Javier García-Campayo
Marcelo Demarzo
Marta Modrego Alarcón
(coords.)

Bienestar emocional y Mindfulness en la educación

Alianza Editorial

Primera edición: 2017
Cuarta reimpresión: 2023

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Pilar Aguilera, Ricardo Arguís Rey, Esther Calvete, Ausiàs Cebolla, Covadonga Chaves, Carla Colomer, Marcelo Demarzo, María Domínguez, Javier García-Campayo, Carlos García Rubio, Luis López González, Margaret L. Kern, Teodoro Luna Jarillo, Marta Modrego Alarcón, Santos Orejudo Hernández, César Rodríguez Ledo, Estíbaliz Royuela Colomer, Mónica Valero, 2017
© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2017, 2021, 2022, 2023
Calle Valentín Beato, 21; 28037 Madrid
www.alianzaeditorial.es

PAPEL DE FIBRA CERTIFICADA

ISBN: 978-84-9104-889-3
Depósito Legal: M. 21.275-2017
Printed in Spain

SI QUIERE RECIBIR INFORMACIÓN PERIÓDICA SOBRE LAS NOVEDADES DE ALIANZA EDITORIAL, ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A LA DIRECCIÓN:
alianzaeditorial@anaya.es

ÍNDICE

LISTADO DE AUTORES 21

PRÓLOGO, *Julieta Galante* 25

1. BIENESTAR EMOCIONAL Y EDUCACIÓN POSITIVA, *Covadonga Chaves y Margaret L. Kern* 27

Introducción 27
¿En qué contexto surge la Educación Positiva? 29
Definición y objetivos de la Educación Positiva 32
Beneficios de promover una salud mental positiva en niños y adolescentes 33
Aplicación de la EP en las escuelas 35
Iniciativas para incorporar programas de bienestar en el programa académico 35
Iniciativas para permear componentes de PP en asignaturas tradicionales 38
Vivir el bienestar 41
Uniendo las piezas 44
La educación para el bienestar desde las familias 44
Políticas para la educación positiva 46
Conclusiones y futuros pasos 48

2. LA EDUCACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, *César Rodríguez Ledo y Santos Orejudo Hernández* 51

Introducción 51
Las emociones y la inteligencia emocional 52
Emoción e inteligencia 53
Emoción 54
Inteligencia 56
Hacia una definición unitaria de inteligencia emocional 57
La importancia de potenciar el desarrollo socioemocional 60
Desarrollo evolutivo de la IE 61
IE y mindfulness 63
IE y aspectos educativos 65
IE y ajuste social 65
IE y bienestar 66
IE y rendimiento académico 67
Cómo educar la inteligencia emocional. La educación emocional 69
Educación emocional y ventajas asociadas 70
Métodos, estrategias y fases para educar la IE en el aula 74
Intervenciones SAFE 75
Fases de las intervenciones exitosas 77
Buenas prácticas para educar la IE en nuestro país 79
Conclusión general y consideraciones finales sobre cómo educar las emociones 82

3. QUÉ ES MINDFULNESS Y COMPASIÓN Y POR QUÉ SON ÚTILES EN LA EDUCACIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL, *Marta Modrego Alarcón, Javier García-Campayo y Marcelo Demarzo* 85

Introducción 85
Una educación que requiere de mindfulness y compasión 86
¿Qué es mindfulness y cómo actúa? 87
Orígenes y definición de mindfulness 87
Las cinco facetas de la atención plena 88
Mecanismos de acción de mindfulness 89
1) Regulación de la atención 90
2) Conciencia del cuerpo 91
3) Regulación de las emociones 92
4) Cambios en la perspectiva del *self* 92
¿Qué es compasión y cómo actúa? 93
Enfrentándonos al sufrimiento. Aceptando el sufrimiento 93
Orígenes y definición de la compasión. Mecanismos de acción 96

¿Cómo ayudan mindfulness y compasión en el contexto educativo? 97
a) Reduciendo el estrés 98
b) Fomentando el bienestar 99
c) Posibilitando un aprendizaje más óptimo 99
d) Creando un clima más positivo en el aula 100
e) Mejorando la conexión con el mundo 101
Prácticas de mindfulness y compasión en las aulas 102
Actividades y juegos de atención y metáforas 103
Prácticas formales para realizar en el aula 103
Prácticas informales para realizar en el aula 104
Prácticas de compasión, bondad amorosa e interconexión 104
Conclusiones 108
Nota del capítulo 109

4. LA MEDICIÓN DE MINDFULNESS Y COMPASIÓN EN LA INFANCIA Y EN LA ADOLESCENCIA, *Esther Calvete y Estíbaliz Royuela Colomer* 111

Introducción 111
Descripción de las escalas de mindfulness y compasión disponibles en la infancia y la adolescencia 113
Escala de atención y conciencia plena (MAAS; Brown y Ryan, 2003) ... 113
Medida de mindfulness para niños y adolescentes (CAMM; Greco, Baer y Smith, 2011) 116
Cuestionario de cinco facetas de mindfulness (FFMQ; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney, 2006) 118
Inventario comprensivo de experiencias de atención plena-adolescentes (CHIME-A; Johnson, Burke, Brinkman y Wade, 2016) 121
Escala de atención plena en el ámbito escolar (EAP; León, 2008) 122
Escala de autocompasión (SCS; Neff, 2003) 124
Self-Other Four Immeasurables (SOFI; Kraus y Sears, 2008) 125
Discusión 126
Conclusión 132

5. EFICACIA DE MINDFULNESS EN EL ALUMNADO, *Javier García-Campayo, Marta Modrego Alarcón y Marcelo Demarzo* 133

El estado actual de la evidencia científica de mindfulness en el alumnado 133
La eficacia de mindfulness en el alumnado 135
La evidencia científica que proviene de las revisiones y los estudios de metaanálisis 135
La evidencia científica que proviene de estudios particulares 138

Los efectos de mindfulness en el bienestar de los alumnos 139
Los efectos de mindfulness en la regulación emocional 146
Los efectos de mindfulness a nivel cognitivo 147
Los efectos de mindfulness en el ámbito social y escolar 151
Limitaciones de los estudios actuales de mindfulness en el alumnado 153
Direcciones para la futura investigación de mindfulness en contextos educativos 157
Conclusión 161

6. MINDFULNESS Y COMPASIÓN EN EL PROFESORADO Y SU INTRODUCCIÓN EN LAS AULAS, *Marta Modrego Alarcón, Javier García-Campayo y Marcelo Demarzo* 163

Introducción 163
Mindfulness y compasión en el profesorado 165
Mindfulness y compasión como una forma de reducir el estrés y mejorar la regulación emocional y la autoeficacia docente 165
Mindfulness y compasión como una nueva forma de estar en el aula con los alumnos 167
De la mente juiciosa a la mente del principiante 168
Programas de mindfulness y compasión dirigidos al profesorado 170
Principios previos para la introducción de mindfulness y compasión en las aulas 175
Filosofía del centro 176
Conocimiento de mindfulness, disposición positiva y motivación por parte del profesor 177
Práctica en primera persona 178
Colaboración entre los profesores 179
La introducción de mindfulness en las aulas 179
Estableciendo un entorno de enseñanza consciente 180
Practicando con nuestros alumnos 181
Desplegando nuestras habilidades y competencias 183
Conclusiones 186
Nota del capítulo 187
Anexo: Práctica de los 3 minutos 188

7. LA EDUCACIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INFANTIL, *María Domínguez* 191

Introducción. Consideraciones previas a la práctica de mindfulness con niños 191
Etapa de 0 a 3 años 193

Etapa de 3 a 6 años 196
Mindfulness en la escuela 200
Resultados 202
Evaluación 203
Conclusiones 203

8. EL PROGRAMA «AULAS FELICES», *Ricardo Arguís Rey* 205

Introducción 205
Edad de aplicación 209
Objetivos y panorama general del programa 209
Características del programa 209
Fundamentación científica 210
Enfoque holístico 211
Dirigido a todos los niveles educativos 211
Un programa con una excelente acogida 212
Espíritu altruista 212
Estructura del programa 213
Nuestro modelo de bienestar 213
Los dos componentes del programa: mindfulness y fortalezas personales .. 215
Organización del programa «Aulas felices» 219
Algunas reflexiones sobre la aplicación del programa 220
Niveles de utilización del programa 221
Secuenciación y temporalización de las actividades 223
Contenidos del programa y actividades 223
Mindfulness: contenidos y actividades 224
Fortalezas personales: contenidos y actividades 227
Evaluación del programa 230
Materiales y recursos pedagógicos 232

9. EL PROGRAMA «TREVA», *Luis López González* 235

Introducción 235
Antecedentes y generalidades del programa TREVA 236
Límites y fronteras del programa 238
Objetivos del programa TREVA 238
Destinatarios del programa TREVA 239
Enmarcación teórica del programa TREVA 239
Estructura del programa 240
Características específicas del programa TREVA 243
Plan de acción del programa 244
Contenidos del programa 245

Habilidades y competencias psicocorporales de relajación, meditación y mindfulness 245
Materiales y recursos pedagógicos 251
La Guía TREVA 251
Libros TREVA 251
Para saber más 252
Evaluación del programa 252
Beneficios observados 253
Anexos 253
Anexo 1. Cuadro de unidades didácticas básicas 254
Anexo 2. Algunas propuestas del plan de acción TREVA, paralelas a la realización curricular del programa 256

10. EL PROGRAMA «CRECER RESPIRANDO», *Carlos García Rubio y Teodoro Luna Jarillo* 259

Introducción. Marco teórico 259
Edad de aplicación 261
Objetivos generales y específicos 263
La atención: la base para estar preparado para aprender 263
La autorregulación: gestión del estrés y reaccionar *vs.* responder 265
Amabilidad: tratarse a uno mismo y a los demás con cuidado 266
Características del programa 267
Estructura del programa, contenido y actividades 269
Evaluación del programa 269

11. EL PROGRAMA «ESCUELAS DESPIERTAS», *Pilar Aguilera* 275

Introducción 275
Antecedentes 276
Enmarcación teórica 277
Edad de aplicación 279
Objetivos 279
Características del programa 281
Pilares 281
Semillas y entrenamientos 283
Dimensiones 283
Estructura del programa 284
Contenidos del programa 287
Evaluación del programa 289
Recursos pedagógicos 289

12. OTROS PROGRAMAS NACIONALES E INTERNACIONALES, *Marcelo Demarzo, Javier García-Campayo y Marta Modrego Alarcón* 291

Introducción 291
Programas nacionales 292
Programa «Horeb: para crear cultura del cuidado desde la escuela» 293
Programas internacionales 296
Conclusión 306

13. MINDFULNESS EN EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD: EL PROGRAMA «MYMIND», *Mónica Valero, Carla Colomer y Ausiàs Cebolla* 309

Introducción 309
Tratamiento del TDAH 311
Mindfulness y TDAH: el programa de intervención «MYmind» 314
Edad de aplicación 314
Objetivos generales y específicos del programa «MYmind» 314
Características del programa 315
Estructura de las sesiones 318
Contenidos del programa y actividades 320
Eficacia del programa «MYmind» 322
Conclusión 323

14. RECAPITULACIÓN, FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN Y CONCLUSIONES, *Javier García-Campayo, Marta Modrego Alarcón y Marcelo Demarzo* 325

Recapitulando 325
Futuras líneas de investigación en mindfulness y compasión 330
En relación a la investigación con los alumnos 332
Desarrollo de estudios científicos más consistentes 332
Evaluación de la eficacia de mindfulness y compasión en poblaciones clínicas y con características específicas 333
Estudio de los cambios en la neuroanatomía y en el funcionamiento cerebral, así como en otras variables biológicas (factores de neuroinflamación, oxitocina, etc.) producidos por mindfulness y compasión 335
En relación a la investigación con los profesores 336
Evaluación del impacto de las intervenciones de mindfulness y compasión en profesores, en lo que se refiere a su salud y bienestar 336

Evaluación del impacto de las intervenciones de mindfulness y compasión en profesores, en lo que se refiere a sus efectos sobre los alumnos 337
En relación a otras facetas de la implementación 337
Integración de la educación positiva, la educación emocional y la atención plena y la compasión 337
Estudios cualitativos para conocer los procesos de implementación en cada centro 338
Desarrollo de estudios con familias 338
Valoración del coste-efectividad de la implementación de mindfulness y compasión en los entornos educativos 339
Conclusiones 340

BIBLIOGRAFÍA 343

ANEXO DE PRÁCTICAS, *Javier García-Campayo, Marta Modrego Alarcón y Marcelo Demarzo* 381

ÍNDICE ANALÍTICO 423

Nadie tiene el poder de salvar el mundo entero pero sí que tienes el poder de hacer tu contribución con un corazón amoroso y pacífico. Puedes atender a esa porción del mundo con la que estás en contacto, añadirle un poco de belleza y comprensión. Y manteniéndote en paz y ecuánime, muestras a los demás que ellos también pueden hacer lo mismo.

Jack Kornfield

A mis hijos Ana y Jorge, quienes como todos los niños del mundo constituyen el futuro de esta atormentada sociedad. Para que podamos dejarles un planeta mejor que el que recibimos de nuestros padres.

Javier García-Campayo

A todos los niños de nuestro tiempo, y en especial a mis hijos Arthur, Pedro y Catarina, con esperanza de que vivan cada momento con sabiduría y paz interior y exterior.

Marcelo Demarzo

A todos los maestros que encontramos en las aulas y fuera de ellas, y muy especialmente a mis abuelos de Écija, quienes me han enseñado a inspirar el aroma de azahar y jazmín y a espirar el amor a la vida.

Marta Modrego Alarcón

AGRADECIMIENTOS

Los autores quieren agradecer a Mayte Navarro, Alberto Barceló, Luis Borao, Marta Puebla y Sergio Moreno sus aportaciones a este libro. Este agradecimiento se extiende a todo el «equipo Arrabal», que cada día aporta esfuerzo y entusiasmo a la investigación en este ámbito, de una manera especial... entre risas, cafés y trabajo.

LISTADO DE AUTORES
(ordenado alfabéticamente)

Pilar Aguilera
Profesora de Mindfulness en la tradición del maestro zen Thich Nhat Hanh. Directora del programa «Escuelas Despiertas», Mindfulness Aplicado a la Educación. Instituto de Ciencias de la Educación (ICE) de la Universidad de Barcelona, España.

Ricardo Arguís Rey
Profesor de Pedagogía Terapéutica.
IES Santiago Hernández. Zaragoza, España.

Esther Calvete
Doctora en Psicología.
Investigadora principal de Deusto Stress Research.
Universidad de Deusto, España.

Ausiàs Cebolla
Psicólogo, experto en mindfulness y compasión.
Profesor ayudante doctor.
Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos.
Universitat de València, España.

Covadonga Chaves
Personal investigador.
Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid, España.

Carla Colomer
Psicóloga.
Profesora ayudante doctor.
Departamento de Educación. Universidad Jaume I, Castellón, España.

Marcelo Demarzo
Profesor titular de Medicina Familiar, Hospital Israelita Albert Einstein.
Director «Mente Aberta» (Centro Brasileño de Mindfulness y Promoción de la Salud).
Director del máster de Mindfulness. Universidad Federal de São Paulo, Brasil.

María Domínguez
Maestra de Infantil y Primaria.
Colegio Juan de Lanuza. Zaragoza, España.
Profesora de yoga y mindfulness especializada en niños.
Especialista en gestión emocional y *coaching* educativo.

Javier García-Campayo
Psiquiatra.
Hospital Miguel Servet, Zaragoza.
Profesor titular en la Facultad de Medicina. Director del máster de Mindfulness. Universidad de Zaragoza, España.

Carlos García Rubio
Psicólogo.
Cofundador Organización Sukha Mindfulness.
Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid, España.

Margaret L. Kern
Doctora en Psicología.
Profesora en Centre for Positive Psychology. University of Melbourne's Graduate School of Education, Australia.

Luis López González
Doctor en Psicología.
Director máster en Relajación, Meditación y Mindfulness. Universitat de Barcelona, España.

Teodoro Luna Jarillo
Cofundador y director de Sukha Mindfulness.
Experto en mindfulness en contextos de salud. Universidad Complutense de Madrid, España.

Marta Modrego Alarcón
Psicóloga.
Investigadora predoctoral en el Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón (IIS Aragón).
Facultad de Educación. Universidad de Zaragoza, España.

Santos Orejudo Hernández
Profesor titular del Departamento de Psicología y Sociología.
Área de Psicología Evolutiva y de la Educación.
Facultad de Educación. Universidad de Zaragoza, España.

César Rodríguez Ledo
Doctor en Psicología y máster en Neurociencia y Educación.
Profesor e investigador en IE, mindfulness y neurociencia.
Coordinador de módulo en educación socioemocional de MAESE.
Universidad de Zaragoza, España.

Estíbaliz Royuela Colomer
Investigadora predoctoral.
Universidad de Deusto, Bilbao, España.

Mónica Valero
Fundadora de Volando Cometas.
Profesora acreditada del programa MYmind, Universidad de Ámsterdam.
Profesora asociada de la Universidad Jaume I, Castellón, España.

PRÓLOGO

Al lado de mi escuela de secundaria había una iglesia. Cada tanto, a la salida de clase, siempre ruidosa y tumultuosa, yo entraba a la iglesia y me sentaba. Nunca había recibido educación religiosa, con lo cual no sentía vínculo alguno con la liturgia o escenas eclesiásticas. Tampoco meditaba ni la palabra mindfulness existía en mi mundo. Pero sólo en ese lugar podía cerrar los ojos y disfrutar, junto a otros, del silencio. Cinco minutos y volvía al alegre alboroto, primero observándolo en su contexto con ecuanimidad, y luego sintiendo cómo segundo a segundo mi cuerpo y mi mente se unían a él. Finalmente era una voz más, riendo con mis amigos pero aún saboreando mi breve pausa. ¡Cómo habría yo disfrutado de actividades como las planteadas en este libro! Y estoy segura de que no habría sido la única.

Este libro es una excelente ventana a lo que está pasando hoy en día en la floreciente área del desarrollo de programas basados en la evidencia científica para fomentar el bienestar emocional en los entornos educativos, con un enfoque particular en aquellos disponibles en el mundo de habla hispana que incorporan ejercicios de atención ple-