



Facultad de Psicología y Ciencias Sociales

Escuela de Psicopedagogía

***Mindfulness* en aulas de primaria de la Zona Norte de la Provincia de Buenos Aires**

Alumna:

Carolina Martínez

Legajo N°: 23517

Tutora temática: Lic. Marité Sarthe

Tutora metodológica: Dra. Selediana De Souza Godinho

Abril, 2021

Agradecimientos

Quisiera brindar mi agradecimiento a mi familia y, en especial, a mis docentes de la Universidad de Flores, que me han formado no sólo en lo profesional, sino también en lo personal. También quiero mencionar los valiosos aportes realizados por las entrevistadas con gran dedicación y entusiasmo, sin las cuales este trabajo no hubiera sido posible.

Índice

Resumen	4
Abstract	5
Introducción	6
Marco Teórico	8
Definición y Origen de <i>Mindfulness</i>	8
Qué No es <i>Mindfulness</i>	11
Beneficios del <i>Mindfulness</i>	12
Aplicación de <i>Mindfulness</i> en Diferentes Ámbitos	13
<i>Mindfulness</i> en Niños	14
Déficit de Atención e Hiperactividad en Niños	14
<i>Mindfulness</i> en el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad	15
<i>Mindfulness</i> en el Ámbito Educativo	16
Aportes desde la Psicopedagogía	20
Antecedentes	26
Planteo del Problema	34
Objetivos	36
Objetivo General	36
Objetivos Específicos	36
Método	37
Diseño	37
Participantes	37
Técnicas de Recolección de Datos	38
Procedimiento	38
Resultados	40
Discusión	50
Conclusión	53
Referencias	55
Anexo	60

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal analizar los beneficios de la práctica del *mindfulness* en aulas de primaria. Esta temática es de fundamental interés para la psicopedagogía porque permite, por un lado, visualizar los factores que favorecen el aprendizaje significativo y por el otro que los alumnos adquieran un estado de mayor consciencia y calma que les procure autorregular su comportamiento y conocerse mejor. Si se proporcionan actividades adecuadas a los niños en la escuela que estén vinculadas a sus emociones, mejores serán los resultados en las distintas áreas de aprendizaje: psicológica, social, física y emocional. Para este trabajo se utilizó una metodología cualitativa que se basó en el diseño de la Teoría Fundamentada. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a ocho docentes de colegios de educación primaria, de la zona norte de la provincia de Buenos Aires. Los resultados evidenciaron que los distintos procesos de aprendizaje de los niños en edad escolar se ven influenciados por diversos factores, tanto externos como internos, y ponen de manifiesto que las estrategias utilizadas por las docentes entrevistadas para acompañar tienen como objetivo la búsqueda de técnicas de atención, concentración y gestión de emociones. Lo anterior deja en evidencia, que no sólo los contenidos pedagógicos son indispensables, sino que los emocionales también ganan importancia para el proceso de aprendizaje. Frente a esto se concluye en el impacto que tiene la utilización de este tipo de herramientas dentro del aula, recomendando la continua capacitación de docentes y directivos en técnicas que favorezcan los procesos de aprendizaje y propicien el desarrollo de la educación emocional.

Palabras clave: ámbito educativo, aprendizaje, atención plena, *mindfulness*, niños.

Abstract

The main objective of the present research was to find out the benefits of *mindfulness* practice in primary school classrooms. The fundamental interest of psychopedagogy in this topic is due to allows, on the one hand, to visualize the factors that favor meaningful learning, and on the other, let students to acquire a state of greater awareness and calm that allows to self-regulate their behavior and knowing themselves better. Assuming that providing activities linked to children emotions in the school, the better the results in the different areas of learning: psychological, social, physical and emotional. For this work a qualitative methodology was applied, based on the Grounded Theory design. Semi-structured interviews were conducted with eight primary school teachers from the northern Buenos Aires. The results showed that the different learning processes of school-age children are influenced by different factors, both external and internal and they shown that the strategies used by the teachers interviewed to carry these processes are aimed at finding techniques for attention, concentration and emotion management. The foregoing shows that not only the pedagogical approaches are essential, but also emotional approaches gain importance in the learning process. This concluded that the impact of these type of tools in the classroom, recommending the continuous training of teachers and managers with techniques that grant the learning processes and promote the development of emotional education.

Keywords: children, educational environment, learning, *mindfulness*.

Introducción

Actualmente se vive en una sociedad repleta de estímulos. Se hace difícil hacer una pausa y reflexionar sobre el mundo interno, un elemento básico de las habilidades y del conocimiento que fomenta el bienestar y la vida con sentido. Según Siegel (2010), los niños viven rodeados de automatismos, de prisas, recibiendo información constante mientras son exigidos para que vuelvan a la calma, estén tranquilos, pero sin enseñarles la manera en que pueden hacerlo. En las escuelas cada vez son más los niños que carecen de habilidades de autorregulación, control de impulsos, atención y concentración. A ningún niño le gusta sentir enojo, ansiedad o estrés, ya que por naturaleza son alegres, pacíficos y empáticos. A pesar de esto, el entorno se encuentra cargado de estímulos, siendo este un gran desafío para ellos, y requiere que como adultos les brindemos espacios de calma y conexión para que puedan volver a un equilibrio.

El mundo actual reclama un cambio en el rol docente, ya que lo importante no es sólo lo que se enseña sino cómo se enseña. El gran desafío de los educadores es guiar y acompañar a que cada alumno sienta confianza en sí mismo, logre respetarse, tener empatía y autorregularse. Para esto, es necesario repensar los valores y contenidos que se plantean en la escuela con el propósito de implementar nuevas herramientas que contribuyan a promover la educación emocional. La enseñanza del *mindfulness* promueve en los niños la capacidad de identificar y gestionar sus emociones, siendo ésta una inversión educativa inteligente y duradera en la prevención en materia de bienestar psíquico, físico y emocional (Malaisi, 2020)

Para Snel (2013), el *mindfulness* es la práctica de llevar la atención al momento presente, sin juzgar, siendo amable y abierto con lo que ocurre. Sostiene que estar en el aquí y ahora de forma consciente y amable conlleva una serie de cambios en el comportamiento y actitud hacia uno mismo. La autora enfatiza que practicarlo en las escuelas es de gran beneficio para aquellos niños con hiperactividad o déficits de atención, ya que, si se aumentan

las capacidades de concentración y atención, podrían desarrollar sus habilidades para procesar la información y los conocimientos aprendidos, aumentando su rendimiento escolar.

Bajo estos conceptos, el presente trabajo busca conocer los beneficios del *mindfulness* en aulas de nivel primario. En primer lugar, se sentaron las bases teóricas constituidas por diversos autores para comprender el concepto de *mindfulness*, para conocer cuáles son las áreas que comprende dicha práctica, para profundizar los distintos ámbitos donde se puede desarrollar la atención plena, como también para indagar las características de los niños que se encuentran en la escuela primaria y mencionando los beneficios de la intervención psicopedagógica en estos procesos. Con este fin, se llevó a cabo una metodología cualitativa desde el enfoque de la Teoría Fundamentada. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a ocho docentes de colegios de la zona norte de la provincia de Buenos Aires.

Los resultados obtenidos pusieron de manifiesto la importancia de brindar a todos los estudiantes que se encuentren cursando la educación primaria, técnicas de atención plena para favorecer sus aprendizajes. A su vez, se evidencia que es necesario considerar la diversidad de factores a la hora de analizar las influencias en los aprendizajes, considerando los aspectos tanto internos como externos de los niños. Frente a esto, se concluye en la importancia que implica capacitar a docentes y directivos en la adquisición de herramientas de *mindfulness* para aplicarlas en sus escuelas. Por esto, es necesario familiarizarse con estas intervenciones para promover aprendizajes significativos y enriquecedores, que a su vez resultarán útiles para la vida cotidiana.

Marco Teórico

Definición y Origen de *Mindfulness*

El término *mindfulness* se refiere a la atención plena o conciencia plena. *Mindfulness* es la traducción del término pali *Sati* de la lengua oriental pali que significa conciencia, atención, recuerdo. Este es el idioma en el que se registraron originalmente las enseñanzas de Buda. Se considera que el origen del *mindfulness* se sitúa hace unos 2500 años en la tradición budista con la figura de Sidharta Gautama, el buda Shakymuni, iniciador de esta corriente filosófica extendida por todo el mundo (Shapiro, 2014).

En 1921 se realizó la primera traducción de diccionario de *Satidmindfulness* (Davids y Stede, 2001). Este concepto también ha sido traducido al español y diferentes formas, con la particularidad de que son palabras compuestas, ante la falta de una que dé con el significado original. Las más comunes son: atención plena, plena conciencia, presencia mental y presencia plena/conciencia abierta, entre una larga lista. Arguís Rey et al. (2010), definen al término atención plena a: “un conjunto de técnicas encaminadas a potenciar en el alumnado un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que les permita vivir íntegramente en el momento presente” (p. 27).

En palabras de Kabat Zinn (2016), Dicha práctica implica ser conscientes de uno mismo, de la forma de relacionarse con todo lo que nos rodea, cómo lo observamos y trabajamos. Es un nivel de consciencia que surge de la atención plena, momento a momento, observando cómo la mente hace juicios desde fuera y siendo conscientes de ello. Cuando los humanos somos capaces de hacer esto entramos en una dimensión que nos da una nueva libertad que puede ser concebido como un tipo de estado mental que enfatiza la observación y la atención a las experiencias actuales, incluyendo estados internos, como pensamientos y emociones, con una actitud de aceptación, sin emitir juicios (Shapiro, 2014).

Este estado de consciencia es conocido por todas las culturas tradicionales, puede entrenarse y se asocia a una sensación de bienestar y plenitud. Como contraposición se podría ejemplificar el realizar una actividad en “piloto automático” y sin prestar atención, que puede producir insatisfacción y, en algunos casos hasta enfermedades (Sainz Martínez Vara de Rey, 2015).

Para Reynoso (2017), es un concepto psicológico que concentra la atención y la consciencia sobre las acciones. Sencillamente, puede definirse como la capacidad de prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Se ha popularizado en Occidente gracias a Jon Kabat-Zinn (fundador del programa de reducción de estrés basado en *mindfulness* y biólogo molecular de formación que lleva 50 años practicando meditación). A pesar de encontrar sus raíces en el budismo, el *mindfulness* se enseña como práctica desprovista de cualquier componente religioso.

El juzgar y criticar son dos acciones que se llevan a cabo demasiado a menudo y suelen crear estereotipos muy altos de exigencia y niveles de perfeccionismo inalcanzables. Como sociedad, se suele estar seguro de cómo deben ser las circunstancias y de cómo deben comportarse las personas, siendo algo que se estila a realizarse de manera automática y sin cuestionarse. Como explica Esgueva (2016) la práctica de *mindfulness* es una de las mejores herramientas que permite entrar en una sensación de quietud, de silencio interno y amplitud de miras con el fin de no ahogarse por la interminable cadena de juicios y opiniones que pueden dominar al individuo.

En palabras de Arguís Rey et al. (2010) la atención plena consiste simplemente en un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que permite vivir íntegramente en el momento presente. Como expresa Kabat-Zinn (2009) es común comer sin saborear la comida, respirar sin percibir el olor a tierra mojada después de la lluvia, viajar sin darse cuenta del paisaje tan bonito que se está transitando y tocar a las personas continuamente sin percatarse

de las sensaciones que transmiten. Estas son razones por las que el *mindfulness* vuelve al individuo conscientemente presente, desde una actitud abierta y amable.

González (2014), indica que la vida diaria se asemeja a una carrera durante la que no se permite descansar ni tomar un respiro. Muy pocas veces se suele frenar, contemplar la vida y observar todo aquello que se lleva realizando en ella. Se vive en un modo constante de *hacer*, que consume y que va restando tiempo de vida, sin parar a pensar o siquiera a vivir el *ser*. Entrar en el *modo seres* uno de los objetivos de la consciencia plena. Kabat-Zinn (1990) advierte que cuando se presta atención al funcionamiento de la mente se suele encontrar que ésta se halla en el pasado o en el futuro y no en el presente; y como consecuencia se pueden perder muchos de los momentos que se están por vivir por no estar aquí plenamente para ellos. Es posible así, que se suele estar en un estado de piloto automático, funcionando de forma mecánica y sin darse cuenta de lo que se hace o experimenta.

Por su parte, Armstrong (2017) plantea que la práctica del *mindfulness* es una experiencia que hay que vivir, y por lo tanto cualquier intento de describirla con palabras tendrá un éxito limitado. Su significado carece de verdadera utilidad si no es acompañado por la propia experiencia de aquellos que intenta describirse. Como menciona el autor, el *mindfulness* es saber lo que se está experimentando mientras se está experimentando. Dicha práctica se puede realizar de dos maneras: mediante la práctica formal a través de técnicas de meditación, o mediante la práctica informal llevando la atención al presente en actividades de la vida diaria. Basta con dirigir la atención a lo que estamos haciendo, para ejecutarlo con plena conciencia (Siegel, 2010). Como menciona Didonna (2011), la práctica de *mindfulness* tiene más que ver con investigar un proceso que con examinar un objeto. Mientras que la práctica de la concentración implica volver a dirigir la mente una y otra vez al objeto principal de meditación, la práctica de *mindfulness* permite a la mente seguir aquello que surja de la

experiencia. Hay un menor control sobre a qué se dirige la conciencia y se da mayor importancia a cómo se manifiesta la conciencia.

En congruencia con lo planteado previamente, Kabat-Zinn (2003) postula siete elementos fundamentales en relación con la actitud hacia la práctica de la atención plena:

No juzgar: Dejar que fluyan los juicios y razones de la experiencia, tanto internas como externas. No se debe aferrar a esos pensamientos, no se deben bloquear los pensamientos. Simplemente observar y dejar ir.

Paciencia: Permite aceptar que las cosas van a suceder en los momentos indicados y ayuda a recordar que no se debe llenar todo el tiempo de actividades. Esto permite estar abierto a cada momento tal y como es.

Mente de principiante: Refiere a una actitud mental que se encuentre dispuesta y que permite ver las cosas como si fueran la primera vez.

Confianza: Desarrollar la confianza en uno mismo y permitirse confiar en la intuición y en la propia autoridad.

No esforzarse: No se debe utilizar el *mindfulness* como un objetivo o como un medio para alcanzar algo. Simplemente es el *no hacer*.

Aceptación: se refiere a ver las cosas como son, tal cual, en el presente.

Soltar: no apegarse para permitirse tomar la experiencia tal cual es.

Qué No es *Mindfulness*

Según González (2014) es muy común oír distintas creencias sobre lo que es el *mindfulness*, es por esto por lo que es importante clarificar lo que dicho concepto no es. Dicha práctica no consiste en tener la mente en blanco o de vaciarla de pensamientos, sino que implica volverse consciente y observador pasivo de estos pensamientos. Se trata de llevar la atención a lo que acontece en ese momento, con una actitud de aceptación para que los pensamientos no perturben.

Mindfulness no es renunciar a las emociones o rehuir al dolor, sino que significa observar y reconocer estas emociones, aceptándolas para poder así gestionarlas. Tampoco tiene que ver con apartarse de la vida, sino estar más presente en el aquí y ahora. Por otro lado, es común pensar que al realizar dicha práctica se formará parte de una nueva religión y esto no es así, ya que, aunque surge del budismo, es una práctica inclusiva que respeta todo tipo de creencia espiritual, raza, sexo y condición (Shapiro, 2014).

Beneficios del *Mindfulness*

Este tipo de atención consciente es una capacidad humana innata que todo ser humano tiene. Sin embargo, olvidada en la mayoría de los casos debido al estilo de vida que llevamos, la cual nos exige realizar muchas tareas a la vez como comer y mirar la televisión al mismo tiempo o escuchar música mientras manejamos (Goleman, 2018).

Arguís (2010) explica que de la misma manera que hacer ejercicio físico de forma rutinaria tonifica nuestro cuerpo, practicar técnicas de atención plena nos permitirá fortalecer nuestro interior, nos hará estar más despiertos, más conscientes de todo lo bueno que nos ocurre, pudiendo disfrutarlo y así, ser al fin y al cabo más felices.

Kabat-Zinn (2016) ha comprobado científicamente los beneficios que tiene la aplicación de esta práctica en la salud humana, tanto a nivel físico como psicológico: fomenta la actitud de calma y tranquilidad y reduce la ansiedad, ayuda a gestionar los síntomas de estrés, reduce las recaídas en personas con tendencia a la depresión y mantiene los niveles óptimos de salud. También se ha evidenciado que aplaza la mortalidad en enfermos coronarios, de hipertensión, de cáncer y de enfermedades degenerativas, generando una sensación de plenitud con respecto a nuestra calidad de vida y nuestro grado de satisfacción y bienestar (Snel, 2013).

Aplicación de *Mindfulness* en Diferentes Ámbitos

En el ámbito del *mindfulness* se encuentran distintos programas que tienen diferentes maneras y razones de implementar técnicas. Uno de los que más se destaca es el programa de entrenamiento psicoeducativo desarrollado por Jon Kabat-Zinn: *Mindfulness*-Based Stress Reduction ó MBSR (Kabat-Zinn, 1990, 2003, 2007). Las técnicas mayormente utilizadas son: el ejercicio de la pasa de uva, la atención plena a la respiración, la técnica de contemplación de las sensaciones corporales obody-scan, el yoga, meditar caminando, y la atención plena en las actividades de la vida cotidiana comocomer, bañarse y cocinar (Mañas et al., 2014).

Según la Sociedad *Mindfulness* y Salud (2019), existen otros programas psicológicos que utilizan las técnicas de atención plena: *Mindfulness* basado en la Terapia Cognitiva (MBCT), Terapia Dialéctica Conductual, Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). No obstante, el *mindfulness* se inició utilizándose en la clínica, hoy en día se implementa en ámbitos más variados. Los más usuales son:

Desarrollo personal: cuidar de uno mismo, conocerse, mejorar su bienestar emocional, desarrollar sensación de paz y conectarse con los demás y el entorno.

Mindfuleating: la alimentación consciente enseña a comer sin dietas. Se trata de aprender a relacionarse de manera sana con la comida y en definitiva con uno mismo.

Rendimiento físico: ayuda a escuchar el cuerpo, a concentrarse en el ejercicio, a mejorar el rendimiento y, en definitiva, a disfrutar el camino.

Mindfulness para trabajo: ayuda a mejorar las relaciones interpersonales, a sobrellevar las situaciones difíciles que se presentan en el puesto laboral y a desconectar cuando se está fuera del horario laboral.

Mindfulness para niños: los niños tienen una actitud *mindful* hacia la vida. Es esencial ayudarlos a mantenerla y potenciarla mediante el entrenamiento de la atención, el juego y la creatividad.

***Mindfulness* en Niños**

Autoras como Snel (2013) señalan que la niñez se caracteriza por la capacidad de poder vivir el presente sin pensar en el pasado o en el futuro. A razón de esto, por mucho tiempo se asoció la infancia con la despreocupación. En palabras de la autora, los niños de hoy viven en un mundo repleto de automatismos, de prisas, de sobreestimulación donde reciben información de manera constante sin proporcionarles herramientas para volver a la calma, para estar más tranquilos y para lograr identificar y regular sus emociones.

Muchos autores destacan la eficacia de la atención plena en los más pequeños. Arguís Rey et al. (2010) argumentan que enseñarle a los niños a vivir de un modo más consciente estará contribuyendo a educar personas libres y responsables, más capaces de controlar su vida, en definitiva, a vivir más plenamente.

La práctica de la atención plena en la infancia puede producir numerosos efectos beneficiosos en las personas, entre los que se destacan: aumentar la concentración, reducir automatismos, lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas, disfrutar más del momento presente, efectos físicos saludables y cambios positivos a nivel neurobiológico (Arguís Rey et al., 2010).

De acuerdo con lo que establecen Mañas et al. (2014), es necesario ser constantes para obtener resultados de la práctica del *mindfulness* con niños, ya que los mismos son observados a largo plazo. A medida que se va consiguiendo asentar las bases de la consciencia plena, se irán adquiriendo nuevos efectos en determinadas habilidades cognitivas y de rendimiento académico como las habilidades de concentrar la atención sobre tareas específicas y procesar la información rápida y eficientemente.

Déficit de Atención e Hiperactividad en Niños

Fejerman (2015) indica que los niños con déficit de atención se caracterizan por tener dificultades para mantener su atención por un tiempo prolongado y se aburren con facilidad,

lo que provoca el constante cambio de juegos o actividades. Suelen mantener la atención en aquellas propuestas que son de su interés, pero se les hace sumamente difícil mantenerla en actividades que impliquen atención consciente y colectiva. Optan por no realizar tareas que impliquen esfuerzo mental y suelen olvidar consignas o encargos. Generalmente los docentes pueden llegar a confundir lo anterior con una falta de interés a la hora de trabajar. Sin embargo, esta desmotivación es causada por la dificultad que les supone dirigir y regular su atención en la misma.

La hiperactividad es la necesidad de los niños de moverse todo el tiempo. Esta necesidad no siempre es ruidosa, puede ser silenciosa también. Los niños hiperactivos suelen pararse de sus sillas, correr, hablar y gritar. La mejor manera de poder detectar y diferenciar a un niño activo de uno hiperactivo es la rapidez en que los segundos modifican de actividad sin finalizar la anterior. Otra característica que suele ser muy notoria es que hablan muy rápido y por momentos gritan para conseguir llamar la atención, motivo por el cual en las escuelas son muy fáciles de identificar (Garrido, 2010).

La hiperactividad, característica del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), se manifiesta ya que se aprecian en el niño altos niveles de actividad motriz. Hidalgo Vicario et al (2014) añaden que la hiperactividad no debe tener un propósito que lo define, sino más bien se caracteriza por una necesidad de estar en constante movimiento. Del mismo modo que la impulsividad, ésta es muy observable pues el niño tiene frecuentes cambios de postura, no pudiendo permanecer sentado por tiempo prolongado y tendiendo a jugar con sus piernas, manos o cualquier elemento que encuentre a su alrededor.

***Mindfulness* en el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad**

Ante las características propias del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) mencionadas como son la falta de atención e hiperactividad; y los beneficios que la práctica del mindfulness conlleva en las personas que lo realizan de forma regular, se hace

necesario utilizar dicha herramienta como manera de mejorar las necesidades que plantea el alumnado con trastornos de atención e hiperactividad.

Reynoso (2017) establece que la práctica de la atención plena reduce rasgos y comportamientos asociados con el TDAH como también los niveles de agresión. A su vez, hace referencia a cómo dicha herramienta mejora el rendimiento académico y autoaceptación provocando excelentes resultados y beneficios a nivel físico, emocional y cognitivo de los estudiantes; respecto a la conciencia de su cuerpo, la gestión y autocontrol de las emociones, como también beneficiando la concentración y estimulación de la creatividad.

La práctica de *mindfulness* ofrece a niños múltiples oportunidades para estar más conscientes de sus pensamientos y sentimientos. Esto favorece a que los estudiantes logren responder y accionar de manera más atenta y anticipándose a situaciones que se les pueden presentar. La práctica del aquí y ahora prioriza el reconocer emociones, pensamientos y sensaciones que llevan a una mayor regulación y control de estas, colaborando a estudiantes a no sentirse frustrados o preocupados (Malaisi, 2020). Esta reducción podría incluir bajos niveles de inatención, hiperactividad, impulsividad, agresión y oposición, así como mejoras significativas en las relaciones interpersonales entre estudiantes.

***Mindfulness* en el Ámbito Educativo**

El sistema educativo argentino evoluciona con la sociedad. Se ve afectada actualmente por los cambios externos: niños con ansiedad, estrés que desemboca en comportamientos agresivos, violentos y con desórdenes conductuales. Estos estados son los que influyen en el aprendizaje y con esto aparecen más diagnósticos y trastornos. Todo ello se debe a la gran variedad de estímulos que los rodean, tanto en el contexto escolar como en su día a día. Padres y docentes se quejan de este problema que en multitud de ocasiones se refleja con frases como “se distrae mucho en clase”, “no escucha cuando se le habla”, “es muy despistado” y muchas otras que caen en un único concepto: falta de atención (Siegel, 2010).

Por otro lado, Malaisi (2009), destaca que la obligatoriedad de cumplir con el Currículum en las escuelas deja de lado u otorga menor importancia al desarrollo personal y social de los estudiantes. Se suele olvidar que las habilidades sociales y emocionales también desempeñan un papel fundamental en lo que es el desarrollo del ser humano. Ante toda esta situación es importante generar en los niños más educación emocional, donde puedan reconocer y regular sus emociones, puedan autoconocerse, trabajar la tolerancia, el respeto, y el amor hacia uno mismo y hacia los demás. El autor considera que educadores deberían poder llevar a la práctica y enseñar lo anterior mediante técnicas de *mindfulness*.

La realidad que atraviesa al contexto escolar es compleja y se encuentra determinada por múltiples variables: la violencia, el estrés, la exposición a estímulos permanentes, padres que trabajan todo el día, alumnos con doble jornada, hiperactivos, cada vez más exigidos y de los que se espera que aprendan a leer y a escribir a menor edad. Sumado a lo anterior, el tiempo que pasan frente a una computadora o artículos electrónicos es cada vez mayor. Asimismo, los docentes se encuentran afectados por este panorama, siendo más propensos a la ansiedad y al malestar y suelen encontrarse sin herramientas para manejar las situaciones que ocurren dentro del aula. En varias ocasiones pierden la paciencia y no saben cómo continuar dando clases ante la falta de atención y dispersión de los alumnos (Fenwick, 2010).

De acuerdo con lo que establece Tenti Fanfani (2005), se requiere que el docente se encuentre emocionalmente equilibrado porque su estado emocional afecta directamente los procesos de aprendizaje de los estudiantes. Los niños absorben lo que transmite el docente, por eso es necesaria la autorregulación del adulto. Los maestros de hoy requieren de formación para la utilización de herramientas que sean prácticas, en lugar de formación en contenidos teóricos que se alejan de la realidad. Siguiendo lo que plantea el autor, este es el contexto que se impone y que exige a los dueños, directores y personas a cargo de las

decisiones institucionales y pedagógicas nuevas soluciones para dar respuesta a esta realidad que atraviesa a sus escuelas. Realidad que se encuentra en constante transformación.

El *mindfulness* ha demostrado un efecto tanto en los alumnos como en los docentes, evidenciando cambios en estos últimos como: reducción del estrés, ausentismo por enfermedades médicas, y el *burnout* o síndrome de desgaste profesional. En cuanto a los estudiantes se puede observar en el aumento del rendimiento académico, mejorando el autoconcepto y las relaciones interpersonales o reduciendo la agresividad y el *bullying* (Mañas et al., 2014).

Davidson et al. (2012), indican que desde las neurociencias se han comenzado a validar los cambios funcionales y estructurales que la práctica de la atención plena genera a nivel cerebral. Las más actuales tecnologías de escaneo cerebral y *neurofeedback* revelan que el *mindfulness* puede modificar la comunicación e interacción entre distintas áreas del cerebro, optimizar sus funciones y favorecer la neurogénesis, esto quiere decir, la creación de nuevas neuronas, promoviendo la neuroplasticidad. Los especialistas sostienen que ocho semanas de entrenamiento contribuyen a incrementar la actividad de la corteza prefrontal izquierda, asociada al bienestar y a la resiliencia; y para incrementar la concentración de materia gris en áreas cerebrales que participan en los procesos de aprendizaje, memoria, atención y regulación emocional (Reynoso, 2017).

El método del aquí y ahora se perfila como una poderosa herramienta educativa para mejorar esta situación. Hay estudios que confirman que con *mindfulness* se puede focalizar la atención de los niños, generando una mente más consciente y una actitud positiva hacia ellos mismos y los demás. Además, esta práctica enseña a niños y niñas habilidades vitales que los ayudan a volver a la calma, a cobrar conciencia de su experiencia interna y externa, y a imprimir cualidad reflexiva de sus acciones y relaciones (Baumeister & Leary, 1995).

Existe evidencia que el *mindfulness* genera mejoras en la memoria de trabajo, la creatividad, la capacidad de concentración y la velocidad de reacción, relacionadas con los cambios neurobiológicos que se han constatado: efectos sobre la sustancia gris cerebral, efectos sobre la actividad eléctrica cerebral, sobre el procesamiento, sobre los sistemas inmune y endócrino y también sobre la estabilidad emocional. Esto implica otro argumento más a favor de su inclusión en la vida de las personas de manera formal desde la infancia (Siegel, 2010).

Goleman (2018), indica que mediante el *mindfulness* se enseña a los niños un conjunto de técnicas encaminadas a potenciar un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que les permite vivir íntegramente en el momento presente. Sostiene que usando todo aquel aprendizaje que se ponga en juego en el aquí y ahora, proporciona herramientas para enfrentarse a los momentos de estrés y presión y para poder paliar todo aquel problema o situación a la que se enfrente en el momento presente. Esto los ayudará a vivir más conscientemente, a disfrutar más de la vida y a aprender mejor.

Siegel (2010) sugiere desde una perspectiva neurocientífica, añadir un nuevo pilar: la función reflexiva, que se desarrolla con las técnicas del *mindfulness*. Destaca que la misma es una inversión educativa inteligente y duradera en la prevención en materia de bienestar fisiológico, mental y emocional.

Se destaca en base a lo planteado por Siegel (2010), diferentes aportes que el *mindfulness* puede contribuir en la práctica áulica diaria como: reducir el nivel de estrés dentro del ámbito educativo; promover del desarrollo cognitivo y emocional de los estudiantes; aumentar de los niveles de concentración y reducción de automatismos; desarrollar la auto-observación consciente, logrando un mayor nivel de autorregulación de pensamientos, emociones y conductas; brindar herramientas que favorezcan la comunicación

asertiva, sabiendo comunicar de manera efectiva con capacidad de escucha y receptividad; y mejorar la convivencia escolar promoviendo el bienestar de los educadores de los alumnos.

Dichos aportes se logran potenciando la atención plena, observando atentamente y sin juzgar; cultivando la mente de principiante, curiosidad, apertura y receptividad; aprendiendo a reconocer los límites y desconocimientos; fortaleciendo la autoconfianza, el optimismo, la vocación por aprender y enseñar; y mejorando la autorregulación emocional y el manejo del estrés. (Reynoso, 2017).

Hoy en día en San Isidro, Provincia de Buenos Aires, se lleva a cabo el Programa Nacional de Meditación en Colegios (PROMECO). Dicho programa surge con la idea de adoptar *mindfulness* en los colegios de dicha localidad. López Rosetti (2015), director del programa y jefe del Servicio de Medicina del Estrés del Hospital Central de San Isidro, expresa que le sorprendió la aceptación de esta práctica de origen oriental dadas las grandes diferencias culturales, pero que sin embargo hubo una respuesta positiva por parte de los estudiantes.

López Rosetti (2017) sostiene que el *mindfulness* favorece la serenidad en los estudiantes, disminuyendo notablemente las conductas violentas, mejora el vínculo alumno-docente y genera un ambiente que facilita el proceso de aprendizaje, aumentando el nivel de concentración, la atención y la memoria de los niños; teniendo como consecuencia una mejora en el rendimiento escolar y una disminución del ausentismo a clases.

Aportes desde la Psicopedagogía

El psicopedagogo actúa como agente psicoeducador, conociendo en profundidad las diversas problemáticas de aprendizaje, informando al respecto y estableciendo un plan de acción. Así, previene, ayuda a tomar conciencia y acompaña al docente y sus alumnos. De esta manera se permite a todos los involucrados que mantengan una participación activa. Asimismo, promueve una autoestima positiva, integrando fortalezas y debilidades, que motiva

y mejora la capacidad para aprender. La psicoeducación genera un cambio de paradigma respecto del aprendizaje de los estudiantes: todos aprendemos de un modo y a un ritmo particular, necesitamos de la confianza y esfuerzo de otros para crecer en la propia confianza y esfuerzo (Isasmendi, 2019).

La psicopedagogía se ocupa de las características del aprendizaje humano: cómo aprende, cómo se va modificando lo aprendido y los distintos factores con los que tiene relación; cómo reconocerlos, tratarlos y qué hacer para prevenir y promover aprendizajes significativos. Si bien tiene distintas formas y niveles de intervención se hace referencia a la cualidad de los aportes que puede hacer al campo educativo en pos de fomentar los aprendizajes significativos en niños en edad escolar. Según Müller (2010) la psicopedagogía preventiva contribuye a evitar los fracasos educacionales y a optimizar los resultados del aprendizaje sistemático, mediante la participación y elaboración de proyectos comunitarios, tareas de capacitación a docentes y familias, promoviendo planes de recreación y uso del tiempo libre.

Pearson (2020) expresa que es responsabilidad de la institución buscar medios adecuados para favorecer el aprendizaje de los alumnos, buscando intervenciones para llevar a cabo de la mejor manera posible las funciones que tienen asignadas. La autora hace referencia al fracaso escolar y cómo éste incide sobre el autoconcepto, la autoestima, las motivaciones, los intereses y las expectativas que tienen los alumnos de sí mismos; remarcando el trabajo que deben tener las instituciones buscando desarrollar estrategias de prevención.

Existen organizaciones educativas internacionales como la del Bachillerato Internacional, conocida como IB, y propuestas educativas y de apoyo a la diferenciación, en distintas partes del mundo, que intervienen activamente sobre la enseñanza diferenciada y promueven desde su actividad en las aulas el uso de estrategias diferentes de manera de potenciar el aprendizaje de sus alumnos. Las mismas partes del concepto de *Diseño Universal*

para el Aprendizaje (DUA) que plantea una perspectiva amplia y diferente, que apunta a que la planificación del docente contemple desde el principio la diversidad como norma y no como una excepción a la regla. El DUA tiene como objetivo la superación de todo tipo de barreras en el contexto educativo, creando contenidos universales. El propósito es anticiparse a las posibles barreras que puedan surgir, entendiendo que estas limitaciones no se encuentran en el estudiante sino en el modo de enseñar y en el contexto (Isasmendi, 2019).

El rol del psicopedagogo educativo es importante ya que es él quien capacita a docentes y directivos desde la perspectiva anteriormente desarrollada. La concepción del DUA se basa en la evolución y los avances tecnológicos para la educación, permitiendo la flexibilidad hacia diferentes tipos de acceso, como también la flexibilidad de los procesos de enseñanza y de los ajustes que es necesario realizar. El psicopedagogo tiene el gran desafío de trabajar de manera conjunta con docentes, directivos y toda la comunidad educativa con una mentalidad flexible y abierta. Siempre debe tener en cuenta las características del grupo, las propias habilidades de cada alumno, su capacidad cognitiva y edad cronológica para poder adaptar las distintas técnicas de *mindfulness* a cada uno. Se debe tener en cuenta que el aula, más que un lugar de transmisión de contenidos debe funcionar como un lugar de transmisión de competencias estimulando a alumnos activos y autónomos, que puedan autorregularse y que conozcan los recursos que les puedan ser más útiles, dependiendo de su personalidad y características diferenciadoras (Pearson, 2020).

En palabras de Müller (2010), la intervención del psicopedagogo con la docente y los alumnos, se considera que es un recurso de apoyo para facilitar la información, formación y técnicas necesarias para cada momento; permaneciendo alerta para detectar posibles necesidades, generando espacios de reflexión, de expresión de sus emociones y de conversación. Las intervenciones tienden a que los participantes aprendan a desenvolverse grupalmente para comunicarse y buscar distintas estrategias, ayudándose recíprocamente. El

psicopedagogo debe mantener una actitud de coordinador, no autoritaria y receptiva. A su vez, presenta las herramientas del *mindfulness* desde una perspectiva preventiva.

De acuerdo a lo anteriormente mencionado, la prevención se entiende como un conjunto de acciones que tienden a la identificación de riesgos para los que es aceptable tomar medidas con el fin de evitar el despliegue de una problemática. En cuanto a salud, infancia y niñez, en los últimos años se han comenzado a implementar estrategias de prevención, que promueven factores protectores en las escuelas, familias y comunidades. Esto muestra evidencia de un cambio de paradigma respecto a la concepción de las influencias ambientales en el desarrollo de los niños, pasando el foco de atención de los factores negativos de riesgo hacia la promoción de estrategias positivas de acción (Goldstone, 1997).

En relación a esto último, García Sánchez (2001) define a los factores de riesgo como elementos que se encuentran en directa relación como causa de un problema. Se trata de sucesos y/o situaciones que limitan el desarrollo de potencialidades de los niños y jóvenes, mostrando como resultado pautas educativas familiares, escolares y del medio sociocultural. Por el contrario, los factores protectores son aquellos que pueden disminuir la probabilidad de comportamientos de riesgo. Dichos factores pueden influir sobre el nivel de riesgo en las experiencias individuales o moderar las relaciones entre el riesgo y su efecto en el comportamiento.

Como indica Baquero et al. (2007) es imprescindible que el psicopedagogo pueda correrse del foco de atención de lo que dificulta el aprendizaje hacia aquello que los individuos pueden aprender en situaciones y contextos diferentes a los que promueve la escuela, alejándose de la idea de déficit y aproximándose a la idea de diversidad en el aprender y en el desarrollo. Lo anterior no significa que deba desentender a la escuela como ámbito de intervención, sino de acercar una nueva mirada aportando algo de aquello que sucede con los aprendizajes en los ámbitos no formales.

El acompañamiento psicopedagógico tiene el objetivo de mejorar la calidad de aprendizaje de los niños como el trabajo de los docentes, orientando y brindando estrategias y técnicas de atención plena que favorezcan el desarrollo de competencias cognitivas y emocionales. Dicha orientación constituye una actividad esencial que se interesa por el desarrollo integral de los estudiantes y docentes, tomándolos como seres bio-psico-emocionales y promoviendo un desarrollo equilibrado. Tal como refiere Isasmendi(2019), el psicopedagogo debe acompañar a los docentes generando puentes de encuentro con sus alumnos, intentando buscar juntos estrategias que mejoren la calidad de aprendizaje, observando a cada sujeto, con sus características personales, sus áreas de fortaleza y sus debilidades, para transformar las etiquetas que impiden el progreso y generando nuevas miradas para colaborar en su educación y bienestar. Cada puente que se tiende entre el docente y sus alumnos hoy, es la construcción de mayores posibilidades para un aprendizaje más significativo en el futuro.

El psicopedagogo debe trabajar interdisciplinariamente con los docentes en la construcción de herramientas que logren beneficiar a todos los alumnos dentro del aula, tanto a los niños con trastornos de atención e hiperactividad como al resto del grupo. A su vez, debería considerarse el trabajo en conjunto con familias para que logren adquirir este tipo de herramientas en su vida diaria, como una manera de regular la sintomatología de dichos trastornos, el estrés, las relaciones familiares y las emociones negativas. El objetivo de dicha intervención podría implicar la capacitación en el funcionamiento de la mente, gestión y regulación de emociones y prácticas de *mindfulness* como la herramienta principal (Reynoso, 2017).

Por lo tanto, es en este marco de intervención preventiva que la psicopedagogía puede hacer sus aportes a la conformación de espacios que se desarrollen como espacios promotores de factores protectores. Desde su especificidad y de acuerdo con la evidencia científica, los

psicopedagogos pueden dar cuenta de los beneficios del *mindfulness* en el ámbito educativo, centrándose en el paradigma de la psicopedagogía preventiva y elaborando programas de intervención con otros docentes y directivos que promuevan los aprendizajes significativos.

Antecedentes

Diversos estudios han dado cuenta sobre el impacto positivo que tiene el *mindfulness* en niños y docentes en el ámbito escolar. Tébar Bueno y Parra Delgado (2015) por ejemplo, llevaron adelante un estudio sobre realizar prácticas de *mindfulness* en alumnos de tercer curso de Educación Infantil. Esta investigación de tipo cualitativa basada en una investigación evaluativa tuvo como objetivo general la adaptación y evaluación de siete actividades para practicar la atención plena en niños de entre cinco y seis años. Las autoras se plantearon observar el nivel de agrado de los niños sobre las diferentes actividades planteadas; conocer si los niños entendían qué es y para qué sirve *mindfulness*; observar los beneficios de cada una de las propuestas; evaluar si dichas propuestas resultaban motivadoras y si las mismas son adecuadas en duración para niños de tercer curso de Educación Infantil; y aportar sugerencias para mejorar el desarrollo de las actividades y/o sesiones en próximos estudios. La investigación tuvo una duración de siete semanas con una sesión semanal de entre 15 y 35 minutos. La muestra estuvo conformada por 25 alumnos (14 niños y 11 niñas) de entre cinco y seis años, y utilizando un semáforo de las emociones como instrumento, que era utilizado luego de cada una de las actividades. Dicho semáforo contenía tres caras que representaban las emociones: alegría (verde), neutralidad (amarillo) y tristeza/disgusto (rojo). Los resultados indicaron que las propuestas fueron motivadoras para la mayoría de los niños, y que estos comprendieron de manera general qué era y para qué se practicaba *mindfulness*. Las autoras concluyeron que los niveles de atención y el estado de calma del alumnado ha ido aumentando. A su vez, llegaron a la conclusión que existen beneficios en relación a otras variables dentro del ámbito educativo, como puede ser una mayor auto-regulación emocional, una mejora de la autoestima. Destacaron que para que dichas prácticas tengan éxito deben desarrollarse de una forma flexible, adaptándolas a los intereses de los niños y con un tiempo apropiado.

Así también, Sierra et al. (2015) realizaron un estudio acerca del estrés escolar y la empatía en estudiantes de bachillerato que practican *mindfulness*. Se trató de un estudio cuantitativo de carácter correlacional con un diseño cuasi experimental de mediciones pre y post con un grupo control, aplicando la práctica meditativa por un periodo de dos meses a dos grupos de adolescentes. Se realizó un análisis entre el grupo experimental y el grupo control a partir de las diferencias antes y después de la intervención en ambos grupos, utilizando la prueba *t de Student*. La muestra estuvo compuesta por un total de 44 estudiantes por grupo, con edades entre los 12 y 14 años. Su objetivo fue investigar prácticas de prevención en instituciones educativas, utilizando la atención plena en procesos de gestión emocional, advirtiendo el estrés crónico escolar y fortaleciendo la empatía. Los resultados, luego de dos meses de intervención confirman la hipótesis planteada que afirmaba que la implementación de sesiones de *mindfulness* en adolescentes desarrollaba equilibrio emocional, produciendo mejoras en el grupo experimental en comparación con el grupo control en las variables estrés escolar y empatía. Los autores concluyen que existe una relación entre éstas, puesto que en la medida que haya menor estrés escolar, hay mayor empatía o se presta mejor el grupo para una convivencia con mayor capacidad de comprensión de emociones entre estudiantes.

Por su parte Tatton-Ramos et al. (2016), estudiaron el *mindfulness* en entornos escolares, analizando los efectos positivos de los MBI (intervenciones basadas en la atención plena) que son usados en adultos, pero que en esta ocasión se adaptaron a niños y adolescentes. La metodología utilizada fue de nivel aplicativo, tipo cualitativo y de diseño investigación-acción. Tuvo como objetivo analizar los cambios necesarios (duración, tipos de ejercicios, lenguaje, etc.), el rol de la autocompasión como componente central de la eficacia, los efectos de las intervenciones y la formación docente, a través de tres intervenciones basadas en la atención plena (MBI) adaptados para los estudiantes: *Dot-be*, *MindUp* y *Aprender a respirar*. La población estuvo conformada por niños y adolescentes en ambiente

escolar; y se tomó como muestra niños entre 7 y 18 años (*Dot-Be*), jóvenes de entre 12 y 16 años (*Dot Sea*), 246 preadolescentes norteamericanos (*MindUP*), 216 estudiantes de escuelas públicas norteamericanas (*Aprender a respirar*). La técnica para la recolección de datos fueron observaciones e intervenciones sobre cada programa. Los resultados obtenidos evidencian que debería haber una mayor conciencia de la población académica sobre la temática, especialmente en investigadores interesados en el bienestar y desempeño de niños y adolescentes. Durante las intervenciones se pudo observar que estudiantes y profesores que se someten a programas de *mindfulness* adaptada al entorno escolar pueden desarrollar mejores indicadores generales de bienestar y autocuidado, desempeño cognitivo, además de reducir el estrés y los síntomas físicos de dolor, malestar y cansancio. Los MBI en las escuelas también se pueden utilizar para reducir los síntomas del trastorno por déficit de atención con hiperactividad, promover la regulación emocional y la reducción del estrés entre los jóvenes en edad escolar. Esta serie de evidencia sugiere que los efectos del entrenamiento de *mindfulness* en entornos educativos pueden ser similares a los observados en adultos en entornos de salud. Es por esto que los autores concluyeron que sería factible incluir progresivamente un proceso de formación del equipo educativo en habilidades de *mindfulness*. La evidencia demuestra que dicho proceso debe llevarse a cabo siguiendo los resultados de la investigación que indica qué modelos y herramientas son más efectivos para este propósito. Progresivamente, es posible diseñar pautas básicas y protocolos estandarizados que funcionen de acuerdo con las demandas específicas de cada entorno escolar.

Además, López González et al. (2016) se dedicó a estudiar si existían diferencias por género y nivel académico en la práctica de *mindfulness* en alumnos de Educación Secundaria, además analizó la relación que existe entre *mindfulness* (*REMIND*), el clima del aula y el rendimiento académico. El presente estudio de tipo cualitativo, cuyo diseño fue de investigación-acción, se realizó durante una intervención del Programa TREVA de *REMIND*

sobre los estudiantes de educación secundaria con una media de edad de 14.29. La muestra estuvo conformada por 420 jóvenes de cuatro cursos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y dos cursos de escuela Bachillerato (201 estudiantes varones y 219 estudiantes mujeres) de un centro educativo en las afueras de Barcelona, España. Los datos se obtuvieron a través de instrumentos de medida del Inventario de estados de destrezas de atención plena para adolescentes y escalas *Likert* de Habilidades y Estados de Relajación *Mindfulness* para adolescentes, a su vez la media de todas las calificaciones globales de los participantes aplicados antes y después del programa de intervención. Según los resultados obtenidos, al final de la intervención del Programa de relajación y atención plena TREVA de 12 semanas, no mostraron diferencias en *REMIND* por género, pero sí, parcialmente, por nivel educativo. Por otra parte, se comprobó que el ambiente del aula ejerció como variable mediadora entre *REMIND* y rendimiento académico. Finalmente, los autores arribaron a la conclusión de que es beneficiosa la implementación de programas de relajación-*mindfulness* en los centros educativos de Secundaria y Bachillerato.

Por otro lado, Zabala et al. (2016), realizaron un estudio sobre los efectos de un programa de entrenamiento en *mindfulness* en preescolar proponiéndose evaluar dicho impacto, valorando los efectos de transferencia sobre procesos de teoría de la mente, inhibición y flexibilidad cognitiva, así como la permanencia en el tiempo de tales efectos. Su objetivo fue valorar el impacto del programa sobre procesos cognitivos sociales y no sociales en niños que estén cursando preescolar; con la finalidad de contribuir a la promoción de conductas prosociales y la prevención de comportamientos impulsivos optimizando el funcionamiento social y cognitivo, así como la permanencia en el tiempo de tales efectos. La muestra estuvo conformada por 60 niños escolarizados, de cuatro a seis años de edad. El desempeño fue evaluado en dos encuentros individuales de aproximadamente 20 minutos y fue a partir de un cuestionario tipo *Likert* a completar por el docente, como también de

distintos tipos de herramientas: Tarea de Sally y Anne; adaptación del Test de lectura de la mente en los ojos; y el test de Stroop Día/Noche. Las autoras destacan que dicho proyecto plantea el abordaje de una población hasta el momento poco estudiada – preescolares -, constituyendo un área de vacancia en la investigación sobre *mindfulness* en Argentina. A su vez, concluyeron remarcando la importancia que tiene el estudio a través de su contribución a la promoción del desarrollo de disposiciones prosociales y la prevención de comportamientos impulsivos que posibiliten garantizar el adecuado funcionamiento social de dicha franja etaria.

También, Langer et al. (2017) llevó adelante un trabajo acerca de la prevención y promoción de la salud mental aplicando *mindfulness* en un contexto educativo. Así, su objetivo fue evaluar la efectividad de dicha práctica interviniendo sobre estados emocionales negativos de ansiedad, estrés y depresión en los estudiantes. Para esto, se verificó si luego de tres y seis meses de seguimiento los resultados persistían. La presente investigación utilizó un diseño experimental, con evaluación pre y post intervención, utilizando metodología cuantitativa para evaluar la eficacia del ensayo. Participaron en el presente estudio un total de 88 alumnos (42 hombres y 46 mujeres) que pertenecían a cuatro cursos de 8° año de dos escuelas de la ciudad de Santiago, Chile. La edad osciló entre los 12 y 14 años ($M=13,37$; $SD= 0,57$). De los estudiantes que participaron, 41 formaron parte del grupo de *mindfulness* y 47 del grupo control (lista de espera). Los instrumentos utilizados en este caso fueron las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS21), siendo ésta una escala de auto-reporte dimensional que fue diseñada para medir los estados emocionales negativos de depresión, ansiedad y estrés. El análisis realizado dio como resultado una reducción significativa de la ansiedad, la depresión y la sintomatología en el grupo experimental en comparación con el grupo de control. Sin embargo, estos cambios no se mantuvieron durante el seguimiento. Tal es así, que los autores destacaron que dichos resultados sugieren la viabilidad y efectividad de

una intervención de *mindfulness* como estrategia para reducir estados emocionales negativos y prevenir factores de riesgo en grupos de población escolar.

Luego, Mariño Fontenla et al. (2017) realizaron una investigación sobre 13 estudios donde aplicaron *mindfulness* en niños, adolescentes, y adultos diagnosticados con Trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Su objetivo para fue llevar a cabo una revisión teórica de los trabajos seleccionados y publicados recientemente, para analizar la efectividad del entrenamiento en *mindfulness* con personas diagnosticadas con TDAH. Los autores realizaron un estudio de revisión sobre 13 artículos que contenían las variables de *mindfulness* y de Trastorno por déficit de atención e hiperactividad. De los 13 estudios, cinco se habían realizado con personas adultas, uno incluía adultos y adolescentes, uno se realizaba exclusivamente con una muestra muy reducida de niños; y seis estudios con niños o adolescentes con un entrenamiento simultáneo con los padres. Para recolectar los datos, se realizó una búsqueda bibliográfica empleando las bases de datos: PsycINFO, ERIC y PubMed, utilizando las palabras clave: *mindfulness, intervention, therapy, treatment, attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD)*, tanto en inglés como en español. Los resultados obtenidos mostraron que seis de los estudios seleccionados han encontrado mejoras significativas respecto al TDAH en adultos, ocho de los estudios refirieron un decremento en las dificultades atencionales; y en tres de ellos, se obtuvieron mejoras respecto al nivel de hiperactividad. Los resultados demostraron que en su mayoría se encontraron efectos positivos, ya que dicha práctica logró reducir la sintomatología, mejorar el comportamiento en niños, reduciendo el estrés y mejorando las habilidades parentales. A su vez, las intervenciones mostraron beneficios secundarios como un estado mental más positivo y una mayor autocompasión. Es por este motivo que los autores concluyeron que el *mindfulness* demuestra un alto potencial como terapia principal o como complementaria a otras.

En relación con esto, Espector (2017) llevó adelante un trabajo acerca de la implementación del *mindfulness* en escuelas de nivel primario. La presente investigación utilizó un diseño descriptivo cualitativo y se tomaron como casos de estudio tres escuelas privadas y primarias de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, en donde se entrevistaron a distintos profesionales que trabajan dentro de ellas. Los objetivos de dicho estudio fue por un lado investigar cuáles eran las estrategias utilizadas para incluir la práctica del *mindfulness* en las escuelas estudiadas y por el otro, cómo eran las comunidades de práctica de los colegios que aprenden atención plena y cómo eran los procesos por los que se transmite este conocimiento. A través del relato de la experiencia de los entrevistados, se fue reconstruyendo el proceso de implementación de la práctica del *mindfulness*. Como ejes teóricos se tomaron conceptos de teoría del actor red, comunidad de práctica, aprendizaje situado, apropiación participativa y construcción del conocimiento en la práctica. De este análisis se desprendieron las semejanzas y diferencias identificadas entre los casos estudiados. Los tres colegios analizados practicaban la atención plena en las aulas, ya sea de manera formal e informal, y todos los profesionales entrevistados coincidieron en que es el docente quien debe primero estar capacitado para poder transmitir a sus alumnos dichos conocimientos. Como conclusión el autor planteó que si bien no existe en Argentina un instituto que se especialice en la formación de docentes para la implementación del *mindfulness* en el ámbito escolar, esto no resulta ser un impedimento para realizar dichas prácticas en las escuelas, beneficiando a todo proceso de aprendizaje.

Finalmente, López Hernández (2019) se dedicó a evaluar el nivel de autorrealización y crecimiento personal de maestras en la Tribu Apache de San Carlos, Arizona. Con este fin, su objetivo fue enseñar a mantener la atención consciente en todo momento, a través de nueve sesiones, una vez por semana. El presente estudio fue de tipo cuantitativo, cuyo diseño fue descriptivo, correlacional, y de corte transversal. La población estuvo compuesta por

indígenas americanas de la tribu Apache de San Carlos en Arizona, y fue realizada a 60 maestras de todos los cursos de educación infantil, que tenían entre 20 y 45 años. Para determinar la muestra, se envió información sobre dicho programa y se aclararon ciertas cuestiones del curso: capacitación voluntaria, tiempo de duración, y que la misma tendría lugar durante sus vacaciones de verano, con el principal objetivo de mejorar la calidad educativa en sus colegios. Los datos se obtuvieron a través de la administración del programa de *mindfulness* (.b, Parar, Respirar y Ser) que constaba de nueve sesiones, que implicaban actividades para mantener la atención en las sensaciones corporales en distintas situaciones de la vida diaria. Una vez terminado el curso, se administró el cuestionario estandarizado *AURE* de auto-concepto y autorrealización (Aciego et al. 2005) que contenía 55 ítems agrupados en seis factores: autoconcepto, proyectos, actitud hacia el trabajo, amistad y amor, preocupación social y fuerza del ego. Cada uno de los elementos se midieron en una escala de *Likert*. Los resultados obtenidos mostraron niveles favorables en su autorrealización y crecimiento personal. Seis meses después, el 84% de las docentes que lo llevaron a cabo, respondieron los cuestionarios nuevamente y resultaron aún mejores en casi todas las dimensiones de este. Frente a esto, la autora arribó a la conclusión que el programa fue eficaz, y que se debe apostar por mejorar la calidad de programas de *mindfulness* en las escuelas, con una investigación de calidad: muestras amplias, participación de toda la comunidad educativa, incluyendo a familias, comparación de resultados longitudinales en distintos países y culturas creando instrumentos con mayor especificidad.

Planteo del Problema

Actualmente, tanto el sistema educativo argentino como en escuelas de países de la región, se ve afectado por los cambios del contexto social. Esto implica conductas de agresión, de estrés, ansiedad, hiperactividad, familias en donde los padres trabajan todo el día y niños que se encuentran cada vez más expuestos a estímulos permanentes como computadoras o celulares. A su vez, los docentes suelen encontrarse sin herramientas frente a esta situación, siendo propensos a la ansiedad y malestar en el aula (Fenwick & Edwards, 2010).

En relación con esto, Malaisi (2020) advierte que ante este contexto y teniendo que cumplir con obligatoriedad el currículum en las escuelas, se suelen olvidar de las habilidades sociales y emocionales en niños, siendo éstas de suma importancia en el desarrollo del ser humano. La inteligencia emocional que está compuesta por cinco habilidades: el autoconocimiento, la auto-regulación, la automotivación y las habilidades sociales; expresa dicho autor, deben ser parte de la enseñanza diaria en las escuelas y para así favorecer el aprendizaje.

Hemos visto que existen muchas investigaciones y estudios que muestran evidencia de la cantidad de beneficios que el *mindfulness* tiene en niños en edad escolar y docentes. Dichas investigaciones abundan en países de Europa y países limítrofes a la Argentina. A pesar de esto, son muchos los docentes y familias en nuestro país que poco conocen sobre este abordaje en las escuelas, así como tampoco cuentan con demasiada información acerca de cómo llevar a cabo dicha práctica, ni de sus múltiples ventajas en las áreas emocionales, cognitivas y sociales. En base a esto, desde la mirada psicopedagógica se puede contribuir a generar conocimiento acerca de los beneficios del *mindfulness* en las aulas y así lograr una mayor difusión de esta práctica que favorece la calidad de vida de niños y docentes.

Por lo expuesto previamente, se realizará una investigación cualitativa desde el enfoque de la Teoría Fundamentada. Como instrumento de recolección de datos se utilizarán entrevistas semiestructuradas. En este contexto, el presente trabajo tendrá el siguiente interrogante principal: ¿Cuáles son los beneficios de aplicar *mindfulness* en las escuelas de nivel primario? Además, se pueden mencionar otros interrogantes secundarios tales como: ¿Qué probabilidad existe de que el *Mindfulness* obtenga resultados positivos en niños con trastornos de atención e hiperactividad? y ¿Qué estrategias docentes y psicopedagógicas se ponen en marcha frente a la aplicación del *mindfulness* como herramienta para el aula?

Objetivos

Objetivo General

Analizar los beneficios del *mindfulness* en colegios de educación primaria de la zona norte de la provincia de Buenos Aires.

Objetivos Específicos

- Describir las características de los aprendizajes de los niños que se encuentren en colegios de educación primaria de la zona norte de la provincia de Buenos Aires.
- Examinar sobre qué repercusiones tiene esta práctica en niños con trastorno de atención e hiperactividad.
- Caracterizar las estrategias que los docentes ponen en marcha frente a la aplicación del *mindfulness* como herramienta para el aula.

Método

Diseño

En esta investigación se utilizó un enfoque no experimental, correspondiendo a un diseño cualitativo basado en la Teoría Fundamentada (grounded theory). La investigación fue descriptiva y explicativa: en la fase descriptiva, se puntualizaron todas aquellas nociones teóricas que sirvieron de base para la presente investigación, luego de analizar el material bibliográfico consultado. En la fase explicativa se analizó y evaluó la opinión de las participantes para poder llegar a conclusiones, utilizando el método de comparaciones constantes que permitió elaborar una teoría en cuanto al *mindfulness* en aulas de primaria.

Esta investigación tuvo un diseño flexible, adaptándose a las circunstancias presentadas en cada una de sus instancias. A lo largo del proceso, la misma fue sufriendo modificaciones. De esta manera, se pudo alcanzar el objetivo, conociendo las situaciones que conformaron el objeto de estudio.

El trabajo con carácter cualitativo accedió a elaborar nuevas categorías y a realizar asociaciones necesarias para generar preguntas sugerentes y hacer comparaciones que lleven a nuevas conclusiones. Esto permitió una comprensión en profundidad de las perspectivas expuestas por las entrevistadas. A su vez, el enfoque fue no experimental, ya que se limitó a la observación de situaciones ya existentes. La recolección de la información se llevó a cabo a partir de un plan que se organizó como respuesta a preguntas realizadas que contemplaron diferentes fuentes de información.

Participantes

Para la presente investigación se contó con una muestra total de ocho participantes: ocho docentes de colegios de educación primaria de la zona norte de la provincia de Buenos Aires. Todas las participantes son de sexo femenino y sus edades comprenden entre los 27 y 43 años de edad.

Técnicas de Recolección de Datos

Para la obtención de información, se realizaron entrevistas semi-estructuradas con preguntas que se guionaron previamente, siendo ésta una técnica directa e interactiva que tiene el objetivo de obtener información de forma oral y personalizada sobre acontecimientos que se observaron en relación a la investigación que llevada a cabo. Dichas preguntas tuvieron la característica de ser flexibles, es decir, que permitieron modificarse en base a las respuestas obtenidas por las participantes, generando así un intercambio enriquecedor. Las entrevistas se realizaron de manera individual con cada participante.

Las preguntas que fueron realizadas a las docentes buscaron ser lo suficientemente amplias como para que puedan ser respondidas por todas las profesionales. Se tuvieron en cuenta los siguientes ejes temáticos: conocimiento y características del *mindfulness*, características del aprendizaje de los niños transitando el nivel primario, niños con problemas de atención e hiperactividad, aportes de la psicopedagogía.

Por esto, algunas de las preguntas planteadas a las entrevistadas fueron: ¿qué es el *mindfulness*?, ¿cómo son los niños que transitan el nivel primario?, ¿cuáles son los principales factores que influyen en los aprendizajes de los niños?, ¿cómo considera que beneficia el *mindfulness* en los niños? y ¿qué estrategias utiliza como profesional para afrontar las problemáticas en el aula?

Procedimiento

Para llevar a cabo la investigación, primero se pidió autorización a las autoridades de las instituciones educativas. Luego, se les brindó a todas las entrevistadas la información adecuada sobre el estudio permitiéndoles tomar una decisión sobre su participación. Aquellas que desearon participar, firmaron un consentimiento informado, vía verbal y escrita.

Las entrevistas fueron realizadas en forma individual y por fuera del horario escolar, acordando con cada una de las participantes. Cada una tuvo una duración de 45 minutos

aproximadamente y se realizaron durante el mes de noviembre 2020. Las mismas fueron grabadas, escuchadas repetidas veces y transcriptas. Una vez transcriptas, se priorizó la información relevante y se rescataron las verbalizaciones y acciones más relevantes, y de ellas surgió el análisis del discurso de las docentes. Se llevó a cabo, mediante comparación constante, a generar una teoría que plantee las relaciones entre las categorías principales de esta investigación.

Resultados

A continuación, se mencionan los resultados más significativos obtenidos en las entrevistas realizadas a docentes de nivel primario de la zona norte, de la provincia de Buenos Aires, en base a los objetivos planteados (general y específicos) de este trabajo.

La primera y segunda pregunta de las entrevistas se realizaron en consonancia con lo establecido en el primer objetivo específico de este trabajo, es decir, describir las características de los niños que se encuentran cursando la educación primaria en colegios de la zona norte de la provincia de Buenos Aires. Las respuestas brindadas por las docentes estuvieron más orientadas a cuestiones prácticas, teniendo en cuenta los grupos en los que se desempeñaba cada una. Con respecto a la primera pregunta en donde se les preguntó a las entrevistadas cómo eran los niños de nivel primario, la mayoría coincidió en que son curiosos, movedizos, tecnológicos, sociables, creativos y alegres, entre otras características. Algunas docentes mencionaron lo siguiente:

Mi experiencia fue ver mucha hiperactividad o esto de que a los chicos les cuesta permanecer sentados. También es una característica de los chicos, que necesitan estar en movimiento y hay que ir adaptándose a las particularidades de aprendizaje de cada uno, pero sí que como vivimos en una cultura de la inmediatez donde hay mucha estimulación que reciben los chicos de los dispositivos electrónicos, la *playstation*, es como que siempre sentí que para que puedan concentrarse en una actividad necesitan que las actividades sean novedosas. (Docente 4)

En la misma línea otra docente manifestó:

Curiosos, tienen ganas de moverse, de observar el mundo. Pero actualmente están muy atravesados por cuestiones emocionales y familiares. Generalmente están ocho horas en el colegio y poco en sus casas. Los papás trabajan todo el día. Y cuando están juntos, en vez de jugar o compartir tiempo juntos, suelen estar con sus tablets o con la

televisión. Creo que es consecuencia de esto que sucede que hay más hiperactividad también, los chicos están todo el día con aparatos electrónicos. Estímulos que no son sanos todo el tiempo. Estudiar los aburre. Estar en el colegio los aburre. Entonces cuando llega el momento de sentarse en una silla y tratar de mantener la atención se complica. Necesitan moverse, necesitan de más estímulos. (Docente 8)

Por otra parte, la segunda pregunta fue orientada a la caracterización de sus grupos a cargo. Las respuestas obtenidas indicaron que para la totalidad de las docentes se trata de grupos heterogéneos, que no podrían definirlos a todos de la misma manera ya que cada uno tiene su individualidad. Algunas de las palabras de las docentes indicaron lo siguiente:

Creo que los grupos que tuve los describiría como oscilantes, entre esos dos polos: por un lado, sus ganas de aprender, cual esponjas los ponía en una situación de receptividad, podría decirse que tranquilos; pero luego había un momento de la clase en dónde nos corríamos de esa pasividad activa y pasábamos al caos, al movimiento: preguntaban, nos movíamos en el aula, fuera del aula, trabajo en grupo, en pares, con el cuerpo, utilizábamos elementos, etc. (Docente 2)

En consonancia, la docente 6 declaró: “Depende el grupo. Hay de todo. Es todo heterogéneo. No lo pondría para un lado, ni para el otro. Son niños y niñas. Tienen momentos, y de todo un poco. Lo que se espera en esa edad”.

La tercera pregunta, estuvo orientada también al primer objetivo específico, que es profundizar en la modalidad de aprendizaje de niños que se encuentren en edad escolar. De tal manera, se le consultó a las entrevistadas acerca de los factores que influyen en los aprendizajes de sus alumnos. En este punto, muchas de las participantes hicieron hincapié en el vínculo del docente con sus alumnos, siendo éste un estímulo externo esencial para el aprendizaje. A su vez, se destacaron otras variables como las emociones de los estudiantes, el contexto familiar, institucional y social. Se describió al respecto:

Para mí hay distintos factores, desde los externos: el ambiente donde se enseña, los recursos disponibles, los contenidos que se desean enseñar y que la actividad a realizar sea significativa y no para llenar currícula, y el docente, éste como el factor externo más relevante. La capacidad y empatía que tenga el docente para con sus alumnos será fundamental. Entre los factores internos, sería primero la capacidad cognitiva del alumno, el ambiente familiar que hará mecha en su motivación y autovaloración, las relaciones personales con sus compañeros y con el docente. Su deseo de aprender e interés. (Docente 1)

A su vez otra maestra mencionó:

Creo que hay dos tipos de factores: por un lado, los personales, los que traen consigo los alumnos, llámese factores básicos de la persona: hogar, familia, alimentación, bienestar físico y psicológico. Y, por otro lado, los factores externos a su persona, que pueden estar caracterizados por el tipo de escuela y docente. Estos dos grandes grupos de factores pueden influir de manera positiva o negativa en los aprendizajes de los alumnos. (Docente 2)

La totalidad de las docentes concuerda que a los niños les es dificultoso regular su enojo. Al respecto una de ellas respondió: “En general cuando se enojan, lo manifiestan a través de algún gesto, puede también aislarsee incluso ponerse a llorar” (Docente 3). Otra de las participantes, en la misma línea expresó: “A veces se vuelven combativos, opositoristas, desafiantes, se aíslan” (Docente 5). De la misma manera, otra participante describió otras maneras en la que sus alumnos expresan el enojo:

Al ser un grupo heterogéneo, tengo alumnos que prefieren expresar lo que les pasa mediante palabras y tengo otros niños donde es necesario intervenir para que logren identificar primero lo que les sucede, para luego buscar una manera, lo más sana

posible, de expresar. Ya que en varias ocasiones se pone en peligro al otro.

Mayormente en el caso del enojo.(Docente 7)

Cabe destacar que, al indagar sobre los chicos con problemas de atención, las entrevistadas manifestaron como un desafío en su trabajo, ya que los niños con dicha dificultad suelen ser más disruptivos. Las docentes respondieron:

En mi experiencia siempre es más difícil trabajar con una deficiencia en la atención o una dificultad en el aprendizaje, que con un enojo o con algo emocional, pero eso corresponde netamente a mi persona ¿no? De que yo me siento más cómoda cuando hay un problema emocional porque siento que suelo ser empática y que puedo trabajar con eso, que tengo más herramientas para trabajar con eso que con algo que ya va con un tema de atención o que naturalmente hay chicos que la materia no los atrae o no les interesa.(Docente 1)

Además, una docente explicó:

Para los alumnos con problemas de atención, frente a estas situaciones he observado que reaccionan más introvertidamente: mucho llanto, desconsuelo, enojo con ellos mismo, a veces hasta se autolastiman. Frente a estos estados, en mis posibilidades, siempre traté de no estar sola, mientras enviaba a otro alumno por la preceptora, trataba de calmar al alumno en cuestión a través de la palabra, contención física, y si era necesario salíamos del aula para poder charlar sin tanta exposición grupal.(Docente 2)

Así, la siguiente pregunta indagó acerca de qué estrategias docentes utilizan para atender a los estados de enojo o angustia. Una de las docentes expresó que es muy importante conocer al grupo de alumnos y a partir de allí planificar, teniendo en cuenta qué los atrae más y con qué tipo de estímulos se sienten más cómodos. Mientras que otras, mencionaron

que trabajan con educación emocional, identificando las emociones para poder luego gestionarlas. Ambas respuestas se pueden leer a continuación:

Como estrategia se me ocurre que, bueno cosas que hago hace mucho que implica un tiempo y un conocer a mis alumnos. Por ahí conocer un poco cuales son los ejercicios que los atraen o que les divierten más, que se sienten más cómodos con algo auditivo o con algo a través de imágenes, o algo artístico. O sea, de qué manera se puede acercar ese conocimiento o eso que se desea enseñar de una manera que a ellos le resulten más sencilla y atrayente. (Docente 1)

Otra de las docentes mencionó:

Con los chicos trabajamos mucho lo emocional. Todas las personas somos emocionales, entonces no podemos pretender que un chico aprenda si alguna de sus emociones son muy fuertes. Inevitablemente éstas van a influir en sus aprendizajes. Una o dos veces por semana destino una de las horas de clase a trabajar este tipo de cuestiones. ¡Considero que son claves! Entonces reconocemos las distintas emociones, sabiendo que todas forman parte de nosotros. La clave está en poder identificarlas y buscar la mejor manera para expresarlas. (Docente 7)

Una de las entrevistadas, hizo referencia a las estrategias utilizadas con aquellos niños que presentan dificultades en la atención:

Con respecto a los problemas de atención, los chicos se re frustran porque excede a ellos, a lo voluntario. Principalmente en los chicos con TDAH. Entonces yo creo que como estrategia hay que trabajar mucho en la validación de las emociones. Que validar significa poder responder con seriedad a lo que al otro le está pasando, porque esa es su forma de sentirse en el mundo y la forma en que le sale sentirse. Que no significa que no esté validando o que esté de acuerdo con la actitud que tuvo, si no fue

la correcta. Pero sí siempre partir desde la empatía y desde entender un poco por qué hizo lo que hizo. (Docente 4)

El siguiente eje de preguntas estuvo orientadas al tercer objetivo específico de la investigación, que es describir el concepto de *mindfulness*. Todas las docentes entrevistadas coincidieron en que conocían dicha práctica y que utilizaban técnicas o estrategias relacionadas con la misma. Al pedirles que describan de qué se trataba para ellas el *mindfulness*, dijeron: “Y bueno consiste en utilizar distintas técnicas, desde una relajación, desde generar algún movimiento que distienda, técnicas de respiración o de crear algún pensamiento, por ejemplo, alguna visualización” (Docente 1).

Por otro lado, se dijo:

Es una práctica que viene de oriente, que tiene sus orígenes en el budismo. Y después se adaptó a nuestra cultura occidental. Consiste en poder estar presentes en el aquí y el ahora, con atención plena en lo que sucede tanto en nosotros mismos como a nuestro alrededor. Con una postura no juiciosa. O sea, poder observar sin juzgar, de una manera amable o curiosa. (Docente 4)

Con respecto a esto, la docente 6 indicó: “La atención plena en la vida cotidiana, cuando me estoy bañando, cuando estoy tomando la merienda, cuando me voy a cambiar. Y esa es la idea de lo que se les enseña a los chicos”.

A su vez, se indagó acerca de la modalidad en que llevan a cabo este tipo de práctica y con qué frecuencia.

Otra cosa que está buena para tener en cuenta con los chicos, es que hay que ser súper creativos porque *mindfulness* es bastante abstracto para ellos, entonces conviene usar metáforas o dibujos concretos para que puedan entender de qué se trata. (Docente 4)

Por otro lado, se mencionó: “Sí, uso pequeñas meditaciones guiadas basadas en la respiración, visualizaciones. Las hacemos a diario, no duran más de 10 minutos. A veces al finalizar compartimos cómo nos sentimos o lo que cada uno quiera” (Docente 5).

Asimismo, otra participante contó su experiencia:

Trabajamos con este abordaje dos veces por semana. Uso técnicas muy simples con los chicos. Prestar atención a nuestra respiración. Observar cuando entra y cuando sale el aire de nuestro cuerpo. Prestar atención a cada parte del cuerpo. Muchas veces les pongo música tranquila, para, aunque sea escuchen una melodía que los calme. Sin demasiadas indicaciones. Sólo apago la luz, pongo la música tranquila y es eso.

(Docente 7)

Las preguntas continuaron orientadas al objetivo general, que es analizar los beneficios del *mindfulness* en las aulas de primaria de la zona norte de la provincia de Buenos Aires, como también al segundo objetivo específico, que hace referencia a las repercusiones que tiene dicha práctica en los estudiantes en general y en aquellos con trastornos de atención. Los resultados demostraron que, para las entrevistadas, hay niños que participan con mayor entusiasmo que otros, y para aquellos que logran involucrarse, se pudieron observar múltiples beneficios. Las opiniones pueden observarse en las siguientes respuestas: “Si, no solamente en mis alumnos sino también conmigo misma. Ayuda a calmar ansiedad, a pensar, a registrarse antes de actuar y a lograr una mejor atención en mis alumnos” (Docente 3).

A su vez, una de las docentes sostuvo:

Lo que fui percibiendo es que alguno de los chicos lo iban incorporando en su propia vida, como incluso en su casa cuando tenían problemas con sus hermanos o familia, lo que fuera. Súper gratificante. Se sabe que *mindfulness* fortalece las funciones cognitivas, también permite una mejor autorregulación emocional. Más todavía cuando hay emociones intensas y eso obviamente influye en una mejora en la

toma de decisiones y en los comportamientos. A su vez, inhibe las conductas impulsivas, y cultiva la empatía, la compasión por uno mismo y con los otros y mejora las relaciones interpersonales. (Docente 4)

Otra de las participantes dijo al respecto:

Sí, es súper lindo. Ellos sólo piden hacer alguna de las técnicas. Algunos ¿no? obviamente a otros no les interesa tanto. Pero sabés que justamente los que tienen algún tipo de problema de hiperactividad o atención son los que piden hacerlas. Su cuerpo se los pide. Es tremendo. (Docente 7)

Luego, se les consultó sobre los factores que intervienen en éxito o fracaso de la aplicación de esta práctica en el ámbito educativo. Las entrevistadas fueron bastante precisas ya que contemplaron cuestiones específicas tales como que el docente practique *mindfulness*, el compromiso de la escuela, acompañamiento de los directivos y regularidad para practicarlo. Del mismo modo, una de las docentes indicó que, según su concepción, dicha práctica debe tener la prioridad que tiene la currícula pedagógica escolar. Las opiniones se pueden ver en las siguientes respuestas: “Hacerlo con regularidad. Todos los días. Dar pautas cortas y claras a los chicos. Crear el clima adecuado: silencio, luces bajas, estar cómodos, tomarse el tiempo necesario para hacerlo con calma y no apurados para cumplir. La musicalización adecuada” (Docente 5).

Por otro lado, una de las docentes mencionó:

Es un éxito sin duda. El tema es que deberían darle más prioridad a este tipo de cosas. Se está más preocupado por cumplir con las cuestiones pedagógicas. Que obviamente son muy importantes, pero yo creo que todo esto tiene la misma importancia. En los colegios les preocupa más que salgan bien algunos eventos, que significativamente importa poco para los chicos. Creo que si se empieza a implementar realmente este tipo de técnica todo fluiría de otra manera. Sería hermoso. (Docente 8)

En esta misma línea otra entrevistada expresó:

Los factores que pueden llegar a hacer que la práctica fracase podrían ser que la institución educativa no tome en serio la técnica y no lo tenga en cuenta bajo ningún punto de vista. A su vez, al no estar en la currícula, suelen ser prácticas que son dejadas para último momento ya que en la escuela suele no alcanzar el tiempo.(Docente 3)

Finalmente, la última pregunta indagó acerca del rol psicopedagógico y su intervención utilizando técnicas de *mindfulness* en el ámbito escolar. Las respuestas fueron variadas, por un lado, algunas manifestaron desconocer si este tipo de prácticas se llevan a cabo en la intervención psicopedagógica, mientras otras expresaron que, al observar los beneficios del *mindfulness*, sería oportuno que estas técnicas puedan ser incorporadas como parte de la labor diaria. A continuación, se cita lo anteriormente mencionado:

Sinceramente no lo sé, Me imagino que, si la psicopedagoga está bien formada, está actualizada, es comprometida, va a haber recurrido a un montón de técnicas, tácticas y recursos para su mejor labor. Entonces en teoría deberían sí, conocer el *mindfulness* y aplicarlo.(Docente 1)

Por otro lado, se expresó: “En mi colegio, el equipo de orientación, en alguna capacitación nos han dado a las docentes algunas estrategias como éstas para hacer dentro del aula” (Docente 7).

Una de las entrevistadas, cuando se le preguntó sobre el rol psicopedagógico, expresó que ha observado el *mindfulness* en la mayoría de los casos, en colegios bilingües, y que depende exclusivamente que esta práctica sea significativa para el maestro:

Si, yo vi mucho *mindfulness* principalmente en los colegios bilingües apareció un montón hace un par de años con toda esta movida de los *mindfulschools*. Medio que se impuso como una moda. Sean psicólogos o psicopedagogos lo van adquiriendo y se lo

van transmitiendo a los docentes. Porque en realidad son ellos quienes están más en contacto directo con los chicos. Y ahí lo que veía es que, según cada maestra, se hacía más *mindfulness* o no. Porque hay algunas que son más resistentes. Principalmente las maestras más grandes y justamente, algo importante de *mindfulness*, es que uno para poder transmitirlo primero tiene que practicarlo para que sea significativo. Entonces eso también influye.(Docente 4)

Discusión

El objetivo general de este trabajo fue analizar los beneficios del *mindfulness* en colegios de educación primaria de la zona norte de la provincia de Buenos Aires, y se considera que fue alcanzado. Lo relevado en las entrevistas indica que los beneficios que presenta este tipo de práctica en educación son múltiples. Tal como señalaron las participantes, la atención plena fortalece las funciones cognitivas permitiendo una mejora en la autorregulación emocional. A su vez, ayuda a calmar la ansiedad, registrando antes de actuar y favoreciendo una mayor atención en los estudiantes. De acuerdo con Tébar Bueno y Parra Delgado (2015), y en consonancia con esto, el *mindfulness* aumenta los niveles de atención y los estados de calma. A su vez, indican que existen beneficios en relación a otras variables dentro del ámbito educativo como puede ser una mayor auto-regulación emocional y una mejora de la autoestima. De esta manera, se pone de manifiesto la necesidad de brindar a todos los niños que se encuentren cursando la educación primaria, técnicas de *mindfulness* para favorecer sus aprendizajes. Resulta necesario entonces, que las políticas educativas contemplen esta necesidad brindando espacios para la implementación de dicha práctica en las escuelas.

De acuerdo al primer objetivo específico, que fue describir las características de los aprendizajes de los niños que se encuentren en colegios de educación primaria de la zona norte de la provincia de Buenos Aires, se destaca que influyen en este proceso diversas particularidades externas y gran variedad de estímulos, tanto en el contexto escolar como en la vida diaria de los estudiantes, que desemboca en niños con ansiedad, con comportamientos agresivos, violentos y con desórdenes conductuales. Por otro lado, la obligatoriedad de cumplir con el Currículum en las escuelas deja de lado u otorga menor importancia al desarrollo personal y social de los estudiantes, olvidándose que las habilidades sociales y emocionales también desempeñan un papel fundamental en lo que es el desarrollo del ser

humano (Malaisi, 2020). Esto mismo fue destacado por las entrevistadas al reconocer que tienen grupos heterogéneos, con niños curiosos, tecnológicos, sociables y creativos, pero que se encuentran atravesados por cuestiones emocionales y familiares. Mencionan que hay mucha hiperactividad y que generalmente se les dificulta gestionar sus emociones. Esto implica que es necesario considerar una diversidad de factores a la hora de analizar las influencias en los aprendizajes, es decir, considerar las problemáticas emocionales y socioeconómicas que los niños atraviesan, conociendo cuáles son sus puntos débiles y cuáles sus habilidades más fuertes, así como también tener más herramientas como educadores para enseñarles determinados contenidos a sus alumnos.

En lo que respecta al segundo objetivo específico, que fue examinar sobre qué repercusiones tiene esta práctica en niños con trastorno de atención e hiperactividad, se destaca que los efectos encontrados fueron positivos, ya que dicho abordaje logró reducir la sintomatología, mejorando el comportamiento en niños, reduciendo el estrés y mejorando las habilidades parentales. A su vez, se mostraron beneficios secundarios como un estado mental más positivo y una mayor autocompasión (Mariño Fontenla et al, 2017). También las docentes entrevistadas admiten conocer estos beneficios y expresan que al llevar a cabo esta práctica pueden observar en niños con problemas de atención e hiperactividad, inhibición de sus conductas impulsivas, desarrollo de una mayor empatía y compasión por uno mismo, como también un mejoramiento de sus relaciones interpersonales. De tal manera, resulta necesario fomentar la existencia de estos espacios si se pretende que los niños con déficit de atención construyan aprendizajes que les resulten enriquecedores y que les den herramientas útiles para la vida cotidiana.

Finalmente, esta investigación observó que fueron diversas las estrategias que los maestros ponen en marcha frente a la aplicación del *mindfulness* como herramienta para el aula. Siguiendo lo que planteó una de las participantes, la práctica de *mindfulness* es un éxito,

pero sostiene que debería ser una prioridad en las aulas, ya que la mayoría de las escuelas trata de cumplir con cuestiones pedagógicas, pero olvida de los aspectos emocionales. En esta misma línea Malaisi (2020) desarrolla que es importante generar en los niños más educación emocional donde puedan reconocer sus emociones, puedan autoconocerse, regular sus emociones, trabajar la tolerancia, el respeto, el amor hacia uno mismo y hacia los demás. El autor menciona que los educadores deberían poder llevar a la práctica y enseñar lo anterior mediante técnicas de *mindfulness*. Una de las docentes expresó que es importante conocer al grupo de alumnos para poder planificar, y que debe tenerse en cuenta sus gustos e intereses. De acuerdo con Tenti Fanfani (2005), el docente requiere de formación para la utilización de estas herramientas. Considera importante que el maestro se encuentre emocionalmente equilibrado, ya que su estado emocional tiene efectos sobre los procesos de aprendizaje de sus estudiantes. Se destaca entonces, que el rol docente es fundamental para la aplicación de dichas técnicas en el ámbito educativo. Por esto, resulta necesario tanto la capacitación docente en este tipo de herramientas, como también el acompañamiento de la escuela para llevarlas a cabo.

Conclusión

Considerando el recorrido realizado, los datos obtenidos en las entrevistas realizadas y los aportes recolectados de los antecedentes empíricos, se concluye en la importancia que implica el *mindfulness* para la auto regulación emocional y el desarrollo de los aprendizajes significativos en niños de educación primaria. Se pudieron demostrar algunos de los beneficios que implica este tipo de intervención realizada en el aula.

Se espera que el presente trabajo de cuenta de la diversidad de factores que influyen en los aprendizajes de los niños, tanto emocionales como sociales y familiares. El *mindfulness* resulta ser una necesidad implícita del adulto y del niño dentro del aula. El empleo de dicha técnica sirve de herramienta para fomentar la atención, la concentración, enseñando a docentes y alumnos a detenerse en los momentos que lo requieren para evitar actuar de forma impulsiva, buscar la mejor forma de actuar y volver a la calma. A su vez, la práctica de la atención plena lleva a los individuos a aceptar sus emociones tal y como son, aprendiendo a regular y gestionar aquellas emociones negativas, ya que estas también forman parte de su vida.

De igual modo, se considera importante atender tanto a los contenidos pedagógicos como tener presente la educación emocional por igual; siendo ésta indispensable para enseñar valores, habilidades sociales, motivación, identificación, regulación y gestión de las emociones.

Esta temática pone de manifiesto la importancia de atender a las necesidades de los niños con problemas de atención e hiperactividad dentro del aula. Es necesario el acompañamiento y aplicación de técnicas de *mindfulness* en niños con dicha problemática, ya que las mismas reducen síntomas de hiperactividad, atención y conductas impulsivas; favoreciendo su actitud dentro del aula como también siendo éstas herramientas para la vida cotidiana.

Además, es fundamental destacar el rol que cumplen las maestras en este proceso, ya que son quienes abordan la práctica de la atención plena dentro del aula. Se acentúa el lugar que tiene la psicopedagogía en las escuelas para la propuesta en este tipo de herramientas y para acompañar los procesos del desarrollo psico-físico y emocional de niños tanto con déficits de atención e hiperactividad como el resto de los alumnos. El profesional de la psicopedagogía es quien debe alentar a directivos y docentes en la utilización de este tipo de herramientas y a trabajar bajo dinámicas colaborativas para ofrecer mayores oportunidades de mejorar la calidad de aprendizaje de los niños con dificultades como de aquellos que no presentan desafíos en su desarrollo.

Como propuesta superadora, se evalúa la posibilidad de realizar talleres para docentes y directivos, promoviendo la utilización del *mindfulness* en sus escuelas, a través de diferentes técnicas de gestión emocional, de resolución de conflictos, de manejo de estrés y de ansiedad, empatía, respeto y tolerancia. Dicho taller se considera imprescindible para que el docente pueda tener la vivencia y experiencia propia en atención plena, para que de forma natural logre inspirar y formar a sus alumnos en un estilo de vida que les permita extraer el mayor potencial posible de sí mismos en el aquí y ahoray responder en lugar de reaccionar ante cualquier circunstancia de la vida.

Finalmente, se debe mencionar que la principal limitación de este trabajo de investigación estuvo relacionada con la pequeña muestra tenida en cuenta, por lo que no puede considerarse representativa de otros grupos de profesionales de la educación. Se recomienda, a futuro, ampliar la cantidad de participantes, así como también considerar a otros actores involucrados como directivos y padres. Del mismo modo, se sugiere la utilización de otras técnicas de recolección de datos que complementen las entrevistas semi-estructuradas.

Referencias

- Armstrong, G. (2017). *Emptiness: a practical guide for meditators*. Wisdom Publications.
- Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S., & Salvador Monge, M. (2010). *Programa "Aulas Felices": Psicología Positiva aplicada a la educación*.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Bizquerra Alzina, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional: propuestas para educadores y familia*. Desclée de Brouwer.
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *El perfil emocional de tu cerebro: Claves para modificar nuestras actitudes y reacciones*. Destino.
- Davids, T., & Stede, W. (2001). *Pali-English dictionary*. New Delhi, India: Munshiram Manoharlal Publishers.
- Diddonna, F. (1980). *Manual clínico de mindfulness*. Desclée de Brouwer.
- Dehane, S. (2019). *¿Cómo aprendemos?: Los cuatro pilares con los que la educación puede potenciar los talentos de nuestro cerebro*. Siglo XXI editores.
- Esgueva, M. (2016). *Mindfulness: Una guía práctica*. Ediciones Zenth.
- Espector, G. (2017). *¿Cómo se implementa una práctica novedosa dentro de las instituciones escolares? : el caso del mindfulness en escuelas primarias de Buenos Aires*. Universidad de San Andrés. Escuela de negocios. <http://hdl.handle.net/10908/16871>
- Fejerman, N. (2015). *Trastornos del desarrollo en niños y adolescentes: conducta, motricidad, aprendizaje, lenguaje y comunicación*. Paidós. Biblioteca de psicología profunda.
- Fenwick, T., & Edwards, R. (2010). *Actor-Network Theory in Education*. Routledge.

- Fernández, A. (2011). *La atencionalidad atrapada*. Nueva Visión.
- Galilea, F. (2018). *Yoga en el aula*. Programa Yoga en el Aula.
- García, C. (2014). *Educación emocional en la infancia: las emociones en la infancia*. Edukame.
- Garrido-Landívar, E. (2010). *Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDA-H): manual de protocolos clínicos para el diagnóstico y el seguimiento del TDA-H*. CEPE.
- García Sánchez. (2001). *Modelo ecológico: Modelo integral de intervención en atención temprana*. XI Reunión interdisciplinar sobre Poblaciones de Alto Riesgo de Deficiencias Factores emocionales del desarrollo temprano y modelos conceptuales en la intervención temprana. Real Patronato sobre Discapacidad. Madrid.
- Goldstone. (1997). *Prevención*. <http://cmap.javeriana.edu.co/servlet/SBReadResourceServlet?rid...114801>
- Goleman, D. (2018). *Inteligencia Emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. B de bolsillo.
- González, A. (2014). *Mindfulness: guía práctica para educadores*.
- Hidalgo Vicario, M.I., Sánchez Santos, L. (2014). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Manifestaciones clínicas y evolución. Diagnóstico desde la evidencia científica. *Revista Pediatría Integral*. 18(9).
<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2014-11/trastorno-por-deficit-de-atencion-e-hiperactividad-manifestaciones-clinicas-y-evolucion-diagnostico-desdela-evidencia-cientifica>
- Isasmendi, L. (2019). Experiencias y desafíos del DUA en literatura.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*. Paidós.

- Kaiser Greenland, S. (2016). *Juegos mindfulness: Mindfulness y meditación para niños, adolescentes y toda la familia*. Gaia.
- Langer, Á. I., Schmidt, C., Aguilar-Parra, J. M., Cid, C., & Magni, A. (2017). *Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo*. *Revista médica Chile*, 145(4), 476-482.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000400008>.
- López González, L., Álvarez González, M., & Bisquerra Alzina, R. (2016). *Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestación del Programa Treva*. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30(3), 75-91.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/274/27449361010/html/index.html>
- López González, L. (2018). *Educación la atención: Cómo entrenar esta habilidad en niños y adultos*. Plataforma Actual.
- López Hernández, L. (2019). La práctica de *Mindfulness* con profesores: beneficios en su autorrealización y crecimiento personal. *Revista Boletín Redipe*, 8(5), 145-157.
- López Hernández, L. (2019). *Practicando mindfulness con niños y adolescentes: Definición, beneficios, programa "Ser-consciente" y otros programas*. Pirámide.
- López Rosetti, D. (2017). Sociedad Argentina de Medicina del Estrés:
<https://www.sames.org.ar/index.php/capacitacion/promeco>
- Malaisi, L. J. (2020). *Mis emociones y habilidades en la escuela: una propuesta de autoconocimiento para niñas y niños*. Ediciones Paidós.
- Manes, F., & Roca, M. (2017). *Descubriendo el cerebro: neurociencia para chicos (y grandes)*. Planeta.
- Mañas, I., Justo, C. F., Gil Montoya, M. D., & Gil Montoya, C. (2014). Educación consciente: *Mindfulness* (Atención Plena) en el ámbito educativo Educadores conscientes

- formando a seres humanos consciente. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229.
- Mariño Fontenla, V., Sanz Cervera, P., & Fernández Andrés, M. I. (2017). Efectividad del *mindfulness* en personas con TDAH: estudio de revisión. *Reidocrea*, 6(21), 260-273.
<https://www.ugr.es/~reidocrea/6-21.pdf>
- Mazzola, N., & Rusterholz, B. (2015). *Mindfulness para profesores: atención plena para escapar de la trampa del estrés*. Desclée de Brouwer.
- Müller, M. (2010). *Aprender para ser*. Bonum.
- Pearson, M. R. (2020). *Una forma diferente de aprender: tratamiento psicopedagógico*. Paidós.
- Reynoso, M. (2017). *Mindfulness, la meditación científica*. Ediciones Paidós.
- Robinson, K., & Aronica, L. (2015). *Escuelas creativas: La revolución que está transformando la educación*. Grijalbo.
- Sainz Martínez Vara de Rey, P. (2015). *Mindfulness para niños: Cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*. Zenith.
- Segal, Z. V., Williams, M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *MBCT. Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión*.
- Shapiro, S. L. (2014). *Arte y ciencia del mindfulness: Integrar el mindfulness en la psicología y en las profesiones de ayuda*. Desclée de brouwer.
- Siegel, D. J. (2010). *Cerebro y Mindfulness: la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Editorial Paidós.
- Siegel, D. (2010). *Mindfulness y Psicoterapia: técnicas prácticas de atención plena para psicoterapeutas*. Paidós.

- Sierra, O. L., Urrego, G., Montenegro, S., & Castillo, C. (2015). Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de *mindfulness*. *Cuadernos de Lingüística Hispánica*(26), 175-197. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5337592>
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Kairós.
- Sociedad *Mindfulness* y Salud (Escuela de *mindfulness* en Argentina). (s.f.).
<https://www.mindfulness-salud.org>
- Tatton-Ramos, T. P., Gomez Simões, R. A., Niquice, F. L., Bizarro, L., & Russel, T. A. (2016). *Mindfulness* en ambientes escolares: adaptaciones y protocolos emergentes. *Temas en Psicología*, 24(4), 1375-1388.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2016000400010&lng=pt&tlng=en.
- Tébar Bueno, S., & Parra Delgado, M. (2015). Practicando *Mindfulness* con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. *Ensayos, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30(2), 85-97. <https://doi.org/10.18239/ensayos.v30i2.912>
- Tenti Fanfani, E. (2005). *La condición docente: análisis comparado de la Argentina, Brasil, Perú y Uruguay*. Siglo XXI Editores Argentina.
- Zabala, M. L., Richrad's, M. M., & López, M. (2016). Efectos de un programa de entrenamiento en *mindfulness* sobre procesos cognitivos sociales y no sociales en preescolares. *Anuario de Proyectos e Informes de Becarios de Investigación*, 13, 1532-1541. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/43203>

Anexo

Preguntas realizadas a las docentes

1. A su parecer, ¿Cómo son los niños de nivel primario actualmente?
2. ¿Podría definir su grupo de alumnos como “tranquilo” o “inquieto”?
3. A su parecer, ¿Cuáles son los principales factores que influyen en los aprendizajes de sus alumnos?
4. ¿Cómo diría que suelen reaccionar, en términos generales, sus alumnos cuando se enojan/entristecen? ¿Y aquellos con problemas de atención? ¿Qué estrategias utiliza para atender esos estados?
5. ¿Conoce la práctica de *Mindfulness*? Si la conoce, ¿Cómo podría describirla?
6. ¿Trabajó alguna vez con técnicas de *mindfulness*? ¿Cómo lo hace? ¿Con que frecuencia?
7. ¿Percibe algún cambio tras haber incorporado el *mindfulness* en el aula?
8. ¿Cuáles son, a su parecer, los principales factores que intervienen en éxito o fracaso de la aplicación de esta práctica en el ámbito educativo?
9. En su experiencia en el ámbito educativo, ¿Sabe si la intervención psicopedagógica ha incluido la práctica del *mindfulness*?

Consentimiento informado para la grabación de las entrevistas

Este documento intenta explicarle todas las cuestiones relativas a la utilización que se realizará de sus datos de participación en la grabación de las entrevistas. Léalo atentamente y consulte todas las dudas que se le planteen.

1. Información acerca de la grabación de las entrevistas: Se lleva a cabo la grabación de la entrevista con fines académicos. Las grabaciones se utilizarán para la realización de un estudio acerca de *Mindfulness* en aulas de primaria, para la Universidad de Flores.

2. Uso y confidencialidad de los datos: Los datos que se obtengan de su participación serán utilizados únicamente con fines académicos y serán publicados en un proyecto de investigación, guardándose siempre sus datos personales en un lugar seguro de tal manera que ninguna persona ajena pueda acceder a esta información. En ningún caso se harán públicos sus datos personales, siempre garantizando la plena confidencialidad de los datos y el riguroso cumplimiento del secreto profesional en el uso y manejo de la información y el material obtenidos.

3. Revocación del consentimiento: Si, en el caso de decidir participar y consentir la colaboración inicialmente, en algún momento de la intervención usted desea dejar de participar en la grabación de la entrevista, rogamos que nos lo comunique y a partir de ese momento se dejará de grabar la misma.

4. Declaración de consentimiento:

Yo, he leído el documento de consentimiento informado que me ha sido entregado, he comprendido las explicaciones en él facilitadas acerca de la grabación de la entrevista y he podido resolver todas las dudas y preguntas que me he planteado al respecto. También comprendo que, en cualquier momento y sin necesidad de dar ninguna explicación, puedo revocar el consentimiento que ahora presento. También he sido informado/a de que mis datos personales serán protegidos y serán utilizados únicamente con fines de formación y desarrollo profesional. Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, consiento participar en la grabación de las sesiones y que los datos que se deriven de mi participación sean utilizados para cubrir los objetivos especificados en el documento.

En, a de de 20.....

Firma: _____