

EDUCACIÓN LITERARIA Y PRÁCTICA LINGÜÍSTICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA A TRAVÉS DE *MINDFULNESS*

LITERARY EDUCATION AND LINGUISTIC PRACTICE IN PRIMARY EDUCATION THROUGH MINDFULNESS

Zaida Vila Carneiro

Universidad de La Rioja

Correspondencia:

Zaida Vila Carneiro

Facultad de Educación de Toledo

Universidad de Castilla-La Mancha

Campus Tecnológico de la Antigua Fábrica de Armas

Avda. de Carlos III, s/n 45071 Toledo, España

Correo: Zaida.Vila@uclm.es

Recibido: 17/08/2017; Aceptado: 20/01/2019

DOI: 10.17398/0213-9529.38.1.131

Resumen

El presente artículo aborda el potencial didáctico de mindfulness en Educación Primaria. Primeramente, se expondrán los numerosos beneficios que conlleva su práctica para, a continuación, centrarnos en el ámbito educativo. Posteriormente, se planteará una propuesta para llevar esta filosofía al aula de Lengua y literatura, de manera que se trabajen los contenidos del currículo a la vez que se mejora la atención y concentración del alumnado.

Palabras clave: Educación literaria; didáctica de la lengua y la literatura; mindfulness; Educación Primaria.

Abstract

This article will discuss the pedagogical potential of mindfulness in Primary Education. First of all, the many benefits of its practice will be provided. Subsequently, we will focus on the field of education, and to conclude, a proposal for the Language and Literature classroom will be presented in order to demonstrate that it is possible to work with the curriculum contents while improving the attention and mental concentration of the students.

Keywords: Literary education; Language and Literature Didactics; mindfulness; Primary Education.

INTRODUCCIÓN

Algunos de los principales problemas que el colectivo docente encuentra en el aula de Educación Primaria son el aumento de la desmotivación que se observa en el alumnado, así como su falta de atención y de concentración, y la pérdida paulatina de creatividad que niños y niñas experimentan según van avanzando a lo largo de este nivel educativo. Asimismo, es perceptible cómo a estas edades el estudiantado comienza a experimentar emociones complejas, “como la vergüenza, la culpa o el orgullo, al tiempo que, un poco más adelante, se observan los primeros indicios de comprensión y control emocional” (Gallardo, 2007, p. 153). Todas estas dificultades pueden llegar a provocar ansiedad lo cual influirá en el rendimiento académico de los y las discentes (Gallardo, 2007, p. 155).

A la vista de estas circunstancias, es necesaria la búsqueda de metodologías que promuevan la motivación del alumnado y que tengan presente la importancia de la educación emocional. En este sentido, en el presente trabajo, proponemos el uso de mindfulness como estrategia educativa. Esta técnica de origen budista, también conocida como atención plena, atención consciente o conciencia plena, llegó a Occidente a finales de los años 70 del siglo XX de la mano de Kabat-Zinn, quien demostró sus beneficios para el tratamiento del estrés crónico en el centro médico de la Universidad de Massachussets; y, gradualmente, ha ido introduciéndose en otros campos como el deportivo, el laboral, el escolar... Se podría definir como “un estadio de superación consciente donde no nos dejamos arrastrar por nuestros pensamientos y emociones, [que] simplemente nos permite estar presentes y atentos en ese espacio de calma, para poder emitir la respuesta de una forma mucho más lúcida y virtuosa” (Vargas, 2014, p. 699). Su objetivo principal es lograr que las personas puedan prestar la máxima atención posible a lo que está ocurriendo en el aquí y el ahora.

Los beneficios de la práctica de mindfulness han sido ya enumerados por numerosos especialistas, entre ellos figuran el de producir una mayor densidad neuronal y un mayor bienestar, disminuir la propensión a sufrir depresión, “reducir distracciones o aumentar la concentración, reducir automatismos, minimizar los efectos negativos de la ansiedad, aceptar la realidad tal y como es, disfrutar del momento presente, potenciar nuestra autoconciencia, reducir el sufrimiento y evitar o reducir la impulsividad” (Moñivas, García-Diex y García-De-Silva, 2012, p. 87).

Dentro de la práctica de la atención plena cobra importancia la meditación; de hecho, para algunos autores, como señalan Moñivas, García-Diex y García-De-Silva (2012, pp. 84-85), ambos términos son intercambiables. La meditación mindfulness trata de “instalarse y/o asentarse en la experiencia actual de una forma relajada, vigilante y sincera” (Parra, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez y Bartolomé, 2012, p. 36), altera profundamente la estructura y función del cerebro, produce un mejor flujo de la sangre y un reforzamiento de la corteza cerebral en zonas asociadas a la atención y la integración emocional (Davidson, 2008).

MINDFULNESS Y EDUCACIÓN

En lo que concierne al sector educativo, son también numerosos los trabajos que prueban los efectos positivos de la meditación en el aumento de los niveles de creatividad del estudiantado (Franco, 2009) y la mejora del rendimiento académico (León, 2008). No obstante, a pesar de que sus beneficios han sido ya probados científicamente, como indica Alves (2016, p. 3147), las experiencias del uso de la meditación en contexto escolar son relativamente nuevas. Este investigador explica cómo influye esta práctica en el proceso de enseñanza-aprendizaje:

atua como as drogas betabloqueadoras, isto é, reduzem as ondas beta no cérebro que são presentes em estados de excitação e vigília. Se paramos de estimular o cérebro e damos vigor ao predomínio de ondas mais lentas a tendência é que as mais lentas suplantem as mais rápidas, esta troca voluntária de atenção pelas ondas predominantes no nosso cérebro nos leva a calma e a tranquilidade e tem relação direta com a capacidade de aprender (Alves, 2016: 3150).

En definitiva, empieza a resultar llamativo el número de publicaciones científicas sobre *mindfulness* que han salido a la luz en los últimos años; y, aunque la mayoría se refieren a contextos clínicos, “comienzan a evaluarse los efectos de algunos programas dirigidos a docentes y estudiantes de diferentes niveles del sistema educativo” (Palomero y Valero, 2016, p. 18), Sirva como ejemplo el trabajo de Mourão, Leonardo, Pires, Konigsberger, Copstein, Irigoyen, Matarazzo-Neuberger, Migliori, Kawamata, Ribeiro, Barbosa y Demarzo (2016), quienes dan cuenta del auge de *mindfulness* en el sistema educativo brasileño y exponen las distintas experiencias ya llevadas a cabo por docentes de este país, así como los nuevos proyectos en fase de implementación, que tienen como destinatarios los miembros de la comunidad educativa en sus distintos niveles: véase el Programa SENTE para alumnado de 6 a 17 años; el CARE, dirigido al profesorado de enseñanza Básica y Media; y las investigaciones con estudiantado universitario puestas en práctica en la Universidad Federal de São Carlos, la Universidad Federal de São Paulo y el Instituto de Educación, Ciencia y Tecnología del Sudeste de Minas Gerais. Si bien es preciso señalar que estas experiencias no se han contextualizado en el marco exclusivo de una asignatura concreta, como haremos en el presente artículo.

En España, la introducción de la atención plena en las aulas tampoco es una novedad, así, por ejemplo, en el *DECRETO 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias*, figura la asignatura de libre configuración autonómica *Educación emocional y para la creatividad*, que incluye este tipo de prácticas. En otras regiones como Aragón, Cataluña y Comunidad Valenciana con sus programas Aulas Felices (ver Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2011), Treva (consultar López, 2013) y Escuelas Conscientes, respectivamente, también está teniendo éxito la incorporación de *mindfulness* en el terreno escolar. El objetivo de todas estas iniciativas es el mismo: potenciar el desarrollo personal, social y afectivo del estudiantado en particular y de la comunidad educativa en general.

Las ventajas están claras; sin embargo, la realidad del sistema educativo dificulta su implantación, como ya ha notado Hyland (2011, p. 116), quien señala algunas posibilidades de integración de *mindfulness* en las escuelas, pero afirma: “Realism is required here since, as already mentioned, the school timetable is already overcrowded and the cognitive objectives linked to assessment tests and examinations are dominant”.

Ante estas circunstancias, lo ideal, aunque no siempre resulte sencillo, es tratar de integrar la atención plena de manera combinada con los contenidos de la materia que impartamos. En el presente artículo se esboza una propuesta en este sentido, centrada en el aula de Lengua y Literatura, y en Educación Primaria, por ser considerada esta etapa como “un periodo propicio para el desarrollo de intervenciones basadas en *mindfulness* en el ámbito escolar” (García-Rubio, Luna, Castillo y Rodríguez-Carvajal, 2016, p. 62). No se dirige, pues, hacia un curso en concreto, ya que las ideas que se plantean se pueden aplicar, con las modificaciones que correspondan, a cualquiera de los niveles de esta etapa educativa.

CÓMO INTEGRAR *MINDFULNESS* EN EL AULA DE LENGUA Y LITERATURA

López-González, Álvarez y Bisquerra (2016) reflexionan sobre la puesta en práctica del Programa Treva, anteriormente mencionado, en un instituto de enseñanza secundaria. En su estudio no se precisa exactamente el contexto en el que fue llevado a cabo, por lo que entendemos que su experiencia no se halla encuadrada en el currículo de las distintas asignaturas que impartían los docentes implicados en el proyecto. No obstante, se arroja un dato interesante a propósito del área de lenguas, en concreto que “se valoró el beneficio de ser consciente de la lengua y de los efectos subjetivos de la palabra. También se observó la importancia de la conciencia postural para escribir y leer” (López-González, Álvarez y Bisquerra, 2016, p. 85).

Además de estos aspectos, derivados de una práctica constante de *mindfulness* y con repercusiones positivas para el día a día del alumnado, y más en concreto para la asignatura que nos ocupa, es posible combinar algunas de las estrategias de esta filosofía con la práctica lingüística y la educación literaria, de manera que el estudiantado mejore su atención, identifique las emociones a través de la lectura y controle las emociones negativas a la vez que trabaja con la lengua.

Antes de desarrollar estas propuestas, es preciso señalar que la atención plena no consiste únicamente en meditación, a pesar de que esta tenga un gran peso en su práctica. Esta técnica parte de la realización de tareas formales e informales:

El entrenamiento formal ofrece la oportunidad de experimentar *mindfulness* a niveles más profundos. Implica una introspección intensa que consiste en mantener la atención sobre un objeto, como la respiración, sensaciones corporales o cualquier cosa que aparezca en el momento. Para realizar una práctica formal se requiere de un compromiso de entrenamiento durante al menos 45 minutos al día, realizando cualquier ejercicio de meditación *mindfulness* ya sea tumbado o sentado (Parra, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez y Bartolomé, 2012, p. 36).

Consideramos que es obvio que el entrenamiento formal no se puede trasladar sin modificación de una práctica de *mindfulness* habitual a un aula de Educación Primaria. Dedicarle 45 minutos diarios es inviable, por un lado, porque no disponemos de tanto tiempo para realizar dicha tarea (y menos aún si lo planteamos dentro del marco de una asignatura concreta) y, por otro, porque para los y las escolares una meditación tan extensa resultaría un tanto pesada y, por tanto, contraproducente. Así pues, el primer paso que debemos dar es el de acortar a 4-10 minutos la meditación. Podemos ayudarnos de libros de *mindfulness* para niños y niñas como el de Snel (2015) o Sainz (2015), donde se ofrecen pautas para guiar la meditación de los más pequeños. El primero incluye incluso un CD que puede sernos de gran utilidad en el aula, ya que contiene once meditaciones guiadas específicas para niños y niñas de 5 a 12 años. Una vez seleccionadas las meditaciones que más se adecúen a nuestra aula se recomienda que, al menos, cada dos semanas se ponga en práctica una distinta para que cada estudiante identifique qué tipo de meditación capta mejor su atención y, por otra parte, para evitar el tedio en el alumnado. Asimismo, se requiere constancia por parte de profesorado y discentes para que la inclusión de la meditación en el aula dure todo el curso escolar, y así, además de crear un hábito, se pueda valorar si la realización de esta práctica ha surtido un efecto positivo o no.

Aunque el momento de realizar la tarea formal puede variar de acuerdo con nuestras necesidades docentes, lo más aconsejable es que esta tenga lugar al inicio de cada clase con el fin de relajar al estudiantado y mejorar su atención y concentración para que asimile mejor los contenidos de la materia. Si estipulamos que vamos a cambiar cada dos semanas la meditación que se lleve al aula, el o la docente se ocupará de guiar la práctica los primeros cinco días para, a continuación, ceder este papel a los y las discentes, con el objetivo lingüístico de mejorar su expresión oral, reforzar el uso de los conectores textuales (fundamentalmente los de orden) —contenido correspondiente al Bloque 4. Conocimiento de la lengua, incluido en el *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*—, concienciar acerca de la pronunciación correcta de la segunda persona del plural del imperativo y trabajar la memorización (destreza que también se pone de relieve en diferentes lugares del currículo).

Por otro lado, *mindfulness* cuenta también con una serie variada de prácticas informales; se trata de tareas más libres que pueden ser percibidas por el alumnado de Educación Primaria como un juego y, por ello, ser *a priori* más motivadoras que la meditación. En el presente trabajo vamos a limitarnos a tres propuestas: la aplicación de la atención plena a las tareas cotidianas, el diario de la gratitud y el uso del *Emocionario*.

En lo que respecta a la primera, cada estudiante tendrá que seleccionar una acción cotidiana, como puede ser “lavarse los dientes”, y, durante un mes, deberá prestar atención cada vez que la realice, intentando controlar sus pensamientos para concentrarse y ser consciente plenamente de la tarea que está llevando a cabo. Al finalizar este periodo, se organizará una tertulia en el aula en la que se pondrán en común, de manera oral, las dificultades encontradas y se escogerá una nueva acción para el mes siguiente. De este modo, reforzamos la atención del alumnado, por un lado, y, por otro, trabajamos los siguientes contenidos incluidos en el *Real Decreto 126/2014* dentro del Bloque 1. Comunicación oral: hablar y escuchar:

- Situaciones de comunicación, espontáneas o dirigidas, utilizando un discurso ordenado y coherente.
- Comprensión y expresión de mensajes verbales y no verbales.
- Estrategias y normas para el intercambio comunicativo: participación; exposición clara; organización del discurso; escucha; respeto al turno de palabra; papel de moderador; entonación adecuada; respeto por los sentimientos, experiencias, ideas, opiniones y conocimientos de los demás.
- Expresión y producción de textos orales según su tipología: narrativos, descriptivos argumentativos, expositivos, instructivos, informativos y persuasivos.
- Comprensión de textos orales según su tipología: narrativos, descriptivos, informativos, instructivos y argumentativos, etc.
- Estrategias para utilizar el lenguaje oral como instrumento de comunicación y aprendizaje: escuchar, recoger datos, preguntar. Participación en encuestas y entrevistas. Comentario oral y juicio personal (p. 29).

Otro recurso *mindfulness* que ha empezado ya a comercializarse hace un par de años como herramienta para la educación emocional (ver Núñez y Valcárcel, 2013) es el diario de la gratitud. En este cuaderno, como su nombre deja entrever, el alumnado deberá escribir al cabo del día tres cosas buenas que le hayan sucedido y por las que dé gracias. Se trata de una tarea que, al igual que en el caso de la meditación, requiere constancia para que su realización dure todo el curso.

A pesar de que podemos encontrar diarios de este tipo ya en las librerías, siendo el más conocido el de la editorial Palabras Aladas, sus posibilidades didácticas se amplían si es el propio estudiantado el que confecciona el suyo, de manera que se unen los beneficios de su uso a los de la arteterapia —consúltese, entre otros, Delgado, Pérez y Cruz (2016) acerca del efecto de un programa de Arteterapia en escolares de Educación Primaria—. Asimismo, podemos solicitar al alumnado que incluya cada día, en la página que corresponda, una cita literaria que le guste, de manera que se conjuguen contenidos comunicativos con otros concernientes a la literatura. Al tratarse de un cuaderno en el que se plasman sentimientos íntimos, no se compartirá públicamente la tarea, pero sí se le solicitará a cada estudiante a final de curso que entregue por escrito y de manera anónima una breve reflexión sobre el uso del diario de gratitud, así como una selección de los tres mejores pensamientos que haya incluido en él y las tres citas literarias escogidas que sean más de su gusto.

Con el diario de la gratitud promovemos, por un lado, la mitigación de las circunstancias negativas que afecten al estudiantado y, por otro, un tipo de expresión escrita diferente al habitual: más breve, más personal y más motivador que una redacción al uso. Si nos centramos en los contenidos que establece el currículo, se trabajan en concreto los siguientes, incluidos en el Bloque 3. Comunicación escrita: escribir:

- Producción de textos para comunicar conocimientos, experiencias y necesidades.
- Cohesión del texto: enlaces, sustituciones léxicas, mantenimiento del tiempo verbal, puntuación.
- Normas y estrategias para la producción de textos.
- Aplicación de las normas ortográficas y signos de puntuación (punto, coma, punto y coma, guion, dos puntos, raya, signos de entonación, paréntesis, comillas). Acentuación.
- Caligrafía. Orden y presentación.
- Plan de escritura (p. 31).

En la misma línea que el diario de gratitud, se halla el *Emocionario*, un diccionario de emociones que producen bienestar, como la alegría o el placer, o que originan lo contrario, como el remordimiento o el aburrimiento. Los textos que definen estas emociones son breves y sencillos, pero sin dejar de lado la belleza literaria, y son acompañados de magníficas ilustraciones. Presenta, pues, una estética cercana al álbum ilustrado, que favorece que el alumnado de Educación Primaria se sienta atraído por él. De este modo, conseguimos fomentar el hábito lector mientras se desarrolla la inteligencia emocional del estudiantado “que será la clave de su autoaceptación y un desarrollo psicoevolutivo sano” (Collado, 2016: 11).

El número de emociones que contiene esta obra son 42, por lo que podrían trabajarse, desde distintas perspectivas, dos de estos textos una vez por semana desde principio del curso. Se cubrirían, así, los siguientes contenidos incluidos en el Bloque 5 del currículo (Educación literaria):

- Lectura comentada de relatos.
- Identificación de recursos literarios.
- Valoración de los textos literarios como vehículo de comunicación y como fuente de conocimiento de otros mundos, tiempos y culturas y como disfrute personal (p. 32).

Una vez finalizada la lectura del libro, se propondría al alumnado que, en grupos o de manera individual, crease su propio diccionario de emociones. De este modo, se impulsa la escritura creativa y se trabajan los contenidos relativos al Bloque 3 (Comunicación escrita: escribir) que se han citado con anterioridad a propósito del diario de gratitud, y a los que sumaríamos la revisión y mejora del texto (p. 31) y la creación de textos literarios en prosa o en verso, valorando el sentido estético y la creatividad (p. 32); este último perteneciente al Bloque 5. Todo ello se llevaría a cabo a la vez que se identifican y comprenden las distintas emociones que experimentan los y las escolares.

Mediante la introducción en el aula de estas tres tareas informales, pues, estaríamos contribuyendo al aumento de la creatividad, de la motivación y la atención del alumnado y a la mejora de su educación emocional sin descuidar el currículo, puesto que las propuestas sugeridas se basan fundamentalmente en la lectura y la escritura que, como indica el *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria* “son los instrumentos a través de los cuales se ponen en marcha los procesos cognitivos que elaboran el conocimiento del mundo, de los demás y de uno mismo y, por tanto, desempeñan un papel fundamental como herramientas de adquisición de nuevos aprendizajes a lo largo de la vida” (p. 27)

CONCLUSIONES

Una de las áreas del currículo en la que comienza a percibirse la pérdida de creatividad del alumnado según se va acercando a la primera adolescencia es la de Lengua y Literatura. Esta circunstancia unida a la falta de atención y concentración que parecen estar cada vez más presentes en las aulas y que, en algunas ocasiones, suelen ir aparejadas a una difícil gestión de las emociones hacen necesaria la incorporación de nuevas estrategias educativas. En este trabajo se ha planteado para solventar este tipo de dificultades el empleo de *mindfulness* en los centros escolares, práctica ya habitual en diversos colegios de España, pero se ha intentado ir más allá, trasladando muchas de sus técnicas al marco exclusivo de una asignatura concreta, en particular a la de Lengua y Literatura. Así pues, se ha esbozado una serie de propuestas didácticas basadas en la realización de meditaciones cortas, ejercicios de atención sobre tareas cotidianas, el uso del diario de la gratitud y el empleo del *Emocionario*, tratando en todo momento de establecer vínculos claros con los contenidos establecidos por el currículo para esta materia en cuestión. A partir de la introducción en el aula de estas estrategias y herramientas es posible favorecer el desarrollo emocional de los y las escolares y mejorar su concentración al mismo tiempo que se trabaja y perfecciona la expresión oral y escrita y se fomenta el hábito lector.

REFERENCIAS

- Alves, P. (2016). A Meditação Como Instrumento Eficaz de Aprendizagem. Experiências da Meditação Como Prática Educativa nas Escolas. En L. Miranda, P. Alves y C. Morais (Coords.). VII Congresso mundial de Estilos de Aprendizagem: libro de atas (p. 3147-3153). Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S. y Salvador Monge, M. M. (2011). Aulas felices: puesta en práctica. *Revista Amazónica* 6 (1), 88-113.
- DECRETO 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias, *Boletín Oficial de Canarias*, 13 de Agosto de 2014.

- Delgado Morán, M. C., Pérez Marfil, M. N. y Cruz Quintana, F. (2016). Intervención con Arteterapia en alumnado de Primaria con déficits de atención. *Arteterapia*, 11, 277-291.
- Franco, C. (2009). Efectos de un programa de meditación sobre los niveles de creatividad verbal sobre un grupo de alumnos/as de bachillerato. *Suma Psicológica*, 16 (2), 113-120.
- Gallardo Vázquez, P. (2007). El desarrollo emocional en la Educación Primaria (6-12 años). *Cuestiones Pedagógicas*, 18, 143-159.
- García-Rubio, C., Luna Jarillo, T., Castillo Gualda, R. y Rodríguez-Carvajal, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en *mindfulness* en niños: un estudio piloto. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), 61-74.
- Hyland, T. (2011). *Mindfulness and Learning. Celebrating the Affective Dimension of Education*. Dordrecht: Springer.
- León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, 1 (3), 17-26.
- López González, L. (2013). El Programa Treva (Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. *ISEP SCIENCE*, 4, 26-32.
- López González, L., Álvarez González, M. y Bisquerra Alzina, R. (2016). Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestación del Programa Treva. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), 75-91.
- Moñivas, A., García-Diex, G. y García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.
- Mourão Terzi, A., Leonardo de Souza, E., Pires Alves Machado, M., Konigsberger, V. M., Copstein Waldemar, J. O., Irigoyen de Freitas, B., Matarazzo-Neuberger, W. M., Migliori, R. de F., Kawamata, R. N., Ribeiro Alvarenga, L. F., Barbosa Ferreira, M. Q. y Demarzo, M. (2016). Mindfulness en Educación: experiencias y perspectivas desde Brasil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), 107-122.
- Núñez Pereira, C. y Valcárcel, R. (2013). *Diario de la gratitud*. Madrid: Palabras aladas.
- Núñez Pereira, C. y Valcárcel, R. (2016). *Emocionario: di lo que sientes*. Madrid: Palabras aladas.
- Palomero Fernández, P. y Valero Errazu, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), 17-29.
- Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J., Montañés Sánchez, M. y Bartolomé Gutiérrez, R. (2012). Conociendo mindfulness. *ENSAYOS. Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29-46.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, *Boletín Oficial del Estado*, Madrid, 1 de marzo de 2014.
- Sainz Vara de Rey, P. (2015). *Mindfulness para niños*. Barcelona: editorial Planeta.
- Snel, E. (2015). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: editorial Kairós.
- Vargas Delgado, J. J. (2014). Creatividad Mindfulness: transformadora metodología de estimulación conceptual del proceso de ideación publicitaria del siglo XXI. *Historia y Comunicación Social*, 19, 695-709.