

Mindfulness en contextos educativos: un enfoque actual

García-Lorenzo, R. y Merino-Tejedor, E.

Departamento de Psicología, Universidad de Valladolid, Valladolid, España

rut.garcia@alumnos.uva.es

enrique.merino@uva.es

Introducción

La práctica de la atención plena o *mindfulness* se viene practicando desde hace años en el mundo oriental. Hace ya varias décadas, esta práctica llegó al mundo occidental de la mano de investigadores que quisieron poner de manifiesto los beneficios de esta práctica a nivel neuropsicológico. Los resultados de estas investigaciones, en relación a los beneficios que produce la atención plena en sus practicantes, dieron lugar a nuevas investigaciones dirigidas a probar la eficacia de esta práctica, en primera instancia, en contextos clínicos. En el momento actual se está llevando la investigación también a los contextos educativos, probando la efectividad de la práctica de *mindfulness* tanto en alumnos como en profesionales de este ámbito.

Objetivos

El objetivo general es abordar el panorama actual de la práctica de *mindfulness* en contextos educativos. El objetivo específico es realizar una revisión de las investigaciones actuales en este campo, así como los resultados obtenidos y los beneficios encontrados con el fin de diseñar un programa de intervención que resulte eficaz a la hora de mejorar aspectos vinculados al aprendizaje y bienestar de los alumnos de educación primaria.

Método

Revisión de la literatura existente de estudios basados en la práctica de atención plena aplicada en contextos educativos. Para ello se realiza una selección y análisis de diferentes investigaciones publicadas en medios de divulgación científica. De esta manera, se obtienen los resultados obtenidos en los diferentes estudios, identificando las

características definatorias y también diferenciales, así como las diferentes variables estudiadas, las limitaciones encontradas y propuestas de intervención.

Resultados

Mediante la revisión de los estudios realizados hasta la fecha, se pretende observar las metodologías empleadas, las características de los sujetos implicados en las intervenciones efectuadas y las variables de estudio recogidas.

Conclusiones

Se concluye con una aproximación general que recoge las recomendaciones específicas recogidas para futuras intervenciones sobre *mindfulness* en entornos educativos. También se ofrecen unas primeras directrices de un programa de intervención en *mindfulness* en población escolar en un contexto educativo reglado.

Palabras clave: *mindfulness; práctica; contexto educativo; revisión; investigación.*

Mindfulness in educational contexts: current approaches

García-Lorenzo, R. y Merino-Tejedor, E.

Department of Psychology, University of Valladolid, Valladolid, Spain

rut.garcia@alumnos.uva.es

enrique.merino@uva.es

Introduction

The practice of mindfulness has been practiced for years in the oriental world. Some decades ago, this practice came to the western world from the hand of researchers who wanted to offer evidence of the benefits of this training at a neuropsychological level. The results of these investigations, in relation to the benefits of mindfulness on the people practicing this activity, led to new research aimed at testing the effectiveness of this practice, firstly in clinical contexts. Currently, it is also being carried out in educational contexts, proving the effectiveness of the practice of mindfulness both in students and professionals of these settings.

Objectives

The general objective is to address the current views of the practice of mindfulness in educational contexts. The specific objective is to carry out a review of current research in this field, identifying the results obtained and the benefits found, with the purpose of designing an intervention program that improves some variables related to learning and well-being among elementary education students.

Method

Review of the studies based on the practice of mindfulness applied in educational contexts. To this aim, a selection and analysis of different researches published in scientific publications will be carried out. In this way, the results obtained will be analyzed, identifying the defining and differential characteristics, as well as the different variables studied, and the limitations and further research proposals identified.

Results

Reviewing the studies carried out to date, the intention is to detect the methodologies used, the characteristics of the subjects involved in the interventions carried out, and the studied variables gathered.

Conclusions

This work concludes with a general approach that includes specific recommendations for future mindfulness interventions in educational settings. It is also offered and outlined the content of an intervention program in mindfulness among school population in a regulated educational context.

Key words: *mindfulness; practice; educational context; review; research.*