tanto personales como profesionales.

Uno de los principales aspectos a destacar es sin duda la diferencia del nivel de estrés y agotamiento que sufrían las docentes. Como hemos podido observar, todas las maestras reconocen una disminución considerable en este aspecto. Estos datos corroboran el hallazgo de Schoeberlein (2012) cuando afirman que “*Mindfulness* aporta herramientas para reducir el estrés (p.27) y Vallejo (2006) cuando menciona que el *mindfulness* tiene “efectos positivos en el control del estrés y sobre los aspectos emocionales implicados en él” (p.245).

De esto, además, podemos extraer que la visión de la formación curricular del profesorado actual, está muy carente de aprendizajes de cómo afrontar el estrés y del manejo de habilidades de situaciones conflictivas que encuentran en el trabajo (Franco, Mañas y Justo, 2009).

Por consecuente, esta disminución ha resultado beneficiosa en las aulas, donde se ha podido observar una reducción del exceso de alteración que antes se sufrían en ellas. Aunque sí hemos de aclarar, que el periodo de tiempo en el que reina la calma, todavía no se ha visto beneficiado, siendo este, muy limitado. Las maestras creen que estos periodos podrían aumentarse con un entrenamiento más continuado, pero hasta ahora, no hemos podido encontrar esas marcas de mejora.

De esta reducción de la alteración de las aulas hemos podido extraer también que se ha visto mejorada la relación maestra-alumno. Pues al introducir la práctica de

Mindfulness para mantener el control del aula se ha visto reducida la técnica de la figura de la autoridad del docente que antes se utilizaba, de modo que se han disminuido los enfrentamientos, conflictos y situaciones de tensión entre las maestras y sus alumnos, a estos, prestarle mayor atención. Fluyendo de esta forma, de una manera muy positiva las relaciones en la clase.

Otro de los temas que se han visto beneficiados de la realización de este curso ha sido la atención. Las maestras, a través de la formación y de la práctica personal han aprendido a tomar consciencia de lo que están viviendo en cada momento. Y ya no solo refiriéndonos a ver todo lo que les rodea, sino también observar pensamientos, sentimientos, emociones y aspectos interiores que le han ayudado incluso a conocerse más a sí mismas. Aspectos que han empleado, además, para hacer frente a situaciones que surgen en la vida diaria.

Gracias a la implicación de las maestras, esta misma atención, se ha visto reflejada en los alumnos. Se han notado cambios significativos en este aspecto, mejorando a la hora de realizar actividades que requieren mayor concentración. De este modo, podemos deducir que *Mindfulness* aumenta el rendimiento académico (León, 2008) pues, debido al mayor nivel de concentración, aumenta el procesamiento efectivo de la información y mejora el rendimiento escolar.

Es importante, destacar en este ámbito, la figura de la maestra. Creemos y hemos visto necesaria la formación del profesorado para posteriormente ejercer de ejemplo. El profesorado, es sin duda la persona que guía, enseña y proporciona los aspectos y conocimientos que producen el desarrollo íntegro del niño/a. Los docentes no deben olvidar la gran tarea que tienen en sus manos. Pues dependerá de ellos, en gran parte, no solo el futuro de sus alumnos, sino también su manera de ver y vivir la vida.

Atendiendo, además, a este tema de la formación, hemos encontrado el interés que muestran las docentes en seguir formándose en *Mindfulness*, contribuyendo de esta forma a extenderlo a otros ámbitos como el familiar. Pensamos que llevar *Mindfulness* hasta la familia sería beneficioso pues además de transmitir otros valores, proporciona un espacio y tiempo en familia. Un tiempo que está muy desgastado hoy en día.

Otro de los temas que han culminado esta investigación ha sido la comprobación de que *Mindfulness* mejora el reconocimiento y el control de las emociones. Hemos podido observar como las maestras y sus alumnos han sobrellevado un notable cambio entre el inicio y el final del curso. Con la práctica de *Mindfulness* han sido capaces de tomar más reconocimiento de sus propios sentimientos y emociones, así como de las

emociones de los demás. De esta forma, los alumnos se han mostrado más empáticos con sus iguales y sus maestras, teniendo esto una gran repercusión sobre las relaciones interpersonales. Toda esta mejora ha propiciado por consecuente, una mejora en los niveles para hacer frente a situaciones difíciles, enseñando estrategias y habilidades para la resolución de conflictos. Asimismo, hemos encontrado que *Mindfulness* contribuye a una educación completa, una educación que se basa en una transmisión de valores, pensamientos y actitudes, una educación basada en aspectos muy básicos pero muy carentes en la sociedad de hoy en día. Una carencia que ratifica que “la escuela sigue estando más preocupada en enseñar conocimientos que en la calidad y el modo de vida de la persona que ha de hacer uso de ellos” (Toro, 2005, p.153).

Hoy día, encontramos que se suele decir que la mayoría de los niños son muy nerviosos y se les suele poner la etiqueta de “hiperactivos” sin valorar antes el ambiente de estrés y tensión en el que se mueven en su vida diaria, tanto en el aula como en el ámbito familiar. Tras esta investigación hemos encontrado que las maestras estaban de acuerdo con que *Mindfulness* puede erradicar esos falsos tópicos de TDAH que se le asignan a los niños cuando se dice que son muy nerviosos. Pero no se ha encontrado ningún dato al respecto tras la realización del curso. Entendiendo por esto que quizás en sus clases no se ha encontrado niños con necesidades educativas diagnosticadas, y que simplemente se encontraban estos “falsos TDAH” que se han descartado tras la aplicación de *Mindfulness*.

Como declara Cury (2007, p.71): la educación debe contribuir a “desarrollar en los alumnos la capacidad de gestionar los propios pensamientos, administrar las emociones, ser líder de uno mismo, trabajar las pérdidas y frustraciones y superar los conflictos”. Asimismo, debe ayudar “a desarrollar la protección contra los estímulos estresantes y la inteligencia emocional e interpersonal”. (Cury, 2007, p.83). A nuestro parecer, tras esta investigación, hemos encontrado que *Mindfulness* es una metodología que abarca todos estos ámbitos de la persona. Una metodología que debe introducirse en este sistema de enseñanzas que está pidiendo a gritos una mejora.

Creemos que para que se dé una educación de calidad es necesario un centro comprometido de manera global. Como hemos podido observar a lo largo de los resultados obtenidos, el alto éxito del curso, no hubiera sido el mismo sin la implicación de todas las maestras, de los alumnos y del centro.

Se ha encontrado que las personas que no han realizado prácticas en el aula se ha debido a una falta de implicación tanto personal como del alumnado, el cual no se lo

tomó en serio. Además, otro de los aspectos que se consideraron cruciales para no intentarlo más ha sido la implicación de tiempo que suponía, el cual, según la maestra, y valorado de forma muy significativa, podría invertirse en otros aspectos que lo requiriesen.

Así pues, como hemos visto, los resultados obtenidos tras la realización de nuestro estudio dan respuesta a todos los objetivos que nos planteábamos al inicio del mismo. Todos ellos se han visto reflejados en los distintos resultados que hemos obtenido. Comprobando de este modo, que la técnica de *Mindfulness*, en efecto, aporta los múltiples beneficios estudiados en las distintas investigaciones científicas de nuestra revisión teórica. Además, con los distintos métodos usados, entrevista y cuestionarios, hemos podido extraer toda la información necesitada para cumplimentar el resto de nuestros objetivos. Explorando y viendo de esta forma las expectativas, valoraciones, opiniones, concepciones, sensaciones, mejoras y cambios experimentados de todas las participantes tras la realización del curso. Sin olvidarnos, además, de la visión, opinión, expectativas, implicación y satisfacción de la ponente.

Como conclusión final, me gustaría destacar que después de haber estudiado todos los beneficios que puede tener *Mindfulness* en la vida y desarrollo diario de una persona; todas las evidencias científicas sobre estudios y programas llevados a cabo en distintos ámbitos de la historia, creemos necesaria la introducción y expansión del *Mindfulness* en el ámbito educativo de nuestro país. Puesto que son muchas las necesidades y existen suficientes evidencias que justifican que podemos apostar por ello. Por una educación de calidad en la que se trabaje desde las necesidades que tienen los niños para lograr un desarrollo íntegro, y no desde las carencias (que cada vez son mayores) que crea nuestro sistema educativo actual. Una educación que apuesta por los valores, contenidos y actitudes necesarias para formar a futuros ciudadanos activos y competentes, que puedan desenvolverse ante todos los problemas de la sociedad. Finalmente, me gustaría concluir este aspecto con una cita que lo define bastante claro:

“La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo”.

Nelson Mandela

7. LIMITACIONES E IMPLICACIONES

En cuanto a las limitaciones encontradas en el trabajo, hemos de señalar que la principal adversidad hallada, fue en las publicaciones de información sobre *Mindfulness*. Encontramos que existe una gran diferencia en las publicaciones de distintos idiomas. Las publicaciones españolas son escasas a diferencia de las publicaciones escritas en lengua inglesa. Se cree que este escaso número de estudios en relación a este tema en España, puede deberse a que es un concepto “nuevo” para nuestro país. Un concepto, que está aún por descubrir, por lo que su campo de búsqueda se reduce a las publicaciones actuales.

También hemos de señalar la reelaboración que ha sufrido el orden del guion de las preguntas de la entrevistada, puesto que, una vez llevado a la práctica, se tuvo que adaptar a las necesidades del contexto y de la ponente. Debido a esta objeción, he llegado a la conclusión que, para futuros trabajos o investigaciones, el orden de las preguntas debe ser más flexible.

Otra de las limitaciones encontradas en un principio fue la insuficiente participación de las maestras a la hora de realizar los primeros cuestionarios. Tras este motivo, surgió la propuesta de realizar un segundo encuentro y realizar una comparación entre el antes y el después, siendo finalmente, la participación mucho más alta.

En cuanto a las implicaciones, me gustaría agradecer toda la participación que ha tenido el centro y sobre todo la ponente del curso, quién me ha facilitado su ayuda a lo largo del estudio. Además, agradecer la participación final de las maestras, quién han facilitado la realización del análisis e investigación final del curso. Por último, y no por ello, menos importante, agradecer toda la ayuda de mi tutora, pues sin ella, todo esto no hubiera sido posible.

Gracias a este trabajo, me he planteado una temática que hasta ahora era desconocida y de la cual tenía un conocimiento muy escaso. Actualmente, soy consciente de la importancia y beneficios que tiene dicho tema y de la repercusión que podría tener su expansión y reconocimiento, en todos los aspectos de la vida cotidiana y, en especial, en el ámbito educativo. Por todo ello, el presente trabajo no solo me ha aportado llegar a conocer los resultados de los beneficios de esta práctica, sino que además, hace plantearnos realizar una “llamada de atención” y un cambio de mentalidad a los actuales y futuros profesionales de la educación.

Como posible línea de actuación para futuras investigaciones me gustaría destacar el deseo de ampliar el estudio en las aulas y posteriormente en las familias. Sería muy conveniente e interesante ser partícipe de los cambios experimentados en este escenario, tanto en el ambiente del aula como en los propios niños. Además, trasladar este concepto a la familia también sería favorable, pues como hemos visto, puede tener grandes beneficios, recuperando ese tiempo que los niños necesitan pasar con sus padres y madres, y viendo desde sus propios microsistemas la importancia de estar presente en todo momento.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almansa, G.; Budía, M^a. A.; López, J. L.; Márquez, M^a. J.; Martínez, A. I.; Palacios, B. y Peña, M^a. (2014). Efecto de un programa de *Mindfulness* sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria. *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 3, 120-133.
- Arguís, R.; Bolsas, A. P.; Hernández, S. y Salvador, M. M. (2012). *Programa "Aulas felices"*. Psicología aplicada a la educación. Zaragoza: Equipo SATI.
- Bishop, S. R.; Lau, M.; Shapiro, S.; Carlson, L.; Anderson, N.; Cardomy, J.; Segal, Z.; Abbey, S.; Speca, M.; Velting, D. y Devins, G. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 230-241.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2004). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La Muralla.
- Casado, P. (2015). *Mindfulness en la infancia y la adolescencia* (tesis de pregrado). Universidad de Salamanca, Castilla y León.
- Carratalá, F. (2017). Innovación Educativa. La meditación como recurso en el aula. *Colegio Oficial de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias*, 269, 13-27. Recuperado de <https://www.cdlmadrid.org/wp-content/uploads/2017/01/062017.pdf>
- Cobo, R. (2006). *Fundacióncadah.org*. Santander: Fundación CADAH. Recuperado de <https://www.fundacioncadah.org/web/>
- Cortina, M. (2017). *Mindfulness y mejora de la convivencia. Colegio Oficial de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias*, 269, 18-19.
- Cury, A. (2007). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Barcelona: Planeta.

- Didonna, F. (2011). *Manual clínico de Mindfulness*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Ederra, M. (2017). Meditación e intuición. *Colegio Oficial de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias*, 269, 16-17.
- Esgueva, M. (2016). *Mindfulness Una guía práctica*. Barcelona: Planeta.
- Franco, C.; Mañas, I. y Justo, E. (2009). Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness. *Inclusive Education Journal*, 2, 11-22.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia Social*. Barcelona: Kairós.
- González, A. (2013). *Mindfulness (atención plena o conciencia plena). Guía para educadores*. Recuperado de file:///C:/Users/usuario/Downloads/MINDFULNESS_alaznegonzalez.pdf
- Greenland, S. K. (2013). *El niño atento*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Hanh, T. N. (2007). *El milagro de Mindfulness*. Barcelona, España: Oniro.
- Herradas, S. (2017). En el aula... ¿meditación o mindfulness?. *Colegio oficial de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias*, 269, 14-15.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud la crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Programa de la clínica de Reducción del Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachussets. (2ª. ed.). Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*. Barcelona: Paidós.
- Kabat-Zinn, J. (2010). *El poder de la atención: 100 lecciones sobre Mindfulness*. Barcelona: Kairós.
- LaBerge, D. (1995). *Attentional processing: The brain's art of mindfulness*. Cambridge: Harvard University Press.
- Langer, E. J. (2006). *El poder del aprendizaje consciente*. Barcelona: Gedisa.
- Lavilla, M.; Molina, D. y López, B. (2008). *Mindfulness. O cómo practicar el aquí y el ahora*. Barcelona: Paidós.
- León, B. (2008). Atención Plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, 1 (3), 17-26.

- López, L. (2013), “Programa TREVA” (Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas al Aula: Aplicaciones, eficacia y acciones formativas). *ISEP*,4, 26-32.
- Mañas, I.; Franco, C.; Gil, M^a. y Gil, C. (2014). Educación consciente: *mindfulness* (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*. Sevilla: Aconcagua Libros.
- Martínez Bonafé, J. (1988). El estudio de casos en la investigación educativa. En J. B. Martínez Rodríguez. (Ed.), *Hacia un enfoque interpretativo de la enseñanza* (57-69). Granada: Universidad de Granada.
- Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía. Recuperado de <http://www.juntadeandalucia.es/boja/2008/169/3>
- Parra, M.; Montañés, J.; Montañés, M. y Bartolomé, R.(2012).Conociendo *mindfulness*. *Ensayos. Revista dela Facultad de Educación de Albacete*. 27, 29-46.
- Rodríguez, G.; Gil, J. y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Archidona: Aljibe.
- Rodríguez, D. y Valldeorola, J. (2009). *Metodología de la investigación*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya (UOC).
- Sabino, C. (1992). *El proceso de investigación*. Recuperado de <https://metodoinvestigacion.files.wordpress.com/2008/02/el-proceso-de-investigacion-carlos-sabino.pdf>
- Schoeberlein, D. (2012). *Mindfulness para enseñar y aprender: estrategias prácticas para maestros y educadores*. Móstoles: Neo Person.
- Servicio de estadística del Padrón Municipal de Habitantes 2015. Recuperado de <http://www.sevilla.org/ayuntamiento/competencias-areas/area-de-hacienda-y-administracion-publica/servicio-estadistica/atribuciones-del-servicio/consulta-y-descarga/numero-habitantes>
- Shapiro, S. L.; Schwartz, G. E. R. y Bonner, G. (1998). The effects of *mindfulness* - based stress reduction on medical and pre-medical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581–599.
- Shapiro, S. L.; Brown, K. W., y Astin, J. A. (2008). Toward the integration of meditation into higher education: Are view of research. *Retrieved September*,

<http://www.contemplativemind.org/files/MedandHigherEd.pdf>

Siegel, D. J. (2007). *The Mindful Brain*. New York: Norton & Company.

Siegel, R. (2010). *La solución mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Siegel, R. D.; Germer, C. K., y Olendzki, A. (2009), *Mindfulness: ¿Qué es? ¿Dónde surgió?*. En F. Didonna (Ed.), *Manual Clínico de Mindfulness* (25-46). Bilbao: Desclée de Brouwer.

Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 66/67, 5-30.

Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.

Simón, V. (2016). *Aprender a practicar “mindfulness”: y abrir el corazón a la sabiduría y la compasión*. Barcelona: Sello.

Toro, J. (2005). *Educación con “co-razón”*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Vallejo, M. A. (2006). Atención Plena. *EduPsykhé*, 5 (2), 231-253.

Villegas, M. (2006). Mindfulness y Psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 66/67, 5-10.

Recuperado de <https://www.oviedo.es/documents/12103/c1fe6e55-e7d0-42ef-b52a-e55ae6573754>

9. ANEXOS

ANEXO 1:

PRIMERA ENTREVISTA

La siguiente entrevista tiene como objetivo tratar de conocer los contenidos, vivencias y experiencia de una experta en la técnica de *Mindfulness*.

1. INTRODUCCIÓN A LA TEMÁTICA DE *MINDFULNESS*

- 1.1. ¿Cuál fue su primera aproximación al *Mindfulness*?
- 1.2. ¿Cómo entró *Mindfulness* en su vida?
- 1.3. ¿Cómo decidió hacer de *Mindfulness* una práctica profesional?
- 1.4. ¿Cómo lo consiguió? ¿Fue fácil integrarlo en su vida cotidiana?

2. DEFINICIÓN, CONOCIMIENTO Y EXPERIENCIA PROPIA DE LA TÉCNICA

- 2.1. ¿Qué es *Mindfulness*?
- 2.2. ¿Cuál es su propia visión de esta técnica?
- 2.3. ¿A qué campos principales se dirige el *Mindfulness* como herramienta de ayuda?
- 2.4. ¿Para qué se utiliza el *Mindfulness*?
- 2.5. ¿Qué cambios ha producido *Mindfulness* en su vida?
- 2.6. ¿Has sufrido alguna vez estrés, ansiedad, agotamiento en tu trabajo o vida cotidiana? ¿Ha reducido estos síntomas la práctica de *Mindfulness*?
- 2.7. ¿Qué ofrece *Mindfulness* a la vida cotidiana? ¿Se puede decir que *Mindfulness* nos ayuda a vivir más felices?
- 2.8. ¿Por qué cree que está cobrando actualmente una mayor importancia esta técnica?

3. *MINDFULNESS* Y DESARROLLO PROFESIONAL

- 3.1. ¿Resulta de fácil comprensión el *Mindfulness* en adultos?
- 3.2. ¿En qué consiste una sesión de *Mindfulness* en adultos?
- 3.3. ¿Cómo es acogida la práctica de *Mindfulness* en formaciones o empresas específicas?
- 3.4. ¿Cuál o cuáles pueden ser los beneficios de *Mindfulness* en los adultos?
- 3.5. ¿Recomienda la práctica de otras técnicas de relajación o meditación para mejorar la calidad de eficiencia y de vida de una persona?
- 3.6. Debido al alto nivel de estrés, agotamiento, ansiedad, que existe actualmente en los docentes, ¿cree que la práctica de *Mindfulness* en el desarrollo profesional, motivaría a los docentes en el desempeño de su trabajo en el aula a la hora de dar clase? ¿Cree que se reducirían estos niveles?

4. *MINDFULNESS* Y EDUCACIÓN

- 4.1. Si no es fácil en adultos, ¿cómo lleva a cabo la explicación en niños?
- 4.2. ¿En qué consiste una sesión de *Mindfulness* en niños?
- 4.3. ¿Qué beneficios podría producir el *Mindfulness* en la educación?
- 4.4. ¿Cree que la práctica activa de *Mindfulness* en la enseñanza motivaría a los alumnos a estar más receptivos en el proceso de enseñanza-aprendizaje? ¿Por qué?
- 4.5. ¿Cree que la práctica de *Mindfulness* en el aula es útil para aumentar las capacidades atencionales? ¿Por qué?
- 4.6. ¿Mejora el *Mindfulness* el control y regulación de las emociones y, con ello, las relaciones interpersonales en los alumnos? ¿Cómo?
- 4.7. ¿Cree que la práctica de *Mindfulness* en el aula podría disminuir o erradicar los tópicos actuales de niños con hiperactividad, nerviosismo o TDH?
- 4.8. ¿Cree que la práctica de *Mindfulness* en el aula sería favorable en la resolución de conflictos, y con ello, de la resiliencia? ¿Por qué?
- 4.9. ¿Cree que sería conveniente llevar el *Mindfulness* hasta el ámbito familiar?

4.10. ¿Cree que la introducción de esta técnica en la enseñanza escolar, como una materia más, podría tener grandes beneficios en los alumnos y docentes, en la calidad de sus vidas y, además, en la calidad de la educación en particular?

5. IMPARTICIÓN DE CURSOS

- 5.1. En cuanto a los cursos que imparte, ¿es una práctica apropiada para todo el mundo?
- 5.2. ¿Cuál es el objetivo principal del curso? ¿Qué metas tiene?
- 5.3. ¿Con qué frecuencia es recomendado practicar *Mindfulness*?
- 5.4. ¿Cuánto tiempo se tarda en ver los beneficios o efectos de la técnica?
- 5.5. ¿Qué actitud recomienda para el aprendizaje de la técnica?
- 5.6. ¿Cree que los cursos que imparte de *Mindfulness* tienen una correcta acogida en la escuela?
- 5.7. ¿Cuáles son las primeras reacciones del profesorado ante los cursos?
- 5.8. ¿Cómo ha acogido la administración y la política educativa la impartición de cursos directa a niños? ¿Te han limitado en algún aspecto?
- 5.9. ¿Cree que la administración podría involucrarse más en la realización o participación de los cursos?
- 5.10. ¿Qué es lo más gratificante de su experiencia como profesora de *Mindfulness*?

ANEXO 2:

SEGUNDA ENTREVISTA

Esta segunda entrevista tiene como objetivo conocer el antes y el después de las habilidades, aprendizajes, conocimientos, experiencias... de la profesora y las alumnas que han llevado a cabo el curso de *Mindfulness*, demostrando los aprendizajes y beneficios que han tenido a lo largo de dicho curso.

1. CARACTERÍSTICAS DEL CURSO:

- 1.1. ¿Cuál ha sido la duración total del curso?
- 1.2. ¿Cómo de aceptado ha sido el curso? ¿Ha sido exitosa la formación de estos docentes?
- 1.3. ¿Ha sido fácil llevarlo a cabo?
- 1.4. ¿Ha resultado de fácil comprensión para los alumnos?
- 1.5. ¿Cuál ha sido el nivel de implicación de los profesores?
- 1.6. Como me comentaste, los objetivos, eran que los profesores sacaran provecho personal, que lo disfrutasen y pudieran aplicarlo a sus vidas, y que salieran capacitados como para llevarlo a sus aulas. ¿Se han cumplido dichos objetivos?
- 1.7. Si no se han cumplido, ¿cuál cree que ha sido el problema?

2. DESARROLLO PROFESIONAL QUE HA IMPLICADO EL CURSO:

- 2.1. ¿Qué cambios, así de manera general, has visto o se han producido en tus alumnos? ¿Cuáles te han llamado más la atención?
- 2.1. ¿Lo han llevado todos a la práctica? ¿Puedes contarme alguna experiencia que te haya llamado la atención o te resulte de interés?
- 2.2. ¿Han mejorado en su calidad de vida y en su eficiencia en el trabajo?
- 2.3. ¿Crees que además del ámbito del trabajo, les ha servido o lo han llevado a otros campos?
- 2.4. Además del *Mindfulness*, ¿sabe si alguien ha complementado el curso con otros tipos de meditación?
- 2.5. Después de finalizar el curso, ¿crees que hay alumnas interesadas en seguir formándose en la técnica de *Mindfulness*?

3. LOS BENEFICIOS EN LA EDUCACIÓN:

- 3.1. Según experiencias previas, ¿les ha resultado fácil, a los docentes, llevarlo a cabo en sus clases con sus alumnos?
- 3.2. ¿Qué beneficios han visto en sus clases?
- 3.3. ¿Han cambiado las habilidades atencionales de los alumnos? ¿Están más receptivos en el proceso de E-A?

- 3.4. ¿Cómo ha mejorado *Mindfulness* el control de las emociones en sus clases? ¿Qué has visto o que aspectos destacarías sobre ello?
- 3.5. Y en cuanto a la resolución de conflictos, ¿qué podrías contarme? ¿Se han notado cambios?

4. CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS PROPIAS DEL CURSO/VALORACIÓN PERSONAL:

- 4.1. ¿Cómo evaluarías o calificarías a tus alumnos? ¿Crees que les ha sido útil todo lo aprendido?
- 4.2. ¿Ha tenido una eficacia real?
- 4.3. ¿Estás satisfecha con el trabajo que has realizado?
- 4.4. ¿Crees que la duración ha sido la correcta para tratar todos los contenidos?
- 4.5. Además de los objetivos, ¿te habías propuesto alguna meta personal con la realización del curso? ¿La has conseguido?
- 4.6. Además de tu formación, ¿cómo te ha enriquecido a ti el desarrollo del curso?
- 4.7. ¿Y el trato con las alumnas?
- 4.8. Después de la impartición del curso, ¿te ha surgido alguna propuesta de mejora?
- 4.9. ¿Has encontrado alguna limitación en algo?
- 1.10. Por último, ¿qué es lo que ha sido más gratificante a lo largo de este curso?

ANEXO 3:

PRIMER CUESTIONARIO

La siguiente encuesta tiene como objetivo explorar el conocimiento y la opinión de los participantes de este curso. Los resultados se emplearán para un trabajo de fin de grado de Magisterio, realizado sobre el estudio de la técnica de *Mindfulness*. Gracias por su colaboración.

Marque con una cruz en las casillas correspondientes, comprendiendo con la puntuación **1** está muy poco o nada de acuerdo y **5** está muy o totalmente de acuerdo.

- Sexo:

- Masculino Femenino

-Rango de edad:

- 25-35 35-45 +50

-Nivel en el que imparte clase:

- Infantil Primaria Secundaria

-Curso o ciclo en el que las imparte:

-¿Conocía con anterioridad la técnica de *Mindfulness*?

- Sí No

- ¿Cómo ha conocido o escuchado hablar de esta técnica?

-¿Ha tenido más experiencia con *Mindfulness*?

- Sí No

¿Cuánta? Poco/Nada Suficiente Mucha

¿De qué tipo?

- ¿Se siente agotado/a, quemado/a con las clases y/o con los/as niños/as?

- Sí No

- ¿Cuál es su nivel de estrés en el trabajo?

Poco/Nada Suficiente Mucho

-¿Práctica yoga u otras técnicas de meditación y relajación para remediar lo anterior?

Sí No

¿Cuáles?

-¿Con qué finalidad se ha apuntado al curso?

-¿Qué expectativas tiene del curso?

-¿Cree que la práctica activa de *Mindfulness* en la enseñanza motivaría a los docentes a la hora de dar clase?

1 2 3 4 5

¿Cree que reduciría los niveles de estrés, ansiedad, agotamiento, etc.? Razone su respuesta.

-¿Cree que la práctica activa de *Mindfulness* en la enseñanza motivaría a los alumnos a estar más receptivos en clase? Razone su respuesta.

1 2 3 4 5

-¿Cree que la práctica de *Mindfulness* en el aula es útil para aumentar las capacidades atencionales del alumnado? Razone su respuesta.

1 2 3 4 5

-¿Cree que podría mejorar el control y regulación de las emociones y, con ello, las relaciones interpersonales en los alumnos? Razone su respuesta.

1 2 3 4 5

-¿Cree que la práctica de *Mindfulness* en el aula podría disminuir o erradicar los tópicos actuales de niños con hiperactividad, nerviosismo o TDH? Razone su respuesta.

1 2 3 4 5

- ¿Cree que la práctica de *Mindfulness* en el aula sería favorable en la resolución de conflictos, y con ello, de la resiliencia? Razone su respuesta.

1 2 3 4 5

-¿Cree que es útil, para mejorar, además, su vida personal, familiar y extralaboral? Razone su respuesta.

1 2 3 4 5

-¿Cree conveniente que la familia también practique *Mindfulness*? Razone su respuesta.

1 2 3 4 5

-Por último, ¿cree que la introducción de esta técnica en la enseñanza escolar, podría tener grandes beneficios en los alumnos y docentes, en la calidad de sus vidas y, además, en la calidad de la educación en particular? Razone su respuesta.

- 1 2 3 4 5

ANEXO 4:

SEGUNDO CUESTIONARIO

1. ¿Qué cambios personales has experimentado?
2. ¿Has apreciado cambios en tu clase?
3. ¿Qué aspectos te han gustado?
4. ¿Qué aspectos suprimirías o modificarías?
5. ¿Haces práctica formal y/o informal? ¿Cuál y con qué frecuencia?
6. Comentarios

ANEXO 5:

TRANSCRIPCIÓN PRIMERA ENTREVISTA

-Entrevistadora: ¿Cuál fue su primera aproximación al *Mindfulness*?

-Entrevistada: Fue un curso de formación que hice muy importante, muy largo, muy gordo y muy intenso. Fue una formación que duró un año completo, que requirió pues estudiar mucho, leer muchísimo, practicar muchísimo y crear un proyecto que, es lo que ahora estoy implantando en los colegios. Mira este proyecto (me enseña unos documentos) que aquí está descrito. Es un programa de ocho sesiones aplicados al entorno escolar, en el que lo que se hace es un entrenamiento al profesorado que a su vez hace un entrenamiento con el alumnado. Entonces, sería un programa tipo de *Mindfulness* aplicado a la escuela, pero se hace en cascada, en dos niveles. Yo lo hago como formación y ellos van aplicado sesiones paralelas a la que yo aplico con ellos. Y por otro lado está complementado con materiales.

-Entrevistadora: Claro, lo que han estado comentando ellas de lo que hace con sus alumnos a la vez es lo que aprenden en este curso más o menos ¿no?

-Entrevistada: Eso es, claro. Hay materiales de audio, de vídeo, de YouTube, o puede haber materiales creados por mí de reflexiones o ya sacados de bibliografía. Técnica de meditación, visualizaciones, cosas diversas...

-Entrevistadora: ¿Cómo entró *Mindfulness* en su vida?

-Entrevistadora: ¿Qué te llamó la atención para estudiarlo o cómo lo conociste?

-Entrevistada: Fue un poco casualidad, porque yo había meditado ya antes, porque yo antes había practicado yoga. Porque yo venía de años de práctica de yoga. Pero en un momento dado, la compañera que hoy no ha venido, organizaba en Málaga con otro compañero suyo, un curso de *Mindfulness* con la gente mejor que hay ahora mismo en España trabajando en esto. Y me animó a ello. Y en aquel momento pues... había una serie de circunstancias personales que yo no sabía resolver y que vi que podían tener salida por ahí. Y efectivamente, a partir de ahí, sirvió para eso y para muchas cosas más claro.

-Entrevistadora: ¿Cómo decidió hacer de *Mindfulness* una práctica profesional?

-Entrevistada: Mi vida profesional está resuelta desde hace muchos años y podría no hacer *Mindfulness* y tendría el mismo trabajo que tengo. Entonces, esto entra en mi vida personal porque es una condición obligatoria que tengo del curso que yo hago. Es curso me obliga a meditar cinco días a la semana al menos durante una hora al menos diaria, entonces eso entra, así como práctica formal y luego pues como práctica informal empiezo a hacer atención a muchas cosas cotidianas.

-Entrevistadora: ¿Cómo lo consiguió? ¿Fue fácil integrarlo en su vida cotidiana?

-Entrevistada: Pues haber, integrarlo en la vida cotidiana fue una cosa obligatoria como consecuencia del curso de formación que yo hice.

-Entrevistadora: ¿Qué es *Mindfulness*?

-Entrevistada: *Mindfulness* es un camino. Surge de la meditación vipassana. Budha llega a la iluminación por un camino y ese camino es el de la meditación. Entonces, lo que hace la meditación vipassana es reproducir ese camino, de iluminación digamos y, a través de la meditación que es un camino que está marcado en sus textos, en los textos budhistas. En los años setenta con la psicología positiva y todo esto surge, la idea de que en psicología no solamente se hagan las cosas con enfermos mentales, o sea, solamente no se trata de curar a enfermos mentales, sino que se puede aplicar la psicología a mejorar las condiciones de vida y en la felicidad personal. Y a raíz de ahí pues se empieza a investigar y empiezan a utilizarlo. *Mindfulness*, empiezan a utilizarlo mucha gente, pues en Estados Unidos, en Massachussets abren una escuela de meditación. Y después de esa escuela de Meditación empiezan a utilizar esta técnica para tratar estrés y depresión y a partir de ahí bueno conforme se fue

investigando, se ha ido aplicando a muchas más cosas y en todos los ámbitos de psicología clínica se está aplicando con muchísimo éxito en muchos trastornos. Pero es que también se está aplicando con mucho éxito en el entorno escolar, en el laboral...

-Entrevistadora: Sí, en muchos campos ¿no?

-Entrevistada: Sí.

-Entrevistadora: ¿Cuál es su propia visión de esta técnica?

-Entrevistadora: Desde tu punto de vista o desde tu propia experiencia...

-Entrevistada: Desde mi propia experiencia yo lo que hago es una vez que conozco la técnica, es aplicarla a mi ambiente de trabajo, mi ambiente de trabajo natural, donde yo me muevo desde hace mucho tiempo, en la educación. Entonces, eh... como entiendo que ahora mismo hay un montón de carencias sociales con las que se puede hacer muchas cosas en el cole lo que hago es utilizar los conocimientos en *Mindfulness* para desarrollo de pues por ejemplo de las emociones, de la conciencia moral, de las habilidades de resolución de problemas. Hay muchos ámbitos que tienen que ver con el desarrollo integral de los niños y, se pueden aplicar utilizando *Mindfulness* como base.

-Entrevistadora: ¿A qué campos principales se dirige el *Mindfulness* como herramienta de ayuda?

-Entrevistadora: Vale, esto ya se ha comentado en la pregunta anterior.

-Entrevistadora: ¿Para qué se utiliza el *Mindfulness*?

-Entrevistada: El *Mindfulness* como he dicho anteriormente puede utilizarse en varios campos de la vida diaria, pero destaco el terreno educativo en el que el *Mindfulness* se utiliza como base para el progreso del desarrollo íntegro del niño/a.

-Entrevistadora: ¿Qué cambios ha producido *Mindfulness* en su vida?

-Entrevistadora: ¿Qué cambios ha producido *Mindfulness* en tu vida? En tu propia vida. Así en aspectos generales...

-Entrevistada: Pues mira... de entrada me ayudó a recuperar una calma, que era natural en mí pero que, en un momento dado, por circunstancias, perdí. Entonces, recuperaré, yo creí que ya había cambiado para siempre ¿no?, pero he recuperado una cosa que antes era natural en mí, que era un ritmo mucho más...

-Entrevistadora: calmado, pausado...

-Entrevistada: Sí, sobre todo no un ritmo físico sino un ritmo de pausa más mental

-Entrevistadora: Sí, de conciencia también ¿no?

-Entrevistada: Sí. Eso, por un lado, y luego me da muchas herramientas para enfrentar situaciones difíciles, personales y laborales da igual cuales.

-Entrevistadora: ¿Para la resolución de conflictos a lo mejor o...?

-Entrevistada: Bueno... a ver, no es tanto como para la resolución de conflictos porque no he aprendido mucho más de lo que ya sabía de eso, pero sí de cómo me sitúo yo ante un problema y cómo lo abordo. Y como reacciono a ello. A qué le presto atención, dónde intervengo, como acepto lo que está pasando, cómo actúo, por ejemplo, no reaccionando, una de las cosas que *Mindfulness* entrena mucho es no reaccionar de forma automática ante lo que está pasando.

-Entrevistadora: Sino como pensar un poco y luego... ¿reaccionar?

-Entrevistada: Como calmarte, observar, tomar perspectiva y cuando ya lo tienes claro, entonces actúa, nada impulsivo.

-Entrevistadora: ¿Has sufrido alguna vez estrés, ansiedad, agotamiento en tu trabajo o vida cotidiana? ¿Ha reducido estos síntomas la práctica de *Mindfulness*?

-Entrevistada: Sí, por ejemplo, en el último año, me ha servido para entenderme estupendamente con una adolescente conflictiva que tengo por hija.

-Entrevistadora: (risa) ¿qué edad tiene?

-Entrevistada: Quince

-Entrevistadora: ¿Qué ofrece *Mindfulness* a la vida cotidiana? ¿Se puede decir que *Mindfulness* nos ayuda a vivir más felices?

-Entrevistadora: ¿Qué ofrece *Mindfulness* a la vida cotidiana? A lo que es a la sociedad en general, ya fuera de tu vida en concreto.

-Entrevistada: cosas de las que está muy carente, por ejemplo, la calma, el desarrollo de la paciencia, el desarrollo de no hacer las cosas por inercia sino porque es lo que vas a hacer por qué quieres hacerlo, el no precipitar y prestar atención.

-Entrevistadora: Eso lo que hemos estado hablando antes, el pensar, y ver las perspectivas antes de actuar, no dejarnos llevar vamos...

-Entrevistadora: ¿Se puede decir que *Mindfulness* nos ayuda a vivir más felices?

-Entrevistada: Sí

-Entrevistadora: ¿Por qué cree que está cobrando actualmente una mayor importancia esta técnica?

Porque yo después de haber estado investigando y demás... hay muchos estudios ingleses pero españoles...

-Entrevistada: Sí muchísimos, sí porque ten en cuenta que esto surge, el término *Mindfulness* se crea..., se traduce del pali en 1881. En los años 70... en los años 60 ya empiezan a llegar maestros de meditación a los Estados Unidos, que empiezan a meter toda la meditación. En los años ochenta es cuando se habla ya de *Mindfulness*, y no hay estudios de *Mindfulness* prácticamente hasta los noventa que había poquísimos, pero si en los primeros diez años se hicieron cincuenta estudios, en el último año se ha hecho cinco mil, entonces va aumentando por año una barbaridad.

-Entrevistadora: ¿Resulta de fácil comprensión el *Mindfulness* en docentes?

-Entrevistada: Sí, lo que pasa que es verdad que no le llega a todo el mundo igual, hay gente... verás tú, esto es una cosa que requiere... el *Mindfulness* requiere práctica personal, requiere meditación y, todo el mundo no está en un momento personal adecuado para hacerla. Una cosa en la que sí estoy notando una diferencia abismal mira, esto que tú ves aquí, no era un claustro, era un claustro y varios profes de otro cole. Pues aquí hay varias personas. No tiene nada que ver lo que está pasando en este centro en el que está implicado el claustro completo con lo que está pasando en el otro cole donde hay...

-Entrevistadora: tres o cuatro ¿no?

-Entrevistada: Sí, creo que se apuntaron ocho y están viniendo seis... Nada que ver, aquí se nota una movida de centro y en el otro lado no se nota nada nuevo...

-Entrevistadora: claro, pero porque hay implicación...

-Entrevistada: Claro, y porque el mismo ambiente invita a resolver por esa vía, a que la gente colabore, luego la gente lo habla, y bueno pues se empieza a animar. Por ejemplo, este año Cristina ha hecho un montón de cosas para el día de la paz y la profe de música, hemos practicado un mantra el cole entero, que han cantado. Entonces, incluso la actitud de los niños la ha trabajado ella.

-Entrevistadora: Bueno ella, y lo que ha estado comentado la que traía esto de...

-Entrevistada: Sí, Mati...

-Entrevistadora: esto de las emociones. El que los niños mismos cuando a ella se le olvide, el decir: "Seño que se te ha olvidado", eso que se ve en los niños la implicación también.

-Entrevistadora: Y aparte de... bueno yo he visto hoy que había muchas mujeres, pero... ¿hombres hay algunos en el curso?

-Entrevistada: En este grupo no, pero tengo otro grupo, pero porque es un claustro rarísimo, es... casi la tercera parte del claustro son hombres.

-Entrevistadora: ¿Y hay alguna diferencia respecto al sexo en la comprensión del *Mindfulness*?

-Entrevistada: No lo creo, pero lo que si es verdad es que la diferencia no depende del sexo, dependen más del punto personal en el que uno esté.

Hay gente que estas cosas le suenan como "muy pegadas al techo", muy "meta fufú". Y hay a quien le encajan bien. A todo eso si te digo que esto no es una cuestión de fe, esto, hay investigaciones hechas por un tubo. Y que está... por ejemplo en técnicas... con el desarrollo de la neurociencia, las técnicas de neuroimagen han demostrado que el cerebro de los meditadores es distinto, por ejemplo. Y además como... hay efectos no solo físicos hay efectos psicológicos y efectos relacionales.

-Entrevistadora: Sí, que... ¿ven la vida como de otra manera? ¿O cómo?

-Entrevistada: Sí, pero no es que tu veas la vida de otra manera, es que tú también tu cerebro empieza a configurarse también de otra manera, o que tu inmunidad actúa de otra manera, enfermas menos, por ejemplo, se investigó la inmunidad y le ponían a un montón de gente vacunas de la gripe. Y entonces comparaban a un grupo de meditadores con uno de no meditadores y, al cabo de un mes, le hacen un análisis de sangre al otro grupo y se ve como el grupo de meditadores ha hecho una inmunidad frente al virus de la gripe mucho más alta que el grupo de los no meditadores.

-Entrevistadora: Es curioso eh...

-Entrevistada: Sí, sí. Vamos a ver es que hay investigaciones increíbles hechas acerca de... bueno y por supuesto, ya con patologías mentales que es como empezó a utilizarse *Mindfulness*, hay muchísimas más. Porque en escolares hay menos porque es más reciente el uso, pero, por ejemplo, en depresiones ya hay muchas réplicas de estudios que demuestran que el uso del *Mindfulness*, es igual de eficaz en la prevención de recaída en depresiones, igual de eficaz que mantener medicación.

-Entrevistadora: Yo leí que podía ayudar a los síntomas de muchos problemas, a mejorarlos y ya solo a que no volvieran a aparecer.

-Entrevistada: Sí, sí, es así.

-Entrevistadora: Bueno, ya esto lo he visto pero... ¿en qué consiste una sesión de *Mindfulness* en adultos?

-Entrevistada: Pues consiste en prácticas de distintos tipos de meditación, y luego sobre todo mucho comentario sobre las experiencias. A esto, por ejemplo, cuando se hacen comentarios, nunca se entra en comentarios personales, en... qué te ha pasado a ti. Así como lo que estás sintiendo en ese momento. Esto

no es una sesión clínica de nada, esto es un grupo de gente que está aprendiendo una técnica. Entonces, aunque en el aprendizaje de esa técnica has visto que salen aspectos personales no es un grupo de psicoterapia ni nada que se le parezca es un grupo de aprendizaje de una forma de hacer las cosas.

-Entrevistadora: ¿Cómo es acogida la práctica de *Mindfulness* en formaciones específicas? Tú solo te dedicas a lo que es formación de docentes, ¿no? ¿en primaria y en infantil?

-Entrevistada: No, no, yo me dedico... eso es una cosa que estoy haciendo ahora, pero yo soy orientadora en infantil y primaria. Yo soy la orientadora de este colegio y la del otro que comenté antes. Entonces, yo ahora estoy dando cursos para el CEP de formación en *Mindfulness* porque yo tengo esa formación que me permite impartirla, pero mi trabajo es de orientadora.

-Entrevistadora: ¿Cuál o cuáles pueden ser los beneficios de *Mindfulness* en los adultos?

-Entrevistada: En adultos... pues mejora la salud física y la mental totalmente, y luego en el docente concretamente, yo creo que mejora los niveles de felicidad en el puesto de trabajo y, disminuye el estrés laboral, entre otros muchos eh, o sea hay mucho ya investigado sobre el tema y hay efectos evidentes, evidentes.

-Entrevistadora: ¿Recomienda la práctica de otras técnicas de relajación o meditación para mejorar la calidad de eficiencia y de vida de una persona? Aparte del *Mindfulness*, como que... lo podríamos complementar con yoga o ¿el yoga ya va incluido dentro de esta práctica?

-Entrevistada: A ver, meditación se puede hacer de muchas maneras como ya has visto en esta sesión, aquí hemos hecho una meditación caminando. Y hemos practicado meditación sentados respirando y haciendo un escáner corporal, otro día hemos empleado algo parecido al “chi kung”, visualizaciones, pero el yoga también es meditación, el “chi kung” también es meditación, o sea, hay muchas formas... y, luego se puede completar también con práctica informal, que es prestar atención a cosas de la vida cotidiana.

-Entrevistadora: Debido al alto nivel de estrés, agotamiento, ansiedad, que existe actualmente en los docentes, ¿cree que la práctica de *Mindfulness* en el desarrollo profesional, motivaría a los docentes en el desempeño de su trabajo en el aula a la hora de dar clase? ¿Cree que se reducirían estos niveles?

Esto es lo que me has dicho antes claro, que sería adecuado que los docentes practicaran...

-Entrevistada: Ya aquí se está viendo... ya aquí llevamos cuatro sesiones, aquí lo que hice fue, que el año pasado les hice una sesión de presentación para que supieran lo que era eso, y este año cuando la gente me dijo que sí, que le interesaba... este año lo hemos organizado con el centro de profesores, yo no cobro el curso porque estoy dentro de mi horario laboral y en mi zona de trabajo, en este cole concretamente, en otro si lo cobro y si lo hago fuera de horario de trabajo. Pero aquí se hace porque la gente muestra interés, como ya llevamos cuatro sesiones y hay gente que está practicando, igual que hay otras que no entra, que yo sé que no está haciendo mucho, que está haciendo cosas muy pequeñitas. Pero se nota, hay en algunas personas, en las que se está notando un cambio abismal.

-Entrevistadora: Bueno ahora el tema de *Mindfulness* y educación. Si no es fácil en adultos, ¿cómo lleva a cabo la explicación en niños?

-Entrevistada: Pues por medio de la experiencia, se explica poco y se actúa mucho. Ya has visto por aquí, en la sesión de hoy has visto un ejemplo de un trabajo que está completamente enfocado a niños. Este mismo ejercicio tiene un equivalente para adultos que es... pues... uno entra en un bar, ve en la mesa del fondo a un amigo, es exactamente lo mismo, pero en un contexto más adulto y se proyecta exactamente igual como cada uno completa la historia y qué emoción tiene como consecuencia de lo que ha ido sintiendo. Entonces, lo que pasa es que para que luego a ellos les resulte más fácil, ellos lo han entendido exactamente igual que si lo hubiéramos hecho en un panorama de adulto, pero claro ven más claro cómo aplicarlo con sus niños.

-Entrevistadora: ¿En qué consiste una sesión de *Mindfulness* en niños? Porque... ¿tú directamente lo impartes con niños?

-Entrevistada: No, podría hacerlo, pero...

-Entrevistadora: Lo que haces es enseñarlo a los profesores y luego ellos a sus alumnos, como que eres la intermediaria entre profesores y alumnos ¿no? Y... ¿nunca te lo has planteado?

-Entrevistada: Sí, no, no, se puede hacer perfectamente. De hecho, cuando alguien quiere hacer algo en concreto me llama o me pregunta en la sala de profesores en la hora del recreo que estoy allí para ellos, pues me preguntan cómo harías esto, cómo harías lo otro... Y si, hemos hecho alguna cosita muy puntual de intervención en las clases, pero a demanda del profe concretamente, porque para los niños lo más natural no es ni lo más conveniente no es que entre la psicóloga del cole a hacer nada, sino que sea su seño que es la que está con ellos todos los días, la que adquiera las habilidades para enseñarles a ellos lo que ellos tienen que aprender. A los niños, además de matemáticas, lo que hay que enseñarle es algo mucho más integral, tiene que ver con su desarrollo integral como persona y aquí a menudo se está olvidando eso no solo en el cole, sino también fuera del cole, se está dejando de educar cómo se manejan las emociones, o cómo se resuelve un problema que has tenido con otro niño, esas cosas son las que hay que incluir y esto es una buena manera de hacerlo.

-Entrevistadora: ¿Qué beneficios podría producir el *Mindfulness* en la educación?

-Entrevistada: Pues crear personas más completas, más formadas, más capaces de relacionarse, más capaces de empatizar con los demás, para las relaciones interpersonales, para mejorar la salud mental, para fortalecer el carácter, realmente, estamos hablando de educar cosas muy básicas, pero también muy fácil de olvidar.

-Entrevistadora: Claro es... como tu practicas esto diariamente, lo dejas de practicar durante un tiempo y es como que desaparece ¿no? Por así decirlo...

-Entrevistada: Hombre, hay cosas que cuando una aprende, las tiene ya para siempre consigo

-Entrevistadora: Sí, pero por ejemplo esos efectos que produce se reducen, si tú tienes estrés y vives en un continuo agotamiento, tu practicas *Mindfulness*, sí se estabiliza, mejoras, dejas de practicarlo y vuelves a esos...

-Entrevistada: Claro, pero también es verdad que cuando vuelven... mira eso está estudiado en los meditadores cuando dejan de meditar, nunca suelen volver a los niveles, los niveles nunca suelen ser tan malos como eran previamente, y cuando retoman, recuperan mucho antes.

-Entrevistadora: ¿Cree que la práctica activa de *Mindfulness* en la enseñanza motivaría a los alumnos a estar más receptivos en el proceso de enseñanza-aprendizaje? ¿Por qué?

-Entrevistada: Sí, entrena habilidades como la atención por ejemplo que es una cosa que está ahora muy deficitaria. Mira cuando yo me planteo el proyecto este que ahora se está implantando era el trabajo de fin de curso que yo tenía que hacer. Y cuando me planteo que hacerlo nunca me cupo duda de que tenía que hacerlo en mi educación porque era mi ámbito, el que yo conozco bien y domino. Entonces, lo primero que pasó fue que dos personas me dijeron, dos días consecutivos, una en cada colegio, me dijeron: "me ha tocado una clase horrible, casi la mitad del grupo tiene un déficit de atención brutal". Entonces, cuando hablamos de déficit de atención estamos hablando de tdh, el tdh como patología no puede tenerlo más del 5% de la población como cualquier patología. Cuando te están hablando de que el 50% de un grupo de niños normal y corriente tiene un déficit atencional, es que estamos equivocándonos en algo, es que no estamos educando las habilidades que hacen que el niño sea capaz de atender, pararse, escuchar con alguien...

-Entrevistadora: Y a lo mejor no tiene diagnosticado tdh sino que es un niño nervioso, que no lo controla, que no ha desarrollado las habilidades.

-Entrevistada: Claro, por ejemplo, puede ser un niño, al que por ejemplo los padres están menos tiempo en casa con los niños, niños que están un poco más desatendidos, que están demasiado tiempo haciendo otras cosas que no son las más adecuadas. Y luego, la tecnología ayuda mucho, imagínate por ejemplo que a ti tu madre no te ha dicho en la vida que te tienes que estar quieto mientras comes en la mesa, sin levantarte.

-Entrevistadora: Ese niño no tiene unas bases de estar quietecito comiendo. Te voy a poner el ejemplo, tengo dos vecinos, bueno una vecina que tiene dos mellizos. Y desde pequeños nunca se han sentado a comer en la mesa cada uno en su sitio, sino que la madre..., estaban jugando y ella iba detrás con la cuchara. Luego los niños vienen a mi casa, mi madre y yo los cogemos, ella a uno y yo a otro, nos sentamos y empezamos a darles de comer y estupidamente, no hay niños. Y la madre luego pregunta, que cómo lo hacemos y es que claro, si tu desde un primer momento no estableces una norma de que tienes que estar sentado comiendo...

-Entrevistada: Pues si no tiene esa norma es posible que no tenga otras veinticinco normas más. Ese niño, luego sale de ese contexto y dicen mira, ese niño es hiperactivo. Luego hay algo en la educación que está provocando que aparezcan patologías y entonces, cuando la patología pasa de ser más del 5%, cuando ya estamos hablando de que tal porcentaje de la población tiene esa dificultad, es algo más social que patología en sí porque eso se está convirtiendo en la normalidad, no en la excepción. Por ejemplo, hasta hace diez, quince años, tú te ibas con tus padres en el coche y te ibas aburriendo, y entonces, lo normal, era "¿papá cuánto queda?"

-Entrevistadora: O jugando al juego de las palabras

-Entrevistada: Eso es

-Entrevistadora: O vamos a cantar...

-Entrevistada: Tu madre se ponía venga vamos a ver quién ve primero un coche amarillo...

-Entrevistadora: O al veo veo...

-Entrevistada: O vamos a jugar a las palabras encadenadas

-Entrevistadora: Ahora es mi fácil, le dan el móvil al niño y...

-Entrevistada: Ahora le das la Tablet, le pones una película, además que ya la tiene hasta instalada el coche, tienes tu DVD aquí. Luego si no le enseñas a aburrirse, ahora como consigues que aguante a la profe media hora dando una explicación en la pizarra. ¿Son hiperactivos? ¿Qué son?

-Entrevistadora: que no tienen unas bases... como que no han aprendido desde pequeños a ser eso y a ser así porque no se lo han enseñado. No han adquirido esa habilidad

-Entrevistada: Vale, pues si la sociedad le está dando no a todos los niños, pero si a buena parte de ellos, está quitándoles ese entrenamiento algo tenemos que hacer desde aquí para compensar.

-Entrevistadora: ¿Mejora el *Mindfulness* el control y regulación de las emociones y, con ello, las relaciones interpersonales en los alumnos? ¿Cómo?

-Entrevistada: Sí, de hecho, el último grupo del que me han llamado para trabajar que, es de otro cole que ya no es de mi zona, me llaman como grupo... o sea lo que ellos quieren es una formación en educación emocional. Y claro, me llaman a mí porque saben que yo voy a hacer una propuesta de educación emocional basada en *Mindfulness*.

-Entrevistadora: ¿Cree que la práctica de *Mindfulness* en el aula podría disminuir o erradicar los tópicos actuales de niños con hiperactividad, nerviosismo o TDH? Lo que hemos estado hablando antes...

-Entrevistada: Eso no quiere decir que no vaya a haber TDH

-Entrevistadora: No, haberlos hay...

-Entrevistada: pero que los TDH van a ser menor del cinco por ciento

-Entrevistadora: Y que no que lo diagnostiquen porque bueno, todo eso lleva un proceso y lo tiene que llevar un control y demás, pero a lo mejor es que dicen, este niño es hiperactivo, tiene tdh o es muy nervioso, y es por eso por lo que hemos estado hablando, es porque no tiene adquirido ni ha desarrollado unas habilidades

-Entrevistada: Unos hábitos

-Entrevistadora: Unos hábitos de estar sentado, de tranquilizarse, que no lo tienen...

-Entrevistada: De aburrirse un ratito...

-Entrevistadora: Ahí está.

-Entrevistadora: ¿Cree que la práctica de *Mindfulness* en el aula sería favorable en la resolución de conflictos, y con ello, de la resiliencia? ¿Por qué?

-Entrevistada: Sí, por ejemplo, ya esta gente ha empezado a utilizar... los profes con los que has estado, ya han empezado a utilizar un poquito... todavía no lo hemos abordado claramente, a lo mejor en la próxima sesión lo hacemos, el abordaje específicamente de conflictos a través de *Mindfulness*. Por ejemplo, si después del recreo vemos que ha habido una bronca muy gorda, muchas veces se pueden hacer muchas cosas, las reacciones de los profes son muy diversas. Por ejemplo, uno está llorando, pues se le consuela rápidamente porque no queremos que el niño llore. Otro está muy enfadado, pues le entretenemos con otra cosa. No, aquí hay que escuchar las emociones, hay que expresarlas y hay que sentirlas. Y después hay que calmar, y cuando ya la cosa se calma vamos a mirarla, pero vamos a mirarla desde calma y desde unas premisas que tienen que ver con el respeto a lo que siente el otro, con una expresión honesta con lo que ha ocurrido

-Entrevistadora: Es que en un momento así de calor, de decir, estoy enfadada, lo que tendemos es a reaccionar impulsivamente, hago esto, no nos paramos a pensar que está bien, que está mal, qué tengo que hacer

-Entrevistada: Cómo se ha sentido el otro, por qué he hecho esto, qué he conseguido con esto. Cuando empiezas a ver todas estas cosas es muy fácil que el problema se vaya disolviendo, que vaya encontrado su cauce.

-Entrevistadora: Te lo tomas de otra manera...

-Entrevistadora: ¿Cree que sería conveniente llevar el *Mindfulness* hasta el ámbito familiar?

-Entrevistada: Sí, claro hay por ahí gente haciéndolo ya, de entrada, hay psicoterapia y terapias familiares basadas en el *Mindfulness*. Hay gente que está haciendo *mindfulness* en familia y desde la escuela lo ideal sería introducirla también en... o sea la comunidad educativa no son solo los profes y los niños, lo son también las familias. Entonces, yo lo que pasa que por ahí no he querido entrar porque me parecía ya demasiado ambicioso. Me parece complicado hacer sesiones conjuntas, porque fíjate tú que aquí han salido cosas personales, en un grupo de profes, que no es lo suyo que salgan cosas personales, pero bueno esto se puede admitir en un grupo que tiene confianza como colectivo que bueno que estamos al lado también...

-Entrevistadora: como que se conocen un poco entre ellos

-Entrevistada: Eso es. Entonces, eso mismo, la gente no sería tan libre de hablar si delante hay padres delante de otras clases. O sea, eso es más complicado

-Entrevistadora: Y también claro si cuesta que los padres se impliquen en la educación de sus hijos, en el sentido de que participen en las actividades y proyectos que se organizan, cuanto más en eso...

-Entrevistada: Y luego otra cosa, las familias con más carencias son las que menos participan en este tipo de actividades.

-Entrevistadora: ¿Cree que la introducción de esta técnica en la enseñanza escolar, como una materia más, podría tener grandes beneficios en los alumnos y docentes, en la calidad de sus vidas y además, en la calidad de la educación en particular?

-Entrevistada: Como una materia más no sé yo si me gusta la idea porque creo que ahora mismo hay demasiadas materias, creo que las cosas que hay que enseñarles a los niños, las importantes son...

-Entrevistadora: Bueno como una temática más...

-Entrevistada: Sí, como una formación complementaria sabes, esto depende de que el profe lo maneje. Si el profe lo maneja le va a salir por los poros lo que esté enseñando, pero si no lo maneja... yo lo que no entiendo es porque se siguen haciendo oposiciones de magisterio como se hacen. Entiendo que para ser maestro hace falta mucho más que dominar un temario. Hace falta dominar adecuadamente las emociones, tener un determinado estilo moral, es decir, pues nadie le pregunta a un maestro o a una maestra si es un pedazo de machista, pero se supone que estamos educando en igualdad. Pero a ti te va a salir por los poros lo que tú seas, y es así.

-Entrevistadora: Vamos, tu eres el ejemplo de los niños y los niños van a seguir tu ejemplo.

-Entrevistada: Y lo que a ti se te cuele, los mensajes subliminales que tu lanzas, los niños los pillan.

-Entrevistadora: Son esponjas, pues ya me dirás.

-Entrevistadora: En cuanto a los cursos que impartes, vamos a hablar un poco sobre ellos... ¿es una práctica apropiada para todo el mundo?

-Entrevistada: No, es una práctica deseable para todo el mundo, pero hay gente que no está en el punto de que esto le encaje.

-Entrevistadora: ¿Cuál es el objetivo principal del curso? ¿Qué metas tiene?

-Entrevistada: El objetivo principal del curso es que la gente aprenda... son dos, por un lado, que los profes saquen provecho personal y lo disfruten y que lo puedan aplicar a sus vidas, y por otro lado, que salgan capacitados como para llevar eso a sus aulas.

-Entrevistadora: ¿Con qué frecuencia es recomendado practicar *Mindfulness*?

-Entrevistada: practicar meditación diariamente.

-Entrevistadora: Pero a lo mejor, tiene un cierto tiempo de practicarlo, es decir, diez minutos, media hora, durante una hora, ¿tiene un periodo aproximado?

-Entrevistada: Yo diría que lo ideal es practicar al menos una hora al día, una hora de meditación diaria y que tu vida, tu vida cotidiana esté impregnada de conciencia... *Mindfulness* significa atención plena, entonces, si tu vida cotidiana se impregna de eso y tu meditas todos los días tú tienes la calma y la perspectiva para hacer las cosas con mucha cabeza, con mucha conciencia. Con menos también se pueden ver efectos.

-Entrevistadora: Sí, pero lo recomendable es una hora ¿no?

-Entrevistada: Sí, pero ya estamos hablando de una cosa que... es una disciplina yo no sé si tú lo has intentado alguna vez, pero es realmente difícil eh...

-Entrevistadora: ¿Cuánto tiempo se tarda en ver los beneficios o efectos de la técnica?

-Entrevistada: Eso depende de la persona, de cómo practique, de cuánto practique...

-Entrevistadora: Pongamos que practica una hora al día

-Entrevistada: Pues yo te digo que en mi grupo de formación que nos veíamos, más o menos una vez al mes, todos a partir de la primera semana teníamos ya algún beneficio.

-Entrevistadora: ¿Cómo que notabais cambios no?

-Entrevistada: Sí, notábamos la calma, o sea las sensaciones más frecuentes, la calma y la felicidad.

-Entrevistadora: ¿Cree que los cursos que imparte de *Mindfulness* tienen una correcta acogida en la escuela?

-Entrevistada: Sí, están acogiéndose bien, el otro está todavía muy incipiente, el otro grupo que llegó, de todas maneras, la acogida si está siendo muy buena y, creo que la gente está viéndole la utilidad. Y la eficacia real espero evaluarla al terminar este curso.

-Entrevistadora: ¿Cuáles son las primeras reacciones del profesorado ante los cursos?

-Entrevistada: La gente suele ser muy receptiva porque se apunta ya un poco sabiendo a lo que viene, entonces suele ser fácil. Mira hay excepciones, aquí se ha visto una, que cree que esto es un rollo, pero como estamos en horario laboral, está aquí. Pues en el otro claustro me pasa lo mismo con otra persona.

-Entrevistadora: ¿Y tiene que estar aquí obligatoriamente por el horario laboral?

-Entrevistada: No, no lo creo, pero querrá los puntos o algo no lo sé.

-Entrevistada: A mí veras tú, ahí sí quiero hacer una distinción, ella está ahí, de modo objetivo no está participando

-Entrevistadora: Pero no se implica

-Entrevistada: No, pero eso a mí no me agrede de ninguna manera

-Entrevistadora: No ya, no te molesta. Cuando llegue al punto en el que te moleste a ti o algún compañero tomarías alguna medida...

-Entrevistada: Efectivamente, pero tu date cuenta que eso mismo te podría pasar en una clase, no es ni mal ejercicio, en una clase puede haber un niño que no quiera, ¿qué hacemos con él?

-Entrevistadora: Dejarlo ahí, porque otra cosa no puedes hacer con él

-Entrevistada: Dejarlo ahí y dejarle claro, tienes derecho a no hacerlo, hazlo si quieres, si no quieres no lo hagas, tienes la obligación de no molestar.

-Entrevistadora: ¿Cómo ha acogido la administración y la política educativa la impartición de cursos? ¿Te han limitado en algún aspecto?

-Entrevistada: Pues está muy de moda, con lo cual el centro de profesores estaba como loco buscando quién pudiera dar esto. Ahora mismo claro, es una cosa nueva y está ya muy experimentada, está lo suficientemente experimentada como para que se esté viendo que es muy eficaz. Entonces, la administración educativa estaba completamente por la labor, de hecho, hay poca gente que lo maneje y están llamándonos claro, porque necesitan quien extienda esto. Es algo además que los profes están demandando mucho. Mira el año pasado participé en un taller del CEP que era de gestiones emocional, pero a través de distintas técnicas, había un taller de teatro, otro taller era el de *Mindfulness*, otro era de arte. Eran distintos métodos para abordar el desarrollo emocional. Y había mogollón de profesorado, no solo de infantil y primaria, había muchísima gente de secundaria, deseosa de que alguien le diera herramientas para manejar emociones.

-Entrevistadora: ¿Y te han limitado en algún aspecto? Es decir, ¿en la impartición del curso o algo? Bueno en este caso no, porque son ellos los que te han solicitado y demás.

-Entrevistadora: ¿Cree que la administración podría involucrarse más en la realización o participación de los cursos?

-Entrevistada: El CEP está organizando muchos cursos de este tipo y además está dando bastantes facilidades, por ejemplo, esta gente lo están haciendo en horario laboral. El otro curso que doy, que son los lunes, está fuera de mi horario laboral está dentro laboral de ese CEP. Y la administración potencia que se haga así.

-Entrevistadora: ¿Y todo esto lo ha organizado la directora?

-Entrevistada: No, eso lo organizó en realidad... en este colegio fue concretamente una propuesta mía porque yo estaba haciendo la formación porque iba a hacer un proyecto adaptado a escuelas y entonces, lo que hice fue una sesión para que ellos supieran lo que eran *Mindfulness* y cómo se podía aplicar a la escuela y a partir de ahí que me dijeran si querían o no querían. Entonces quisieron y este año lo único que hemos hecho ha sido hablar con la asesora del CEP, ver cómo se organizaba, creé un proyecto, lo admitieron y estamos en ello.

-Entrevistadora: Y por último... ¿qué es lo más gratificante de su experiencia como profesora de *Mindfulness*?

-Entrevistada: Pues ver por la mañana cosas que me sorprenden en los niños. Cosas que antes no había visto, ver que el otro día la profe me contaba asombrada que habían bajado para el día de la paz en un silencio increíble por la escalera, que habían entrado directamente a su sitio, que habían hecho una cosa con calma y con conciencia...

-Entrevistadora: El ver los beneficios tanto en los profesores como en los niños ¿no?

-Entrevistada: Sí, y ver gestos, ver como los niños están pidiendo ratos de calma, y una vez que se los pone por delante, que están aprendiendo ¿no? Lo que más satisfacción me da es escuchar a las profes contando con cara de felicidad lo bien que les ha ido. El otro día Cristina contaba cómo habían estado dibujando el mantra del día de la paz, que además a mí me gusta la música...

-Entrevistadora: ¿Ella solo se dedica a dar clases de música?

-Entrevistada: Ella es de música, bueno ella da también clases en su tutoría que tiene una tutoría de quinto. Pero casi todo el horario es, porque es la única profe de música que hay en todo el centro. Ella lo ha entrenado con todos los cursos, de primero a sexto. Pero además ha estado haciendo mientras los niños cantando el mantra, porque le di la partitura preparada con idea de que lo pudiera usar como quisiera para explicar teoría, para hacer entonación, para yo que sé, para aplicarlo con la flauta si quería. Entonces, lo que hizo fue hacerlo como entonación mientras los niños iban dibujando mandalas. Y bueno, ella misma decía vaya clase agradable, los niños están enrolladísimos. No me ha costado trabajo ninguno, incluso los inquietos han entrado muy bien. Incluso ver como niños que no entran en actividades cotidianas, en el momento en el que sustituyes la presión de tienes que hacerlo por el bueno si no quieres no lo hagas, no pasa nada

-Entrevistadora: Se implican

-Entrevistada: Claro.

-Entrevistadora: En el momento como que, es como si el dijera bueno me está comprendiendo, como que reacciona a lo que le está diciendo la profesora, es decir bueno pues si no quieres no lo hagas ¿no? Como que el mismo muestra su reacción

-Entrevistada: Sí, le cambia un poco el paso porque está acostumbrado a esto es obligatorio y que lo tienes que hacer porque si no te voy a poner mala nota y, cuando le cambias el paso actúa precisamente haciendo lo que tu querías.

ANEXO 6:

TRANSCRIPCIÓN SEGUNDA ENTREVISTA

-Entrevistadora: ¿Cuál ha sido la duración total del curso?

-Entrevistada: El curso han sido ocho sesiones que se han desarrollado entre octubre y mayo.

-Entrevistadora: Como me comentaste, los objetivos, eran que los profes sacaran provecho personal, que lo disfrutasen y pudieran aplicar a sus vidas y que salieran capacitados como para llevarlo a sus aulas. ¿Se han cumplido dichos objetivos?

-Entrevistada: Sí, hay a ver... no todo el mundo practica de forma cotidiana en su casa eso lo vas a ver en los cuestionarios finales, pero sí hay mucha gente que lo hacía antes y que sigue haciéndolo, hay gente que ha empezado a hacerlo; todo el mundo ha iniciado práctica informal, es decir, aunque no hagan meditación formal si hacen en su vida cotidiana de atención plena y la mayoría de ellos se han atrevido a empezar a implantar en las clases.

-Entrevistadora: Y en todos los... bueno como me comentaste, y como vi yo, había una persona que no participaba en el grupo, no sé si te acuerdas que en la sesión que yo estuve que estuvimos andando en las colchonetas

-Entrevistada: Que decía que ella no se creía nada ¿no?

-Entrevistadora: Sí, ¿has conseguido que se implicara?

-Entrevistada: Sí, a ver, se ha implicado, vamos se ha implicado, ha empezado a ver que la gente realmente estaba contenta, que estaba funcionando. Ella misma ha conectado lo que... ella decía que era muy descreída que ella estas cosas no se las creía. Pues ha conectado con un curso que hizo hace un montón de años de yo no sé de que era...sí de... es que no sé... era un curso también de algo de trabajo personal. Y ha conectado con cosas que le convencieron entonces y bueno ella misma no practica, no ha implantado nada, bueno entre otras cosas, no tiene clase porque estaba este año de cupo 13. Pero... sí al final me ha tenido que decir que le ha gustado, que ha aprendido cosas y que cree que es útil.

-Entrevistadora: ¿Cómo de aceptado ha sido el curso? ¿Ha sido exitosa la formación de estos docentes?

-Entrevistada: Pues... ya verás las evaluaciones cuando las leas, pero el grado de satisfacción ha sido mucho más alto de lo que yo esperaba. En este colegio sí mira, es que ha pasado dos cosas. Lo he hecho en dos coles, este cole tenía una serie de características que yo a posteriori analizo así. Este cole me conoce, es un centro donde yo llevo los dos coles ¿no? Porque aquí había personal de los dos colegios. Son gente que saben cómo trabajo, que me toma en serio previamente a conocerme, que ya venía con una relación previa conmigo, una relación de confianza establecida. No tenían ni idea a que venían, han entrado muy bien en la actividad y han empezado a implantarla incluso en los cuestionarios numéricos se ve una mejora en habilidades relacionadas con el *Mindfulness* bastante considerable. Entonces, y la gente..., bueno, me ha escrito correos felicitándome, dándome las gracias, diciendo que ha sido un curso... a ver... hay quien me ha dicho que ha sido el curso de su vida, que lo normal es que tu vayas a un curso, luego se te olvida que lo hiciste y muchas veces ni implantas lo que has aprendido ni nada de nada.

-Entrevistadora: Pero a ellos les ha llenado

-Entrevistada: Claro, de hecho, los dos últimos días que he estado en el colegio, he estado haciendo grabaciones en las aulas, lo que pasa que como soy muy mala cámara una en el Sánchez Mejías ha salido completamente desenfocada, y cuando ya he corregido ese problema creo que la otra está mejor. Pero con idea de tener ejemplos visuales

-Entrevistadora: Y... ¿en qué consisten esos ejemplos?

-Entrevistada: Mira, entré en una clase en la que hacían una visualización y luego dibujaba cada niño lo que había visto, o sea, su imagen durante la visualización. En otra hicieron algo parecido con una relajación de estas de CD, o sea, hacían una meditación del *Tranquilo y atentos como una rana* y después hacían también un dibujo. En otras, en una clase de educación física hicieron estiramientos tipo chi kung, en otra clase de música estuvieron cantando un mantra mientras dibujaban un mandala. En otra clase estuvieron haciendo varios ejemplitos de cosas, de una meditación guiada, bueno en otra clase de primero hicieron masajes por parejas, un montón de actividades muy diversas. Y son cosas que no es que las hayan hecho para el vídeo, sino cada uno ha hecho lo que venía haciendo durante el curso.

-Entrevistadora: Claro con lo que iba relacionando con la programación ¿no?

-Entrevistada: Efectivamente, bueno verás, no con la programación porque esto...

-Entrevistadora: Bueno a ver, con lo que tu impartías en el curso, llevándolo a la práctica en su clase ¿no?

-Entrevistada: Eso es claro, tu ten en cuenta de que cada sesión del curso llevaba aparejada una sesión de algo similar que ellos podían hacer con los niños.

-Entrevistadora: Claro el día que yo estuve por ejemplo hicimos lo de la visualización.

-Entrevistadora: ¿Cuál ha sido el nivel de implicación de los profesores?

-Entrevistada: En este cole muy alto. ¡Ah! otra cosa que te iba a decir..., cuando yo comparo los resultados de este cole con el otro, que es un cole genial, donde ha participado el cole entero, era el claustro entero menos una persona que no quería hacerlo y se le respetó. Y a ver, el otro lo que pasa es que estaba buscando formación en Educación Emocional, en el CEP parece que nos sabían a quién buscarles, me llamaron a mí, y enfocamos el tema como *Mindfulness* enfocado a la Educación emocional. Entonces, son gente a la que yo no conocía previamente, que no me conocía a mí. Gente con la que luego llego al Picasso o al Sánchez Mejías y yo sé a quién le puedo decir directamente trabaja esto con tu clase, y puedo usar como orientación lo que ya han aprendido. Esta gente no tiene esa relación conmigo porque yo no tengo nada que ver con ese centro salvo el curso. Entonces, claro, hay a quien se le ha quedado un poco corto porque ha entendido que el *Mindfulness* no era directamente un trabajo de Educación emocional, aunque tenga una aplicación muy clara que además se dejaba ver. El curso entero no fue exactamente que el del Picasso, porque todo se hizo dándole la vuelta a la Educación emocional. Pero la satisfacción que ha estado bien, que ha sido un bien valorado, pero no tan estrepitosamente como el del Pablo Ruiz de Picasso.

-Entrevistadora: ¿Lo han llevado todos a la práctica? ¿Puedes contarme alguna experiencia que te haya llamado la atención o te resulte de interés?

-Entrevistada: Bueno, te acabo de contar lo que fui grabando el otro día...

-Entrevistadora: Sí, pero algo que te haya llamado mucho, mucho la atención.

-Entrevistada: Sí, una actividad, pero lo hacía una persona que ya lo practicaba antes. En clase lo practicaban que yo sepa así de memoria tres personas, que eran Lucía del Sánchez Mejías, María José del Sánchez Mejías y Juana del Picasso. Esas tres lo trabajan con anterioridad, bueno pues entré un día en una clase, me puse a hablar con María José porque teníamos a un niño al que yo estaba atendiendo y de repente ella me coge la mano para que me calle un momento, se vuelve a la clase le dice: “Estáis muy inquietos, voy a hacer una cosa, me salgo de clase para que os calméis”. Se salió de clase conmigo y automáticamente, los niños se quedaron en actitud de meditación y se calmaron, o sea, increíble.

-Entrevistadora: ¿Solos?

-Entrevistada: Saliéndose la profe, niños de seis años eh. Eso es lo más llamativo que he visto.

-Entrevistadora: Pero ella lo había trabajado antes con ellos ¿no?

-Entrevistada: Claro, ella lleva años trabajando así. De hecho, con estos niños desde que empezó, claro desde que los ha cogido.

Además, esta mujer no levanta la voz jamás, a ella le sale de dentro.

-Entrevistadora: ¿Ha resultado de fácil comprensión para los alumnos?

-Entrevistada: Sí, yo creo que sí

-Entrevistadora: ¿No ha habido alguno al que le haya costado así, como un poco más de trabajo meterse en él...?

-Entrevistada: ¿Entrar en esto? Pues tú ya sabes a quién, ya la viste... (risas) pero es que ella es así también...

-Entrevistadora: Sí... (risas) pero ya los demás no han tenido problemas ningunos ¿no?

-Entrevistada: No

-Entrevistadora: ¿Qué cambios, así de manera general, has visto o se han producido en tus alumnos? ¿Cuáles te han llamado más la atención?

-Entrevistada: A ver... otro caso espectacular es... hay una persona que empezó el curso... bueno una persona inquieta y estoy segura que ha sido una hiperactiva de chica, y de hecho cuando yo le he dicho alguna vez algo ella me confirma que siempre le estaba riñendo, “que no sé qué... que no sé cuánto”, que ella debió ser hiperactiva. Y es una persona que tiene una clase muy difícil, y más o menos desde mitad de curso... su clase está muy cerca de mi despacho, pues, me di cuenta un día que ya nunca se escuchaban voces cuando pasaba por allí y no solo eso, ella me consta que empezó a meditar formalmente casi desde el principio y además perdió como quince kilos.

-Entrevistadora: Madre mía... ¿solo meditando?

-Entrevistada: No, no, ha hecho un régimen, pero vamos a ver, cuando uno hace un régimen lo normal es que se ponga atacado, y esta, dejó de gritar además de perder quince kilos, eso me parece significativo.

-Entrevistadora: ¿Han mejorado en su calidad de vida y en su eficiencia en el trabajo?

-Entrevistada: Ellos me devuelven que sí. Verás yo tampoco creo que esto haya sido ningún milagro, pero parece que sí, que les ha servido a ellos y en relación a la clase. Porque entre otras cosas, cuando una clase se desarma, hay que tener muchas estrategias y esto es una estrategia súper válida. Si tú la vas trabajando poco a poco, si eres constante, en los niños hay un aprendizaje que luego puedes utilizarlo.

-Entrevistadora: ¿Crees que además del ámbito del trabajo, les ha servido o lo han llevado a otros campos?

-Entrevistada: Yo creo que por lo que me devuelven... en el personal les está sirviendo. Y si te digo yo que personalmente, si te cuento, que cuando empecé a meditar y a hacer esta formación y todo eso, a mí me sirvió en mi familia, o sea, dejé de pelearme de un día para otro con mi hija adolescente.

-Entrevistadora: ¿Qué beneficios han visto en sus clases? ¿Han cambiado las habilidades atencionales de los alumnos? ¿Están más receptivos en el proceso de E-A?

-Entrevistada: Pues, a ver... yo no sé si la atención de los niños ha mejorado significativamente. Si me dicen que cuando los niños están inquietos emplean estas técnicas, durante un rato están mucho más calmados, es decir, es algo que sirve para cortar un poco el ritmo, que eso tenga una duración muy larga es mucho más cuestionable. Yo creo que eso requiere un entrenamiento más largo, más largo y más profundo. O sea quién... si se veía clarísimamente que el ritmo de la gente, la aula de las tres que practicaban previamente, son aulas más tranquilas y más fáciles de llevar, porque llevan ya una historia, tienen una experiencia a la hora de hacerlo porque cuando uno empieza a hacer cualquier cosa de este tipo es muy fácil que cometa algunos errores, luego uno se va dando cuenta y va corrigiéndolos.

-Entrevistadora: ¿Cómo ha mejorado *Mindfulness* el control de las emociones en sus clases? ¿Qué has visto o que aspectos destacarías sobre ello?

-Entrevistadora: Por ejemplo, en el que estaba enfocado a las emociones

-Entrevistada: Es que allí la gente me ha devuelto poco de... verás...

-Entrevistadora: Que no lo han puesto tanto en práctica como el otro colegio ¿no?

-Entrevistada: Lo han empleado en resolución de conflictos, pero básicamente para calmar a los niños, lo han empleado como técnicas parciales. Como yo tampoco estoy allí por las mañanas, yo no he podido ver como he visto en el otro sitio que sí he visto con claridad que ha pasado.

-Entrevistadora: Y en el otro centro, en el Pablo Ruiz de Picasso, ¿ha mejorado la...?

-Entrevistada: ¿El ambiente? Sí.

-Entrevistadora: Tanto de los profesores como de los alumnos ¿no?

-Entrevistada: El ambiente del colegio por la mañana está más tranquilo.

-Entrevistadora: Y en cuanto a la resolución de conflictos, ¿qué podrías contarme? ¿Se han notado cambios?

-Entrevistada: A ver... esto son armas que uno tiene. Una vez que tú tienes una forma de resolver cosas, tienes una herramienta nueva, la utilizas cada vez que te hace falta. O sea, la puedes utilizar para que empiecen un examen más tranquilo, o la puedes utilizar después de que vengan de una actividad lúdica, pero también la puedes utilizar para calmar el ambiente antes de abordar que bronca ha pasado esta vez. Entonces, yo no lo he visto directamente, o sea, no sé cómo la gente lo ha utilizado.

-Entrevistadora: Pero no te han comentado...

-Entrevistada: Eh... no

-Entrevistadora: Además de *Mindfulness*, ¿sabe si alguien ha complementado el curso con otros tipos de meditación?

-Entrevistada: Bueno con otro tipo de meditación... realmente *Mindfulness* es una forma de desarrollar la atención plena y cada sesión de *Mindfulness* llevaba una forma de meditación diferente. Hemos hecho visualizaciones, meditación centrándonos en la respiración, escaneo corporal, meditación caminando, canto de mantra, yoga, thai chií, chií kung, todas esas cosas las hemos hecho como formas de meditación.

-Entrevistadora: En cada sesión se iba practicando una ¿no?

-Entrevistada: Claro, han sido ocho sesiones y esas han sido las ocho formas, han sido ocho las que te he dicho. Pues cada sesión hemos trabajado una forma de meditar diferente porque todo el mundo no puede meditar igual, la gente que es muy inquieta no se puede sentar en el suelo en la posición del loto y pasarse una hora meditando, no puede.

-Entrevistadora: Imposible, como si le dices a un niño pequeño siéntate ahí y no te muevas.

-Entrevistada: Eso es, pero si puede hacer a lo mejor una persona muy inquieta chií kung que como se está moviendo y quemando energía pues le entra perfectamente. Y si está concentrado en lo que está haciendo eso es una meditación igualmente válida.

-Entrevistadora: ¿Cómo evaluarías o calificarías a tus alumnos? ¿Crees que les ha sido útil todo lo aprendido?

-Entrevistada: Yo creo que sí, y concretamente el curso que tu viste, el del Picasso, creo que ha sido... vamos yo no esperaba que tuviera tanto resultado, no tenía ninguna esperanza de... verás quería enseñarles... lo típico de un curso es que de las treinta personas que haya haciéndolo, pues haya cinco o diez que sacan conocimiento que luego son capaces de aplicar. Pero aquí ha sido bastante masivo. En el otro no lo tengo tan claro... en el otro yo creo que va a haber mucha más gente que se va a olvidar de las cosas que hemos trabajado, pero también te digo que son cosas que a lo mejor se olvidan ahora, pero si algún día se ven en un follón muy gordo y tienen que centrarse...

-Entrevistadora: Lo cogen como recurso...

-Entrevistada: Claro, claro, saben que está ahí y saben cómo hacerlo.

-Entrevistadora: Después de finalizar el curso, ¿crees que hay alumnas interesadas en seguir formándose en la técnica de *Mindfulness*?

-Entrevistada: Verás en los cuestionarios que sí que hay alguna gente que lo pide.

-Entrevistadora: ¿Estás satisfecha con el trabajo que has realizado?

-Entrevistada: Sí, la verdad es que sí.

-Entrevistadora: ¿Crees que la duración ha sido la correcta para tratar todos los contenidos?

-Entrevistada: Sí, el *Mindfulness*... hay una estructura básica que es un programa de ocho sesiones y eso es lo que yo he reproducido en el Picasso. Han sido ocho sesiones de hora y media que las sesiones normalmente son de dos horas, pero se pueden adaptar. Y luego en el otro cole han sido seis sesiones solamente porque empezamos más tarde, empezamos ya en enero, pero han sido un poquito más largas con lo cual, el número de horas ha sido el mismo y se han dado todos los contenidos previstos.

-Entrevistadora: Además de los objetivos, ¿te habías propuesto alguna meta personal con la realización del curso? ¿La has conseguido?

-Entrevistada: Bueno, mmm... diseñar un programa, bueno el programa ya lo tenía diseñado, aunque ahora lo he adaptado, llevarlo a la práctica y comprobar que mi tarea como instructora era válida.

-Entrevistadora: Además de tu formación, ¿cómo te ha enriquecido a ti el desarrollo del curso?

-Entrevistada: El desarrollo del curso... a ver... yo he obtenido satisfacción al ver que funcionaba, eh... creo que el programa... el inicial que hice tenía algunos defectos, pero la implantación ya estaba corregida con lo cual, creo que estaba bien, que estaba correcto, es fácil... o sea para mí, es fácil diseñar un programa de *Mindfulness* en el ámbito educativo porque conozco el ámbito educativo muy bien. Pero creo que las estrategias básicas son aplicables a otros muchos contextos eh, seguro que no lo haría tan bien si el otro contexto fuera clínico, yo no tengo experiencia clínica prácticamente ninguna. Entonces, seguro que no lo haría tan bien. Pero bueno, las estrategias básicas si las conozco.

-Entrevistadora: ¿Y el trato con las alumnas? Claro ya tenías relación con ellas...

-Entrevistada: Claro, son mis compañeras de trabajo desde hace unos años, por lo que ya tenía buena relación con ellas.

-Entrevistadora: ¿Cuál es tu propia visión del curso?

-Entrevistada: Mi propia visión del curso bueno pues... sí tengo claro por ejemplo que no vuelvo a hacer un curso para gente que tenga unas expectativas distintas al *Mindfulness*

-Entrevistadora: Como en el curso este enfocado a la Educación Emocional ¿no?

-Entrevistada: Efectivamente. No me parece serio...veras, creo que lo que han aprendido puede ser de utilidad, pero a mí no me parece serio ofrecerle a la gente una cosa distinta a la que ha pedido. Entonces, claro, no tiene nada que ver cuando tú quieres hacer Educación emocional y te dan *Mindfulness* por mucha aplicación que tenga, que cuando tú quieres hacer *Mindfulness* y te dan *Mindfulness*, para aplicarlo a tu clase, con tales objetivos, no tiene nada que ver. Entonces eso sí lo he aprendido, que no vuelvo a hacer un curso que no sea de gente que quiera formarse en lo que yo quiero dar. Y si veo clara la adaptación, pues vale, pero la tengo que ver muy clara. Porque la gente está lo que iba pidiendo era un curso de Educación emocional y yo creo que el CEP no le dio la visión clara de lo que le estaba ofreciendo como alternativa.

-Entrevistadora: Después de la impartición del curso, ¿te ha surgido alguna propuesta de mejora? Además de lo de impartir un curso que se dedique solo a *Mindfulness*...

-Entrevistada: Sí, una propuesta de mejora que creo que tiene toda la razón del mundo, pero también es que no podía... a ver, ha sido ver casos prácticos. Ver casos prácticos que es por lo que luego he hecho grabación de las sesiones en clase.

-Entrevistadora: Para luego mostrarlo a lo mejor ¿no?

-Entrevistada: Efectivamente. Es que como era la primera vez que lo hacía, no tenía ningún material en ese sentido. Seguro que en YouTube hay un montón, pero a mí no me parecía serio sacar a un colegio de la comunidad de Aragón...

-Entrevistadora: Claro, lo normal era llevar algo que tú misma lo hubieras grabado.

-Entrevistada: Sí, pero como era la primera vez que se hacía pues no tenía material. Entonces esa ha sido la crítica más gorda.

-Entrevistadora: Bueno, pero es una crítica constructiva.

-Entrevistada: Si, sí. Luego mucha gente me ha dicho que querría haber hecho más trabajos más enfocados a niños. Claro, yo creo que no tiene mucha razón en el sentido de que yo llevaba una sesión preparada para ellos como adultos, pero la sesión equivalente para niños estaba tan clara que creo que no hacía falta mucha aclaración para reproducirla con los niños.

-Entrevistadora: Pero a algunos les ha hecho falta

-Entrevistada: Algunos me han dicho, me hubiera gustado, eso, pues haber metido más cuentos, meter más... que mira que hemos metido cuentos, vídeos, hemos metido un montón de recursos que son más propios de niños que de adultos...

-Entrevistadora: Vamos que con un poco de adaptación les hubiera servido para los niños.

-Entrevistada: Sí, sí.

-Entrevistadora: ¿Has encontrado alguna limitación en algo?

-Entrevistada: Sí, mira... las cuatro de la tarde es muy mala hora para ponerse a meditar sin que haya por ahí alguno pegando cabezadas. Luego, el espacio no es el idóneo, lo idóneo es una sala de meditación no el salón de actos de un colegio, aunque lo hemos adaptado más o menos. Y luego en el otro cole, en el Pedro Garfías, claro se nos ha venido el verano encima y hubo un día en el que me tuve que salir de la clase con una bajada de tensión. En el otro colegio en el Picasso hay aire acondicionado, pero en el Pedro Garfías no se daban las condiciones.

-Entrevistadora: Por último, ¿qué es lo que ha sido más gratificante a lo largo de este curso?

-Entrevistada: La sensación de que el trabajo que he echado ahí ha valido para algo.

-Entrevistadora: Que has visto tú que le han sacado provecho ¿no?

-Entrevistada: Sí.

-Entrevistadora: Pues eso ha sido todo, muchas gracias.