

“La meditación nos enseña a ignorar las distracciones y a enfocar nuestra atención en lo que queremos enfocarla”.
Daniel Goleman

Estrategias de atención plena para docentes: Mindfulness en el aula.

Karina Noemi Asmal

Licenciada en Ciencias de la Educación

karinaasmal.68@gmail.com

Tatiana Coronel Coronel

Licenciada en Ciencias de la Educación

ecutat73@hotmail.com

Verónica Noemi Bravo

Magister de Educación Inclusiva Prácticas y Políticas y Atención a la Diversidad.

bravoveronica888@gmail.com

Maestras de Pedagogía e Innovación Educativa

Universidad Católica de Cuenca

Simposio al que tributa

DESAFÍOS DE LA FORMACIÓN INICIAL Y PERMANENTE DE DOCENTES PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE. RETOS DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR ANTE LA AGENDA 2030.

Resumen

El presente artículo está enfocado a una investigación teórica sobre la práctica de mindfulness en el campo educativo, específicamente en el aporte del docente y su influencia en el proceso de enseñanza y aprendizaje, poniendo principal atención sus actitudes frente a los altos niveles de estrés que está atravesando especialmente en estas épocas de pandemia mundial, y la manera que puede superar mediante esta técnica. A su vez sea él quien replique en sus estudiantes, con el objetivo de fortalecer sus funciones cognitivas, estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes, la creatividad, las habilidades motoras y la memoria. De esta manera se desea aportar en el campo educativo para lograr un aprendizaje significativo no solamente con un enfoque cognitivo sino, además trabajar con las emociones con la conciencia plena, valorando el tiempo presente.

Palabras Clave: Atención plena, Mindfulness, meditación, Habilidades

Abstract

This article is focused on a theoretical research about the practice of mindfulness in the educational field. It is specifically related to the teacher's contribution and how they can influence on the teaching-learning process with emphasis on Students attitudes due to the high levels of stress that they are going through the global pandemic and how Students can overcome it using these strategies. Teachers have to replicate in their students in order to strength their cognitive functions stimulating their attention and understanding of learning, their creativity, their motor skills and memory. Thus teachers would contribute positively in the educational field to achieve not just meaningful learning with a cognitive approach but also Student's emotions with full consciousness valuing the present time.

Key Words: Mindfulness, Mindfulness, meditation, Skills.

Introducción

El mindfulness cada día cobra auge como una técnica, y su propósito es la atención de manera significativa en cuanto a la adquisición de habilidades de comprensión hacia nuevas perspectivas y admitiendo experiencias que se presenten a lo largo de la vida. "Mindfulness es atención plena, totalizadora, no reactiva momento a momento". (Baldino, 2012, p. 7). Entonces es necesario conocer cómo hacer más llevadero los problemas sociales, emocionales y de comportamiento que interceptan el éxito hacia una vida plena de las personas que estamos en constante cambio, de tal manera que permita superar estos desafíos constantes en entornos inmediatos, entre los que destaca el campo educativo; por lo cual es pertinente conocer algunos programas que ayuden a mejorar actitudes y comportamientos que inciden en las relaciones intrapersonales. "El término mindfulness puede entenderse, por tanto, como atención y conciencia plena, resaltando un empeño en centrarse en el momento presente, de forma activa y reflexiva" (Vallejo, 2006, p.59). Tomando como punto de partida la aceptación de las rutinas cotidianas promoviendo la flexibilidad hacia diferentes perspectivas de pensamiento para lograr bienestar y salud mental.

La capacidad de estar consiente a un mundo de procesos internos y externos por los cuales pasamos durante toda nuestra vida se la llama conciencia plena, comúnmente

las personas colocamos nuestra atención en preocupaciones y pensamientos que no permiten estar conscientes de los estímulos que percibimos de nuestro entorno de manera natural.

“A principios de los años 80 algunos médicos, psiquiatras y psicólogos clínicos emplearon prácticas de meditación asiática en sus pacientes como medio de terapia en diferentes enfermedades y trastornos mentales” (López y Hernández, 2016, p.137). Entonces al hablar del mindfulness referimos a recibir de manera consciente estímulos del mundo exterior tales como: colores, formas y sabores, sin dejar de lado las relaciones intrapersonales y distinguiendo como situaciones efímeras con el paso del tiempo.

Mindfulness término utilizado para referirse a un estado de atención plena, que ayuda a regular las emociones, reducir los pensamientos negativos y sobrellevar las frustraciones e incertidumbres, es el arte de vivir conscientemente. Esta es una práctica de meditación desarrollada en Estados Unidos por Jon Kabat Zinn, en el año de 1979, el mismo que implementa un programa formal de reducción de estrés denominado Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)”. (Moscoso y Lengacher, 2015, p.223). Investigaciones científicas demuestran un impacto positivo en cuanto a la salud, especialmente en la reducción del estrés. A nivel mundial esta práctica va en aumento, en Estados Unidos, el 79% de las escuelas de medicina promueven algún tipo de actividad relacionada a este tipo de meditación “(Barnes, Hattan, Black, & Schuman, 2016). Cada vez es más frecuente la aplicación de esta estrategia tanto en el campo de la salud como en la educación, tal es así que desde el año “2016 en Reino Unido se inició un proyecto para evaluar el costo-beneficio de incluir mindfulness en 76 escuelas”. (Tovar y García, 2017, p.3).

Existen varios programas socioemocionales de atención plena que están siendo considerados en educación, tales como: Escuelas Despiertas, Mindful Schools, Crecer Respirando, TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas al Aula), Aulas Felices, que permiten desarrollar y promover la atención y concentración, los estudiantes aprenden a relajarse y liberarse del estrés, regulan sus emociones y evitan conflictos.

Recientemente en Ecuador el programa “Pausa Activa en las Actividades Escolares” una iniciativa del Ministerio de Educación, que tiene como objetivos, fortalecer los espacios pedagógicos, mejorar las condiciones para el aprendizaje y disminuir el estrés. Este programa está dirigido para todos los docentes, presentado como una guía didáctica aplicable en las clases virtuales, que, a consecuencia de la pandemia, las aulas pasaron a las pantallas, existiendo muchos distractores a la hora de aprender, el confinamiento generó considerables niveles de estrés y ansiedad, tanto a los docentes como a los estudiantes, por lo que se vuelve indispensable aplicar estrategias que permitan conseguir un bienestar personal y social.

Hoy en día los docentes se encuentran con mucha más responsabilidad laboral, debido a que deben estar pendiente de los estudiantes todo el tiempo, preparar material curricular periódicamente acorde a sus necesidades, evaluar gran cantidad de actividades mediante medios electrónicos, estar en una sola postura por largas horas y en muchos casos mantener una capacitación constante sobre el uso de la tecnología, cuestiones que ha generado niveles altos de estrés y preocupación, por tal motivo se pretende incrementar prácticas de meditación como lo describe el autor Kabat-Zinn (2007) que afirma que este método nos vuelve menos reactivos a lo que nos ocurre en el momento actual. Ya que el Mindfulness permite relacionarnos con una experiencia positiva, negativa o neutra, generando una reducción en los niveles de estrés, sufrimiento y permite aumentar el bienestar. (Germer, Siegel y Fulton, 2005).

En este contexto surge la necesidad de responder las siguientes interrogantes ¿Cómo aporta la atención plena (Mindfulness) al trabajo del docente en el aula?, ¿Es posible bajar los niveles de estrés en los docentes mediante la estrategia Mindfulness? y ¿Qué tipo de estrategias de Mindfulness se pueden aplicar a los docentes para que puedan replicar a los estudiantes?

“La práctica de Mindfulness pertenece a la tradición “Vipassana”, que significa vivir el momento presente tal y como es, de forma objetiva y sin reaccionar, aprendiendo a aceptar lo que no se puede cambiar” (López. 2016, p.135). Por ello, es necesario que el ser humano desarrolle actividades de manera reflexiva, pues las acciones comunes que se realizan permitirán auto conocerse y valorarse; su resultado apunta a un equilibrio interno de emociones de manera positiva. Al utilizar esta estrategia de

forma efectiva, conseguiremos aplicar bases sólidas para una vida provechosa, tolerante y tranquila, demostrando así la comprensión de nuevas perspectivas y admitiendo nuevas experiencias que se presenten a lo largo de la vida. De esta manera se entiende al Mindfulness como habilidades que se aprenden a través de la práctica y es utilizada en el diario vivir.

Lo contrario a esta atención consciente es la insensatez, estado en el que vivimos la mayor parte del tiempo, ya que estamos casi siempre preocupados, con rumiaciones sobre el pasado y planificando el futuro (López, 2016, p.137). Por ello al ejecutar esta técnica, las personas son capaces de mejorar su estado de ánimo, manejar de manera positiva las emociones y ser felices de manera consciente. Está comprobado que la práctica del Mindfulness disminuye la dependencia de sustancias tales como alcohol y droga, permitiendo hacer de ésta una terapia en centros de rehabilitación de adicciones. La conciencia plena “Es la tendencia a ser consciente de las propias experiencias internas en un contexto de aceptación de esas experiencias sin juzgarlas”. (Pérez, 2014, p.78). Realizar diariamente estos ejercicios, permite mejorar la salud mental y física, y más aún producir un mayor número de conexiones neuronales y de esta manera permitiendo integrar una gama de funciones tales como: Flexibilidad para comprender perspectivas diferentes a las conocidas por el individuo, autorregulación de actitudes y comportamientos.

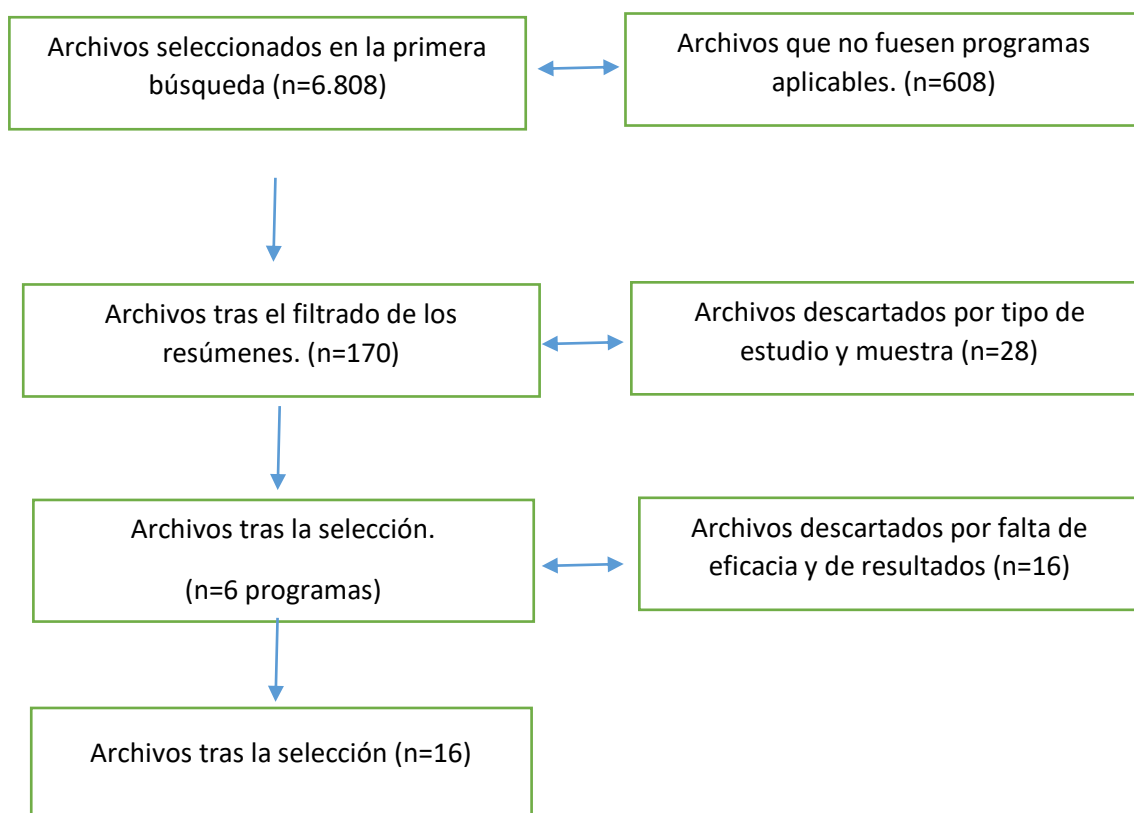
MÉTODO

Este siguiente trabajo ha tenido una extensa búsqueda, este análisis se concretó en tres fases, la primera fase consistió en la búsqueda mediante la base de datos científicas de la biblioteca virtual de la Universidad Católica de Cuenca, y se buscó la siguiente temática en diferentes revistas como: Redalyc, Dialnet, Pcielo. Las palabras de búsqueda que fueron utilizadas son las siguientes: “mindfulness”, “atención plena”, “meditación”, se realizó la búsqueda en español. Además, se analizaron publicaciones recientes sobre programas de mindfulness.

En la segunda fase se delimitó la búsqueda de resultados de los documentos, para que esta pueda responder a nuestro objeto de estudio. Se busca y se elige

documentos desde el 2001 hasta la actualidad, nos hemos centrado en documentos recientes y actuales. Nuestra población para abordar son los docentes.

Como tercera fase se clasifica los artículos analizados, se realiza las revisiones bibliográficas sobre mindfulness en la educación y la efectividad de los programas en el contexto educativo.



MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN

“Mindfulness nos plantea una nueva manera de entender los procesos de enseñanza y aprendizaje que pone en el centro de los mismos la indagación introspectiva, la amabilidad y la aceptación”. (Palomero & Valero, 2016, p.26). Si bien es cierto tenemos algunas dificultades a la hora de implementar esta técnica en las instituciones educativas tales como: comprender el propio concepto, la contradicción de valores e ideologías y la exigencia de competencias como valores y actitudes necesarias para la aplicación de mindfulness en el proceso educativo, pues se requiere años de práctica para consolidarse. Sin embargo, los beneficios son mucho mayores tales como: “fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional,

incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes, estimula la creatividad, desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa, activa la memoria”. (Ministerio de Educación del Ecuador, 2020).

Brito y Corthorn (2018) citan a Brito (2015) el mismo que indica lo siguiente:

“un enfoque mindfulness implica la tarea de pensar y de concebir una forma concreta de cultivar la actitud o presencia de los profesores, entendiendo por actitud el conjunto de disposiciones implícitas de un individuo en todas las dimensiones de su existencia (modos de pensar, de sentir, de relacionarse, de actuar, etc.) que se expresan en un modo específico y habitual de estar presente en el mundo” (p. 248)

En este sentido es importante señalar que los docentes se convierten en piezas claves para el proceso educativo, donde no solamente sean necesarios los contenidos programáticos de las diferentes asignaturas, sino además este acompañado por la reflexión, motivación, mente abierta a ideas diferentes, el respeto a los demás y a uno mismo.

“Necesitamos incorporar en la educación la convicción de que no se trata solo de enseñar y aprender, sino de generar una actitud tanto hacia uno mismo como hacia el mundo y que este proceso es complejo precisamente porque requiere “comenzar por casa”; es decir, por el cultivo de una actitud propicia en los propios profesores y equipos directivos, incluso antes de intentar formar en los estudiantes.” (Brito y Corthorn, 2018, p. 250).

Por lo tanto, nuestro sistema educativo necesita un enfoque diferente, especialmente en las épocas en las que estamos atravesando, por cuestiones de la pandemia, la afectación psicológica tanto de estudiantes, docentes y padres de familia se evidencia en las prácticas educativas, entonces fomentar en adultos el mindfulness “ produce un mayor flujo sanguíneo y un engrosamiento de la corteza cerebral en áreas asociadas con la atención y la integración emocional”. (Davidson, 2008). En consecuencia, podemos decir que el manejo regular de esta técnica permite que el cerebro realice cambios visibles en personas que han practicado de manera regular, demostrando progreso en el manejo de emociones y sentimientos. Por lo que se sugiere a los docentes prestar primordial atención a la actitud y compromiso que son los pilares del mindfulness. Kabat-Zinn (1990) afirma que la actitud y el compromiso son los fundamentos de la atención plena. Los siete factores son los siguientes:

1. **No juzgar**, respetar de forma consciente las distintas individualidades de las personas, valorar el presente.
2. **Paciencia**, Mantener la calma ante los sucesos del presente, las cosas suceden en el momento adecuado.
3. **Mente del Principiante**, mantener una mente abierta hacia nuevas experiencias
4. **Confianza**, auto valorarse desde el yo interior, teniendo en cuenta habilidades propias del ser.
5. **No esforzarse**, no forzar las situaciones del presente, los cambios son paulatinos.
6. **Aceptación**, valorar el momento presente.
7. **Ceder**, permitir que nuevas experiencias sean parte de la vida cotidiana.

Los docentes al utilizar el mindfulness como técnica de relajación en sus estudiantes, tienen como objetivo mejorar el clima tenso en el aula, por un ambiente más ameno donde estos se sientan confiados y sobre todo disminuyen, la ansiedad, estrés, y miedo ante nuevos contextos y situaciones a las que se enfrenten diariamente, en este caso el maestro juega un papel importante de mediador de habilidades de comunicación, sociales y afectivas entre pares. Por ello la labor docente debe tener una idea clara inclusiva, y universal para desarrollar y emplear esta técnica como medio facilitador para conocer su propia sabiduría, así como también la de sus estudiantes. Cabe mencionar que los docentes deben estar altamente capacitados en valores, actitudes las cuales necesitan llevarlo practicando el mindfulness, pues la carencia de una disposición pertinente por parte del profesor disminuirá el dar alcance a los verdaderos objetivos de esta práctica.

“La obtención de resultados satisfactorios requiere cambios de hábitos y estilo de vida, con el fin de mejorar una expectativa más positiva sobre uno mismo, sobre la vida y sobre cómo lidiar con las personas y situaciones” (Zanon, Dellazzana-Zanon, Wechsler, Fabretti, y Rocha, 2020, p.9). En consecuencia, se puede decir que los cambios de hábitos diarios producen en el individuo sensación de bienestar consigo mismo y con su entorno, por lo que sería necesario trabajar con mindfulness entre horas clase como modo de entrenamiento como lo sugiere (Pérez, 2014, p.86).

“Los mecanismos de acción pueden ser entendidos como las variables que hacen posible que el entrenamiento en conciencia plena produzca resultados, pero también como resultados en sí mismos. o auto-regulación, aceptación, integración de aspectos disociados del self, clarificación de valores, espiritualidad y relajación. En el campo educativo se han podido visualizar que la práctica de ejercicios de mindfulness a estudiantes y docentes dieron paso a la obtención de puntuaciones altas en varias asignaturas. Así como también se obtuvieron bajos índices de ansiedad entre los estudiantes “Las escuelas primarias entrenadas en MBSR han obtenido puntuaciones más altas otorgadas por sus profesores en atención selectiva, atención sostenida y habilidades, así como puntuaciones más bajas en ansiedad” (Mercader, 2020, p.4).

Varios son los testimonios acerca del autocontrol en el aprovechamiento estudiantil, pues este ha permitido avances significativos en la adquisición de competencias, y habilidades de autorregulación como un factor de aprendizaje. Existe evidencia que en Continente Europeo se introdujo el aprendizaje por competencias, pues supone una clave para el aprendizaje permanente. La recomendación consistía en la motivación y confianza, como elementos cruciales para el desarrollo de la competencia Aprender a aprender, la capacidad para gestionar la frustración, y el estrés como fundamentales en el desempeño de las Competencias Sociales y Cívicas. (Mercader, 2020, p. 4). Otros han planteado que las competencias emocionales ejercen como mediadoras entre el clima de clase y el rendimiento escolar (Mercader, 2020, p.5)

En resumen de lo descrito anteriormente, podemos mencionar que el trabajar actividades de mindfulness o atención plena habría de ser una de las actividades primordiales dentro de la micro planificación educativa, como lo citan algunos autores como (Pacheco, Deilis, Canedo, Manrique, García, 2018, p.4).Mencionan que “Las fortalezas personales son capacidades cognitivas, afectivas, volitivas y conductuales que suponen los ingredientes psicológicos necesarios para desarrollar las virtudes humanas. El Mindfulness se entiende como un elemento clave y sustancial a la hora de detectar, diagnosticar, implementar y desarrollar diferentes fortalezas personales tanto en una sola persona, como a nivel de intervención grupal”. En las relaciones entre docente -alumno es vital que se originen relaciones de satisfacción de bienestar

en donde el crecimiento personal y de aprendizaje sea mutuo, y de esta forma se manejen los problemas en equipo.

Un grupo de investigadores de la Universidad de Toronto, dirigidos por Scott Bishop ha propuesto un modelo de mindfulness que distingue dos componentes. El primer componente es lo que ellos denominan como la autorregulación de la atención de manera que se mantenga en la experiencia inmediata. Y el segundo componente, utilizando las palabras de Bishop, implica una orientación particular hacia la propia experiencia en el momento presente que se caracteriza por curiosidad, apertura y aceptación. (Simón y Germer, 2011. p.49).

MINDFULNESS DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

Existen diferentes programas basados en mindfulness en educación, pero el desconocimiento de la utilización e importancia hace que no la utilicen y que no la practiquen. Como señalan los autores Woloschin y Serrabona (2003), que los ejercicios deban estar dirigidos a niños y adolescentes, se tienen que tomar en cuenta los intereses y las necesidades de los mismos, respetando su individualidad, tiempos y aceptando su conducta, así esta no sea ideal desde el punto de vista del educando.

Los expertos como Santamaría, Cebolla, Rodríguez, y Miró (2006) aconsejan lo siguiente esto se adaptó para los estudiantes:

- Imagínate cómo se te ve y escucha desde el punto de vista de tu grupo de alumnado.
- Practica el ver a tus estudiantes como simplemente perfectos de la forma que son.
- Estate atento de tus expectativas respecto de tus estudiantes y considera si son verdaderamente en su mejor interés.
- Cuando te sientas confundido ante alguna situación, detente y medita.
- Realiza actividades donde tengas que callar y saber escuchar.
- Aprende a vivir las tensiones sin perder el propio equilibrio.
- Pon límites firmes desde el conocimiento y el discernimiento y no desde el miedo o el deseo de control.

- ❑ Trabaja en el autoconocimiento a fin de poder dar a tus estudiantes lo mejor que tenemos, que es uno mismo.

Ejercicios de Respiración

Según el autor Estrada (2014), la respiración abdominal reeduca al estudiante a respirar, en lugar de retener la respiración durante una actividad mental o un esfuerzo físico. Para este ejercicio es importante mantener una posición cómoda, podemos acompañarla con música suave o simplemente realizarla en silencio.

- ❑ El alumno debe realizar una exhalación, en pequeños soplos, (puede imaginar que está soplando una pluma en el aire para que no se caiga).
- ❑ La mano debe colocarse en el abdomen y podrá sentir la inhalación y la exhalación.
- ❑ Inhale mientras cuenta hasta tres, mantenga la respiración mientras cuenta tres, y exhale mientras cuenta hasta tres. (Puede repetir este ejercicio contando hasta cuatro o incluso hasta cinco).
- ❑ La respiración debe ser automática, la música puede ayudarle a respirar a su ritmo, evitando tener que contar.

Esta actividad nos va a favorecer la concentración, la relajación del sistema nervioso central y activar el cerebro para los ritmos craneales. Ayuda a la aplicación en la enseñanza de la lectura, el lenguaje, mejora el nivel de energía y aumenta la duración de la atención, facilitando el proceso de enseñanza.

Ejercicio de atención plena.

La atención plena, según Simón (2011), refiere que este ejercicio permite la ayuda a los estudiantes para mejorar los aspectos de su vida, esto quiere decir hacer las cosas conscientemente, desde comer, respirar, caminar, hablar, etc.

A continuación, se describe un ejercicio:

1. Se debe hablar con atención plena.
2. Pensar en una palabra agradable, puede ser paz, amor, calma, etc.

3. Pedimos a los estudiantes que piensen en la palabra sin decirla en voz alta, repitiendo la palabra cada vez que respiren, inhalando y exhalando, manteniendo la atención en la palabra.
4. Este ejercicio se puede hacer de uno a 5 minutos, dirigiendo la atención a la palabra, repitiendola suave y lentamente mientras se espira y relaja.

Este ejercicio sirve en todas las acciones que ejecutamos durante la vida, si lo hacemos con atención plena recuperando el tiempo presente, nos libraremos de preocupaciones y estrés. Disfrutando la actividad que se realiza en tiempo presente, con la ayuda de las siguientes frases se puede motivar a los estudiantes:

- Si estudias- estudia
- Si comes- come
- Si descansas- descansa
- Si investigas - investiga
- Si juegas - juega

De esta manera se puede lograr poner atención en lo que los estudiantes hacen y seguramente mejorar su atención y por consiguiente su rendimiento académico, sus relaciones personales y su conducta.

CONCLUSIÓN

Muchos educadores reconocen que, si se hubiesen encontrado antes con las herramientas que actualmente les facilitan el desarrollo y el autocontrol, se habrían ahorrado muchos errores en sus respectivos caminos de la vida. Y por ello anhelan poner en práctica en sus estudiantes para generar un mejor aprendizaje.

Este programa pretende mejorar el bienestar indirectamente de los docentes para que puedan generar un bienestar saludable en sus estudiantes. Según Poulin et al., (2016). Estas personas permitirán transmitir un importante entrenamiento de la mente y esto permite poder experimentar beneficios en sus propias vidas, aportando así con las personas de su entorno.

Es muy importante ofrecerle al educando una experiencia llena de significado para invitarlo a ser consciente de su postura, respiraciones, emociones, cuerpo como campo de juego pero con un fin más allá que es, el de darse a cada momento. Así que el estudiante podrá unirse a este espacio transpersonal cuando le apetezca y que no sea de manera obligada.

BIBLIOGRAFÍA

- Barnes, N., Hattan, P., Black, D.S. et al. (2017). An Examination of Mindfulness-Based Programs in US Medical Schools. *Mindfulness* 8, 489–4
<https://doi.org/10.1007/s12671-016-0623-8>
- López, L. (2016). Técnicas Mindfulness en Centros Educativos Desarrollos Académicos y Personal de sus Participantes *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27 (1), 134-146. ISSN: 1139-7853.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3382/338246652009>
- Weare K (2012) Evidencia de Impacto de Mindfulness sobre los Niños y Gente Joven. *Revista El proyecto Mindfulness in Schools* pag.3-10
- NAPOLI, M., KRECH, P.R., & HOLLEY, L.C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: the attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99-125
- Davidson, R. y Lutz, A. (2008) El cerebro de Buda: neuroplasticidad y meditación. *IEEE Signal Process Mag.* 25 (1): 176-174.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944261/>
- Cerezo, F. y Méndez, I. (2012) Conductas de riesgo social y de salud en adolescentes. Propuesta de intervención contextualizada para un caso de bullying. *Anales de psicología*, 28 (3), 705- 719.
- Baer, RA (2003) Entrenamiento en Mindfulness como intervención clínica. Una revisión conceptual y empírica. *Psicología clínica: ciencia y práctica*. 10 (2),125--43.
- Brito, G. (2011). Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (Mindfulness): Sistematización de una Experiencia de su Aplicación en un Hospital Público Semi-Rural del Sur de Chile. *Psicoperspectivas*, 10(1), 221-242.
<https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol10-Issue1-fulltext-121>
- Soriano, R. & Cruz,(2014). *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*. Aconcagua Libros: Sevilla, 239pp.
<file:///C:/Users/Vero%20Bravo/Downloads/Dialnet-AlianzaDeCivilizacionesPoliticasyMigratoriasYEducac-563553.pdf>
- Schwind, JK, McCay, E., Beanlands, H., Martin, LS, Martin, J. y Binder, M. (2017). La práctica del mindfulness como estrategia de enseñanza-aprendizaje en la educación superior: un estudio piloto exploratorio cualitativo. *Educación de enfermería hoy* , 50, 92-96.

- Mañas, I., Franco, C. y Justo, E. (2011). Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de un Programa de Entrenamiento en Mindfulness. *Clínica y Salud*, 22(2), 121-137.
- Vallejo, M. (2006). Mindfulness (presencia reflexiva y atenta). *Psicología Conductual: Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 14, 433-451
- Badino, C. (2012). *Vivir y morir plenamente Mindfulness: simplificando mente cerebro cuerpo*. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires :, 86 p. ; 21x15 cm. ISBN 987-987-33-2988-3
- Palomero, P. Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. Universidad de Zaragoza. Facultad de Educación. C/ Pedro Cerbuna, 12. E-50.009 – Zaragoza.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802510>
- Ministerio de Educación del Ecuador (2020). Pausa Activa en las actividades escolares, Guía didáctica para docentes.
www.educacion.gob.ec
- Brito, P. Corthorn, C. (2018). La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación. *Estudios Pedagógicos XLIV*, N° 1: 241-258.
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v44n1/0718-0705-estped-44-01-00241.pdf>
- Zanon, C., Dellazzana-Zanon, LL, Wechsler, SM, Fabretti, RR y Rocha, KN (2020). COVID-19: implicaciones y aplicaciones de la Psicología Positiva en tiempos de pandemia. *Estudios de psicología (Campinas)*, 37, e200072.
<https://doi.org/10.1590/19820275202037e200072>
- Mercader, A. (2020). Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar. *Propósitos y Representaciones*, 8(1), e372. doi:
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.372>
- Pacheco, Deilis, Canedo, Manrique, García, (2018). MINDFULNESS: ATENCIÓN PLENA EN EDUCACIÓN INFANTIL. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, 2 (1), 105-114. ISSN: 0214-9877.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349856003011>

Woloschin y Serrabona (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, vol. 30, núm. 3.

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/274/27449361001/html/index.html>

Santamaría, Cebolla, Rodríguez, y Miró (2006). Mindfulness (atención plena o conciencia plena). *Guía para educadores*

<https://drive.google.com/file/d/0B09ALcQG8dKvS3BBVEUxVmRpaWs/view>

Miró, M y Valencia, V. (2011). Mindfulness en la práctica clínica Biblioteca de Psicología

Desclee de Brouwer.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=1432698#ArticulosRevistas>

Edith, E. (2014). Mindfulness en niños y jóvenes : Como un jardín donde plantar

Poulin, (2016). Mindfulness en contextos educativos: Profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, vol. 30, núm. 3.

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/274/27449361003/html/index.html>

Simón, (2011). Con la colaboración de Christopher K. Germer. Diseño de la cubierta: Eva Olaya 1.^a edición: Sello Editorial, SL.Passeig de Gràcia, 118, pral.08008 Barcelona.
ISBN: 978-84-15132-04-2