

## **Practicando *mindfulness* con el futuro profesorado de educación infantil: una experiencia enriquecedora de innovación docente.**

Practicing mindfulness with pre-service early childhood teachers: an enriching experience teaching innovation.

Pilar Sanz-Cervera e Irene Lacruz-Pérez

*Departamento de Didáctica y Organización Escolar, Universidad de Valencia (España)*

**Resumen:** Dada la sociedad cambiante e incierta en la que vivimos, la práctica del Mindfulness es actualmente una necesidad social como prevención de nuestra salud mental. Teniendo en cuenta los múltiples beneficios que proporciona esta técnica, en los últimos años se ha extendido su práctica en el ámbito educativo como técnica para reducir el estrés docente y como propuesta de intervención con el alumnado de diferentes etapas educativas. El presente estudio incluye Mindful-Kids, una experiencia de innovación educativa llevada a cabo por un grupo de docentes de la Universitat de València en el Grado Universitario de Maestro/a en Educación Infantil. El objetivo de esta experiencia es que los futuros maestros y maestras experimenten los beneficios de la práctica del Mindfulness y aprendan cómo crear y guiar sus propias prácticas para intervenir con el alumnado de educación infantil. Como resultado de la experiencia, los estudiantes han creado un canal de YouTube con prácticas guiadas por ellos mismos. Tanto el profesorado como el alumnado valora muy positivamente esta experiencia, ya que además de ser una herramienta para su desempeño profesional, la gran mayoría considera que se trata de una práctica que les ha aportado múltiples beneficios en el ámbito personal, especialmente en lo que respecta al manejo de sus propias emociones.

**Palabras clave:** educación infantil, futuros docentes, innovación, Mindfulness, YouTube.

**Abstract:** Given the changing and uncertain society in which we live in, the practice of mindfulness is today a social necessity as a prevention of our mental health. Considering the multiple benefits that this technique provides, in recent years its practice has spread in the educational field as a technique for reducing teaching stress and as an intervention proposal for students at different educational stages. This study includes Mindful-Kids, an educational innovation experience carried out by a group of professors from the University of Valencia in the Early Childhood Education Teacher's Degree. The aim of this experience is for pre-service teachers to experience the benefits of mindfulness practice and to be able to learn how to create and guide their own practices to intervene with early childhood education students. As a result of the experience, the students have created a YouTube channel with practices guided by themselves. Both teachers and students value the experience very positively, since beyond being a professional tool, the vast majority consider that the practice has brought them a great number of benefits on a personal level, especially with regard to managing their own emotions.

**Keywords:** early childhood education, innovation, mindfulness, pre-service teachers, YouTube.

### **1. LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS COMO NECESIDAD SOCIAL EN EL S.XXI.**

Actualmente se han incrementado exponencialmente los niveles de estrés y ansiedad de la población general, lo que también repercute en el ámbito escolar, derivando en muchos casos en patologías de todo tipo, ya sea problemas físicos, mentales y/o

emocionales (Maturana y Vargas, 2015). Esta situación ha puesto de manifiesto la sociedad tan cambiante e incierta en la que vivimos, un aspecto que requiere de la implementación de ciertas herramientas, como el *mindfulness*, para poder gestionar nuestros estados emocionales.

La práctica del *mindfulness*, también conocida como atención plena o conciencia plena, consiste en estar atento, de manera intencional, a lo que hacemos, sin juzgar, apegarse, o rechazar de algún modo la experiencia. Se trata de una práctica, que se basa en un proceso de autoobservación, donde uno mismo es testigo u observador de sus propios pensamientos, emociones, sensaciones corporales y/o acciones (Kabat-Zinn, 2009). Consiste, por tanto, en observar las cosas tal como son, sin juicio. En este proceso, la atención se enfoca en lo que se percibe en el momento presente, sin preocuparse por los problemas, por sus causas y consecuencias, ni tampoco buscar soluciones.

Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de Medicina de la *Massachusetts University Medical School*, ha sido el principal exponente que en la década de los 90 adaptó la práctica de la meditación oriental al contexto occidental, eliminando todo tipo de connotación religiosa. Para ello, diseñó un programa llamado *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), esto es, un programa sobre reducción del estrés basado en la atención plena, que ha sido aplicado en diferentes contextos, tanto a nivel sanitario, como educativo y empresarial.

La práctica *mindfulness* se podría entender como un modo particular de procesar la información, que nos permite observar, desde cierta distancia, nuestros propios pensamientos, sensaciones y emociones, calmando así la mente y favoreciendo que nos veamos a nosotros mismos y a los demás con mayor claridad, ecuanimidad y objetividad (Simón, 2012). Esta práctica permite, por tanto, explorar en el autoconocimiento personal, pudiendo experimentar el momento presente de incerteza y cambio con mayor seguridad y empatía en relación con uno mismo y con los demás.

Davis y Hayes (2011) delimitan tres grandes tipos de beneficios derivados de la participación en programas *mindfulness*, que los titula como beneficios: afectivos, intrapersonales e interpersonales. Los beneficios afectivos incluirían una reducción de la sintomatología ansiosa y depresiva en una amplia gama de problemas clínicos. Los beneficios intrapersonales supondrían una mejora en ciertos parámetros relacionados con el bienestar y la calidad de vida como, por ejemplo, la reducción del dolor o el aumento de la capacidad atencional. Por último, estarían los beneficios interpersonales, que incluirían un mayor nivel de satisfacción en las relaciones personales, así como una mejora en las habilidades de gestión y regulación emocional.

## **2. MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO.**

Durante los últimos años ha crecido exponencialmente el número de publicaciones que avalan la efectividad de la práctica del *mindfulness*. Aunque la mayoría de las publicaciones están dedicadas a la investigación de sus efectos en contextos clínicos, comienza a evaluarse la efectividad de algunos programas dirigidos a docentes y estudiantes de diferentes niveles del sistema educativo, obteniendo una gran cantidad de beneficios (López-González et al., 2016; Palomero y Valero, 2016; Wimmer et al., 2019).

El *mindfulness*, como aproximación contemplativa a los procesos educativos, se ha constatado que aumenta el bienestar emocional en el proceso de enseñanza/aprendizaje, reduciendo los niveles de estrés y ansiedad (Mañas et al., 2015; Modrego-Alarcón et al., 2016, 2021; Moix et al., 2021).

Otros resultados favorables que apuntan los beneficios de estas prácticas contemplativas se han encontrado en relación con los procesos metacognitivos y el uso

de técnicas de estudio, el rendimiento académico, la autocompasión, los procesos de toma de decisiones e intuitivos, el clima de aula, el fomento de habilidades sociales, y el propio desarrollo personal, tanto con alumnado de desarrollo típico de distintas etapas educativas (Candel, 2021; López-González et al., 2016; Moreno-Gómez et al., 2021; Sánchez y Perandones, 2019; Tébar-Bueno y Parra-Delgado, 2015) como con alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (Palomino, 2017).

En comparación con lo que enfrentan las personas adultas, podría parecer que los niños no tienen motivos para preocuparse, pero ellos también tienen sus propias preocupaciones y, al igual que los docentes, en ocasiones, sufren de estrés y ansiedad (Maturana y Vargas, 2015). Según la Asociación Nacional de Centros de Educación para la Salud de los EEUU, entre los principales factores de estrés en niños, cabe mencionar: las exigencias académicas, las calificaciones y los deberes escolares. En el caso de niños escolarizados en centros educativos españoles, se ha encontrado que la falta de concentración para realizar la tarea es el factor que mayor relación guarda con el estrés (Trianes et al., 2009).

Durante la infancia, el estrés puede resultar igual de abrumador que lo es para las personas adultas, especialmente si los niños y niñas no tienen estrategias efectivas de afrontamiento. En este sentido, Escalera (2009) expone una gran variedad de justificaciones por las cuales es aconsejable que los infantes aprendan a relajarse ante situaciones estresantes (ver Tabla 1).

### **Tabla 1.**

*¿Por qué es aconsejable que los niños y las niñas aprendan a relajarse?*

- ✓ Disminución de la ansiedad.
- ✓ Aumento de la capacidad de enfrentar situaciones estresantes.
- ✓ Estabilización de las funciones cardíaca y respiratoria.
- ✓ Aumento de la velocidad de reflejos.
- ✓ Aumento de la capacidad de concentración y de la memoria.
- ✓ Aumento de la eficiencia en la capacidad de aprendizaje.
- ✓ Incremento de la habilidad para relajarse cada vez que lo necesiten.
- ✓ Sintonización armónica de la mente y el cuerpo.
- ✓ Aumento de la capacidad de reflexión.
- ✓ Aumento de la tendencia natural de conocerse a sí mismo.
- ✓ Aumento de la disposición del organismo a curarse a sí mismo.
- ✓ Incremento de la capacidad creativa.
- ✓ Aumento considerable de la capacidad de visualización interna dirigida.
- ✓ Aumento de la facilidad de pensar en positivo.
- ✓ Tendencia creciente a la mejora de la autoimagen positiva.
- ✓ Aumento de la confianza en sí mismo.

Tal y como avalan los estudios mencionados previamente, la incorporación del *mindfulness* en el ámbito educativo está proporcionando una gran cantidad de beneficios al alumnado para afrontar el estrés escolar, mejorar la atención, la concentración, la memoria, la socialización, y, en definitiva, el aprendizaje.

Esta es una técnica sencilla que puede implementarse para trabajar la gestión emocional desde la más tierna infancia. Para ello, el primer paso consiste en que la niña y el niño aprendan a ser conscientes de su respiración y de sus sensaciones corporales, tratando de apaciguar el ruido mental y amplificando la consciencia en el momento actual, el aquí y ahora.

Como indica Arguís (2014, citado por Tébar-Bueno y Parra-Delgado, 2015), la práctica de Mindfulness en el ámbito educativo puede contrarrestar el estrés diario, de forma que se puedan vivir las experiencias de un modo más atento y consciente, permite asimilar la nueva información de manera más serena y relajada, aprendiendo mejor y evitando el riesgo de exceso de información, además de que aporta elementos para el desarrollo personal, social y la promoción del bienestar en las escuelas, complementando así los aprendizajes.

Más allá de los beneficios académicos y de desarrollo personal, algunos estudios hacen hincapié en que la práctica meditativa proporciona que los niños duerman mejor, se concentren más y se sientan más seguros (Alvear, 2015; Snel, 2013).

### **3. ¿POR QUÉ UTILIZAR MINDFULNESS EN LA FORMACIÓN INICIAL DE LOS FUTUROS MAESTROS Y MAESTRAS DE EDUCACIÓN INFANTIL?**

El estrés derivado de trabajar en instituciones educativas, en contextos cada vez más complejos y demandantes implica, en ocasiones, el desarrollo del agotamiento profesional (*burnout*), el cual puede llegar a afectar la calidad de vida laboral. Desde el enfoque psicosocial, los expertos sobre este tema coinciden en definir el *burnout* como un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y bajo logro o realización personal en el trabajo (Guerrero y Rubio, 2005).

Diversas investigaciones destacan que los recursos personales derivados de las competencias emocionales y de las variables de personalidad del profesorado juegan un importante papel en la explicación de sus niveles de estrés laboral (Extremera et al., 2010). Los factores que provocan estrés en el profesorado son múltiples y engloban tanto la vida laboral como la personal, siendo ambas indisociables.

En las relaciones personales del profesorado con colegas, y también en las relaciones personales con el alumnado, las diferencias de personalidad y de los estilos y pautas educativas de la familia, provocan dificultades en la interacción docente-discente e incluso faltas de respeto y educación por parte del alumnado, en ocasiones, difíciles de gestionar. La relación de las y los docentes con los padres y madres, es otra fuente de estrés para el profesorado, dada la tendencia actual, cada vez mayor, de las familias a la sobreprotección de los hijos e hijas y desautorización de la función docente.

Hay otros factores, como el clima de aula ruidoso, sin espacios ni tiempos para el silencio, que acaba agotando al profesorado. Un continuo estado de alerta durante la jornada laboral, sin espacio ni tiempos para la calma, mantiene al profesorado en una sobreestimulación continua. Pereira (2009) propone, en este sentido, la relajación física y mental, afirmando que, usando la imaginación y respiración adecuada, mediante el empleo de las técnicas de relajación, la persona puede reducir el nivel de tensión en distintos momentos del día.

Son numerosas las investigaciones que han demostrado la efectividad de las técnicas de *mindfulness* sobre diversas manifestaciones del síndrome de *burnout* en múltiples ámbitos, como el sanitario (Davies, 2008; Klein et al., 2020), el terapéutico (Shapiro et al., 2007), o el educativo (Luken y Sammons, 2016). En el contexto español, y en consonancia con este planteamiento, se encuentra que algunas investigaciones obtienen una reducción significativa de los niveles de estrés académico tras el entrenamiento en *mindfulness* con un grupo de docentes (Franco et al., 2009).

La práctica de *mindfulness* ofrece multitud de beneficios para el profesorado, como ahora el hecho de incrementar la sensación de bienestar y reducir los niveles de estrés, les proporciona estrategias y habilidades para controlar y mejorar la conducta del grupo,

les facilita una visión holística del currículum y de los conceptos clave que tienen que enseñar, y les permite el establecimiento de una relación de apoyo con el alumnado (Albrecht et al., 2012; Meiklejohn et al., 2012).

Diversos estudios realizados con profesorado, en los que han recibido un entrenamiento en *mindfulness* de ocho semanas de duración, han demostrado que estos son capaces de integrar la práctica de forma natural tanto en el aula como en su vida personal, enseñando de manera menos fragmentada y con más profundidad los conocimientos, además de poseer una mayor capacidad para identificar las competencias conceptuales clave que necesitan transmitir a sus estudiantes, sintiéndose menos abrumados por el plan de estudios, y centrándose más en el proceso que en los resultados (Napoli et al., 2005).

Con el objetivo de que el profesorado pueda aplicar esta técnica de intervención en el aula, es necesario que primero practiquen a nivel personal, integrando los beneficios de la práctica a nivel interno, de ahí la importancia de la formación inicial del profesorado a través de propuestas como la que se propone a continuación.

#### **4. EXPERIENCIA DE INNOVACIÓN SOBRE LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS EN LA FORMACIÓN DEL FUTURO PROFESORADO DE EDUCACIÓN INFANTIL.**

Teniendo en cuenta los múltiples beneficios que aporta el *mindfulness*, un grupo de profesores de la Universidad de Valencia hemos llevado a la práctica a lo largo del curso académico 2021/2022 distintas experiencias de innovación relacionadas con la promoción de la salud mental y el bienestar a través de la práctica contemplativa.

Introducir esta práctica en nuestra docencia nos permite trabajar de manera transversal el objetivo de desarrollo sostenible (ODS) nº3 centrado en la salud y bienestar, entendiendo la salud, tal y como la define la Organización Mundial de la Salud, como: "un estado de perfecto (completo) bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad". Además, nos permite también proporcionar una educación de calidad (ODS nº4), al proporcionar a nuestro estudiantado una herramienta de gran valor, que pueden aplicar tanto en su propia vida como en la vida de las personas con quienes van a trabajar a lo largo de su trayectoria profesional, provocando así un impacto de gran alcance (Rieckmann, 2017).

Entre las distintas experiencias de innovación propuestas para trabajar la práctica del *mindfulness*, en este capítulo se incluye *Mindful-Kids*, una propuesta llevada a cabo con dos grupos, con un total de 67 estudiantes, de la asignatura cuatrimestral de Observación e Innovación sobre la Práctica en el aula de Educación Infantil; una materia de formación básica del Grado de Maestro/a de Educación Infantil.

Como punto de partida inicial, la experiencia consistió en experimentar en el aula, de manera presencial, diferentes tipos de prácticas organizadas en cinco bloques temáticos (ver Tabla 2).

**Tabla 2.**

*Prácticas de Mindfulness realizadas en el aula.*

<b>BLOQUE 1. LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE</b>
La respiración consciente Práctica formal: la respiración consciente
<b>BLOQUE 2. LA CONSCIENCIA SOMATOSENSORIAL</b>
La consciencia sensorial Prácticas informales: la ducha y buceando en el aire. Práctica formal: Mindful eating
La consciencia corporal Práctica formal de body scan o escáner corporal
<b>BLOQUE 3. LA ATENCIÓN EN LOS PENSAMIENTOS</b>
Observando la mente: los pensamientos Práctica informal: la botella de la calma Práctica formal de la mente azul Práctica formal de la montaña
<b>BLOQUE 4. LA EXPRESIÓN EMOCIONAL</b>
La meditación de las emociones Los 7 escalones del equilibrio emocional Práctica formal: la meditación de las emociones
La expresión de emociones afectivas – la alegría compartida Práctica informal: focalizando la atención en la expresión de emociones afectivas Práctica formal sobre la alegría compartida
La expresión de emociones aflictivas Práctica formal: el parte meteorológico
<b>BLOQUE 5. LA PRÁCTICA DE LA COMPASIÓN Y LA AUTOCOMPASIÓN</b>
La práctica de la autocompasión Práctica formal: la pausa de la autocompasión y el tacto tranquilizador
La práctica de la compasión para un ser difícil Práctica formal: deseando lo mejor

El objetivo de este primer paso, en el que los docentes guiaron las prácticas al futuro profesorado, consistió en que el estudiantado pudiese experimentar en primera persona en qué consiste la práctica y qué beneficios podían obtener a nivel personal, ya que la aplicación de esta técnica de intervención requiere de un previo trabajo interior.

Tal y como se puede comprobar en la Tabla 2, el alumnado pudo experimentar los beneficios que aportan tanto las prácticas formales como las informales. Las prácticas formales requieren dedicar un tiempo, adoptando generalmente una postura determinada, como la flor de loto, mientras se sigue una guía concreta, o bien se practica la atención plena en silencio. En el caso de las prácticas informales, en cambio, no se requiere seguir ningún tipo de guía, ni adoptar una posición concreta. En este tipo de prácticas el objetivo consiste en prestar atención plena hacia las actividades cotidianas, como: conducir, comer, caminar, ducharse, limpiar... Esto es tomar consciencia hacia cualquiera de las actividades que llevamos a cabo en nuestro día a día.

Generalmente solemos realizar una gran cantidad de rutinas en piloto automático, sin saber muchas veces ni lo que estamos haciendo. De hecho, ¿quién no ha conducido en alguna ocasión, y al llegar a su destino, no sabe muy bien ni cómo ha llegado? Los

pensamientos inundan nuestra mente constantemente, condicionando, en gran medida, nuestro propio estado emocional, lo que afecta a nuestra salud mental. Tomar consciencia de estos procesos nos permite poder llegar a ser cocreadores de nuestra propia realidad, pudiendo autogestionar nuestras propias emociones.

A partir de este primer contacto de vivencia personal, se formaron equipos de entre 3-5 estudiantes, a quienes se les asignó un tipo de práctica en concreto para que realizaran una búsqueda sobre cómo podríamos trabajar el tipo de práctica asignada con niños y niñas de educación infantil. Tras haber trabajado en el aula la estructura básica para elaborar una meditación, haber buscado información sobre el tipo de práctica asignada, y haber experimentado una práctica personal relacionada con cada una de las temáticas, en un segundo paso, cada equipo de trabajo creó una práctica formal y tres prácticas informales dirigidas a alumnado de entre 3 y 6 años.

La finalidad de esta experiencia fue extender social y educativamente la necesidad de la conciencia contemplativa en la actualidad, haciendo uso de metodologías activas, vivenciales y experienciales, interrelacionando la teoría con la práctica. Para ello, se propuso al estudiantado la creación de un banco de recursos para que tanto familias como docentes en activo pudiesen hacer uso de las prácticas creadas.

Con este objetivo, se crearon, entre todos los equipos de trabajo, dos productos: uno en formato audiovisual, mediante la creación de un canal de YouTube, llamado *Mindful-Kids: Mindfulness en Educación Infantil*, donde se incluye una guía de las prácticas creadas (acceso mediante el QR de la Figura 1); y otro en formato escrito (no publicado), llamado *Cuaderno de prácticas Mindful*, donde se recogen las mismas propuestas que en el canal de Youtube, en formato escrito, con el objetivo de que docentes y familias puedan guiar las prácticas ellos mismos si así lo desean.



**Figura 1.** Acceso al canal de YouTube  
*Mindful-Kids: Mindfulness en Educación Infantil*  
<https://qo.uv.es/BCX4vYG>

## **5. PRINCIPALES RESULTADOS EXTRAÍDOS DE LA EXPERIENCIA.**

En esta experiencia participaron un total de 67 jóvenes (64 chicas y 3 chicos), de entre 19 y 39 años. Antes de cursar la asignatura, ninguno de los participantes era practicante habitual de *mindfulness*, 19 de los 67 manifestaron que habían realizado alguna práctica puntual, mientras que 48 no habían realizado nunca ninguna práctica.

A pesar de que más del 70% no habían practicado nunca, el 23,88% de los participantes confirmaron que conocían la técnica, el 47,76% manifestó que habían escuchado el concepto de *mindfulness*, aunque no sabían en qué consistía su práctica, y el 28,36% afirmó su desconocimiento.

Después de llevar a cabo la experiencia, el 98,5% de los participantes considera que esta puede ser una práctica muy útil de gestión del estrés docente. Tranquilidad, gestión emocional, conexión interior, paz mental, calma, concentración, autorreflexión y empatía son algunos de los beneficios que el estudiantado comenta haber experimentado a lo largo de la experiencia.

La totalidad de los participantes coincide en que puede ser una estrategia realmente beneficiosa para trabajar con alumnado de educación infantil. Consideran que la práctica continuada durante la infancia puede proporcionar una gran cantidad de beneficios tanto en el corto como en el largo plazo. Más allá de un incremento en la atención y concentración, y una posible reducción de conductas impulsivas, el futuro profesorado considera que los posibles beneficios que los infantes pueden obtener tras una práctica continuada están relacionados con habilidades de autoconocimiento, autorregulación emocional y reducción del estrés, e incremento en la propia autoestima; aspectos que la escuela tradicionalmente ha desentendido y que son esenciales para el alumnado del S.XXI.

Todo el estudiantado considera que la práctica del *mindfulness* se debería de realizar en todos los centros educativos: el 92,54% afirma que todo el alumnado debería de practicar, mientras que el 7,46% restante considera que se debería de utilizar como técnica de intervención para aquellos casos concretos de niños y niñas que en momentos puntuales lo necesiten.

Al finalizar la experiencia, un 29,85% de los participantes manifestó que les gustaría seguir con una práctica continuada en su día a día, el 62,69% confirmó su interés en seguir practicando en aquellos momentos en los que sientan que lo necesitan, mientras que tan solo un 7,46% consideró que de momento no seguirían en la práctica, debido, en gran medida, a las dificultades experimentadas para poder concentrarse a la hora de realizar las prácticas formales.

Tal y como revelaron los mismos estudiantes, es posible que la dificultad para centrar la atención durante las prácticas, que un porcentaje reducido de participantes manifestó, fuese debido al ambiente universitario en el que se ha llevado a cabo la experiencia, ya que este es un ambiente muy transitado, con muchas personas en una misma aula, en el que se desarrolla mucho trabajo a nivel mental, lo que dificulta poder centrarnos en nuestra propia interioridad.

## **6. CONCLUSIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INTERVENCIÓN.**

La presente experiencia de innovación ha resultado ser muy satisfactoria tanto para el alumnado como para el profesorado. Por una parte, los docentes que han puesto en práctica esta iniciativa han percibido un incremento en los niveles de atención y concentración del estudiantado, quienes presentaban ciertos niveles de estrés y ansiedad, especialmente en la recta final del curso. Por otra parte, todo el alumnado que ha participado en esta experiencia ha realizado una valoración muy positiva.

En este sentido, más allá de ser una herramienta profesional que les puede ser de gran utilidad como futuros docentes, la gran mayoría del estudiantado afirma que esta experiencia les ha aportado una gran cantidad de beneficios a nivel personal, especialmente en lo que se refiere a la gestión de sus propias emociones, siendo la autocompasión el aspecto que afirman que más les ha ayudado.

El hecho de que esta experiencia haya impactado de manera positiva a nivel personal, más allá de lo académico, es un aspecto de gran relevancia que no se suele dar en educación superior. Cabe considerar que esta es una propuesta que requiere de práctica,

por lo que teniendo en cuenta los beneficios comentados, tanto a nivel personal como profesional, se sugiere que la práctica de *mindfulness* se generalice, poco a poco, dentro del ambiente universitario, donde su práctica todavía es escasa en comparación con los niveles educativos obligatorios en los que la práctica se ha extendido más rápidamente en los últimos años.

En esta línea, estudios como el de Palomera et al. (2008) reivindican la inclusión de las competencias emocionales como competencias básicas, no solo a lo largo de la escolaridad obligatoria, sino también como parte de la formación inicial del profesorado dentro del marco del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). De este modo, la educación emocional debería ser contemplada tanto como asignatura como con carácter de transversalidad, formando parte del currículum oficial en las distintas etapas educativas.

## **AGRADECIMIENTOS**

Esta experiencia ha sido posible gracias a la concesión del Proyecto de Innovación Docente RENOVA-PID, titulado: "Mindfulness en educación como herramienta de gestión del estrés docente" (UV-SFPIE\_PID-2080100), concedido por el Servicio de Formación Permanente e Innovación Educativa (SFPIE) de la Universidad de Valencia.

## **REFERENCIAS**

- Albrecht, N.J., Albrecht, P.M., y Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: a literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), 1-14. <https://doi.org/10.14221/ajte.2012v37n12.2>
- Alvear, D. (2015). *Mindfulness en positivo*. Milenio Editorial.
- Candel, L. (2021). Las técnicas de relajación y meditación, su aplicación en el aula y sus beneficios en el alumnado de educación primaria. Tesis Doctoral Universidad de Valencia. Recuperado de: <https://roderic.uv.es/handle/10550/78692>
- Davies, W.R. (2008). Mindful meditation: healing burnout in critical care nursing. *Holistic Nursing Practice*, 22(1), 32-36.
- Davis, D.M., y Hayes, J.A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
- Escalera, A.M. (2009). La relajación en educación infantil. *Innovación y Experiencias Educativas*, 16, 1-9.
- Extremera, N., Durán, A., y Rey, L. (2010). Recursos personales, síndrome de estar quemado por el trabajo y sintomatología asociada al estrés en docentes de enseñanza primaria y secundaria. *Ansiedad y Estrés*, 16(1), 47-60.
- Franco, C., Manas, I., y Justo, E. (2009). Reducing stress, anxiety and depression in a group of special education teachers using a mindfulness program. *Revista de Educación Inclusiva*, 2(3), 23-33.
- Guerrero, E., y Rubio, J.C. (2005). Estrategias de prevención e intervención del "burnout" en el ámbito educativo. *Salud Mental*, 28(5), 27-33.
- Kabat-Zinn, J. (2009) *La práctica de la atención plena*. Editorial Kairós.
- Klein, A., Taieb, O., Xavier, S., Baubet, T., & Reyre, A. (2020). The benefits of mindfulness-based interventions on burnout among health professionals: A systematic review. *Explore*, 16(1), 35-43. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2019.09.002>
- López-González, L., Álvarez, M., y Bisquerra, R. (2016). Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestión del Programa TREVA. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado (RIFOP)*, 87(30.3), 75-91.

- Luken, M., y Sammons, A. (2016). Systematic review of mindfulness practice for reducing job burnout. *The American Journal of Occupational Therapy*, 70(2), 7002250020p1-7002250020p10. <https://doi.org/10.5014/ajot.2016.016956>
- 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.
- Maturana, A., y Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M.L., Griffin, M.L., Biegel, G., Roach, A., ... y Isberg, R. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>
- Modrego-Alarcón, M., Martínez-Val, L., López-Montoyo, A., Borao, L., Margolles, R., y García-Campayo, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado (RIFOP)*, 87(30.3), 31-46.
- Modrego-Alarcón, M., Lopez-del-Hoyo, Y., García-Campayo, J., Pérez-Aranda, A., Navarro-Gil, M., Beltrán-Ruiz, M., ... y Montero-Marin, J. (2021). Efficacy of a mindfulness-based programme with and without virtual reality support to reduce stress in university students: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 142, 103866.
- Moix, J., Cladellas, M., Gayete, S., Guarch, M., Heredia, I., Parpal, G., ... y Trujillo, A. (2021). Effects of a mindfulness program for university students. *Clinical and Health*, 32(1), 23-28. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a24>
- Moreno-Gómez, A., Luna, P., y Cejudo, J. (2020). Promoviendo el éxito escolar mediante una intervención basada en atención plena (mindfulness) en Educación Infantil: Programa Mindkinder. *Revista de Psicodidáctica*, 25(2), 136-142. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.12.001>
- Napoli, M., Rock, P., y Holley, L. (2005). Mindfulness training for elementary school students. *Journal of Applied School Psychology*, 2(1), 99-125. [https://doi.org/10.1300/J370v21n01\\_05](https://doi.org/10.1300/J370v21n01_05)
- Palomera, R., Fernández-Berrocal, P., y Brackett, M. A. (2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 437-454. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v6i15.1292>
- Palomero, P., y Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado (RIFOP)*, 87(30.3), 17-29.
- Palomino, M.C. (2017). An analysis of self-concept in students with compensatory education needs for developing a mindfulness-based psychoeducational program. *SAGE Open*, 7(2), 2158244017708818.
- Pereira, M.L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.
- Rieckmann, M. (2017). *Educación para los Objetivos de Desarrollo Sostenible: objetivos de aprendizaje*. UNESCO Publishing.
- Sánchez, L.C., y Perandones, T.M. (2019). Mindfulness y técnicas de estudio en un caso de bajo rendimiento académico. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 13-20.

- Shapiro, S. L., Brown, K. W., y Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology, 1*(2), 105-115. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana: la meditación para los niños... con sus padres*. Kairós Editorial.
- Simón, V. (2012). *Iniciación al mindfulness*. Sello Editorial.
- Tébar-Bueno, S., y Parra-Delgado, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. *ENSAYOS. Revista De La Facultad De Educación De Albacete, 30*(2), 85-97. <https://doi.org/10.18239/ensayos.v30i2.912>
- Trianes, M.V., Blanca, M.J., Fernández-Baena, F.J., Escobar, M., Maldonado. E.F., y Muñoz, A.M. (2009). Evaluación del estrés infantil: Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC). *Psicothema, 21*, 598-603.
- Wimmer, L., von Stockhausen, L., y Bellingrath, S. (2019). Improving emotion regulation and mood in teacher trainees: Effectiveness of two mindfulness trainings. *Brain and behavior, 9*(9), e01390. <https://doi.org/10.1002/brb3.1390>