



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultat d'Educació

**Memòria del Treball de Fi de Grau**

# Efectos del mindfulness en adolescentes escolarizados

Alejandro Durán García

**Grau d'Educació Social**

Any acadèmic 2018-19

Treball tutelat per  
Departament de

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball:

Programas, conciencia plena, adolescentes, secundaria, revisión bibliográfica



## **Resumen**

La adolescencia es una etapa donde los y las jóvenes pueden sufrir estrés debido a exigencias del contexto escolar. El mindfulness ha proliferado durante los últimos años. Actualmente, se trata de una serie de prácticas que todo el mundo puede realizar, y que, tal como se ha comprobado en numerosos estudios, puede aportar beneficios a nivel de atención, a nivel de regulación emocional, a nivel de conciencia propia y en relación al estado de ánimo propio. La finalidad de esta revisión es la de recopilar artículos sobre estudios de programas de mindfulness que hayan sido implementados en el contexto escolar, ya que, podrían ayudar a mejorar la problemática mencionada. Para ello, en primer lugar, con el fin de realizar una aproximación al mindfulness, se realizó una búsqueda en la plataforma en línea Google académico sobre el concepto, origen, forma de identificar sus prácticas y beneficios que se han dado en las personas que lo practican. En segundo lugar, para recopilar artículos sobre estudios se ha realizado una búsqueda en profundidad en las siguientes bases de datos en línea: Google académico, Eric, Dialnet, Redinet y Scopus. Todo ello respetando el siguiente criterio de inclusión: solo se incluyeron estudios científicos realizados a partir de 2008 que hicieran referencia a un programa o a un conjunto de ejercicios de conciencia plena implementados en centros escolares o centros de enseñanza alternativos a adolescentes. Como resultado se han incluido doce estudios destinados a prevenir o tratar la depresión, ansiedad y/o estrés de sus sujetos, a mejorar su resiliencia, disminuir su impulsividad, mejorar su rendimiento académico y sus relaciones interpersonales. Los resultados obtenidos son de lo más positivos, ya que, prácticamente en todos los estudios los participantes han obtenido numerosos beneficios que ayudan a paliar la problemática mencionada. En cuanto a las técnicas empleadas, en estos programas destaca el uso de diferentes técnicas en un mismo programa como diferentes tipos de meditación, respiración o el compartir sensaciones.

Palabras clave: Programas, conciencia plena, adolescentes, secundaria, revisión bibliográfica.

## **Abstract**

Summary Adolescence is a stage where young people can suffer stress due to the demands of the school context. Mindfulness has proliferated in recent years. At present To own mood. The purpose of this review is to collect articles on studies of awareness programs that have been implemented in the school context, and that can help improve the aforementioned problems. To do this, first of all, in order to make an approach to full consciousness, perform a search on the online platform Google practice Second, to collect articles about studies that have conducted an in-depth search on the following bases of Online data: Google academic, Eric, Dialnet, Redinet and Scopus. All this respecting the following criteria of inclusion: only studies that are published starting in 2008 are included, which have as reference a program or a set of awareness exercises. As a result, twelve studies have been included to prevent or treat depression, anxiety and / or stress of the subjects, improve their response capacity, reduce their impulsiveness, improve their academic performance and their interpersonal relationships. The results have been more successful, since, practically in all studies. Regarding the techniques used, in these programs the use of different techniques stands out. Key words: Programs, full awareness, adolescents, secondary, bibliographic review.

Keywords: Programs, full awareness, adolescents, secondary, bibliographic review.

## ÍNDICE

1. <b>Justificación</b> .....	6
2. <b>Introducción</b> .....	7
3. <b>Finalidad y objetivos</b> .....	11
4. <b>Metodología</b> .....	12
5. <b>Artículos seleccionados (tabla)</b> .....	13
6. <b>Resultados</b> .....	15
6.1. Resultados en la sintomatología depresiva, la ansiedad y/o el estrés.....	16
6.2. Resultados para disminuir la impulsividad y o agresión.....	18
6.3. Resultados de los estudios de mindfulness para aumentar la capacidad de atención.....	19
6.4. Resultados sobre la implementación de programas mindfulness en contextos escolares...	19
6.5. Resultados sobre el impacto de implementar programas de mindfulness.....	22
6.6. Resultados de estudios sobre aumento de la resiliencia .....	24
7. <b>Discusión y conclusión</b> .....	25
8. <b>Bibliografía</b> .....	28
9. <b>Anexos</b> .....	32
9.1 Artículo 1.....	32
9.2 Artículo 2.....	32
9.3 Artículo 3.....	34
9.4 Artículo 4.....	35
9.5 Artículo 5.....	36
9.6 Artículo 6.....	37
9.7 Artículo 7.....	38
9.8 Artículo 8.....	39
9.9 Artículo 9.....	40
9.10 Artículo 10.....	41
9.11 Artículo 11.....	42
9.12 Artículo 12.....	43

## **1. Justificación**

Tal como podremos comprobar en el siguiente apartado, en mayor profundidad (véase apartado 2), la adolescencia es una etapa especialmente difícil para los/las adolescentes debido al estrés al que se ven sometidos/as. El entorno escolar, espacio donde pasan gran parte de su tiempo, puede generarles un mayor estrés debido a las altas exigencias y presiones típicas de esta etapa como el currículum escolar o las dificultades con su grupo de iguales.

Está comprobado, a través de múltiples estudios (véase apartado 2), como la práctica del mindfulness conlleva múltiples beneficios a las personas que lo practican como, por ejemplo, el tener una mayor aceptación de uno mismo, reducción de pensamientos negativos, mayor conciencia corporal, reducción de síntomas depresivos y ansiosos, mayor concentración, mayor capacidad de observación, etc.

En mi opinión, dada la problemática de la adolescencia en relación con las situaciones de estrés que pueden derivarse del entorno escolar es posible que la inclusión de la práctica de mindfulness en los centros escolares pueda ayudar a combatir esta problemática.

Por ello, esta revisión bibliográfica pretende realizar una recopilación de estudios actuales que hayan examinado los resultados de implementar programas de mindfulness en adolescentes que cursen la enseñanza secundaria obligatoria o su equivalente en otros países con el objetivo de comprobar los posibles beneficios derivados de esta práctica que puedan darse en ellos/as así como la eficacia de esta para prevenir y reducir problemas relacionadas con el estrés y la ansiedad derivados del entorno escolar.

A través de esta revisión se ha pretendido, también, recopilar información sobre las diferentes técnicas empleadas en los diferentes programas de mindfulness con el objetivo de comprobar cuales de ellas son las más utilizadas y cuál es el funcionamiento de estos programas, es decir, cuanto duran, como son las sesiones, si son aplicados en horario escolar o extraescolar; entre otros aspectos.

## **2. Introducción.**

Al hablar de los y las adolescentes Arteaga comenta que:

Los adolescentes, al igual que los adultos pueden experimentar estrés de cualquier tipo todos los días. La mayoría de los adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, o dolorosa y no tienen los recursos para enfrentarla o abordarla (Arteaga, 20005, p.22).

Abordando el mismo tema, Maturana (2015) explica que: durante la etapa de la adolescencia los y las adolescentes se ven envueltos en situaciones muy exigentes que requieren un despliegue de todas sus capacidades para afrontar estímulos que pueden provocarles gran cantidad de estrés. Este estrés al que se ven sometidos está asociado a cuadros adaptativos, ansiosos, conductuales y emocionales que afectan a su equilibrio del estado psíquico, afectivo, cognitivo y social.

El mismo autor junto con otros inciden en que el contexto escolar está estrechamente ligado con esta problemática: La mayor parte de los estresores o situaciones que causan estrés ocurren en el espacio cotidiano en el que se desenvuelven los niños y adolescentes, por lo que el colegio constituye un lugar de desarrollo diario que puede afectar la estabilidad general del adolescente. Estos estresores hacen referencia a una variedad de retos u obstáculos que dificultan unos resultados académicos exitosos y pueden ser tanto de tipo social como emocional y/o académicos (Maturana, 2015; Corno, 2004).

El mismo autor, a la hora de explicar cómo se produce el estrés en el espacio escolar, explica que: cuando las exigencias escolares exceden la capacidad de los/las estudiantes para enfrentarse a estas pueden sentirse estresados/as. El exceso de responsabilidades, la alta carga de trabajo o tareas dentro y fuera del establecimiento educacional, las evaluaciones del profesorado, la competitividad, el temor al fracaso o no alcanzar las metas autoimpuestas o estipuladas desde fuera, la presión de los padres, la aceptación del grupo de iguales, la rivalidad entre compañeros/as, los cambios en los hábitos alimentarios y horarios de sueño, y el cansancio cognitivo son algunos de los factores que pueden producir a los/las adolescentes estrés escolar.

El mismo autor especifica las posibles consecuencias del estrés escolar al que se ven sometidos los y las estudiantes: estas están relacionado con la rabia, la ansiedad, la frustración, el insomnio, el cansancio y diversos dolores. A nivel cognitivo y conductual pueden aparecer dificultades en memoria a corto y largo plazo, disminución de la capacidad de planificar y organizar tiempos y materiales, falta de atención y concentración, dificultades para mantenerse en su puesto, comerse las uñas y morderse los labios continuamente (Maturana, 2015).

Podemos encontrar diversos estudios que apoyan la existencia del estrés escolar en estudiantes adolescentes. Por ejemplo, en un estudio realizado en Canada a estudiantes por Dumont et. Al (2003) se encontró que el 58% de una muestra de 374 estudiantes tenían niveles elevado de ansiedad antes de realizar un examen. En otra investigación, Witkin (2002), citado por Forero et. Al (2004), determinó que la escuela es un estresor importante en términos de competitividad, tanto en calificaciones como en rivalidades entre compañeros, realización de exámenes, participación en clase, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepciones de los padres. En términos de cifras, en un estudio comparativo de Barraza y Silerio (2007) los resultados indicaron que el 86% de los alumnos de educación media de su muestra declaró sentirse estresado durante el segundo semestre académico del curso escolar. Para finalizar, el estudio realizado por Gonzales et. Al. (2002) también arroja importantes cifras ya que midieron el estrés de 1091 estudiantes de siete centros escolares y los resultaron indicaron que el 54% de ellos se sentía estresado frente a diversas situaciones escolares.

Los autores y autoras Batalla, et al. (2017), al hablar de mindfulness, el cual en mi opinión, podría ser útil para tratar la problemática mencionada, expresan que: “Actualmente, nos encontramos ante una proliferación de investigaciones sobre mindfulness que están demostrando sus numerosos beneficios en la salud y el bienestar en general” (p. 37). Para entender porqué la práctica de mindfulness puede ser positiva para los y las adolescentes con problemas de estrés es necesario comprender lo que es mindfulness o conciencia plena (en castellano), conocer cuál es su origen y como identificar este tipo de prácticas. Por ello, se ha incluido la siguiente explicación de Germer (2004) que, al hablar sobre que es el mindfulness o conciencia plena comenta que: se trata de una habilidad que permite a las personas ser menos reactivas a sus experiencias, sean positivas, negativas o neutrales, de manera que su sensación de

sufrimiento disminuya y la de bienestar aumente. Encontrarse en un estado de conciencia plena es despertar y reconocer lo que ocurre en el momento presente. Las personas raramente se encuentran en ese estado sino que se distraen con pensamientos u opiniones de los demás. Con la práctica del mindfulness, en cambio, estas pueden fijar su atención en la tarea que les concierne. Cuando se encuentran en ese estado no se distraen con el pasado o el futuro y no están juzgando o rechazando sino que se centran en el presente. Este tipo de atención genera energía, claridad mental y disfrute.

Kabat-Zinn (2012) al hablar del origen del mindfulness comenta que: se encuentra en la tradición budista y su práctica es compatible con cualquier filosofía o religión ya que no precisa de ninguna creencia en particular. En los últimos años, el mindfulness se ha introducido ampliamente en los círculos científico-sanitarios del mundo occidental (como se cita en Batalla, et. Al, 2017).

Germer (2004), al hablar sobre como identificar las prácticas de mindfulness comenta que: existen múltiples definiciones pero no hay un consenso sobre cuál es la definitiva, en cambio, existen tres elementos que pueden servir para identificar dichas prácticas; la conciencia, de la experiencia presente, con aceptación. La presencia de uno de estos aspectos no implica que se dé la presencia de los otros tres automáticamente a pesar de que todos los componentes de la atención plena son necesarios para un momento de plena atención. La conciencia puede ser absorbida en el pasado, como en la rabia ciega sobre una injusticia percibida. La conciencia también puede estar presente sin aceptación en forma de vergüenza. De igual forma, la aceptación puede existir sin conciencia, como en el perdón prematuro; mientras que estar centrado en el presente sin conciencia puede existir en un momento tóxico o negativo.

Una vez conocido el término de mindfulness, su origen y como identificar este tipo de prácticas se va a mostrar, a continuación, los diferentes beneficios de estas, todos ellos fundamentados a través de diferentes y numerosos estudios. Hervás et. al (2016) especifican los siguientes: a nivel de atención esta práctica mejora la focalización atencional, tanto sostenida como selectiva y ejecutiva (Chiesa, Calatti y Serreti, 2011); la atención plena conlleva un menor requerimiento de esfuerzo para mantener el objeto de observación en el proceso de aprendizaje (Tang et al., 2015); la práctica de esta mejora otros procesos cognitivos como la memoria de trabajo y la memoria específica (Chiesa et al., 2011) así como otras funciones ejecutivas (Soler et al., 2016); mejora otros procesos cognitivos,

como la memoria de trabajo y la memoria específica (Chiesa et al., 2011) así como otras funciones ejecutivas (Soler et al., 2016); produce una mejoría del funcionamiento psicológico por la disminución de la divagación mental (Levinson, Stoll, Kindy, Merry y Davidson, 2014) y cambios funcionales y estructurales en las redes neuronales relacionadas con la atención (Fox et al., 2014, Tang et al., 2015).

A nivel de regulación emocional mejora el funcionamiento emocional en general, la regulación emocional en particular y, además, el funcionamiento de las bases neuroanatómicas (Tang et al., 2015); mejora el procesamiento emocional (i.e., menor interferencia de imágenes emocionales) y disminuye la tendencia a la rumiación (Ortner, Kilner y Zelazo, 2007; disminuye la reactividad fisiológica (e.g., Ortner et al., 2007) y reduce el afecto negativo e incrementa el afecto positivo (e.g., Jain et al., 2007); aumenta las emociones positivas (e.g., Nyklíček y Kuijpers, 2008; Orzech, Shapiro, Brown y McKay, 2009) (e.g., Geschwind, Peeters, Drukker, van Os y Wichers, 2011); incrementa la reevaluación positiva (e.g., Carmody y Baer, 2008), lo cual a su vez parece mediar la mejoría en los niveles de estrés (Garland et al., 2011); produce una espiral positiva entre el afecto positivo y las cogniciones positivas en población con síntomas depresivos (Garland, Geschwind, Peeters y Wichers, 2015); reduce los pensamientos repetitivos negativos, tanto orientados al pasado como al futuro (Hervás y Vázquez, 2011) y la reacción emocional negativa a estímulos (e.g., Erisman y Roemer, 2010); aumenta la capacidad de regular emociones negativas (Mira, Campos, Etchemendy, Baños y Cebolla, 2016; aumenta la aceptación y autocompasión, lo que produce una mejoría tanto en reducción de sintomatología como de incremento en bienestar (Orzech et al., 2009; Rodríguez-Carvajal, García-Rubio, Paniagua, García-Diex y de Rivas, en prensa).

En cuanto a cambios en la autoconsciencia produce los siguientes: desarrolla la capacidad de observar el estado en el que se encuentra uno mismo de manera distanciada o metacognitiva (Soler et al., 2014) y da lugar a cambios estables en la perspectiva del yo (Hölzel, Lazard et al., 2011), ya que, incluye diferentes elementos como el procesamiento no referencial de la propia experiencia o una visión no-apegada del yo, entendido como la ausencia de fijación en las ideas, imágenes u objetos sensoriales, así como de la presión interna para obtener, mantener, evitar o cambiar las circunstancias o experiencias (Feliu-Soler et al., 2014). La ausencia del marco del yo a la hora de procesar las experiencias hace mucho menos relevantes los procesos relacionados con la autoestima

a la hora de percibir o interpretar los acontecimientos pero, también, implica una reducida identificación del yo asociada a las experiencias de la consciencia como pensamientos, sentimientos y emociones (Hadash, Plonsker, Vago y Bernstein, 2016). También desarrolla la compasión (Kuyken et al., 2010) y aumenta la consciencia corporal (Cebolla et al., en prensa; Hölzel et al., 2008). Esta última ha sido asociada a una menor propensión al juicio (Quezada-Berumen, González-Ramírez, Cebolla, Soler y García-Campayo, 2014), una mayor regulación emocional (Mehling et al., 2012) y una mejor toma de decisiones.

Respecto a trastornos del estado de ánimo la práctica del mindfulness ayuda a prevenir recaídas de depresión en participantes con más de dos o tres episodios previos de depresión mayor (Strauss, Cavanagh, Oliver y Pettman, 2014). Esta práctica también puede hacer que disminuya significativamente la gravedad de los síntomas primarios (Strauss et al., 2014) o el número de episodios depresivos (Shawyer, Enticott, Ozmen, Inder y Meadows, 2016).

Para finalizar, en cuanto a trastornos de ansiedad (Vøllestad, Sivertsen y Nielsen (2011)), produce una reducción sustancial de los síntomas de esta y de síntomas depresivos. Posteriormente, se ha probado que el diagnóstico de hipocondría se redujo a la mitad en un grupo que practicó mindfulness (McManus, Surawy, Muse, Vazquez-Montes y Williams, 2012).

### **3) Finalidad y objetivos**

-Finalidad: Recopilar estudios actuales sobre programas de mindfulness que hayan sido implementados en centros escolares a adolescentes.

-Objetivos generales

- 1) Comprobar los beneficios y la utilidad del mindfulness para combatir los problemas de los adolescentes derivados del entorno escolar.
- 2) Comprobar cuáles son las diferentes técnicas de mindfulness empleadas en programas escolares para adolescentes.

-Objetivos secundarios

- 1) Comprobar la eficacia de los programas de mindfulness para prevenir y disminuir el estrés, la depresión y la ansiedad en adolescentes.
- 2) Comprobar la eficacia de los programas de mindfulness para mejorar el rendimiento académico en adolescentes.

- 3) Comprobar la eficacia de los programas de mindfulness para mejorar las relaciones interpersonales en adolescentes

#### **4) Metodología**

Los diferentes pasos seguidos para realizar esta revisión han sido los siguientes:

1. Se recopiló información sobre que es mindfulness, su origen, sus beneficios y sobre los problemas derivados de la presión escolar que sufren los/las adolescentes tales como el estrés, la ansiedad, depresión, bajo rendimiento académico, etc. Para reunir esta información, la cual se encuentra incluida en la introducción y justificación de esta revisión (véase apartado 1 y 2) se ha recurrido al buscador en línea “Google académico”.
2. Se realizó una búsqueda de artículos en las siguientes bases de datos: Google académico, Scopus, Redinet, Eric, y en la revista científica Dialnet. La búsqueda se realizó de la siguiente forma: en primer lugar, se determinaron los criterios de inclusión de los artículos a incluir. Los requisitos para los artículos fueron los siguientes: únicamente se incluyeron en esta revisión aquellos estudios de carácter científico realizados desde 2008 hasta la actualidad que hicieran referencia a un programa o a un conjunto de ejercicios de conciencia plena implementados en centros escolares o centros de enseñanza alternativos a adolescentes.

En segundo lugar, se determinaron palabras clave de búsqueda que estuvieran relacionadas con la temática de esta revisión como: programs, study, mindfulness, adolescents, high school y secondary.

En tercer lugar, se formaron ecuaciones de búsqueda palabras clave que fueran útiles para acotar la cantidad de resultados que ofrecían las bases de datos mencionadas. La principal ecuación utilizada ha sido la siguiente: Programs AND mindfulness AND school AND adolescents.

En cuarto lugar, se introdujeron las ecuaciones en las bases de datos y se seleccionaron los artículos que cumplieran los criterios de inclusión. Para ello, se descartaron aquellos que por el título no tenían relación con la temática. Si por el título los artículos guardaban relación se procedía a leer su abstracto y, finalmente, el artículo completo para decidir si se incluían en esta revisión o se descartaban por no cumplir los criterios.

Por último, se realizó un análisis de los estudios seleccionados en base a los diferentes objetivos establecidos en esta revisión. Se llevo a cabo de la siguiente forma: una vez seleccionados los artículos se hizo una lectura en profundidad de todos ellos sintetizando la siguiente información: título, autor/a, revista y año de publicación, objetivo del estudio, contexto, características de los participantes, método de recogida de datos, intervención (técnicas de mindfulness empleadas) y resultados significativos (ver Anexo) a fin de visualizar claramente el contenido de cada artículo.

### 5) Artículos seleccionados

A continuación, se han incluido en una tabla los datos básicos (autor/es/as, título del artículo, año de publicación, formato y revista donde fueron publicados) de todos los artículos incluidos en esta revisión bibliográfica para facilitar su identificación.

Autor/es/as	Título	Año	Formato	Revista
Micheline S. Malow	Mindfulness for Students Classified with Emotional/Behavioral Disorder	2016	Artículo	Insights into Learning Disabilities 13(1) 81-94,
Katleen Van der Gucht1 & Keisuke Takano1 & Peter Kuppens1 & Filip Raes	Potential Moderators of the Effects of a School-Based Mindfulness Program on Symptoms of Depression	2017	Artículo	Mindfulness (2017) 8:797–806
L. Wisner y James J. Starzec.	<i>The Process of Personal Transformation for Adolescents. Practicing Mindfulness Skills in an Alternative School Setting.</i>	2016	Artículo	Child Adolesc Soc Work J (2016) 33: 245–257.

Raes, James W. Griffith, Katleen Van der Gucht y J. Mark G. Williams	<i>School-Based Prevention and Reduction of Depression in Adolescents: a Cluster-Randomized Controlled Trial of a Mindfulness Group Program.</i>	2014	Artículo	Mindfulness (2014) 5: 477–486.
Kevanne Louise Sanger y Dusana Dorjee.	<i>Mindfulness training with adolescents enhances metacognition and the inhibition of irrelevant stimuli: Evidence from event-related brain potentials.</i>	2016	Artículo	Trends in Neuroscience and Education 5 (2016) 1–11.
James Beauchemin, MSW, Tiffany L. Hutchins, PhD, y Fiona Patterson, DSW.	<i>Mindfulness Meditation May Lessen Anxiety, Promote Social Skills, and Improve Academic Performance Among Adolescents With Learning Disabilities</i>	2008	Artículo	Complementary Health Practice Review Volume 13 Number 1 January 2008 34-45.
Karen Milligan, Alexandra Irwin, Michelle Wolfe- Miscio, Lisa Hamilton, Linda Mintz, Marg Cox, Martin Gage, Shelley Woon y Marjory Phillips.	<i>Mindfulness Enhances Use of Secondary Control Strategies in High School Students at Risk for Mental Health Challenges.</i>	2016	Artículo	Mindfulness (2016) 7: 219–227.
Fredrik Livheim, Louise Hayes, Ata Ghaderi, Thora Magnusdottir, Anna Högfeltdt, Julie Rowse, Simone Turner, Steven C. Hayes y Anders Tengström	<i>The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes.</i>	2015	Artículo	J Child Fam Stud (2015) 24: 1016- 1030.

César Rodríguez-Ledo, Santos Orejudo, Maria Jesús Cardoso, Álvaro Balaguer y Javier Zarza-Alzugaray.	<i>Emotional Intelligence and Mindfulness: Relation and Enhancement in the Classroom With Adolescents.</i>	2018	Artículo	Front. Psychol. 9:2162.
Clemente Franco, Alberto Amutio, Luís López-González, Xavier Oriol y Cristina Martínez-Taboada.	<i>Effect of a Mindfulness Training Program on the Impulsivity and Aggression Levels of Adolescents with Behavioral Problems in the Classroom.</i>	2016	Artículo	Front. Psychol
Thao N. Le y Don T. Trieu	<i>Feasibility of a mindfulness-based intervention to address youth issues in Vietnam.</i>	2016	Artículo	Promotion International, 2016;31:470–479.
Rowan Burckhardt, Vijaya Manicavasagar, Philip J. Batterham <sup>3</sup> , Dusan Hadzi-Pavlovic and Fiona Shand	<i>Acceptance and commitment therapy universal prevention program for adolescents: a feasibility study.</i>	2017	Artículo	<i>Child Adolesc Psychiatry Ment Health (2017) 11:27.</i>

## 6) Resultados

Los resultados de esta revisión bibliográfica se han agrupado en función de la finalidad de los estudios mencionados, ya que, muchos de ellos se han realizado con objetivos similares o que se repiten. En un principio, se pretendía agrupar la información en base a los resultados de los estudios o en base a las técnicas empleadas en los programas de

mindfulness, pero, debido a que la mayoría de resultados que se dan son muy variados y que la mayoría de programas combinan técnicas de diferentes tipos, esta agrupación los elegida se considera la más adecuada.

### **6.1) Resultados en función de los estudios que pretenden comprobar la eficacia de programas de mindfulness para prevenir o disminuir la sintomatología depresiva, la ansiedad y/o el estrés.**

Este tipo de estudios son los que más abundan en las bases de datos. En base a los resultados que se muestran a continuación podemos afirmar que la práctica de mindfulness en centros escolares puede ayudar a reducir la depresión y la ansiedad de estudiantes adolescentes.

Raes, F. et al (2014), en su estudio, el cual pretende comprobar la eficacia de un programa de atención plena para reducir y prevenir la depresión en una población escolar adolescente, encontraron que: se redujeron de forma significativa los síntomas de depresión de los y las estudiantes del grupo de intervención en comparación con los/las del grupo control a los 6 meses de seguimiento.

El contexto donde se realizó este estudio fue en diferentes escuelas de secundaria de Bélgica donde se escogieron a 605 estudiantes de entre 13 y 20 años de edad para formar parte de la muestra de este estudio. De estos, 297 participaron en el programa de mindfulness y los demás pertenecieron al grupo control.

En cuanto al método de recogida de datos de este estudio hay que mencionar que estos fueron recogidos durante las clases en la escuela una semana antes, una semana después de haber finalizado el programa y 6 meses más tarde.

Respecto a las sesiones del programa y las técnicas empleadas en este los mismos autores especifican que: se realizaron sesiones cada día de 15 minutos sobre un tema en concreto, lecturas sugeridas, y consejos semanales sobre cómo practicar la atención plena en la vida cotidiana. En cuanto a las técnicas empleadas se incluyeron ejercicios de atención plena guiados (por ejemplo, conciencia de la respiración, espacio para respirar, exploración del cuerpo) y compartir la experiencia vivida a través reflexiones en pequeño grupos, historias inspiradoras; psicoeducación (por ejemplo, estrés, depresión, autocuidado), y revisión de tareas.

El mismo programa fue llevado a cabo en el estudio de Van der Gucht, K, et. Al (2017), que también participa en el anterior estudio, el cual pretende examinar los efectos de un

programa escolar de mindfulness para adolescentes con síntomas depresivos. Los resultados indicaron una disminución de los síntomas depresivos en los y las participantes con altos niveles de depresión. Las técnicas empleadas son las mismas que las del anterior programa.

El siguiente estudio a mencionar es el de Livhem, et. Al (2015) que, a través de este, pretendieron examinar el efecto de dos intervenciones, una realizada en un centro escolar Suecia y otro en uno de Australia sobre la sintomatología depresiva de adolescentes en contextos diferentes. Los resultados de la intervención sueca indican que se produjeron reducciones significativas en los síntomas depresivos y en la inflexibilidad psicológica de los y las estudiantes y los resultados de la intervención australiana indican que el grupo de intervención presentó menores niveles de estrés y una disminución significativa de la ansiedad.

En cuanto a los y las participantes del estudio australiano estos/as tenían de 12 a 18 años y mostraban síntomas depresivos de leves a moderados con pensamientos ansiosos, cambio en el apetito o peso, estado de ánimo deprimido, sentimientos de inutilidad, irritabilidad, pérdida de interés, capacidad reducida en la escuela o aislamiento social. En el estudio sueco, en cambio, la muestra fue de 32 estudiantes, la mayoría mujeres de entre 14 a 15 años con puntuaciones elevadas en la escala de problemas psicológicos.

Respecto al método de recogida de datos de este estudio, se utilizaron medidas repetidas de modelos mixtos para investigar los efectos de los programas en los y las estudiantes antes y después de la intervención.

Para finalizar, en relación al programa y las técnicas aplicadas en este estudio los autores especifican que se implementó el ACT Experiential Adolescent Group, un programa grupal de 8 semanas realizado de forma semanal. Cabe mencionar que, en dicho artículo, no se ha proporcionado información sobre las técnicas de mindfulness empleadas durante el programa.

Milligan et al. (2016) que, en el estudio de su artículo, examinaron el impacto de la atención plena en el manejo del estrés de adolescentes, especifican los siguientes resultados: se produjeron en los sujetos mejoras en el control secundario y reducciones en los errores cognitivos de pre a post-tratamiento en comparación con el grupo control y aumentó en estos/as el uso de estrategias de control como aceptación, pensamiento positivo, ajuste cognitivo y evitación del pensamiento obsesivo.

En cuanto a los participantes la muestra final fue de 17 estudiantes de entre los cuales 10 eran hombres y 7 eran mujeres. Estos tenían una edad comprendida entre 13 y 17 años y fueron recomendados por el personal de la escuela para realizar el estudio al haber mostrado anteriormente problemas para autoregularse, problemas de comportamiento, ansiedad y dificultad para el manejo de la ira.

Respecto al método de recolección de datos de este estudio se realizaron análisis de varianza de medidas repetidas (ANOVA) para examinar los cambios que se podían dar en el grupo antes y después de la implementación del programa.

Para finalizar, en relación al programa utilizado en este estudio los autores explican que: su nombre es Integra MMA™ y tuvo una duración de 20 semanas con sesiones semanales de una hora y media. Durante la implementación de este programa se enseñó a los participantes artes marciales mixtas, mindfulness y yoga con el objetivo de aumentar la motivación de los sujetos y construir actividad social entre ellos.

Cabe destacar que es un programa que se diferencia de los demás ya que no es únicamente de mindfulness sino que añade la práctica deportiva a su intervención. Este hecho, por contrapartida, plantea la duda de si los resultados del estudio se dieron a razón de la práctica deportiva, de la práctica de mindfulness o de una combinación de ambas.

## **6.2. Resultados en función de los estudios que pretenden comprobar la eficacia de los programas de mindfulness para disminuir la impulsividad y o agresión.**

En el estudio de Franco, Amutio, López, Oriol y Martínez (2016), que pretende analizar los efectos de un programa psicoeducativo de entrenamiento de conciencia plena sobre los niveles de impulsividad y agresión en una muestra de estudiantes de secundaria, se encontraron los siguientes resultados: al finalizar el programa se produjo una disminución significativa de los niveles de impulsividad y agresividad en el grupo experimental en comparación con el grupo control. Además, los resultados de este estudio relacionan la disminución de los niveles de agresividad e impulsividad de los y las estudiantes con su importancia para mejorar el nivel de compromiso académico y para reducir el fracaso escolar.

El contexto donde se realizó el estudio fue en un centro público de educación secundaria ubicado en Granada, donde se escogieron a 27 estudiantes con edades comprendidas entre 12 y 19 años para formar parte de la muestra final. Dentro de esta muestra 14

estudiantes, 57% hombres y 43% mujeres, pertenecieron al grupo control mientras que los y las 13 restantes formaron parte del grupo experimental. Un 62% de los participantes de este último grupo eran hombres y un 38% eran mujeres.

Respecto a los métodos de recopilación de datos de este estudio, se aplicó un ensayo controlado aleatorio con mediciones pre-test-post-test a un grupo experimental y a un grupo control.

Para finalizar, al hablar sobre las técnicas de mindfulness implementadas en el programa, los/las autores/as explican que: se implementaron principalmente dos técnicas, la primera; la meditación fluida, tenía como objetivo aumentar la capacidad de observar pensamientos sin involucrarse en ellos y la segunda, la exploración corporal, se utilizó con el objetivo de aumentar la conciencia de todo el cuerpo de los y las participantes sin que estos/as hicieran juicios de valor o intentar cambiar o eliminar algo.

### **6.3. Resultados en función de los estudios que pretenden comprobar la eficacia de programas de mindfulness para aumentar la capacidad de prestar atención.**

En el estudio de Sanger y Dorjee (2016), que pretende examinar las posibles mejoras en los índices cerebrales del procesamiento de la atención después de aplicar un entrenamiento de mindfulness en estudiantes, especifican los siguientes resultados: se produjo una mejora del control inhibitorio de la atención en los sujetos, su capacidad de control del pensamiento negativo mejoró y se dieron reducciones en las auto-creencias hipercríticas de los estudiantes.

En cuanto al contexto donde se realizó este estudio los autores especifican que: fue en cuatro escuelas del norte de Gales donde se escogieron a 47 participantes con un promedio de edad de 16.6 años en el grupo experimental y 17.1 años en el grupo control.

Respecto al método de recogida de datos de este estudio se utilizó un diseño pre-post intervención con un grupo control para examinar la fiabilidad y los cambios producidos en los y las participantes.

Para finalizar, en relación al desarrollo programa los autores del artículo comentan únicamente que el curso se impartió a lo largo de 50 minutos de sesiones semanales más una sesión de orientación inicial.

#### **6.4. Resultados en función de los estudios que pretenden comprobar la fiabilidad y viabilidad de implementar programas de mindfulness en contextos escolares a adolescentes.**

Le y Trieu (2016) que, exploran la fiabilidad de un programa de mindfulness para adolescentes y jóvenes adultos en una ciudad central de Vietnam, especifican los siguientes resultados: los estudiantes expresaron tener una mayor percepción sobre emociones, regulación de estas, reducción de complejos de inferioridad, mejoría de los sentimientos, mayor autoconsciencia y mayor capacidad para superar desafíos.

Respecto al contexto, este estudio fue realizado en escuelas dos escuelas Vietnam donde se reclutó a 42 jóvenes vietnamitas. Una se trata de una escuela vocacional para discapacitados donde se instruye en bordado, sastrería, carpintería, electrónica doméstica y mecánica, y otra es la escuela semi-privada secundaria de Tran Hung Dao donde los estudiantes tenían entre 15 y 18 años de edad.

En cuanto al método de recogida de resultados de este estudio cabe especificar que, final del programa, los/las estudiantes y profesores/as proporcionaron reflexiones personales sobre sus experiencias en el programa.

Los mismos autores respecto al programa y las técnicas de mindfulness implementadas en este explican que: este se dividió en diez módulos: respiración consciente, escucha atenta, atención plena del cuerpo, atención plena de los pensamientos, atención plena de las emociones, equilibrio y elección, compasión y empatía, juicio y aceptación e, finalmente, impermanencia y alineación con la virtud. Las sesiones se realizaron siempre comenzando con una respiración breve y consciente (2–3 min) y después se llevaban a cabo las siguientes actividades: historia, metáfora, canción, actividad experiencial, discusión, lectura, atención plena, práctica y, para terminar, una breve meditación.

Cabe mencionar que, a diferencia de otros estudios incluidos en esta revisión, este destaca porque en la recogida de datos se utilizaron métodos puramente cualitativos que consistían en recopilar las experiencias de los participantes a través de reflexiones personales.

El siguiente estudio es de Burckhardt et. Al (2019), en el cual se pretendió comprobar la viabilidad de utilizar el ACT program en una muestra de estudiantes de secundaria (de 14 a 16 años) de Sydney. Los resultados indicaron que la intervención fue aceptable

para los estudiantes y factible de administrar en una escuela y en la post-intervención se produjeron puntuaciones más elevadas en el grupo que fue instruido en el programa ACT.

Respecto al contexto donde se realizó este estudio fue en una escuela secundaria privada de Sidney, Australia, donde se reclutó a 48 estudiantes de edad de entre 14 y 16 años de los cuales 28 fueron hombres, un 58%. Cabe mencionar que estos estudiantes tenían ventajas socioeconómicas en comparación con otros del estado de Nueva Gales del Sur. En cuanto al método de recogida de resultados, al final del programa los estudiantes y profesores proporcionaron reflexiones personales sobre sus experiencias en el programa. Para finalizar, los mismos autores, al hablar del programa comentan que: se implementó un programa de prevención basado en ACT que incorporó componentes de valores, acción comprometida, contacto con el momento presente y aceptación de las emociones y pensamientos. Cada sesión duró 25 minutos de duración y cada una fue realizada a 60 estudiantes simultáneos en un anfiteatro de la escuela que acabaron recibiendo un total de 4,6 h de intervención. El objetivo de cada sesión era educar a los estudiantes sobre un concepto particular (por ejemplo, valores) y animarles a aplicar los conceptos en su vida cotidiana. Para lograr esto, en cada sesión se incluyeron explicaciones verbales, historias personales, metáforas, diapositivas de PowerPoint, vídeos, experiencias y la realización de ejercicios.

El último estudio de este apartado es el de Beauchemin et al. (2018) que pretenden, a través de este, examinar la viabilidad y los resultados de una intervención de meditación de atención plena de 5 semanas realizada a 34 adolescentes diagnosticados con problemas de aprendizaje. Los autores al hablar de los resultados del programa especifican que: se produjo una disminución de la ansiedad y de la capacidad de centrarse en problemas negativos, la mejora de las habilidades sociales y la mejora del rendimiento académico.

Respecto al contexto donde se realizó este estudio fue en una escuela residencial privada en Vermont donde se reclutó a 34 estudiantes con una edad comprendida entre 13 y 18 años. El 29% eran mujeres y el 71% eran hombres. Cabe mencionar, también, que el 53% de los estudiantes tenía experiencia con la meditación y/o entrenamiento de relajación.

En cuanto al método de recogida de datos este estudio piloto utilizó un diseño pre-post sin grupo control.

En este mismo programa de mindfulness se dieron resultados muy variados que llevan a pensar que los beneficios de la práctica de mindfulness guardan una relación clara entre sí. Me refiero a que al darse según qué beneficios al aplicar las técnicas se pueden obtener otros de forma indirecta como, por ejemplo, que al tratar la ansiedad y depresión el rendimiento académico mejore o que tenga más posibilidades de mejorar aunque no se incida en mejorar este último directamente.

El mismo autor, al hablar sobre las técnicas de mindfulness implementadas en su programa explica que: primero, se realizaron sesiones de orientación donde se enfocaban en prestar atención a la respiración para luego centrarse en sus pensamientos aprendiendo a identificarlos sin juzgarlos. A partir de aquí la intervención consistió en sesiones de meditación de corta duración al comienzo de cada clase semanal cinco días por semana durante cinco semanas consecutivas.

### **6.5. Resultados en función de los estudios que pretenden el impacto de implementar un programa de mindfulness.**

Rodríguez et. Al (2018) en su estudio, el cual pretende comprobar la relación entre la inteligencia emocional y mindfulness para comparar el impacto que estos pueden generar en estudiantes adolescentes, al hablar de los resultados de este especifican que: un buen nivel de atención plena se relacionó con tener un buen nivel general de inteligencia emocional, se dio una relación entre un mejor nivel de mindfulness y unas mejores habilidades empáticas y se produjeron mejoras en las habilidades kinestésicas de conciencia plena de los participantes.

Respecto al contexto donde se realizó el estudio, este fue en Zaragoza, donde se reclutó a 156 jóvenes de entre 11 y 14 años de edad que cursaban el primer grado de la ESO en una escuela pública de un barrio humilde de dicha ciudad. De estos 108 pertenecieron al grupo de intervención y los demás al grupo control. Cabe destacar que un 55 % eran hombres y un 70% mujeres.

En cuanto al método de recogida de datos, los instrumentos utilizados para recopilarlos fueron aplicados por los tutores antes de implementar el programa y una vez todas las sesiones hubieron acabado.

Para finalizar, en relación a las técnicas de mindfulness implementadas en el programa los mismos autores explican que: estas consistieron en meditación, técnicas para mejorar la atención interna y externa, técnicas para mejorar la atención al estudiar y técnicas para mejorar la atención sostenida evitando la sobreactivación de los y las estudiantes antes de comenzar las lecciones. Las actividades fueron guiadas mediante un CD que daba instrucciones a los y las estudiantes. Estas instrucciones se centraban en mejorar la respiración, la asociación de palabras y la capacidad de análisis corporal entre otras cosas.

Para finalizar este apartado se ha incluido el estudio de Wisner y Starzec (2015) que, examina las experiencias de estudiantes adolescentes de escuelas alternativas con problemas relacionados con el acoso escolar. Estos especifican los siguientes resultados: se produjeron beneficios interpersonales gracias a su participación en el programa de habilidades de conciencia plena como la capacidad de crear mejores vínculos con sus iguales adolescentes y la mejora de sus relaciones con su familia, ya que, los estudiantes aprendieron a evitar el conflicto con estos, aprendieron a asumir responsabilidades por sus acciones, a solventar problemas y a disculparse con sus padres y madres.

También muestran, a través de su estudio, como la práctica del mindfulness puede ayudar a los adolescentes a aprender a controlar emociones como la ira, ya que, los participantes identificaron diferentes maneras de manejarla. Los sujetos también mejoraron su capacidad para relajarse y sentir calma, para regular sus niveles de estrés, para solventar sus problemas para dormir y para disminuir sus síntomas depresivos. En cuanto a las técnicas empleadas, especifican las siguientes: ejercicios enfocados en aumentar la consciencia sobre la respiración y meditación en diferentes posiciones; meditación estando sentado, meditación estando tumbado y meditación caminando (Wisner y Starzec, 2016).

Respecto al contexto donde se desarrolló el programa, este fue en una zona rural del noreste de Estados Unidos donde se reclutaron a 24 adolescentes de entre 15 y 17 años. En términos de género fueron 14 hombres y 10 mujeres que habían experimentado problemas como la asistencia escolar, problemas académicos, a ser acosado o acosar a

compañeros/as, etc., los cuales eran lo suficientemente graves como para justificar que estudiaran en un entorno alternativo, en casa.

Para finalizar, los mismos autores, en relación a la metodología de recogida de datos de este estudio especifican que: este consistió en la recopilación de declaraciones de los y las participantes a través de transcripciones de entrevistas, registros de diario y cuestionarios.

Este programa es de especial interés ya que es el único que se realiza fuera de un contexto escolar normalizado. En mi opinión, esto muestra que los programas de mindfulness pueden ser aplicados fuera de entornos escolares normalizados y conseguir resultados positivos.

#### **6.6. Resultados en función de los estudios que pretenden comprobar si la prácticas del mindfulness aumentan la resiliencia de los y las participantes.**

Micheline y Vance (2016), en su estudio, cuyo objetivo es examinar la integración informal de actividades de mindfulness en una clase para la mejora de la resiliencia de los estudiantes, se dan los siguientes resultados significativos: aumentó el sentido de dominio personal de los estudiantes después de finalizar el programa, mejoró su optimismo, autoeficacia, capacidad de adaptación y decreció su nivel de reactividad.

Respecto al contexto donde se desarrolló el programa, fue en una escuela residencial de Estados Unidos donde se reclutó a 15 adolescentes de entre 15 y 17 años con desordenes emocionales y comportamentales.

En cuanto a la metodología de recogida de datos de este estudio hay que mencionar que: cada estudiante completó 3 escalas antes de comenzar el programa (pre-test) de seis semanas, durante el programa y al final de este (post-test).

Al hablar sobre las sesiones del programa los mismos autores explican únicamente que: en cada sesión los participantes realizaban ejercicios respiratorios en posición sentada y relajada con los ojos cerrados para luego enfocarse solo en su respiración en silencio.

Una vez comprobadas todas las técnicas que se han implementado a través de estos programas de mindfulness cabe mencionar que la mayoría de programas no se centran únicamente en un tipo de técnica concreta sino que utilizan técnicas de distinto tipo. Aún así las que más destacan son aquellas relacionadas con la respiración y la meditación ya que son incluidas en la mayoría de estos y parecen ser la base para poder practicar técnicas más complejas.

## **7) Discusión y conclusión**

A través de esta revisión bibliográfica se ha podido comprobar cómo la práctica de mindfulness es adecuada para tratar las diferentes problemáticas de los/las adolescentes relacionadas con el entorno escolar. Podemos afirmar que, a través de los resultados de los estudios, el mindfulness puede prevenir y reducir el estrés y/o la ansiedad de los y las adolescentes, puede ayudar a aumentar la conciencia que estos tienen de su propio cuerpo, puede mejorar su capacidad de observación, de concentración, mejorar su rendimiento académico, las relaciones con sus iguales y no iguales como profesores, entre otros beneficios (ver apartado 5).

Respecto a las técnicas empleadas en los programas podemos concluir que, las más comunes son aquellas relacionadas con la respiración y diferentes técnicas de meditación. Cabe mencionar que, como se ha podido comprobar a través de esta revisión, el mindfulness no tiene que ser trabajo meramente individual sino que implica en ocasiones el trabajo en grupo a través de compartir experiencias, debatir, etc. También, cabe comentar que por lo general no existe una sola técnica asociada a cada programa de mindfulness sino que casi todos los programas encontrados en esta revisión incluyen técnicas de diferentes tipos en un mismo programa y/o sesión.

No obstante, hay que resaltar que a pesar de que se han encontrado resultados muy variados algunos de estos solo son apreciables en uno o unos pocos artículos, como por ejemplo la mejora del rendimiento académico.

Otro aspecto a mencionar es que algunos estudios comprueban sus resultados a través de la información que sus sujetos narran contando sus experiencias durante su estancia en los programas, por lo que, al tratarse de información de carácter subjetivo, no es del todo concluyente.

A pesar de ello, gracias a estos estudios se han podido hallar datos muy interesantes sobre la buena aceptación por parte de los/las adolescentes de la implementación de la práctica del mindfulness en sus centros escolares. Esta información es de interés, ya que no hay que tener en cuenta que por muy útil que sea la práctica de mindfulness esta tiene que poder implementarse en los centros escolares y uno de los requisitos para ello es el grado de interés y la participación que puedan tener los y las estudiantes en realizar este tipo de ejercicios.

Cabe destacar, también, como alguno de los estudios no está realizado sobre programas estrictamente de mindfulness sino que, incluyen técnicas como la práctica deportiva que poco o nada tiene que ver con el mindfulness (véase apartado 6.1). Esto demuestra la gran versatilidad que pueden tener las técnicas de mindfulness y como estas pueden acoplarse perfectamente a programas donde la parte principal de la intervención no sea la práctica de la conciencia plena.

Para finalizar este apartado se van a proporcionar una serie de recomendaciones o ideas para futuros estudios: en primer lugar, varios de estos destacan porque la mayor parte de la muestra son mujeres. Esto puede causar la duda de si hay diferencias de género en los resultados de estos artículos (véase anexo 1, art. 2,8 y 9). Para futuros estudios se recomienda utilizar una muestra más igualada en cuanto al número de mujeres y hombres que forman la muestra.

En segundo lugar algunos estudios (véase anexo 1, art.11) son realizados en países cuyo contexto, tanto escolar como socioeconómico y cultural dista del de los países occidentales, por ello, sería interesante realizar estudios comparativos aplicando los mismos programas de mindfulness en países que estén diferenciados social y culturalmente para comprobar de que manera influye el contexto de cada país sobre los resultados de aplicar programas de mindfulness.

En tercer lugar, tal como se ha comentado anteriormente en este apartado, algunos de los resultados son solo apreciables en uno o unos pocos artículos. En mi opinión considero que, para futuros estudios sería de interés comprobar si se dan este tipo de resultados para así poder generalizar mejor sobre los beneficios de la práctica de mindfulness en adolescentes.

En cuarto lugar, algunos estudios (véase anexo 1, art. 3 y 4) aplican los programas de mindfulness sobre muestras con pocos números de participantes en comparación con las muestras de otros estudios incluidos en esta revisión. Por ello, podrían realizarse estudios sobre estos programas de mindfulness con muestras más amplias de estudiantes para comprobar los posibles cambios en los resultados.

En quinto lugar, al igual que, tal como se ha comentado anteriormente en este mismo apartado, algunos artículos incluyen resultados únicamente cualitativos y otros únicamente cuantitativos. Bajo mi punto de vista, los resultados de futuros podrían enriquecerse mucho más si incluyeran de los tipos, ya que, de esta manera podrían

contrastarse los unos con los otros y ofrecer unas conclusiones más profundas que si únicamente se incluyen resultados cuantitativos.

Para finalizar, en base a los resultados de esta revisión, recomiendo la práctica del mindfulness y la aplicación de programas de este tipo en los contextos escolares debido a las ya comprobadas necesidades de los y las estudiantes y la demostrada ayuda que la conciencia plena puede suponer para estos y estas.

## 8) Bibliografía

-Barraza, A., Silero, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *Investigación educativa 7*: 48-65. Extraído de: <https://scholar.google.com/scholar?q=%22Barraza,%20A.%20y%20Silerio,%20J.%20El%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20en%20alumnos%20de%20Educaci%C3%B3n%20Media%20Superior:%20un%20estudio%20comparativo.%20Investigaci%C3%B3n%20Educativa.%202007%20Vol.%207:%2048-65.%22>

-Corno, L. (2004). Introduction to the Special Issue Work Habits and Work Styles: Volition in Education. *Teachers College Record*, 106(9), 1669-1694. Extraído de: <https://psycnet.apa.org/record/2004-18262-001>

-Dumont, M., LeClerc, D., & Deslandes, R. (2003). Ressources personnelles et détresse psychologique en lien avec le rendement scolaire et le stress chez des élèves de quatrième secondaire. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 35(4), 254-267. Extraído de: <https://psycnet.apa.org/record/2003-08934-002>

-Forero, J.; López, H.; Pardo, N. (2004). Factores psicosociales asociados al estrés estudiantil de un colegio privado de ciudad de Panamá. Universidad de La Sabana. Extraído de: <https://core.ac.uk/download/pdf/47068366.pdf>

-Gonzales, A.; Lemus, S.; Leal, P. (2002). Proyecto de grado, Factores psicosociales asociados al estrés en estudiantes de bachillerato y primaria de siete colegios oficiales del municipio de Chía, Universidad de La Sabana. Extraído de: <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/4265/131160.pdf?sequence=1>

-Malow, S., Austin, V. (2016). Mindfulness for Students Classified with Emotional/Behavioral Disorder. *Insights into Learning Disabilities* 13(1) 81-94. Extraído de: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1103673>

-Van der Gucht, K, Takano, K., Kuppens, P., Raes, F. (2017). Potential Moderators of the Effects of a School-Based Mindfulness Program on Symptoms of Depression in Adolescents. *Mindfulness* (8) 797–806. Extraído de: <https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-85018364121&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=a31fd80122252492cc9531d1ee91b1b3&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf&sl=6&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=21&citeCnt=2&searchTerm>

-Wisner, B., Starzec, J. (2016). The Process of Personal Transformation for Adolescents. Practicing Mindfulness Skills in an Alternative School Setting. *Child Adolesc Soc Work* (33) 245–257. Extraído de: <https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-84944586672&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=098af4f1cba487da151aa5cc7afb4537&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf%2c%22PHAR%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=40&citeCnt=3&searchTerm>

-Raes, F., Griffith, J., Van der Gucht, K., Williams, J. (2015). School-Based Prevention and Reduction of Depression in Adolescents: a Cluster-Randomized Controlled Trial of a Mindfulness Group Program. *Mindfulness* (5) 477–486. Extraído de: <https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-84919907894&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=098af4f1cba487da151aa5cc7afb4537&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf%2c%22>

[PHAR%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-](#)

[KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=61&citeCnt=53&searchTerm](#)

-Sanger, K.L., Dorjee, D. (2016). Mindfulness training with adolescents enhances metacognition and the inhibition of irrelevant stimuli: Evidence from event-related brain potentials. *Trends in Neuroscience and Education* (5) 1–11. Extraído de: [https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-](https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-84961833624&origin=resultslist&sort=plf-)

[84961833624&origin=resultslist&sort=plf-](#)

[f&src=s&st1=Mindfulness+training+with+adolescents+enhances+metacognition+and+the+inhibition+of+irrelevant+stimuli%3a+Evidence+from+event-](#)

[related+brain+potentials&st2=&sid=3878ba508072aeb193b9e8d85ceeb690&sot=b&sdt=b&sl=162&s=TITLE-ABS-](#)

[KEY%28Mindfulness+training+with+adolescents+enhances+metacognition+and+the+inhibition+of+irrelevant+stimuli%3a+Evidence+from+event-](#)

[related+brain+potentials%29&relpos=0&citeCnt=9&searchTerm=](#)

-Beauchemin, J., Hutchins, T., Fiona Patterson, (2008). Mindfulness Meditation May Lessen Anxiety, Promote Social Skills, and Improve Academic Performance Among Adolescents With Learning Disabilities. *Complementary Health Practice Review* (13)34-45. Extraído de: [https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-](https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-70349240719&origin=resultslist&sort=plf-)

[s2.0-70349240719&origin=resultslist&sort=plf-](#)

[f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=098af4f1cba487da151aa5cc7afb4537&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjab](#)

[br%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf%2c%22PHAR%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-](#)

[KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=84&citeCnt=124&searchTerm](#)

-Milligan, K., Irwin, A., Wolfe, M., Hamilton, L, Mintz, L., Cox, M., Gage, M., Woon, S., Phillips, M. (2016). Mindfulness Enhances Use of Secondary Control Strategies in High School Students at Risk for Mental Health Challenges. *Mindfulness* (7) 219–227. Extraído de:

[https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-](https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-84955480912&origin=resultslist&sort=plf-)

[84955480912&origin=resultslist&sort=plf-](#)  
[f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=098af4f1cba487da151aa5cc7afb4537&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjab](#)

[br%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf%2c%22PHAR%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=44&citeCnt=2&searchTerm](https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-84893206651&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=098af4f1cba487da151aa5cc7afb4537&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf%2c%22PHAR%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=44&citeCnt=2&searchTerm)

-Lifheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeltdt, A., Rowse, J., Turner, S., Hayes, S., Tengström, A. (2015). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes. *J Child Fam Stud* (24) 1016-1030. Extraído de: [https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-](https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-84893206651&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=098af4f1cba487da151aa5cc7afb4537&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf%2c%22PHAR%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=59&citeCnt=27&searchTerm)

[84893206651&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=098af4f1cba487da151aa5cc7afb4537&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf%2c%22PHAR%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-](https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-84893206651&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=098af4f1cba487da151aa5cc7afb4537&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf%2c%22PHAR%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=59&citeCnt=27&searchTerm)

[KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=59&citeCnt=27&searchTerm](https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-85056135146&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=a31fd80122252492cc9531d1ee91b1b3&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=4&citeCnt=0&searchTerm)

-Ledo, C., Orejudo, S., Cardoso, M.J., Balaguer, A., Alzugaray, J. (Emotional Intelligence and Mindfulness: Relation and Enhancement in the Classroom With Adolescents. *Front. Psychol* (9) 21-62. Extraído de: [https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-](https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-85056135146&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=a31fd80122252492cc9531d1ee91b1b3&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=4&citeCnt=0&searchTerm)

[85056135146&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=a31fd80122252492cc9531d1ee91b1b3&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-](https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-84992755788&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=a31fd80122252492cc9531d1ee91b1b3&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=4&citeCnt=0&searchTerm)

[KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=4&citeCnt=0&searchTerm](https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-84992755788&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=a31fd80122252492cc9531d1ee91b1b3&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=4&citeCnt=0&searchTerm)

-Franco, C., Amutio, A., González, L., Oriol, X., Taboada, C. (2016). Effect of a Mindfulness Training Program on the Impulsivity and Aggression Levels of Adolescents with Behavioral Problems in the Classroom. *Front. Psychol*. Extraído de: [https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-](https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-84992755788&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=a31fd80122252492cc9531d1ee91b1b3&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=4&citeCnt=0&searchTerm)

[84992755788&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=a31fd80122252492cc9531d1ee91b1b3&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=4&citeCnt=0&searchTerm](https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-84992755788&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=a31fd80122252492cc9531d1ee91b1b3&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=4&citeCnt=0&searchTerm)

[lr=&nls=&sid=098af4f1cba487da151aa5cc7afb4537&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf%2c%22PHAR%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=35&citeCnt=10&searchTerm](https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-84973293505&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=098af4f1cba487da151aa5cc7afb4537&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf%2c%22PHAR%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=35&citeCnt=10&searchTerm)

-Le, T., Trieu, D. (2016). Feasibility of a mindfulness-based intervention to address youth issues in Vietnam. *Health Promotion International* (31) 470–479. Extraído de: [https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-](https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-84973293505&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=098af4f1cba487da151aa5cc7afb4537&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf%2c%22PHAR%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=38&citeCnt=1&searchTerm)

[84973293505&origin=resultslist&sort=plf-](https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-84973293505&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=098af4f1cba487da151aa5cc7afb4537&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf%2c%22PHAR%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=38&citeCnt=1&searchTerm)

[f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=098af4f1cba487da151aa5cc7afb4537&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf%2c%22PHAR%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=38&citeCnt=1&searchTerm](https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-85019682531&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=a31fd80122252492cc9531d1ee91b1b3&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=23&citeCnt=3&searchTerm)

- Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterham, P., Pavlovic, D., Shand, F. (2017). Acceptance and commitment therapy universal prevention program for adolescents: a feasibility study. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health* (2017) 11:27. Extraído de: [https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-](https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-85019682531&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=a31fd80122252492cc9531d1ee91b1b3&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=23&citeCnt=3&searchTerm)

[85019682531&origin=resultslist&sort=plf-](https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-85019682531&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=a31fd80122252492cc9531d1ee91b1b3&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=23&citeCnt=3&searchTerm)

[f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=a31fd80122252492cc9531d1ee91b1b3&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=23&citeCnt=3&searchTerm](https://0-www-scopus-com.llull.uib.es/record/display.uri?eid=2-s2.0-85019682531&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents&nlo=&nlr=&nls=&sid=a31fd80122252492cc9531d1ee91b1b3&sot=b&sdt=cl&cluster=scosubjabbr%2c%22NURS%22%2cf%2c%22ARTS%22%2cf%2c%22MATH%22%2cf&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28mindfulness+AND+school+AND+programs+AND+adolescents%29&relpos=23&citeCnt=3&searchTerm)

-Arteaga, A. (2005). El estrés en adolescentes. Universidad Autónoma Metropolitana-Iztapalapa. Extraído de: <http://saludxmi.cnpss.gob.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/estres/002 ESTR ES en la Adolescencia.PDF>

-Maturana, A., Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes* (26) 34-41. Extraído de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073?via%3Dihub>

- Batalla, et al (2017). “EMPATÍA Y MINDFULNESS. CONVERGENCIA TEÓRICA”. *Theoretical convergence. Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*. 34 -45. Extraído de: <https://core.ac.uk/download/pdf/84748725.pdf>
- Germer, C. (2004). What is Mindfulness. *Insight Journal*. 24-29. Extraído de: [http://www.swarthmore.org.uk/wp-content/uploads/2012/10/insight\\_germermindfulness.pdf](http://www.swarthmore.org.uk/wp-content/uploads/2012/10/insight_germermindfulness.pdf)
- Hervás et. Al (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud (27)* 115-24. Extraído de: <https://clysa.elsevier.es/en/intervenciones-psicologicas-basadas-mindfulness-sus/articulo/S1130527416300391/#aff0005>

## 9) Anexos

En este apartado se ha incluido toda la información relevante sobre cada artículo añadido en esta revisión. Hay un total de doce y en cada uno se exponen los siguientes resultados: nombre de cada artículo, autor/es/as, revista y año de publicación, objetivo del estudio, características de los participantes, contexto donde se desarrolla cada estudio, método de recogida de datos, técnicas empleadas en cada programa de mindfulness y, por último, resultados significativos de cada estudio.

### 9.1 Artículo 1

- Título: *Mindfulness for Students Classified with Emotional/Behavioral Disorder*.
- Autores/as: Micheline S. Malow y Vance L. Austin.
- Revista y año de publicación: *Insights into Learning Disabilities* 13(1) 81-94, 2016.
- Objetivo del estudio: Examinar la integración informal de actividades de mindfulness en una clase para la mejora de la resiliencia de los estudiantes.
- Características de los participantes: muestra de 15 adolescentes de entre 15 y 17 años con desordenes emocionales y comportamentales.
- Contexto: escuela residencial en EUA.
- Método de recogida de datos: cada estudiante completó 3 escalas antes de comenzar el programa (pre-test) de seis semanas, durante el programa y al final de este (post-test).
- Intervención: Se llevó a cabo el Six Session Program del libro *Learning to breathe: A mindfulness curriculum for adolescents to cultivate emotion regulation, attention, and performance*. Cada mañana se realizó uno de los ejercicios de atención plena de una

duración de entre 5 y 10 minutos. Cada sesión comenzó con un ejercicio donde cada participante fue alentado a adoptar una posición sentada y relajada con los ojos cerrados para luego enfocarse solo en su respiración en silencio. Para concluir se les preguntó a los estudiantes como se sentían en relación con sus niveles de estrés, y su concentración.

-Resultados significativos:

.Mayor sentido de dominio personal después de finalizar el programa.

.Mejora de su optimismo, autoeficacia y capacidad de adaptación.

.Decrecimiento de su reactividad.

## 9.2 Artículo 2

-Título: *Potential Moderators of the Effects of a School-Based Mindfulness Program on Symptoms of Depression in Adolescents.*

-Autores/as: Katleen Van der Gucht, Keisuke Takano, Peter Kuppens y Filip Raes.

-Objetivo del estudio: Examinar los efectos de un programa escolar de mindfulness para adolescentes con síntomas depresivos.

-Revista: *Mindfulness* (2017) 8:797–806.

-Contexto: Bélgica.

-Características de los participantes:

.Muestra de 605 estudiantes de entre 13 y 20 años de edad. De estos, 297 participaron en el programa de mindfulness y los demás en el grupo control.

.El 70 % de los participantes eran mujeres.

-Método de recogida de datos: Los datos fueron recogidos durante las clases en el centro escolar una semana antes, una semana después de haber finalizado el programa y 6 meses más tarde.

-Intervención: El programa constó de ocho sesiones semanales de 100 minutos de entrenamiento grupal de mindfulness desarrollado para adolescentes donde se incluían elementos integrados de reducción del estrés basado en la atención plena y la terapia cognitiva basada en la atención plena. Las sesiones incluyeron ejercicios de atención plena experienciales guiados (por ejemplo, conciencia de la respiración, espacio para respirar, exploración del cuerpo), compartir la experiencia de estos ejercicios; reflexiones en pequeño grupos, historias inspiradoras; psicoeducación (por ejemplo, estrés, depresión, autocuidado) y revisión de tareas. Estas tareas consistieron en 15

minutos de práctica de atención plena cada día, lecturas sugeridas y consejos semanales sobre cómo practicar la atención plena en la vida cotidiana. Cada sesión se centró en un tema específico como “atención a la respiración y al momento” (sesión 1), “atención al cuerpo. y momentos agradables” (sesión 2), “atención a tu interior límites y momentos desagradables ”(sesión 3), “atención al estrés y al espacio ”(sesión 4), “atención a los pensamientos y emoción ”(sesión 5), “atención a las interpretaciones y comunicación ”(sesión 6), “atención las actitudes y los estados de ánimo ”(sesión 7), y “atención a uno mismo y la conmoción ”(sesión 8).

-Resultados significativos del artículo:

.Disminución de los síntomas depresivos en los estudiantes con altos niveles de depresión.

### 9.3 Artículo 3

-Nombre: *The Process of Personal Transformation for Adolescents. Practicing Mindfulness Skills in an Alternative School Setting.*

-Autores/as: Betsy L. Wisner y James J. Starzec.

-Objetivo del estudio: Examinar las experiencias de estudiantes de escuelas alternativas que participaron en un programa de habilidades de atención plena.

-Revista: *Child Adolesc Soc Work J* (2016) 33: 245–257.

-Contexto: zona rural del noreste de Estados Unidos.

-Características de los participantes:

.La muestra se compuso de 24 adolescentes de entre 15 y 17 años (14 chicos y 10 chicas).

.Experimentaron problemas significativos en sus escuelas, que van desde la asistencia y problemas académicos a ser acosado o acosar a compañeros/as.

.Los problemas eran lo suficientemente graves como para justificar que estudiaran en un entorno alternativo; en casa.

-Método de recogida de datos: Los datos consistieron en declaraciones de los participantes a través de transcripciones de entrevistas, registros de diario y cuestionarios.

-Intervención: El formato de cada sesión incluyó la práctica de habilidades de atención plena, procesamiento grupal y discusión de las experiencias. Las sesiones duraron entre 30 y 45 minutos incluyendo el tiempo dedicado a procesar las experiencias. Durante el

curso del programa los estudiantes aprendieron una variedad de habilidades incluyendo la conciencia de la respiración y diferentes tipos de meditación como meditación en posición sentado, meditación en posición tumbado o meditación andando.

-Resultados significativos:

.Beneficios intrapersonales: mejora de la autoconciencia y autorregulación (incluyendo cognición, emociones y comportamiento).

.Beneficios interpersonales: construcción de relaciones (con compañeros, familiares y maestros) y aumento de la confianza en estos.

#### 9.4 Artículo 4

-Título: *School-Based Prevention and Reduction of Depression in Adolescents: a Cluster-Randomized Controlled Trial of a Mindfulness Group Program.*

-Autores/as: Filip Raes, James W. Griffith, Katleen Van der Gucht y J. Mark G. Williams.

-Objetivo del estudio: Comprobar la eficacia de un programa de atención plena orientado a reducir y prevenir la depresión en una población escolar adolescente.

-Revista y año de publicación: *Mindfulness* (2014) 5: 477–486.

-Contexto: Diferentes escuelas fueron ubicadas en Flandes, la región de habla holandesa del norte de Bélgica.

-Participantes:

.La muestra osciló entre 10 y 24 personas para el programa de atención plena y para los grupos de control entre 12 y 24.

.Hubo tres pares de grupos con una media de edad de 14 años, cuatro grupos con una edad media de 15, cuatro grupos con una edad media de 16 y un par de grupos con una edad media de 17.

-Método de recogida de datos: Se realizaron evaluaciones de depresión y ansiedad antes e inmediatamente después de la intervención y 6 meses después de esta.

-Intervención:

.El programa constó de ocho sesiones semanales de 100 minutos de entrenamiento grupal desarrollado para adolescentes de mindfulness donde se incluían elementos integrados de reducción del estrés basado en la atención y de la terapia cognitiva basada en la atención plena.

.Las sesiones incluyeron ejercicios de atención plena guiados (por ejemplo, conciencia de la respiración, espacio para respirar, exploración del cuerpo), compartir la experiencia de estos ejercicios; reflexiones en pequeño grupos, historias inspiradoras; psicoeducación (por ejemplo, estrés, depresión, autocuidado), y revisión de tareas. Las tareas consistieron en 15 minutos de práctica de atención plena cada día, lecturas sugeridas, y consejos semanales sobre cómo practicar la atención plena en la vida cotidiana.

.Cada sesión se centró en un tema específico como “atención a la respiración y el momento” (sesión 1), “atención al cuerpo. y momentos agradables ”(sesión 2),“ atención a tu interior límites y momentos desagradables ”(sesión 3),“ atención al estrés y al espacio ”(sesión 4),“ atención a los pensamientos y emoción ”(sesión 5),“ atención a las interpretaciones y comunicación ”(sesión 6),“ atención las actitudes y los estados de ánimo "(sesión 7), y" atención a uno mismo y la conmoción ”(sesión 8).

-Resultados significativos:

.La intervención de atención plena mostró significativamente mayores reducciones en la depresión de los estudiantes en comparación con los del grupo control a los 6 meses de seguimiento.

## 9.5 Artículo 5

-Titulo: *Mindfulness training with adolescents enhances metacognition and the inhibition of irrelevant stimuli: Evidence from event-related brain potentials.*

-Autores/as: Kevanne Louise Sanger y Dusana Dorjee.

-Objetivo del estudio: examinar las posibles mejoras en los índices cerebrales del procesamiento de la atención después de aplicar un entrenamiento de mindfulness en los estudiantes.

-Contexto: Cuatro escuelas en el norte de Gales, dos para el grupo de mindfulness y dos para el grupo control.

-Participantes:

.La muestra constó de 47 participantes.

.El promedio de edad de los participantes de los grupos de mindfulness fue de 16.6 años y de los grupos control de 17.1.

-Revista: Trends in Neuroscience and Education 5 (2016) 1–11.

-Método de recogida de datos: Se utilizó un diseño pre-post intervención con un grupo control para examinar la fiabilidad y los cambios producidos en los participantes.

-Intervención:

.El programa se llama The .b Foundations programme y fue creado por el equipo Mindfulness in Schools. Este se basa en la atención plena de Mark Williams y Daniel Penman: Finding Peace in a Frantic World.

.El curso se impartió a lo largo de 50 minutos de sesiones semanales más una sesión de orientación inicial.

-Resultados:

.Mejora del control inhibitorio de la atención.

.Mejora de la capacidad de control del pensamiento negativo en todos los grupos.

.El entrenamiento de la atención plena se asoció con reducciones en las auto-creencias hipercríticas de los estudiantes.

#### 9.6 Artículo 6

-Titulo: *Mindfulness Meditation May Lessen Anxiety, Promote Social Skills, and Improve Academic Performance Among Adolescents With Learning Disabilities.*

-Objetivo: Examinar la viabilidad y los resultados de una intervención de meditación de atención plena de 5 semanas realizada a 34 adolescentes diagnosticados con problemas de aprendizaje.

-Autores/as: James Beauchemin, MSW, Tiffany L. Hutchins, PhD, y Fiona Patterson, DSW.

-Revista y año de publicación: Complementary Health Practice Review Volume 13 Number 1 January 2008 34-45.

-Contexto: Escuela residencial privada en Vermont, especializada en atender a estudiantes con problemas de aprendizaje.

-Participantes:

.La muestra constó de 34 estudiantes (rango de edad de 13 a 18 años; media, 16,61 años) diagnosticados con problemas de aprendizaje y dos de sus maestros. .El 29 % eran mujeres y el 71% eran hombres.

.El 53% de los estudiantes tenía experiencia con la meditación y/o entrenamiento de relajación.

-Método de recogida de datos: Este estudio piloto utilizó un diseño pre-post sin grupo control.

-Resultados:

.Disminución de la ansiedad y de la capacidad de centrarse en problemas negativos, mejora de las habilidades sociales y mejora del rendimiento académico.

-Intervención: La orientación inicial para los estudiantes duró aproximadamente 45 minutos y se realizó durante dos sesiones separadas dirigidas conjuntamente por el investigador principal y el maestro del aula. Esta consistió en lo siguiente; primero se les pidió a los estudiantes que se sentaran y se les dio la opción de mantener los ojos abiertos o cerrados. Luego, se instruyó a los estudiantes para que centraran la atención en su respiración siguiendo su aliento cuando les entraba por la nariz y cuando lo liberaban lentamente por la boca. Después de conseguir una sensación de calma, se alentó a los estudiantes a anotar los pensamientos y sentimientos que iban sintiendo, aumentando así su conciencia sobre estos. Si los estudiantes se sintieron enredados en sus pensamientos, sentimientos o sensaciones, se les alentó a que silenciosamente identificaran y reconocieran estas experiencias sin juzgarlas. Después de completar la capacitación inicial, el maestro del aula continuó liderando las siguientes sesiones. A partir de aquí la intervención consistió en sesiones de meditación de 5 a 10 minutos al comienzo de cada clase semanal, es decir, 5 días por semana durante 5 semanas consecutivas.

## 9.7 Artículo 7

-Título: *Mindfulness Enhances Use of Secondary Control Strategies in High School Students at Risk for Mental Health Challenges.*

-Objetivo: Examinar el impacto de la atención plena en el manejo del estrés de adolescentes.

-Autores/as: Karen Milligan, Alexandra Irwin, Michelle Wolfe-Miscio, Lisa Hamilton, Linda Mintz, Marg Cox, Martin Gage, Shelley Woon y Marjory Phillips.

-Revista: *Mindfulness* (2016) 7: 219–227.

-Contexto: No se especifica.

-Participantes: La muestra final consistió en 17 estudiantes (10 varones y 7 mujeres) de entre 13 y 17 años recomendados por el personal de la escuela al tener problemas para

autoregularse, problemas de comportamiento, ansiedad y dificultad para el manejo de la ira.

-Método de recolección de datos:

.Se realizaron análisis de varianza de medidas repetidas (ANOVA) para examinar los cambios que se podían dar en el grupo antes y después de la implementación del programa.

-Intervención: El programa se llama Integra MMA™ y tiene una duración de 20 semanas con sesiones semanales de 1.5 horas. En este se enseñan artes marciales mixtas y se integra la práctica del mindfulness y la del yoga con el objetivo de disminuir el estigma asociado con el tratamiento de salud mental así como aumentar la motivación de los/las participantes y construir actividad social.

-Resultados:

.Mejoras en el control secundario y las reducciones en los errores cognitivos de pre a post-tratamiento en comparación con el grupo control.

.Gran aumento del uso de estrategias de control como aceptación, pensamiento positivo, ajuste cognitivo y evitación del pensamiento obsesivo.

## 9.8 Artículo 8

-Titulo: *The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes.*

-Escrito por: Fredrik Livheim, Louise Hayes, Ata Ghaderi, Thora Magnusdottir, Anna Högfeltdt, Julie Rowse, Simone Turner, Steven C. Hayes y Anders Tengström.

-Revista: J Child Fam Stud (2015) 24: 1016-1030.

-Contexto: Australia y Suecia.

-Objetivo: Examinar el efecto de una breve intervención basada en los principios de Aceptación y Terapia de Compromiso (ACT) en la sintomatología depresiva de adolescentes.

-Participantes: Se realizaron dos estudios; en el estudio australiano los estudiantes tenían de 12 a 18 años y mostraban síntomas depresivos de leves a moderados con pensamientos ansiosos, cambio en el apetito o peso, estado de ánimo deprimido, sentimientos de inutilidad, irritabilidad, pérdida de interés, capacidad reducida en la escuela o aislamiento social.

En el estudio la muestra fue de 32 estudiantes (la mayoría mujeres) que tenían de 14 a 15 años, con disposición para participar en la intervención y una puntuación de 80 percentiles en las escalas de medida de problemas psicológicos.

.Los criterios de exclusión fueron: estar en tratamiento médico o psicológico, tener problemas psiquiátricos o tener pensamientos suicidas

-Método de recogida de datos: Se utilizaron medidas repetidas de modelos mixtos para investigar los efectos de los datos recopilados antes y después de la intervención.

-Intervención:

.La intervención consistió en la realización del ACT Experiential Adolescent Group, un programa grupal de 8 semanas realizado de forma semanal de la Association of Contextual Behavioral Science.

.No existe información sobre el número de sesiones realizadas, no obstante, solo los participantes que completaron un mínimo de 4 sesiones fueron incluidos en los resultados.

-Resultados:

.Los resultados del estudio australiano fueron los siguientes: se produjeron reducciones significativas en los síntomas depresivos y en la inflexibilidad psicológica de los estudiantes del grupo de intervención.

.En cuanto al estudio sueco, el grupo de intervención presentó menores niveles de estrés y una disminución significativa de la ansiedad. También se produjo un aumento de las habilidades de atención plena en este grupo.

## 9.9 Artículo 9

-Título: *Emotional Intelligence and Mindfulness: Relation and Enhancement in the Classroom With Adolescents.*

-Autores/as: César Rodríguez-Ledo, Santos Orejudo, María Jesús Cardoso, Álvaro Balaguer y Javier Zarza-Alzugaray.

-Objetivo: Estudiar la relación entre la inteligencia emocional y el mindfulness para comprobar el impacto de implementar un programa de inteligencia emocional y mindfulness en adolescentes.

-Contexto: Zaragoza; España.

-Revista: Front. Psychol. 9:2162.

-Participantes:

.La muestra fue de 156 jóvenes de entre 11 y 14 años de edad que cursaban el primer grado de la ESO en una escuela pública de un barrio humilde de Zaragoza, España.

.108 jóvenes pertenecieron al grupo de intervención y los demás al grupo control.

.En términos de género un 55 % eran hombres y un 45% mujeres.

-Método de recogida de datos: Los instrumentos utilizados para recopilar los datos fueron aplicados por los tutores antes de implementar el programa y una vez todas las sesiones hubieron acabado.

-Resultados:

.Un buen nivel de atención plena se relacionó con tener un buen nivel general de inteligencia emocional.

.Se dio una relación entre un mejor nivel de mindfulness y unas mejores habilidades empáticas.

.Mejoras de las habilidades kinestésicas de conciencia plena.

-Intervención:

.Durante 10 de las sesiones del Programa SEA, las técnicas de atención plena fueron implementadas en los primeros 10-15 minutos de cada sesión. Estas técnicas consistieron en meditación, técnicas para mejorar la atención interna y externa, técnicas para mejorar la atención al estudiar y técnicas para mejorar la atención sostenida evitando la sobreactivación de los estudiantes antes de comenzar las lecciones.

.Las actividades fueron guiadas mediante un CD que daba instrucciones a los estudiantes. Estas instrucciones se centraban en mejorar la respiración, la asociación de palabras, la capacidad de análisis corporal, etc.

#### 9.10 Artículo 10

-Título: *Effect of a Mindfulness Training Program on the Impulsivity and Aggression Levels of Adolescents with Behavioral Problems in the Classroom.*

-Autores/as: Clemente Franco, Alberto Amutio, Luíís López-González, Xavier Oriol y Cristina Martínez-Taboada.

-Objetivo: Analizar los efectos de un programa psicoeducativo de entrenamiento de la conciencia plena sobre los niveles de impulsividad y agresión en una muestra de estudiantes de secundaria.

-Revista y año de publicación: *Front. Psychol.*, 22 de Septiembre de 2016.

-Participantes:

.La muestra fue de 27 estudiantes con edades comprendidas entre 12 y 19 años que asistían a un centro público de educación secundaria ubicado en la provincia de Granada.

.En esta muestra, el 59% de los participantes eran niños y el 41% niñas.

.El grupo control estaba formado por 14 individuos (57% niños y 43% niñas), mientras que los 13 individuos restantes se enviaron al grupo experimental (62% niños y 38% niñas).

-Método de recopilación de datos: se aplicó un ensayo controlado aleatorio con mediciones pre-test y post-test a un grupo experimental y a un grupo control.

-Resultados:

.Disminución significativa de los niveles de impulsividad y agresividad en el grupo experimental en comparación con el grupo control.

.Estos resultados tienen implicaciones importantes para mejorar el nivel de compromiso académico y la autoeficacia de los estudiantes y para reducir el fracaso escolar.

-Intervención:

.El programa se aplicó al grupo experimental durante 10 sesiones semanales que tuvieron lugar durante las horas de asesoramiento de los estudiantes. Cada sesión consistió en el aprendizaje y la práctica de una técnica de atención plena llamada “meditación fluida” durante 15 minutos con el objetivo aumentar la capacidad de observar pensamientos y otras actividades mentales sin involucrarse en ellos.

Otro aspecto del programa de atención plena que se aprendió y se puso en práctica durante las 10 sesiones fue la realización de ejercicios de exploración corporal que es una técnica en la que se presta atención de manera ordenada y sistemática a diferentes partes del cuerpo, y posteriormente se expande la conciencia a todo el cuerpo, logrando así una conciencia holística del cuerpo sin hacer juicios de valor ni intentar cambiar o eliminar nada (por ejemplo, propioceptivos y sensaciones interoceptivas, reacciones mentales, etc.), es decir, estar siempre presentes.

#### 9.11 Artículo 11

-Título: *Feasibility of a mindfulness-based intervention to address youth issues in Vietnam.*

-Autores/as: Thao N. Le y Don T. Trieu.

-Objetivo: explorar la fiabilidad de un programa de mindfulness para adolescentes y jóvenes adultos en una ciudad central de Vietnam.

-Contexto: Vietnam.

-Método de recogida de resultados: Al final del programa los/las estudiantes y profesores/as proporcionaron reflexiones personales sobre sus experiencias en el programa.

-Revista: Health Promotion International, 2016; 31:470–479.

-Participantes: La muestra se compuso de 42 jóvenes vietnamitas que fueron reclutados en dos sitios; una escuela vocacional para discapacitados donde se instruye en bordado, sastrería, carpintería, electrónica doméstica y mecánica, y la escuela semi-privada secundaria de Tran Hung Dao donde los estudiantes tenían entre 15 y 18 años de edad.

-Intervención:

.El programa fue realizado durante un período de tres semanas dándose un total de 15 horas de programación.

.El programa se dividió en diez módulos: respiración consciente; escucha atenta, atención plena del cuerpo; atención plena de los pensamientos, atención plena de las emociones; equilibrio y elección, compasión y empatía, juicio y aceptación, impermanencia y alineación con la virtud.

.Cada clase comenzó con una respiración breve y consciente (2–3 min), después se llevaron a cabo las siguientes actividades: historia, metáfora, canción, actividad experiencial, discusión, lectura, atención plena, practica y para terminar una breve meditación.

-Resultados:

.Mejora en la percepción de los estudiantes, mejora de la confianza en sí mismos y mejora de la capacidad de concentración.

.Los estudiantes expresaron tener una mayor percepción sobre sus emociones, regulación de estas, reducción de complejos de inferioridad, sentimientos más positivos, mayor autoconsciencia y mayor capacidad para superar desafíos.

## 9.12 Artículo 12

-Titulo: *Acceptance and commitment therapy universal prevention program for adolescents: a feasibility study.*

-Objetivo: Examinar la viabilidad de utilizar el ACT program en una muestra de estudiantes de secundaria (de 14 a 16 años) de Sydney, Australia.

-Contexto: Sidney, Australia.

-Metodo de recogida de resultados: Al final del programa los estudiantes y profesores proporcionaron reflexiones personales sobre sus experiencias en el programa.

-Autor: Rowan Burckhardt, Vijaya Manicavasagar, Philip J. Batterham<sup>3</sup>, Dusan Hadzi-Pavlovic and Fiona Shand.

-Revista: *Child Adolesc Psychiatry Ment Health* (2017) 11:27.

-Participantes:

.La muestra final fue de 48 participantes de edad de entre 14 y 16 años (M = 15,64), de los cuales 28 fueron hombres (58%).

.Los participantes fueron seleccionados en una escuela secundaria privada ubicada en Sydney, Australia. Estos estudiantes tenían ventajas socioeconómicas en comparación con otros estudiantes del estado de Nueva Gales del Sur.

-Método de reconocimiento de datos: Se analizaron las reflexiones personales de los participantes en tres fases durante el desarrollo del programa.

-Resultados significativos:

.Los resultados indicaron que la intervención fue aceptable para los estudiantes y factible de ser implementado en un centro escolar.

.Durante la post-intervención se dieron puntuaciones más elevadas en el grupo que fue instruido en el programa ACT.

-Intervención:

.Se implementó un programa de prevención basado en ACT que incorpora componentes de: valores, acción comprometida, contacto con el omento presente y aceptación de las emociones y pensamientos.

El autor principal realizó cada sesión del programa ACT cara a cara a aproximadamente 60 estudiantes, 30% de los cuales fueron inscritos en el estudio) en un anfiteatro de la escuela.

.Las clases tuvieron una duración de 25 min y, en total los estudiantes recibieron 4,6 h de intervención. El objetivo de cada sesión era educar a los estudiantes sobre un concepto particular (por ejemplo, valores) y animarles a aplicar los conceptos en su vida cotidiana. Para lograr esto, en cada sesión se incluyeron: explicaciones verbales,

historias personales, metáforas, diapositivas de PowerPoint, vídeos, experiencias y la realización de ejercicios.

