



Universidad de Belgrano
Facultad de Humanidades
Licenciatura en Psicología

**La Psicología Positiva en educación y los aportes del
Mindfulness como intervención.**

Proyecto Final de Carrera

2023

Alumno: Mora Parodi

Matrícula: (402) 21277

ID: 147099

Tutor: Valeria Arostegui

Mail: parodimora@gmail.com

Índice:

Resumen	3
Introducción	4
Presentación del tema	4
Planteo y pregunta de investigación	6
Relevancia y justificación de la temática	8
Objetivos generales y específicos	9
Objetivos generales	9
Objetivos específicos	9
Alcances y límites del trabajo	9
Antecedentes	10
Estado del arte	14
Marco teórico	17
Desarrollo metodológico	22
Capítulo 1: La transformación histórica de la escuela	24
Capítulo 2: La inclusión de la Psicología Positiva en la currícula escolar.	28
Capítulo 3: La intervención de la Psicología Positiva en la escuela.	31
Capítulo 4: Mindfulness en el ámbito educativo.	36
Capítulo 5: Programas específicos de la Psicología Positiva y del Mindfulness dentro del aula.	39
Conclusión	44
Referencias Bibliográficas	45

Resumen

El siguiente trabajo de investigación presenta una revisión bibliográfica acerca de la intervención de la Psicología Positiva y el *Mindfulness* en el ámbito educacional. Se presenta la Psicología Positiva, como rama de la psicología que se centra en el desarrollo de las fortalezas humanas y desarrollo del bienestar del sujeto a partir de potenciar su habilidades psicosociales. Se describe el *Mindfulness* como herramienta que promueve el bienestar, favoreciendo la atención al momento presente y promoviendo un estilo de vida sano en la sociedad.

El presente trabajo parte de una revisión bibliográfica alrededor del tema de la orientación educativa como uno de los caminos para lograr la formación integral del sujeto, siendo la educación emocional uno de los componentes claves en dicho proceso. Se expone cómo el desarrollo del bienestar integral debería ser una de las finalidades de la educación, lo cual conlleva a la incorporación de la Psicología Positiva y el *Mindfulness* en la formación inicial y permanente de los estudiantes.

Por eso, se exhiben las estrategias y herramientas de dichos modelos para la comunidad educativa, concluyendo y resaltando su influencia favorecedora en el desarrollo integral del sujeto. Así, se exponen diferentes programas, actividades y estrategias propuestas por profesionales del área de la Psicología Positiva, el *Mindfulness* y educación con el objetivo de descubrir y potenciar las fortalezas y virtudes personales de los alumnos.

Palabras clave: *Psicología Positiva, Mindfulness*, institución educativa, educación infantil.

Introducción

Presentación del tema

La escuela como institución se ha encargado, a través de los años, de transmitir conocimientos, habilidades y destrezas a los alumnos, además de favorecer su formación identitaria (Echavarría Grajales, 2003). La educación infantil toma estatus como educación formal, a la luz del Artículo 17 de la Ley de Educación Nacional, 26.206, que establece dentro de la estructura del Sistema Educativo Nacional a la Educación Inicial y la Educación Primaria, acompañadas también por la Educación Secundaria y la Educación Superior. Esta ley permite un gran alcance en la educación de niñas, niños y adolescentes, y su obligatoriedad consigue llegar a un radio de población elevado. De esta forma, es el medio idóneo para la difusión y generación de conocimiento, valores y capacidades desde edades tempranas.

Desde su creación, la escuela ha tenido la función de formar a las nuevas generaciones para ejercer una profesión y para desarrollar la vida en sociedad (Tarabini, 2020). Los sistemas educativos tienen como desafío educar a los alumnos para que los mismos puedan dar respuesta ante las diferentes situaciones que deberán afrontar en el futuro, promoviendo así, la formación integral de los sujetos.

La escuela recibió la responsabilidad de enseñar a cada uno de los individuos, de formarlos en todas sus dimensiones para poder incorporarse en la cultura (Guerra, 2010) La educación es transformadora para los sujetos, a través de la transmisión de conocimiento y habilidades. La misma transporta al individuo de su estado presente, a un estado distinto futuro (Freire, 1982).

Tradicionalmente, la educación ha puesto en el centro de su interés el transmitir las herramientas necesarias para el éxito académico y profesional del individuo, midiendo el progreso del alumno según su desempeño. Jose Maria Tome, doctor en Pedagogía, afirma la ausencia de interés en el aspecto afectivo-emocional en las escuelas durante el siglo XIX y XX, siendo su fin la perspectiva de la eficiencia y el progreso (Tome, 2018). De esta manera, la mirada centralizada hacia el intelecto deposita un olvido hacia lo emocional.

En este sentido, algunos autores, han desarrollado el interés en este aspecto, definiendo que la educación tradicionalmente se ha centrado en el desarrollo intelectual, dejando de lado lo emocional (Tapia, 1998).

Sin embargo, hoy en día, las instituciones educativas se ven obligadas a afrontar desafíos relacionados con la convivencia, la generación de hábitos y la contención

afectiva de los estudiantes, tareas que antes eran consideradas propias del ámbito familiar (Tenti Fanfani, 2015). La comunidad educativa en la actualidad, hace frente a muchas problemáticas que tienen que ver con la conducta y comportamiento de los niños, niñas y adolescentes, problemas que emergen de los mismos procesos de madurez, así como su vulnerabilidad frente a las variables sociales, familiares, culturales y medios tecnológicos.

Asimismo, en los últimos años, dentro de la comunidad educativa, se ha promovido de manera progresiva, el reconocimiento sobre la importancia de desarrollar, además de las capacidades cognitivas, las emocionales dentro de la escuela (López Cassá, 2005).

Las competencias emocionales son una parte fundamental para el desarrollo integral del alumnado por su contribución de forma positiva al bienestar personal y emocional (Bisquerra y Pérez, 2007). Por lo tanto, la educación no debe implicar únicamente el desarrollo de las competencias académicas, sino que también deben ocupar espacio otros aspectos, como el emocional (Rodríguez y Delgado, 2015). Igualmente, no se trata de mirarlos por separado, sino, una integración de ambas dimensiones (Bisquerra y Pérez, 2007).

Desde la ciencia psicológica, la Psicología Positiva dentro del ámbito educacional se presenta como un nuevo paradigma, el cual enfatiza las emociones positivas, los rasgos positivos del carácter y la motivación personalizada para promover el aprendizaje. De esta manera, brinda al estudiante las herramientas para vivir una vida plena, dentro del entorno académico y más allá de él. Este paradigma se basa en una educación tanto para las habilidades tradicionales de logro académico, como también para ofrecer herramientas para el bienestar integral (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich y Linkins, 2009).

La Psicología Positiva en el ámbito educativo busca trabajar sobre lo emocional, mejorando de esta forma la calidad de vida y el bienestar de los niños, niñas y adolescentes, impactando sobre la disminución de los trastornos mentales y psicopatologías relacionadas con dicha etapa evolutiva (Contreras, 2006).

Seligman (2002) sostiene que deben enseñarse las herramientas necesarias para la felicidad, de esta manera, se basa en el fundamento empírico de que el bienestar se puede enseñar.

La Psicología Positiva dentro del ámbito escolar incrementa el bienestar y mejora el comportamiento de los estudiantes, aumenta su participación en el aula, les enseña las herramientas para conseguir objetivos que la mayoría de los padres valoran, y también mejora su desempeño académico (Seligman et al., 2009)

Por otro lado, la Psicología Positiva permite acercarse significativamente al

bienestar psíquico del alumnado y facilitar su proceso de enseñanza-aprendizaje. Dentro de dicho proceso, encontramos el *Mindfulness* como una de las principales vías de actuación, entendiendo esta práctica como una actitud de consciencia permanente que permite disfrutar del momento presente (Alzina y Paniello, 2017).

La utilización de la práctica del *Mindfulness* dentro de las instituciones educativas puede servir para aumentar el bienestar emocional del alumnado, así como su capacidad de atención y concentración, favoreciendo el clima y el ambiente del aula (Palomero, 2016).

Mindfulness significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento con interés, curiosidad y aceptación. Es una práctica que tomó lugar en las instituciones educativas, siendo una propuesta que pretende entrenar a los sujetos para identificar en cada instante sus propias sensaciones, emociones y pensamientos (Moñiva, Garcia-Diex y García-de Silva 2012)

Distintos autores concuerdan con la importancia de los aportes del *Mindfulness* debido a que permite a los alumnos minimizar el estrés, mejorar el rendimiento académico y controlar el comportamiento, facilitando la participación en un aprendizaje pleno (Francis, 2017 y Burke, 2014).

No es nuevo que la Psicología forme parte del ámbito educativo. La Didáctica por su parte ha incorporado grandes aportes, necesarios para profundizar y develar los procesos de aprendizaje. Teorías como las etapas del desarrollo de J. Piaget, los conceptos de Zona de Desarrollo Próximo y Andamiaje de L. Vygotski, supusieron grandes contribuciones para los procesos de enseñanza-aprendizaje (Prieto Egido, 2018).

En esta línea, durante las últimas décadas, emergen nuevas teorías desde la Psicología Positiva, dirigidas hacia el estudio del bienestar de la comunidad educativa (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009),

Problema de investigación

La educación tradicional se ha limitado a transmitir herramientas necesarias para el éxito académico y futuro profesional de los alumnos, identificando así los factores que puedan obstaculizar el proceso de aprendizaje. Siguiendo la construcción social actual del significado del éxito, las instituciones educativas reflejan los ideales del progreso y educan a los niños, niñas y adolescentes para vidas productivas más que proveer herramientas para vidas sanas y plenas (Adler, 2017).

Educar debe ser un proceso interesado en la práctica ética de los sujetos, así como, la formación de su identidad. El planteo de Bárcena y Mélich (1997) es que la

escuela posee una función socializadora y formativa en respuesta a las necesidades actuales de construir una sociedad “plural, democrática, incluyente, equitativa” (1997, p.7). De esta manera, la escuela debe responder y construir sobre las condiciones de una sociedad democrática, para vivir en equidad, en la inclusión y en el reconocimiento de la diferencia (Echavarría Grajales, 2003)

La educación es un concepto mucho más amplio que la instrucción de contenidos académicos tradicionales, debe promover el desarrollo y el bienestar personal y social (Bisquerra-Alzina & Hernández-Paniello, 2017).

Es así que, el bienestar es un pilar fundamental en la vida de cualquier individuo. Estudios psicológicos han demostrado que el bienestar integral es una meta fundamental en la vida del ser humano (Adler, 2017). De esta manera, podemos pensar sobre el bienestar como algo necesario desde los primeros años de vida, y su incorporación dentro de los objetivos educacionales, permite enseñar competencias transversales como herramientas aplicables a múltiples situaciones. La importancia de su incorporación recae en la escuela como un agente primario que supone un esfuerzo para ser transformadora en la vida de los alumnos (Echavarría Grajales, 2003). La inclusión del bienestar como contenido educativo, así como programas de aprendizaje socio-emocionales, tiene un impacto positivo en el clima educacional como en la promoción de beneficios sociales, académicos y emocionales (Weissberg et al. 2008)

La Psicología Positiva ha evidenciado que existen herramientas para generar bienestar, y que estas se pueden enseñar y aprender. Con el uso de métodos de validez científica, la Psicología Positiva presenta el conocimiento y las herramientas que se necesita para el éxito académico como el tener una vida plena (Adler, 2017).

Los factores emocionales están estrechamente ligados con el progreso académico, no se podría analizar el rendimiento escolar sin tener en cuenta la variabilidad de la influencia emocional. Los sentimientos y emociones de los niños y niñas en sus experiencias de aprendizaje, debería ser tan importante, como el contenido que se espera aprender.

Shapiro (2001) sostiene que los niños están atravesando grandes cambios que vienen aparejados de problemáticas como menor atención en los hogares y creciente influencia de las tecnologías, trayendo a consecuencia afección en lo emocional. La educación prepara para la vida y se propone el desarrollo de la personalidad integral del individuo. Esto incluye el desarrollo de competencias emocionales: promover actitudes positivas ante la vida, habilidades sociales y empatía.

El rol del educador ya no se representa un mero transmisor de conocimiento, sino que debe estar involucrado, como figura significativa, en el sostén emocional de los

alumnos (Filella, Ribes, Agullo & Soldevila, 2002).

La verdadera educación es aquella que persigue el desarrollo integral de la persona. En este sentido, la incorporación de conocimientos y prácticas que permitan el fortalecimiento de las emociones positivas y el manejo y regulación de las emociones negativas, debería ocupar un lugar de trascendencia en la planificación escolar (Oros, L. B., Manucci, V. y Richaud-de Minzi, M. C. 2011)

Christian Pebst, médico psiquiatra y director de la Academia de Enseñanza Consciente en América Latina, asegura que a consecuencia de los estímulos tecnológicos disponibles en la sociedad actual, las nuevas generaciones se enfrentan a problemas con la gratificación inmediata (2019). Así también, analiza el impacto de las telecomunicaciones en el aumento de diagnósticos de trastornos del aprendizaje, el lenguaje y la conducta (Pebst, 2019).

Teniendo en cuenta lo mencionado, la creciente mirada de la psicología sobre el ámbito educativo se desarrolla con el objetivo de brindarle a los niños, niñas y adolescentes la capacidad de adquirir habilidades para gestionar el estrés y mejorar sus habilidades socio-emocionales, cognitivas y comportamentales (Felver et al., 2016).

Así también, la Psicología Positiva propone incluir en las intervenciones escolares la práctica del *Mindfulness* con la intención de aportar sus beneficios a la mejora de las relaciones interpersonales, reducción del estrés académico, control de la respiración y gestión de las emociones (Davis y Hayes, 2011).

A partir del planteamiento de dicha problemática, se proponen las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante incluir la Psicología Positiva en el ámbito educacional?
- ¿Cuáles son los aportes del *Mindfulness* en la Educación Infantil?

Relevancia y justificación

La relevancia de la temática planteada radica en el hecho de que la inclusión de la Psicología Positiva al ámbito educativo contribuye, ofreciendo herramientas para la construcción de la comprensión y de emociones positivas, gratificantes y significativas para el bienestar individual y grupal.

La Psicología Positiva intenta enfocarse en el funcionamiento positivo de las personas y el desarrollo de sus fortalezas para alcanzar el bienestar.

Seligman (1999), referente de esta corriente, expresa el interés por las experiencias positivas y los rasgos individuales positivos, por lo tanto, las instituciones que facilitan su desarrollo y programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, contribuyen a la prevención y reducción de la incidencia de la psicopatología.

La inclusión de la Psicología Positiva en el ámbito educativo tiene como objetivo principal capacitar a los niños, niñas y adolescentes para desplegar fortalezas personales y potenciar su bienestar presente como futuro (Arguís Rey, Bolsas, Hernández, Salvador, 2010: 7)

Martin Seligman, psicólogo referente de la Psicología Positiva, ha aportado sobre el mejoramiento de las competencias de los alumnos, tres razones por las cuales es necesario atender a las emociones desde edades tempranas y la presencia de la felicidad en la escuela. En primer lugar, destaca el creciente aumento de trastornos depresivos a edades más tempranas, en segundo lugar, plantea un escaso incremento del nivel de felicidad en la población mundial y por último, sostiene la necesidad del bienestar como condición fundamental para la mejora de los aprendizajes (2009). Frente a este último punto que plantea Seligman, se evidencian varios estudios que determinan la relación del bienestar con el aumento del aprendizaje, así como, una actitud positiva con el aumento de atención y creatividad (Bisquerra, 2002).

Así, la escuela, podría considerarse como un lugar propicio para el desarrollo del bienestar, caracterizada tanto por su formación en el área académica, como en el desarrollo personal de los alumnos, incluyendo los aspectos emocionales y el bienestar psicológico.

El trayecto evolutivo presente en el recorrido escolar, incluyendo las etapas de la primera infancia, la niñez y la adolescencia, configuran momentos evolutivos fundamentales para el desarrollo personal. Es donde se sientan las bases para el desenvolvimiento individual y se presentan una variedad de estímulos para el desarrollo de competencias cognitivas, comunicacionales, socio-afectivas e identitarias del sujeto.

De esta manera, los contenidos pedagógicos establecidos durante dichas etapas son claves para el desarrollo personal.

La investigación pretende beneficiar el conocimiento sobre la Psicología Positiva y su propuesta dentro del ámbito educativo. El déficit de conocimientos específicos vinculados a la Psicología Positiva trae la necesidad de formación en el ámbito para poder introducirla de forma responsable en el aula y así lograr los beneficios que pretende (Martin, 2019).

Por tal motivo, se pretende destacar la importancia del *Mindfulness* como una práctica que defiende la educación de sujetos más felices, libres y responsables.

Arguis et al. (2011) establece la eficacia del *Mindfulness* en los niños y niñas a partir de la atención plena como ayuda para vivir experiencias con mayor atención y conciencia, promoviendo la asimilación calmada de la información que se recibe y favoreciendo el aprendizaje y convivencia en las escuelas.

Objetivos

Objetivos Generales

- Analizar los aportes de la Psicología Positiva y la intervención del *Mindfulness* en el ámbito escolar .

Objetivos Específicos

- Definir el ámbito de la Psicología Positiva y la técnica de *Mindfulness* como aquella favorecedora de la experiencia escolar de los niños, niñas y adolescentes.
- Exponer las transformaciones actuales del ámbito educacional y la inserción de la psicología en el campo pedagógico.
- Explicar y desarrollar las estrategias e intervenciones propuestas tanto por la Psicología Positiva, como el *Mindfulness*, que pueden ser incorporadas al contexto educativo.

Alcances y límites del trabajo

El propósito de este trabajo es describir la eficacia de la inclusión de propuestas provenientes de la Psicología Positiva y el *Mindfulness* en el ámbito educativo, para incorporar el estudio e intervención en las emociones y bienestar de los alumnos. No se pretende hacer un recorte de intervenciones en sujetos que padezcan alguna patología atencional existente, sino en su aplicación grupal dentro de las escuelas.

En la presente tesina se indagarán especialmente las intervenciones de la Psicología Positiva dentro del ámbito educacional, así como, los aportes del *Mindfulness* como herramienta aplicada al aula.

Se tomarán autores provenientes de la Psicología Positiva para su conceptualización y referentes del *Mindfulness*.

Por último, no se intenta realizar un estudio comparativo con otros modelos y teorías psicológicas y sus formas de abordaje en el ámbito educativo.

Antecedentes

La Psicología Positiva es el estudio del bienestar de los seres humanos mediante su crecimiento personal, ayudándose de la construcción y desarrollo de los aspectos y cualidades positivos, como son las fortalezas y las virtudes individuales. Al referirnos sobre sus inicios, podemos encontrar consenso en que los comienzos de la Psicología Positiva fueron en 1998 con el discurso inaugural de Martin Seligman como presidente de la American Psychological Association (APA).

Tiempo atrás y situados en la antigua Grecia, referentes de la Filosofía, como Platón y Aristóteles, ya mostraban interés por el bienestar y felicidad de los individuos. Otros filósofos como Spinoza, Schopenhauer, Bertrand Russell, Heidegger, o Cioran, han hecho de esta reflexión sobre la felicidad, uno de los ejes del pensar sobre lo humano (Vázquez, 2006). Aristóteles, por ejemplo, escribió en profundidad sobre la eudemonía (i.e., felicidad o plenitud), y sobre cómo la vida virtuosa podía ser la vía para llegar a ella.

Dentro del ámbito de la Psicología podemos encontrar pioneros en el estudio y abordaje del tema del bienestar en la Psicología Humanista, como por ejemplo, Carl Rogers (1951), con su concepto de funcionamiento pleno de los sujetos; Abraham Maslow (1954), con el término de autorrealización e interés por personas sanas, o Erik Erikson (1963), conocido por su teoría del desarrollo psicosocial.

Seligman (2002) plasmó en su libro *La Auténtica Felicidad* la necesidad de poner en eje central de la psicología el mejoramiento de la vida, fortaleciendo y potenciando a los sujetos para alcanzar la felicidad y bienestar, más que centrarse en el estudio de la patología y de la enfermedad mental (Mariñelarena-Dondena, L, 2012).

Seligman afirma que:

“La psicología del último medio siglo había estado consumida por el estudio de la enfermedad mental, y animó a los expertos en este campo a cambiar el foco hacia la mejora de la vida cotidiana y a ayudar a las personas a alcanzar todo su potencial”. (La auténtica felicidad, 2002, p.59)

La Psicología Positiva, desde la perspectiva de Seligman tiene como finalidad promover el bienestar, el cual denomina PERMA, acrónimo de las iniciales en inglés de sus cinco componentes: emociones positivas o “vida placentera” (Positive emotions), compromiso o “vida comprometida” (Engagement), relaciones (Relationships), significado o “vida significativa” (Meaning) y logros (Achievements), conjugando los cinco conceptos en su lengua inglesa a al término “PERMA” (Arguís et al, 2011).

Autores reconocidos del movimiento de la Psicología Positiva señalan que su surgimiento se vio beneficiado por la influencia que tuvo la psicología a partir de la

finalización de la Segunda Guerra Mundial, período en que la psicología se consolidó como una disciplina dedicada a la curación y a la reparación de daños (Peterson y Seligman, 2004). Por eso, dichos autores apuntan al cambio del centramiento en la enfermedad, al desarrollo de las potencialidades.

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) defendían que *“su foco de interés es la prevención y desplaza el interés desde la mera preocupación por la reparación de aquello que resulta negativo en nuestra vida, hacia la construcción de cualidades positivas”*.

Lo mencionado anteriormente coincide con García (2014), quien afirma la necesidad de promocionar y fortalecer lo saludable, adaptativo y positivo del ser humano desde el punto de vista comportamental, cognitivo y emocional, dejando de ser el foco central la exclusividad de tratar los desórdenes psicológicos.

Es importante mencionar que la Psicología Positiva no busca reemplazar la psicología tradicional ni negar su ejercer clínico, sino que plantea un equilibrio de atención a los trastornos mentales como a las fortalezas de las personas, considerando así no sólo los conflictos y problemas presentes en la vida de los sujetos, sino también, aquello que funciona bien en sus vidas (Domínguez & Ibarra, 2017).

En la Argentina, María Martina Casullo, fue la principal representante de la Psicología Positiva. La autora comenzó a investigar en la década de 1980, los factores positivos o salugénicos (como la misma autora denomina), que impiden que las personas enfermen aún frente a situaciones adversas y de riesgo ambiental. Defendió a la Psicología Positiva como un nuevo enfoque de reflexión teórica y metodológica (Casullo, 2000). Su perspectiva ha sido pionera, y logró articular posiciones provenientes de la epidemiología, la estadística y evaluación psicológica, posibilitando el desarrollo temprano del enfoque en la Argentina.

Dichos aportes se han desarrollado en paralelo a los inicios del paradigma positivo en Estados Unidos de la mano de Martin Seligman (Mariñelarena-Donden, 2014)

Como ya ha sido mencionado, la Psicología Positiva tiene como objetivo aumentar el bienestar de los individuos a través de la búsqueda de sus propias metas y motivaciones. En el campo de los tratamientos psicológicos de la psicología positiva, se ha integrado el *Mindfulness* como herramienta, por su correlación en el propósito de hacer frente al sufrimiento, fortificando los aspectos positivos y fortalezas psicológicas (Garland et al., 2011).

Ambas líneas de desarrollo teórico comparten el objetivo de procurar el bienestar, y reconocen una sociedad en proceso de modificación y complejidad creciente que necesita del diseño de intervenciones válidas para promover dicho bienestar.

Por otro lado, el origen del *Mindfulness* puede remontarse a más de 2500 años

en la tradición budista. Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, es representado como el iniciador de esta tradición religiosa y filosófica extendida por todo el mundo.

Siegel, Germer y Olendzki afirman que las primeras huellas o pruebas escritas se encuentran dentro de la milenaria psicología budista, datada en el 500 a. C. (González, s.f.). Así, se reconoce al *Mindfulness* dentro de este contexto, como una práctica accesible para cualquier persona con el fin de que pueda aliviar el sufrimiento innecesario del día a día, y mejorar la convivencia entre los iguales a través del dominio de las propias emociones negativas.

El acercamiento al mundo occidental ha sido gracias a diferentes científicos y profesionales que han provocado el interés de la comunidad científica relacionada a la salud, y así darle un espacio de referencia a dicha práctica.

En la psicología contemporánea, *Mindfulness* ha sido adoptado como una aproximación para incrementar la conciencia y responder hábilmente a los procesos mentales que contribuyen al distress emocional y al comportamiento desadaptativo (Bishop et al., 2004).

Uno de los principales referentes es el médico Jon Kabat-Zinn, quien se convierte, en 1979, en uno de los propulsores de las técnicas de *Mindfulness* con finalidades clínicas, creando la clínica para la reducción del estrés (Cristina Sánchez Vázquez, 2017).

Las técnicas de *Mindfulness* provocan el desarrollo de la atención plena, que puede definirse como una conciencia sin juicios que se desarrolla momento a momento, mediante un tipo de atención no reactiva, abierta y sin prejuicios en el momento presente (Kabat-Zinn, 2007).

En referencia a la escuela, la educación ha existido desde épocas primitivas a partir de la transmisión oral y ha constituido un elemento esencial y permanente en la vida tanto social, como individual (Díaz Alvarado, 2017). Igualmente, no siempre se ha desarrollado de la misma manera, a través de los años se ha transformado en relación a las necesidades y expectativas de cada época.

La Didáctica como disciplina teórica que se ocupa de estudiar la acción pedagógica (De Camilloni, 2008) ha determinado diferentes momentos socio históricos de la educación donde están presentes diferentes modelos que la sostienen. Así, a través de los años la educación se ha transformado hasta lo que conocemos hoy en día.

Podemos partir desde la concepción de la escuela como Escuela Tradicional. La misma, se sostiene al intelectualismo dissociado de lo afectivo-emocional en el aula, y se plantea que "sólo importa el desarrollo de la inteligencia, implica negar el afecto y su valor energético en la conducta humana" (Pansza Gonzales, p. 13).

Bajo este marco la disciplina, el autoritarismo y verticalismo en la relación docente-alumno prima en busca de una domesticación de los alumnos (Tomé, 2018).

La Escuela Nueva, emergente de médicos y psicólogos con ideas pedagógicas como Jean Jacques Rosseau (1712-1778), interviene en la crítica hacia la Escuela Tradicional probando la necesidad de cooperación, comunicación, orientación y protagonismo del alumno por sobre el docente (Tomé, 2018).

Ante la poca intervención e implicación de la Escuela Nueva, representantes de una mirada crítica como Paulo Freire (1921-1997), cuestionaron los principios de la institución educativa desarrollados hasta el momento, poniendo como eje principal la necesidad de favorecer, en los alumnos, el desarrollo del pensamiento crítico, pudiendo formar un juicio propio y así reflexionar, abstraer y elegir libremente (Tomé, 2018).

La Escuela Crítica centra la atención en la diversidad de los alumnos basándose en principios fundantes de respeto, solidaridad y de aceptación a todos, independientemente de sus diferencias sociales, culturales, intelectuales para todos aquellos que enseñan y aprenden en la escuela (Tomé, 2018).

Esta educación inclusiva es retomada por varios autores poniendo como objetivo atender a la diversidad de los alumnos en forma proactiva, considerando lo diverso, no como un obstáculo, sino como una oportunidad para mejorar la calidad de los que enseñan y aprenden.

Dicho modelo entiende el proceso de enseñanza y aprendizaje bajo dos importantes pilares: uno de carácter intelectual y cognitivo y otro afectivo- social que se relaciona con incluir las emociones en la escuela (Tomé, 2018).

Es así que la escuela, como institución, ha atravesado distintas épocas y momentos históricos respondiendo a la sociedad cambiante que la compone. Como menciona Silvina Gvirtz, Doctora en Educación, "(...) la escuela no es un fenómeno natural, sino que constituye un fenómeno histórico y social" (Gvirtz ,p.18).

La escuela se presenta como construcción histórica donde su ejercicio pedagógico se ha ido redefiniendo a lo largo de los años. De esta manera, y bajo la influencia de la sociedad actual, la inclusión de las prácticas de la Psicología Positiva y el Mindfulness responden a una educación que tiene en cuenta las habilidades emocionales, el bienestar integral y competencias positivas del alumnado.

Estado del arte

El periodo donde los niños y niñas concurren a la escuela es una etapa primordial, así es como la educación adquiere una importancia significativa en los pequeños. Este momento es determinante para su desarrollo psicológico, físico, intelectual y emocional, así como para la formación y el desarrollo de la personalidad (Cuevas, 1995).

Los investigadores Willis y Dinehart (2014), a través de sus estudios sobre el desarrollo de las habilidades de autorregulación en la primera infancia, afirman la relación entre la intervención del *Mindfulness* en el ámbito educativo y el aumento de la atención. De esta manera, mencionan como, la Psicología Positiva y el *Mindfulness* además de contribuir a la educación socio-afectiva de los individuos, la autorregulación y manejo de las emociones, lo hacen en relación a aspectos académicos como la atención.

El metaanálisis realizado por Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, and Schellinger compuesto por un total de 213 estudios que sostienen una muestra de 270,034 estudiantes, de variada edad, siendo los mismos de un rango desde el jardín de infantes hasta secundaria, demuestran que las escuelas que incluyen los programas de educación social y emocional obtuvieron 11 puntos de ranking más en las pruebas de rendimiento (2011).

Analizando la Psicología Positiva desde su aplicación en relación con el logro académico, los investigadores Marqués, Pais-Ribeiro y Lopez (2009) tomaron como hipótesis conocer si la esperanza, la satisfacción de vida y la autoestima influyen en los logros académicos y con una muestra de 367 jóvenes arribaron a resultados que les permitieron comprobar que estos rasgos positivos sí están unidos al éxito académico.

En el continente europeo, también se han desarrollado propuestas educativas dentro del aula, una denominada Treva (Técnica de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula), arriba a resultados que relacionan de manera positiva las competencias emocionales con el rendimiento académico (López-González, González y Alzina, 2016)

En relación con los programas de intervención en *Mindfulness* diseñados para la etapa de Educación Infantil, estos contemplan actividades que buscan un incremento en la conciencia sobre: el propio cuerpo, la respiración, las emociones, sus compañeros y el ambiente áulico, y así, utilizar esta herramienta para afrontar la vida de manera más plena (Pacheco-Sanz, Canedo-García, Arija y García-Sánchez, 2018).

Una investigación propuesta en un grupo de alumnos de 5 y 6 años, afirma un incremento en la percepción del estado de calma y el nivel de atención tras la realización del programa de *Mindfulness* semanal durante siete semanas (Tébar y Parra, 2015). Así también, en Canada al introducir la práctica de *Mindfulness* tres veces por semana

durante seis semanas, produjo una mejora significativa en la capacidad de autorregulación, un aumento de las conductas prosociales, y un descenso en los niveles de hiperactividad en comparación con el grupo control (Viglas y Perlman, 2018)

Mindful Schools, un establecimiento educativo que forma profesores y profesionales en la práctica del *Mindfulness* desde 2007, recopiló información al consultarle a los profesores sobre qué cambios habían observado en sus alumnos luego de la implementación de los programas de *Mindfulness*. Las respuestas obtenidas fueron: el 83% notó una mayor capacidad del alumnado para prestar atención, el 89% observó una mejor regulación de emociones, el 76% afirmó que los alumnos se relacionaban con más empatía y compasión y el 79% afirmó que el desempeño general había mejorado (Mindful Schools, 2017)

García, Rubio, Luna, Castillo y Rodríguez-Carvajal presentan el impacto de una intervención breve basada en *Mindfulness* en estudiantes de educación primaria, siendo sus resultados la disminución de problemas de conducta en el aula, acompañada de una mejora de relaciones sociales y un aumento de la relajación (2016) .

Saltzan y Goldin (2008) realizaron un estudio sobre la reducción del estrés en estudiantes a partir de la utilización del *Mindfulness*, realizando una intervención de ocho semanas con niños entre 9 y 11 años, los resultados indicaron mejoras en la atención, reactividad emocional y en algunas áreas de la metacognición.

Puntualizado sobre los efectos de la práctica de meditación en el rendimiento académico, se destaca la concentración de la atención sobre tareas específicas y el procesamiento rápido y efectivo de la información.

Más investigaciones arrojaron resultados sobre el impacto directo en función de beneficios para el rendimiento académico: A) la práctica del *mindfulness* mejora las habilidades atencionales, incrementa la habilidad de mantener la atención y de orientar la atención (Jha et al., 2007; Lazar, Kerr, Wasserman y Gray, 2005). Zylowska, Ackerman, Yang y equipo determinaron el empleo exitoso de las prácticas del *Mindfulness* en personas diagnosticadas con autismo y con el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad o TDAH (2008); B) la práctica del *mindfulness* incrementa la habilidad cognitiva de procesar la información de forma rápida, con precisión y exactitud (Toga, 2012; Slagter et al., 2007); y por último, en una apreciación global de sus beneficios, C) la práctica del *mindfulness* mejora el rendimiento académico (Cranson et al., 1991; Sugiura, 2004).

La Educación Emocional ha sido tema de análisis durante los últimos años, y su pedido de implementación en la Argentina se manifiesta en el Proyecto de Ley S-813/18, presentado por la senadora rionegrina María M. Odarda, que establece: “Todos los

educandos tienen derecho a recibir educación emocional en los establecimientos educativos públicos, de gestión estatal y privada de las jurisdicciones nacional, provincial, de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y municipal” (2018, artículo 1).

Dicha propuesta legislativa busca extender a nivel nacional los fundamentos de la Ley No 6398 implementada en Corrientes, la cual expresa la obligatoriedad de establecer contenidos de “Educación Emocional en todos los niveles de la Provincia de Corrientes” (Ley de Educación Emocional, 2016, artículo 1). De esta manera, es la primera provincia en reconocer, jurídicamente, el derecho a desarrollar las habilidades emocionales, teniendo como objetivo: “Desarrollar, mediante la enseñanza formal, cada una de las habilidades emocionales –conocimiento de uno mismo, autorregulación emocional, motivación o aprovechamiento productivo de las emociones, empatía y habilidades sociales- así como, (...) alcanzar una mejor calidad de vida de todos los ciudadanos” (Ley de Educación Emocional, 2016, artículo 3).

De esta manera, se evidencia la importancia de su implementación e inclusión en las currículas escolares.

Juan Carlos Pérez-González propone un debate de investigación sobre la necesidad de implementar programas de Educación Emocional en su artículo: “A proposal for evaluating socio-emocional education programs” (2008) concluyendo en una respuesta contundente: “la educación socioemocional no sólo es factible sino, además, altamente recomendable a lo largo de todo el ciclo vital de las personas” (J. C. Pérez-González, 2008, pág. 534).

Marco Teórico

La Psicología Positiva es una rama de la Psicología que categoriza para su estudio los aspectos positivos del ser humano, así como, busca la prevención de los aspectos negativos, aliviando el malestar de los individuos y reforzando sus aspectos positivos.

Una definición clara es la que presentan Linley, Stephen, Harrington y Wood:

La Psicología Positiva es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. En un nivel metapsicológico, pretende compensar el desequilibrio en la investigación y la práctica psicológica, llamando la atención acerca de los aspectos positivos del funcionamiento y la experiencia humana, e integrándolos dentro de nuestra comprensión de los aspectos negativos del funcionamiento y la experiencia humana (2006, p.11).

Hervás define a la Psicología Positiva como la rama de la Psicología que trata el

estudio de los aspectos positivos en el ser humano, siendo estos: la resiliencia, la valentía, la sabiduría, el altruismo, entre todos, bajo la búsqueda de fomentar la capacidad para resolver problemas, aumentar la creatividad y mejorar la capacidad de resiliencia (2009).

La importancia de la Psicología Positiva reside en el propósito de suplir con estrategias y enfoque clínicos la necesidad social de los individuos, favoreciendo las actitudes positivas y así apoyar a las personas hacia la búsqueda de bienestar.

Seligman, precursor de la Psicología Positiva, destaca la incidencia de las instituciones y programas propios de la disciplina hacia el mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y prevención de patologías (1999).

Teniendo en cuenta su objeto de estudio, la Psicología Positiva ha sido definida como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas (Sheldon & King, 2001), las emociones positivas del ser humano (Seligman, 2002), o del bienestar subjetivo (Diener, 2000).

Se entiende a las fortalezas humanas como rasgos propios de los individuos, considerados valiosos y reflejo de la personalidad, de esta manera, las fortalezas son características psicológicas que se presentan en situaciones distintas a través del tiempo, ya que los sujetos las ponen en práctica de forma cotidiana naturalmente (Contreras & Esguerra, 2006).

Las emociones positivas son importantes en la vida del ser humano para la propia supervivencia, son parte de la naturaleza humana e indiscutibles para el desarrollo de relaciones sociales (Vecina, 2006). Son creadoras de experiencias positivas (Lyubomirsky, 2008), capaces de promover el disfrute y la gratificación (Seligman, 2002), de desarrollar la creatividad y de aumentar la satisfacción y el compromiso (Fredrickson, 2001). Las emociones positivas son propias de la optimización de la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, siendo así emociones que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos. (Fredrickson 2000).

La expresión y comunicaciones de las emociones positivas provoca un efecto regulador en las propias emociones, favoreciendo su prolongación e intensidad (García Fernández, 2016)

Como fue mencionado, uno de los objetivos del estudio de las emociones positivas es el favorecimiento del bienestar de los individuos. Además de presentarse como objetivo de esta disciplina de estudio, el bienestar es uno de los objetivos básicos de la vida personal y social, considerando al bienestar como una variable científica relacionada con la adquisición de emociones positivas, el compromiso, las relaciones sociales, el sentido de vida y el logro de metas (Seligman, 2011)

El bienestar ha sido reconocido a nivel mundial como asunto relevante en la salud, las Naciones Unidas exige asegurar una vida saludable y promover el bienestar de la población en todas las edades (2015). La Organización Mundial de Salud anima a los gobiernos de todos los países a implementar acciones para proteger y promover el bienestar mental en todas las etapas de la vida (World Health Organization, 2015)

De esta manera, se afirma que la Psicología Positiva tiene como propio, dentro de sus objetivos, el incrementar la felicidad, resultando en que la persona tenga emociones positivas con mayor frecuencia y emociones negativas con menor frecuencia.

La Psicología Positiva es definida como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, mediante las cuales creamos nuevas perspectivas y aumentamos nuestro potencial humano (Sheldon y King, 2001). El interés de su estudio no sólo se reduce a su estudio individual, sino también al bienestar grupal, por eso, sus aportaciones se han extendido a distintos campos de intervención, especialmente en el área clínica, de la salud y educativa (Gable y Haidt, 2005).

La educación debe ser una herramienta para la promoción de una vida saludable. Partiendo del estudio del bienestar, la educación positiva implica trabajar sobre los aspectos cognitivos como emocionales del bienestar, en lo emocional, siendo las emociones positivas las cuales se vinculan al estado de bienestar y en lo cognitivo desde el aprendizaje significativo que permita a los estudiantes aprender estrategias saludables para enfrentar las diversas situaciones de la vida (Alvarez, 2017).

La Psicología Positiva en las instituciones educativas suele denominarse educación positiva.

La educación positiva enfatiza, en las emociones positivas, los rasgos positivos de los individuos y la motivación personalizada para promover el aprendizaje, brindándole al estudiante herramientas para vivir una vida plena.

Este paradigma, busca una educación que integre el desarrollo de las habilidades tradicionales de logro académico y también para el bienestar integral (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich y Linkins, 2009).

Algunos beneficios investigados sobre la influencia de las emociones positivas son, el desarrollo del pensamiento creativo, la toma de decisiones asertivas, la búsqueda de soluciones a problemas interpersonales, la flexibilidad cognitiva y el desarrollo de recursos intelectuales (Greco, Morelato e Ison, 2006).

Por otra parte, Ariza (2016) sostiene la importancia del desarrollo de la confianza en los estudiantes como resultado de la educación apoyada en fortalezas. Así lo expresa:

La educación basada en fortalezas busca hacer del alumno una persona con confianza en sí misma, que se sepa capaz de alcanzar sus metas y de afrontar el aprendizaje no solo en

el periodo escolar, sino a lo largo de la vida (...) Las fortalezas trabajadas no terminan una vez acaba la escolarización del alumno, sino que le acompañan a lo largo de su vida y le ayudan a afrontar los desafíos, dificultades que le aparezcan y los retos que se proponga. (p.29)

Ariza defiende de esta manera la esencia transversal del aprendizaje, al ser este el protagonista de brindar las herramientas necesarias a los alumnos para permitirles alcanzar metas, objetivos y expectativas a través de ellos mismos.

Por otra parte, el *Mindfulness*, es definido por Jon Kabat-Zinn como "(...) prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar" (1994). Siegel (2007) señala que el *Mindfulness* debe entenderse como una actitud de curiosidad y apertura hacia la experiencia, reconociendo las vivencias sin juicio de valor, la apertura hacia la misma sin trabas de carácter cognitivo, emocional y cultural, resulta en una mejor regulación de la respuesta emocional.

El *Mindfulness* es un modo particular de procesar la información que nos permite observar desde cierta distancia nuestros propios pensamientos, sensaciones y emociones. (Simón, 2013). De esta manera el *Mindfulness* se localiza en torno a la atención, se puede hablar de una componente auto-regulatorio atencional que consiste en focalizar la atención en la experiencia inmediata del presente.

Asimismo, la actitud sería otro componente presente. Cómo se viven esas experiencias del momento presente es un factor importante. La curiosidad y apertura para observar aquello que se encuentra en el campo de la experiencia pone en juego la conciencia y aceptación de la propia experiencia (Bishop et al. 2004).

Siguiendo los lineamientos de lo escrito sobre el *Mindfulness*, se destaca el lugar privilegiado de la atención en dicha práctica, de esta manera la atención es un concepto clave.

La atención se considera un proceso de selección de estímulos, frente a la constante estimulación presente en el ambiente, la atención se encarga de fijar ciertos estímulos e ignorar muchos otros, es decir, filtrar el constante flujo de la información sensorial (Estévez-González et al, 1997) En otras palabras, la atención es considerada un elemento esencial en el proceso de manipulación de la información que influye sobre la selección de información y establece prioridad en el procesamiento. (Eriksen, 1990; Van de Heijden, 1992; Laberge, 1995).

En el ejercicio de las prácticas del *Mindfulness* para el tratamiento de trastornos emocionales, se implementa la Atención Plena como técnica para cultivar la capacidad de presencia en la propia existencia, momento a momento (Segafredo, 2022).

Aplicada en terapia, la atención plena aporta a: cultivar la modalidad del ser, alivia

el sufrimiento mental y expande la libertad de la persona. Esta herramienta se incluye en las prácticas escolares que intervienen desde la Educación Emocional para el beneficio de los estudiantes.

Los elementos esenciales de la práctica, según los autores Vallejo Pareja, Miguel Ángel (2006) son: el centrarse en el momento presente, la apertura a la experiencia y los hechos, la aceptación radical, la elección de las experiencias y, por último, el control.

Siguiendo con los escritos de Jon Kabat-Zinn, creador del Programa *Mindfulness* Based Stress Reduction (MBSR), el autor entiende a la actitud y compromiso como fundamentos esenciales de la práctica de la atención plena, y relaciona con ellos siete factores que constituyen los principales soportes de la práctica:

1. No juzgar: asumiendo intencionadamente una postura de testigos imparciales de la propia experiencia, tratando de no valorar o reaccionar ante cualquier estímulo interno o externo que esté aconteciendo en el presente.
2. Paciencia: comprendiendo que las cosas suceden cuando tienen que suceder, sin acelerar el proceso.
3. Mente del Principiante: la disposición a verlo todo como si fuese la primera vez, quitando el velo de las ideas personales, razones, impresiones, creencias, ningún momento es igual a otro, ninguna experiencia es igual a otra.
4. Confianza: escuchando el propio ser, creyendo en uno mismo, en los propios sentimientos, en la propia intuición, sabiduría y bondad.
5. No esforzarse: practicar la atención plena sin tener la intención de obtener algún resultado, consiste en no hacer.
6. Aceptación: al tomar cada momento como llega y como es. Ver las cosas como son en el momento presente sin tratar de cambiarlas.
7. Ceder: al dejar de lado, determinados aspectos de la experiencia sin aferrarse a ellas.

Como fue mencionado, el *Mindfulness* constituye una práctica que ha llegado a varios ámbitos, entre ellos la escuela. Las intervenciones basadas en la atención plena se han comenzado a incorporar de forma relativamente reciente, a través de adaptaciones de programas para adultos como intervenciones específicas para niños y docentes (Pineda López, 2021). Estos programas pueden incluir actividades para fomentar la conciencia del propio cuerpo, de la respiración, de las emociones propias y de los compañeros, siendo así una herramienta eficaz al momento de afrontar la vida de manera más consciente y plena (Pacheco-Sanz, Canedo-García, Arija y García-Sánchez, 2018)

Siguiendo este lineamiento para el logro del bienestar personal y la conducta atencional, es necesario cultivar la capacidad de entendimiento de sí mismo,

desarrollando la empatía y cualidades que emergen de la función reflexiva.

El *Mindfulness* fomenta la capacidad de reflexión, ofreciendo al alumnado la capacidad neurológica necesaria para enfrentar la vida con fortaleza emocional, ya sea dentro del plano social como emocional y académico (Siegel, 2010).

Con la práctica de *Mindfulness* la atención se focaliza, facilitando al alumnado la adquisición de conocimientos de una forma más ágil, hay un mayor procesamiento efectivo de la información debido a alto nivel de concentración que este desarrolla (Casado, 2015).

Arguís et al. (2011) establece que el *Mindfulness* es eficaz en los niños y las niñas porque centrándose en lo que esta práctica pretende (aprender a vivir de una manera más consciente), al incluirlo en el ámbito educacional, se educaría a personas más felices, libres y responsables, viviendo así experiencias con mayor atención y consciencia, promoviendo una asimilación más calmada de la información y favoreciendo el aprendizaje.

La Psicología Positiva ha integrado las prácticas contemplativas, como *Mindfulness*, dentro del abanico de técnicas potenciadoras de los aspectos positivos del ser humano (Cebolla, Enrique, Alvear, Soler, García-Campayo, 2017). Al referirse a la psicología positiva, es fundamental mencionar su vinculación con el *Mindfulness*, ya que ambos, mantienen lazos de unión y comparten objetivos: aumentar el bienestar de los individuos a partir de la búsqueda de sus propias metas y motivaciones.

Es así como la Psicología Positiva como el *Mindfulness* focalizan sobre los aspectos positivos de la persona y trabajan sobre las fortalezas psicológicas como el respeto, la compasión y la amabilidad (Garland et al., 2011).

Garland et al, (2015) encontraron que pacientes quienes practicaban el *Mindfulness* tenían una mayor tendencia a atender a las experiencias positivas, lo que a su vez se relacionaba con una mejor capacidad de regular los eventos estresantes cotidianos, que a su vez incidía en un mayor sentido de la vida.

Coffey et al. (2010) afirman que el *Mindfulness* mantiene una relación directa con el crecimiento personal, pues su práctica ayuda a las personas a aclarar sus propias experiencias y sobre todo a saber cómo afrontar las emociones negativas.

Desarrollo metodológico

Procedimiento:

En el presente trabajo se realizó una revisión bibliográfica de tipo descriptivo y explicativo, a partir del desarrollo de las prácticas de la Psicología Positiva como el

Mindfulness dentro del ámbito educativo. Se seleccionó el material a partir de la búsqueda de información relevante en diferentes portales de artículos y revistas científicas (Google Scholar, SciELO, ResearchGate), así como también se han utilizado libros en sus versiones electrónicas.

Los criterios de selección para la búsqueda de investigación y programas de intervención dentro de las escuelas fueron: su validez científica para arrojar datos concretos sobre las conclusiones arribadas en los estudios, autores que se ocupan de la importancia de la psicología dentro del ámbito educacional.

Se buscaron diferentes estudios de investigación sobre el método de aplicación de la Psicología Positiva y el *Mindfulness* a la escuela con el fin de recopilar información significativa. Debido a que existe una vasta información y variedad de estudios realizados internacionalmente, se han seleccionado aquellos que presentan una muestra significativa y resultados contundentes.

Índice comentado

El material se organizó en cinco capítulos:

1. **Capítulo 1: La transformación histórica de la escuela.** En este capítulo se hace un recorrido por los cambios atravesados por la institución educativa en su función social.
2. **Capítulo 2: La inclusión de la Psicología Positiva en la currícula escolar.** En este capítulo se introducen los aportes de la ciencia psicológica de la Psicología Positiva dentro del ámbito educacional.
3. **Capítulo 3: La intervención de la Psicología Positiva en la escuela.** En este capítulo se referencia una serie de investigaciones que sientan sus bases en la Psicología Positiva como intervención dentro del espacio educativo haciendo una revisión sobre sus beneficios
4. **Capítulo 4: *Mindfulness* en el ámbito educativo.** En este capítulo se desarrollan una selección de investigaciones, teóricas y empíricas, acerca de la práctica del *Mindfulness* en la escuela.
5. **Capítulo 5: Programas específicos de la Psicología Positiva y del *Mindfulness* dentro del aula.** Se pretende conocer los diferentes programas utilizados en el aula y, por ende, su impacto y efectividad.

Capítulo 1: La transformación histórica de la escuela.

La escuela como institución destinada a la enseñanza, ha existido ya hace más de dos siglos. En este tiempo, ha ido cambiando y transformándose al igual que la sociedad que la compone. Al plantearse el interrogante sobre la inclusión de la Psicología Positiva en el campo educativo, se debe primero poder comprender la función que cumple la escuela.

La escuela para los niños y niñas constituye un segundo espacio de socialización, siendo el primero la familia, por eso, la interacción con sus pares, como con la comunidad educativa, dentro de este ámbito, es de especial relevancia (Bastias, 2019).

Teniendo en cuenta lo antedicho, se entiende también como un segundo espacio de socialización, ya que es allí donde se transmutan (Freud, 1914) los distintos estados emocionales que van desarrollándose desde la infancia, aprendiendo a reaccionar y vincularse con, y entre otros (Mondragón, 2012).

El periodo escolar coincide con una de las etapas más centrales del desarrollo emocional de los alumnos, por eso, los agentes de la comunidad educativa como docentes, directivos y los mismos alumnos ejercen una especial influencia. Los niños van interiorizando y asimilando los mensajes de los procesos de comunicación que se activan en el aula configurando así su propio cuerpo de ideas y representaciones subjetivas (Gómez, 2009). Esto evidencia la influencia de la escuela sobre los niños, niñas y adolescentes, siendo estos intercambios referentes que el niño utiliza para perfilar su autoconcepto, las bases de la socialización, la comprensión del mundo y la regulación de emociones (Castillo, 2003).

Con la universalización de la educación se ha empezado a plantear la función de la escuela como un agente de transmisión cultural (Álvarez, 1997). La educación, definida por varios autores, es un fenómeno de transmisión de conocimientos que permite el aprendizaje necesario para la supervivencia del orden social (Gvirtz, 1998). En este sentido, se visualiza la educación como una práctica de reproducción de las normas y reglas culturales conseguidas por la sociedad del momento determinado. Las autoras Silvina Gvirtz, Silvia Grinberg y Victoria Abregú en sus escritos mencionan:

“La educación es el conjunto de fenómenos a través de los cuales una determinada sociedad produce y distribuye saberes, de los que se apropian sus miembros, y que permiten la producción y la reproducción de esa sociedad” (p.16, 2007)

La institución educativa sigue la lógica de la vida social. Por eso, para interrogarnos e investigar acerca de la educación, se debe mirar hacia las características sociales, ¿qué tipo de educación necesita la sociedad? (Gavitz, 2007).

Ahora bien, teniendo en cuenta la educación como correlación de la demanda social, se plantea el interrogante sobre la aparición de la necesidad de incluir en la currícula escolar, conceptos provenientes de la Psicología Positiva, resultando el foco puesto en las emociones.

Estos últimos años, la educación en la afectividad está cobrando gran importancia dentro del contexto educativo (Garnica et al, 2017). La atención exclusiva a la transmisión de contenidos ha supuesto un sesgo pedagógico.

El influjo creciente de la Psicología Positiva en el terreno pedagógico está provocando una gran influencia en el modo en que se comprenden los procesos de socialización en relación a las prácticas sociales que se desarrollan en el grupo (Gómez, 2009). Entendiendo que los alumnos aprenden y asimilan conceptos y conductas no sólo a partir de la transmisión de contenidos del currículum prescripto, sino también y principalmente, de las interacciones sociales que tienen lugar en la escuela.

De esta manera, las investigaciones actuales plantean como principal objetivo el desarrollo integral del alumno, dejando atrás solamente la mirada tradicional sobre la memorización de contenidos y preparación profesional para el futuro.

Las necesidades actuales de cambio y desafíos cotidianos, de una sociedad hiperestimulada y en variación constante, pone a prueba las capacidades emocionales de los sujetos y condiciona el repensar las estrategias de enseñanza para trabajar sobre las habilidades sociales y el control de emociones de los alumnos (Garnica, E. L et al, 2017).

“En la actualidad el éxito académico está relacionado con la forma en que controlamos nuestras emociones.” (Garnica, E. L., Brun, A. R., Martínez, G. C., García, V. M. Z., & Vázquez, I. I. L. 2017, p.2)

Se ha planteado que la incorporación de la Psicología Positiva en el sistema educativo favorece el desarrollo integral, mejorando las competencias emocionales que contribuye al aumento del aprendizaje, así como, beneficia a la convivencia humana, minimizando los problemas sociales (Bisquerra, 2008).

Años atrás, la educación se encontraba orientada hacia la asimilación de los contenidos especificados, por docentes y agentes del ámbito educativo, en los programas y diseños curriculares, enfocados en lo cognitivo y dejando aquello correspondiente al área afectivo-emocional por parte de la educación no formal o la vida cotidiana (Gómez, 2009).

Las autoras Silvina Gvirtz, Silvia Grinberg y Victoria Abregú se detienen también sobre este punto expresando que las competencias emocionales y el desarrollo de las capacidades se presentaba en las escuelas bajo el concepto de “currículum oculto”. Este mismo hace referencia a aquellos aprendizajes que suceden en la escuela, pero que

presentan un carácter de no escrito (2007).

El desarrollo de las competencias emocionales en la infancia es necesario por su importancia en la salud física y mental de las personas (Bisquerra, 2000). Por eso, es fundamental su inclusión en el ámbito educativo, como expresa Berastegui: “educar en emociones facilita recursos y estrategias que permiten a los alumnos adaptarse a las situaciones y vivencias de la vida” (2015).

Por otro lado, analizando su función en el desarrollo socioemocional de los alumnos, la educación emocional, es de gran relevancia como herramienta para la resolución de diversos conflictos, tanto personales, como sociales (Berger, 2009). Es una manera de prevención primaria hacia los problemas que puedan aparecer a consecuencia de perturbaciones emocionales (Clouder, 2013).

Apuntar al desarrollo integral de las personas favorece al aumento del aprendizaje de los niños y adolescentes, así como, beneficia a la convivencia humana minimizando los problemas sociales (Bisquerra, 2008). Es necesario que cada uno logre reconocer sus emociones y saber cómo afrontarlas en el momento en el que se presentan.

Al ser la escuela el lugar donde el alumno pasa una importante cantidad de tiempo, es ideal que tanto el docente como la institución proporcionen herramientas para reconocer y conocer sus emociones (Garnica, E. et al, 2017).

La inclusión de la educación emocional en la enseñanza obligatoria es apoyada por varios argumentos.

Es importante, primero mencionar que se define a la educación emocional como:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”
(Bisquerra, 2000: p243).

Los argumentos que la apoyan son: a nivel educativo, la formación integral del sujeto, por lo cual no se podría obviar el desarrollo emocional. Por otro lado, a nivel psicológico, la atención sobre el conocimiento de las emociones tiene un alto valor preventivo en cuanto a conflictos de relación interpersonal al favorecer la toma de decisiones, la resolución de problemas y la comunicación, así como, posibles trastornos psicológicos presentes en nuestra sociedad (Castillo, 2003)

La implementación de programas educativos que desarrollen las competencias

emocionales es una forma de dar respuesta a las necesidades educativas y sociales, a la prevención y al desarrollo humano, teniendo en cuenta el impacto de la educación emocional en las relaciones humanas y en los diversos contextos de la vida (Cassá Escoda 2019)

Es así, como la educación no puede establecer una separación entre la dimensión emocional y cognitiva, ya que ambas forman parte del desarrollo humano total. La educación integral plantea el desarrollo de todas las dimensiones del individuo, determinando que el desarrollo cognitivo debe complementarse con el desarrollo emocional (Vivas García, 2003).

En conclusión, como fue expuesto, la escuela es una institución abierta a los fenómenos sociales, por eso, debe responder a las necesidades y demandas que la sociedad presenta. En la actualidad, esas necesidades se traducen en potenciar las capacidades emocionales del alumnado, atender a la diversidad y trabajar la autoestima de los niños y niñas desde la intersubjetividad propia del grupo.

Fomentar una escuela que basa sus principios en la educación emocional, es apuntar a una educación capaz de crear conciencia de las propias emociones y el desarrollo personal de cada alumno.

Capítulo 2: La inclusión de la Psicología Positiva en la currícula escolar

Si se habla de la Psicología Positiva en tanto enseñar las emociones, se tiene que tener en cuenta la necesidad de la inclusión curricular de sus contenidos.

El bienestar debería aparecer como uno de los objetivos especificados en el currículum y como consecuencia, hacer evaluaciones para conocer en qué medida se trabaja, y si se logran los objetivos (Bisquerra, 2011).

A partir de la popularización tanto en el ámbito educativo como social de educar para el desarrollo emocional, se ha venido reclamando la necesidad de integrar la educación emocional en el currículum escolar.

La discusión que se presenta ante este punto es la forma de su inclusión. Rodríguez Moreno propuso que para su integración se debe trabajar en determinar los objetivos, los contenidos emocionales y curriculares que se van a trabajar, elaborar mapas de relación de contenidos y diseñar las actividades (2006).

Por otro lado, Álvarez-González (2001), Bisquerra (2010) y Santana (2006) respectivamente han diferenciado tres modelos de integración curricular según la predisposición e implicación de la institución:

- En primer lugar, se habla de un modelo de adición donde se crea un currículum específico de educación emocional para presentar como una materia o para las tutorías.
- En segundo lugar, un modelo de infusión, en el que se integran los contenidos emocionales dentro de las áreas curriculares existentes, logrando un único currículum.
- Por último, un modelo mixto donde se trabaja a través de programas específicos con implicaciones curriculares en las diferentes áreas de conocimiento (Mairlot, 2016).

De esta manera se apuesta a una escuela que valore el crecimiento y desarrollo personal de los alumnos, haciendo crecer sus fortalezas y dando lugar a favorecer el bienestar personal como social de la comunidad educativa.

En definitiva, *“necesitamos construir espacios educativos que hagan crecer las fortalezas individuales del alumnado para su crecimiento personal y social”* (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009, p.104).

Para promover la aplicación de una educación que apuesta a educar en emociones y beneficiar la regulación emocional hay varios cambios que la institución

debería atravesar.

En un principio, es importante tener en cuenta que las transformaciones educativas impactan sobre el rol docente.

Bisquerra (2002) plantea que el rol tradicional del profesor centrado en la transmisión de conocimientos está cambiando. De esta manera, la dimensión de apoyo emocional por parte del docente pasa a ser esencial como encargado de brindar las herramientas a los alumnos que les permitan afrontar las circunstancias que se presenten en la vida (Bisquerra, 2002).

El docente es figura fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje, además de poseer la responsabilidad de propiciar un clima emocional adecuado dentro del aula que influya positivamente sobre el aprendizaje (Castillo, 2003). La interacción profesor-alumno está impregnada de afectividad y emocionalidad, constituye un referente en la vida del alumno, siendo una variable directa por sobre la motivación y el desarrollo individual (Bernal y Cárdenas, 2009).

Es así que, si se plantea un cambio transformacional en el rol del docente, también es necesario pensar en la necesidad de cambio dentro de los planes de estudio de los profesorado.

Por lo general los profesores no cuentan con una formación en educación emocional y son los primeros que la necesitan para poder contribuir al desarrollo de competencias emocionales en el alumnado (Bisquerra, 2017).

Extremera y Fernández Berrocal (2004) presentan la propuesta del dominio de las habilidades emocionales por parte del docente como orden necesario para que sus alumnos aprendan y desarrollen dichas competencias.

Frente a lo escrito se podría presentar el interrogante sobre qué se debería tener en cuenta en la escuela para promover el bienestar y favorecer el proceso aprendizaje.

En este sentido, se puede plantear la necesidad de establecer un clima dentro de la comunidad educativa de seguridad, donde exista una comodidad en los vínculos interpersonales tanto como en los espacios físicos de la institución.

Uno de los factores propios de un buen clima educativo es la felicidad, entendiendo este término como *“la experiencia de emociones positivas”* (Bisquerra, 2000). Puede valorarse como un vehículo favorecedor para conseguir un clima promotor de aprendizajes (Palomera Martín, 2017). Para lograrlo, es indispensable crear modelos metodológicos que permitan poner en práctica un clima de emociones positivas dentro de la institución: una organización flexible y democrática que invite a la iniciativa y la creatividad de los estudiantes posibilitando el desarrollo de las fortalezas de los individuos (Palomera Martín, 2017).

La forma de trabajo que se propone en el aula influye directamente sobre la motivación, la confianza y el desarrollo de destrezas para la vida en sociedad (Bisquerra, 2017).

Por otro lado, la escuela debe brindar el espacio y el tiempo para generar momentos de humor positivo y afecto en el grupo. El aula debe ser una posibilidad como espacio institucional, que permita la variación y creación de otros espacios ideales para aprender.

Así también, es responsabilidad de los docentes brindar los tiempos dentro de la rutina escolar para trabajar sobre las emociones positivas, las competencias sociales, la relajación, la reflexión, así como momentos cargados de humor y alegría en el camino al aprendizaje (Palomera Martín, 2017). Los docentes influyen directamente en la participación, la comunicación, la autoestima, la confianza, la creatividad, la memoria y la gestión de conflictos de los alumnos (Fernandes-Abascal, 2009)

Frente a la participación del alumnado, uno de los principales cambios en estos últimos años, con respecto a los modelos educativos, es la escucha a las voces de los estudiantes.

Los nuevos paradigmas pedagógicos sostienen el protagonismo del alumno como objetivos centrales de la escuela (Latorre, 2017). Los niños y niñas son participantes activos de su proceso de aprendizaje, lo cual les permitiría tomar decisiones por sí mismos y asumir responsabilidades.

Los docentes tanto como los directivos, por su parte, buscan enseñar desde el interés, siendo central para fomentar la participación. Los gustos e intereses deben ser un eje central en el proceso de enseñanza-aprendizaje, planteando actividades abiertas, que satisfagan su necesidad de saber, explicar, comprender y hacerse preguntas (Palomera Martín, 2017).

Capítulo 3: La intervención de la Psicología Positiva en la escuela.

Como se ha mencionado en el presente trabajo, la Psicología Positiva se ha ido insertando en el ámbito educacional con la intención de visibilizar y trabajar los aspectos emocionales del alumnado.

Diferentes profesionales han investigado sobre la aplicación de programas específicos, como también, estrategias para implementar dentro del horario escolar, sea en el ambiente áulico como las tutorías, y a su vez, también de forma extracurricular.

Los programas y estrategias que se proponen forman parte de las actividades y contenidos mismos de las clases (Martin, 2017), situando el objetivo de la Psicología Positiva en apostar al bienestar personal de la comunidad educativa como un contenido principal en el proceso de aprendizaje.

Bisquerra (2002), frente a las mencionadas posibilidades de la inclusión de los principios de la Psicología Positiva en la escuela, propone lo denominado por él como la implementación de dichos principios con una orientación ocasional, es decir, propone la utilización de todas las oportunidades ocasionales, como las planificadas para tratar contenidos de educación emocional.

De esta manera, la escuela se ve completamente inmersa bajo los objetivos del desarrollo integral del alumnado, favoreciendo el avance de sus destrezas emocionales y sociales.

Cameron et al. (2011) determinan que *“existe un vínculo directo entre las prácticas organizacionales positivas y los efectos positivos de su accionar, reflejados en el bienestar personal y psicológico, en la satisfacción social y en la resolución de conflictos por parte de sus integrantes”* (p.83).

Las escuelas que han determinado incluir lo propuesto por la Psicología Positiva en su currícula, poseen objetivos de bienestar en beneficio de los alumnos, los profesores y familias de la comunidad educativa, creando un entorno que potencia sus habilidades emocionales, incluyendo actitudes de solidaridad, gratitud y respeto (Torres Portugal, 2021).

De esta manera, encaminarse hacia escuelas que incluyan fundamentos provenientes de la Psicología Positiva implica una transformación y renovación del concepto de educación, como se menciona en el capítulo anterior. Ello implica situar como protagonista el desarrollo integral y el bienestar de los estudiantes (Palomera, 2017), repensar los modelos educativos actuales, y preparar a los docentes para su ejercicio profesional.

Algunas recomendaciones o estrategias planteadas por Bisquerra para la implementación de la Psicología Positiva en la escuela, tanto en oportunidades ocasionales como planificadas, se centran en el respeto por la expresión de las emociones, la comunicación abierta de las mismas y el compromiso para favorecer el reconocimiento de estas, favoreciendo las relaciones interpersonales, como la propia autoestima (2011).

Así también, validar las emociones negativas permitiendo una correcta comprensión de las mismas y aceptación emocional (2002).

Para favorecer la expresión emocional, el clima de seguridad y confianza proporcionado por el docente es esencial para la toma de conciencia del niño sobre sus sentimientos y la disminución en la necesidad del adulto para calmarse (2012).

En términos de recomendaciones prácticas, los programas de la Psicología Positiva destinados a las escuelas se encuentran atravesados por ciertos objetivos y metodologías específicas pero con el mismo eje principal de destinarse a favorecer el bienestar de la comunidad educativa.

La intervención de la Psicología Positiva en los tres niveles escolares

Los programas e intervenciones se aplican a las necesidades del grupo en cuestión, teniendo en cuenta las características del mismo, como la edad, las conductas y el modo de vincularse grupalmente.

Se expone a continuación estrategias de aplicación de la Psicología Positiva en diferentes grupos etarios.

Educación infantil

En términos de la educación infantil, contemplando la primera infancia en la escolaridad formal de los 3 a 6 años, la formación de las competencias emocionales es fundamental en el desarrollo evolutivo de los niños y niñas. Guijo Blanco et al. defienden las ventajas de una intervención desde el comienzo de la escolarización, como argumentan en el siguiente párrafo:

“La competencia emocional puede ser cultivada y desarrollada desde edades tempranas (...). Se ha encontrado una correlación directa y significativa entre las competencias emocionales con: Aprendizaje y rendimiento académico, competencia o adaptación social, salud mental y física, autoeficacia, constancia, aprovechamiento del tiempo, concentración, competencia metacognitiva.” (2009, p. 531)

Las actividades habituales y espontáneas para favorecer la comprensión

emocional y el aprendizaje tienen que ver con recursos como la música, que fomenta el despliegue y fluidez de las emociones; los títeres, que permiten crear buenas dinámicas y establecen vínculos emocionales; los cuentos, como recurso para canalizar emociones y permitir una identificación con los personajes y situaciones ilustradas; el juego, a partir del cual se entrelazan los vínculos sociales y despliegan las emociones proporcionando vivencias para aprender a relacionarse con los otros, además, otras estrategias propuestas tienen que ver con la dinámica grupal para favorecer los tiempos de diálogo, respeto y comunicación como las rondas de intercambio (Cortes, 2014).

En este sentido, es necesario revisar varios aspectos de la educación emocional.

La conciencia emocional, entendida como el conocimiento de las propias emociones y las emociones de los demás, puede trabajarse desde la dinámica grupal a partir de la observación, de sí mismo como de los otros durante la actividad compartida.

En cuanto a la regulación emocional, Bisquerra (2015) plantea trabajar el poder dar respuesta ante situaciones que superan o desafía a los alumnos, para así trabajar la capacidad de tolerar la frustración y las habilidades de afrontamiento.

Por otro lado, para trabajar la autonomía emocional, definida por Bisquerra como: *“la capacidad que tiene la persona de no verse afectado por los estímulos de su entorno”* (2015), es importante el trabajo de la autoestima, la confianza y seguridad de los alumnos. Frente a esto, es fundamental, desde la educación, trabajar sobre la autonomía de los alumnos en su propio proceso de aprendizaje, impactando favorablemente sobre la responsabilidad progresiva que el alumno va adquiriendo en relación a su crecimiento personal (Celis Gallego, 2016).

Algunas intervenciones prácticas pueden ser: la utilización de un títere para indagar las emociones, favoreciendo la expresión y toma de conciencia sobre los sentimientos propios como el reconocimiento de las emociones de los demás (Celis Gallego, 2016). La ejercitación de una ronda compartida donde se indague y comunique las emociones y sensaciones (Bisquerra, 2011) o la práctica de masajes para favorecer la regulación emocional del niño y fortalecer el vínculo afectivo con el otro (Celis Gallego, 2016).

Educación Primaria

En esta etapa el niño comienza a generar su autoconcepto en función de su actitud, sus comportamientos y de su familia.

A partir de los siete años, inicio de la educación primaria, los niños y niñas observan la intensidad de las emociones positivas o negativas como los pensamientos

que crearon esas emociones y a su vez reconocen las experiencias previas a esos sentimientos (Urdangarin, Gorostegi & Arreg, 2015).

Durante la educación primaria, la educación emocional persigue los mismos objetivos que durante la educación infantil, siendo estos el potenciar la adquisición de competencias tales como expresar emociones y sentimientos, establecer relaciones entre iguales, buscar alternativas ante problemas y conflictos, escuchar y respetar las opiniones de los demás (Bisquerra, 2011).

A su vez, se integran nuevas estrategias y actividades posibles a partir de los cambios evolutivos de los alumnos en estas edades.

Algunas propuestas prácticas son: la elaboración de un “Diario de emociones” donde podrá expresar la emoción del día junto a un posible dibujo de la misma (Celis Gallego, 2016) o la confección de historias imaginarias con personajes ficticios o reales, sobre compañeros o familiares, donde se expresen las emociones y sentimientos estos (Bisquerra, 2011).

Educación Secundaria

La adolescencia es un momento evolutivo donde los individuos forman su personalidad, su propia identidad, por eso, durante esta etapa es fundamental potenciar las competencias emocionales y sociales de los jóvenes para favorecer un desarrollo personal saludable (Gaete, 2015).

La adolescencia se conoce como un periodo emocionalmente intenso y con frecuentes variaciones en el estado de ánimo. Los jóvenes atraviesan los cambios corporales producidos a lo largo de la pubertad, desarrollan nuevas dimensiones de identidad, y progresivamente se van independizando del entorno familiar resultando en alteraciones que pueden provocar desórdenes emocionales (Urdangarin, Gorostegi & Arreg, 2015).

El bajo nivel en las competencias emocionales de los adolescentes puede desencadenar conductas desadaptativas preocupantes para la comunidad educativa como para las familias.

Goleman lo denomina “analfabetismo emocional” en referencia a la incapacidad o dificultad por parte de los jóvenes para gestionar sus emociones partiendo del no reconocimiento y diferenciación de las mismas (1996).

Durante la educación secundaria se presenta una nueva problemática en referencia al fracaso escolar ya que el índice de deserción escolar se incrementa, así como también la aparición de nuevas dificultades de aprendizaje y problemáticas en la

relación con los compañeros y compañeras (Urdangarin, Gorostegi & Arreg, 2015).

El desarrollo de las competencias emocionales se centra en la prevención de estresores y obstáculos en el aprendizaje con la finalidad de mejorar la experiencia educativa del alumnado, beneficiar la motivación y participación de los alumnos, como también, sus vínculos sociales (Casel, 2003)

Con el objetivo de preparar a los adolescentes para poder afrontar los desafíos de la vida cotidiana, es necesario de un docente o institución que posibilite el espacio y tiempo para presentar propuestas y recursos que ofrezcan el poder fomentar la motivación, interés y participación de los jóvenes. La comunicación es un recurso que predomina en este grupo etario, ya que posibilita el despliegue de las competencias sociales y emocionales de los alumnos (Casel, 2003).

Por otro lado, la importancia de trabajar las habilidades sociales, como la capacidad de manejar las distintas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva (Bisquerra, 2011); se trabaja el respeto hacia el otro dando importancia a las buenas maneras y diferenciar las actitudes que deben adoptarse en cada contexto.

La Psicología Positiva plantea la necesidad de favorecer las habilidades de la vida cotidiana y del bienestar ofreciendo recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada. En la adolescencia pueden tratarse temas como el éxito: trabajar sobre la percepción del camino al éxito, qué significa para cada alumno, las aspiraciones personales, ambiciones futuras, dando cuenta de la noción de mérito y esfuerzo (Urdangarin, Gorostegi & Arreg, 2015)

Algunas estrategias utilizadas son: juegos de simulación, dinámica de grupos, grupos de discusión, role-playing, diálogo a dos, discusiones en pequeño grupo de 3-5 personas, reflexión individual (Celis Gallego, 2016).

Capítulo 4: Mindfulness en el ámbito educativo.

La práctica del *Mindfulness* en las escuelas, fue estudiado por diversos autores, quienes desarrollaron distintos estudios y programas de intervención para aplicar en las distintas edades de los alumnos. La mayoría apunta a analizar y demostrar la efectividad y el impacto que tiene los diferentes modos de inserción del *Mindfulness* dentro de un contexto áulico determinado.

Estos programas diseñados y dirigidos a estudiantes de diversos niveles del sistema educativo, al implementarse concluyen en un impacto positivo en el rendimiento académico como en los factores personales del alumnado (Palomero Fernández, Valero Errazu, D, 2016).

El propósito principal de la práctica del *Mindfulness* es que la persona logre centrar su conciencia en un tiempo presente, con la finalidad de aceptarlo y respetarlo, sin pretender evitarlo o controlarlo.

El concepto *Mindfulness* se define como: “La conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella” (Baer, 2003).

A partir de lo mencionado, teniendo en cuenta los objetivos propios de la práctica del *Mindfulness*, en su relación con el espacio educacional se han resaltado numerosos beneficios cómo (CEIP. 2013):

- 1) El aumento de la conciencia corporal, descrito como un proceso dinámico en el que existe una percepción de los estados, procesos y acciones corporales (Quezada Berumen et al, 2014). Se pretenden en los alumnos el aprenden a reconocer su propio cuerpo, logrando llevarlos a un estado de relajación y una interacción respetuosa con los demás
- 2) El favorecimiento en las competencias en la gestión de las emociones. En el *Mindfulness* este proceso está influenciado directamente por el sostenimiento de la atención en los pensamientos y las emociones, centrándose en el momento presente o bajo el uso de estrategias como la concientización de la propia respiración (Moscoso, 2019).
- 3) La optimización en la interacción social, trabajando en la integración y desinhibición en los espacios lúdicos compartidos, así como un manejo voluntario de las expresiones faciales y por consiguiente, también sobre lo que sienten los niños en estos ámbitos (CEIP. 2013).
- 4) Un mayor desarrollo en las habilidades cognitivas, aprendiendo en un primer momento, a manejar sus pensamientos, su origen, como fluyen y cuando es necesario, dejarlos ir; el desarrollo de nuevas capacidades, aprendiendo a

tomar decisiones desde el corazón. (CEIP. 2013)

Son muchos los autores que destacan la eficacia del *Mindfulness* en los más pequeños, por ejemplo, Arguis et al, investigadores del *Mindfulness* en el área educativa expresan:

“Si conseguimos que los niños, desde edades tempranas, aprendan a vivir de un modo más consciente, estaremos contribuyendo a educar a personas libres y responsables, más capaces de controlar su vida y, en definitiva, de ser felices” (2010, p. 71).

Continuando con los beneficios mencionados sobre la práctica del *Mindfulness*, estos, pueden ser pensados en una clasificación de tres grupos.

En un primer grupo, se presentan los beneficios en torno a las habilidades cognitivas y el rendimiento académico, se destacan las habilidades de concentrar la atención sobre tareas específicas y procesar la información rápida y eficientemente (Lazzar, Kerr, Wasserman y Gray, 2005).

El segundo grupo daría respuesta al tema de la salud mental y el bienestar psicológico, las prácticas del *Mindfulness* reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión, tanto en profesores como en alumnos (Shapiro, Brown y Biegel, 2007)

Por último, en un tercer grupo, se encuentran los beneficios en relación al desarrollo integral y holístico de una persona, el *Mindfulness* contribuye al desarrollo de la creatividad (Langer, 2006); mejora el desarrollo de las habilidades necesarias para las relaciones interpersonales (Goleman, 2006); incrementa las respuestas de empatía y ayuda a cultivar la autocompasión (Shapiro et al, 2007).

Autores como Bao et al. (2015), Schutte y Malouff (2011) presentan resultados empíricos sobre los beneficios adquiridos por los sujetos que practican el *Mindfulness* en cuanto a un mejor manejo de las emociones con la intención de reducir los niveles de distrés emocional. Siguiendo con esta correlación entre las competencias emocionales y las prácticas de *Mindfulness*, Teal et al. (2018) indica que la habilidad de lograr un nivel de autorregulación de las emociones positivas y negativas están asociadas con la atención y toma de conciencia de estas cualidades afectivas, resultando en un estado de bienestar personal.

De esta manera, el impacto del *Mindfulness* sobre la dimensión emocional presenta un accionar específico en la búsqueda del bienestar personal (Moscoso, 2018). Por un lado, la controlabilidad y sostenimiento de la atención hacia los estados afectivos permite la toma de conciencia de las distracciones de la mente que ocurren de manera habitual y da lugar al reconocimiento de la presencia de emociones positivas y negativas impactando sobre el bienestar personal (Teal et al., 2018). Por otro lado, el

distanciamiento cognitivo o “*decentering*” (Brown & Ryan, 2003) facilita la percepción de los estados emocionales y su regulación adaptativa poniendo énfasis en “no caer en el juego rumiativo de las emociones negativas” (Fresco et al., 2007).

Por último, la revaloración cognitiva o “*mindful reappraisal*” (Garland et al., 2015) busca generar un cambio de percepción en cuanto a las experiencias emocionales negativas y opta por una postura comportamental más adaptada a las circunstancias del momento presente, por ejemplo, una actitud de aceptación y en otros casos una postura de autocompasión influyendo en la reducción del distrés emocional (Wang & Kong, 2014).

Los psicólogos han propuesto para el espacio educativo estrategias lúdicas combinadas con técnicas del *Mindfulness* como la meditación, la respiración y yoga adaptados a las distintas etapas del desarrollo, con el objetivo de que todos los alumnos desarrollen las habilidades necesarias para mantener una mente sana (Prince, 2019).

Estas estrategias buscan responder a las necesidades actuales del grupo, como así también, proporcionar herramientas que puedan ser utilizadas en la vida diaria de los alumnos, más allá del espacio escolar.

Intervenciones prácticas del Mindfulness en las escuelas

Sobre uno de los ejes centrales del *Mindfulness*, en relación a la capacidad de centrar la atención en el presente, se encuentran estrategias aplicables al ámbito escolar a partir del control de la respiración con el objetivo de favorecer la concentración, la relajación del sistema nervioso central y activar el cerebro para los ritmos craneales (Prince, 2019). Trabajar la respiración puede resultar difícil en niños pequeños o inquietos, por eso los profesionales proponen algunas otras prácticas donde no sólo la atención esté destinada al ritmo respiratorio, sino también introducir otro estímulo lúdico para beneficiarla.

Otro aspecto central del *Mindfulness* es la atención plena. Simon (2011) refiere a su práctica en el ámbito educativo como estrategia favorable para el mejoramiento de varios aspectos de la vida del estudiante al poder realizar sus actividades, como comer, hablar, respirar, de manera consciente.

Las actividades en niños y niñas para empezar a trabajar la atención plena pueden relacionarse a observar con detalle y explorar el medio que les rodea, siendo prácticas que lleven a agudizar su percepción del ambiente (CEIP, 2015)

Al igual que las estrategias mencionadas anteriormente, profesionales de la Psicología y Pedagogía han desarrollado programas de intervención desde el *Mindfulness* diseñados para la escuela. Estos programas diferentes entre sí, comparten un mismo objetivo: cultivar las habilidades de *Mindfulness* dentro y fuera de la escuela como una

práctica favorecedora del bienestar personal (Romera Marín, 2017).

Capítulo 5: Programas específicos de la Psicología Positiva y del *Mindfulness* dentro del aula

Programas de intervención de la Psicología Positiva

Por otro lado, desde la Psicología Positiva se han planteado numerosos programas de intervención para la educación. Dichos programas constituyen un plan de acción en servicio de objetivos propuestos en relación al desarrollo de las competencias emocionales de los jóvenes. Estos programas contienen una metodología, objetivos, tiempos y actividades establecidas y organizadas para su implementación.

Se puede mencionar el programa de intervención INTEMO. *Programa de habilidades emocionales para jóvenes de 12 a 18 años* (Ruiz, Cabello, Salguero, Palomera, Extremera y FernándezBerrocal, 2013) . Este posee el objetivo de desarrollar cuatro habilidades emocionales: 1. Percepción y expresión emocional (percepción, valoración y expresión de emociones); 2. Facilitación emocional (conciencia de las emociones y habilidad para generar emociones que faciliten el pensamiento); 3. Comprensión emocional (entender y etiquetar emociones con un vocabulario amplio); y 4. Regulación emocional (regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual) (Garaigordobil Landazabal, 2018).

El programa Smart Strengths Program o "Programa creciendo fuertes", implementado en Estados Unidos por Yeager, Fisher y Shearon (2011) con el objetivo de establecer un programa individualizado para jóvenes quienes pudieran identificar sus fortalezas más significativas y potenciarlas (Yeager et al. 2011). De esta manera, trabajar lo propuesto por la Psicología Positiva bajo el concepto de autonomía emocional con el objetivo de no es solo identificar las fortalezas sino también aprovecharlas para abordar las debilidades y superarlas (Yeager et al. 2011). Se basa en los fundamentos teóricos de las virtudes y fortalezas del carácter de Peterson y Seligman (2004), con la finalidad de que cada alumno pueda incidir en sus fortalezas, desarrollando estrategias sobre cómo aprovecharlas al máximo e incorporarlas en su vida cotidiana. (Yeager et al. 2011).

Por otro lado, el programa curricular denominado Currículo de Psicología Positiva de Strath Haven (2002) (Ávalos, 2014) se implementa en las escuelas con el objetivo de ayudar a los estudiantes a identificar sus fortalezas y su aplicabilidad en la vida cotidiana,

además de promover la resiliencia, las emociones positivas y el propósito de vida entre los estudiantes (Reppold, Hutz, 2021).

Los diferentes programas y estrategias expuestos tienen la intención de implementarse de forma cotidiana en los contextos educativos para la promoción del bienestar y calidad del desarrollo psicosocial de los estudiantes y comunidad educativa.

El compromiso educativo, de esta manera, pone foco sobre la promoción del bienestar, el optimismo, el aprendizaje significativo, la autonomía, el funcionamiento psicológico positivo y el desarrollo psicosocial de los estudiantes (Reppold, Hutz, 2021)

Programas de Mindfulness implementados en las escuelas

A continuación se presentan algunos programas desde las prácticas del *Mindfulness* aplicadas al proceso de aprendizaje.

Volviendo a trabajar en términos de la relajación, el programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) aplicado en España reúne profesores y alumnos en el aprendizaje y el uso de la técnica de relajación como recurso para disminuir el estrés. En su principal relación con el Mindfulness se pretende alcanzar los objetivos de toma de consciencia de la respiración, disminución de estados de ansiedad, el desarrollo de la atención y concentración (Guerrero Diez, Castán Borderías, 2017). En su aplicación metodológica, el programa TREVA cuenta con doce unidades donde cada una de las cuales trabaja una técnica de relajación diferente, siendo estas (Lopez Gonzalez, 2019):

- La autoobservación: es la capacidad de tomar conciencia de los pensamientos, sentimientos y sensaciones. Se realiza a partir de una hoja con la silueta del cuerpo humano donde con lápices de colores el alumno plasma los sentimientos que le van surgiendo al realizar un escáner de las distintas partes de su cuerpo.
- La respiración: se propone trabajar una respiración profunda exagerando la duración de las fases respiratorias y tomando conciencia del círculo del aire al introducirse en el cuerpo y, por otro lado, la respiración consiente deteniéndose en la característica de frascos en la aspiración y de calor en la exhalación.
- La visualización: se le solicita a los alumnos la representación mental de un espacio placentero para el mismo como herramienta de relajación.
- El silencio mental: se lo denomina por el autor “Pantalla de nombres”, ya que se busca alcanzar una mente pacífica donde los alumnos puedan imaginarse la mente como una pantalla donde únicamente van proyectándose números

secuenciales del 1 al 7.

- La voz-habla: a partir de la invención de un mantra que se repite vocalmente se busca la serenidad corporal.
- La relajación muscular: Se trata de imaginar que cuelgan del techo por muchos hilos que van cortando uno por uno, sintiendo cada vez más la atracción de la gravedad.
- La consciencia sensorial: se detiene en cada sentido para estimular su relajación, como la utilización de música para los oídos o aromas para el olfato.
- La postura: La observación de la propia postura sin un esfuerzo que desarrolle la concentración y o una habilidad cognitiva.
- La energía corporal: se desarrolla a partir del ejercicio de imaginar el cuerpo en relación con una bombilla de luz que recibe energía para su funcionamiento, es decir, se penetra en la cabeza una corriente de energía luminosa, blanca, templada y agradable que se va esparciendo por todo el cuerpo.
- Los movimientos conscientes: se intenciona que los alumnos realicen movimientos que estén directamente vinculadas con los sentimientos.
- El focusing: Se ejercita que los alumnos se detengan para hacer un enfoque emocional donde cierran los ojos y concentren la atención, un rato prolongado para después dibujar un mapa mental de los sentimientos que surgieron.
- El centramiento: con la metáfora de los colores del semáforo se trata de lograr una alineación entre cabeza, cuerpo y corazón, relajando primero el cuerpo, en segundo lugar silenciar la mente y finalmente observar el corazón. Cada dimensión es un color del semáforo

Por otro lado, en Estados Unidos se desarrolló el programa denominado "*Learning to BREATHE*" con el propósito de brindar herramientas basadas en la meditación para capacitar a los alumnos a controlar su estrés, mejorando así, el comportamiento en el aula (Francis, 2017).

El programa está destinado al mejoramiento de la regulación emocional, al fortalecimiento de la atención y al desarrollo de habilidades para la gestión del estrés (Mañas, 2014).

Siendo una práctica basada en la atención plena, Francis (2007) afirma que dicho programa resultó satisfactorio en las escuelas incrementando el rendimiento académico y mejorando el comportamiento de los alumnos, así también, favoreciendo las habilidades

sociales y minimizando el estrés.

Otro programa realizado por profesionales de la Psicología Positiva y educadores quienes desarrollaron una intervención que integra en su metodología los fundamentos de la Psicología Positiva, muchos de los que ya fueron expuestos con anterioridad, y la intervención del *Mindfulness* como herramienta de aplicación.

Arguís et al. (2011), en el programa Aulas Felices, expresan:

“La práctica de la atención plena puede producir numerosos efectos beneficiosos en las personas, entre los que destacan: Aumentar la concentración, reducir automatismos, lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas, disfrutar más del momento presente, efectos físicos saludables y cambios positivos a nivel neurobiológico”
(p. 37)

Dicho programa se basa en la Psicología Positiva con la intención del fomento de los aspectos positivos del ser humano, busca contribuir al desarrollo de una escuela que equilibre la adquisición de conocimientos con el cultivo de destrezas y actitudes, potenciando el bienestar de los alumnos (Arguís Rey, Bolsas Valero, Hernández Paniello, Salvador Monge, 2011).

De esta manera, dentro de los fundamentos propios de la Psicología Positiva y el *Mindfulness* hay dos conceptos centrales que hacen base del programa de “Aulas felices” Estos son: 1. La práctica de “atención plena” en el aula, potenciando la conciencia y la calma para vivir el momento presente (Kabat-Zinn, 2007). 2. Las “fortalezas personales” (Peterson y Seligman, 2004) entendidas como rasgos positivos universales, comunes a la mayoría de las sociedades y culturas, medibles y educables.

De esta manera, el programa “Aulas felices” centró sus objetivos en el desarrollo de la felicidad, desde la Psicología Positiva, y en su integración y reconocimiento desde el *Mindfulness*, utilizando la meditación como estrategia, con evidenciada eficacia, para potenciar la felicidad (Shapiro, Schwartz y Santerre, 2002; Lyubomirsky, 2008).

Las actividades planteadas persiguen propuestas generales de técnicas de relajación como: 1. Meditación basada en la respiración, siendo respiración consciente, que favorece la relajación física y mental, y prepara el terreno para desarrollar la calma interior, la concentración y el autocontrol. 2. La meditación caminando, secuenciando la inspiración y la espiración de aire con el apoyo del pie sobre el suelo. 3. La exploración del cuerpo, que implica una exploración atenta de cada parte del propio cuerpo, en combinación con la respiración consciente. 4. Como complemento de todas las técnicas anteriores, la utilización de ejercicios físicos basados en él “Yoga”, él “Tai Chi” y él “Chi Kung”, para ayudar al desarrollo de la atención puede ayudar a desarrollar la atención plena (Equipo SATI, 2012)

En cuanto a las fortalezas personales, a modo proveer herramientas a las instituciones, el programa cuenta con cinco principios para la creación de un ambiente positivo en las escuelas que pueda potenciar el bienestar y el aprendizaje, y favorecer el desarrollo de las fortalezas personales (Arguís Rey, Bolsas Valero, Hernández Paniello, Salvador Monge, 2011):

1. La actitud del profesorado siendo el papel de los adultos un modelo y referente en el aula necesario para el trabajo de las fortalezas personales, impulsando los rasgos positivos en el alumnado.

2. La creación de condiciones de aprendizaje donde se presenten desafíos, ya que la implicación de los alumnos es mayor cuanto mayor es la concentración, el disfrute y el interés.

3. Poner en marcha estrategias metodológicas eficaces para aprender y potenciar el bienestar del alumnado se hace hincapié en el pluralismo metodológico. Coexistimos dentro de una misma aula diversas metodologías según la intencionalidad educativa.

4. El uso de otros programas complementarios que pueden contribuir al desarrollo de fortalezas personales (Equipo SATI, 2012)

5. Aprovechar diversos programas ya existentes que puedan ayudar a desarrollar determinadas fortalezas positivas

Asimismo, otros programas a destacar son los trabajos de Jon Kabat-Zinn en el programa “*Mindfulness MAP*” (Malvido, 2020) y también, el “Programa Inteligencia Emocional Plena” (PINEP; Ramos, Recondo & Enríquez, 2012) elaborado en España en la Universidad de Málaga con el objetivo principal de ayudar al individuo a afrontar situaciones emocionales a través de la atención plena (Ramos, 2019).

Conclusión

La escuela, a lo largo de los años, ha sido responsable de la transmisión de conocimientos, destrezas, capacidades como de favorecer el desarrollo integral de los estudiantes, con la responsabilidad de formar individuos que pueden insertarse en la sociedad actual. De esta manera, la importancia de la preparación académica no puede separarse de la formación interpersonal de los alumnos.

En el trabajo se han expuesto los beneficios y necesidad de implementar una educación que integre la regulación emocional como contenido de la currícula formal escolar.

Las instituciones se ven obligadas a enfrentar los desafíos diarios en relación a las competencias sociales, la generación de hábitos y el bienestar general de los niños y niñas.

Los aportes de la Psicología Positiva como del *Mindfulness* expuestos en la tesina han evidenciado que existen herramientas para generar bienestar, y que estas se pueden enseñar y aprender.

Con el uso de métodos de validez científica, la Psicología Positiva y la práctica del *Mindfulness*, presentan estrategias que favorecen el éxito académico como el tener una vida plena.

Las intervenciones presentadas del ámbito de la Psicología Positiva, como desde las prácticas del *Mindfulness*, dan visibilidad a los conceptos propios de estas mismas como su intencionalidad en la aplicación al ámbito escolar, recolectando las principales funciones de su uso y beneficio hacia los alumnos.

Se integran estrategias proporcionadas por diferentes profesionales del área como programas puntuales diseñados y puestos en práctica en diversas instituciones.

De esta manera, los aportes que realiza la ciencia psicológica desde la Psicología Positiva y el *Mindfulness* al ámbito escolar, se desarrolla con el objetivo de brindarle a los niños, niñas y adolescentes la capacidad de adquirir habilidades para gestionar el estrés y mejorar sus habilidades socio-emocionales, cognitivas y comportamentales.

Referencias Bibliográficas:

- Adler, A. (2017). Educación positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 50-57.
- Alegre, A., Pérez-Escoda, N., & López-Cassá, E. (2019). The relationship between trait emotional intelligence and personality. Is trait EI really anchored within the big five, big two and big one frameworks?. *Frontiers in psychology*, 10, 866.
- Alvarado, B. D. (2017). La escuela tradicional y la escuela nueva: análisis desde la pedagogía crítica (Doctoral dissertation, Ajusco).
- Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F., & Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de investigación educativa*, 18(2), 587-599.
- Álvarez, D. G (2017). Sobre psicología positiva en la educación: programa creciendo fuerte. En *Revista Convocación*, 32, VII, 54-65
- Alzina, R. B., & Paniello, S. H. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 58-65.
- Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S., & Salvador Monge, M. D. M. (2011). Programa Aulas Felices: la Psicología Positiva entra en las aulas. *Aragón educa: revista del Museo Pedagógico de Aragón*.
- Ávalos, J. M. (2014). Psicología Positiva. Aplicaciones en Educación. *Trabajo Final de Máster*. Universidad de Madrid, España.
- Berger, C., Milicic, N., Alcalay, L., Torretti, A., Arab, M. P., Justiniano, B. (2009). Bienestar socio-emocional en contextos escolares: la percepción de estudiantes chilenos. *Estudios sobre educación*, 17, 21-43.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra Alzina, R. (2011). Educación emocional. *Padres y maestros*.
- Cassà, È. L. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *RIFOP: Revista interuniversitaria de formación del profesorado: continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales*, (66), 85-108.
- Casado Sánchez, P. (2015). Mindfulness en la infancia y la adolescencia.
- Casullo, M. M., & Solano, A. C. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de psicología*, 18(1), 35-68.

- Cebolla, A., Enrique, A., Alvear, D., Soler, J., & García-Campayo, J. (2017). Psicología positiva contemplativa: integrando mindfulness en la psicología positiva. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 12-18.
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en psicología*, 2(2), 311-319.
- Cuevas, P. G. (1995). La educación infantil: modelos de atención a la infancia. *Revista Complutense de educación*, 6(1), 101-113.
- De Camilloni, A. R., Cols, E., Basabe, L., y Feeney, S. (2008). *El saber didáctico*. Buenos Aires: Paidós.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions.
- Echavarría Grajales, C. V. (2003). La escuela: un escenario de formación y socialización para la construcción de identidad moral. *Revista latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y juventud*, 1(2), 15-43
- Egido, M. P. (2018). La psicologización de la educación: implicaciones pedagógicas de la inteligencia emocional y la psicología positiva. *Educación XX1*, 21(1), 303-320
- Equipo SATI. (2012). Programa Aulas Felices. Psicología Positiva aplicada a la Educación.
- Estévez-González, A., García-Sánchez, C., & Junqué, C. (1997). La atención: una compleja función cerebral. *Revista de neurología*, 25(148), 1989-1997
- Fanfani, E. T. (2015). Conferencia Inaugural E. Tenti Fanfani: "Nuevos Docentes para el Siglo XXI. Conferencia de Flavia Terigi: "La enseñanza como problema en la Formación a lo largo del ejercicio profesional". *Anales de la Educación Común*, 4(1), 152-152.
- Felver, J. C., & Jennings, P. A. (2016). Applications of mindfulness-based interventions in school settings: An introduction. *Mindfulness*, 7, 1-4.
- Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2013). Mindfulness-based interventions in school settings: An introduction to the special issue. *Research in Human Development*, 10(3), 205-210.
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Freire, P. (1982). *La educación como práctica de la libertad*. Siglo xxi.

- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110.
- Garaigordobil Landazabal, M. T. (2018). La educación emocional en la infancia y la adolescencia. *Participación educativa*.
- García, M. V. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista universitaria de investigación*, 4(2), 0.
- García-Alandete, J. (2014, Julio-Diciembre). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *Revista en-claves del pensamiento*, vol.16, pp. 13-29
- García Rubio, C., Luna Jarillo, T., Castillo Gualda, R., & Rodríguez Carvajal, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: un estudio piloto. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*.
- Garnica, E. L., Brun, A. R., Martínez, G. C., García, V. M. Z., & Vázquez, I. I. L. (2017). Educación basada en emociones. *XIKUA Boletín Científico de la Escuela Superior de Tlahuelilpan*, 5(10).
- Goleman, D (1996) *Inteligencia emocional*. Madrid: Kairós.
- Guiu, G. F., Castells, R. R., Morera, M. J. A., & Benet, A. S. (2002). Formación del profesorado: asesoramiento sobre educación emocional en centros escolares de infantil y primaria. *Educar*, 30, 159-167.
- Guerrero Diez, C., & Castán Borderías, M. J (2017). Importancia y beneficios del desarrollo de la Inteligencia Emocional y del Mindfulness en Educación Primaria.
- Greenland, S. K. (2010). *The mindful child: How to help your kid manage stress and become happier, kinder, and more compassionate*. Simon and Schuster.
- Gómez, Á. P. (2009). Las funciones sociales de la escuela: de la reproducción a la reconstrucción crítica del conocimiento y la experiencia.
- Gvirtz, S., Grinberg, S., & Abregú, V. (2007). La educación ayer, hoy y mañana. *Buenos Aires: Aique.(El ABC de la pedagogía)*
- Hunley, S. A., & McNamara, K. *National Association of School Psychologists.(2010). Tier 3 of the RTI model: Problem solving through a case study approach*.
- López González, L., Amutio, A., Oriol, X., & Bisquerra Alzina, R. (2016). Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) de estudiantes de secundaria: influencia en el clima de aula y el rendimiento académico. *Revista de psicodidáctica*.
- Lyubomirsky, S. (2008). La ciencia de la felicidad. Un método probado para conseguir

el bienestar. México: Ediciones Urano.

- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo.
- Malvido, M. (2020). Estado de la cuestión acerca de la implementación de mindfulness en la escuela primaria, y sus beneficios.
- Mariñelarena-Dondena, L. & Klappenbach, H. (2009). La Psicología Positiva en la formación de psicólogos argentinos. El caso de la Universidad Nacional de San Luis.
- Mariñelarena-Dondena, L. (2012). Surgimiento y desarrollo de la Psicología Positiva. Análisis desde una historiografía crítica. *Psicodebate*, 12, 9-22.
- Martín, R. P. (2017). Psicología positiva en la escuela: Un cambio con raíces profundas. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 66-71.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). "Building hope for the future": A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of happiness studies*, 12, 139-152.
- Masten, A. S., Roisman, G. I., Long, J. D., Burt, K. B., Obradović, J., Riley, J. R. et al. (2005). Developmental cascades: Linking academic achievement and externalizing and internalizing symptoms over 20 years. *Developmental Psychology*, 41, 733–746.
- Mondragón, B. S. (2012). La escuela: ¿ un espacio de socialización de niños y niñas? Una mirada al presente. Poiésis.
- Moscoso, M. S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107-117.
- Oros, L. B., Manucci, V. y Richaud-de Minzi, M. C. (2011). Desarrollo de emociones positivas en la niñez. Lineamientos para la intervención escolar. *Educ. Educ.* Vol. 14, No. 3: 493-509.
- Olmedo Enguix, M. (2017). Emociónate. Las emociones básicas en el aula de educación infantil.
- O'Connor, M., & Cameron, G. (2017). The Geelong Grammar positive psychology experience. *Social and emotional learning in Australia and the Asia-Pacific: Perspectives, programs and approaches*, 353-370.
- Pacheco Sanz, D. I., Canedo García, A., Manrique Arija, A., & García Sánchez, J. N. (2018). Mindfulness: atención plena en educación infantil.
- Palomero Fernández, P., & Valero Errazu, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*.
- Pansza Gonzáles, M., Perez, E. C. y Morán, P. (1993). Fundamentación didáctica. Vol. I. Méjico: Gernika

- Pérez-González, J. C. (2008). A proposal for evaluating socio-emotional education programs. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 522-546.
- Pineda López, J. A. (2021). Revisión sistemática: efecto del mindfulness en el contexto escolar.
- Programa Nacional de Educación Emocional. Proyecto de Ley S-813/18. Disponible en: <http://www.senado.gov.ar/parlamentario/parlamentaria/403283/downloadPdf>
- Prince, T. (2019). Ejercicios de mindfulness en el aula: 100 ideas prácticas (Vol. 38). Narcea Ediciones
- Pérez Bonet, G. (2016). Mindfulness: un complemento esperanzador para la intervención con TDAH. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*.
- Ramos, N. (2019). Proposal for a Compassionate Emotional Accompaniment Technique (CEAT) based on mindfulness to manage disturbing emotions. *OBM Integrative and Complementary Medicine*.
- Ramos Díaz, N.S. y Salcido Cibrián, L.J. (2017). Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) aplicando Mindfulness para Regular Emociones. *Revista de Psicoterapia*, 28 (107), 259-270
- Reppold, C. T., Hutz, C. S. (2021). Intervenções em Psicologia Positiva: No contexto escolar e educacional. Vetor Editora.
- Rodríguez Toranzo, Beatriz & Manuel Delgado García (2015). "Una aproximación Teórica a la educación emocional en Primaria." *I Congreso Internacional de Expresión y Comunicación Emocional (CIECE)*.
- Rovirosa Mairlot, M. (2016). *La integración curricular de la educación emocional en primer ciclo de Educación Primaria*.
- Sánchez Vázquez, C. (2017). Mindfulness en educación. Propuesta de intervención de Mindfulness en Educación Especial
- Sandoval Manríquez, M. (2014). Convivencia y clima escolar: claves de la gestión del conocimiento. *Última década*, 22(41), 153-178.
- Saltzman, A. y Goldin, P. (2008) Mindfulness based stress reduction for school-age children. En S. C. Hayes y L. A. Greco (Eds) (pp. 139–161).
- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts correctional facilities. *The Prison Journal*, 87(2), 254-268.
- Seligman, M. (2002, Agosto 27). La auténtica felicidad. España: Ediciones B
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology. An Introduction*.

American Psychologist, 55(1), 5-14.

- Seligman, M. E., Rashid, T., y Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & 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.
- Sheldon, K.M. y King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Simón, V., Germer, C., & Bayes, R. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Sello.
- Tapia, J. A. (1998). *Motivar para el aprendizaje*. Barcelona, Spain: Edebé
- Tébar Bueno, S., & Parra Delgado, M. (2015). *Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil*.
- Tomé, José María. (2018) . *La Educación Inclusiva: Las Teorías y Prácticas de Enseñanza Educación Inclusiva*.
- Thierry, K. L., Bryant, H. L., Nobles, S. S., & Norris, K. S. (2016). Two-year impact of a mindfulness-based program on preschoolers' self-regulation and academic performance. *Early Education and Development*, 27(6), 805-821.
- Torres Portugal, M. E. (2021). *Psicología positiva: análisis teórico de su relevancia en el contexto educativo* (Bachelor 's thesis, Quito: UCE).
- Vecina Jiménez, M. L. (2006). Emociones positivas. *Pap Psicol*, 9-17.
- Viglas, M., & Perlman, M. (2018). Effects of a mindfulness-based program on young children's self-regulation, prosocial behavior and hyperactivity. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 1150-1161.
- Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., & Pachan, M. (2008). The Positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eighth-Grade Students: Findings from Three Scientific Reviews. Technical Report. *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (NJ1)-*
- Willis, E., & Dinehart, L. H. (2014). Contemplative practices in early childhood: implications for self-regulation skills and school readiness. *Early child development and care*, 184(4), 487-499.
- World Health Organization. (2015). *World health statistics 2015*. World Health Organization