



Universidad de Valladolid

Máster en Psicopedagogía

TRABAJO FIN DE MÁSTER

***“Una propuesta de intervención:
Mindfulness para la gestión emocional
como prevención del abandono escolar”***

Autora: María Ramajo Rodríguez

Tutora: *Paula Odriozola González*

Curso 2018-2019

AGRADECIMIENTOS

El fin de este trabajo constituye el inicio de una nueva etapa profesional, de haber encontrado mi verdadero yo y de saber con exactitud a qué quiero dedicarme en mi futuro profesional. Y ya por eso, estoy agradecida. Sin embargo, en este trabajo han ayudado de manera directa e indirecta muchas personas y por ello son merecedoras de una especial mención en él.

Gracias especialmente a mi tutora, Paula Odriozola González, por el tiempo dedicado, los conocimientos compartidos y el cariño y dedicación que ha puesto en mi trabajo. No hubiera sido posible sin su ayuda.

Gracias a todos los profesionales que trabajan en el Centro Psicopedagógico Don Sancho de Valladolid y de Laguna de Duero, porque me han hecho descubrir el entusiasmo que subyace debajo de la psicopedagogía. Gracias también por vuestra profesionalidad y por ofrecerme la oportunidad de estrenarme como profesional en vuestras aulas y tener mi primer contacto con el Mindfulness en ellas.

Gracias también a mi familia y amigos que atentamente escuchan mis nuevos aprendizajes, sin perder nunca la mirada llena de curiosidad. Gracias a mi madre, que me transmitió la pasión por la educación y sigue siendo mi fiel cómplice en este ámbito. Y gracias a Dani, por ser mi compañero de viaje.

*“La historia de nuestra vida está relatada
por la voz de las emociones que fuimos sintiendo
mientras las vivíamos”*

DAVID SCOTT

RESUMEN

El Mindfulness, terapia de la tercera generación, ha mostrado su eficacia como herramienta de regulación emocional, repercutiendo en diversas patologías y contextos. De la misma manera, diversos estudios consideran que en la regulación emocional o el bienestar socio-emocional del estudiante residen ciertos factores que potencian el rendimiento cognitivo de los estudiantes y son relevantes a nivel motivacional, factores que en último lugar favorecen el desempeño académico.

En base a lo anterior, el presente trabajo plantea una propuesta de intervención en la gestión emocional de estudiantes de Secundaria que pueda tener repercusión en su rendimiento académico y, concretamente, en el abandono escolar. A través de ocho sesiones y con diversas técnicas Mindfulness se pretende abarcar las necesidades emocionales y atencionales que se han mostrado relevantes en el contexto educativo.

Palabras clave: *Mindfulness, atención plena, abandono escolar, deserción académica, desempeño académico, gestión emocional, contexto educativo.*

ABSTRACT

Mindfulness, a third-generation therapy, has proven to be efficient in terms of emotional regulation, presenting improvements in different pathologies and contexts. Moreover, several studies consider that in the emotional regulation or the socio-emotional welfare of the student there are certain factors that enhance the cognitive performance of the student. Factors that would ultimately be relevant at the motivational level and therefore favor the academic performance.

On the basis of the above, the present paper proposes an intervention proposal in the emotional management of secondary school students. Which may have an impact on their academic performance and, specifically, school dropout. Through eight sessions and with different Mindfulness techniques, it is intended to cover the emotional and attentional needs that have been proved to be relevant in the educational context.

Key words: *Mindfulness, awareness, school dropout, academic failure, academic performance, emotional management, educational context.*

Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	8
2. OBJETIVOS.....	9
3. JUSTIFICACIÓN.....	10
4. MARCO TEÓRICO O CONCEPTUAL.....	15
4.1. EL DESEPEÑO ACADÉMICO, LA DESERCIÓN ESCOLAR Y SUS POSIBLES SOLUCIONES.....	15
4.2. EL MINDFULNESS. ORÍGENES Y ACTUALIDAD.....	21
4.3. MINDFULNESS EN EL CONTEXTO ESCOLAR	25
4.4. INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS (IBMs) PARA ESTUDIANTES	29
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	36
5.1. DESTINATARIOS	36
5.2. OBJETIVOS	37
5.3. METODOLOGÍA	37
5.4. TEMPORALIZACIÓN	39
5.5. PROCEDIMIENTO Y TÉCNICAS CONCRETAS.....	42
5.6. RECURSOS.....	63
5.7. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	64
6. CONCLUSIONES.....	67
6.1. LIMITACIONES DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	68
6.2. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN.....	68
7. BIBLIOGRAFÍA	70
ANEXO 1. Cronograma	76
ANEXO 2. El camino.....	77
ANEXO 3. Baraja de cartas de motivación.....	78
ANEXO 4. Tabla registro de sentimientos.....	79
ANEXO 5. Juego de cartas Inside Out.....	80
ANEXO 6. Cuestionario 1.....	83
ANEXO 7. Registro 1.....	85
ANEXO 8. Registro 2.....	86

ANEXO 9. Registro 3.....	87
ANEXO 10. Registro 4.....	88

Índice de figuras

Figura 1. Pre-razonamientos del proceso de aprendizaje. Adaptado de Ortega-Torres (2006), p.114	17
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Índice de tablas

Tabla 1. Prácticas comunes en el programa MBSR	34
Tabla 2. Organización de las sesiones con adolescentes	39
Tabla 3. Organización de las sesiones con docentes	39
Tabla 4. Descripción de sesiones y prácticas realizadas en cada sesión con los estudiantes	40
Tabla 5. Descripción de sesiones y prácticas realizadas en cada sesión con los docentes	41
Tabla 6. Registro: descripción de situación, pensamiento y sentimiento/emoción provocada.....	49

1. INTRODUCCIÓN

El bienestar emocional de nuestros estudiantes debería ser una de nuestras metas, sin embargo, lejos de serlo está quedando relegado en los continuos planes de Educación que se establecen en España y esto se refleja, entre otros aspectos, en las altas tasas de abandono escolar que presenta nuestro país. Una relación que puede venir explicada por la vinculación que establecen múltiples estudios entre el estrés, la ansiedad y el malestar emocional y el abandono escolar prematuro.

Es por ello que, en los últimos años, hemos visto aparecer numerosos estudios, programas e intervenciones que tienen como objetivo erradicar el abandono escolar o, al menos, reducir sus tasas. Muchos de estos estudios han centrado sus bases en la utilización de actividades que potencien las habilidades emocionales y ofrezcan las herramientas necesarias para lidiar con el estrés y la ansiedad y, entre ellos, destacamos el Mindfulness. La primera intervención que adoptó estas prácticas fue la propuesta por Jon Kabat-Zinn y, desde entonces, han sido múltiples las intervenciones que han utilizado estas técnicas en el contexto educativo.

A través de este trabajo pretendemos abarcar el constructo teórico que se esconde bajo las técnicas del Mindfulness, su uso en el contexto educativo y el análisis de la casuística que conlleva el abandono escolar, para así poder realizar una propuesta de intervención que de respuesta a los posibles problemas de gestión emocional que estén ocasionando, en último lugar, la deserción escolar.

Y con este propósito hemos realizado este trabajo, dividido en cinco partes diferenciadas. La primera de ellas esclarecerá los objetivos que nos hemos planteado al realizar este trabajo. En segundo lugar, en el apartado de la justificación, queremos analizar el porqué realizamos este trabajo y la importancia que tiene el abandono escolar en la actualidad. Así mismo, haremos un estado de la cuestión de las prácticas Mindfulness y analizaremos los distintos programas que se han llevado a cabo con estas técnicas, para así poder dibujar nuestra propuesta de intervención que quedará definida en el siguiente apartado. Y en último lugar concluiremos este trabajo hablando de las limitaciones que tiene nuestra propuesta de intervención, así como de las posibles líneas futuras de investigación o trabajo que puede suscitar.

2. OBJETIVOS

El objetivo general de este Trabajo de Fin de Máster es elaborar una propuesta de intervención que utilice las técnicas del Mindfulness para modificar y abarcar las emociones y sentimientos incómodos que pueden aparecer en la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria y que, en muchas ocasiones, se relacionan con el abandono escolar. De esta manera, se espera que a través de su puesta en práctica, consiga mejorar las tasas de abandono escolar.

Los objetivos específicos de este Trabajo de Fin de Máster serían los siguientes:

- Profundizar en el conocimiento del abandono escolar y sus posibles causas.
- Analizar diferentes intervenciones realizadas en el ámbito educativo con el uso de las técnicas del Mindfulness.
- Proponer un programa basado en el Mindfulness para mejorar la gestión emocional con el fin de incidir en la mejora de las tasas de deserción escolar.

3. JUSTIFICACIÓN

La Enseñanza y la Formación constituyen los pilares sobre los que se asienta el futuro, tanto de cada persona como del país que los acoge, y es que es a través del conocimiento, la información y la potenciación de las capacidades humanas como se asientan los cimientos de la inclusión, la igualdad y la ciudadanía activa (Diario Oficial de la Unión Europea, 2015). Por ello, cuando hablamos de abandono escolar hemos de ser conscientes de los problemas que en el futuro esta casuística, que está afectando a la mayoría de los estados miembros de la Unión Europea, nos pueda ocasionar. Sin embargo, no estamos recalcando algo nuevo ya que a principios del año 2011 la Unión Europea hizo eco del problema estableciendo el abandono escolar como uno de los retos que la agenda Europea 2020 acogía (Padrós, Duque y Molina, 2011). Cuatro años después, la Comisión Europea ponía de manifiesto que a pesar de las medidas que se habían establecido para contrarrestar el abandono prematuro de la Educación a nivel europeo, este se situaba en el 11,1%, lo que significaba que todavía existían más de 4,4 millones de personas que no habían llevado sus estudios a término (Diario Oficial de la Unión Europea, 2015).

Si centramos nuestra atención en el contexto nacional, veremos que los porcentajes de abandono escolar han ido decreciendo desde que se adoptaron las medidas lanzadas por la Unión Europea, concretamente de un 23.6% en 2013 a un 18.3% en 2017. Estas se acercan a la meta del 15% que se estableció para el 2020 y representan a España en su totalidad, por lo que de ninguna manera muestran la realidad de cada comunidad autónoma (Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture, 2018). Sin embargo, el abandono escolar prematuro en España sigue teniendo tasas relativamente altas si lo comparamos con el progreso que han realizado los demás países europeos en los últimos años. Y aún más preocupantes son las investigaciones que alertan sobre la baja calidad educativa impartida en el país, que está quedando reflejada en informes como el de PISA (Comisión Europea, 2007).

Por ello, podemos afirmar que el problema persiste y una de las posibles causas que ha establecido la Unión Europea es la escasa inversión en la Educación y Formación que han realizado los distintos gobiernos. Ciertamente es que en el año 2016 alcanzamos una inversión de un 9,5%, sin embargo esta dista todavía de las tasas europeas medias que alcanzan el 10,2%. Una teoría que se refuerza tras constatar a través del Instituto Nacional de Estadísticas que desde el 2017 se ha producido un incremento en las inversiones

privadas de las familias en el campo no-formal de la Educación, sobre todo aquellas dirigidas hacia la tutorización y orientación, que desenmascaran la necesidad de una mayor inversión en el campo educativo español (Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture, 2018).

De la misma manera, muchos estudios han rastreado el origen del abandono escolar español, para así poder comprender sus causas y ponerles remedio. A la hora de realizar con éxito una intervención dirigida a los estudiantes es importante que nos centremos en las variables personales que pueden tener un efecto en la relación que establece el adolescente con los estudios y el ámbito escolar; sin embargo, hay muchos otros factores que influyen en una deserción escolar precoz, podemos destacar dos de ellos.

En primer lugar, estudios como el de Willms, Friesen y Milton (2009), relacionan el clima de un centro académico con los procesos de aprendizaje y el bienestar emocional de los adolescentes. Es por ello que demuestran una estrecha relación entre el enganche de los adolescentes en el plano académico y la existencia de un buen ambiente relacional en el centro escolar, del cual han de participar todas las personas integrantes de la comunidad educativa: alumnos y alumnas, docentes, equipo directivo y trabajadores.

En segundo lugar, otro de los factores que está teniendo mucho eco en los últimos años, y ha quedado reflejado en las últimas reformas educativas, es el estudio del currículo como posible factor de deserción escolar. Las Competencias Clave quedan establecidas dentro de la LOMCE para asegurarse tanto de un correcto rendimiento académico como del desarrollo del bienestar emocional de los adolescentes; sin embargo, en realidad seguimos teniendo una comunidad educativa que centra sus esfuerzos en la adquisición de los contenidos adjudicados en los distintos currículos académicos, que destacan por su matiz academicista y memorístico, distando de la realidad del estudiante y mermando sus puntos fuertes e intereses (González, 2015).

Tras un análisis exhaustivo de los factores que están impidiendo el descenso de los porcentajes de abandono escolar, la Unión Europea publicó en su último informe una serie de estrategias que podrían beneficiar a las políticas establecidas en los distintos países y una de ellas habla precisamente de subsanar la falta de apoyo a los grupos en riesgo de abandono escolar. Un apoyo que se habrá de dar de forma cooperativa entre todos los profesionales del centro, los cuales deberán ser capaces de relacionar la práctica con la pedagogía y dar respuesta a todas las necesidades individuales de los estudiantes.

Pero es en el mismo informe en el que se resalta la escasez de personal preparado para abarcar los aspectos psicopedagógicos de los centros educativos (Diario Oficial de la Unión Europea, 2015). Asimismo, en España contamos con una casuística un tanto particular, ya que los profesores de secundaria son especialistas de la materia que imparten, aunque carecen de estudios psicopedagógicos que les puedan ayudar a comprender las dificultades de aprendizaje o desajustes emocionales que pueden motivar un bajo rendimiento escolar. De la misma manera, los equipos de orientación están poco integrados en la formación del profesorado, lo que imposibilita que puedan intervenir de manera integral en las necesidades de los estudiantes (Benito, 2007).

Esto nos lleva en último lugar a desengranar el término psicopedagogía para poder comprender qué papel tendría en las intervenciones dirigidas a paliar el abandono escolar. Se trata de un término relativamente joven y queda reflejado en nuestra última ley de forma muy fragmentada. El artículo 25.9. establece que el orientador de un centro o psicopedagogo será el que apoye a los estudiantes a la hora de elegir materias troncales o itinerario, es decir, hará labores de orientación académica. A su vez también establece dentro de sus funciones la detección de posibles ACNEAES y su involucración en el Programa de Mejora del Aprendizaje y Rendimiento (Berná y Luque, 2015).

Sin embargo, cabría destacar que el perfil profesional de un psicopedagogo abarca mucho más que estas simples delimitaciones y podría establecerse más como la ayuda prestada por unos profesionales a los estudiantes con el objetivo de lograr un crecimiento personal, una madurez intelectual y un bienestar emocional. Además, cabría destacar el amplio abanico de agentes que pueden intervenir en una ayuda psicopedagógica y por eso nos limitamos a mencionar la definición de Boza et al. (2001):

Un proceso de ayuda continuo y sistemático, dirigido a todas las personas, en todos sus aspectos, poniendo un énfasis especial en la prevención y el desarrollo (personal, social y de la carrera), que se realiza a lo largo de toda la vida, con la implicación de los diferentes agentes educativos (tutores, orientadores, profesores) y sociales (familia, profesionales y para profesionales) (Boza et al., 2001, p. 20).

Por ello podemos finalizar diciendo que la figura del psicopedagogo es aquella que se encarga de diseñar, adaptar y realizar las intervenciones oportunas que den respuesta a las necesidades de todos los alumnos. Unas intervenciones que han de abrirse paso en el modelo educativo establecido, huyendo de la segregación del alumno del aula

ordinaria y buscando actividades comunitarias apoyadas por todo el equipo de profesionales del centro escolar. Proyectos que se establezcan de forma regular en las aulas y busquen la mejora de todos los estudiantes por igual, subsanando cualquier dificultad que estén viviendo los alumnos y alumnas (Lorente y Sales, 2017)

Llegado a este punto, cabe remarcar que el propósito que nos ha llevado a realizar este Trabajo Fin de Máster es tratar de afrontar esta situación mediante una propuesta de intervención dirigida a las necesidades emocionales que se han mostrado relevantes en el abandono escolar. Y con este fin hemos hecho uso de algunas competencias, tanto generales como específicas, que se establecen en el Máster oficial de Psicopedagogía de la Universidad de Valladolid. Son las siguientes:

Competencias generales

- *CG5. Responder y actuar de manera adecuada y profesional, teniendo en cuenta el código ético y deontológico de la profesión, en todos y cada uno de los procesos de intervención. Un código que ha sido mantenido a lo largo de la elaboración de la propuesta de intervención.*
- *CG7. Implicarse en la propia formación permanente, reconocer los aspectos críticos que han de mejorar en el ejercicio de la profesión, adquiriendo independencia y autonomía como discente y responsabilizándose del desarrollo de sus habilidades para mantener e incrementar la competencia profesional. La cual queda plasmada en la investigación que existe detrás de este trabajo y la organización de las actividades que componen la propuesta de intervención.*

Competencias específicas

- *CE3. Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas. Ya que a través de la intervención no pretendemos un único fin, sino también el desarrollo personal a través de la capacidad de gestionar emociones.*
- *CE4. Diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas, programas y servicios que den respuesta a las necesidades de las personas, organizaciones y colectivos específicos. Demostrada a través del diseño de una propuesta que*

da respuesta a uno de los problemas más graves de la Educación, el abandono escolar.

- CE5. *Planificar, organizar e implementar servicios psicopedagógicos.* Para el cual se ha realizado una investigación con el fin de organizar una serie de actividades que consigan nuestros fines.
- CE7. *Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas derivadas de un contexto social dinámico y en continua evolución.* Todas nuestras actividades son fruto de una investigación del estado de la cuestión, no sólo en el ámbito nacional sino también en el europeo.

4. MARCO TEÓRICO O CONCEPTUAL

4.1. EL DESEPEÑO ACADÉMICO, LA DESERCIÓN ESCOLAR Y SUS POSIBLES SOLUCIONES.

Definir deserción escolar parece una tarea sencilla gracias a la labor de organizaciones como la Eurostat a nivel europeo y el Instituto Nacional de Estadística (INE) en España, que han desarrollado distintos indicadores que tratan de recoger los niveles de abandono escolar a nivel europeo y nacional, dejando definida la terminología así como posibles estrategias para encauzar la problemática. Así, el abandono escolar prematuro queda definido por la Eurostat de la siguiente manera:

La Unión Europea entiende por alumnado que abandona los estudios de forma prematura a aquellos jóvenes de entre 18 y 24 años de edad que solo han completado la educación secundaria básica a un nivel inferior y no están ya cursando ningún estudio ni formación. Por tanto el alumnado que abandona los estudios de forma prematura son aquellos jóvenes que solo han completado la educación preescolar, la educación primaria, la educación secundaria básica o que hayan cursado brevemente la educación secundaria superior durante un periodo inferior a dos años (Agencia Europea para las necesidades educativas especiales y la inclusión educativa, 2017, p.8).

Si nos basamos en el sistema educativo español podríamos concluir que el abandono escolar prematuro recoge a aquellas personas que no finalizan el último curso de la Educación Secundaria Obligatoria, es decir, cuarto de la ESO. Y a través de la Encuesta de Población Activa (EPA) realizada por el INE podemos ser más precisos a la hora de definir la deserción escolar en España, ya que divide en dos grupos diferenciados la población comprendida entre los 18 y los 24 años de edad. Por un lado, tendríamos aquellos que no presentan abandono escolar, en base a la obtención del título de la ESO y la consecución de diversos estudios consecutivos como el Bachillerato o Formación Profesional reglada de Grado Medio o Superior. Por otro lado, tendríamos los que sí presentan abandono escolar, que serían todos aquellos que no son poseedores del título de la ESO o aquellos que, aunque lo poseen, no cursan estudios reglados en el momento

de la encuesta o han tenido estudios profesionales de menos de dos años de duración (Faci, 2011).

Esta tarea de definición se nos complica si intentamos describir **qué es el desempeño o rendimiento académico**, a pesar de su estrecha relación con el abandono de los estudios reglados. De hecho, si nos ceñimos a la bibliografía existente podemos ver confusión en las descripciones realizadas, variando su significado según las causas o factores que se consideren determinantes en el bajo rendimiento, el fracaso y la deserción escolar. Aunque, en general, podríamos afirmar que el término rendimiento académico hace referencia al resultado global del alumno en cuanto a sus capacidades, conocimientos, competencias y habilidades desarrolladas (Gonzalez, Caso, Díaz y López, 2012). Por ello, según Castejón, Gilar, Miñano y Veas (2016), cuando hay un bajo rendimiento académico, no relacionado con ninguna dificultad de aprendizaje específica, se considera que el estudiante presenta una discrepancia entre el rendimiento esperado, que queda definido a través de pruebas de capacidad intelectual y el rendimiento real, que es el que marcan las calificaciones que establecen los docentes de cada currículo.

Existe consenso entre los estudios existentes al afirmar que la multiplicidad de **causas y factores que pueden afectar en el bajo rendimiento del alumnado** pueden conllevar, en último término, abandono escolar. Muchas de las investigaciones centran sus esfuerzos en ordenar estas causas en compartimentaciones exactas, pudiendo destacar cuatro grupos de variables: variables relativas al estudiante, variables relativas al aula, variables relativas a la familia y variables relativas a la participación del estudiante en grupos sociales. Según Esteban, Bernardo, Tuero, Cerezo y Núñez (2015). se ha demostrado que aquellas variables que tienen un mayor impacto en el desempeño académico de los estudiantes son aquellas que abarcan al individuo como tal, ya que las variables relacionadas con el individuo explicaban el 30% de las variables dependientes del estudio. Así mismo, otros estudios señalan el compromiso del alumnado con el estudio, las expectativas del alumno hacia el curso, la responsabilidad del alumno hacia el trabajo diario, la percepción de autoeficacia y la resistencia a la frustración del alumno como factores determinantes ante el desarrollo de un desempeño académico satisfactorio (Antelm, Gil, Cacheiro y Pérez, 2018).

De la misma manera, la competencia emocional y social permite al adolescente comprender y manejar tareas cotidianas como el aprendizaje, resolver problemas del día a día e, incluso, afecta a la percepción que tiene de sí mismo. Por ello, se puede considerar

que residen en su bienestar socio-emocional factores que potencian el rendimiento cognitivo de los estudiantes y son relevantes a nivel motivacional. Siguiendo a Ortega-Torres (2006), y vinculado con dicho proceso motivacional, es en edades tempranas cuando se configura la afectividad que cada individuo va a tener frente al aprendizaje. Así, se establecen una serie de pre-razonamientos que actuarán en cadena siempre que éste se predisponga a desarrollar un proceso de aprendizaje y que podrían estar presentes también en las fases previas que llevan al adolescente a abandonar sus estudios (Figura 1).

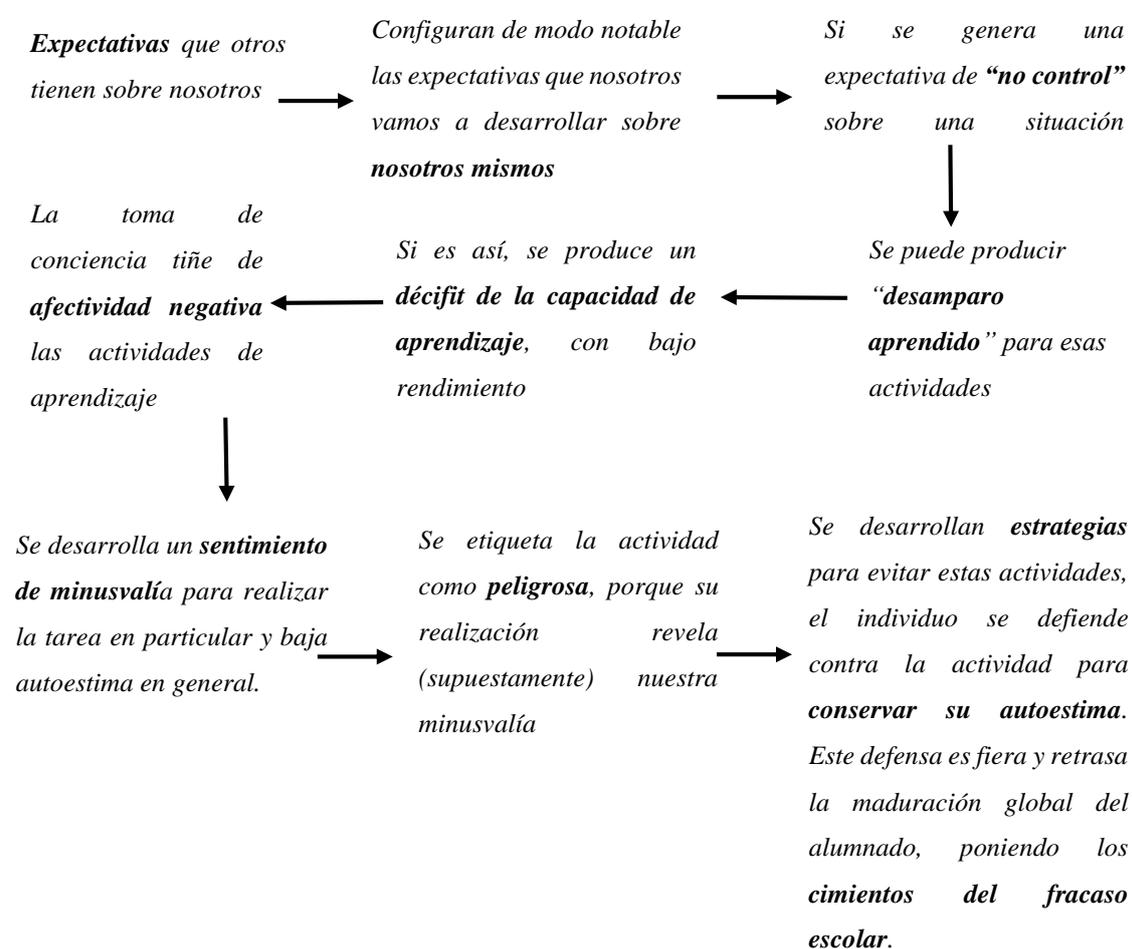


Figura 1. Pre-razonamientos del proceso de aprendizaje. Adaptado de Ortega-Torres (2006), p.114

Con el objetivo de reconocer las **variables personales que se implican en los procesos de aprendizaje** es necesario saber identificar los factores que producen ansiedad, estrés o malestar en los adolescentes. Es este sentido, es interesante enumerar diversos pensamientos recurrentes que llevan a los estudiantes a sentir desazón ante el estudio y que pueden llevarles en el futuro a encontrarse inmersos en un proceso de deserción académica. Podemos mencionar algunos de ellos, recogidos por Ortega-Torres (2006):

- La incapacidad de reconocer la utilidad a los procesos de aprendizaje.
- La interpretación de la dinámica de la sesión de estudio como de escasa competencia (p. ej., piensas que lo has estudiado tres veces en cinco minutos y deberías saberlo ya).
- La sensación de encarcelamiento desarrollada por el adolescente ante el estudio, sintiendo que pierde gran parte de su vida en los procesos de aprendizaje.
- La falta de confianza en uno mismo para alcanzar un éxito final determinado.
- La falta de responsabilidad ante el éxito, considerando que es fruto de la suerte o de las facilidades que ha dado el docente.
- Si se produce fracaso, la culpa siempre recae en el adolescente y su incapacidad para la adquisición de conocimiento (sentimiento de culpa ante el fracaso)
- La sensación de incompetencia ante la comparación del tiempo invertido en el estudio frente a los compañeros.

Chávez-Ceja (2016), por su parte, recoge aquellos aspectos en los que los docentes o psicopedagogos han de centrarse para modificar las variables personales del alumnado; de manera concisa, podemos decir que han de buscar un desarrollo del alumnado en los siguientes ámbitos:

- Los alumnos han de ser capaces de verbalizar sus preocupaciones y ser reflexivos ante los distintos sentimientos que ocupan su mente.
- Se ha de establecer una rutina saludable, dentro de la cual han de tener especial importancia el tiempo dedicado a dormir y a realizar ejercicio físico, así como mantener una buena alimentación.
- Los estudiantes han de ver utilidad en las tareas que realizan para así poder aumentar su autoestima.
- Se ha de educar desde la positividad, viendo lo bueno que reside en todas las cosas del día a día.

- Han de ser potenciadas las habilidades y capacidades intrínsecas de cada alumno y alumna.
- El conflicto o dificultad ha de ser visto como una posibilidad de aprendizaje, abrazando la dificultad y buscando soluciones.
- Se debe destacar lo mejor de cada persona en particular, fomentando la autoestima y el refuerzo del auto-concepto.
- Se debe educar en perspectiva, analizando los distintos puntos de vista desde los que puede ser abordado un problema o un mero sentimiento o pensamiento interno.

Además, deberíamos analizar las **causas por las que los adolescentes continúan con sus estudios**, puesto que podemos afirmar que estudiar no está dentro de las actividades lúdicas comunes de los seres humanos y por ello analizando estos factores podemos llegar a intentar comprender qué comportamientos se han de instaurar o eliminar, así como qué procesos cognitivos se han de fomentar en los adolescentes en riesgo de abandono escolar. Entre estos comportamientos o procesos cognitivos-afectivos destacamos la motivación por el estudio, la búsqueda de un trabajo determinado en el futuro, la presión que ejerce la familia sobre el estudiante y también el enfoque en el estudio como una forma de pasar el tiempo al no disponer de un trabajo en la actualidad (Marina, 2011). Todos ellos tienen una gran importancia ya que permiten diferenciar las variables personales que hemos de potenciar o disminuir. De la misma manera, Gladys-Jadue (2002) apunta que para alcanzar un rendimiento cognitivo pleno es necesario potenciar la competencia emocional y social, señalando como factores relevantes la capacidad del estudiante de abordar sus experiencias emocionales y las de su contexto social y también su desenvolvimiento en cuanto a habilidades sociales.

En esta línea, Antelm, Gil y Cacheiro (2015) han intentado analizar los **estilos de aprendizaje involucrados tanto en el éxito como en el abandono escolar** y han llegado a la conclusión de que aquellos alumnos y alumnas relacionados con un estilo de aprendizaje reflexivo tienden a ver como una oportunidad de futuro el estudio del Bachillerato o de estudios superiores. Por el contrario, aquellos estudiantes en los que predomina un estudio más activo, centrado en la aplicación inmediata de los conocimientos aprendidos, tienden a ver los estudios superiores a la ESO como una pérdida de tiempo debido a su poca utilidad. Y es dentro de este último colectivo donde

veremos aparecer variables personales que refuerzan pensamientos negativos sobre la incapacidad de finalizar los estudios o continuar con los superiores.

Así, hay estudios que ya se han ocupado de nombrar todas las emociones que pueden tener un efecto en la autoeficacia, las expectativas, la autoestima, el estado anímico y, por ende, en el rendimiento académico. El estudio de Prekrun, Goetz y Titz (2002), intentó analizar amplios grupos de emociones que pueden sentir los estudiantes en las clases y, a través de diversos cuestionarios, se clasificaron en dos grupos generales, que subdividieron según el ámbito en que se daban, creando otros cuatro subgrupos. El primero recoge aquellos sentimientos que pueden aparecer en el proceso de aprendizaje; el segundo, las relacionadas con las percepciones que se tengan hacia el futuro; el tercero recoge las emociones que presentan hacia la percepción del yo; y el cuarto, las que aparecen en el escenario social. Para nombrarlas, no obstante, utilizaremos la primera división en dos grupos; por un lado, las emociones positivas: divertimento, felicidad, esperanza, satisfacción, orgullo, alivio, gratitud, empatía, admiración, simpatía y amor. Y, por el otro, la enumeración de las emociones negativas: aburrimiento, desesperanza, ansiedad, tristeza, decepción, culpabilidad, vergüenza, enfado, celos, envidia, antipatía, odio y desprecio.

Es por este motivo que **muchas de las intervenciones existentes destinadas a paliar el abandono escolar han ido dirigidas a modificar estas variables personales mencionadas, con el objetivo final de empoderar al alumnado y conseguir paliar la posible baja autoestima que presente.** A través del estudio realizado por Miñaca y Hervás (2013), en el que se revisan algunos programas de intervención a nivel nacional e internacional, podemos ver cuáles tienden a ser los contenidos de las intervenciones que tienen por objetivo reducir el abandono escolar y, entre ellos, destacan las actividades dedicadas a las habilidades sociales, a la acción tutorial y al control de las emociones de los adolescentes.

En los últimos años, además, ha habido un impulso de las intervenciones basadas en la meditación y, concretamente, en el Mindfulness, ya que han demostrado que sus efectos pueden ser muy beneficiosos en los adolescentes. Así, cabe destacar una mejora del funcionamiento cognitivo, un incremento de la autoestima y el autoconcepto, una mejora de la inteligencia emocional, el autocontrol, la mejora del locus de control y la reducción de la ansiedad y el estrés, entre otros (Wisner, Jones y Gwin, 2010). Los primeros estudios e intervenciones pioneras en esta área fueron dirigidos hacia la mejora

del desarrollo de la regulación emocional y el estrés que puede ir vinculado a las épocas de exámenes. Concretamente, el primero de ellos fue la Terapia de Reducción de Estrés basada en el Mindfulness (MBSR; Kabat-Zinn, 1979); otro en la misma línea es el Programa Mindfulness para los colegios (MiSP; Burnett y Cullen, 2009), ambos programas capaces de reducir significativamente los niveles de estrés. Además, también podemos destacar el Programa “Aprendiendo a Respirar” que demostró la capacidad del Mindfulness de reducir los afectos negativos, mejorando la auto-aceptación y la calma de las personas que participaron en la intervención (Langer, Ulloa, Cangas, Rojas y Krause, 2015).

4.2. EL MINDFULNESS. ORÍGENES Y ACTUALIDAD.

El término Mindfulness se refiere a la Atención Plena o Conciencia Plena, aunque suele ser utilizado en su término anglosajón. Tras la incorporación de estas prácticas en el mundo occidental se propuso una traducción al término *sati*, una palabra que recoge en su significado varias acepciones; en primer lugar, se refiere a la consciencia, que habría de ocuparse de comprender lo que está ocurriendo alrededor de uno y los distintos momentos que se están viviendo; en segundo lugar, recoge el término atención, ya que hace referencia a que tendríamos que ser capaces de detectar los distintos sentimientos que invaden la mente momento a momento; en último lugar, al recuerdo, entendido como la capacidad de recordarnos a nosotros mismos que hemos de ser conscientes. (Siegel, Germer y Olendzki, 2009).

Según Buddha, la meditación era entendida como un entrenamiento de la mente, cuyos efectos irían relacionados con la salud mental y física y la tranquilidad emocional; por ello, podríamos decir que, en último término el Mindfulness podría ser considerado como el proceso que nos permite eliminar sufrimiento innecesario para que, a través de la comprensión de los procesos mentales, seamos capaces de aceptar y redirigir aquellos sentimientos que invaden la mente y centrar nuestra atención en la fuerza del momento presente. De esta manera, se considera que las personas serán capaces de experimentar y vivir el momento presente tal y como es y a través de sus experiencias sensoriales, sin la necesidad de que los prejuicios les ofrezcan una interpretación (Kabat-Zinn, 1994).

Estas prácticas llegan a Occidente a finales del siglo XIX, comenzando a expandirse la idea de que la meditación podría ser utilizada como una posible psicoterapia, añadiéndole además otras acepciones como son la aceptación, el arte de no

juzgar y la compasión (Kabat-Zinn, 2003). Es en la segunda mitad del siglo pasado, concretamente en el año 1979, cuando de la mano de Jon Kabat Zinn se funda el primer centro dedicado al Mindfulness que pretende aplicar las técnicas de meditación y atención que desarrollaron en Oriente a ciertas patologías. La primera técnica desarrollada fue la que se conoce como MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction Program*) que tenía el objetivo de reducir el estrés de las personas a través de la Atención Plena del momento presente (Langer, Ulloa, Cangas, Rojas y Krause, 2015).

Además de un constructo teórico y conceptual, **el Mindfulness puede entenderse como una forma de procedimiento terapéutico**, el cual suele basarse en una combinación de elementos cognitivos para obtener la meditación y ejercicios que persiguen la relajación (Vallejo,2006). Así, podemos situarlo dentro de lo que han sido denominadas como nuevas terapias cognitivo-conductuales o tercera generación de terapias de conducta. La primera generación busca un cambio directo en el comportamiento a través del control de las distintas contingencias que pueden abordar al individuo; la segunda generación de terapias son las que se conocen como cognitivo-conductuales y buscan un cambio conductual dando importancia a los eventos cognitivos, lo que hace que a través de la regulación de sus sentimientos/pensamientos se persiga modificar el comportamiento. Y, finalmente, la tercera generación, dentro de la que se enmarca el Mindfulness, versa sobre la elección personal y la aceptación que las personas tienen de las emociones/pensamientos que surgen en dichas elecciones, podemos destacar dentro de ellas la Terapia de Conducta Dialéctica de Linehan, la Terapia de Aceptación y Compromiso de Hayes, Stroschal y Wilson, o la Terapia Basada en la Toma de conciencia/Ser consciente de Segal, Williams y Teasdale (Luciano, Valdivia y Sonsoles, 2006).

El Mindfulness se dibuja en torno a las terapias de tercera generación precisamente porque a través de su práctica se pretenden conseguir las herramientas necesarias para que la persona sea capaz de aceptar las sensaciones y acontecimientos que le invaden. El objetivo es que los individuos sean capaces de observar sus propias experiencias (pensamientos, emociones, sensaciones, etc.) y comprometerse con un tipo de comportamiento determinado, lo cual supone una perspectiva más abierta y efectiva que tratar ciertos sucesos de manera descontextualizada (Vallejo, 2006).

El Mindfulness, no obstante, puede ser considerado desde dos perspectivas (García-Campayo, 2019):

- Como acabamos de ver se le considera **una técnica psicológica**, que puede ser utilizada para prevenir o paliar diversas enfermedades, así como para subsanar problemas de estrés o ansiedad y aumentar el bienestar psicológico.
- Sin embargo, también se le entiende como el ideal máximo del budismo Zen, es decir, como **un estado de la mente o constructo de personalidad**. Es decir, se percibe como una filosofía de vida, un estado que reside en cada individuo y que puede ser alcanzado como fin último para llegar al máximo bienestar tanto físico como psicológico.

Especialmente en Occidente **tendemos a confundir Mindfulness con meditación y por ello cabría analizar aquellos aspectos en los que dista de ella**, ya que pese a que sí que incluye algunos aspectos de la meditación es un constructo totalmente diferente (Siegel, Germer y Olendzki, 2008):

- Es imposible silenciar la voz interior, por ello nunca existe una pretensión de dejar la mente en blanco, sino por el contrario de ser capaz de dirigir los pensamientos y centrar la atención completa en las actividades que se estén desarrollando en ese momento.
- Su objetivo no es erradicar emociones, ni siquiera las negativas; de hecho, podríamos decir que busca todo lo contrario, ya que el hecho de centrarse en el momento presente hace que, las emociones de ese momento sean más certeras e intensas. Sin embargo, el Mindfulness otorga las herramientas necesarias para saber reconocer los diversos sentimientos/pensamientos que se provocan en cada momento y desarrollar la capacidad de invitarlos a marcharse de la mente.
- La existencia de retiros espirituales relacionados con el Mindfulness ha llevado a la concepción errónea de que el último estadio de su práctica iría relacionado con una vida apartada de la sociedad. Sin embargo, y por el contrario, esta técnica va relacionada con procesos que harán vivir el día a día de una manera más intensa, experimentando todas las sensaciones posibles.
- Ninguna persona debería practicar el Mindfulness como una búsqueda de la felicidad, ni pretender a través de estas prácticas conseguir una felicidad permanente en la vida. El Mindfulness permite saber reconocer los momentos de felicidad y alegría que surgen en la vida y disfrutarlos en el momento en el que se produzcan.

- Muchas personas consideran al Mindfulness una técnica a través de la cual pueden ser capaces de frenar los pensamientos negativos que recorran su mente y esto no es cierto. A través del Minfulness se aprende a reconocer los distintos sentimientos de dolor, tristeza, ansiedad, así como cualquier tipo de pensamiento que produzca malestar en uno mismo, es decir, a saber qué se siente exactamente cuando estos se presentan, a aceptarlos tal y como son y después a dejarlos marchar para seguir viviendo el momento presente.

Ya hemos dicho que el Mindfulness se podía entender como un constructo de personalidad o una forma de vida, si bien podemos mencionar una serie de **características esenciales** de esta práctica que nos harán comprender de una manera práctica en qué consiste y qué elementos están involucrados en la misma como bien recoge Vallejo (2006).

- **Centrarse en el momento presente:** no consiste en divagar en el pasado ni el futuro sino en centrar todas las fuerzas en vivir el presente y en percibir los sucesos tal y como aparecen.
- **Actuar con atención:** no se trata de entender el estado de atención como un estado de alerta sino de crear un ambiente en el que estar relajado y prestar atención a lo que nos rodea, es decir, lograr lo que se ha denominado como “estado de alerta relajado”.
- **Describir:** para poder comunicarnos con otras personas y con nosotros mismos se ha de ser capaz de entender los procesos y sucesos que nos afectan, pero también poder transmitirlos tanto de manera oral como de manera no verbal.
- **No reactividad:** generalmente se suele transmitir la filosofía de vida en la que respondemos de manera inmediata a los estímulos; sin embargo, se ha demostrado más beneficioso para nuestro bienestar emocional el ser capaces de procesar lo sucedido para reaccionar a ello cuando haya pasado un tiempo.
- **No control:** a través del Mindfulness no se busca un control de los sentimientos y, por ello, no se trata de huir de los que son negativos ni bloquearlos. Es decir, se persigue no controlar los pensamientos, dejando que fluyan en la mente, aceptándolos para después dejarlos marchar.
- **Apertura a la experiencia:** se pretende lograr de forma intencionada una apertura a la experiencia, a percibir con todos los sentidos aquello que nos rodea, haciendo uso de todos los estímulos que estén a nuestro alcance.

- **Aceptar sin juzgar:** se tiende a dividir todo aquello que nos rodea en dos ámbitos bien diferenciados: lo que nos gusta y lo que nos disgusta. Sin embargo, sería mucho más provechoso analizar todo (sentimientos, sucesos y momentos) sin realizar esta dicotomía, aceptándolo tal y como es, sin juzgar lo que sentimos previamente hacia ellos.
- **Observar:** en último lugar, ha de hablarse de la importancia de la persona como observador en la práctica Mindfulness. Se trata de ser capaz de analizar todo aquello que nos rodea como si fuera la primera vez que se observa.

Y de la misma manera que observamos dos perspectivas del Mindfulness **podemos encontrar su utilización en diversos contextos bien diferenciados** (García-Campayo, 2019). Sin embargo, el que nos atañe en este Trabajo de Fin de Máster es el contexto psicoeducativo, dirigido a la población escolar en general. A través del Mindfulness en este contexto se busca una mejora del bienestar psicológico, así como un mejor rendimiento académico consecuente. Debido a su amplitud, puede ser puesto en marcha por un elenco amplio de profesionales, dentro de los cuales podemos destacar la figura del psicopedagogo, siendo su objetivo transformar ciertos hábitos para poder alcanzar un estado atento de la mente.

4.3. MINDFULNESS EN EL CONTEXTO ESCOLAR

Es en la escuela donde pasan la mayoría del tiempo los adolescentes y, de la misma manera, podemos decir que es allí **donde sufren sus mayores decepciones y momentos estresantes**, entre ellos podríamos destacar los vividos en las propias clases, la interrelación con iguales y los exámenes, todo un cóctel que tiene lugar en un momento de su vida en el que las hormonas están en un apogeo continuo (Gaeta-González y Martín-Hernández, 2009). Un momento de su vida que también puede verse afectado por determinadas situaciones en el contexto familiar y el ámbito social, las cuales pueden provocar un importante estrés para alguien que no tenga un manejo correcto de las emociones. En este sentido, podría llegarse a provocar con estas emociones lo que se conoce como sufrimiento primario. Por otro lado, tendríamos también el sufrimiento secundario que son aquellas rumiaciones negativas continuas que experimentan los estudiantes a través de un diálogo interno difícil de controlar y que podrían ser

solucionadas a través de la aceptación de las emociones primarias (García-Campayo, Demarzo y Modrego-Alarcón, 2017).

Sin embargo, **los centros educativos pese a los estudios que confirman la importancia de hacer frente a los efectos de estos sentimientos no están dando respuestas efectivas.** Su objetivo principal es la adquisición de competencias y por ello queda relegado el aprendizaje para contrarrestar episodios emocionalmente fuertes a través de la autorregulación, el conocimiento de las emociones y las técnicas de meditación. Y es aquí donde podría residir la mayor equivocación, ya que para poder conseguir potenciar el rendimiento académico es preciso tener una adecuada gestión de las emociones (Prekrun, Goetz y Titz, 2002).

Es precisamente en el contexto escolar donde las habilidades cognitivas, emocionales y motivacionales se unen para dar respuesta a un aprendizaje efectivo, por ello podemos afirmar que **los estudiantes han de ser instruidos tanto en las materias que atañen a su nivel escolar como en técnicas y destrezas que acojan el nivel cognitivo y el emocional.** En este sentido, la responsabilidad de dar las herramientas precisas para hacer frente a situaciones de estrés deberían venir dadas por parte de la comunidad educativa (Gaeta y Martín, 2009). Los colegios e institutos, por ende, deberían de centrar sus esfuerzos no solo en conseguir un notable progreso académico sino también en generar herramientas que contribuyan al bienestar emocional de los adolescentes, ya que la salud mental y física de los estudiantes está directamente relacionada con su rendimiento académico.

Estas necesidades han hecho que se busquen nuevos modelos de implementar prácticas que ayuden a los menores a lidiar con el estrés y el control de las emociones. Una búsqueda dividida en dos partes; en primer lugar, dar respuesta a través de la formación de profesores y de programas de educación para los estudiantes a posibles problemas que estén afectando en la correcta adquisición de conocimientos y , en segundo lugar, también como prevención, ya que es ahí donde reside la posibilidad de crecimiento personal y bienestar emocional pleno de los menores (Zenner, Herrnleben-Kurz y Walach, 2014).

Sin embargo, no se debería abordar el ámbito educativo sin tener en cuenta a los colectivos que se encuentran en él, por eso hemos de ser conscientes que para que se produzca una buena adquisición de las técnicas involucradas en las prácticas de Mindfulness en el aula no sólo deberíamos actuar sobre el alumnado sino también abarcar

a todos los docentes que imparten las lecciones en el centro. Un trabajo nada dificultoso, ya que en los colegios e institutos tenemos dispuesto todo lo necesario para realizar estas prácticas: aulas acondicionadas, horas dentro del currículo para abarcar la tutorización y orientación del alumnado y a los dos colectivos necesarios agrupados en el centro durante un amplio número de horas a la semana (Santed y Segovia, 2018).

Como resaltan García-Campayo et al (2017), múltiples estudios han demostrado que las competencias específicas establecidas dentro de la Inteligencia Emocional, es decir, el control del estrés, la habilidad intrapersonal o la capacidad de adaptación y atención, van relacionadas con mejoras en los niveles de rendimiento académico y, en último lugar, con el éxito académico. Y es por ello que en los últimos años hemos empezado a divisar múltiples intervenciones y programas que abarcan las enseñanzas de la Inteligencia Emocional y el control del estrés, así como intervenciones basadas plenamente en el Mindfulness, por ello cabría analizar cuáles son los beneficios de estas prácticas.

Así, múltiples y variados han sido los **beneficios demostrados a través del uso del Mindfulness o la meditación atenta en el aula**, siendo sus resultados visibles tanto en el funcionamiento cognitivo como en la regulación emocional. Santed y Segovia (2018) realizan una enumeración de diversos beneficios asociados, citada a continuación:

- 1. Efectos cognitivos:** mejoras de la atención y concentración y de la habilidad de pensar con más claridad, especialmente bajo presión.
- 2. Efectos psicológicos:** reducción del estrés e incrementos y mejoras de los niveles de auto-estima, auto-eficiencia, auto-confianza, auto-conocimiento, auto-control, de la satisfacción laboral y su rendimiento, de la sensación de calma y relajación, de la regulación emocional, de la salud mental, del bienestar en la clase y en la vida de la persona, y del optimismo y el disfrute.
- 3. Efectos sociales:** incremento y mejoras de la motivación hacia el trabajo, de la empatía de las aptitudes y actitudes hacia los estudiantes, de la comunicación con los alumnos, los padres y el personal del centro educativo, y del clima del aula, entre otros.
- 4. Efectos físicos:** mejoras en la salud y en la calidad del sueño. (p.215)

La regulación de los sentimientos negativos y su confrontación puede permitir a los estudiantes centrar su atención en lo que les compete en cada momento de su devenir

escolar y, por ello, en tener una concentración óptima para los estudios requeridos (Gaeta y Martín, 2009). Es decir, se podría considerar al Mindfulness como una herramienta que impulsaría “la habilidad de las personas para usar las emociones como detonadores para la acción, aunque haciendo caso omiso a ellas cuando el desarrollo, maestría o armonía social se encuentren amenazados” (citado en Gaeta y Martín, 2009, p. 403).

Por ello, sería interesante **analizar cómo actúa el Mindfulness y qué técnicas aporta en los distintos ámbitos que nos atañen**: reducir el estrés, fomentar el bienestar, crear un clima positivo en el aula y mejorar el rendimiento académico. Así, siguiendo a Garcia-Campayo et al. (2017), en primer lugar, la atención plena pretende dar las pautas necesarias para poder gestionar los pensamientos y emociones, para que a través de una respiración controlada podamos distanciarnos de aquellos pensamientos y emociones que nos están incomodando y aceptarlos tal y como son. Más tarde, a través del pensamiento crítico, buscaremos el origen de los mismos y, de esta manera, podremos comprendernos mejor y tener un manejo completo de la situación. En segundo lugar, y siguiendo a estos mismos autores, el fomento del bienestar se impulsa precisamente a través de las últimas claves aportadas, ya que a través del análisis crítico de las situaciones que nos han provocado sentimientos negativos podremos analizarlos y saber el porqué nos sentíamos de una determinada manera, lo que potenciará la aparición de sentimientos positivos hacia uno mismo y la auto-aceptación. En tercer lugar, como ya hemos mencionado con anterioridad, resulta imprescindible la existencia de un buen clima relacional para la motivación de los estudiantes ante los procesos de aprendizaje (Willms et al., 2009). En este sentido, resultan muy beneficiosas las técnicas que promueven la empatía y la correcta comunicación. En cuarto lugar, siguiendo el estudio de Ritchhart y Perkins (2000), podemos afirmar que una práctica del Mindfulness a lo largo del tiempo promueve la comprensión de la realidad desde diversas perspectivas, el incremento de la creatividad y la memoria. Y es que estos autores creen que el Mindfulness consigue sacar un potencial de la Educación que va más allá de los libros y que consiste en:

La transferencia flexible de competencias y conocimientos a otros contextos, una interpretación profunda de los conocimientos adquiridos, el desarrollo de la motivación y el compromiso y la habilidad de pensar de manera crítica y a través de la creatividad y el desarrollo de un aprendizaje más independiente (Ritchhart y Perkins, 2000, p. 29).

Es el incipiente crecimiento de estudios, conferencias, libros y artículos que relacionan el Mindfulness con la Educación lo que nos ofrece las claves para poder ver el potencial que esta práctica puede tener si se relaciona con los estudios llevados a cabo en este campo. Aún así, todavía queda mucho por hacer, ya que se está lejos de implementar prácticas de este rango en la rutina diaria de la escuela (Zenner, Herrnleben-Kurz y Walach, 2014). Sin embargo, sí que podemos ver numerosas intervenciones que se están llevando a cabo y que nos dan las claves del impacto que van a tener en el futuro, así como de los elementos y prácticas que están formando parte de ellas.

4.4. INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS (IBMs) PARA ESTUDIANTES

Santes y Segovia (2018) realizan un análisis exhaustivo de los trabajos de revisión bibliográfica referidos a las **intervenciones basadas en la atención plena que existen hasta el momento y llegan a la conclusión de una serie de afirmaciones** bastante significativas que se contemplan en los siguientes párrafos.

En primer lugar, nos permiten reconocer en qué ámbitos de aplicación las distintas intervenciones establecen sus efectos y por ello distinguir sus beneficios y compartimentarlos. Entre ellos podemos destacar los efectos sobre las habilidades cognitivas, las habilidades sociales, el rendimiento académico, el desarrollo integral de las personas y también aquellos de carácter fisiológico. Concretamente, en la revisión bibliográfica realizada por Langer et al. (2015) se subdividen los 16 programas estudiados analizando las variables que estos miden y se agrupan en tres áreas: las variables emocionales, las variables psicosociales y las variables fisiológicas.

En segundo lugar, hablan de los beneficios parejos a la práctica dirigida por profesionales ya que pueden llevar a cabo protocolos estandarizados y una correcta aplicación de las técnicas (López-González, Amutio y Herrero-Fernández, 2018). Sin embargo, también hay otros estudios que afirman que cualquier educador puede iniciar su contacto con el Mindfulness y ver sus efectos positivos siguiendo un programa que ya ha sido diseñado por alguien especializado (Wisner, Jones y Gwin, 2010).

En último lugar, hablan de la eficacia de estos programas, afirmando que el 61% de los resultados obtenidos por medio de estos programas han sido favorables, siendo la

respiración la técnica con más fuerza en todas las intervenciones (Santed y Segovia, 2018).

En general, se trata de intervenciones que tienden a realizarse durante un mínimo de seis meses y pueden llegar a alcanzar los veinticuatro meses. Además, muchos estudios indican que lo más beneficioso es la instrucción a los docentes del centro para que de verdad se produzca un seguimiento y una aplicación real de las propuestas de intervención a lo largo del tiempo. De hecho, en términos estadísticos, en un 57% de los casos es el mismo profesor quien pone en marcha el programa de intervención y los grupos de alumnado a los que suelen ir destinados son aquellos comprendidos entre los 10 y los 18 años, encontrando algún programa aislado que se centra en aquellos comprendidos entre los 5 y los 10 años (Santed y Segovia, 2018).

Sin embargo, para poder comprender la composición y organización de los programas de intervención basados en Mindfulness que hay en la actualidad tendríamos que analizar y comprender cuáles fueron los **programas originarios** que utilizaron estas técnicas para dar forma a sus intervenciones terapéuticas, pudiendo destacar tres de ellos:

- **MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction**

Es el programa pionero en utilizar el Mindfulness como herramienta fundamental en un programa terapéutico. Fue lanzado en los años ochenta por Jon Kabat Zinn (2013) y hoy en día se alza como uno de los programas con más evidencia empírica. Es, de hecho, su validez demostrada lo que ha hecho que los programas que han aparecido con posterioridad lo hayan tomado como ejemplo, estableciendo la mayoría de ellos el mismo número de componentes y sesiones (ocho). Estudios como los de Chiesa y Serretti, (2009) señalan sus múltiples beneficios, entre los que podemos destacar la reducción del estrés, la mejora de las relaciones interpersonales y la confianza y el refuerzo de la empatía y la autocompasión.

- **MBCT: Mindfulness Based Cognitive Therapy**

Es una adaptación de la terapia MBSR y fue creada por Segal, Williams y Teasdale (2002) con el objetivo de erradicar las recaídas en depresión. Sus efectos han sido altamente demostrados, siendo comparados a los beneficios que puede aportar la medicación que existe en estos casos, por lo que ha sido comprobado y avalado por el NICE (Instituto Nacional para la Excelencia Clínica en Gran Bretaña), (Boseley, 2015).

- **MBRP: Mindfulness-Based Relapse Prevention**

Programa en el que se fomenta el afecto positivo para evitar la recaída en la drogadicción. Propuesto por Boewn, Chawla y Marlatt (2010), cuenta con gran reconocimiento, ya que ha demostrado que el cultivo de la aceptación de nuestras decisiones y pensamientos promueven que el paciente sea más compasivo consigo mismo y, de esta manera, esté preparado para las situaciones de riesgo que pueden acontecer (Hick y Bien, 2010).

Actualmente, en lo que respecta a la intervención basada en Mindfulness en el ámbito escolar, se realiza seguidamente una exposición de los programas que existen en el panorama internacional según la selección realizada por Santed y Segovia (2018):

- **Mindful Schools**, programa cuyas prácticas están basadas en el trabajo con el cuerpo, las emociones y los sonidos, pero lo más interesante de este programa es que afirma que se produce una reestructuración cognitiva a través de la práctica del Mindfulness. Igualmente, se indica que esta práctica afecta a la amígdala, encontrándose menos afectada por emociones fuertes; a la materia gris del hipocampo, creándose mayor densidad en la misma que repercute en la memoria; a una mayor activación de la corteza como consecuencia de la maduración emocional que se adquiere.
- **Mindfulness in Schools Project (MISP)**, programa orientado tanto para la Educación Primaria como para la Secundaria. Se basa en prácticas relacionadas con la respiración y la atención a través de prácticas de Body Scan, también tiene prácticas de Mindful-eating, pero quizás su mayor novedad es que incluye el Mindful-texting para abarcar la nueva realidad a la que se enfrentan los adolescentes.
- **Learning to Breathe (L2B)**, centra su atención en adultos y en adolescentes y sostiene que a través de prácticas grupales se consiguen beneficios en la reducción del estrés, el fortalecimiento de la atención y la gestión emocional.
- Otros programas que surgen como adaptación a los originarios, como el **Stressed Teens**, adaptación del programa original MBSR-T dirigido a la población adulta, que intenta aplacar los problemas de este sector relacionados con las habilidades sociales, las emociones, la confianza, la procrastinación, la impulsividad y la atención.

- **Wellness Works in Schools**, programa que confía en que a través de las herramientas que ofrece el Mindfulness se pueden obtener resultados en cuatro ámbitos: la salud mental, la salud somática, la salud emocional y la salud social. Está orientado para adolescentes cuya edad esté comprendida entre los 12 y los 18 años y se basa en la visión holística de la salud.
- Y quizás el que más ámbitos de actuación presenta, el **Still Quiet Place**. Sus prácticas se extienden desde profesionales del mundo deportivo a padres y madres, a educadores, y también a lo que nos atañe: los adolescentes. En este programa se considera que la perfecta combinación son actividades dirigidas de Mindfulness con Mindfulness en el ámbito cotidiano autodirigido; además, se recomienda vincularlo a la práctica del yoga.

En lo que respecta al ámbito español, son muchos los programas e intervenciones que están surgiendo en los últimos años. Así, conviene retroceder hasta las primeras propuestas en nuestro país, concretamente al año 2009, cuando aparece la primera intervención dedicada al Mindfulness de la mano de **Aulas felices**, desarrollada por el Equipo SATI. Se trata de un programa disponible de forma gratuita en internet, lo que unido a la formación dedicada a los docentes que lo están implantando ha hecho que esté teniendo una notable difusión en todos los colegios de la geografía española. Está dedicado a alumnos que cursan sus estudios en Educación Infantil, Primaria y en Bachillerato; sin embargo, ha sido aplicado también tanto en estudios previos a la Educación Infantil como en aquellos superiores al Bachillerato. Sus prácticas se basan en la implementación de la atención plena basada en el Mindfulness y, como novedad, incluye la Educación de las fortalezas personales de Peterson y Seligman (2004). Su objetivo primordial es la consecución del bienestar dentro del alumnado (Arguis-Rey, 2017).

Otro de los primeros programas desarrollados en España es el **TREVA** (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicada), cuyo autor inició investigaciones relativas al Mindfulness y sus prácticas bastantes años antes de la publicación del programa de intervención (López-González, 2010). Así, en el año 1985 comenzó sus investigaciones sobre la relajación. Sus prácticas se basan en la meditación, la relajación y el Mindfulness, estableciéndose cuatro ámbitos en los que se pueden contemplar mejoras: el rendimiento académico, la salud, la interioridad y la convivencia. Este programa está siendo aplicado

en múltiples colegios. Su estructura está muy formalizada; en primer lugar, hay una fase preliminar en la que se pone en marcha una toma de contacto con el colegio para ver su organización y necesidades; en segundo lugar, se realiza una fase de diagnóstico a través de la respuesta a preguntas de test estandarizados; en tercer lugar, se produce una fase de Formación dirigida a los docentes y, en cuarto lugar, se crea una comisión TREVA que es responsable de dirigir la intervención que los docentes ejercen en el aula (Santed y Segovia, 2018).

Un programa más actual es **Crece Respirando** (García y Luna, 2017). Desarrollado a lo largo de nueve semanas y basado en la Educación Emocional propuesta por las Intervenciones Basadas en Mindfulness. Se trata de un programa de prevención dirigido al alumnado comprendido entre los 7 y los 12 años, aunque se pueden realizar adaptaciones para utilizar actividades y técnicas en niños más mayores o pequeños. Posee dos objetivos principales: el desarrollo de la regulación atencional y la mejora de la competencia socio-emocional y, con este fin, centra sus actividades en la atención y la concentración, la autorregulación y la gestión del estrés y la amabilidad, tanto hacia uno mismo como hacia los demás.

Y en último lugar, un programa con características diferentes a los programas hasta ahora descritos: **Escuelas despiertas**. Está basado en las enseñanzas de Thich Nhat Hanh y el centro Plum Village que ponen sus esfuerzos en crear una comunidad que aprecie el planeta y la naturaleza a través de una Educación ética y compasiva. De entre sus objetivos, cabe destacar los que versan sobre la instrucción en la alegría y la felicidad y la práctica de comer consciente dentro de la idea de un mundo sostenible. Presenta una estructura dividida en seis pilares: físico, cognitivo, emocional, social, ambiental y global; y en tres fundamentos: presencia, comunidad y servicio (Aguilera, 2017).

Ahora bien, independientemente de la propuesta considerada, existen ciertas prácticas que suelen desarrollarse a lo largo de las distintas sesiones de la mayor parte de los programas expuestos. Además, todas ellas se suelen distribuir en torno a ocho sesiones. Aspectos ambos que reflejan la estructura de la intervención pionera de Jon Kabat-Zinn, de la que, como hemos dicho con anterioridad, en general se nutren las distintas intervenciones realizadas con posterioridad (Tabla I).

Tabla 1. Prácticas comunes en el programa MBSR

Prácticas comunes en el programa MBSR	
Sesión 1	Atención en la respiración
Sesión 2	Atención plena a los elementos que nos rodea (sonidos, temperatura, paisajes, etc.)
Sesión 3	Barrido corporal o atención a las sensaciones corporales (Body Scan)
Sesión 4	Sencillos estiramientos, dirigidos al conocimiento de nuestro propio cuerpo y sus sensaciones.
Sesión 5	Atención plena sobre la comida, centrando la atención en las sensaciones que se producen.
Sesión 6	Meditación en movimiento. Se trata de centrar la atención mientras se camina conscientemente.
Sesión 7	Observación de los sentimientos.
Sesión 8	Comprensión y aceptación de nuestros pensamientos y sentimientos, con la capacidad de expresarlos verbalmente.

En resumen, cabe destacar algunas de las cuestiones más claves en el diseño de cualquier propuesta de intervención basada en Mindfulness.

En primer lugar, el Mindfulness se establece como una serie de indicaciones o prácticas para incluir en el día a día y es por ello una habilidad que ayuda a ser más consciente con lo que ocurre alrededor. Por ello, se considera *necesario actuar sobre las dos partes involucradas en los centros educativos: los docentes y el alumnado*. Sin embargo, a pesar de ser conocida esta necesidad, los programas realizados en España con este matiz son muy escasos, a excepción del Programa Treva que se basa tanto en la intervención con alumnos como en la Formación al profesorado (Palomero y Valero, 2016).

La escasez de programas con estas características no significa que no existan estudios que hayan abarcado esta cuestión. Así, los resultados de Roeser, Skinner, Beers y Jennings (2012), indican que los programas dirigidos a los profesores inciden de manera inmediata en los estudiantes sobre los que trabajan. Es decir, se podría afirmar que la incidencia de un programa de Mindfulness no parece recaer únicamente en las personas

directamente involucradas en él, sino también en los colectivos con los que después ellos mismos trabajan.

En segundo lugar, los docentes suelen tender a establecer una concepción errónea de lo que es el Mindfulness, comprendiéndolo más como una *religión o una práctica relacionada con el yoga*, lo que puede incidir en que a largo plazo las actividades que se realicen con el alumnado por otros profesionales no tengan demasiada repercusión en el futuro si se ven entremezcladas con esta ideología (Palomero y Valero, 2016).

En tercer lugar, existen estudios que demarcan *la adolescencia como momento ideal para adentrarse en la práctica del Mindfulness*. Se considera a la adolescencia como un período en el que los estudiantes están luchando contra cambios hormonales, adaptándose a nuevas relaciones y roles sociales y creando su propio yo, lo que hace que existan múltiples programas de apoyo emocional en estas edades (Wisner, Jones y Gwin, 2010). Y, de la misma manera, hay algunos estudios que establecen *la mejor edad para iniciarse en el Mindfulness en la etapa que se conoce como pre-adolescencia*. En este sentido, defienden que es el momento en el que se producen los mayores cambios en las estructuras cognitivas, por lo que resulta más sencillo aprehender hábitos en esa etapa que aseguren un futuro provisto de buena salud mental, con menos riesgo de síntomas de depresión y ansiedad (Bernay et al., 2016).

En cuarto lugar, los estudios que describen el Mindfulness y recogen sus prácticas tienden a dividirlos en *formales e informales*, aunque en cualquier intervención ambas están presentes y se refuerzan entre sí (García-Campayo, Demarzo y Modrego-Alarcón, 2017). Las primeras ayudan a la persona a conseguir centrar su atención en un punto de anclaje, un momento o una sensación, es decir, otorgan la capacidad de prestar atención plena a esa circunstancia y las segundas habilitan para trasladar dicha atención plena a nuestro día a día. Es decir, se trata de encontrar un estado mental que permite hacernos más conscientes de los sentimientos y pensamientos que tenemos en diferentes momentos específicos, siendo partícipes del sufrimiento o felicidad que se experimenta y otorgando las claves, en general, para ser más conscientes dentro de la rutina diaria.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Esta propuesta de intervención surge con el objetivo principal de mejorar la gestión emocional del alumnado inserto en la Educación Secundaria Obligatoria con el fin último de lograr un bienestar emocional que pueda repercutir en la reducción de las tasas de abandono escolar tan presentes en nuestra sociedad.

Son muchas las intervenciones que han abarcado posibles soluciones que tuvieran como fin la mejora del desempeño académico y, con ello, la consecuente solución de las tasas de abandono escolar. Sin embargo, no son muchas las que lo han realizado desde las técnicas de relajación y atención plena. Por ello, este Trabajo Fin de Máster resulta en cierta medida una novedad. Otro factor que apoya su carácter innovador es su aplicación, ya que se centra en todo el colectivo que trabaja en un centro educativo: docentes y adolescentes; por este motivo sus resultados pueden ser más eficientes. De la misma manera, no se centra en los estudiantes de forma individual, sino que se enfoca en todo el colectivo. Así, se pretende tanto afrontar el problema como prevenirlo. En último lugar, cabe destacar que esta propuesta puede resultar muy beneficiosa, pues inserta propiamente emociones vividas en situaciones de abandono escolar, preparándoles de manera práctica ante situaciones futuras con sentimientos incómodos.

5.1. DESTINATARIOS

Podemos diferenciar dos grupos de destinatarios: los alumnos y/o alumnas y los docentes. Así, se realizarán dos intervenciones paralelas con estos destinatarios que se nutrirán la una a la otra y será siempre de participación voluntaria, pudiendo sus destinatarios asistir a las sesiones sin necesidad de participar en ellas si no lo desean.

En primer lugar, está enfocado a los alumnos y alumnas que estén dentro del primer ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria, es decir, el primer y el segundo curso. Podrán participar tanto chicos como chicas cuyas edades estén comprendidas entre los 12 y los 14 años (con la excepción de alumnos repetidores, en cuyo caso se aceptará una edad de hasta 16 años).

En segundo lugar, abarcará a todo el colectivo de docentes que trabajen en el centro educativo, tanto mujeres como hombres.

Está destinado a cualquier centro de Educación Secundaria Obligatoria que se muestre interesado en el municipio de Valladolid, pudiendo presentar altas cotas de

abandono escolar o no. Entre los centros interesados se elegirán ocho en total para poner de manera inicial esta propuesta en marcha. Un número asequible debido a la duración de la intervención. Si la demanda fuese mayor se procederá en un momento posterior con los siguientes.

5.2. OBJETIVOS

El objetivo general de esta propuesta de intervención es mejorar la gestión emocional de los estudiantes con el fin último de conseguir reducir las tasas de abandono escolar.

De la misma manera podemos establecer una serie de objetivos específicos, que son los siguientes:

- Reducir el efecto del estrés, la ansiedad o de otras emociones incómodas que pueden vivir los estudiantes al enfrentarse a sus estudios.
- Fomentar el bienestar emocional del alumnado.
- Posibilitar un aprendizaje más óptimo, consiguiendo una mejora de la atención y la concentración.
- Crear un clima positivo en el contexto de impartición de estas prácticas, en el que reine la empatía y la compasión.
- Mejorar la autoestima del alumnado, a través de la aceptación de sus emociones y sus decisiones.
- Crear un espacio en el que haya docentes preparados que puedan guiar al alumno en la gestión de sus emociones a través del Mindfulness.

5.3. METODOLOGÍA

Respecto a la metodología, se van a seguir una serie de pautas para que ayuden al buen desarrollo de la práctica de Mindfulness:

- *Se adaptarán las actividades* de la manera más adecuada a las características del grupo con el que nos encontremos.
- *Se realizará una implementación del programa a través de la práctica grupal*, con un máximo de 15 personas por grupo.

- La participación siempre será voluntaria, es decir, no se establecerán las sesiones como obligatorias para los estudiantes, sino que estos al principio de cada sesión podrán decidir si quieren participar en la sesión de Mindfulness, abandonar el aula o simplemente observar sin participar. Por ello, acondicionaremos clases para aquellos que decidan abandonar la práctica.
- Los alumnos serán conscientes de los objetivos que se persigan con cada práctica, así como de las bases del Mindfulness. Se detendrá la práctica cada vez que sea necesario para esclarecer cuáles son los propósitos y en qué se basa la práctica.
- Las prácticas se realizarán al antes del horario escolar o al finalizar la jornada con el objetivo de no interferir con otras prácticas docentes. En horario extracurricular.
- No hay ninguna necesidad de que las clases estén completamente aisladas, por lo que se podrá utilizar cualquier clase del centro, enmarcando los sonidos que se perciban dentro de las mismas actividades. De la misma manera, todas las actividades en las que la postura sea la de estar tumbados pueden ser adaptadas, estando el estudiante sentado en una silla.
- Las prácticas referidas a la respiración y atención serán repetidas a lo largo de todo el programa, ya que con ello conseguiremos que estas sean interiorizadas y puedan ponerse en práctica por ellos mismos en su día a día. Por el contrario, las que versan sobre los sentimientos serán variadas para conseguir mantener su atención y motivación a lo largo de toda la intervención.
- Los alumnos y alumnas realizarán una sesión individual semanalmente, de esta manera les será más fácil generalizar las prácticas del Mindfulness a su día a día, practicando y amoldando las técnicas a su vida diaria a lo largo del programa. Se dedicarán unos minutos al final de la última sesión de cada semana para llevar un seguimiento de estas prácticas individuales.

Las sesiones siempre seguirán el mismo orden y en ellas siempre habrá una **actividad de respiración**, seguida de una de **atención** y finalizaremos siempre con una referida a los **sentimientos**. De esta manera los estudiantes podrán previsualizar las clases y sabrán con exactitud qué tipo de actividad se desarrollará en cada momento, pudiendo dirigir su atención más fácilmente a los objetivos que se intentan conseguir. Los tiempos

quedan también perfilados de la siguiente manera, aunque siempre se pueden variar para tener una mejor adaptación a las actividades de cada día (Tabla 2):

Tabla 2. *Organización de las sesiones con adolescentes*

Actividad respiración	6 minutos
Actividad atención	9 minutos
Actividad sentimientos	15 minutos
Actividad individual semanal	15 minutos

En lo que respecta a los docentes, se procede de la misma manera. No obstante, en este caso existen también sesiones de teoría para que comprendan el fundamento de la práctica de Mindfulness (Tabla 3).

Tabla 3. *Organización de las sesiones con docentes*

Teoría	15 minutos
Actividad respiración	6 minutos
Actividad atención	9 minutos
Actividad sentimientos	15 minutos
Actividad individual semanal	15 minutos

5.4. TEMPORALIZACIÓN

La intervención se desarrollará en un período de cuatro semanas, con un total de dos prácticas semanales de 30 minutos en el caso de los estudiantes y 45 minutos en el caso de los docentes, se puede ver su organización en el cronograma del Anexo 1. También se establecerán prácticas individuales semanales, que serán aquellas que los alumnos y alumnas desarrollarán de manera individual en su día a día, practicando la atención plena en las tareas de su rutina habitual.

Las distintas sesiones con sus prácticas destinadas a los alumnos quedarían organizadas de la siguiente manera (Tabla 4):

Tabla 4. Descripción de sesiones y prácticas realizadas en cada sesión con los estudiantes

Sesión	Prácticas en sesión	Práctica individual
<i>Número 1</i>	Respiración: El camino Atención: ¿Qué me he quitado? Sentimientos: Scrabble	Practicamos la respiración “Soy el capitán de mi barco” antes de irnos a dormir, pudiendo poner el sonido pertinente.
<i>Número 2</i>	Respiración: Soy el capitán de mi barco Atención: Copista Sentimientos: Repetitivos hasta la muerte +buscando mi yo	
<i>Número 3</i>	Respiración: El camino Atención: ¡A pasear se ha dicho! Sentimientos: Registro de sentimientos	Practicamos la respiración antes de empezar las clases con la práctica el camino o con los juegos que hemos estado practicando.
<i>Número 4</i>	Respiración: Anclaje estómago Atención: Estaciones musicales Sentimientos: Inside out	
<i>Número 5</i>	Respiración: 3 minutos Atención: ¿Quién hace qué? Sentimientos: Empatía enfriada	Elegimos un momento de la semana en el que podamos practicar el paseo consciente.
<i>Número 6</i>	Respiración: Soy el capitán de mi barco Atención: ¡A pasear se ha dicho! Sentimientos: Yo decido a quién me abrazo	
<i>Número 7</i>	Respiración: Anclaje estómago Atención: Body Scan Sentimientos: Pelea de bolas	Hacemos un análisis de la semana utilizando el registro de sentimientos. Analizamos qué clase de sentimientos han existido a lo largo de la semana.
<i>Número 8</i>	Respiración: 3 minutos Atención: La uva pasa Sentimientos: Mi arte abstracto	

En lo que respecta a los docentes, las distintas sesiones con sus prácticas también se pueden ver en la Tabla 5.

Tabla 5. Descripción de sesiones y prácticas realizadas en cada sesión con los docentes

Sesión	Prácticas en sesión	Práctica individual
<i>Número 1</i>	Teoría: ¿Qué es el Mindfulness? Respiración: El camino Atención: ¿Qué me he quitado? Sentimientos: Scrabble	Practicamos la respiración “Soy el capitán de mi barco” antes de irnos a dormir, pudiendo poner el sonido pertinente.
<i>Número 2</i>	Teoría: Fundamentación teórica y empírica del Mindfulness Respiración: Soy el capitán de mi barco Atención: Copista Sentimientos: Repetitivos hasta la muerte + Buscando a mi yo	
<i>Número 3</i>	Teoría: Programas escolares que introducen el Mindfulness Respiración: El camino Atención: ¡A pasear se ha dicho! Sentimientos: Registro de sentimientos	Elegimos un momento de la semana en el que podamos practicar el paseo consciente.
<i>Número 4</i>	Teoría: Abandono escolar Respiración: Anclaje estómago Atención: Estaciones musicales Sentimientos: Inside Out	
<i>Número 5</i>	Teoría: Beneficios del Mindfulness en el aula Respiración: Tres minutos Atención: ¿Quién hace qué? Sentimientos: Empatía enfrascada	Hacemos un análisis de la semana utilizando el registro de sentimientos.
<i>Número 6</i>	Teoría: Prácticas formales Respiración: Soy el capitán de mi barco Atención: ¡A pasear se ha dicho!	Analizamos qué clase de sentimientos han

	Sentimientos: Yo decido a quién me abrazo	existido a lo largo de la semana.
Número 7	Teoría: Prácticas informales Respiración: Anclaje estómago Atención: Body Scan Sentimientos: Pelea de bolas	Elaboración de una lista con todos los pasos y actividades que quieren incluir en la rutina escolar.
Número 8	Teoría: ¿Cómo establecer una rutina con Mindfulness? Respiración: Tres minutos Atención: La uva pasa Sentimientos: Mi arte abstracto	Este listado servirá de apoyo y ofrecerá unos pasos prefijados con los que será más fácil centrar la atención y el tiempo dedicado.

5.5. PROCEDIMIENTO Y TÉCNICAS CONCRETAS

Se procede a explicar todas las sesiones de manera conjunta, es decir, las destinadas a los alumnos/as y a los docentes. No obstante, se especifica al principio y al final de la descripción de las sesiones las modificaciones que se deben realizar para adaptarlo a cada colectivo.

En lo que respecta a las actividades informales que se pueden realizar, se pueden ver diversos ejemplos de las mismas en las tablas 4 y 5.

SESIÓN 1

Duración: 30-45 minutos

ACTIVIDAD TEÓRICA: *¿Qué es el Mindfulness?*

La teoría que se explica en la clase de los docentes sirve para esclarecer exactamente de dónde proviene el Mindfulness y cuáles son las teorías de base. Así, se indica en qué momento se ha introducido en el mundo occidental y cuáles han sido sus precursores.

ACTIVIDAD RESPIRACIÓN: *El camino*

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">○ Mejorar la concentración○ Disminuir los impulsos○ Aprender a controlar la respiración

En esta actividad se les entrega el dibujo que se encuentra en el Anexo 2. En él se puede observar una playa en la parte más inferior, una carretera de doble carril que nos lleva a un stop y una rotonda. Con esta actividad se pretende enseñar a utilizar los cuatro momentos de la respiración (inspiración-pausa-espiración-pausa). Así, se comienza en la playa donde se realiza una pausa en la que no pueden ni coger ni soltar aire, seguidamente se inspira mientras se sube hacia la rotonda, se detienen en el stop y se hace una pausa y, finalmente, se espira mientras se baja de nuevo hacia la playa. Se repite este ejercicio mínimo cinco veces.

ACTIVIDAD ATENCIÓN: *¿Qué me he quitado?*

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">○ Mejorar la concentración○ Potenciar la atención○ Desarrollar la observación○ Estimular la memoria y el sentido de la vista

Se sienta a toda la clase en círculo y, además, se invita a que alguien se siente en el centro. Primero, tiene que observar a todos los compañeros y a los profesionales que estén trabajando, analizar qué llevan puesto en el pelo, en las muñecas, la ropa de su cuerpo, etc. Después, este participante abandona la clase, momento en el cual se consensúa en el círculo quién se va a quitar una prenda y qué concretamente se va a quitar (p. ej., una pulsera, una diadema, un reloj, etc.). Una vez decidido, alguien sale a avisar al estudiante que está fuera del aula y una vez entre al aula será el momento en el que tendrá que recurrir a su memoria para analizar qué ha desaparecido del círculo.

ACTIVIDAD SENTIMIENTOS: *Scrabble*

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">○ Adquirir un vocabulario emocional más amplio.

Se divide el equipo de participantes en subgrupos de 5 personas y se comienza a jugar al Scrabble, pero con la condición de que únicamente se puedan utilizar palabras referidas a sentimientos. Después, cada grupo debe escribir en una cartulina los sentimientos y emociones que han surgido en su equipo y se analizará cuántas de las palabras que han aparecido no suelen ser utilizadas nunca o casi nunca.

SESIÓN 2

Duración: 30-45 minutos

ACTIVIDAD TEÓRICA: *Fundamentación teórica y empírica del Mindfulness*

Esta actividad teórica con los docentes está dedicada a la fundamentación teórica sobre la que descansan las prácticas del Mindfulness. Igualmente, se indican diversos estudios existentes que fundamentan estas prácticas de forma empírica. Para finalizar, se contemplan diversas implicaciones que conlleva su puesta en práctica.

ACTIVIDAD RESPIRACIÓN: *Soy el capitán de mi barco*

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">○ Mejorar la concentración○ Disminuir los impulsos○ Aprender a controlar la respiración

En esta sesión se va a relacionar la respiración con un sonido, lo que ayuda a centrar la atención en el momento presente y a no dejarse llevar por los posibles pensamientos que puedan ir apareciendo. Para ello, se les resitúa en la playa, indicando que su respiración es el mar que azota un barco. Así, deben ir respirando siguiendo el ritmo que marcan los sonidos de las olas. Se les pone, en este caso, el sonido de las olas y se les solicita que pongan las manos sobre su vientre en actitud de relajación.

ACTIVIDAD ATENCIÓN: *Copistas*

Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> ○ Mejorar la concentración ○ Potenciar la atención ○ Desarrollar la observación ○ Estimular la memoria y los sentidos de la vista y el oído.

En esta actividad se sitúan las personas en parejas, utilizando al docente en aquellos casos en los que haya un número insuficiente de personas para formar parejas. Se les proporcionan diversos mensajes con historias, cuentos o, incluso, recortes de periódico; uno de los participantes tiene que copiar de manera literal dichos mensajes mientras que el otro compañero/a le cuenta lo que ha hecho el día anterior al oído. Se pretende que los estudiantes puedan tomar conciencia de lo difícil que es centrarse en realizar dos tareas a la vez. A modo de conclusión, se habla de la multitarea y de cómo podemos afrontarla utilizando la atención plena.

ACTIVIDAD SENTIMIENTOS: Repetitivos hasta la muerte+buscando a mi yo

Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> ○ Adquirir un vocabulario emocional más amplio. ○ Aumentar la autoestima ○ Mejorar la empatía ○ Fomentar las interacciones positivas entre compañeros

En este caso, por lo cortas y dinámicas que resultan estas actividades se introducen dos actividades de este tipo. En la primera de ellas, “Repetitivos hasta la muerte”, se utiliza la baraja de cartas de motivación que se encuentra en el Anexo 3. En las cartas están escritos mensajes como: “yo puedo con todo”, “valgo mucho”, “soy bueno”, “soy inteligente”, etc. Para proceder con esta actividad los alumnos se sientan en círculo; seguidamente, se sacan las cartas de una en una y se hace una ronda mirando al compañero sentado al lado derecho y diciéndole el mensaje que ha salido en la carta, así hasta que se terminen las quince cartas.

En la segunda actividad, “Buscando a mi yo”, se pretende fomentar la autoestima. Así, se les entregan post-it a todos los estudiantes. Seguidamente, los estudiantes tienen que pensar en aspectos positivos de alguien al que quieren mucho y escribirlos en los

post-it. Cuando todos hayan acabado se pegan en una pared de la clase y se piensa si cabe la posibilidad de que esos adjetivos o cualidades existan también en cada una de las personas de la sala, incluido cada estudiante en particular.

SESIÓN 3

Duración: 30-45 minutos

ACTIVIDAD TEÓRICA: *Programas escolares que introducen el Mindfulness*

En esta actividad con los docentes se indican los programas validados que existen sobre el Mindfulness. En concreto, se visitan las páginas web oficiales y se analizan de manera conjunta las prácticas y actividades que se desarrollan en los mismos.

ACTIVIDAD RESPIRACIÓN. *El camino*

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">○ Mejorar la concentración○ Disminuir los impulsos○ Aprender a controlar la respiración

En esta actividad se les entrega el dibujo que se encuentra en el Anexo 2. En él se puede observar una playa en la parte más inferior, una carretera de doble carril que nos lleva a un stop y una rotonda. Con esta actividad se pretende enseñar a utilizar los cuatro momentos de la respiración (inspiración-pausa-espирación-pausa). Así, se comienza en la playa donde se realiza una pausa en la que no pueden ni coger ni soltar aire, seguidamente se inspira mientras se sube hacia la rotonda, se detienen en el stop y se hace una pausa y, finalmente, se espira mientras se baja de nuevo hacia la playa. Se repite este ejercicio mínimo cinco veces.

ACTIVIDAD ATENCIÓN: ¡A pasear se ha dicho!

Objetivos

- Mejorar la concentración
- Potenciar la atención
- Desarrollar la observación
- Estimular la memoria y los diversos sentidos: la vista, el olfato y el oído.
- Tomar conciencia de las sensaciones corporales en las diferentes zonas donde se va poniendo la atención.

Esta actividad se basa en caminar conscientemente por un lugar determinado. Es una actividad que va a permitir a los alumnos inspeccionar e interactuar con el ambiente. Como se va a desarrollar a lo largo de dos sesiones se eligen distintas zonas del centro para ponerlas en práctica. En concreto, se seleccionan aquellas zonas que se considere que pueden promover alguna emoción (p. ej., la zona del recreo, el pasillo de la jefatura, etc.). Las instrucciones dadas serán las siguientes:

- Centramos nuestra atención en cómo caminamos, para ello cerramos los ojos y analizamos el cuerpo: dónde va nuestro peso, cómo nos vamos moviendo.
- Centramos seguidamente la atención en la respiración mientras nos mantenemos caminando: cómo se mueven los distintos músculos, el pecho, etc. Intentamos, finalmente, compaginar la respiración con el movimiento de nuestros brazos y piernas.
- Abrimos ahora los ojos y pensamos hacia dónde se nos ha ido primero la vista, qué objeto o qué zona nos ha llamado más la atención. Finalmente, analizamos también los materiales y colores que posee la zona por la que caminamos.
- Posteriormente, analizamos los sonidos que destacan en esa zona y averiguamos si podemos distinguir de dónde proceden.
- Dedicamos seguidamente unos minutos a los olores, ¿hay algún olor que predomine en el aula?, ¿podemos imaginar de dónde proceden?
- En último lugar, analizamos la zona, ¿nos produce algún tipo de sentimiento?, ¿qué situaciones hemos vivido aquí?, ¿han sido placenteras o han provocado emociones incómodas?, ¿nos dificultan nuestro camino esas sensaciones?

Por último, se debate en el aula acerca de las emociones o sensaciones que han tenido durante la práctica y qué efecto tienen en nuestro día a día.

ACTIVIDAD SENTIMIENTOS: Registro de sentimientos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">○ Aprender a tomar consciencia tanto de los pensamientos y emociones negativos como de los positivos, así como de qué los originan.○ Afrontar los sentimientos que surgen en diversas situaciones.

A través de esta actividad se reflexiona sobre aquellas situaciones en las que se siente malestar (ej., situaciones familiares, personales, de carácter escolar, etc) y sobre aquellos pensamientos y emociones negativos que se generan en su mente. Esta actividad se basa en una actividad propuesta por García-Campayo, Demarzo y Modregon (2017), y consta de las siguientes fases:

- Pedimos a los adolescentes que nos escriban en un papel diversas situaciones que consideran negativas, les damos unos minutos para que rellenen el folio que se encuentra en el Anexo 4.
- Después, les explicamos que las situaciones nos provocan ciertos sentimientos (p. ej., les ponemos el ejemplo de suspender un examen) y que se acompañan de ciertos pensamientos que podrían ser los siguientes: “mis padres me van a matar”, “no sirvo para nada”, “el profesor me tiene manía”, etc. Seguidamente, se pondrán en grupos de 3 a 5 personas e irán rellorando los pensamientos que les producen las situaciones que han descrito de forma colaborativa y los sentimientos o emociones que les producen dichas situaciones (p. ej., suspender un examen, quedarse solo en el autobús, que no les inviten a una fiesta, etc.). Tabla 6.
- Por último, desarrollarán unas frases haciendo una cadena en la que se entrelacen las diversas situaciones con los pensamientos y los sentimientos y/o emociones que se producen. Estas frases serán analizadas entre todos.

Tabla 6. Registro: descripción de situación, pensamiento y sentimiento/emoción provocada

<i>Situación</i>	<i>Pensamientos</i>	<i>Sentimientos, emociones</i>
Suspender un examen	Mis padres me van a matar, me siento infravalorado, etc	Tristeza, nerviosismo...

SESIÓN 4

Duración: 30-45 minutos

ACTIVIDAD TEÓRICA: Abandono escolar

Esta actividad con los docentes versa sobre el abandono escolar. En ella se analiza el concepto de abandono escolar, la situación tanto en España como en Europa y los distintos programas y medidas que existen para intentar paliarlo.

ACTIVIDAD RESPIRACIÓN: Anclaje estómago

Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> ○ Mejorar la concentración ○ Disminuir los impulsos ○ Aprender a controlar la respiración

En esta actividad se va a utilizar el estómago como punto de anclaje, es decir, los alumnos y alumnas van a aprender a dirigir su respiración y a centrar su atención en la respiración a través del abdomen-estómago. Para ello, se les hace ponerse cómodos en una silla y recostarse; acto seguido, se les invita a cerrar los ojos. En ese momento se guía su respiración a través de los siguientes pasos:

- Centramos nuestra atención en cómo se mueve nuestro abdomen al respirar, vemos cómo se hincha y cómo se deshincha durante el proceso de la respiración. Ponemos las manos encima del abdomen y continuamos con la respiración.
- Ahora, vamos a ir viendo cómo van a aparecer distintos pensamientos. Cada vez que nos aparezcan en la mente, centramos nuestra atención en el estómago, invitando, de esta manera, a irse los pensamientos de nuestra mente.

- Seguidamente, realizamos un silencio durante un período corto de tiempo para dejarles que sean ellos mismos los que centren la atención en el estómago; aunque repetimos el paso anterior las veces que sean necesarias.
- Les invitamos a abrir los ojos y devolver la atención al aula.

ACTIVIDAD ATENCIÓN: *Estaciones musicales*

Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> ○ Mejorar la concentración ○ Potenciar la atención ○ Desarrollar la observación ○ Estimular la memoria y el sentido del oído

Esta actividad pretende, de manera primordial, fomentar la memoria auditiva. Para realizarla, se divide la clase en dos grupos; los primeros ocho estudiantes estarán de forma fija en las estaciones musicales que vamos a preparar con un ordenador y unos cascos y los otros ocho estudiantes se irán moviendo por las distintas estaciones. Aquellos estudiantes que están en las estaciones musicales tendrán que elegir tres canciones que les gusten o les hagan tener pensamientos/emociones positivas; después, los demás irán pasando por allí de uno en uno. El objetivo de la actividad es que al final de la sesión los estudiantes recuerden al menos una canción de cada estación.

Al finalizar la actividad se sentarán en círculo y los alumnos intentarán escribir en un papel las canciones que más les han gustado. Una vez finalizado, se cambiarán los roles y se volverá a repetir la actividad.

ACTIVIDAD SENTIMIENTOS: *Inside out*

Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> ○ Aprender a tomar consciencia tanto de los pensamientos y emociones negativos como de los positivos, así como de qué los origina ○ Afrontar los sentimientos que surgen en diversas situaciones ○ Adquirir un vocabulario emocional más amplio ○ Fomentar las interacciones positivas entre compañeros/as

Esta actividad se realiza mediante un juego de mesa. Por medio de ella se fomenta entender de forma amena las distintas emociones y/o sentimientos que se presentan en nuestras mentes. En él se establecen las situaciones que se presuponen causan más estrés al adolescente: el ámbito familiar, los exámenes, el estudio del día a día de las materias y el ámbito social.

A través de este juego se pretende amenizar cómo deberíamos actuar frente a los pensamientos negativos: centrando la atención en lo que ese momento compete. También, se les dan mensajes positivos motivadores en cada ámbito.

Las reglas del juego y la baraja de cartas utilizada se incluyen en el Anexo 5.

SESIÓN 5

Duración: 30-45 minutos

ACTIVIDAD TEÓRICA: *Beneficios del Mindfulness en el aula*

En esta actividad teórica con los docentes se exponen diversos estudios que han analizado los efectos que tienen las prácticas del Mindfulness en el ámbito escolar de manera general y, de manera específica, aquellos efectos positivos que puede tener en lo relativo al abandono escolar.

ACTIVIDAD RESPIRACIÓN: *Tres minutos*

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">○ Mejorar la concentración○ Disminuir los impulsos○ Aprender a controlar la respiración○ Centrar la atención en diversos estímulos y sensaciones, tanto internas como externas

Esta actividad es conocida como práctica de los tres minutos, aunque se le dedicará el tiempo necesario para desarrollar las tres fases de las que consta y para conseguir que todos los alumnos y alumnas desarrollen una plena atención a la respiración. Se divide en tres fases; en la primera, se presta atención a todo lo que sucede en nuestra mente, así como a lo que sucede a nuestro alrededor y en nuestro cuerpo; en la segunda fase, se centra la atención en la respiración; y en la tercera fase, se establece un

compromiso que se llevará a cabo durante toda la semana. Se pueden seguir las siguientes premisas, realizando las pausas pertinentes para que dirijan su respiración:

- Ponte cómodo en la silla y comienza a cerrar lentamente los ojos. Centra tu atención en los sonidos que van surgiendo tanto dentro como fuera de esta habitación. Trata de concentrarte en ellos, observa cómo aparecen y desaparecen. Hay sonidos cercanos, sonidos lejanos, escúchalos todos y centra la atención en ellos.
- Ahora, vamos a centrar nuestra atención en las posibles sensaciones que están apareciendo en nuestro cuerpo. El cuerpo siempre siente algo, quizás nos duele alguna parte del cuerpo, o tenemos un picor o una tensión. Busca las sensaciones que se producen en tu cuerpo. Centra en este momento tu atención en las partes del cuerpo que estén en contacto con otro material: la espalda con la silla, las manos sobre las piernas o los pies sobre el suelo. Dedicar unos minutos a percibir estas sensaciones.
- Ahora, vamos a llevar la atención hacia nuestra mente. Vamos a tratar de observar nuestra mente, como meros observadores de lo que viene a ella. ¿Qué pensamientos están apareciendo?, ¿te sientes bien?, ¿te sientes mal?, ¿qué está diciendo tu mente?.
- Seguidamente, nos centramos en la respiración. Primero nos centramos en las fosas nasales y experimentamos todas las sensaciones que se estén produciendo al respirar. Inspira y espira, nada más. Mantente así durante unos segundos.
- Cuando aparezca algún tipo de pensamiento, centramos nuestra atención de nuevo en la respiración y no le prestamos más atención. Continuamos inspirando y espirando, todas las veces que sea necesario.
- En último lugar, vamos a pensar en todas aquellas cosas que realizamos durante el día, aquellas que habitualmente nos causan estrés o malestar. Muchas veces esas sensaciones nos llevan a abandonar la tarea o a no hacerla de la mejor manera. Vamos a comprometernos en centrar nuestra atención en realizar esas actividades durante toda la semana.

ACTIVIDAD ATENCIÓN: *¿Quién hace qué?*

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">○ Mejorar la concentración○ Potenciar la atención○ Desarrollar la observación○ Estimular la memoria y el sentido de la vista.

En esta actividad los estudiantes se colocan en un círculo, de pies. Se invita a uno de los docentes o profesores a salir del aula. Después, se elige a un líder dentro del círculo que tiene que ir realizando una serie de movimientos o pasos con ritmo y que debe cambiar cada pocos minutos. Estos movimientos o pasos son seguidos por el resto de compañeros. Después, se hace entrar al profesor que está fuera del aula y éste tiene que descubrir quién es la persona que está dirigiendo el ritmo de la clase. Posteriormente, la persona que ha sido líder sale del aula y se realiza de nuevo la misma actividad.

ACTIVIDAD SENTIMIENTOS: *Empatía enfrascada*

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">○ Aprender a tomar consciencia tanto de los pensamientos y emociones negativos como de los positivos, así como de qué los origina○ Afrontar los sentimientos que surgen en diversas situaciones○ Fomentar la empatía○ Fomentar las interacciones positivas entre compañeros/as

En esta actividad se utiliza el registro de sentimientos de la sesión número 3. Se recorta una de las situaciones que haya descrito el grupo de alumnado o el grupo de docentes y se pega en una de las urnas utilizadas para esta sesión. Se pegan todas las secuencias de la actividad de registro de sentimientos: situación, pensamientos y sentimientos.

Después, todos los componentes del grupo van yendo por las distintas urnas y establecen distintos pensamientos y/o sentimientos negativos y/o positivos que se podrían haber desarrollado en esa misma situación.

Para finalizar la actividad, se abren las distintas urnas y se analiza su contenido mediante un debate de todos los participantes.

SESIÓN 6

Duración: 30-45 minutos

ACTIVIDAD TEÓRICA: *Prácticas formales*

En esta actividad teórica con los docentes se exponen diversas prácticas formales de Mindfulness; principalmente, aquellas que se diseñaron en el primer programa de Jon Kabat Zinn, de esta forma podrán tomarlas como base para poder generar algunas propias en el futuro.

ACTIVIDAD RESPIRACIÓN: *Soy el capitán de mi barco*

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">○ Mejorar la concentración○ Disminuir los impulsos○ Aprender a controlar la respiración

Como se ha señalado anteriormente, en esta sesión se va a relacionar la respiración con un sonido, lo que ayuda a centrar la atención en el momento presente y a no dejarse llevar por los posibles pensamientos que puedan ir apareciendo. Para ello, se les resitúa en la playa, indicando que su respiración es el mar que azota un barco. Así, deben ir respirando siguiendo el ritmo que marcan los sonidos de las olas. Se les pone, en este caso, el sonido de las olas y se les solicita que pongan las manos sobre su vientre en actitud de relajación.

ACTIVIDAD ATENCIÓN: *¡A pasear se ha dicho!*

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">○ Mejorar la concentración○ Potenciar la atención○ Desarrollar la observación○ Estimular la memoria y los diversos sentidos: la vista, el olfato y el oído.○ Tomar conciencia de las sensaciones corporales en las diferentes zonas donde se va poniendo la atención.

Esta actividad se basa en caminar conscientemente por un lugar determinado. Es una actividad que va a permitir a los alumnos inspeccionar e interactuar con el ambiente. Como se va a desarrollar a lo largo de dos sesiones se eligen distintas zonas del instituto para ponerlas en práctica. En concreto, se seleccionan aquellas zonas que se considere que pueden promover alguna emoción (p. ej., la zona del recreo, el pasillo de la jefatura, etc.). Las instrucciones dadas serán las siguientes:

- Centramos nuestra atención en cómo caminamos, para ello cerramos los ojos y analizamos el cuerpo: dónde va nuestro peso, cómo nos vamos moviendo.
- Centramos seguidamente la atención en la respiración mientras nos mantenemos caminando: cómo se mueven los distintos músculos, el pecho, etc. Intentamos, finalmente, compaginar la respiración con el movimiento de nuestros brazos y piernas.
- Abrimos ahora los ojos y pensamos hacia dónde se nos ha ido primero la vista, qué objeto o qué zonas ha llamado más la atención. Finalmente, analizamos también los materiales y colores que posee la zona por la que caminamos.
- Posteriormente, analizamos los sonidos que destacan en esa zona y averiguamos si podemos distinguir de dónde proceden.
- Dedicamos seguidamente unos minutos a los olores, ¿hay algún olor que predomine en el aula?, ¿podemos imaginar de dónde proceden?
- En último lugar, analizamos la zona, ¿nos produce algún tipo de sentimiento?, ¿qué situaciones hemos vivido aquí?, ¿han sido placenteras o han provocado emociones incómodas?, ¿nos dificultan nuestro camino esas sensaciones?

Por último, se debate en el aula acerca de las emociones o sensaciones que han tenido durante la práctica y qué efecto tienen en nuestro día a día.

ACTIVIDAD SENTIMIENTOS: Yo decido a quién me abrazo

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">○ Aprender a tomar consciencia tanto de los pensamientos y emociones negativos como de los positivos, así como de qué los origina.○ Afrontar los sentimientos que surgen con diversas situaciones.○ Aumentar la autoestima○ Fomentar las interacciones positivas entre compañeros/as

En esta actividad se pretende fomentar la capacidad de no prestar demasiada atención a los pensamientos ni positivos ni negativos, así como la de dejarles marchar. Para ello, se siguen las siguientes instrucciones:

- Todas las personas del grupo tienen que estar caminando por la clase y, cada vez que hagan contacto visual con alguien, tienen que lanzar un pensamiento negativo (“no valgo para nada”, “todo es una mierda”, “no llegaré lejos”, etc.) o positivo (“soy el mejor”, “soy valiente”, “todo lo hago bien”, etc).
- La persona puede decidir entonces si unirse a dicho pensamiento o no hacerlo. No obstante, unirse a ellos puede dificultar su trayecto. Por ejemplo, el compañero que sostiene ese pensamiento puede detenerle. Así, la única opción es que se abraza a ellos y continúe su trayecto hasta encontrarse con el siguiente.
- Otra opción que pueden dar ante ellos es darles las gracias por aparecer y decirles adiós.

Se trata de una actividad dinámica que esclarece la variedad de pensamientos que pueden abordar la mente y cómo deberíamos abordarlos.

SESIÓN 7

Duración: 30-45 minutos

ACTIVIDAD TEÓRICA: *Prácticas informales*

En esta actividad teórica con los docentes se exponen diversas prácticas informales que fomentan el Mindfulness. De esta forma, se pretende que tengan conocimiento de ellas y puedan realizar un seguimiento de las prácticas informales que estén realizando los alumnos y alumnas en el futuro.

ACTIVIDAD RESPIRACIÓN: *Anclaje estómago*

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">○ Mejorar la concentración○ Disminuir los impulsos○ Aprender a controlar la respiración

En esta actividad se va a utilizar el estómago como punto de anclaje, es decir, los alumnos y alumnas van a aprender a dirigir su respiración y a centrar su atención en la respiración a través del abdomen-estómago. Para ello, se les hace ponerse cómodos en una silla y recostarse; acto seguido, se les invita a cerrar los ojos. En ese momento se guía su respiración a través de los siguientes pasos:

- Centramos nuestra atención en cómo se mueve nuestro abdomen al respirar, vemos cómo se hincha y cómo se deshincha durante el proceso de la respiración. Ponemos las manos encima del abdomen y continuamos con la respiración.
- Ahora, vamos a ir viendo cómo van a aparecer distintos pensamientos. Cada vez que nos aparezcan en la mente, centramos nuestra atención en el estómago, invitando, de esta manera, a irse los pensamientos de nuestra mente.
- Seguidamente, realizamos un silencio durante un período corto de tiempo para dejarles que sean ellos mismos los que centren la atención en el estómago; aunque repetimos el paso anterior las veces que sean necesarias.
- Les invitamos a abrir los ojos y devolver la atención al aula.

ACTIVIDAD ATENCIÓN: *Body Scan*

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">○ Mejorar la concentración○ Potenciar la atención○ Desarrollar la observación○ Tomar conciencia de las sensaciones corporales en las diferentes zonas del cuerpo en las que se vaya poniendo la atención.

A través de esta actividad, se pretende que el grupo consiga entrar en contacto con las respectivas percepciones de su cuerpo y, a la vez, detectar los sentimientos, emociones y sensaciones que se producen en él. Para realizar la actividad se pueden seguir los siguientes pasos:

- Nos sentamos cómodamente en la silla, pudiendo recostarnos o adoptar la postura que nos sea más cómoda. Relajamos el cuerpo sobre la silla. Dejamos que los brazos y manos caigan desde los bordes de la silla y dejamos de hacer presión con los pies sobre el suelo. Cerramos los ojos.

- Nos centramos en la respiración, centrándonos en el abdomen y dedicamos unos segundos a percibir los movimientos del mismo al inhalar y espirar.
- Dirigimos toda nuestra atención a la zona de la cabeza. Percibimos el cuero cabelludo, las sensaciones que se están produciendo en él (p. ej., temperatura, cosquilleo, picor, etc.). Ahora, nos desplazamos hacia las cejas y seguidamente a los ojos. Centramos nuestra atención en la nariz y observamos cómo cogemos aire a través de ella, los movimientos que se producen en nuestras fosas nasales. Después, centramos la atención en la zona de la mandíbula, observamos si está tensa, relajada o si hay alguna zona que nos produce dolor o incomodidad.
- Tomamos consciencia de que es normal que la atención se nos vaya, pero recordamos que lo importante es centrar nuevamente la atención en las zonas que vamos analizando del cuerpo. Lo repetiremos tantas veces como sea necesario.
- Analizamos ahora la zona del abdomen, cómo se mueve, si tenemos tensión, dolor de barriga, etc. También, intentamos ver si algo se mueve en el interior, en nuestras tripas, es decir, nos centramos en percibir alguna sensación del interior de nuestro cuerpo.
- Después, centramos nuestra atención en las manos, ¿podemos notar el aire?, ¿sentimos frío o calor?, ¿qué tipo de sensaciones experimentas?.
- Vamos bajando por nuestro cuerpo hacia la parte inferior, centramos la atención en nuestras piernas, intentamos percibir si existe algún tipo de dolor o agujeta, o si por el contrario las notamos relajadas. Finalizamos la actividad haciendo lo mismo con los pies.

Es probable que a lo largo de la actividad alguna persona se adormezca, podemos invitarles a mover alguna parte de su cuerpo y, posteriormente, a centrar la atención nuevamente en la actividad.

ACTIVIDAD SENTIMIENTOS: *Pelea de bolas*

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">○ Aprender a tomar consciencia tanto de los pensamientos y emociones negativos como de los positivos, así como de qué los origina.○ Afrontar los sentimientos que surgen con diversas situaciones○ Mejorar la empatía○ Aumentar la autoestima○ Fomentar las interacciones positivas entre compañeros/as

Se trata de una actividad dinámica que pretende afrontar los sentimientos negativos a través de un juego, aprendiendo a no prestarles atención en caso de dificultar lo que hacemos. Les daremos a cada persona cinco folios en blanco, en ellos tendrán que escribir sentimientos y pensamientos negativos que han tenido a lo largo de la semana. Después, harán una bola con cada folio. Dividiremos la clase en dos grupos que se pondrán enfrentados en el aula. Por último, los alumnos pasarán a lanzarse las bolas de un lado a otro.

Cuando el profesional diga YA, dejarán de lanzarse las bolas y ganará el grupo que menos bolas tenga en su interior. De esta manera, el juego tiene el objetivo de tener pocas bolas al finalizar y el alumno puede ver que aún con todas las emociones o pensamientos negativos que existen la tarea se puede desarrollar igualmente.

SESIÓN 8

Duración: 30-45 minutos

ACTIVIDAD TEÓRICA: *¿Cómo establecer una rutina con Mindfulness?*

En esta actividad teórica con los docentes se abarcan los problemas que pueden surgir a la hora de establecer una rutina que tenga como base las técnicas del Mindfulness. Se habla de diversas técnicas y actividades que ellos mismos puedan implementar en el aula.

ACTIVIDAD RESPIRACIÓN: *Tres minutos*

Objetivos

- Mejorar la concentración
- Disminuir los impulsos
- Aprender a controlar la respiración

Esta actividad es conocida como práctica de los tres minutos, aunque se le dedicará el tiempo necesario para desarrollar las tres fases de las que consta y para conseguir que todos los alumnos y alumnas desarrollen una plena atención a la respiración. Se divide en tres fases; en la primera, se presta atención a todo lo que sucede en nuestra mente, así como a lo que sucede a nuestro alrededor y en nuestro cuerpo; en la segunda fase, se centra la atención en la respiración; y en la tercera fase, se establece un compromiso que se llevará a cabo durante toda la semana. Se pueden seguir las siguientes premisas, realizando las pausas pertinentes para que dirijan su respiración:

- Ponte cómodo en la silla y comienza a cerrar lentamente los ojos. Centra tu atención en los sonidos que van surgiendo tanto dentro como fuera de esta habitación. Trata de concentrarte en ellos, observa cómo aparecen y desaparecen. Hay sonidos cercanos, sonidos lejanos, escúchalos todos y centra la atención en ellos.
- Ahora, vamos a centrar nuestra atención en las posibles sensaciones que están apareciendo en nuestro cuerpo. El cuerpo siempre siente algo, quizás nos duele alguna parte del cuerpo, o tenemos un picor o una tensión. Busca las sensaciones que se producen en tu cuerpo. Centra en este momento tu atención en las partes del cuerpo que estén en contacto con otro material: la espalda con la silla, las manos sobre las piernas o los pies sobre el suelo. Dedicar unos minutos a percibir estas sensaciones.
- Ahora, vamos a llevar la atención hacia nuestra mente. Vamos a tratar de observar nuestra mente, como meros observadores de lo que viene a ella. ¿Qué pensamientos están apareciendo?, ¿te sientes bien?, ¿te sientes mal?, ¿qué está diciendo tu mente?.
- Seguidamente, nos centramos en la respiración. Primero nos centramos en las fosas nasales y experimentamos todas las sensaciones que se estén produciendo al respirar. Inspira y espira, nada más. Mantente así durante unos segundos.

- Cuando aparezca algún tipo de pensamiento, centramos nuestra atención de nuevo en la respiración y no le prestamos más atención. Continuamos inspirando y espirando, todas las veces que sea necesario.
- En último lugar, vamos a pensar en todas aquellas cosas que realizamos durante el día, aquellas que habitualmente nos causan estrés o malestar. Muchas veces esas sensaciones nos llevan a abandonar la tarea o a no hacerla de la mejor manera. Vamos a comprometernos en centrar nuestra atención en realizar esas actividades durante toda la semana.

ACTIVIDAD ATENCIÓN: *La uva pasa*

Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> ○ Mejorar la concentración ○ Potenciar la atención ○ Desarrollar la observación ○ Estimular la memoria y diversos sentidos: el sentido del gusto, el olfato, el oído y del tacto. ○ Tomar conciencia de las sensaciones corporales en las diferentes zonas donde vamos poniendo la atención.

Es una de las actividades más conocidas del Mindfulness y el objetivo principal es enseñar a comer con atención plena. Para conseguirlo primero comeremos una pasa de manera normal, como la solemos comer, muchos incluso es probable que se coman varias a la vez. Sin embargo, para la segunda pasa utilizaremos la atención plena y para ello les comenzaremos introduciendo en la actividad diciendo que se trata de un producto exótico de un país lejano y que lo más probable es que no podamos volverlo a comer. Seguidamente, les iremos dando las siguientes instrucciones:

1. Sostén la pasa en la palma de la mano y piensa cuánto pesa ese alimento. Si es pesado o es ligero.
2. Observa todas las grietas y el color de la pasa. ¿Es regular?, ¿su color es monocromático?, ¿tiene simetría?

3. Tócala con los dedos y describe cómo es, ¿es aspera?, ¿es suave?, ¿resulta pegajosa? Puedes cerrar los ojos para centrar toda tu atención en el sentido del tacto.
4. Ahora vamos a oler la pasa, para ello la ponemos debajo de la nariz. Describimos cuál es el olor, ¿nos recuerda a algo?, ¿a qué aroma te recuerda?, ¿se está produciendo algo en tu boca o en tu estómago?
5. Las pasas también tienen sonidos, vamos a poner la pasa al lado del oído y la vamos a frotar entre nuestros dedos. ¿Aparece algún sonido?, ¿te habías parado a hacer esto alguna vez?
6. Ponemos la pasa lentamente entre los labios, sin masticala. Ahora la dejamos pasar hacia la boca y dedicamos unos minutos a explorar todas las sensaciones que se producen.
7. Ahora vamos a comenzar a masticar lentamente la pasa, sin tragarla todavía. ¿Qué sensaciones aparecen? Apreciamos si en cada mordisco éstas cambian o si cambia de alguna manera la percepción que tenemos sobre su sabor.
8. Tragamos lentamente la pasa e intentamos seguir su trayectoria hasta el estómago. ¿Qué sentimos una vez ha terminado el proceso?
9. Ahora, vamos a hacer sentir a los alumnos en conexión con el planeta, con todo el proceso que ha seguido la uva pasa para acabar en nuestras manos. Hablamos de la tierra y el agua que ha necesitado para crecer, al agricultor que ha cuidado su crecimiento, la persona que se ha encargado de recogerla y aquella que la ha llevado hasta la fábrica. Todo el proceso de empaquetamiento, las personas que han organizado dónde colocarla en el supermercado, la persona que la ha comprado y aquella que la ha traído hasta el aula. Somos, por ello, conscientes de todo el proceso.

Ahora, les ofrecemos otra uva pasa y decidirán ellos cómo la comen, si utilizando la atención plena o no.

ACTIVIDAD SENTIMIENTOS: *Mi arte abstracto*

Objetivos

- Aprender a tomar consciencia tanto de los pensamientos y emociones negativos como de los positivos, así como de qué los origina.
- Afrontar los sentimientos que surgen con diversas situaciones
- Aumentar la autoestima

Los adolescentes tienden a ser muy inseguros y a cuestionar automáticamente todo lo que hacen, por lo que en su día a día se ven inmersos en un mar de pensamientos negativos rumiantes. Esta es otra actividad que nos enseña qué efecto tienen los mensajes que nos enviamos hacia nosotros mismos, aquellas cosas que pensamos sobre cómo actuamos, la apariencia que tenemos, nuestros exámenes, es decir, todos aquellos mensajes que nos enviamos a lo largo del día.

Para realizar la actividad, cada alumno y alumna cogerá una cartulina en blanco y escribirá en ella los pensamientos negativos que se suele decir a sí mismo a lo largo del día y la emoción que provocan; seguidamente, al lado de cada sentimiento pintará con una pintura el color al que se le parece esa emoción; cuando haya acabado, cogeremos unas témperas e iremos dando pinceladas por cada pensamiento que hemos escrito. Continuaremos así hasta llenar la cartulina de color. ¿Qué tipo de cuadro nos ha quedado?, ¿es bonito?, ¿te transmite tranquilidad o te incomoda?

Así, serán conscientes de las consecuencias que tiene en ellos mismos este tipo de mensajes.

5.6. RECURSOS

5.6.1. Recursos materiales.

Las sesiones se desarrollarán en cualquier clase del centro que se habilite para el efecto, no siendo necesario que estén aisladas de otras aulas. No se necesita tampoco un espacio demasiado grande ya que no vamos a realizar obligatoriamente ninguna actividad tumbados, por lo que cualquier aula regular será suficiente. En cuanto al material específico, se necesitará lo siguiente:

- Material de aula (bolígrafos, folios, rotuladores, etc.)
- Juegos de scrabble

- Diccionarios
- Baraja de cartas de motivación (Anexo 3)
- Folio de el camino (Anexo 2)
- Cartulinas
- Tablas de registro de sentimiento (Anexo 4)
- Juego Inside Out (Anexo 5)
- Témperas
- Quince urnas
- Uvas pasas
- Ocho auriculares y ordenadores

5.6.2. Recursos humanos.

Para el desarrollo de esta intervención, se puede contar con profesionales que estén cualificado para implementar este tipo de programas. En concreto, psicopedagogos, psicólogos, educadores sociales, etc. Los profesionales deben implementar el programa en el ámbito escolar. No obstante, se propone su realización como actividad extra-escolar, matizando su ejecución no formal para poderlo desarrollar una persona formada en este Máster de Psicopedagogía.

El número de profesionales necesarios dependerá del número de grupos en los que se deba implementar el programa, según la demanda.

5.7. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Con el objetivo de saber el grado de consecución de los objetivos iniciales de la intervención, se van a realizar cuatro tipos de evaluaciones. Así, se incluyen en este apartado una serie de tablas que permiten registrar diversos resultados de la intervención. Se persigue una evaluación tanto cualitativa como cuantitativa. A través de estos registros se analizará tanto la atención como las sensaciones y pensamientos de los estudiantes. La primera evaluación realizada será la inicial, en concreto, antes de comenzar con la intervención; la segunda evaluación será una evaluación procesual que se llevará a cabo a lo largo del proceso de intervención por el profesional a cargo de las distintas sesiones; en tercer lugar, tendrá lugar la evaluación final, tras terminar con todas las sesiones.

Finalmente, se realizará un seguimiento a los seis meses de haber finalizado la intervención con el propósito de comprobar si ha tenido incidencia en su actividad diaria.

❖ *Evaluación inicial.*

Se va a realizar una entrevista o cuestionario cuantitativo, para su creación se ha tomado uno ya existente y validado en España: MAAS-C, traducido por Ruiz (2016), pero adaptado por nosotros y, por ello, no validado. Las adaptaciones han sido efectuadas para que responda de una manera más pertinente a los objetivos de la presente propuesta de intervención. El cuestionario, así mismo, ha sido reducido a cinco opciones de respuesta. Está recogido bajo el nombre *Cuestionario 1* y puede contemplarse en el Anexo 6. Este cuestionario evalúa aspectos que tienen que ver con la atención y las sensaciones y cómo estas se ponen en marcha a la hora de desarrollar ciertas actividades académicas.

❖ *Evaluación procesual.*

Para realizar la evaluación procesual, se realizará un registro al final de las sesiones que utilizará el profesional que esté al cargo de la sesión. En él se describe el comportamiento de la persona en el contexto grupal, cómo se relaciona con el resto de los estudiantes, así como se registrarán las actividades que se han realizado o los posibles intereses que hayan mostrado los estudiantes. De esta manera, se podrán realizar las modificaciones oportunas en futuras aplicaciones para que se de una mayor respuesta a todo el colectivo. Este registro aparece en la siguiente tabla como *Registro 1* (Anexo 7).

Así mismo, se realizará una encuesta a cada alumno y alumna participante que será rellenada de forma semanal y de manera anónima. El objetivo es ver si los alumnos perciben mejoras mediante esta práctica. Se ha etiquetado como *Registro 2* (véase Anexo 8)

❖ *Evaluación final.*

En esta evaluación final se utilizará nuevamente el *Cuestionario 1* (Anexo 6) para comprobar si ha habido modificaciones desde el primer día que comenzaron las actividades. Así mismo, se analizará si se han conseguido los objetivos en el momento final de la intervención tras el análisis de los cuestionarios y registros que van a ser recogidos a lo largo de toda la intervención. Se utilizará también el *Registro 3* (Anexo 9), que será entregado a los docentes del centro que participan en el programa, siendo

contestado de forma anónima. Toda esta información será pertinente para poder efectuar modificaciones futuras de la intervención en caso de ser necesario.

❖ *Evaluación de seguimiento a los seis meses.*

Con el objetivo de ver si los objetivos planteados se han cumplido a medio-largo plazo se realizará una evaluación seis meses después de haber finalizado la intervención. En dicho momento, se volverá a lanzar el *Cuestionario 1* (Anexo 6) a los estudiantes y se repartirá el siguiente *Registro 4* (Anexo 10) a los docentes para así poder disponer de una evaluación cualitativa a medio-largo plazo.

6. CONCLUSIONES

Para poder conocer los efectos que puede tener la posible aplicación de esta propuesta hemos de ser conscientes, en primer lugar, de los beneficios que ya se le conocen. Davis y Hayes (2011) afirman que su utilidad queda patente en tres vertientes diferenciadas. En la primera de ellas habla de los beneficios afectivos, que son aquellos relativos a los sentimientos depresivos y ansiosos de los estudiantes. El segundo de ellos abarca los beneficios intrapersonales, entre los cuales, y por el propósito de esta intervención, cabe destacar la mejora de la capacidad atencional. En tercer lugar, estos autores señalan la mejora de las habilidades interpersonales, dentro de las cuales resaltan el establecimiento de relaciones más satisfactorias y un mayor control emocional. Precisamente, todos estos beneficios han tratado de ser objetivos de la presente propuesta, por lo que se han incluido como tales: reducir el estrés y la ansiedad, fomentar el bienestar, posibilitar un aprendizaje más óptimo, crear un clima positivo en el aula y mejorar la autoestima del alumnado, siendo el objetivo general crear un programa capaz de reducir las tasas de abandono escolar a través de una mejora de la gestión emocional.

Es una propuesta de ocho sesiones divididas en cuatro semanas, que pretende ser dinámica y activa. Es decir, se busca que los alumnos y alumnas participantes en la misma puedan sentirse partícipes y se consiga crear un espacio cómodo y seguro para todos ellos. Las actividades se pueden llevar a cabo tanto por un psicopedagogo como por cualquier otro profesional cualificado: psicólogos, educadores o educadores sociales, entre otros.

Además, tiene un carácter universal, ya que no va dirigida a cambiar la conducta de un niño de manera individual sino a influir en la dinámica de abandono escolar existente en muchos colegios españoles. Es por este motivo por el que en esta intervención va a tener un protagonismo especial el equipo docente del centro educativo en el que se trabaje. Así, en ellos exclusivamente se centra la fase de esta intervención que va dedicada a la Formación, y es que se considera que para que esta intervención tenga un efecto a largo plazo se ha de formar también a las profesoras y profesores del centro que pueden fomentar a largo plazo la gestión emocional propuesta con esta intervención, a través de su implantación en el día a día de la escuela.

6.1. LIMITACIONES DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Si hablamos de las limitaciones que muestra este trabajo, tenemos que decir, en primer lugar, que esta propuesta de intervención: “Mindfulness para la gestión emocional como prevención del abandono escolar” no se considera definitiva. Es decir, se trata de una propuesta piloto que debe ser implementada para ser modificada si fuese necesario en función de la evaluación que se realice de la misma.

En segundo lugar, las rúbricas de evaluación no están válidas en las poblaciones a las que van a ser aplicadas. Por ello, cabría realizar un estudio de validación de los instrumentos utilizados para comprobar las propiedades psicométricas que tienen. Así mismo, en lo que se refiere a la evaluación cualitativa que va a ser realizada, se ha de ser consciente de las limitaciones que existen a la hora de hablar de Mindfulness con adolescentes, dado que puede ser difícil verbalizar los efectos del Mindfulness. Lo mismo ocurrirá con los informes que realicen los docentes. Por supuesto, no se puede olvidar que deben ser tenidos en cuenta también los efectos de otras intervenciones socio-emocionales que puedan estar siendo implementadas con este colectivo. Así pues, para evidenciar los beneficios de esta propuesta se debería, por tanto, realizar una investigación más exhaustiva y controlada, registrándose, por ejemplo, la tasa de abandono escolar habitual frente a la contemplada tras esta intervención.

6.2. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Como ya hemos dicho con anterioridad, esta propuesta de intervención va dirigida a cambiar la forma de gestión emocional de un grupo de adolescentes y así mismo crear una tradición en la escuela en la que se vean inmersas las prácticas del Mindfulness. Sin embargo, podría ser interesante modificar el lenguaje y las actividades y redirigirlas hacia otros colectivos.

Esta actividad ha sido desarrollada para abarcar el colectivo que comprende el primer ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria, de manera preventiva, ya que las tasas altas de abandono escolar se producen mayoritariamente en el segundo ciclo. Por ello, podría ser interesante actuar sobre un grupo en riesgo de abandono escolar o en un colectivo que ya presente abandono escolar y lleve más de dos años sin estar inscrito en

algún programa académico. Otra propuesta interesante sería modificar el lenguaje y adaptarlo a los estudiantes más pequeños, a los alumnos de la educación primaria.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Agencia Europea para las necesidades educativas especiales y la inclusión educativa (2017). *Abandono escolar temprano y alumnado con discapacidad y/o necesidades educativas especiales: Informe resumen final*. (G. Squires, ed.). Odense. Dinamarca.
- Aguilera, P. (2017) El programa de Escuelas Despiertas. En J. Garcia-Campayo, M. Demarzo y M. Modrego-Alarcón, (2017). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación. Revolucionemos la sociedad del futuro a través de la educación emocional en las escuelas*. Alianza Editorial, Madrid, 275-290.
- Antelm-Lanzat, A.M., Gil-López, A.J. y Cacheiro-González, M.L.(2015). Análisis de las causas del fracaso escolar desde la perspectiva del alumnado del último curso de Educación Secundaria Obligatoria en España y su relación con el estilo de aprendizaje. *Educación y Educadores*, 18 (3), 471-489.
- Antelm-Lanzat, A.M., Gil-López, A.J., Cacheiro-González, M.L. y Pérez-Navío, E. (2018). Causas del fracado escolar: un análisis desde la perspectiva del profesorado y del alumnado. *Enseñanza & Teaching*, 36, 129-149.
- Arguis-Rey, R. (2017). El programa Aulas Felices. En J. Garcia-Campayo, M. Demarzo y M. Modrego-Alarcón, (2017). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación. Revolucionemos la sociedad del futuro a través de la educación emocional en las escuelas*. Alianza Editorial, Madrid, 275-290.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., y Toney, L. (2006). Using self-report assesment methods to explore facets of mindfulness, *Assesment* 13(1), 27-45.
- Benito Martín, Ana (2007). La LOE ante el fracaso, la repetición y el abandono escolar. *Revista Iberoamericana de Educación*, 43 (7).
- Berná-Ferrandez, J.A. y Luque de la Rosa, A. (2015). Análisis de la función del orientador psicopedagógico en el ámbito de la atención a la diversidad en la etapa de educación secundaria: Tendencias Innovadoras. *Educación y Futuro digital*, 11, 9-27.
- Bernay, R., Graham, E., Devcich, D.A., Rix, G. y Rubie-Davies, C.M. (2016) Pause, breathe, smile: a mixed methods study of students wellbeing following participation in a eight-week, locally developed mindfulness program in three

- New Zealand Schools. *Advances in School Mental Health Promotion*, 9 (2), 90-106.
- Boseley, S. (2015). *Mindfulness as effective as pills for treating recurrent depression - study*. The Guardian. Obtenido de <https://www.theguardian.com/society/2015/apr/21/mindfulness-based-cognitive-therapy-treatment-chronic-depression-antidepressants>
- Boza-Carreño, A., Salas-Tenorio, M., Ipland-García, J., Aguaded-Gómez, M.C., Fondón-Jesús, M., Monescillo-Palomo, M., y Méndez-Garrido, J.M. (2001). *Ser profesor, ser tutor: Orientación educativa para docentes*. Huelva: Hergué.
- Bowen, S. Chawla N., and Marlatt G.A. (2010) *Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors: A clinician's guide*. Guilford Press; New York, NY.
- Castejón, J.L, Gilar, R., Miñano, P. y Veas, A. (2016). Identificación y establecimiento de las características motivacionales y actitudinales de los estudiantes con rendimiento académico menor de lo esperado según su capacidad (underachievement). *European Journal of Education and Psychology*, 9 (2), 63-71.
- Chávez-Ceja, C.E. (2016). *Fomento de la resiliencia contra la deserción en la educación superior*. Universidad de Zacatecas. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Cynthia_Elizabeth_Chavez-Ceja/publication/310589390_Fomento_de_la_resiliencia_contra_la_desercion_en_la_educacion_superior_Fostering_resilience_against_desertion_in_higher_education/links/5832056a08ae138f1c07a3a2/Fomento-de-la-resiliencia-contra-la-desercion-en-la-educacion-superior-Fostering-resilience-against-desertion-in-higher-education.pdf
- Chiesa, A., y Serreti, A. (2009). Mindfulness-based estress reduction for stress management in helthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593-600.
- Comisión Europea (2007). *Marco Estratégico nacional de referencia. Objetivos estratégicos y ámbitos fundamentales en relación con España en el período de programación 2007-2013*. Obtenido de http://www.juntaex.es/filescms/ddgg002/uploaded_files/fondos_europeos/MENR.pdf

- Davis, D.M. y Hayes, J.A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48 (2), 198.
- Diario Oficial de la Unión Europea (2015). Informe conjunto de 2015 del Consejo y de la Comisión sobre la aplicación del marco estratégico para la cooperación europea en el ámbito de la educación y la formación (ET 2020). *Nuevas prioridades para la cooperación europea en Educación y formación*. 2015/C417/04 y 2015/c417/05. Unión Europea. Obtenido de <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=OJ:C:2015:417:FULL&from=FR>
- Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture (2018). *Education and Training Monitor 2018*. Country analysis. European Union. Recuperado de <https://ec.europa.eu/education/sites/education/files/document-library-docs/volume-2-2018-education-and-training-monitor-country-analysis.pdf>
- Esteban, M., Bernardo, A.B., Tuero, E., Cerezo, R. y Núñez J.C. (2015). El contexto sí importa: identificación de relaciones entre el abandono de titulación y variables contextuales. *European Journal of Education and Psychology*, 9(2), 79-88.
- Faci Lucia, F.M. (2011). El Abandono Escolar prematuro en España. Avances en Supervisión Educativa. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación en España*, 14.
- Franco, C., Soriano, E. y Justo E. (2010). Incidencia de un programa psicoeducativo de Mindfulness (conciencia plena) sobre el autoconcepto y el rendimiento académico de estudiantes inmigrantes sudamericanos residentes en España. *Revista Iberoamericana de Educación*, 53, 1-13.
- Gaeta González, M.L. y Martín Hernández, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Studium: Revista de humanidades*, 15, 327-344.
- García-Campayo, J. (2019). *Mindfulness. Nuevo Manual Práctico. El camino de la Atención Plena*. Siglantana, España.
- García-Campayo, J. Demarzo, M. y Modrego-Alarcón, M. (2017) *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación. Revolucionemos la sociedad del futuro a través de la educación emocional en las escuelas*. Alianza Editorial, Madrid.

- García Rubio, C. y Luna Jarillo, T. (2017). El programa Crecer Respirando. En J. Garcia-Campayo, M. Demarzo y M. Modrego-Alarcón, (2017). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación. Revolucionemos la sociedad del futuro a través de la educación emocional en las escuelas*. Alianza Editorial, Madrid, 275-290.
- Gladys Jadue, J. (2002). Factores psicológicos que predisponen al bajo rendimiento, al fracaso y a la deserción escolar. *Estudios Pedagógicos*, 28, 193-204.
- Gonzalez, C., Caso, J., Díaz, K. y López, M. (2012). Rendimiento académico y factores asociados. Aportaciones de algunas evaluaciones a gran escala. *Bordon, Revista de Pedagogía*, 64 (2), 51-68.
- González González, M.T. (2015). Los centros escolares y su contribución a paliar el desenganche y abandono escolar. *Profesorado: Revista de curriculum y formación del profesorado*, 19 (3).
- Hick, S. F., y Bien, T. (2010). *Mindfulness y psicoterapia*. Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Nueva York, Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future. *Clinical Psychology: Science and practice*. 10 (2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la ansiedad*. Kairós.
- López González, L., Amutio, A. y Herrero Fernández, D. (2018). The Relaxation-Mindfulness Competence of Secondary and High School Students and its influence on classroom climate and academic performance. *European journal of education and psychology*. 11 (1), 5-17.
- Langer, A., Ulloa, V., Cangas, A., Rojas, G. y Krause M., (2015). Mindfulness-based interventions in secondary education: a qualitative systematic review/Intervenciones basadas en mindfulness en educación secundaria: una revisión sistemática cualitativa, *Estudios de Psicología*, 36 (3), 533-570.
- López-González, L. (2010). *Disseny i desenvolupament d'un programa de relaxació vivencial aplicada a l'aula*. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona, Barcelona, España.
- López-González, L., Amutio, A. y Herrero-Fernández, D. (2018). The relaxation-Mindfulness competence of Secondary and High School students and its

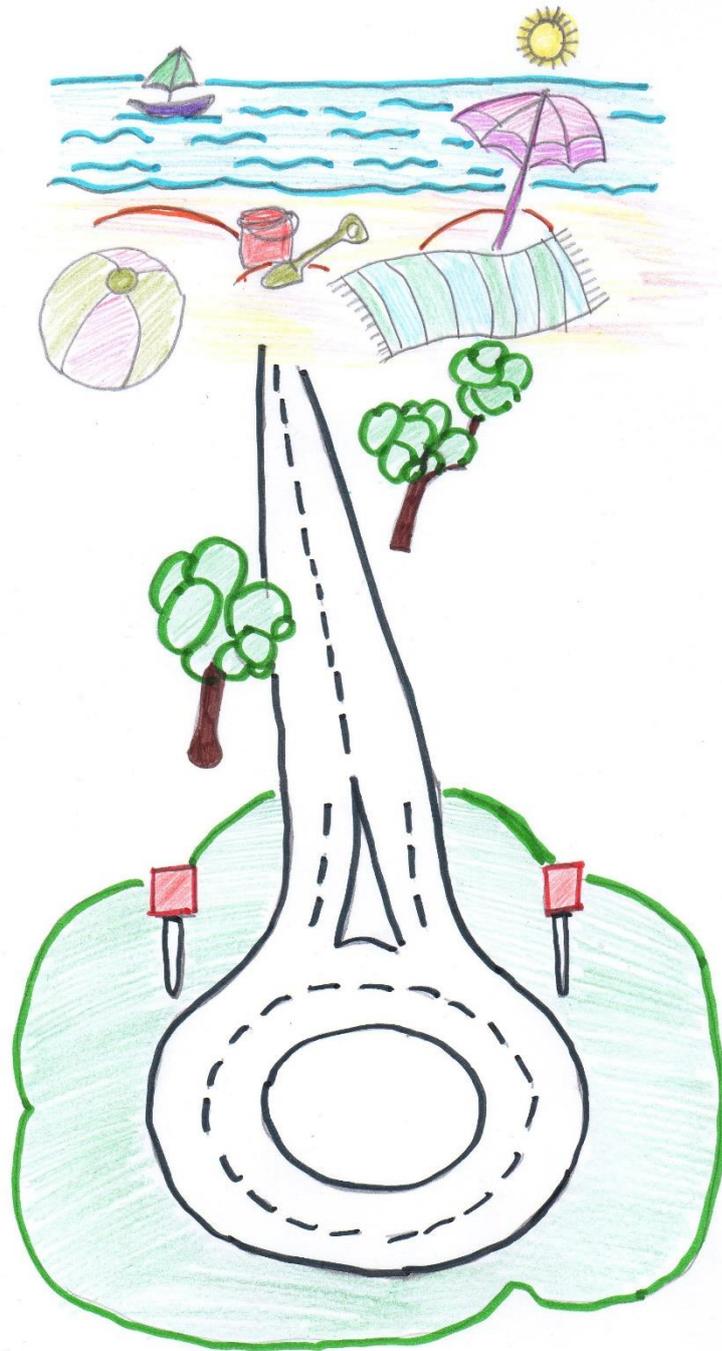
- influence on classroom climate and academic performance. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 5-17.
- Lorente Muñoz, E. y Sales Ciges, A. (2017). Perfil y funciones del psicopedagogo en el contexto de una escuela inclusiva. *Revista Nacional e Internacional de Educación Inclusiva*. 10 (1), 117-132.
- Luciano Soriano, M.C. y Valdivia Salas, M.S. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27 (2), 79-91.
- Marina Torres, J.A. (2011). El abandono escolar. Avances en Supervisión Educativa. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación en España*, 14.
- Miñaca Laprida, M.I. y Hervás Torres, M. (2013). Intervenciones dirigidas a la prevención del fracaso y abandono escolar. Un estudio de revisión. *Revista española de educación comparada*. 21, 203-220.
- Ortega Torres, J (2006). *Bajo rendimiento escolar. Bases emocionales de su origen y vías afectivas de tratamiento*. Incipit Editores.
- Padrós Cuxart, M., Duque Sánchez, E. y Molina, S. (2011). Aportaciones de la investigación europea incluída para la reducción del abandono escolar prematuro. *Avances en supervisión educativa: Revista de la Asociación de inspectores de Educación de España*, 14.
- Palomero Fernández, P. y Valero Errazu, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 87, 17-29.
- Pekrun, R., Goetz, T., Tritz W. y Perry, R.P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: a program of qualitative and quantitative research, *Educational Psychologist*, 37 (2), 91-105.
- Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and virtues: A Handbook and Classification*, Washington, Oxford University Press.
- Ritchhart, R. y Perkins, D.N. (2000). Life in the mindful classroom: Nurturing the disposition of Mindfulness, *Journal of Social Issues*, 56 (1), 27-47.
- Roeser, R.W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, A. (2012). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child development perspectives*, 1-7.

- Ruiz Lázaro, P.J. (2016). Mindfulness en niños y adolescentes. *Curso de Actualización Pediatría*. Madrid. Lua Ediciones. 487-501.
- Santed, M.A. y Segovia, S. (2018). *Mindfulness. Fundamentos y aplicaciones*. Ediciones Paraninfo, España.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY, US: Guilford Press
- Siegel, R.D., Germer, C.K. y Olendzki (2008). Mindfulness. What is it? Where did it come from?. *Clinical Handbook of Mindfulness*. Nueva York, 1-33.
- Vallejo Pareja, M.A. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*. 27 (2), 92-99.
- Willms, J. D., Friesen, S., & Milton, P. (2009). *What did you do in school today? Transforming classrooms through social, academic, and intellectual engagement*. (First National Report) Toronto: Canadian Education Association.
- Wilson K.G. y Luciano, M.C. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.
- Wisner, B., Jones, B. y Gwin, D. (2010). School-based meditation practices for adolescents: A resource for strengthening self-regulations, emotional coping, and self-esteem. *Children & Schools*, 32, 150-159.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S. y Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5 (603), 1-20.

ANEXO 1. Cronograma

Una propuesta de intervención: Mindfulness para la gestión emocional como prevención del abandono escolar																	
	SEMANA 1					SEMANA 2				SEMANA 3				SEMANA 4			
	L	M	X	J	V	L	M	X	J	L	M	X	J	L	M	X	J
Sesión 1																	
Sesión 2																	
Sesión 3																	
Sesión 4																	
Sesión 5																	
Sesión 6																	
Sesión 7																	
Sesión 8																	

ANEXO 2. El camino



ANEXO 3. Baraja de cartas de motivación

Hay que ser felices no perfectos

Lo único imposible es aquello que no intentas

Sonríe y brilla

Cree en ti y todo será posible

Cree en ti y todo será posible

Nunca dejes de creer en ti

Soy válido

Soy bueno

Soy inteligente

Nada es imposible

Respira

Tú puedes con todo

Si lo puedes soñar, lo puedes lograr

Vas a aprobar todo lo que te propongas

Esto pasará

ANEXO 4. Tabla registro de sentimientos

<i>Situación</i>	<i>Pensamientos</i>	<i>Sentimientos, emociones</i>
<i>Situación</i>	<i>Pensamientos</i>	<i>Sentimientos, emociones</i>
<i>Situación</i>	<i>Pensamientos</i>	<i>Sentimientos, emociones</i>
<i>Situación</i>	<i>Pensamientos</i>	<i>Sentimientos, emociones</i>
<i>Situación</i>	<i>Pensamientos</i>	<i>Sentimientos, emociones</i>
<i>Situación</i>	<i>Pensamientos</i>	<i>Sentimientos, emociones</i>

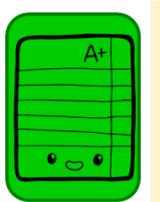
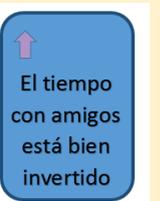
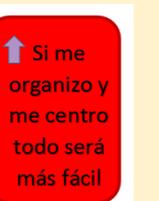
ANEXO 5. Juego de cartas Inside Out

Inside out es un juego que nos va a permitir analizar algunos de los pensamientos que tenemos en los ámbitos que **TODOS** conocemos: *nuestra casa, los exámenes, nuestro grupos de amigos y el estudio del día a día*. Muchas veces estas situaciones se nos hacen cuesta arriba y, por este motivo, se nos inunda la cabeza de pensamientos negativos, pero esto **NO PUEDE DETENERNOS**. Una forma de entrenar una respuesta adecuada ante los mismos es a través de este juego.

Es un juego de 2 a 6 jugadores.

Contenido

La caja contiene un total de 54 cartas que se dividen en los siguientes tipos:

Situaciones	 5 cartas	 5 cartas	 5 cartas	 5 cartas
Pensamientos negativos	 4 cartas	 4 cartas	 4 cartas	 4 cartas
Pensamientos positivos	 4 cartas	 4 cartas	 4 cartas	 4 cartas

<p>Cartas estrella</p>	 <p>3 cartas</p>	 <p>3 cartas</p>		
<p>Cartas comodín</p>	 <p>3 cartas</p>	 <p>3 cartas</p>	 <p>3 cartas</p>	

Preparación

Se barajan todas las cartas y se reparte un total de tres cartas a cada jugador. En cada partida los jugadores tendrán que tener tres cartas en la mano; así, cuando se utilicen esas cartas se roba del montón restante.

¿Cómo se gana el juego?

El juego persigue lo que se ha denominado **BIENESTAR**. Para ello, los participantes tendrán frente a ellos el total de las cuatro situaciones e irán colocando en las mismas mensajes positivos y negativos. En cada turno se podrá decidir si se lanza un mensaje positivo hacia los compañeros o si se lanza uno negativo. Tenemos que conseguir tener un total de cuatro sentimientos por carta.

Las reglas son las siguientes:

- Se reparten un total de tres cartas por jugador. En cada partida podrán hacer un movimiento y robarán una carta para siempre tener tres en la mano.
- El objetivo es conseguir poner en la mesa boca arriba las cuatro situaciones lo antes posible para así comenzar a obtener pensamientos.
- Nunca se podrá poner un jugador un pensamiento a sí mismo.
- Tendrán que ir intentando poner pensamientos a los demás y también quitárselos.
- Las cartas estrella sirven para cualquier situación y tienen el mismo valor que una normal.
- Las cartas comodín tienen varias funciones. *El ladrón* te permite robar un pensamiento a otro jugador. *El intercambio* te permite cambiar un pensamiento

por el de otro jugador. *La basura* te permite eliminar uno de los pensamientos de otro jugador.

GANAR QUIEN CONSIGA EL BIENESTAR: dos sentimientos positivos y dos sentimientos negativos en cada una de las situaciones.

ANEXO 6. Cuestionario 1

CUESTIONARIO 1					
1. Casi siempre; 2. Muy frecuente; 3. Bastante a menudo; 4. Muy poco frecuente; 5. Casi nunca					
	1	2	3	4	5
1. Me resulta difícil estar centrado en lo que está pasando en el momento presente.					
2. Camino rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.					
3. Parece que estoy haciendo las cosas de forma automática sin realmente ser consciente de lo que estoy haciendo.					
4. Hago las actividades con prisas, sin estar atento a ellas.					
5. No me doy cuenta de si mi cuerpo se siente tenso o incómodo hasta que se pone muy mal.					
6. Podría sentir una emoción y no darme cuenta de ella hasta más tarde.					
7. No puedo dejar de pensar en el pasado o en el futuro.					
8. Me abandoné a ensoñaciones diurnas mientras estudiaba.					
9. Hago trabajos o tareas de forma automática, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.					
2. Interrumpo el estudio momentáneamente para hacer otras cosas que me resultan más agradables.					
3. Pienso que no tengo suficiente tiempo para estudiar y por ello no lo intento.					
4. Tengo dudas sobre mi propia capacidad para estudiar.					
5. Me pregunto por qué sigo estudiando si me supone tantos problemas.					
6. Encuentro la materia aburrida.					

7. Dudo en estudiar durante el curso actual o si buscar otras opciones.					
-------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

ANEXO 7. Registro 1

Registro 1	
Número de la sesión:	Número de participantes:
Actividades desarrolladas: 1. 2. 3.	
REGISTRO DESCRIPTIVO DE LA ACTIVIDAD:	
Comentario general	Comportamiento de los estudiantes
Relaciones entre los estudiantes	Posibles intereses para futuras actividades

ANEXO 8. Registro 2

Registro 2	
Número de la sesión:	
1.	¿Qué actividad de hoy te ha parecido más interesante?
2.	¿Dónde ha estado tu atención en estas actividades?
3.	¿Cuántos pensamientos autobiográficos (sobre tus amigos, tu familia, tus profesores, tus estudios o cosas que tengas que hacer) han aparecido en tu mente?

ANEXO 9. Registro 3

Registro 3	
1.	¿Te han parecido útiles a nivel de aula las actividades propuestas?. En caso afirmativo, ¿cuáles destacarías?
2.	¿Has visto interés y motivación en los estudiantes durante el desarrollo de la intervención?
3.	¿Consideras que eres capaz de incluir el Mindfulness en tu rutina de aula?

ANEXO 10. Registro 4

Registro 4
1. ¿Han sido introducidas algunas de las prácticas de Mindfulness en las actividades del aula diarias con tus alumnos?. En caso afirmativo, ¿cuáles destacarías?
2. ¿Has visto algún cambio en la actitud de los estudiantes en lo que respecta a las materias que imparte?
3. ¿Considerarías que ha sido beneficioso la intervención en cuanto a su impacto en el abandono escolar?