

# Educación Física Consciente: Mindfulness en la escuela

## BRUNO BIZZOZERO PERONI

Magister en Actividad física y salud (Facultad de Ciencias de la Educación - Universidad de Cádiz). Licenciado en Educación Física (ESEF - UdelaR). Educador Social. Contacto: brunobpru@gmail.com

## JOAQUÍN AMOROSO GUERRA

Licenciado en Educación Física (ESEF - UdelaR). Contacto: joacoamoroso7@gmail.com

Recibido: 11.07.2018  
Aprobado: 31.10.2018

DOI: <https://doi.org/10.28997/ruefd.v0i11.1>

**Resumen** Esta investigación tiene como objetivo generar un primer acercamiento en Uruguay respecto a la introducción del mindfulness (MF) en la educación física escolar (EFE). Se analizaron, por un lado, datos de investigaciones científicas y bibliografía pertinente respecto a programas de MF y sus beneficios en la educación primaria; y por otra parte, el conocimiento y posibles aplicaciones del MF en la EFE en el departamento de Maldonado, recopilando datos a través de una entrevista-encuesta a 30 docentes. El 20% conocía el concepto de MF, 10% de los docentes de EFE aplicaban el MF en sus clases, 80% de los docentes que no conocían el MF perciben posible su aplicación en la EFE, y la totalidad de los docentes de EFE utilizan al menos cuatro de las seis técnicas establecidas en la encuesta que podrían aplicar el MF. En conclusión, el MF se visualiza como un método posible y prometedor para aplicarse en la EFE, aunque son necesarias investigaciones sobre su aplicación y beneficios en la EFE en el departamento de Maldonado.

Palabras clave: Mindfulness; Educación Física; Escuela; Desarrollo Integral.

## CONSCIOUS PHYSICAL EDUCATION: MINDFULNESS IN THE SCHOOL

**Abstract** This research aims to generate a first approach in Uruguay regarding the introduction of mindfulness (MF) in school physical education (EFE). On the one hand, data from scientific research and pertinent bibliography regarding MF programs and their benefits in primary education were analyzed; and on the other hand, the knowledge and possible applications of the MF in the EFE in the department of Maldonado, collecting data through an interview-survey of 30 teachers. 20% knew the concept of MF, 10% of EFE teachers applied the MF in their classes, 80% of teachers who did not know the MF perceive their application in the EFE as possible, and all of the EFE teachers use at least four of the six techniques established in the survey that could be applied by the MF. In conclusion, the MF is seen as a possible and promising method to be applied in the EFE, although there is a need for research on its application and benefits in the EFE in the department of Maldonado.

Key words: Mindfulness; Physical Education; School; Integral Development.

## INTRODUCCIÓN

En los últimos años han incrementado exponencialmente los estudios científicos y aplicaciones prácticas del mindfulness (MF) en el ámbito educativo escolar, aunque son necesarias más investigaciones que permitan llegar a conclusiones consistentes sobre la aplicación y beneficios del MF en la educación física escolar (EFE). Los principales promotores de este recorrido en la educación occidental desde una visión integral del ser humano son Estados Unidos, España y el Reino Unido, encontrando numerosos programas e investigaciones sobre las posibilidades y las formas de introducir el MF en la educación primaria.

A su vez, si bien en Uruguay existen aplicaciones del MF en ámbitos laborales o terapéuticos, como el caso del Proyecto Mindfulness (Ungo & Brandino, 2018), en educación son muy pocas las experiencias que se desarrollan. Existen cursos que ofrecen herramientas a profesionales del ámbito educativo para la aplicación del MF (IPNL, 2014), pero no se encontraron referencias que propongan su desarrollo en la EFE en Uruguay. Por lo tanto, el objetivo de esta investigación de corte exploratoria es generar un primer acercamiento sobre el conocimiento, las posibilidades y beneficios del MF en la EFE en el departamento de Maldonado.

Para ello se tomaron como antecedentes los siguientes programas de MF realizados en educación primaria: ¡La atención funcional!, Holanda (Snel, 2013); Escuelas Compasivas, EEUU (University of Virginia; Jefferson County Public Schools; Louisville Metro Government, 2018); Practicando el Mindfulness con el alumnado de educación infantil, Colegio Benjamin Palencia, España (Tébar & Parra, 2015); Programa Respira, Colombia (Corporación Empresarios Convivencia Productiva, 2018).

A su vez, se realizó una entrevista-encuesta a una muestra poblacional de 30 docentes del departamento de Maldonado, dividiéndola en dos partes: 15 docentes de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad de la República y del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, y 15 docentes de Educación Física del Consejo de Educación Inicial y Primaria.

## MINDFULNESS: ORIGEN Y SIGNIFICADO

MF o atención plena es un término más antiguo de lo que parece. Si bien se ha difundido en la sociedad occidental en los últimos años, es un concepto que se encuentra inserto en la filosofía Budista ya desde los años 500 a.C. El término se desprende de la traducción de la palabra *sati* (*smrti*) de la lengua hoy día extinta pali, idioma en el cual fueron escritos originariamente los relatos y enseñanzas de Buda. Siegel (2011) indica que el significado del término *sati* es conciencia, atención y contemplación del cuerpo, mente y sensaciones.

Según expresa Kabat-Zinn (tal como se cita en Siegel, 2010), la contribución de la tradición budista radica en desarrollar modos sencillos y efectivos de cultivar esta capacidad y de llevarla a todos los aspectos de la vida. Una de las formas de procurar la atención plena tiene su origen en el enfoque budista tradicional de la meditación Vipassana. Históricamente y a lo largo de los años se han ido desarrollando varias prácticas en forma de meditación, yoga o Chi Kung (Siegel, 2010).

El MF podría ubicarse como un método que desarrolla diversas competencias como la atención, respiración o postura, siendo importante diferenciar entre tradiciones, métodos, técnicas y competencias (Pellicer, 2015). La tradición se refiere al Budismo, Sufismo, Seitai, o Tai Chi entre otros; los métodos pueden ser MF, Pilates, Alexander, o Aberastury; las técnicas tienen que ver, a modo de ejemplo, con la percepción emocional, meditación, o estimulación sensorial; y las competencias refieren a la atención, respiración, o visualización entre otras.

Como plantea Pellicer (2015), estas competencias se pueden desarrollar a través del MF haciendo hincapié en las particularidades del método, resultando las competencias específicas del MF. En general, la mayoría de los autores, entre ellos se destaca a Kabat-Zinn (2004), hablan de cinco premisas básicas para la práctica del MF:

- no enjuiciamiento: la conciencia no puede existir nítida y sin trabas si nos oponemos a nuestra experiencia presente, prefiriendo que sea distinta a la que es;
- aceptación: de las experiencias y sensaciones tales como se las percibe;

- compasión: se relaciona con la actitud y las cualidades con las que se presta atención. Se plantea una atención que incluya la cualidad de la compasión, con un sentido de apertura y amabilidad hacia uno mismo y los demás;

- atención y Presente: estar atento a cada emoción, pensamiento y sensación cuando surgen en el flujo de la conciencia, utilizando el ancla atencional de la respiración para renovar la focalización en el momento presente.

Según Kabat-Zinn (tal como se cita en Siegel, 2010), el MF refiere a la atención plena del momento presente, ser consciente de lo que sucede mientras sucede. Es una capacidad que es inherente a cualquier ser humano, y en mayor o menor medida, todos se encuentran atentos plenamente en determinadas situaciones. Las aplicaciones prácticas del MF hoy día se basan en dos dimensiones importantes: la autorregulación de la atención; y una orientación a la experiencia, aumentando la percepción de los sucesos mentales y corporales en el momento presente (Siegel, 2010).

## ANTECEDENTES. BREVE RESEÑA DE LOS PROGRAMAS DE MF EN EDUCACIÓN PRIMARIA

### ¡La atención funciona!

Este programa fue creado por Eline Snel (2013) y está basado en el entrenamiento de MF de ocho semanas para adultos elaborado por Kabat-Zinn (2004). Se trata de un programa de MF para practicar en la escuela con niños/as de 4 a 12 años durante ocho semanas, cada día de lunes a viernes por diez minutos. Se establecen dos programas diferenciados (4-7 años y 8-12 años) debido a las diferentes características de las edades, que conlleva a distintas necesidades en cuanto a la meditación y la forma de trabajar. Para los más chicos se desarrollan ejercicios de menor duración, de 3 a 5 minutos, y para el grupo de mayor edad los ejercicios varían de 5 a 15 minutos. Cada sesión consiste en historias de introducción, ejercicios de meditaciones que varían la duración según la edad, y por último, ejercicios de movimiento consciente (Snel, 2013).

Entre los beneficios que encontraron docentes y estudiantes, se pudieron apreciar: mayor clima de tranquilidad en la clase, mayor

grado de concentración y creatividad, mayor confianza en sí mismos, y la emisión de juicios con menor rapidez (Snel, 2013). Este método de MF se ha desarrollado específicamente para realizar con niños/as en las escuelas de Holanda, desplegándose actualmente en Bélgica, Francia, España y Hong Kong. Las ventajas de su método son tan positivas que el Ministerio de Educación de Holanda ha decidido ofrecer esta formación a todos los maestros que lo deseen.

### Escuelas compasivas

La Universidad de Virginia de Estados Unidos está dirigiendo el estudio y proyecto Escuelas Compasivas en colaboración con las Escuelas Públicas del Condado Jefferson, Louisville y Kentucky (University of Virginia; Jefferson County Public Schools; Louisville Metro Government, 2018). Se plantea un currículo desarrollado por expertos del MF en conformidad con los estándares nacionales de educación, con el fin de llevarlo a cabo en todas las escuelas públicas de Estados Unidos. Un currículo que sea fácil de adoptar e implementar por las distintas escuelas y que tenga como eje el desarrollo y aplicación de MF a través de diferentes técnicas, rompiendo los ciclos que afectan negativamente la concentración, la autoestima y la resiliencia. Actualmente el proyecto se aplica en una escala de 50 escuelas con más de 20000 niños/as durante un período de 6 años (2014-2020) (University of Virginia; Jefferson County Public Schools; Louisville Metro Government, 2018).

### Practicando el MF con el alumnado de educación infantil

Tébar & Parra (2015) plantearon una serie de actividades en relación a la práctica del MF con un grupo de 25 niños de 5-6 años en el colegio Benjamín Palencia de Albacete en el año 2014. El programa de actividades se realizó durante 7 semanas con una sesión semanal de entre 15 y 35 minutos. Las 7 actividades son las siguientes: introducción al MF, meditación del silencio, meditación caminando, meditación de la gominola, meditación del mandala, meditación del cuerpo, y meditación en la respiración. Los resultados indican que las actividades son motivadoras



para la mayoría de los niños, comprendiendo de manera general qué es y para qué se practica MF. Existe acuerdo inter-evaluadores en la percepción del incremento del estado de calma y del nivel de atención tras la realización de la mayoría de las actividades, resultando adecuadas en duración temporal (Tébar & Parra, 2015).

### Programa respira

El programa Respira (Corporación Empresarios Convivencia Productiva, 2018) fue diseñado en el año 2013 y actualmente se implementa en 20 colegios de Colombia con más de 300 docentes y directivos, y con alrededor de 10.000 estudiantes de pre-escolar y primaria. Respira es un programa pedagógico que busca llevar la práctica de MF a los colegios para fomentar el aprendizaje socio-emocional y el bienestar docente-estudiantil. Busca promover la calidad educativa mediante el mejoramiento de la convivencia y el rendimiento académico en niños, niñas y jóvenes afectados por diferentes tipos de violencia.

Evaluaciones preliminares en el año 2014 evidenciaron que los docentes percibieron una disminución del 19% de las dificultades de disciplina en el aula y del 15% en las agresiones físicas y/o verbales, y el 93% notó una mejoría en la calidad de la relación entre estudiantes (Corporación Empresarios Convivencia Productiva, 2018). Actualmente la implementación está acompañada por una investigación científica externa por parte del Centro de Investigación y Formación en Educación de la Universidad de los Andes para evaluar de manera más sistemática el impacto global del programa.

## **EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR**

La aplicación del MF en la escuela supone el desarrollo de diversas técnicas, como por ejemplo las mencionadas por Kabat-Zinn (2004): meditación, atención plena en la respiración, contemplación de sensaciones y emociones, consciencia corporal-sensorial, relajación corporal, o geometría de la postura. En el marco del Programa de Educación Inicial y Primaria (CEIP; ANEP, 2008), el eje denominado conocimiento y consciencia corporal de la asignatura Educación Física presenta contenidos en relación a la

consciencia y percepción corporal, conocimiento postural y conocimiento respiratorio. El MF no supone la inclusión de un nuevo contenido, sino que apuntaría a desarrollar sus características en contenidos avalados por el Programa de Educación Inicial y Primaria a través de este eje.

De este modo, resulta imprescindible comprender la educación física como posibilitadora de un desarrollo integral del niño/a, visualizando la conexión e importancia de la actividad física con todas las dimensiones del ser humano. Es desde esta óptica que la EFE es un lugar propicio para la promoción de consciencia corporal-sensorial, expresión y conocimiento corporal, regulación emocional y convivencia grupal. Esta concepción de educación física implica un planteo centrado en el desarrollo integral del ser humano, siendo vital atender las cuatro dimensiones de la salud del ser humano propuestas por Pellicer (2015): física, mental, emocional, y social. Desde el Programa de Educación Inicial y Primaria (CEIP; ANEP, 2008) se da cuenta de esto al plantear la importancia del concepto de corporeidad y del desarrollo integral de los niños/as, teniendo en cuenta aspectos físicos, mentales, sociales y emocionales. Es por ello que no se puede negar la importancia de la educación física en la salud integral del niño/a. La educación física tiene que ver con lo físico, pero también con lo mental, social, emocional e interno del sujeto, visualizándolo como un todo y no como separaciones abstractas de su propio cuerpo.

Una cuestión importante a tener en cuenta en el desarrollo de un programa de MF en el ámbito escolar que plantean el Proyecto Mindful Nation UK (2015) y el Programa Respira (Convivencia Productiva, 2013), es la existencia de un nivel considerable de calidad y experiencia de la propia práctica de MF por parte de los docentes. Además de un enfoque global del programa que involucre a la comunidad escolar, incluyendo a todo el personal educativo y las familias, supondrían dos elementos claves para un desarrollo prometedor del MF en el ámbito educativo.

## **BENEFICIOS DEL MF**

Hasta noviembre de 2015 se han publicado más de 3350 artículos científicos y no científicos referentes al MF, en donde un tercio de estos estudios solamente se publicaron en los últimos

dos años (Felver & Jennings, 2016). Los dominios principales que la comunidad científica ha investigado en relación al MF son salud, psicología y ciencias sociales, a los que actualmente aparece el ámbito educativo. Se puede establecer que el MF como campo de investigación científica es reciente, y más aún en el contexto de la educación. De las alrededores de 3350 publicaciones, sólo un 8% presenta a la educación como dominio de investigación (Felver & Jennings, 2016).

Felver y Jennings (2016) seleccionaron 28 estudios que implementan el MF en el entorno escolar, codificando y analizando las características de los estudios a través de múltiples dominios. Seis de estos artículos evidencian los efectos positivos y beneficios del MF en los estudiantes en relación al rendimiento académico, atención, estados de ánimo y autorregulación de las emociones (Felver & Jennings, 2016). Como se ha observado en la práctica regular de MF en la escuela, los niveles de atención y el estado de calma de los estudiantes se puede ver incrementado (Tébar & Parra, 2015). A su vez, existen beneficios en relación a otras variables, como una mayor auto-regulación (Zelazo & Lyons, 2011), prevención de comportamientos de riesgo (Broderick & Jennings, 2012), y mejora de la autoestima y de la competencia emocional (Ayala & Justo, 2010).

La importancia de estos estudios refiere a la evidencia empírica en relación a los beneficios del MF y su puesta en práctica en ámbitos escolares. Según Felver y Jennings (2016), las escuelas ofrecen un entorno único para la aplicación del MF, y los estudios científicos proporcionan las pruebas necesarias para apoyar aún más su desarrollo dentro de este ámbito. Shapiro, Brown y Astin (2011) agrupan los beneficios en 3 grandes campos:

1. Rendimiento cognitivo: mejoras en la concentración y la atención sobre las tareas específicas con una mejor comprensión y procesamiento de la información, derivando en beneficios del rendimiento académico.

2. Salud mental y bienestar psicológico: la práctica con asiduidad de MF reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión tanto en docentes como en estudiantes. A su vez, mejora la regulación emocional y cultiva los estados psicológicos positivos.

3. Desarrollo integral: en la actualidad

la educación debe atender a las habilidades de razonamiento y al desarrollo de otros tipos de inteligencias, como el equilibrio emocional o las habilidades interpersonales (Goleman, 1996). Muchos de los estudios realizados en educación (Beauchemin, Hutchins, & Patterson, 2015; Flook et al., 2010; Schonert-Reichl & Hymel, 2007; Semple, Reid, & Miller, 2005) han demostrado que el MF es una herramienta válida que permite el desarrollo integral del niño/a, con mejoras en las habilidades intelectuales (atención, memoria visual-espacial y concentración), habilidades de relacionamiento interpersonal (empatía) y regulación de las emociones. Comparando los diversos estudios se ha llegado a la conclusión que la práctica del MF se relaciona directamente con el aprendizaje y desarrollo integral del niño/a.

## METODOLOGÍA

Los instrumentos principales para esta investigación fueron la recopilación bibliográfica y una encuesta-entrevista realizadas en el año 2016.

La recopilación bibliográfica supuso diversos libros de especialistas e investigaciones científicas sobre los beneficios del MF en la escuela y la aplicación de programas prácticos en la EFE. La encuesta-entrevista a 30 docentes de educación física buscó establecer un punto de vista cualitativo sobre el conocimiento, aplicación y posibles beneficios del MF en la EFE en Maldonado.

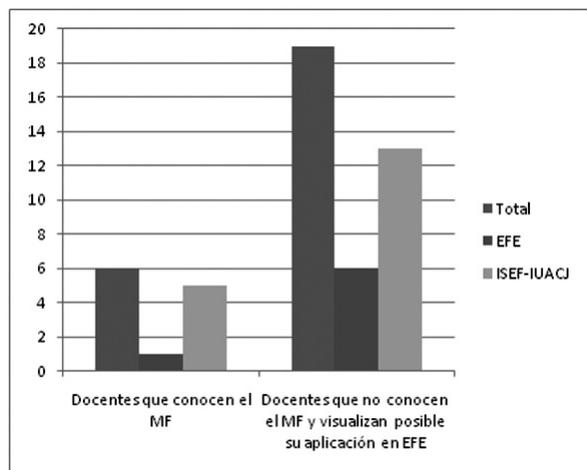
Fue planteada en dos partes. Por un lado, se enumeran diversas técnicas (meditación, atención plena en la respiración, contemplación de las sensaciones y emociones, relajación corporal, geometría de la postura, consciencia corporal-sensorial) con las que se puede desarrollar el MF, sin nombrar o especificar este concepto. Los docentes debían seleccionar que técnicas utilizaban en sus clases de EFE y explicar su finalidad. Por otro lado, se pregunta sobre el conocimiento del concepto MF, su aplicación o posibilidad de aplicación en la EFE, y sus beneficios en caso de aplicar el MF en sus clases.

La encuesta-entrevista se utilizó para los grupos de la muestra seleccionada, llevándose a cabo con 20 docentes de las Licenciaturas en Educación Física de la Universidad de la República y del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, y con 10 docentes de las escuelas Nº 3, 8, 25, 95 y 98 del departamento de Maldonado.

## CARACTERÍSTICAS DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA-ENTREVISTA

El 20% de los docentes conocían el concepto de MF (tabla 1). El conocimiento del término proviene del deporte de alto rendimiento y de la aplicación del MF en el ámbito educativo. El único docente de EFE que conocía el concepto, aplicaba el MF en sus clases y visualiza mejoras en la concentración de los estudiantes. Los docentes del ámbito universitario consideran que los principales beneficios serían la reducción de la ansiedad y agresividad en los niños/as, una toma de conciencia en el cuerpo para la actividad física, y un cambio de perspectiva en relación a un desarrollo integral del niño/a.

Gráfica 1. Conocimiento y posibilidad de aplicación del MF en la EFE.

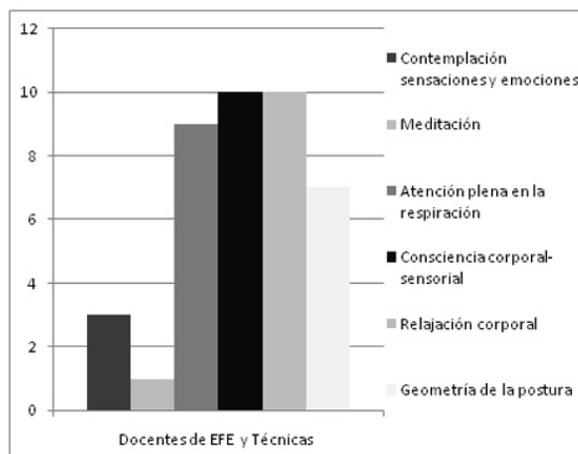


Fuente: Bizzozero; Amoroso (2018).

Luego de brindar una definición del concepto de MF a los docentes que no lo conocían, el 80% piensa que es posible aplicarlo en las clases de EFE (Gráfica 1). Se visualizan como principales limitantes su adecuación al currículum, el poco tiempo de las clases de EFE, y el desconocimiento si los niños/as pueden llevar adelante ejercicios de MF.

La totalidad de los docentes de EFE utilizan al menos cuatro de las seis técnicas establecidas en la encuesta con las que se puede aplicar el MF (tabla 2). Las finalidades con las que desarrollan estas técnicas son para mejorar la salud corporal, postura, formación del esquema corporal y mejora de los hábitos respiratorios.

Gráfica 2. Técnicas utilizadas por los docentes de EFE en el departamento de Maldonado con las que se puede aplicar el MF.



Fuente: Bizzozero; Amoroso (2018).

La totalidad de los docentes de EFE se encuentran dispuestos a recibir formación en la temática y de esta manera adquirir herramientas que les permitan desarrollar el MF en sus clases.

## ANÁLISIS DE DATOS Y DISCUSIÓN

Si bien el MF en los últimos años ha ganado terreno en programas de aplicación e investigación en el campo educativo de todo el mundo, en el ámbito de la educación física en el departamento de Maldonado resulta algo novedoso y poco conocido. Del total de docentes encuestados de EFE solo uno de ellos aplicaba el MF en sus clases (aunque sin llevar adelante un programa estructurado), y dentro de los docentes del ámbito universitario solamente 5 conocían el concepto. Tanto el docente que aplicaba el MF en sus clases de EFE como los docentes universitarios que conocían el término concuerdan con Shapiro, Brown y Astin (2011) sobre los beneficios del MF en tres grandes áreas: rendimiento cognitivo, salud mental y desarrollo integral.

La mayoría de los docentes que no conocían el término plantearon que es posible aplicarlo en la EFE. En este sentido, todos los docentes de EFE desarrollan técnicas con las que se podría aplicar el MF. Por lo tanto, se visualizan dos elementos importantes: por un lado, para implementar el MF habría que introducir las particularidades del método a través de estas técnicas (Pellicer, 2015);

por otra parte, el MF no implicaría un nuevo contenido en el currículo, ya que estas técnicas se adecúan al Programa de Educación Inicial y Primaria a través de uno de sus ejes claves, el conocimiento y conciencia corporal de la asignatura EFE (CEIP-ANEP, 2008).

Este último punto fue una de las limitantes que plantearon algunos docentes de EFE, la adecuación del MF al currículo. Al compartir que el MF se podría aplicar con las técnicas mencionadas en la encuesta-entrevista, las que todos los docentes de EFE utilizaban al menos 4 en sus clases, la percepción de los docentes se modificó. El tiempo de una posible aplicación de MF y la corta duración de las clases de EFE fue la otra limitante que surgió por parte de los docentes. Según lo propuesto por diferentes programas de MF, su aplicación en la escuela con niños/as da cuenta de ejercicios de corta duración que pueden ser introducidos en cualquier momento de la clase. El poco conocimiento del MF por parte de los docentes puede haber influido al establecer estas limitaciones para una posible aplicación del MF.

En este sentido, para aplicar un programa de MF es necesario primeramente desarrollar y transitar un proceso de trabajo que abarque la formación docente, continuas investigaciones sobre sus beneficios y metodologías, y como plantea el programa *Respira* (2018), es fundamental abordar un componente integrador que informe, oriente y capacite a toda la comunidad escolar (personal docente y no docente, familias, y comunidad barrial). Luego de este componente integrador, es necesario adecuar los ejercicios del MF según el contexto. Cada docente debe trabajar en base a un proceso y saber contextualizar el MF a su situación educativa particular. Según Lillard (2011), los ejercicios deben ser adaptados en relación a la edad y las habilidades que muestran los niños/as teniendo en cuenta que su pensamiento es más concreto. Se han de proponer dinámicas sencillas, claras y de corta duración. Es fundamental tener en cuenta el tiempo para la realización de estas actividades de manera que se ajuste a las necesidades de los niños/as y características de la actividad.

Respecto al desconocimiento por parte de los docentes que los niños/as puedan realizar ejercicios de MF, los programas y estudios que se

desarrollan en esta investigación marcan que el MF es una experiencia que pueden desarrollar todos los niños/as. Por un lado, no son procesos intelectuales complicados y se puedan realizar a través de ejercicios simples; por otro, todos los niños/as tienen emociones y una vida interior, por lo que pueden mirar "hacia adentro" y conocerse mejor (Pellicer, 2015). Si se abre la atención desde una conciencia psico-corporal reflexiva, abierta, que atienda a las diferentes dimensiones del ser humano como un todo, se posibilita una atención contemplativa de la realidad, pudiendo gestionar y tener conciencia de los pensamientos, emociones y acciones. Por ello cobra especial importancia e interés el trabajo atencional y meditativo en la EFE de este siglo (Pellicer, 2015). Se debe comprender que los niños/as no se definen por un pensamiento, una emoción o una sensación. Dichos aspectos son pasajeros y no se debe sentir culpa o arrepentimiento por ellos. Mediante ejercicios que relacionan el cuerpo, las emociones, los pensamientos y la interrelación entre sujetos, el MF colabora a generar conciencia de estas dimensiones, dotando al niño/a de un mayor conocimiento de sí mismo.

Como limitación principal de esta investigación, la muestra poblacional acotada hace necesario más investigaciones para confirmar los resultados sobre el conocimiento y aplicación del MF en la EFE en el departamento de Maldonado, Uruguay.

## CONCLUSIONES

Las aplicaciones prácticas del MF en la educación en otros países demuestran beneficios que diversas investigaciones científicas comprueban, lo que suscita gran interés en el campo de la educación física y su transposición a distintos ámbitos de la sociedad. Es así que el MF ha llegado a la órbita política como en el caso del Reino Unido (MAPPG, 2015), en donde se crea un grupo parlamentario para reportar la evidencia científica de los beneficios de la práctica del MF, y en base a ello, desarrollar recomendaciones en el parlamento respecto al rol e implementación del MF en políticas públicas del país relativas a salud y educación.

A través de los datos recogidos en esta investigación se puede concluir:

- existen estudios científicos y programas de MF en educación primaria de otros países que evidencian los beneficios de su aplicación en tres grandes áreas: rendimiento cognitivo, salud mental y desarrollo integral. Son necesarias más investigaciones y sistematizaciones de prácticas para continuar evaluando las posibilidades y beneficios del MF en la educación primaria;

- el nivel de conocimiento del MF en el ámbito de la educación física en Maldonado es escaso. Solamente un docente de EFE aplica el MF en sus clases en el departamento de Maldonado, sin embargo la mayoría de los encuestados visualizan que es posible aplicarlo en la EFE y se encuentran dispuestos a recibir formación. En este sentido, y teniendo en cuenta otros programas de MF como el proyecto Mindful Nation UK (MAPPG, 2015), resulta necesario realizar mayor cantidad de investigaciones, sistematizaciones de prácticas, evaluaciones y cursos de formación que permitan establecer al MF en el debate público de la educación física y del ámbito escolar;

- una posible aplicación del MF en la EFE en Maldonado se puede establecer a través de la utilización de técnicas (como meditación o contemplación de emociones) que se adecúan al Programa de Educación Inicial y Primaria a través del eje conocimiento y conciencia corporal de la asignatura EFE, las cuáles desarrollen las especificidades de este método a través de ejercicios cortos y simples que pueden utilizarse al inicio o final de la clase. Son necesarias investigaciones sobre la aplicación del MF en la EFE en el departamento de Maldonado evaluar beneficios y posibilidad de aplicación.

Se plantean como futuras líneas de investigación, (1) ampliar este estudio a todas las escuelas de Maldonado y Uruguay para conocer si existen aplicaciones prácticas de MF en la EFE; (2) llevar adelante un programa de MF en la EFE para sistematizar su aplicación, evaluando beneficios post programa en los estudiantes sobre atención y concentración a través de determinado protocolo de evaluación para estas variables.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AYALA, E. S. & JUSTO, C. F. (2010). Mejora de la autoestima y de la competencia emocional en adolescentes inmigrantes sudamericanos residentes

en españa a través de un programa psicoeducativo de mindfulness (conciencia plena). *Revista de Investigación Educativa*, 28(2), 297–312. Recuperado de <http://revistas.um.es/rie/article/view/99351>

BEAUCHEMIN, J., HUTCHINS, T. L. & PATTERSON, F. (2015). Lessen Anxiety , Promote Social Skills , and Improve Academic. *Complementary Health Practice Review*, 13, 34–45. -<https://doi.org/10.1177/1533210107311624>

BRODERICK, P. C. & JENNINGS, P. A. (2012). Mindfulness for adolescents: A promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior. *New Directions for Youth Development*, (136), 111-126. <https://doi.org/10.1002/yd.20042>

CEIP; ANEP. (2008). *Programa de Educación Inicial y Primaria. Montevideo, Imprenta Roscal. SA.* Recuperado de [www.ceip.edu.uy/IFS/documentos/2015/lengua/recursos/programaescolar.pdf](http://www.ceip.edu.uy/IFS/documentos/2015/lengua/recursos/programaescolar.pdf)

CORPORACIÓN EMPRESARIOS CONVIVENCIA PRODUCTIVA. (2018). RESPIRA. Retrieved August 14, 2016, from <https://www.respira.co/>

FELVER, J. C. & JENNINGS, P. A. (2016). Applications of Mindfulness-Based Interventions in School Settings: an Introduction. *Mindfulness*, 7(1), 1–4. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0478-4>

FLOOK, L., SMALLEY, S. L., KITIL, M. J., GALLA, B. M., KAISER-GREENLAND, S., LOCKE, J., ... KASARI, C. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology*, 26(1), 70–95. <https://doi.org/10.1080/15377900903379125>

GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia emocional.* Barcelona: Kairos.

IPNL. (2014). Instituto de PNL del Uruguay. Retrieved September 3, 2016. Recuperado de <https://www.ipnl.edu.uy/>

KABAT-ZINN, J. (2004). *Vivir con plenitud las crisis : cómo utilizar la sabiduría del cuerpo ya de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad.* Barcelona: Editorial Kairós.

- LILLARD, A. S. (2011). Mindfulness Practices in Education: Montessori's Approach. *Mindfulness*, 2(2), 78–85. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0045-6>
- MAPPG. (2015). *Mindful Nation UK. The Mindfulness All-Party Parliamentary Group*. Recuperado de <http://oxfordmindfulness.org/wp-content/uploads/mindfulness-nation-uk-interim-report-of-the-mindfulness-all-party-parliamentary-group-january-2015.pdf>
- PELLICER, I. (2015). *NeuroEF: la revolución de la Educación Física desde la neurociencia*. España: INDE.
- SCHONERT-REICHL, K. A., & HYMEL, S. (2007). Educating the heart as well as the mind: Social and Emotional Learning for School and Life Success. *Education Canada*, 47(2), 20–25. Recuperado de [http://search.proquest.com/docview/216894372?accountid=28166%5Cnhttp://resolver.ebscohost.com/openurl?ctx\\_ver=Z39.88-2004&ctx\\_enc=info:ofi/enc:UTF-8&rft\\_id=info:sid/ProQ:education&rft\\_val\\_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&rft.genre=article&rft.jtitle=Educa](http://search.proquest.com/docview/216894372?accountid=28166%5Cnhttp://resolver.ebscohost.com/openurl?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info:ofi/enc:UTF-8&rft_id=info:sid/ProQ:education&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&rft.genre=article&rft.jtitle=Educa)
- SEMPLE, R. J., REID, E. F. G. & MILLER, L. (2005). Treating Anxiety With Mindfulness: An Open Trial of Mindfulness Training for Anxious Children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(4), 379–392. <https://doi.org/10.1891/088983905780907702>
- SHAPIRO, S. L., BROWN, K. W. & ASTIN, J. A. (2011). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research. *Teachers College Record*, 113(3), 493–528.
- SIEGEL, D. (2010). *Cerebro y mindfulness: la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Paidós. Recuperado de [https://books.google.com.uy/books/about/Cerebro\\_y\\_mindfulness.html?id=DI\\_cQAACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.uy/books/about/Cerebro_y_mindfulness.html?id=DI_cQAACAAJ&redir_esc=y)
- SIEGEL, D. (2011). *La solución mindfulness: prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Desclee de Rouwer. Retrieved from <https://www.casadellibro.com/libro-la-solucion-mindfulness-practicas-cotidianas-para-problemas-coti-dianos/9788433024749/1839799>
- SNEL, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.
- TÉBAR, S. & PARRA, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. *Ensayos. Revista de La Facultad de Educación de Albacete*, 30(2), 85–97. Retrieved from <https://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos/article/view/912>
- UNGO, M., & Brandino, P. (2018). *Proyecto Mindfulness*. September 4, 2016, from <http://proyectomindfulness.com/>
- UNIVERSITY OF VIRGINIA; JEFFERSON COUNTY PUBLIC SCHOOLS; LOUISVILLE METRO GOVERNMENT. (2018). *Compassionate Schools Project | Proyecto de Escuelas Compasivas*. September 1, 2016. Recuperado de <https://www.compassionschools.org/program/>
- Zelazo, P. D. & Lyons, K. E. (2011). Mindfulness training in childhood. *Human Development*, 54(2), 61–65. <https://doi.org/10.1159/000327548>