

UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Programa de intervención para trabajar el estrés a través del mindfulness

Alumno/a: María del Carmen Jurado Simarro

Tutor/a: Prof. D. Encarnación Ramírez Fernández
y Prof. D. Ana Raquel Ortega Martínez

Dpto.: Psicología de la Educación

Diciembre, 2016

ÍNDICE

Resumen y palabras claves

1. Introducción

1.1. Aspectos teóricos del estrés

1.1.1. Estrés: enfoques, fases y tipos

1.1.2. Influencia del estrés en el rendimiento escolar

1.2. Mindfulness o atención plena

1.2.1. Conceptualización teórica y terapias basadas en mindfulness

1.2.2. Beneficios del mindfulness y sus aplicaciones

1.2.3. Programa MBSR

1.2.4. Evidencias científicas de la atención plena en el ámbito escolar

2. Objetivos

3. Hipótesis

4. Metodología

4.1.- Participantes

4.2.- Instrumentos de evaluación

4.3.- Diseño y Procedimiento

5. Recursos: materiales y personales

6. Cronograma.

7. Presupuesto económico.

8.- Referencias bibliográficas

9.- Anexos

Resumen

Este programa de intervención tiene la finalidad de prevenir el estrés causado por los exámenes, actividades escolares, etc., de los niños en la etapa adolescente, en edades comprendidas entre los 14 y 15 años. Para prevenir el estrés se trabajan una serie de actividades relacionadas con la atención plena o mindfulness. Estas están repartidas en una serie de sesiones y durante un tiempo determinado. Antes de comenzar con la intervención y una vez que ésta haya finalizado serán evaluados mediante instrumentos de evaluación para comprobar la viabilidad de este proyecto.

Palabras claves: rendimiento académico, estrés, atención plena.

Abstract

This intervention program aims to prevent the stress caused by examinations, school activities, etc., of children in the adolescent stage, between the ages of 14 and 15 years. To prevent stress we will work a number of activities related to mindfulness or mindfulness. These are activities distributed in a series of sessions and for a certain time. Before starting the intervention and once it has finished, they will be evaluated through evaluation instruments to verify the feasibility of this project.

Key words: *academic performance, stress, mindfulness*

1. Introducción

El estrés académico es uno de los problemas más actuales, relacionado con abandono escolar temprano, malas calificaciones (Kaplan, Liu y Kaplan, 2005; Liu y Lu, 2011 citados en García, Pérez & Fuentes, 2015) y problemas de bienestar de los estudiantes (Byrne, Davenport y Mazanov, 2007 citado en García, Pérez & Fuentes, 2015). El reciente incremento del interés por investigar este problema se ha centrado sobre todo en la etapa adolescente (García, Pérez, & Fuentes, 2015).

No solo produce estrés escolar los deberes que los niños tienen para casa, también son los exámenes los que le producen síntomas físicos propios del estrés como dolor de estómago, problemas para conciliar el sueño, entre otros (Maturana & Vargas, 2015).

Este problema en la población adolescente es de suma importancia, por ello el programa Mindfulness- Based Stress Reduction (MBSR) diseñado por Kabat-Zinn (1982, 1990, 2003) es utilizado para reducir aquellos síntomas que tienen una influencia negativa en la capacidad de los niños para poder aprender. Este programa, ha aumentado el interés por la aplicación de las técnicas de mindfulness o atención plena, para trabajar y reducir los síntomas negativos y prevenir en un futuro el aumento de niños que padecen estrés, con el fin de enseñarles técnicas que les sirvan para afrontar esas situaciones desencadenantes de estrés.

1.1.-Aspectos teóricos del estrés

1.1.1.- Estrés: enfoques, fases y tipos.

El estrés es un fenómeno social que afecta a todos por igual sin distinciones económicas ni de edad. A pesar de que ha tomado auge en la actualidad, este término se

remonta al siglo XVII cuando Robert Hooke propuso la ley de la elasticidad, la cual decía que si aplicamos presión a un cuerpo se genera un estiramiento o desgaste provocando a la vez un cambio en su forma (Casuso, 2009 citado en Vaca, 2016). Posteriormente, el término estrés deja de tener importancia en la física y comienza según Álvarez a emplearse este término en áreas de la medicina, biología y química (Álvarez, 1989 citado en Román & Hernández., 2011).

La contribución de Selye en 1946 con su definición del estrés fue lo que marco el inicio de la investigación de este término como generador de enfermedades a medio y largo plazo (Selye, 1946 citado en Román & Hernández, 2011). Selye definió el estrés como *“El síndrome de adaptación general es la suma de todas las reacciones sistémicas del cuerpo no específicas las cuales siguen después de una larga y continua exposición al estrés”*.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) define el estrés como reacciones corporales que preparan al cuerpo para la acción, por tanto este es un mecanismo de defensa propio de la especie.

El estrés solo será una reacción de supervivencia, siempre y cuando esta sea una reacción breve, de baja intensidad y controlable. Cuando la reacción tiene una larga duración, una alta intensidad y una baja controlabilidad, es considerado estrés patológico.

El estrés entendido como respuesta adaptativa permite a la persona evaluar la situación amenazante y la prepara para futuras exposiciones en las cuales se reaccionaría tomando el control de la situación. Sin embargo, aquellas personas que no son capaces de controlar el estrés experimentan una serie de síntomas, según señalan Pinto, Aguilar y Gómez (2010). Los síntomas experimentados se pueden clasificar (Tabla 1) en tres niveles: nivel psicológico, físico y comportamental.

Nivel físico	Nivel comportamental	Nivel psicológico
Insomnio- Hipersomnia	Conflictos	Inquietud
Cansancio	Desgana	Tristeza
Temblores	Aislamientos	Falta de concentración
Cefaleas	Absentismo	Olvidos

Tabla1.- Clasificación de los síntomas propios de una persona con estrés patológico (Tabla de elaboración propia).

Para estudiar el estrés Selye partió de la idea de que no acontece de forma brusca, sino que atraviesa una serie de etapas las cuales permiten al sujeto observar los distintos síntomas descritos anteriormente. La primera etapa sería la de **alarma**, en la cual se manifiesta la presencia de un estímulo estresante, ya que el sujeto experimenta una serie de reacciones fisiológicas que le indica que tiene que ponerse en alerta. Si el sujeto utiliza las estrategias adecuadas y afronta la situación con éxito, el estrés se consideraría adaptativo, ya que ha preparado a la persona para la situación, pero si el sujeto no utiliza las estrategias eficaces, este sería desadaptativo, provocando el paso a la siguiente fase denominada **resistencia**. En esta el sujeto experimenta un alto nivel de estrés, con una duración prolongada, como consecuencia de que continúa enfrentándose a la situación pero sin obtener un resultado satisfactorio, provocando una alta frustración. Por último, se encuentra la fase de **agotamiento**, en la cual el sujeto experimenta un gran cansancio como consecuencia de su insistencia por enfrentarse. Este cansancio produce insomnio provocando a su vez nerviosismo y todos los síntomas anteriormente descritos propios del estrés (Vélez, 2016).

Una vez desencadenada la respuesta de estrés para estudiar su origen partimos de cuatro enfoques: enfoque fisiológico, psicosocial, cognitivo e integrador.

El primero de ellos sería el **enfoque fisiológico**, el cual considera el estrés como una respuesta propia del organismo cuando se enfrenta a una situación evaluada como amenazante.

Por otro lado, los **enfoques psicosociales** le dan más importancia a los estímulos externos, considerando a estos desencadenantes de la respuesta de estrés. Los **enfoques cognitivos**, sin embargo, consideran que la evaluación cognitiva que la persona realiza es la responsable de que se desencadene la respuesta de estrés. Por último, y los que más importancia tienen desde la perspectiva en la que se centra este proyecto de intervención es la **integradora**, la cual considera que son muchas las variables que contribuyen a desencadenar la respuesta de estrés (Vélez, 2016).

Una vez desencadena esta respuesta, el tipo de adaptación que el sujeto lleve a cabo va a dar lugar según Selye a los siguientes tipos: estrés positivo/eustres o estrés negativo/distres.

El primero, estrés positivo o eustres, es aquel producido por todo acontecimiento o vivencia nueva para la persona, produciéndole una reacción positiva y plena. El segundo, estrés negativo o distres, es aquel que se caracteriza por producir daños en las personas a nivel físico, psicológico y social (Naranjo, 2009).

1.1.2.-Influencia del estrés en el rendimiento escolar

Según Barraza (2007), un alumno presenta estrés académico cuando percibe como amenazantes demandas escolares que dan lugar a una sintomatología negativa, la cual es contrarrestada mediante la realización de acciones para poder recuperar el equilibrio (Toribio& Franco, 2016).

Actualmente, ha habido un alto interés por analizar las variables desencadenadoras de estrés en los estudiantes adolescentes. Muñoz (2004) plantea que los principales focos de estrés en la población estudiantil son: aquellos relacionados con los procesos de evaluación, la sobrecarga, el método de enseñanza que se utiliza, las relaciones sociales con compañeros y profesores y lo relacionado con la organización del curso (mal planteamiento de horarios, clases masificadas, escasa participación, etc.) (Cabanach, Souto-Gestal & Franco, 2016).

Además de los estresores académicos descritos anteriormente, Barraza (2003) considera que la competencia grupal, el exceso de responsabilidad, el tiempo tan limitado para hacer las tareas, y los conflictos con los compañeros, también son estresores que afectan al desempeño académico (Barraza, 2006).

García, Pérez y Fuentes (2015) realizaron un estudio en el cual participaron 299 estudiantes de Educación secundaria obligatoria del curso académico 2013-2014, con alumnos desde primer curso hasta cuarto. Una vez obtenidos todos los resultados, se constató que casi el cincuenta por ciento de los participantes en esta investigación había experimentado estrés a causa de esto. También se pudo comprobar, en relación a las diferencias en sexo, que las mujeres son muchos más vulnerables que los hombres frente a la sobrecarga de exámenes y actividades. Respecto a los hombres, indicar que según este estudio conforme avanzan los años muestran una reducción importante en el estrés asociada quizás con la falta de interés (García, Pérez & Fuentes, 2015).

Otro estudio en el que podemos ver la sobrecarga como el principal estresor para estudiantes, es el trabajo de Kember (2004). En este estudio se encontró que un aumento en las tareas a realizar provocaba un incremento en los niveles de estrés causando un aumento pronunciado en el número de quejas por problemas de salud (Kember, 2004 citado en Cabanach, Souto-Gestal & Franco, 2016).

Toribio& Franco (2016) consideran que tener conocimiento acerca de estos estresores mejorará el bienestar y rendimiento académico de los alumnos, ya que podrán afrontar el estrés utilizando diferentes medios: organizando su tiempo, estableciendo objetivos y prioridades, adaptando técnicas de estudio, realizando deporte, etc.

A día de hoy hay muchos aspectos por descubrir respecto a este tema, aunque se están empezando a utilizar programas relacionados con técnicas de meditación o mindfulness con el fin de paliar el estrés al que están sometidos los estudiantes.

1.2.-Mindfulness o atención plena.

1.2.1.- Conceptualización teórica y terapias basadas en mindfulness.

Es muy complicado dar una definición del mindfulness ya que este término no tiene una traducción al español. El término es una traducción al inglés de la palabra Sati, procedente de la lengua Pali, la cual era utilizada por el maestro Budista para transmitir sus enseñanzas. Existen numerosas traducciones de esa palabra al castellano, pero quizás la más empleada sea meditación o atención plena (Mañas, Justo, Montoya& Montoya, 2014).

Mindfulness ha sido definido a lo largo de la historia por diferentes autores. Pero vamos a centrarnos en las siguientes definiciones:

Según Kabat- Zinn (2003) la atención plena es *“la conciencia que emerge a través de poner atención intencional, en el momento presente, de manera no condenatoria, del flujo de la experiencia momento a momento”*

Según Brown y Ryan (2003) la atención plena *“es una atención y conciencia receptiva a los eventos y experiencias presentes”*.

Para Cardaciotto y colaboradores (2008) el mindfulness es *“la tendencia a ser altamente conscientes de las experiencias internas y externas en el contexto de una postura de aceptación, y no enjuiciamiento hacia esas experiencias”*.

Es muy complicado llegar a un consenso para establecer una definición que sea aceptada por todos los autores. Por ello se han establecido tres aproximaciones en las cuales se pueden clasificar las distintas definiciones como sería: entender el mindfulness como habilidad mental la cual es utilizada en la práctica, como estado por la práctica o también como un rasgo propio de personalidad (Cepeda en de Hayes & Shenk, 2004).

La aplicación de esta técnica como procedimiento terapéutico ha tenido su auge en las terapias de la tercera generación. Hayes (2004) y Hayes, Luoma, Bond, Masuda y Lillis, J. (2006) definen como terapias de la tercera generación aquellas que incluyen en su programa actividades mindfulness, aceptación, compromiso y cambio de conductas. Es a partir de esto, cuando el mindfulness empieza a tener relación con procedimientos terapéuticos (Hayes ,2004 y Hayes, Luoma, Bond, Masuda y Lillis, J., 2006 en Vallejo, 2006).

1.2.2. Los beneficios del mindfulness y sus aplicaciones

La práctica diaria de mindfulness genera en las personas una serie de habilidades y actitudes. Las **habilidades** que se desarrollan en una persona son: empatía, compasión, simpatía, paciencia, aceptación. Por otra parte, se desarrollan una serie de **actitudes**: enseña a la persona a no juzgar, a no aferrarse y por último le permite adquirir una mente de principiante. La práctica de mindfulness diaria, genera en las personas que lo practican los siguientes beneficios (Lázaro, Diex y Silva, 2012):

- Permite reducir la distracción mental y aumenta la concentración.
- Potencia la autoconciencia.
- Reduce el sufrimiento.
- Reduce los automatismos.
- Disminuye los efectos negativos de la ansiedad.
- Enseña a aceptar la vida tal cual es.
- Permite disfrutar del momento presente.
- Reduce o evita la impulsividad.

Según Lázaro, Diex y Silva (2012) las dolencias en las cuales se aplican los programas mindfulness son: estrés, dolor crónico y agudo, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, cefaleas, alteraciones del sueño, fatiga y problemas de piel.

1.2.3.-Programa MBSR.

El programa Mindfulness- Based Reduction (MBSR) o Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena es el programa que ha tenido mayor relevancia a lo largo de la historia, fue desarrollado por el doctor Jon Kabat-Zinn en 1979. Puede ser aplicado en cualquier trastorno psicológico, ya que no es específico a ningún trastorno. Este programa tiene una duración de ocho semanas, en las cuales habrá una sesión presencial semanal denominada sesión de orientación, con una duración entre 1,5 y 3 horas, en la cual se explican distintos conceptos teóricos, se realizan prácticas y se mandan prácticas informales para que los participantes realicen en su vida diaria. Las actividades que se practican son las siguientes: la uva pasa, atención plena a la respiración, técnica de contemplación de las sensaciones corporales o body-scan, el yoga, meditar caminando, y la atención plena en actividades de la vida cotidiana (Kabat-Zinnen Mañas 2014).

Las intenciones con las que fue creado este programa son dos (Kabat- Zinn, 2003): la primera consistía en reducir el estrés y mejorar la salud de las personas mediante el entrenamiento de mindfulness y yoga de manera consciente, y la segunda

intención era que el modelo de aplicación del programa pudiera ser adaptado a cualquier enfermedad en la que estuviera presente el estrés (Solé, 2011).

Kabat-Zinn, (2003, 2005) estableció una serie de actitudes a tener en cuenta durante la realización del programa. La primera sería no establecer juicios sobre la experiencia y abandonar estos tan pronto como sea posible. Hay que ser paciente y vivir las cosas tal y como suceden, se deben de vivir las cosas como si fuera la primera vez, hay que tener confianza en sí mismo, tenemos que eliminar la necesidad de querer cambiar las cosas, hay que aceptarlas tal y como son, aunque no sean de nuestro agrado. Por último, se debe de realizar la práctica sin aferrarse a ella, simplemente vivir la experiencia tal cual es (Solé, 2011).

1.2.4.- Evidencias científicas de la atención plena en el ámbito escolar

En la actualidad se ha producido un aumento en el número de investigaciones sobre mindfulness. Estas han mostrado su eficacia en numerosas enfermedades y trastornos psicológicos, en la reducción del estrés crónico en diferentes ámbitos como es el laboral, familiar y académico, mejora de la calidad de vida, incremento del bienestar. La aplicación de esta técnica comenzó en el ámbito clínico pero ya se ha extendido a otras áreas no clínicas como son la educación, el trabajo, el deporte, etc. (Lázaro, Diex y Silva, 2012)

El objetivo de la siguiente revisión es centrar las investigaciones en el ámbito educativo. Para ello, nos vamos a comenzar con la clasificación realizada por Shapiro, Brown y Astin (2008) en la cual se dividen los efectos de la meditación en dos áreas.

La primera es el efecto que la meditación tiene sobre las **habilidades cognitivas y el rendimiento académico**. Para conseguir una satisfactoria ejecución académica, es necesario que los alumnos concentren la atención sobre tareas específicas y que sean capaces de procesar rápidamente y de forma correcta la información. A continuación se detallan evidencias científicas, recopiladas por Mañas, Franco, Gil, Gil, 2014., que avalan los efectos de la meditación sobre las distintas habilidades que influyen en el rendimiento. En relación a las habilidades cognitivas se ha encontrado en diversos estudios que el mindfulness mejora las habilidades atencionales, aumenta la atención sostenida, la capacidad de orientación atencional (Jha et al., 2007; Lazar, Kerr, Wasserman y Gray, 2005; Cortéz, Villagrán, Alfaro, Ibinarriaga, & Ibinarriaga, 2016) e incrementa la habilidad para procesar de forma rápida, exacta y precisa (Toga, 2012 y Slagter et al., 2007). Por último, en relación al rendimiento académico en una investigación realizada por Cranson et al., (1991) y otra realizada por Sugiura, (2004)

se encontró que el mindfulness tenía efectos de mejora en el rendimiento académico de los estudiantes. Martín, León & Vicente (2007) realizaron un estudio con 200 estudiantes de edades comprendidas entre los 10 y 12 años y encontraron que un entrenamiento en mindfulness mejoraba el rendimiento en una prueba de audición musical. El rendimiento académico podría mejorarse con la práctica de dos veces al día según Chang y Hierbert (1989) (León, 2008).

La segunda área es el efecto que la meditación tiene sobre la **salud mental y bienestar psicológico**. En un estudio realizado por Baer, (2003) y otro realizado por Brown et al., (2007) se ha demostrado que el mindfulness permite reducir los síntomas negativos propios del estrés, ansiedad y depresión y mejora el bienestar. Esta reducción del malestar, puede producirse tanto en alumnos como en profesores tal y como se recogen en investigaciones (Jain *et al.*, 2007; Shapiro, Brown y Biegel, 2007). A su vez, el mindfulness genera estados psicológicos positivos y regula la actividad emocional (Broderick, 2005; Ditto, Eclache y Goldman, 2006; Jain et al., 2007; y Zelazo, 2011). Estas investigaciones han sido recopiladas por Mañas, Franco, Gil, y Gil, (2014) y Zelazo (2011).

2. **Objetivos**

Objetivo general

Aplicar un proyecto de intervención, basado en técnicas de mindfulness, para reducir los niveles de estrés de los alumnos.

Objetivos específicos

Para conseguir el objetivo general de este proyecto de intervención se van a perseguir la consecución de los siguientes objetivos específicos:

- ❖ Aumentar el interés y motivación por sus estudios
- ❖ Incrementar los niveles atencionales
- ❖ Aumentar el rendimiento académico
- ❖ Reducir los niveles de estrés

3. **Hipótesis**

Las hipótesis de este proyecto de intervención son las siguientes:

- ❖ El interés y la motivación de los alumnos se verá aumentado con la aplicación de la técnica mindfulness en comparación con el grupo control, que mantendrá los mismos niveles.

- ❖ Se producirá un aumento en el nivel atencional de los alumnos con la aplicación de la técnica mindfulness, en comparación con el grupo control que no sufrirá cambios.
- ❖ El rendimiento se verá aumentado en aquellos alumnos que forman parte de la intervención, en comparación con el grupo control que no experimentará cambios.
- ❖ Trabajar la técnica mindfulness reducirá los niveles de estrés iniciales de los alumnos en comparación con los del grupo control que mantendrán los mismos niveles de estrés.

4. Metodología

4.1. Participantes

Este proyecto está diseñado para ser aplicado en niños de 14 y 15 años pertenecientes al curso de Cuarto de Educación Secundaria. Este proyecto de intervención está diseñado para ser aplicado en cualquier centro.

4.2. Instrumentos de evaluación

Perceived Stress Scale (PSS) (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983). Usando la versión adaptada al castellano Escala de Estrés Percibido (Remor y Carrobbles, 2001), donde la fiabilidad de la escala es 0.81. Este auto informe consta de 14 ítems con formato de respuesta tipo likert donde 0 es nunca, 1 es casi nunca, 2 de vez en cuando, 3 a menudo y 4 muy a menudo. Para poder obtener las puntuaciones es necesario realizar una inversión de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13. Una vez invertidos los ítems, se procede a la suma de la totalidad. La puntuación obtenida indicaría que a mayor puntuación mayor nivel de estrés.

Motivaciones, expectativas y valores-intereses relacionados con el aprendizaje (MEVA, Alonso Tapia 2005), donde los índices de fiabilidad se encuentran entre el 0,70 y 0,80 en todas las escalas. Este es aplicable a una población de 12 a 18 años de edad permite evaluar once motivaciones, la elección de una u otra determinará el tipo de motivación que tenga si es orientación por el aprendizaje, orientación por los resultados o aprendizaje por la evitación.

Test of attention (d2, Brickenkamp, 2002). Usando la versión española Test de Atención (Seisdedos, 2004), donde la fiabilidad del test es de 0.95. El objetivo es evaluar la concentración y la atención selectiva para ello el test consta de 14 líneas todas las d que contengan dos rayitas en un tiempo máximo de 10 minutos. La prueba será

realizada de forma colectiva y el rango de aplicación validado en esta versión oscila desde los 8 hasta los 88 años. Para su corrección se tendrán en cuenta lo siguiente: número de intentos de respuesta en las 14 líneas, número de aciertos, número de omisiones, número de intentos marcados pero son erróneos y por último valor de efectividad total de la prueba.

Por último indicar, que el rendimiento escolar será evaluado con la comparación de las calificaciones obtenidas antes de la realización del programa y una vez que este haya finalizado.

4.3. Diseño y procedimiento

Se llevará a cabo un estudio cuasi-experimental formado por un grupo experimental y un grupo control, las medidas de ambos grupos serán pre-post. Se realizará un diseño factorial 2 x 2, donde la variable independiente será la intervención y la variable dependiente será los cambios en las variables atención, rendimiento académico e interés y motivación.

En relación al procedimiento, en primer lugar nos pondremos en contacto con el centro para hablar con el director y los profesores. Se les explicará el programa, los objetivos, las hipótesis de trabajo y los beneficios que éste tendrá para los estudiantes. Una vez que comprendan todo lo que el programa conlleva tanto en tiempo, lugar e implicación se procederá a firmar el consentimiento (Adjunto en el Anexo 0). Posteriormente, se realizará una sesión informativa para padres con el fin de que conozcan el propósito del programa y poder facilitarles un consentimiento firmado (Adjunto en el Anexo 1) para aprobar la participación de sus hijos en la intervención. Una vez recopilados todos los consentimientos, se procederá a la aplicación de las distintas fases del programa que se detallan a continuación.

La primera fase de este programa de intervención es la de pre-evaluación, para ello el psicólogo administrará los distintos cuestionarios de evaluación al grupo control y experimental. La administración será llevada a cabo durante el primer trimestre para evaluar las distintas variables, a excepción del rendimiento académico, que será evaluado una vez que el trimestre haya finalizado. Esto nos permitirá comprobar las calificaciones obtenidas por los alumnos, y realizar una comparación con las puntuaciones obtenidas en el siguiente trimestre. Una vez realizadas todas las evaluaciones se procede a la aplicación.

El programa que vamos a utilizar es el Mindfulness-Based Stress Reduction (Jon Kabat-Zinn, MBSR, 1979). Este será desarrollado a lo largo de ocho semanas, aunque

habrá una semana al comienzo de introducción al mindfulness. Consta de tres partes, la primera sería una **sesión orientación** en la cual se explican todos los conceptos necesarios para realizar mindfulness, se realiza una actividad práctica, se establece una puesta en común de las sensaciones experimentadas y por último se explica la práctica informal a realizar durante esa semana y se ponen en común las sensaciones recogidas en la hoja de registro formal e informal de la semana anterior. Al finalizar la sesión de orientación en cada semana, se hará entrega a los alumnos del material necesario para practicar en casa cada semana (CDs y hojas de registro para práctica formal e informal, adjuntas en el anexo). La segunda parte del programa sería la **práctica formal**, que consiste en practicar como mínimo 45 minutos de forma voluntaria. En este caso para asegurarnos la práctica a lo largo de todas las semanas, se dedicará en el aula media hora diaria a practicar las actividades aprendidas en la sesión de orientación. Aún así se debe de indicar a los alumnos, es de suma importancia que dediquen 45 minutos diarios a practicar con el material que se le entrega. Por último, la **práctica informal**, en la cual los alumnos irán introduciendo la atención plena en sus rutinas diarias con las actividades que cada semana se asignan.

En las sesiones de orientación, se sigue el siguiente orden de proceder: explicación de la temática semanal, realización de la actividad práctica, puesta en común de las sensaciones y por último explicación de la actividad práctica a realizar durante esa semana. A continuación se detallan las actividades de cada semana.

Semana 1.- Introducción al mindfulness. Se reunirá el instructor de mindfulness para presentarse y explicar a los alumnos participantes cuales son los fundamentos del programa y los métodos que se van a utilizar. El instructor dará una explicación acerca de que es el mindfulness mediante la presentación de diapositivas y además expondrá a los alumnos un vídeo explicativo denominado “60 minutos” (Incluido en el anexo) en el cual se realiza una entrevista a Jon Kabat - Zinn en la que explica que es el mindfulness, las repercusiones que las nuevas tecnologías tienen en nuestras vidas, y como personas creadoras de estas tecnologías utilizan este método para aprender a vivir con atención plena. El objetivo principal de este vídeo es adentrar a los alumnos en esta técnica que tiene tantos beneficios para la salud.

Al finalizar esta parte introductoria se realizará una ronda de preguntas acerca de cualquier duda o curiosidad que le haya surgido durante la explicación y se le pedirá a los alumnos que anoten en una hoja que esperan conseguir del programa, la cual se quedará el instructor para que en la última semana la entregue a los alumnos para

realizar la puesta en común de las sensaciones vividas en el programa y comprobar si se han cumplido sus expectativas. Se les hará hincapié, que para realizar el programa deben comprometerse a realizar la práctica formal, que consiste en practicar diariamente en casa las prácticas aprendidas en la sesión de orientación. Esta parte antes del comienzo del programa, sirve para que aquellos alumnos que no estén interesados en realizarla puedan abandonar, ya que una vez que el programa haya comenzado hay que comprometerse a no faltar a ninguna de las sesiones.

Semana 2.- La conciencia plena. En esta sesión se trabaja la idea de conciencia plena en los pensamientos, sensaciones y emociones, haciendo hincapié en la importancia de parar y pensar antes de actuar. Se realizará una actividad práctica denominada **Body Scan** para realizar esta actividad los alumnos deben estar sentados cómodamente, para ello se tumbarán sobre las colchonetas y utilizarán almohadas para mantener su cabeza en una posición cómoda. Los alumnos deben llevar una ropa cómoda y suelta para que no sientan presión en la cintura o respiración. El objetivo de esta actividad es ir explorando con curiosidad y sensibilidad las distintas partes del cuerpo. Para ello, una vez que los alumnos estén recostados deben dejar caer los brazos a cada lado de su cuerpo y las palmas de las manos mirando hacia arriba, los talones deben estar apoyados sobre el suelo y las piernas separadas. Se indica a los alumnos que deben concentrar su atención en la presión que ejerce sus pies, piernas brazos y cada parte de su cuerpo sobre la colchoneta en la que están tumbados. Después deben concentrar su atención en su respiración, notando las sensaciones físicas de concentración y relajación del abdomen, al tomar y exhalar aire. Posteriormente, deben concentrar la atención en cada parte del cuerpo, se comenzará por los dedos y lentamente se irán recorriendo las distintas partes del cuerpo. Una vez que se ha recorrido todo el cuerpo de pies a cabeza se pide a los alumnos que integren todo su cuerpo más allá de la tendencia de la mente de querer que las cosas sean de forma distinta, independientemente de lo que nos guste o no, viéndonos a nosotros mismo en el momento presente. Al finalizar la observación de las distintas partes del cuerpo se pide a los alumnos que comiencen a mover despacio los dedos de sus pies, de sus manos y lentamente abran sus ojos y se recompongan.

Una vez realizada la parte práctica se procede a realizar la puesta en común de las sensaciones entre los alumnos y la explicación de la actividad informal **Stop: Un minuto de respiro**. Esta actividad enseña al alumno a controlar las situaciones a las que se enfrenta de manera consciente, a través de cinco pasos. El primer paso sería pararse,

en lugar de actuar rápidamente lo que nos lleva en muchas ocasiones a decir cosas indeseadas. Lo segundo, sería respirar con atención plena para experimentar las sensaciones que nos produce esta situación. Seguidamente, deberíamos de observar lo que sucede en ese instante con nosotros mismos en ese mismo momento, que sensaciones, sentimientos, pensamientos y emociones tenemos. Por último, una vez que hemos hecho todo lo anterior sería ir hacia delante de forma consciente y con bondad. El alumno debe de anotar en la tabla dichas emociones, sentimientos y pensamientos al enfrentarse a esas situaciones. Para la realización de esta actividad, es necesario que el alumno lleve la hoja de registro y anote las emociones, sentimientos y pensamientos que experimenta al enfrentarse a situaciones como por ejemplo, cuando alguien está diciendo algo que realmente sabes que no es verdad, el hecho de saltar nada más oírlo o bien utilizar la técnica y seguir los pasos de tal manera que no procedamos de forma automática (Tabla recogida en el anexo7)

Semana 3.- Como las percepciones condicionan la realidad. Se explica las características de la percepción y el efecto que el condicionamiento previo tiene en la idea de responder en vez de reaccionar ante los desafíos que presenta la vida y los momentos presentes. Posteriormente se procederá a realizar la práctica **Body Scan** y la **meditación sentada** centrándonos en la respiración. Para la meditación sentada hay que tener en cuenta una serie de consideraciones en la postura corporal. El alumno puede sentarse o bien sobre la colchoneta con las piernas cruzadas y las manos sobre las rodillas, o bien puede sentarse en una silla con respaldar. Si eligen sentarse en la silla deben de apoyar los pies sobre el suelo y las manos sobre las piernas. La espalda en cualquiera de los casos debe permanecer recta al igual que la cabeza y los hombros, con el fin de que el aire fluya de manera más eficaz. Una vez encontrada la postura más cómoda por cada uno de los alumnos, procedemos a indicar que pueden o cerrar los ojos o dejarlos entre-abiertos, lo que mayor concentración le permita. La actividad consiste en guiar la atención de los alumnos a su respiración, sentir el aire que entra y sale en cada momento permaneciendo en el presente sin modificar nada y sin hacer nada solo centrando la atención en la respiración. Si durante la práctica hay algún distractor que hace que desviemos nuestra atención hay que aceptarla, reconocerla y volver a centrar la misma en la respiración, al igual que si durante la práctica se necesita cambiar de postura, son sensaciones que nos transmite nuestro cuerpo que hay que reconocer, aceptar para regresar a la respiración (Imagen de posiciones recogida en el anexo 2). Una vez acabada la práctica, se realiza una puesta en común de las sensaciones

experimentadas y se explicará la actividad informal denominada **Conocimiento atento en actividades rutinarias** para ello se les repartirá una hoja que deberán de rellenar a lo largo de la semana en la cual deben de recoger actividades rutinarias, realizadas de manera consciente, como lavar los platos, ducharse, etc., exponiendo las sensaciones, sentimientos y pensamientos experimentados. Se debe de recomendar a los alumnos realizar la misma antes de acostarse cada día de la semana (Tabla recogida en el anexo4)

Semana 4.- Reconocer y regular las emociones. Se procede a la explicación de la emociones básicas: miedo, rabia, tristeza y alegría, y se realiza un análisis de las características de éstas desde la conciencia plena. Se incide en el efecto que las emociones tienen en la vida diaria y relaciones personales. La actividad práctica a realizar en esta sesión sería el **yoga** y la **meditación sentada**. El yoga consiste en realizar estiramientos suaves y ejercicios de fortalecimiento. Estos deben de ser realizados lentamente con conciencia plena y centrando la atención en las sensaciones que se producen al realizar las distintas posturas. Se debe de indicar a los alumnos, que durante la realización de las distintas posturas, si ellos sienten la necesidad de dejar de realizar esa postura, antes de que el instructor lo indique, pueden hacerlo. Además, si ellos consideran que no pueden realizar una determinada postura pueden saltársela. Antes de iniciar la actividad, se le pide a los alumnos que se tumben boca arriba sobre las colchonetas, en la llamada posición cadáver, con las piernas separadas y las palmas de las manos hacia arriba, si esta postura no es cómoda se pueden inclinar las piernas juntando las rodillas. Una vez que estén cómodos, el instructor guiará a los alumnos para que concentren su atención en la respiración. Una vez que los alumnos están preparados se comienzan a realizar las distintas posturas yogas guiadas por el instructor, el cual ira indicando en todo momento que realizar. Los pasos que este sigue sería, en primer lugar realizar la postura de estiramiento a la vez que centramos la atención en las sensaciones experimentadas en la respiración. Una vez, experimentado estas sensaciones se vuelve el cuerpo a la posición inicial volviendo a centrar la atención en la respiración antes de proceder al siguiente ejercicio. Los ejercicios se irán realizando de manera consecutiva sin perder la atención en el momento presente y experimentando las sensaciones producidas en el cuerpo por los estiramientos. El instructor experto en yoga ira enseñando a los alumnos diferentes ejercicios en distintas posturas tanto tumbados sobre las colchonetas como de pie. Una vez realizada, se procederá a compartir las emociones experimentadas y a explicar la actividad informal de esta

semana, **Calendario de Actividades Agradables**. Esta actividad consiste en tomar conciencia de cómo experimentamos y procesamos los eventos agradables. Para ello, el alumno debe de rellenar una tabla en la que debe de indicar cual ha sido su experiencia, si era o no consciente de las sensaciones agradables mientras el evento ocurría, como se sentía su cuerpo durante la experiencia, que estado de ánimo, sentimientos y pensamientos están asociados a este evento y por último deben de indicar que pensamientos, sentimientos y emociones le produce el haberse dado cuenta de ello. Cuando hablamos de experiencia agradable, no deben de ser grandes eventos, sino cualquier evento simple como por ejemplo darse cuenta de que el sol le da en la cara cuando va caminando. Este evento consciente vivido debe de recogerse en la tabla antes de ir a dormir (Tabla recogida en el anexo5)

Semana 5.- El estrés que afecta al cuerpo y a la mente. En la sesión de orientación se explicarán las bases para comprender el estrés y las características de la respuesta al mismo partiendo de un modelo biopsicosocial. La actividad práctica a realizar es el **yoga y la meditación sentada**. Por último, se explicará a los alumnos que la actividad de esta semana es el **Calendario de actividades desagradables** con el fin de identificar aquellas situaciones que nos provocan estrés en nuestra vida diaria. Esta actividad consiste ir anotando en una tabla las experiencias desagradables experimentadas de forma consciente. El alumno diariamente debe de anotar al final del día en dicha tabla la experiencia, si era o no consciente de los sentimientos desagradables mientras ocurría el evento, como se sentía su cuerpo durante la experiencia, cuales son los sentimientos, pensamientos y estado de ánimo que acompaña a este evento y por último que pensamientos, sensaciones y emociones observa ahora que escribe el evento (Tabla recogida en el anexo6)

Semana 6.- Estrategias de afrontamiento del estrés. En esta sesión se procederá a explicar los peligros asociados al estrés, los tipos de afrontamiento existentes y las características. La actividad de esta semana es el **yoga** (posturas de yoga recogidas en el anexo 11) y la técnica de **afloja, tranquiliza y permite**. Para realizar la práctica de afloja, tranquiliza y permite en primer lugar hay que cerrar los ojos y realizar tres respiraciones profundas. Después, debemos de tomar conciencia de nuestro cuerpo como un todo. Una vez que el alumno ha tomado consciencia de su cuerpo presente, se guía la atención a un órgano concreto para observar la respiración. El objetivo es focalizar la respiración profunda, sin realizar ningún tipo de modificación. Se debe de centrar la atención, en una parte concreta del cuerpo, en la cual se experimenta con

mayor intensidad las emociones desagradables. Para ello, se pide a los alumnos que recuerden algún evento estresante que hayan vivido recientemente por ejemplo, una discusión. Vamos a concentrar la atención en ese momento, para revivir la situación estresante, y sentir las emociones que produce dicha situación, como por ejemplo ira, rabia, tristeza, etc. Cuando tengan la emoción reconocida, se realiza un escaneo corporal con el fin de encontrar aquellas zonas en las que se experimenta una mayor tensión como consecuencia de esa situación. De todas las zonas localizadas, el alumno debe focalizar su atención en una de ellas en la cual sienta una tensión muscular mayor, para proceder a suavizar esa tensión. Si este proceso resulta complicado, se debe volver a centrar en la respiración tantas veces como sea necesario, con el fin de suavizar la tensión lentamente. Este proceso de reducción de la tensión será guiado por el instructor a través de unas indicaciones de tal manera que el sujeto aprenda a localizar sensaciones en el cuerpo, ablandarlas y a aliviarse a sí mismo con bondad, permitiendo que estas sensaciones fluyan por el cuerpo, sin afectarle.

En esta semana se pondrá en práctica esta misma técnica como actividad informal, de forma que aprendan a utilizarla para hacer frente a los eventos desagradables localizados durante la semana anterior. Esta actividad, consiste en tomar conciencia de las emociones no deseadas, la cual no tiene porque ser grave también podría ser la impaciencia que le produce esperar en la cola, y la aplicación de la técnica suavizar, calmar y permitir, con el fin de reducir las sensaciones desagradables provocadas. Para ello, el sujeto debe de rellenar la hoja correspondiente a esta actividad con una sensación desagradable vivida en ese día. En la tabla debe de exponer la situación que provocó la sensación desagradable, cual fue la emoción más fuerte experimentada, en que parte del cuerpo se experimentaba, que sensaciones tenía mientras aplicaba la técnica aprendida y por último que sintió al finalizar la aplicación de la técnica (Tabla recogida en el anexo8)

Semana 7.- La comunicación y la alimentación consciente. En esta semana se realizará un análisis de los efectos que tiene el estrés en la alimentación y la comunicación y las repercusiones que estos a su vez tienen en la salud. La práctica de esta semana es la meditación de la uva pasa y la meditación caminando. En la **meditación de la uva pasa** el objetivo es enseñar a los alumnos a aprender a comer con conciencia plena, algo que normalmente hacemos de forma automática, sin prestar atención a las sensaciones que nos produce. Para la realización de esta actividad el instructor deberá de repartir una gominola a cada uno de los alumnos. Primero se debe

de comenzar con la observación para ello se debe pedir a los alumnos que observen ese alimento que tiene en sus manos, que lo toquen y aprecien el aspecto que presenta. A la vez que la observan, se les pide que comiencen a apreciar el tacto que tiene, que sensaciones les produce tocarla, al rotarla entre los dedos, o cuando la presionamos. Después se guía la atención de los alumnos para que aprecien el olor que la pasa les transmite. Le pedimos que acerquen la pasa a sus oídos, y se concentren en el sonido que esta les transmite al presionarla. Por último, se les pedirá que coloquen la pasa en el interior de su boca y cierren los ojos, que sientan la sensación que les produce al saborear el alimento, una vez que se haya experimentado las sensaciones que produce, se les pide que comiencen a masticar a la vez que lo saborean durante unos minutos de forma consciente, antes de tragarlo. Una vez que los alumnos tragan el alimento se les pregunta, si han estado presentes durante toda la experiencia o han desvaído la atención, realizando una puesta en común de la experiencia vivida. Después se muestra un ejemplo a los alumnos acerca de la diferencia entre comer un alimento viendo la tele o hacerlo con atención plena. Para la realización diaria de esta práctica, se realizará la atención consciente guiada por el psicólogo mientras los alumnos comen su merienda antes de salir al recreo, con el fin de experimentar todas las sensaciones que produce comer con conciencia plena.

La segunda actividad de esta semana, la **meditación caminando** será realizada en el patio del colegio, para ello se debe pedir a los alumnos que deben concentrar su atención en su respiración a la vez que caminan de manera consciente por todo el patio. Se debe de caminar dando pasos lentos, tranquilos y totalmente despreocupados, dejando la conciencia libre sin pensar en nada solo concentrándola en el momento presente, en el ahora que es caminar. Se da a elegir a los alumnos si hacerlo descalzos o bien con zapatillas, previamente se debe de asegurar que no hay ningún elemento que pueda producirle daño por si algún alumno decide hacerlo descalzo.

La actividad informal de esta semana consiste en plasmar en el **calendario de la comunicación**, una comunicación tenida en el día. Los alumnos deben de registrar durante una semana alguna conversación mantenida cada día. Ésta no tiene porque ser una comunicación complicada, simplemente se sugiere que en ésta se debe pedir algo. Para ello, los alumnos deben de indicar con quien han establecido dicha comunicación, que es lo que quiere de la persona con quien habla, que obtiene de esa petición, que creen que la otra persona quería y que obtiene realmente, sensaciones experimentadas

después de lo sucedido y por último que sienten ahora a nivel físico, emocional y mental al recordar dicha conversación (Tabla recogida en el anexo10)

En esta semana se realizará un día intensivo de meditación de 8 horas, los alumnos deberán de acudir un sábado al centro y practicaremos todas las actividades aprendidas en el programa, también se realizará una comida consciente entre todos los participantes.

Semana 8.- Gestión consciente del tiempo. En esta sesión se le enseñarán a los alumnos a gestionar el tiempo desde la conciencia plena orientado a la sobrecarga de ejercicios y exámenes a lo que están sometidos los alumnos. En esta sesión se practica el **Body Scan y la meditación silenciosa**. Esta actividad consiste en cerrar los ojos y permanecer en silencio durante 15 minutos mínimo. Para ello, los alumnos se sentarán de la forma más cómoda que consideren, sobre las colchonetas. Cuando el instructor suene la campana, los alumnos permanecerán en silencio, prestando atención al momento presente, observando su respiración y las sensaciones que experimentan en ese mismo momento, sin desviar la atención en pensamientos intrusos. Una vez transcurrido el tiempo el instructor hará sonar la campana nuevamente y los alumnos se incorporarán lentamente.

La actividad informal que se realizará durante esta semana es la aplicación del **proceso del dolor** en las actividades de la vida diaria. El alumno debe de fijar la atención en las sensaciones producidas por una molestia física experimentada en el día. El instructor le explicará que una vez experimentadas las sensaciones centren su atención en una zona en la que no experimentan dolor. Que comparen como se sienten al experimentar ambas sensaciones y que notó después de realizar el proceso. Esta actividad deberá realizarla el alumno a lo largo de toda la semana (Tabla recogida en el anexo9)

Semana 9.- Integración del mindfulness en la vida diaria. En esta semana se animará a los participantes para que no dejen de practicar mindfulness, se le animará para que integren estas habilidades adquiridas en su vida. Se realizará una puesta en común de la experiencia vivida en el programa por cada uno de los participantes. Se les hará entrega de la hoja rellena en la primera semana en la cual anotaron lo que esperaban del programa y así comprobar si se ha cumplido o no dichas expectativas. Se realizará la práctica del **Body Scan** y una **meditación sentada**.

Una vez finalizado el programa se procederá a la fase de post-evaluación en la cual se realizará la administración de los distintos cuestionarios de evaluación tanto a los alumnos del grupo experimental como del grupo control.

5. Recursos

5.1. Recursos humanos

Los profesionales que van a participar en este proyecto de intervención, serían:

- ✓ Dos psicólogos expertos en mindfulness, en el programa Mindfulness – Based Stress Reduction de Jonh Kabbat- Zinn, 1979.

5.2. Recursos materiales

Los materiales necesarios para realizar las actividades serían:

- ✓ Colchonetas y sillas
- ✓ Gominolas
- ✓ Sala o aula donde realizar las actividades equipada
- ✓ Hojas de registro y CDs
- ✓ Pruebas de evaluación

6. Cronograma

Durante el mes de diciembre y marzo, posterior a la finalización del curso, se procederá a la pre y post- evaluación de los grupos control y experimental.

CALENDARIO DE ASISTENCIA AL CURSO					
ENERO	11	18	25		
FEBRERO	01	08	15	22	25*
MARZO	01	08			

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES											
MESES			ENERO			FEBRERO				MARZO	
	ACTV	SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ACTIVIDADES FORMALES	Meditación de la uva pasa	I N T R O D U C C I O N									
	BodyScan										
	Meditación Sentada										
	Yoga										
	Afloja, tranquiliza y permite										
	Meditación silenciosa										
	Meditación caminando										
ACTIVIDADES INFORMALES	Conocimiento atento en actividades rutinarias	I N T R O D U C C I O N									
	Calendario de actividades agradables										
	Calendario de eventos desagradables										
	Stop: Un minuto de respiro										
	Afloja, tranquiliza y permite										
	El proceso del dolor										
	El calendario de la comunicación										

7. Presupuesto económico

NOMBRE DEL CENTRO: xxxxxxxxx

DIRECCIÓN: XXXX

CODIGO POSTAL: XXXXX

POBLACIÓN-CIUDAD

FECHA

CONCEPTO	PRECIO UD	Nº ALUMNOS	TOTAL
APLICACIÓN PROGRAMA	50	20	1750
MATERIALES	0,05	203	100
COMIDA RETIRO	10	20	200
SUB-TOTAL			2050
21 % IVA			430,50
TOTAL			2480,50 €

Firma director del centro:

8. Referencias bibliográficas

- Alimar, B., Silvana, D.A. & Geohana, N. (2013). Validación de la escala de estrés percibido (EEP-13) en una muestra de funcionarios públicos venezolanos. *Anales*. 13(1), 117-133.
- Alvarado, K. (2011). Adaptación de la escala de empatía de Bryant para niños y adolescentes en Costa Rica. *Actualidades Investigativas en Educación*. 11 (2), 1-13.
- Álvarez, M. & Bisquerra, R (2007). Manual de Orientación y tutoría. Barcelona: Kluwer (Libro electrónico).
- Barraza Macias, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología Iztacala*. 9 (3).
- Cabanach, R.; Souto-Gestal, A. & Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*. (2016)7, 41-50.

- Caldera Montes, J.F. & Pulido Castro, B.E.(2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Carrera de psicología del centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 77-82.
- Casado Sánchez, P., (2015). Mindfulness en la infancia y la adolescencia. *Trabajo de Fin de Grado. Grado de psicología, Universidad de Salamanca*. Salamanca, España.
- Cepeda- Hernandez, S. (2015). Dispositional *Mindfulness* and its Relationship with Wellbeing, Emotional Health and Emotional Regulation Process. *Revista Internacional de Psicología.*, 14(2).
- Cortéz. G., Villagrán, G., Alfaro, L.B., Ibinarriaga, B. & Ibinarriaga, X. (2016). Evaluación De Los Efectos De Un Entrenamiento De Atención Plena Con Adolescentes: Un Estudio Cualitativo. *Aportaciones Actuales de la Psicología Social*. (2). 590-59.
- Espinoza, G.F. & Jimbo, J.P. (2016). Indicadores de estrés y mecanismos de defensa en estudiantes de 6ª 17 años con Coeficiente Intelectual Límite. Tesis previa a obtención Titulo Psicología Clínica, Universidad de Azuay, Cuenca, Ecuador.
- Galindo, S. S. (2015). *Proyecto de educación integral basado en técnicas de meditación para alumnos de tercer curso de segundo ciclo de Educación Infantil*. Trabajo de fin de grado, Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja, España.
- Gallego. J. et al. (2016). Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: Un estudio controlado. *Revista de psicodidáctica*. 21 (1).
- García, P.A. (2006). La terapia dialéctico comportamental. *Edupsykhe: Revista de Psicología y Psicopedagogía*. 5(2), 255-271.
- García.R.R., Pérez.G.F. & Fuentes.D.M. (2015). Analyzins academic stress in Compulsary Secondary Education. *Contribuciones de la psicología en el área de la educación*. 110(2015), 2-12.
- Lázaro, A. M., Diex, G. G., & de Silva, R. G. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia: Revista de Trabajo Social*, (12), 83-89.
- León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*. 1(3),17-26.
- López, G.L. (2010).Educar para la calma. *Cuadernos de pedagogía*.399 (pp. 40-43). Madrid: WoltersKluwer.

- López, G. L., Amutio, K.A. & Bisquerra, A.R. (2016). Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena en estudiantes de secundaria. *Psicología positiva y bienestar*. 504-521.
- Luciano, S.M. (2006). La Terapia de aceptación y compromiso. Fundamentos, características y evidencias. *Papeles del Psicólogo* 2(27).
- Maturana, A. & Vargas, A. (2015). Estrés escolar. *Revista de Medicina Clínica*. 26(1), 34-41.
- Mañas, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología clínica. *Gaceta de psicología*, 50, 13-29.
- Mañas, I. M., Justo, C. F., Montoya, M. D. G., & Montoya, C. G. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229.
- Mejía, D.M. & Albarracín, A.P. (2013). Estudio preliminar de las propiedades psicométricas del WISC-IV en una muestra de escolares de Bucaramanga. *Informes psicológicos*. 13(2), 13-25.
- Naranjo Pereira, M.L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista de educación* 33(2).
- Pastor, L. C. D. (2009). *Correlatos psicofisiológicos de Mindfulness y la preocupación: eficacia de un entrenamiento en habilidades Mindfulness*. Editorial de la Universidad de Granada.
- Román Collazo, C.A. & Hernández Rodríguez, Y. (2011). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de psicología Izatalaca* 14(2).
- Santonjan Galindo, S. (2015). Proyecto de educación integral basado en técnicas de meditación para alumnos de tercer curso de segundo ciclo de Educación Infantil. *Trabajo de fin de grado, Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja, España*.
- Solé Cases, S. (2011). Técnicas para la gestión de emociones y búsqueda de bienestar: estudio mindfulness. *Trabajo de máster de deporte sostenible y bienestar, Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña*.
- Toribio, C. & Franco, S. (2016). Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Salud y administración*. 3(7), 11-18.

- Toribio, F.C. & Fránco, B.S. (2016). Estrés Académico: El enemigo silencioso de los estudiantes. *Salud y Administración*. 7 (3), 07-18.
- Vaca Narváez, L.M. (2015). Estrés y tipos de afrontamiento al estrés en los estudiantes asignados por el sistema nacional de nivelación y admisión en la Universidad Técnica de Ambato. Optar Título Psicología Clínica, Universidad Ambato, Ambato, Ecuador.
- Valleja, P.M. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*. 27(2), 92-99.
- Velez, E.S., (2016).Efectividad de un programa de relajación “primero es mi paz interior” en la disminución de los niveles de estrés en estudiantes de la Universidad Pública de Lima 2015.Tesis para obtener la licenciatura de enfermería, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Zelazo, P.D. y Lyons, K.E. (2011).Mindfulness training in childhood. *Human development*, 54, 61-65.

9. Anexos

ANEXO 0.- CONSENTIMIENTO INFORMADO

Consentimiento informado

Jaén, día de mes de año

Estimado/a Sr/a Director/a del_____:

En su centro vamos a aplicar un programa de Mindfulness (control del estrés basado en la atención plena) .Algunos de sus profesores han realizado recientemente un curso sobre esta técnica y se han sumado voluntariamente a la propuesta.

La investigación consiste en pasar un pre-test y un pos-test para medir la atención, rendimiento y el estrés de los alumnos y, entre ambos, aplicar un programa durante 9 semanas basado la asistencia de los alumnos una vez en semana según calendario asignado de 18:00 a 21:00. También diariamente se dedicará media hora antes del recreo la cual puede ser variable según el calendario del profesor.

Si los resultados son los esperados, tras aplicar el programa, debería aumentar el nivel de atención, rendimiento y disminuir el estrés. Además, se sugiere al alumno que dedique 45 minutos al día a practicar los ejercicios que se realizan diariamente en clase. También se le exige que realicen prácticas de atención plena en su vida diaria a la cual le dedicarán 5 minutos diarios antes de ir a dormir en la mayoría de los casos.

Como Director/a del Centro para que el alumnado participe en el mismo, nos comprometemos a pasarle los resultados obtenidos y les garantizamos la confidencialidad de los datos así como el total anonimato de los alumnos.

Saludos y gracias por su colaboración.

Yo, como Director/a del Centro _____, y tras ser informado del programa de intervención sobre Mindfulness que se llevará a cabo en mi Centro, doy mi consentimiento para que participe en el mismo.

Fdo. _____

ANEXO 1.- CONSENTIMIENTO INFORMADO MENORES

D. /Dña _____
mayor de edad, con domicilio en _____C/

_____ DP _____ con NIF _____, padre del/la menor

Y

Dña _____
_mayor de edad, con domicilio en _____C/
_____ DP _____ con NIF _____, madre
del/la citado/a menor. Que consienten la participación de su
hijo/hija _____ de ____ años de edad en el programa
mindfulness, llevado a cabo por D. / Dña.

_____ psicólogo/psicóloga colegiado/a _____

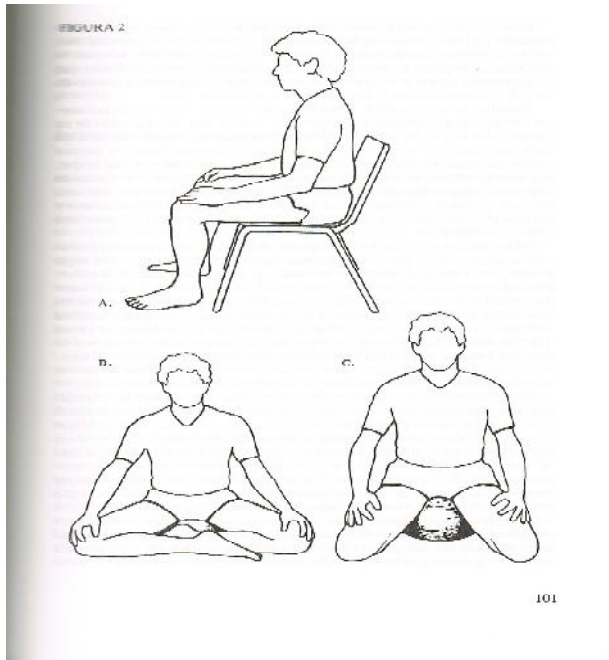
Que hemos sido informados de que la información aportada al psicólogo/psicóloga durante el proceso de evaluación está sujeta a secreto profesional y que, por lo tanto, no puede ser divulgada a terceras personas sin nuestro consentimiento expreso.

Que hemos sido informados que el/la psicólogo/psicóloga está obligado/a a revelar ante las instancias oportunas información confidencial en aquellas situaciones que pudieran representar un riesgo muy grave para nuestro hijo/hija, terceras personas o bien porque así le fuera ordenado judicialmente. En el supuesto de que la autoridad judicial exija la revelación de alguna información, el/la psicólogo/psicóloga estará obligado/a a proporcionar sólo aquella que sea relevante para el asunto en cuestión manteniendo la confidencialidad de cualquier otra información.

Que aceptamos que como padres seremos informados de los aspectos relacionados con el proceso terapéutico y con su evolución, manteniendo como confidenciales los datos que así hayamos acordado previamente entre nosotros, nuestro hijo/a y el/la terapeuta. Que hemos sido informados y consentimos en que nuestro hijo/hija asista a _____ sesión/sesiones semanales de _____ minutos de duración.

A partir de los doce años habrá que considerar la opinión del menor que será tanto más determinante cuanto mayor sea su edad y su capacidad de discernimiento.

ANEXO 2.- POSTURAS MEDITACIÓN.



ANEXO N° 3 ACTIVIDAD FORMAL.-

Instrucciones: El psicólogo será el encargado de guiar la atención para la realización de esta actividad. No hay que esperar sentir nada en particular de esta práctica, incluso se debe de renunciar a todas las expectativas sobre ella. Si durante la realización de la actividad se desvía la atención a algún pensamiento distractor deben de ver cuál ha sido ese pensamiento, y sin juzgarlo retomar nuevamente la práctica.

FECHA	ACTIVIDAD	COMENTARIO

ANEXO N° 4.- ACTIVIDAD INFORMAL: CONOCIMIENTO ATENTO EN ACTIVIDADES RUTINARIAS

A lo largo de la semana, usted debe intentar traer conocimiento atento sobre alguna actividad rutinaria. Si lo desea puede tomar como ejemplo el ejercicio de la uva pasa que realizamos la semana anterior y utilizar la conciencia plena en la alimentación teniendo en cuenta la textura, olfato gusto, tacto, etc. Este ejercicio deberá realizarlo por la noche antes de ir a dormir, solo tendrá que dedicarle cinco minutos. En la siguiente tabla tiene un ejemplo para que le pueda servir de guía del objetivo de esta actividad.

¿Cuál era la situación? ¿En qué lugar estaba? ¿Qué hacía?	¿Qué sentimientos, emociones y pensamientos tenías antes de experimentar la situación con atención plena?	¿Qué sentimientos, emociones y pensamientos experimentaste mientras la realizabas con atención plena?	¿Qué aprendió de esto?	Ahora que escribe esto, ¿Qué sentimientos, pensamientos y emociones tiene?
Ejemplo: Lavar los platos después de la cena	Me sentí apresurado, los hombros y el estómago tenso. Pensé “ Me hubiese gustado que Chris no	Sentía como el agua templada caía sobre mis manos, mis manos se cubrían de espuma una y otra vez. Parecía	Que al prestar atención a las sensaciones físicas, las tareas aburridas como esta, se vuelven más interesantes	Siento el apoyo de la silla en la que estoy sentado, en el tacto del lápiz con el que escribo y me siento consolado

	hubiera utilizado tantos platos	que el tiempo se había detenido		de que el largo día ha terminado

ANEXO Nº5.- ACTIVIDAD INFORMAL: CALENDARIO DE EVENTOS AGRADABLES

Este ejercicio consiste en recordar un evento específico agradable y grabarlo en el calendario de eventos agradables. Estos eventos deben de recogerse en la tabla diariamente antes de ir a dormir. En la siguiente tabla tiene un ejemplo para que le pueda servir de guía del objetivo de esta actividad.

¿Cuál fue la experiencia?	¿Era consciente de las sensaciones agradables, mientras ocurría el evento?	¿Cómo se sentía tu cuerpo, detalladamente, durante esta experiencia?	¿Qué sentimientos, emociones y pensamientos acompañan a este evento?	Ahora que escribe esto, ¿Qué sentimientos, pensamientos y emociones tiene?
EJEMPLO: De vuelta a casa después del colegio detenerme al oír cantar a un pájaro	Si	Sentía ligereza en la cara, era consciente de cómo los hombros caían hacia delante y como las comisuras de la boca se elevaban	Alivio, placer, “esto es bueno”, “bonito sonido”, “es tan agradable estar fuera”	Es una cosa muy pequeña pero estoy contento de haberme dado cuenta de ello. Tengo una sensación de calidez y hormigueo en mi

		hacia arriba		cuerpo

ANEXO 6.- ACTIVIDAD INFORMAL: CALENDARIO DE EVENTOS DESAGRADABLES

Este ejercicio consiste en recordar un evento específico desagradable y grabarlo en el calendario de eventos desagradables. Estos eventos deben de recogerse en la tabla diariamente antes de ir a dormir. En la siguiente tabla tiene un ejemplo para que le pueda servir de guía del objetivo de esta actividad.

¿Cuál fue la experiencia?	¿Era consciente de las sensaciones desagradables, mientras ocurría el evento?	¿Cómo se sentía tu cuerpo, detalladamente, durante esta experiencia?	¿Qué sentimientos, emociones y pensamientos acompañan a este evento?	Ahora que escribes esto, ¿Qué sentimientos, pensamientos y emociones tiene?
EJEMPLO: Realización de una exposición en clase delante de los compañeros	si	Sentía como mis manos temblaban, mi voz se trababa cuando explicaba las diapositivas, no paraba de	Impotente, frustrado, “seguro que he suspendido”, “esto me bajara la nota”	“Espero no tener que pasar por esto más”, opresión en el estómago, intranquilidad.

		mirar a todos lados.		

ANEXO 7.- ACTIVIDAD INFORMAL; STOP: UN MINUTO DE RESPIRO

Para la realización de este ejercicio debes de llevar siempre contigo durante la semana esta tabla, cuando te encuentres ante una situación en la que normalmente actúas de manera impulsiva aprendas a hacerlo de forma consciente siguiendo los cinco pasos: Pararse- Respirar- Observar nuestro cuerpo- Avanzar de forma consciente.

En la siguiente tabla tiene un ejemplo para que le pueda servir de guía del objetivo de esta actividad.

¿Cuál fue la situación?	¿Qué ocurría con usted cuando se pensó tomar un minuto de respiro en lugar de proceder como de costumbre?	¿Qué notabas mientras hacías el minuto de respiro? (Cuerpo, Mente, Emoción)	¿Qué notaste después de realizar el minuto de respiro?	¿Qué has aprendido?
EJEMPLO: Estaba con mis amigos y uno de ellos empezó a	Mi corazón latía con fuerza, mi estómago estaba apretado, estaba	Mis hombros y mi estómago estaban muy tensos pero	Mi estómago y hombros estaban mucho más relajados. Hable	Si no hubiera realizado la técnica yo hubiera

decir cosas que eran mentira	muy enfadado, “el quiere enfadarme”	conforme aplicaba la técnica yo notaba que se iban relajando	con mi amigo pero de manera más tranquila.	reaccionado de manera impulsiva como normalmente, y podría decir algo de lo que luego me arrepiento

ANEXO 8.- ACTIVIDAD INFORMAL: SUAVIZAR, CALMAR, PERMITIR

Este ejercicio será realizado cada día antes de ir a dormir. Deberá de plasmar una emoción no deseada, esta no tiene porque ser grave, sino que por ejemplo podría ser la impaciencia de esperar una cola, o estar molesto por algún evento leve. Si no tiene ningún evento no deseable debes de ignorar la técnica y tomar el tiempo necesario para sentir gratitud por algún evento positivo vivido o por sentirse agradecido por no haber experimentado ningún evento indeseable. En la siguiente tabla tiene un ejemplo para que le pueda servir de guía del objetivo de esta actividad.

¿Cuál fue la situación? ¿Qué estaba sucediendo dentro?(cuerpo, mente, emociones)	¿Cuál fue la emoción más fuerte que estabas sintiendo?(Por ejemplo, ira, tristeza, dolor, etc.)	¿En qué parte del cuerpo sentías esto con mayor intensidad? (Por ejemplo, opresión en el pecho, náuseas en el estómago,	¿Cómo hiciste suavizar- calmar- permitir? ¿Qué notaste mientras hacías esto?	¿Qué notaste después de hacer el proceso?
---	---	---	--	---

		etc.)		
EJEMPLO: La profesora me regañó por hablar en clase	Al principio cuando me sorprendió me sentí como si me hubieran pateado en el estómago, me sentía vulnerable y enojado, pero sobre todo me sentía herido.	En el estómago sentía un dolor muy fuerte	Concentré la atención en el estómago y empecé a decirme mentalmente tranquilo, tranquilo. Después puse la mano en mi corazón y note mi respiración, comencé a decirme palabras como calma, calma. Cuando me sentí preparado abrí los ojos.	Me noté mucho mas aliviado y pude concentrar mi atención en lo que la profesora estaba explicando

ANEXO 9.- ACTIVIDAD INFORMAL: EL PROCESO DEL DOLOR

Este ejercicio será realizado cada día antes de ir a dormir. Deberá de plasmar una incomodidad física experimentada en el día, esta no tiene porque ser grave, sino que

puede ser un dolor leve o irritación física. Si tiene la suerte de tener un día sin molestias no realice el proceso de los cinco pasos y centre la atención en la gratitud de no sentir molestias o por algo que sucedió en el día. En la siguiente tabla tiene un ejemplo para que le pueda servir de guía del objetivo de esta actividad.

¿Dónde te encontrabas cuando te notaste la incomodidad física?	¿Cuáles fueron las sensaciones reales?	¿Dónde encontraste algo agradable?	¿Qué notó cuando se incluyeron tanto lo agradable como lo desagradable?	¿Qué notó después del proceso?
EJEMPLO: Yo estaba en la escuela cuando me comenzó un fuerte dolor de espalda	Dolor muy fuerte en la zona media de las espaldas, sentía como un pellizco	Mis piernas al menos no me duelen.	Me sentí mucho más grande, hay mucho más para mí que esta zona de la espalda. El dolor de la espalda no se fue pero me di cuenta que no todo es tan preocupante	Noté que el dolor de mi espalda seguía pero no me fijé en ello y seguí con mi clase, no todo es fijarse en dolor sino también apreciar que hay otras cosas que no duelen.

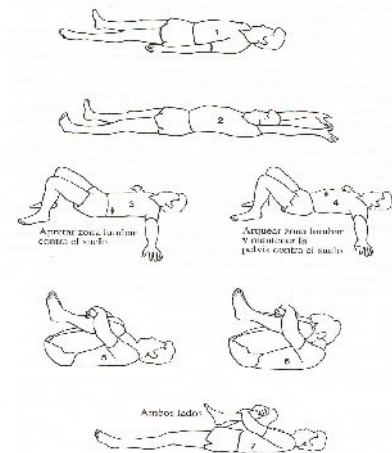
ANEXO 10.- ACTIVIDAD INFORMA: EL CALENDARIO DE LA COMUNICACIÓN

Describe la comunicación, ¿con quién hablas? ¿Tema?	¿Qué quieres de ellos? ¿Cómo quieres ser tratado?	¿Qué esperas obtener (resultado/tratamiento)?	¿Qué crees que la otra persona quería? ¿Qué crees que realmente consiguen (resultado/tratamiento)?	¿Cómo se sintió física y emocionalmente antes y después?	¿Qué notas ahora al recordar la comunicación
EJEMPLO: Llamo a una compañía de teléfono para cambiar de tarifa.	Cambiar mi tarifa y quiero que me traten con compasión y me comprenda	La persona que me atendió era muy antipático y además me transfirió con cuatro operadores	Ella quería que hablara con otro operador y aunque este si me cambio mi tarifa yo me sentía muy irritado y molesto	Me sentía muy tenso hasta que llego la persona adecuada para resolver mi problema	En un principio sentía opresión pero luego me sentí avergonzado por tratar a alguien así que realmente está realizando su trabajo

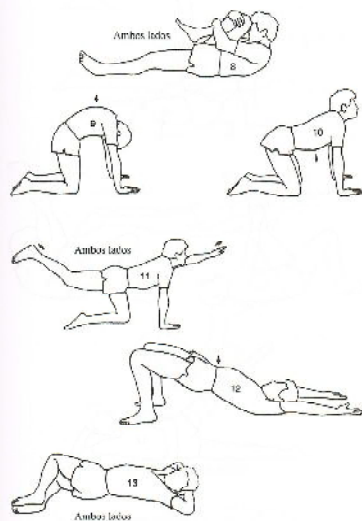
ANEXO 11.- POSTURAS YOGA

FIGURA 6

Secuencia de posturas de yoga
(cinta 1, cara 2)



148



149