

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

**MÁSTER UNIVERSITARIO
EN PSICOPEDAGOGÍA**

**Mindfulness para reducir el estrés ante la
PAU: Programa de intervención en
Bachillerato**

Presentado por:

Estefanía Torres Herrera

Dirigido por:

Arántzazu Soria Martínez

Convocatoria Ordinaria

CURSO ACADÉMICO

2024/2025

Agradecimientos

A Roque, que con su curiosidad incansable, sus interrupciones oportunas y su costumbre de pisarme el portátil, ha llenado de ternura y juego cada momento de este proceso. Y a Nube, que con sus siestas profundas, su silencio sabio y su compañía constante me ha recordado que estar presente es, a veces, solo respirar... y ronronear.

Resumen

En el actual contexto educativo, el alumnado de segundo de Bachillerato se enfrenta a elevados niveles de presión debido a la preparación de la Prueba de Acceso a la Universidad (PAU), lo que genera un incremento significativo del estrés académico, la ansiedad y la fatiga mental. Este fenómeno impacta negativamente tanto en el rendimiento académico como en el bienestar emocional del estudiantado. En los últimos años, la técnica del mindfulness ha emergido como una estrategia eficaz para la autorregulación emocional y la gestión del estrés en contextos educativos. El presente Trabajo Fin de Máster tiene como objetivo diseñar una propuesta de intervención basada en el mindfulness, dirigida a estudiantes de segundo de Bachillerato, con el fin de reducir sus niveles de estrés académico y mejorar su bienestar emocional durante la preparación de la PAU. La metodología empleada ha consistido en una revisión teórica y normativa del marco legal vigente y de las evidencias científicas recientes sobre mindfulness y estrés académico, así como en el diseño de un programa de intervención estructurado en 12 sesiones prácticas, con actividades específicas, recursos digitales y evaluación mediante instrumentos validados (EEA, PSS-10 y cuestionarios de autopercepción). Como resultado, se presenta una propuesta que integra prácticas de atención plena, autorregulación emocional, autocompasión y planificación consciente. Esta intervención puede desarrollarse dentro del horario de tutoría, con bajo coste y alta aplicabilidad. Se concluye que el mindfulness constituye una herramienta eficaz para mejorar la salud emocional del alumnado en etapas de alta exigencia académica, y que su inclusión en el entorno escolar puede favorecer no solo el rendimiento académico, sino también un enfoque más humano, consciente y sostenible del aprendizaje.

Palabras clave: mindfulness, estrés académico, Prueba de Acceso a la Universidad, ansiedad, expectativas.

Abstract

In the current educational context, students in the second year of Bachillerato face high levels of pressure due to the preparation for the University Entrance Exam (PAU), which generates a significant increase in academic stress, anxiety, and mental fatigue. This phenomenon negatively affects both academic performance and students' emotional well-being. In recent years, mindfulness has emerged as an effective strategy for emotional self-regulation and stress management in educational settings.

This Master's Thesis aims to design an intervention proposal based on mindfulness, targeted at second-year Bachillerato students, with the purpose of reducing their levels of academic stress and improving their emotional well-being during PAU preparation. The methodology employed consisted of a theoretical and regulatory review of the current legal framework and recent scientific evidence on mindfulness and academic stress, as well as the design of a structured intervention program comprising 12 practical sessions, including specific activities, digital resources, and assessment through validated instruments (EEA, PSS-10, and self-perception questionnaires).

As a result, the proposal integrates practices of mindfulness, emotional self-regulation, self-compassion, and conscious planning. This intervention can be implemented within tutoring hours, at low cost and with high applicability. It is concluded that mindfulness constitutes an effective tool to improve students' emotional health in stages of high academic demands, and that its inclusion in the school environment can foster not only academic performance but also a more human, mindful, and sustainable approach to learning.

Keywords: mindfulness, academy stress, university entrance exams, anxiety, expectations.

Índice de contenidos

1. INTRODUCCIÓN	9
1.1. Justificación	10
1.2. Problema y finalidad	12
1.3. Objetivos del TFM	13
1.4. Presentación de capítulos	14
2. MARCO TEÓRICO	15
3. MARCO NORMATIVO ESPAÑOL Y ESPECÍFICO DE CANARIAS	26
3.1. Marco normativo español	26
3.2. Marco normativo específico de Canarias	27
4. DESARROLLO DE LA PROPUESTA	29
4.1. Objetivos de la intervención	29
4.2. Contextualización y destinatarios	29
4.3. Contenidos básicos	30
4.4. Competencias	31
4.5. Metodología	33
4.6. Infraestructuras, recursos y materiales	34
4.7. Evaluación	36
4.8. Temporalización	37
4.9. Sesiones de trabajo	39
4.10 Fundamentación de la innovación	39
4.11 Atención a la diversidad	41
5. CONCLUSIONES	44
6. LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INTERVENCIÓN	46
6.1. Limitaciones	46
6.2. Futuras líneas de intervención	47

7. REFERENCIAS	49
8. ANEXOS	52
8.1. Anexo I. Siglas	52
8.2 Anexo II. Instrumentos de evaluación inicial	53
Anexo II.I Escala de Estrés Académico (EEA)	53
Anexo II.II. Cuestionario de Estrés Percibido (PSS-10)	54
Anexo II.III. Cuestionario Ad Hoc de Autopercepción Emocional	55
8.3 Anexo III. Instrumentos de evaluación formativa	56
Anexo III.I Rúbrica de observación docente	56
Anexo III.II Diario de práctica personal	57
Anexo III.III Cuestionario de Autoevaluación	58
8.4 Anexo IV. Sesiones de trabajo	59

Índice de figuras

Figura 1. *Distribución de las fuentes de presión académica percibida por el alumnado preuniversitario.* 24

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Beneficios del mindfulness en el contexto educativo</i>	17
Tabla 2. <i>Instrumentos de evaluación del estrés académico</i>	20
Tabla 3. <i>Temporalización</i>	38
Tabla 4. <i>Sesión 1. Introducción al mindfulness y evaluación inicial</i>	59
Tabla 5. <i>Sesión 2. Mindfulness y atención plena en la respiración</i>	61
Tabla 6. <i>Sesión 3. Escaner corporal y conciencia sensorial</i>	62
Tabla 7. <i>Sesión 4. Conciencia emocional y aceptación sin juicio</i>	63
Tabla 8. <i>Sesión 5. Gestión de pensamientos automáticos negativos</i>	65
Tabla 9. <i>Sesión 6. Mindfulness en movimientos y pausas activas conscientes</i>	67
Tabla 10. <i>Sesión 7. Autocompasión y diálogo interno positivo</i>	68
Tabla 11. <i>Sesión 8. Planificación consciente del tiempo de estudio</i>	70
Tabla 12. <i>Sesión 9. Mindfulness en situaciones de estrés académico</i>	72
Tabla 13. <i>Sesión 10. Mindfulness en la evaluación: gestión del miedo al examen</i>	74
Tabla 14. <i>Sesión 11. Integración y continuidad de la práctica fuera del aula</i>	76
Tabla 15. <i>Sesión 12. Cierre emocional y despedida</i>	78

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el bienestar emocional del alumnado ha cobrado una relevancia creciente, especialmente en etapas de alta exigencia académica como segundo de Bachillerato. En esta fase, el estudiantado se enfrenta a retos como la preparación para la Prueba de Acceso a la Universidad (PAU, en adelante), un proceso que genera altos niveles de presión, ansiedad y estrés, con repercusiones en el rendimiento académico y la salud mental. Este fenómeno, ampliamente documentado, repercute tanto en el rendimiento académico como en la salud mental del alumnado.

Ante esta situación, desde el ámbito psicopedagógico se han desarrollado estrategias orientadas a la autorregulación emocional y al equilibrio mental. Entre ellas destaca el mindfulness o atención plena, técnica eficaz para mejorar la concentración, reducir el estrés y promover un clima emocional saludable. Su incorporación en el entorno escolar responde a necesidades reales del alumnado y se alinea con la Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE) y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

El presente Trabajo Final de Máster (TFM, en adelante), enmarcado en el Máster Universitario en Psicopedagogía, tiene como finalidad diseñar una propuesta de intervención basada en mindfulness, dirigida a estudiantes de segundo de Bachillerato en proceso de preparación para la PAU. El objetivo es ofrecer un enfoque integral que contemple tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional.

En este TFM se desarrolla, en primer lugar, un marco teórico que analiza los factores asociados al estrés académico y fundamenta el uso del mindfulness. Seguidamente, se expone el marco normativo estatal y autonómico que respalda la intervención. Posteriormente, se presenta la propuesta psicopedagógica con sus objetivos, contenidos, metodología y evaluación. Y, finalmente, se incluyen las conclusiones, limitaciones y futuras líneas de intervención, junto con los anexos correspondientes.

1.1. Justificación.

La gestión del estrés en estudiantes que se preparan para la Prueba de Acceso a la Universidad (PAU) es un tema de creciente importancia en el ámbito educativo. La presión académica y las altas expectativas pueden generar niveles significativos de estrés, afectando negativamente el rendimiento académico y el bienestar emocional de los alumnos/as. Implementar técnicas de mindfulness se presenta como una estrategia efectiva para mitigar estos efectos adversos. A continuación, se justifica la relevancia de este trabajo desde las perspectivas legal y de investigación, además de su alineación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

En el contexto educativo español, la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, conocida como LOMLOE, enfatiza la importancia del bienestar integral del alumnado. Aunque la LOMLOE no aborda explícitamente la gestión del estrés, promueve una educación que favorezca el desarrollo personal y emocional de los/as estudiantes. Además, el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, incorporando la tutoría y la orientación como elementos esenciales para el desarrollo personal del alumnado. Estas normativas respaldan la implementación de programas que aborden aspectos emocionales y psicológicos, como el estrés académico.

Diversos estudios científicos recientes han explorado la eficacia del mindfulness en la reducción del estrés académico. Por ejemplo, una revisión sistemática realizada por Castillo y Ruiz (2024) concluyó que la aplicación de programas de mindfulness mejora significativamente el aprendizaje y reduce el estrés y la ansiedad en los estudiantes, creando un ambiente educativo más efectivo. Asimismo, en un artículo publicado por la Mayo Clinic (2024), se señala que la meditación puede proporcionar una sensación de

calma, paz y equilibrio, mejorando el bienestar emocional y la salud general. Además, ayuda a concentrarse y gestionar el estrés. Estos hallazgos respaldan la implementación de técnicas de mindfulness como una herramienta eficaz para la gestión del estrés en estudiantes que se preparan para la PAU.

El proyecto se relaciona directamente con varios ODS:

- ODS 3: Salud y Bienestar: Al promover técnicas de mindfulness, se contribuye a mejorar la salud mental y el bienestar de los estudiantes, reduciendo los niveles de estrés y ansiedad asociados a la preparación de la PAU.
- ODS 4: Educación de Calidad: La implementación de estrategias que mejoran el bienestar emocional favorece un entorno educativo más propicio para el aprendizaje, lo que puede traducirse en un mejor rendimiento académico y una experiencia educativa más enriquecedora.
- ODS 8: Trabajo Decente y Crecimiento Económico: Al fomentar habilidades de gestión del estrés y resiliencia en los estudiantes, se les prepara mejor para enfrentar desafíos futuros en el ámbito laboral, contribuyendo a una fuerza laboral más saludable y productiva.

Desde una perspectiva económica, la reducción del estrés en estudiantes puede disminuir costos asociados a problemas de salud mental y mejorar la productividad futura. Socialmente, promueve una comunidad educativa más saludable y cohesionada. Ambientalmente, aunque el impacto es indirecto, una mejor salud mental puede fomentar una mayor conciencia y compromiso con prácticas sostenibles.

En conclusión, la gestión del estrés a través del mindfulness en estudiantes que se preparan para la PAU es un tema de relevancia respaldado por la normativa educativa vigente y por evidencia científica reciente. Su implementación contribuye al logro de

varios ODS, beneficiando a los estudiantes tanto en su rendimiento académico como en su bienestar general.

1.2. Problema y finalidad.

La preparación para la PAU supone una de las etapas más exigentes a nivel académico y emocional para los estudiantes. La presión por obtener una calificación adecuada que permita acceder a la carrera deseada genera niveles elevados de estrés, ansiedad y fatiga mental, factores que pueden afectar negativamente tanto al rendimiento académico como al bienestar personal del alumnado.

A pesar de que el sistema educativo actual incorpora algunas estrategias de apoyo emocional, como la orientación educativa y actividades de tutoría, estas no siempre incluyen herramientas específicas y basadas en evidencia para la gestión del estrés. La práctica del mindfulness es una estrategia eficaz para mejorar la regulación emocional, la atención y la reducción de los niveles de ansiedad en contextos académicos, sin embargo, su aplicación en estudiantes de Bachillerato que se preparan para la PAU sigue siendo limitada y poco explorada.

La finalidad del presente trabajo es analizar la efectividad del mindfulness como herramienta de gestión del estrés en estudiantes que afrontan la PAU, identificando estrategias específicas que puedan integrarse en el entorno educativo. Con ello, se pretende cubrir la laguna de conocimiento existente en la aplicación de estas técnicas en contextos de alta exigencia académica, así como aportar propuestas para su implementación dentro de los programas de apoyo educativo.

Este estudio busca proporcionar un marco teórico y práctico para la aplicación del mindfulness en la educación secundaria, facilitando su incorporación en la rutina de los estudiantes y promoviendo un enfoque integral del aprendizaje que contemple no solo el

desarrollo académico, sino también el bienestar emocional del alumnado. De esta forma, se aspira a contribuir a la mejora de la calidad educativa y al desarrollo de habilidades emocionales clave para el futuro académico y profesional de los estudiantes.

1.3. Objetivos del TFM.

Atendiendo a la normativa vigente y los aspectos mencionados con anterioridad, se plantea como objetivo general del presente TFM es:

- Desarrollar una propuesta de intervención basada en mindfulness para la gestión del estrés en estudiantes que se preparan para la Prueba de Acceso a la Universidad (PAU), con el fin de mejorar su bienestar emocional y su rendimiento académico.

Partiendo de este objetivo, se plantean como objetivos específicos del mismo:

- Realizar una revisión bibliográfica sobre el impacto del estrés académico en el alumnado que se prepara para la PAU y la eficacia del mindfulness como estrategia de intervención.
- Identificar los principios fundamentales del mindfulness y su aplicación en contextos educativos para la gestión del estrés.
- Diseñar una propuesta de intervención basada en técnicas de mindfulness adaptadas a las necesidades del alumnado de Bachillerato.
- Proponer estrategias para la integración del mindfulness en el currículo educativo como herramienta que entrenen el estrés, la ansiedad, la fatiga mental y las expectativas.

1.4. Presentación de capítulos.

El presente TFM se estructura en seis capítulos principales. En el primer capítulo se expone la introducción al tema, justificando su relevancia y presentando los objetivos generales y específicos del trabajo.

El segundo capítulo desarrolla el marco teórico, en el que se analizan los conceptos clave relacionados con el estrés académico, la ansiedad, la fatiga mental, las expectativas y la práctica del mindfulness en contextos educativos.

El tercer capítulo aborda el marco normativo, tanto a nivel estatal como autonómico (Comunidad Autónoma de Canarias), que fundamenta legalmente la propuesta de intervención.

En el cuarto capítulo se presenta de manera detallada el diseño del programa de intervención basado en mindfulness, incluyendo los objetivos, la contextualización, los contenidos, la metodología, la temporalización, la evaluación y la atención a la diversidad.

El capítulo cinco recoge las conclusiones extraídas tras el diseño del programa, valorando su coherencia, viabilidad e impacto potencial.

Y, finalmente, el capítulo seis expone las principales limitaciones del trabajo y plantea futuras líneas de intervención e investigación. El trabajo se cierra con el apartado de referencias bibliográficas y los anexos que complementan la propuesta.

2. MARCO TEÓRICO

El presente marco teórico tiene como objetivo fundamentar los principales conceptos que sustentan esta propuesta de intervención psicopedagógica dirigida a estudiantes de segundo de Bachillerato que se preparan para la PAU. En este contexto, se abordan diversos factores que influyen en el bienestar emocional y el rendimiento académico del alumnado, tales como el estrés académico, la ansiedad, la fatiga mental, las expectativas académicas y la presión social. Asimismo, se expone el enfoque del mindfulness como estrategia de regulación emocional y gestión del estrés, cada vez más utilizada en entornos educativos. Comprender estos conceptos resulta fundamental para analizar la situación actual de los estudiantes y proponer una intervención eficaz y adaptada a sus necesidades.

2.1. Mindfulness.

El término *mindfulness*, comúnmente traducido al español como 'atención plena' o 'conciencia plena', hace referencia a una forma de prestar atención de manera deliberada, en el momento presente y sin emitir juicios, según Kabat-Zinn (1994). Su origen se encuentra en tradiciones meditativas orientales, principalmente en las prácticas contemplativas del budismo theravāda, aunque adaptado desde una perspectiva laica en Occidente desde los años 80 (Kabat-Zinn, 1994).

En el contexto educativo, el mindfulness se define como una capacidad entrenable que permite a los estudiantes atender al momento presente con una actitud de apertura, aceptación y sin juicios. Su práctica regular se ha asociado a una mejora en la regulación emocional, la reducción del estrés y el aumento de la atención sostenida (Castillo, M. y Ruiz, J., 2024).

Desde el enfoque de la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) y la Reducción de Estrés Basada en Mindfulness (MBSR), desarrolladas por Kabat-Zinn, se ha sistematizado su uso clínico, y en los últimos años se ha adaptado también al entorno educativo. En este ámbito, *mindfulness* se aplica como estrategia para fomentar la autorregulación emocional, la concentración y el bienestar psicológico del alumnado (Castillo, M. y Ruiz, J., 2024).

Entre los principios fundamentales del mindfulness destacan:

- **La atención al momento presente**, sin tratar de modificar la experiencia.
- **La aceptación sin juicio**, es decir, observar pensamientos o emociones sin clasificarlos como buenos o malos.
- **La intención consciente**, que implica dirigir voluntariamente la atención.
- **El no apego a los resultados**, cultivando una actitud de apertura.

En los últimos años, diversas investigaciones en España han constatado los beneficios del mindfulness en contextos escolares. Un estudio cualitativo realizado en Asturias con alumnos de 2.º de ESO demostró que la práctica de mindfulness promueve mejoras significativas en la atención, la gestión emocional y el clima de aula (Mauriz-Turrado & Fernández-Río, 2023). Otro estudio desarrollado en Granada con estudiantes de primaria y secundaria evidenció que un programa de mindfulness de seis semanas mejoró significativamente la atención sostenida y redujo el estrés percibido (Marfil-Sánchez, 2021).

Asimismo, estudios como el de Pickerell (2023) han observado que una intervención escolar que combina prácticas breves y regulares de mindfulness con enseñanza explícita de metacognición produce mejoras superiores en la atención, el reconocimiento emocional y la autorregulación en niños de 9-11 años. De modo similar,

Suárez-García et al. (2020) demostraron que programas breves de mindfulness en primaria aumentan el autocontrol y reducen la agresividad. Estos beneficios justifican su incorporación en contextos de alta exigencia como el Bachillerato.

A continuación, se muestra una síntesis de los beneficios del mindfulness en población escolar:

Beneficios del mindfulness en el contexto educativo	
Beneficio	Descripción
Mejora de la atención	Aumento de la concentración y reducción de la dispersión mental
Reducción del estrés	Disminución de síntomas relacionados con el estrés académico y emocional
Regulación emocional	Mayor conciencia de las emociones y capacidad para gestionarlas adecuadamente
Incremento del bienestar	Mejora en los niveles de satisfacción personal y clima emocional
Fortalecimiento del autocontrol	Desarrollo de la capacidad para responder en lugar de reaccionar automáticamente

Tabla 1. Fuente: Elaboración propia, adaptado de Castillo, M. y Ruiz, J., (2024).

Los beneficios descritos hacen del mindfulness una herramienta especialmente útil en etapas académicas de elevada exigencia emocional, como la preparación de la PAU, donde el alumnado se enfrenta a altos niveles de presión y ansiedad. La progresiva inclusión de esta práctica en el contexto educativo español refleja un creciente interés por fomentar estrategias que promuevan la salud mental y el rendimiento académico de forma integral (Castillo & Ruiz-Crespín, 2024; Modrego-Alarcón et al., 2016).

2.2. La Prueba de Acceso a la Universidad (PAU).

La Prueba de Acceso a la Universidad (PAU), conocida como EBAU o EvAU según la comunidad autónoma, constituye un hito decisivo en el recorrido académico del alumnado de segundo de Bachillerato. Esta evaluación influye de manera importante en su futuro educativo, ya que para acceder a los estudios universitarios, el alumnado que esté en posesión del título de Bachiller deberá superar esta prueba que, junto con las calificaciones obtenidas en Bachillerato, valorará, con carácter objetivo, la madurez académica y los conocimientos adquiridos en la etapa, así como la capacidad para seguir con éxito los estudios universitarios (Ley Orgánica 3/2020). La presión por alcanzar notas elevadas y el temor al fracaso contribuyen a que muchos estudiantes experimenten malestar emocional durante los meses previos a la evaluación.

El proceso de preparación para esta prueba suele implicar un ritmo intensivo de estudio, repaso de múltiples materias y una elevada autoexigencia por parte del alumnado. Esta combinación de factores genera un aumento progresivo del estrés y de la ansiedad anticipatoria conforme se aproxima la fecha del examen.

Según Fernández-Castillo (2021), la mayoría del alumnado preuniversitario presenta niveles elevados de ansiedad antes y después de la prueba, acompañados de síntomas emocionales y fisiológicos que afectan directamente al rendimiento académico. Estos datos coinciden con encuestas divulgadas por medios como *20 Minutos* (2024), que reflejan una creciente preocupación social por el malestar emocional del alumnado durante esta etapa.

Esta ansiedad suele traducirse en una sintomatología diversa: desde preocupaciones obsesivas por el rendimiento, pasando por alteraciones del sueño, hasta manifestaciones somáticas como cefaleas o molestias gastrointestinales.

2.3. Estrés académico.

El estrés académico puede definirse como un estado de tensión física y emocional que aparece cuando las demandas escolares superan los recursos de afrontamiento del estudiante. En el contexto de la Educación Secundaria y el Bachillerato, este tipo de estrés suele manifestarse como una reacción ante la sobrecarga de tareas, la presión por obtener resultados, el miedo al fracaso y las expectativas personales y externas (Sánchez-Sosa y Serrano-Pintado, 2020).

Según González y Carrasco (2021), el estrés académico no es una condición patológica en sí misma, pero sí puede derivar en trastornos si se mantiene en el tiempo o si se combina con otros factores como la ansiedad, la baja autoestima o la falta de habilidades de autorregulación. Entre sus manifestaciones más comunes se encuentran: fatiga, irritabilidad, problemas de sueño, dificultades de concentración, bajo rendimiento académico y somatizaciones (dolores de cabeza, malestar gastrointestinal, etc.).

La preparación para la Prueba de Acceso a la Universidad (PAU) representa una etapa de especial vulnerabilidad para el alumnado. Este proceso implica una elevada carga académica, evaluaciones decisivas, toma de decisiones vocacionales, e intensas expectativas personales, familiares y sociales. Tal como señalan Martínez, Peña y Vargas (2022), la PAU se convierte en un foco de estrés para muchos estudiantes, quienes interpretan el examen como una prueba de alto riesgo con consecuencias importantes sobre su futuro.

En estudios recientes realizados en centros educativos de Castilla y León, más del 65 % de los estudiantes de segundo de Bachillerato declararon sentir niveles moderados o altos de estrés en el periodo previo a la PAU (López-Rodríguez et al., 2023). Estos niveles de estrés se relacionaron con un descenso en la calidad del sueño, disminución del

rendimiento escolar y alteraciones del estado de ánimo. Además, el estudio puso de manifiesto que las estrategias tradicionales de afrontamiento (estudio intensivo, repaso continuo, evitación) no siempre resultaban efectivas, y podían incluso agravar la sensación de bloqueo.

Existen diversos instrumentos para evaluar el estrés académico en la población adolescente. Entre los más utilizados en el contexto español destacan:

Instrumentos de evaluación del estrés académico		
Instrumento	Autores/adaptación	Descripción
Inventario SISCO de Estrés Académico	Barraza Macías (2007); adapt. por Pérez y Rubio (2018)	Evaluá síntomas físicos, emocionales y conductuales asociados al estrés académico
Escala de Estrés Académico (EEA)	González & Landero (2014)	Cuantifica los niveles de estrés percibido relacionados con el entorno escolar
Cuestionario de Estrés Percibido (PSS)	Cohen et al. (1983); adaptación española por Remor (2006)	Evaluá la percepción de control y sobrecarga en las últimas semanas

Tabla 2. Fuente: Elaboración propia

A pesar de que muchas instituciones incluyen programas de orientación académica y emocional, no siempre se contempla una atención específica y sistemática al estrés académico. Por ello, se hace necesario diseñar intervenciones más ajustadas a las necesidades reales del alumnado, incorporando estrategias que favorezcan la regulación emocional y la gestión adaptativa del estrés. En este sentido, el uso del mindfulness comienza a ganar espacio como técnica complementaria a las metodologías tradicionales (García y López, 2021).

2.4. Ansiedad y fatiga mental en el alumnado preuniversitario.

El estrés académico, cuando se mantiene de forma prolongada y no se gestiona adecuadamente, puede derivar en trastornos como la ansiedad o en estados de fatiga mental persistente. Ambos fenómenos están muy presentes en estudiantes que se preparan para la PAU, etapa en la que se combinan la sobrecarga académica, la presión externa y la inseguridad ante el futuro.

2.4.1 Ansiedad académica.

La ansiedad académica se define como una respuesta emocional caracterizada por un alto nivel de activación fisiológica, preocupación excesiva y pensamientos negativos relacionados con el desempeño académico (Olmedo y Cárdenas, 2021). Aunque puede ser adaptativa en niveles moderados, cuando se intensifica interfiere significativamente en el rendimiento y el bienestar del estudiante.

Desde el punto de vista clínico, la ansiedad generalizada se clasifica en el *DSM-5-TR* como un trastorno de ansiedad caracterizado por una preocupación persistente y excesiva, difícil de controlar, que afecta a diversas áreas de la vida diaria, incluida la académica (American Psychiatric Association, 2022). Por su parte, la *CIE-11* define la ansiedad como un “trastorno caracterizado por miedo o ansiedad excesiva, que se manifiesta en síntomas somáticos y dificultades para concentrarse”.

En el ámbito escolar, los síntomas más comunes de la ansiedad incluyen: nerviosismo antes de los exámenes, bloqueos mentales durante la realización de pruebas, pensamientos catastrofistas, tensión muscular, insomnio y disminución de la autoestima académica (Cano-Vindel et al., 2020). Estos síntomas se intensifican especialmente en etapas de evaluación decisiva como la PAU.

Un estudio longitudinal realizado por Jiménez et al. (2022) en institutos de la Comunidad Valenciana encontró que el 58 % del alumnado de segundo de Bachillerato presentaba niveles de ansiedad moderados o altos durante los dos meses previos a la EBAU, con mayor incidencia en chicas. Además, el estudio evidenció una correlación directa entre ansiedad elevada y bajo rendimiento académico.

2.4.2 Fatiga mental en estudiantes.

La fatiga mental o agotamiento cognitivo es un estado de cansancio psicológico caracterizado por una disminución en la capacidad de atención, procesamiento de la información y toma de decisiones (Pastor et al., 2021). En el contexto académico, esta fatiga se asocia a jornadas prolongadas de estudio, exigencias autoimpuestas y carencia de pausas efectivas.

La fatiga mental no solo afecta la capacidad intelectual del estudiante, sino que también deteriora su estado de ánimo, disminuye la motivación y puede contribuir a cuadros de despersonalización o distanciamiento emocional del entorno educativo (Zabala y Martínez, 2020).

Entre los indicadores más comunes de fatiga mental en el alumnado de Bachillerato se encuentran:

- Sensación de agotamiento constante, incluso después de descansar.
- Disminución del rendimiento a pesar del esfuerzo.
- Dificultad para mantener la concentración.
- Apatía, irritabilidad y desinterés generalizado.

La aparición de la fatiga mental durante la preparación para la PAU no es infrecuente. De hecho, en estudios recientes realizados en centros educativos de Galicia

(Rodríguez-Fernández et al., 2023), más del 40 % de los estudiantes reconocieron experimentar esta forma de agotamiento de manera frecuente durante el último trimestre del curso, especialmente en situaciones de estudio intensivo y acumulación de materias.

Frente a este panorama, el entrenamiento en estrategias de autorregulación emocional y gestión del tiempo se presenta como una necesidad urgente. En este sentido, el mindfulness aparece como una posible vía de intervención para reducir tanto los niveles de ansiedad como los efectos de la fatiga mental, al favorecer la atención plena, el descanso cognitivo y el equilibrio emocional (Hernando et al., 2020).

2.5. Expectativas académicas y presión social.

Durante la etapa previa a la PAU, el alumnado de segundo de Bachillerato no solo enfrenta una elevada carga de estudio, sino también una intensa presión derivada de las expectativas académicas y sociales. Estas expectativas provienen tanto del entorno familiar y escolar como de las metas personales del estudiante, y pueden actuar como factores motivadores o, por el contrario, convertirse en fuentes significativas de ansiedad y estrés (Alonso-Tapia y Nieto, 2020).

Las expectativas académicas se entienden como los niveles de rendimiento esperados por parte del estudiante, su familia, docentes y entorno social. Estas pueden estar relacionadas con la elección de una carrera universitaria concreta, la obtención de una nota de corte específica o el deseo de no defraudar a personas significativas (Fernández y Martín, 2021). Cuando estas expectativas son poco realistas o excesivamente elevadas, pueden generar una sobrecarga emocional que compromete la salud mental del alumnado.

Diversos estudios han evidenciado que la presión por alcanzar determinadas metas académicas puede derivar en comportamientos de sobreesfuerzo, competitividad extrema,

autosabotaje o incluso abandono escolar (Vega et al., 2022). En el caso de la PAU, el contexto competitivo y la percepción de que una única evaluación puede determinar el futuro profesional agravan esta presión.

Por otro lado, la presión social se refiere a la influencia que ejercen agentes externos (padres, profesores, compañeros, sociedad en general) sobre las decisiones y percepciones académicas del alumnado. En el estudio de Lázaro et al. (2021), realizado en institutos públicos de la Comunidad de Madrid, se observó que más del 70 % del alumnado sentía que su entorno esperaba un “buen resultado” en la PAU, y el 43 % consideraba que no cumplir esas expectativas tendría un “impacto negativo” en su autoestima o valoración personal.

Distribución de las fuentes de presión académica en estudiantes de 2º de Bachillerato

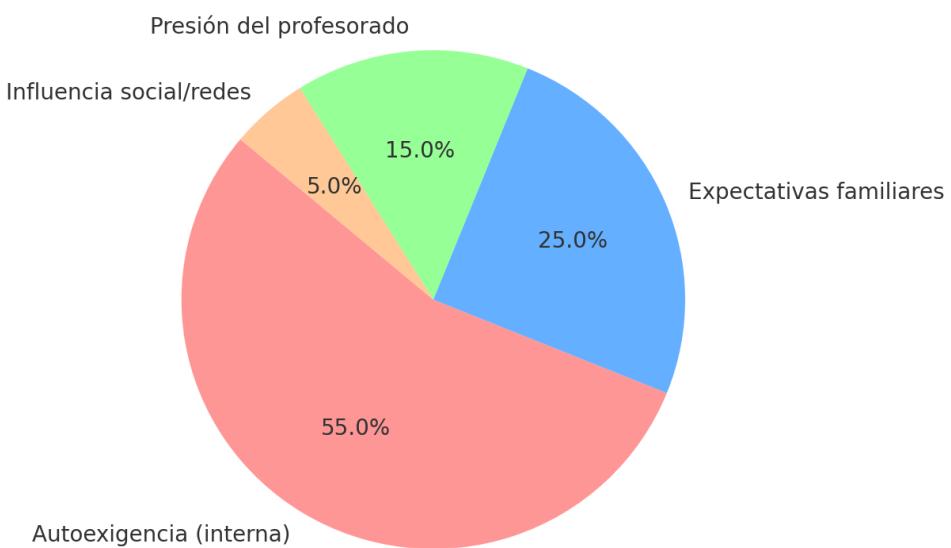


Figura 1. Distribución de las fuentes de presión académica percibida por el alumnado preuniversitario. Elaboración propia a partir de datos adaptados de Jiménez et al. (2022) y Lázaro et al. (2021).

Este tipo de presión puede generar conflictos entre el deseo personal del estudiante y las expectativas impuestas. En contextos altamente demandantes, como el de la EBAU, se hace necesario trabajar el equilibrio entre aspiraciones y bienestar emocional. Es aquí donde las estrategias basadas en mindfulness ofrecen herramientas para cultivar la autoaceptación, reducir la autocrítica y centrar la atención en el presente sin juicios (García et al., 2021).

Estudios como el de Romero y Martín (2023) han demostrado que los programas de intervención basados en mindfulness ayudan al alumnado a reevaluar sus expectativas desde un enfoque más compasivo y realista, disminuyendo así la presión percibida y mejorando su resiliencia académica.

3. MARCO NORMATIVO ESPAÑOL Y ESPECÍFICO DE CANARIAS

Para fundamentar esta propuesta de intervención en el ámbito educativo, resulta necesario contextualizarla dentro del marco legal vigente. A continuación, se recoge la normativa educativa de ámbito estatal y autonómico que respalda la incorporación de programas centrados en el bienestar emocional y el desarrollo personal del alumnado, como el mindfulness, especialmente en la etapa de Bachillerato.

3.1. Marco normativo español.

El presente Trabajo de Fin de Máster se sitúa en el ámbito educativo, concretamente en el contexto del Bachillerato y la preparación para la Prueba de Acceso a la Universidad (PAU), desde la perspectiva del uso del mindfulness como herramienta de apoyo emocional y mejora del rendimiento académico. Como ciudadana española y dentro del marco del sistema educativo del país, resulta fundamental enmarcar este estudio dentro del conjunto de leyes y normativas que regulan el sistema educativo en España.

Las principales normas que sustentan esta propuesta son:

- **La Constitución Española de 1978**, que establece en su artículo 27 el derecho a la educación y la libertad de enseñanza. Este derecho se concibe desde una perspectiva integral, que incluye no solo la adquisición de conocimientos, sino también el desarrollo personal del alumnado.
- **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), modificada por la Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE)**, que promueve una educación inclusiva, equitativa y de calidad. En ella se refuerza la importancia del bienestar emocional del alumnado, así como la necesidad de incorporar metodologías activas y centradas en el alumno, entre las que puede situarse el mindfulness.

- **Ley 8/1985, de 3 de julio, de Derechos y Libertades de los Alumnos**, que reconoce el derecho del alumnado a recibir una formación integral, incluyendo el desarrollo emocional.
- **Real Decreto 243/2022, de ordenación del Bachillerato**, que establece los principios pedagógicos generales para esta etapa, en los que se destaca la necesidad de favorecer el desarrollo emocional, la autonomía personal y la madurez del alumnado.

Estas normativas sientan las bases legales para la implementación de propuestas educativas innovadoras y centradas en el bienestar del estudiantado, como el uso del mindfulness en el aula.

3.2. Marco normativo específico de Canarias.

En el contexto de la Comunidad Autónoma de Canarias, la legislación educativa se desarrolla dentro del marco competencial establecido por el Estatuto de Autonomía de Canarias (Ley Orgánica 1/2018, de 5 de noviembre), que reconoce la competencia plena en materia de educación no universitaria.

En este sentido, el marco normativo canario que contextualiza el presente trabajo incluye:

- **Decreto 315/2015, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria de Canarias**, que establece las funciones del profesorado y la organización pedagógica del centro, permitiendo la implementación de programas de atención a la diversidad y bienestar del alumnado.
- **Resolución de la Dirección General de Ordenación, Innovación y Calidad**, que en los últimos años ha promovido proyectos de innovación educativa en los

centros, incluyendo aquellos centrados en la educación emocional, la convivencia escolar y el bienestar mental del alumnado.

- **Estrategias del Gobierno de Canarias** como el *Plan para la Educación Emocional en el ámbito educativo canario*, que, aunque no tiene un marco legal único, está incluido dentro de los planes de mejora de la convivencia y el éxito escolar.
- **Curriculum de Bachillerato de Canarias (Decreto 75/2022, de 30 de junio)**, que señala la necesidad de promover aprendizajes competenciales, incluyendo el desarrollo personal, emocional y social del alumnado como parte integral de su formación.

Este marco autonómico refuerza la viabilidad y pertinencia de incluir el mindfulness como una práctica educativa complementaria, orientada a reducir el estrés, mejorar la concentración y favorecer el bienestar emocional del alumnado canario en una etapa especialmente exigente como es la preparación para la PAU.

4. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

4.1. Objetivos de la intervención.

Objetivo general:

Reducir los niveles de estrés académico en el alumnado de segundo de Bachillerato que se encuentra en proceso de preparación para la PAU, mediante la aplicación de estrategias basadas en el mindfulness.

Objetivos específicos:

- Fomentar la toma de conciencia del momento presente en el alumnado mediante prácticas semanales de atención plena.
- Enseñar técnicas de respiración consciente y relajación para gestionar la ansiedad en situaciones académicas exigentes.
- Promover la autorregulación emocional y la identificación de pensamientos negativos relacionados con el rendimiento escolar.
- Mejorar la concentración y el enfoque en tareas académicas a través de ejercicios de meditación guiada.
- Proponer instrumentos validados para la futura evaluación del impacto de las sesiones de mindfulness en los niveles de estrés percibido por el alumnado.

4.2. Contextualización y destinatarios.

La presente propuesta de intervención se sitúa en un centro educativo ficticio ubicado en una zona urbana de Gran Canaria. Se trata de un instituto de enseñanza secundaria que imparte Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, con una amplia trayectoria en el acompañamiento del alumnado hacia la Educación Superior.

El centro se encuentra en un contexto sociocultural medio, con una población estudiantil diversa tanto a nivel cultural como socioeconómico. Cuenta con un equipo docente comprometido y con recursos para el desarrollo de programas de orientación y

bienestar emocional. Además, dispone de aulas específicas para tutorías, salas de usos múltiples y acceso a herramientas digitales, lo que facilita la implementación de actividades como las propuestas desde el mindfulness.

Los destinatarios de esta intervención son estudiantes de 2.º de Bachillerato, que se encuentran en la recta final del curso académico y en pleno proceso de preparación para la Prueba de Acceso a la Universidad (PAU). Este grupo suele estar sometido a altos niveles de presión y ansiedad debido a la exigencia académica y la relevancia de los resultados en su futuro académico.

Las características principales del grupo destinatario son:

- Edad comprendida entre los 17 y 18 años.
- Carga lectiva elevada y con alto contenido teórico.
- Preocupación por el rendimiento académico, la elección de estudios superiores y la obtención de una buena calificación en la PAU.
- Motivación variable, con presencia de estrés, ansiedad y dificultades para mantener la concentración en algunos casos.

Esta intervención está diseñada para ser aplicada dentro del horario escolar, en sesiones breves y estructuradas, integradas en el horario de tutoría u orientación académica.

4.3. Contenidos básicos.

Los contenidos que se abordan en esta propuesta de intervención giran en torno a tres ejes principales: la conciencia plena, la autorregulación emocional y la gestión del estrés académico. Estos contenidos están alineados con los principios del mindfulness y adaptados a las características del alumnado de segundo de Bachillerato.

1. Conciencia plena (mindfulness):

- Definición y fundamentos del mindfulness.

- Atención plena al momento presente: cuerpo, pensamientos y emociones.
- Prácticas de respiración consciente.
- Escáner corporal y conciencia sensorial.
- Meditación guiada centrada en la atención.

2. Autorregulación emocional:

- Reconocimiento de emociones propias y ajenas en el contexto académico.
- Aceptación emocional y reducción del juicio negativo.
- Estrategias para afrontar pensamientos automáticos disfuncionales.
- Fomento de la autocompasión y el autocuidado.

3. Gestión del estrés académico:

- Conceptualización del estrés académico y sus manifestaciones.
- Diferencias entre eustrés y distrés.
- Técnicas de relajación y pausas conscientes aplicadas al estudio.
- Planificación y organización consciente del tiempo de estudio.
- Aplicación de mindfulness en situaciones de evaluación y alta exigencia.

Estos contenidos se trabajarán mediante dinámicas participativas, ejercicios prácticos guiados, espacios de reflexión y debates, todo ello enfocado a facilitar una experiencia educativa vivencial, significativa y transferible a situaciones reales del entorno académico.

4.4. Competencias.

La propuesta de intervención pretende contribuir al desarrollo integral del alumnado. Para ello, se trabajarán las siguientes competencias:

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender (CCL):

- Reconocer las propias emociones, pensamientos y comportamientos en situaciones de estrés académico.

- Desarrollar estrategias de autorregulación emocional y mental para mejorar el bienestar personal.
- Adoptar actitudes de reflexión, perseverancia y conciencia plena como recursos de afrontamiento.

2. Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC):

- Valorar el mindfulness como una práctica procedente de tradiciones culturales diversas y su adaptación al contexto educativo actual.
- Expresar y compartir de forma respetuosa experiencias personales relacionadas con el estrés y la autorregulación.

3. Competencia en salud y bienestar (inspirada en los ODS y el currículo de Canarias):

- Promover hábitos de vida saludable relacionados con la gestión del tiempo, el descanso y el equilibrio emocional.
- Aplicar técnicas de relajación y atención plena en contextos académicos de alta exigencia.

4. Competencia emocional (específica del ámbito psicopedagógico):

- Identificar, comprender y gestionar emociones propias y ajenas en situaciones de presión académica.
- Desarrollar la autocompasión y el diálogo interno positivo como herramientas de afrontamiento.

5. Competencia digital (en el uso de recursos de mindfulness):

- Utilizar recursos digitales (audios, vídeos, aplicaciones) como apoyo para la práctica del mindfulness y el seguimiento de la intervención.

4.5. Metodología.

La presente propuesta de intervención se apoya en una metodología activa, participativa y experiencial, centrada en el alumnado como protagonista de su propio proceso de aprendizaje. Este enfoque responde a las necesidades emocionales y cognitivas de los estudiantes de segundo de Bachillerato que se enfrentan a altos niveles de estrés ante la Prueba de Acceso a la Universidad (PAU), y está alineado con los principios pedagógicos promovidos por la LOMLOE y el currículo canario.

Las estrategias metodológicas seleccionadas están orientadas a facilitar la interiorización de las prácticas de mindfulness de forma significativa y transferible. Estas son:

- **Aprendizaje vivencial:** Las sesiones se estructuran en torno a experiencias prácticas (meditaciones guiadas, escáner corporal, respiración consciente, atención plena en actividades cotidianas) que permiten al alumnado experimentar los beneficios del mindfulness en primera persona.
- **Trabajo cooperativo y dinámicas grupales:** A través de grupos pequeños, se promueve la reflexión compartida, el respeto a la diversidad emocional y el aprendizaje entre iguales. Esta interacción favorece el desarrollo de la empatía, la expresión emocional y el apoyo mutuo.
- **Tutoría entre iguales:** Se fomenta que algunos estudiantes actúen como mentores de sus compañeros en determinadas prácticas, fortaleciendo la responsabilidad, el compromiso y el sentimiento de comunidad.
- **Reflexión individual:** Al finalizar cada sesión, se utilizarán técnicas como diarios de práctica, autorregistros o preguntas metacognitivas, que invitan a tomar conciencia del proceso personal, identificar cambios y fomentar la autorregulación emocional.

- **Uso de recursos digitales:** Se integrarán aplicaciones y plataformas digitales de meditación y atención plena (como Insight Timer o Smiling Mind), accesibles y adaptadas a adolescentes, para facilitar la continuidad de la práctica fuera del aula.
- **Gamificación leve:** Para potenciar la motivación intrínseca, se introducirán pequeñas dinámicas lúdicas, como retos semanales de atención plena o juegos de observación consciente, adaptados a la edad del alumnado.

Esta metodología se fundamenta en el modelo de aprendizaje experiencial de Kolb (1984), el aprendizaje significativo de Ausubel (1963) y las aportaciones del enfoque psicopedagógico centrado en el bienestar emocional. Su aplicación busca no solo mejorar el rendimiento académico, sino también cultivar competencias emocionales clave, como la atención sostenida, la autorregulación y la resiliencia.

4.6. Infraestructura, recursos y materiales.

Para el desarrollo de la propuesta de intervención basada en mindfulness se requiere una infraestructura básica, así como recursos humanos, materiales y digitales adecuados que garanticen la correcta implementación de las sesiones en el contexto educativo.

Infraestructura:

Las sesiones se llevarán a cabo preferentemente en un aula polivalente del centro educativo, que permita cierta flexibilidad en la disposición del mobiliario (sillas en círculo, esterillas en el suelo o espacio libre para actividades de movimiento consciente). También podrán utilizarse el aula de tutoría o la biblioteca si ofrecen un entorno tranquilo, con buena ventilación, iluminación natural y libre de ruidos, lo cual es esencial para facilitar la concentración y la relajación del alumnado durante las prácticas.

Recursos humanos:

La intervención estará coordinada por el/la orientador/a del centro o por el/la tutor/a del grupo, preferiblemente con formación previa en mindfulness o en educación

emocional. En caso de no contar con dicha formación, se recomienda realizar una capacitación básica (cursos breves o talleres certificados). Asimismo, se puede contar con la colaboración puntual de docentes del departamento de orientación o especialistas en convivencia escolar, si están disponibles.

Recursos materiales:

- Esterillas, cojines o mantas para realizar las prácticas de escáner corporal o meditación sentada.
- Reproductor de audio (altavoz Bluetooth o equipo de aula) para guiar las meditaciones grabadas.
- Cuadernos individuales o diarios de práctica para el registro reflexivo de cada alumno.
- Reloj o cronómetro para estructurar el tiempo de cada actividad.

Recursos digitales:

- Aplicaciones de meditación recomendadas para adolescentes (como *Insight Timer*, *Smiling Mind*, *Petit BamBou* o *Headspace*).
- Vídeos breves explicativos sobre mindfulness, autorregulación emocional o técnicas de relajación.
- Plataforma educativa del centro (Google Classroom, Moodle, etc.) para el seguimiento de tareas voluntarias, enlaces a recursos y feedback individual.

Recursos económicos:

Se trata de una intervención de bajo coste. La mayor parte de los recursos materiales pueden estar ya disponibles en el centro. En caso de necesitar esterillas o altavoces, se recomienda utilizar el presupuesto del departamento de orientación o solicitar

colaboración a la AMPA. El uso de aplicaciones gratuitas permite minimizar los gastos en licencias digitales.

Esta combinación de recursos pretende crear un ambiente seguro, acogedor y propicio para la práctica del mindfulness, favoreciendo la participación activa del alumnado y la sostenibilidad de la intervención dentro del marco escolar.

4.7. Evaluación.

La evaluación de esta propuesta de intervención se concibe como un proceso continuo, formativo e integral, que permita valorar tanto la eficacia del programa como el grado de participación y evolución del alumnado en relación con la gestión del estrés académico. Para ello, se establecerán tres momentos clave de evaluación:

1. Evaluación inicial o diagnóstica:

Se aplicará antes del inicio del programa, con el objetivo de conocer la situación de partida del alumnado y detectar posibles necesidades específicas. Se utilizarán los siguientes instrumentos:

- Escala de Estrés Académico (EEA) de González y Landero (2014), adaptada al contexto español, para medir los niveles de estrés percibido. (Anexo II.I)
- Cuestionario de Estrés Percibido (PSS-10) de Cohen et al. (1983), validado en población adolescente. (Anexo II.II)
- Cuestionario ad hoc de autopercepción emocional (tipo Likert) para explorar aspectos como calidad del sueño, concentración, motivación y pensamientos automáticos. (Anexo II.III)

2. Evaluación formativa:

Se llevará a cabo durante el desarrollo de la intervención para realizar ajustes metodológicos y acompañar el proceso individual de cada estudiante. Incluirá:

- Rúbricas de observación aplicadas por el docente para valorar la implicación, actitud y participación del alumnado. (Anexo III.I)
- Diario de práctica personal en el que el alumnado recogerá reflexiones breves tras cada sesión sobre sus sensaciones, aprendizajes o dificultades. (Anexo III.II)
- Entrevistas breves o cuestionarios de autoevaluación, cada dos semanas, para monitorear el impacto percibido de las sesiones. (Anexo III.III)

3. Evaluación final o sumativa:

Al finalizar la intervención, se repetirá la aplicación de los instrumentos diagnósticos para analizar posibles cambios. Además:

- Se realizará un análisis comparativo pre-post (cuantitativo y cualitativo) con los resultados obtenidos en la EEA y PSS-10.
- Se solicitará una valoración global del programa por parte del alumnado mediante un formulario anónimo, que incluya ítems de satisfacción, utilidad percibida y propuestas de mejora.

La combinación de técnicas cuantitativas (cuestionarios estandarizados) y cualitativas (rúbricas, observación, entrevistas) garantiza una evaluación triangular y holística, coherente con el enfoque psicopedagógico de esta intervención.

4.8. Temporalización.

La intervención propuesta se desarrollará durante 6 semanas, con una frecuencia de dos sesiones semanales de aproximadamente 50 minutos cada una, integradas en el horario de tutoría u orientación académica. Esta planificación permite un equilibrio entre continuidad, asimilación de contenidos y aplicación práctica, respetando el ritmo académico del alumnado de segundo de Bachillerato.

Las sesiones siguen una progresión pedagógica estructurada en tres fases:

- **Fase inicial (Semana 1):** Evaluación diagnóstica y primeras prácticas de atención plena.
- **Fase de desarrollo (Semanas 2 a 5):** Trabajo activo sobre la autorregulación emocional, la atención plena, la autocompasión y la gestión del estrés.
- **Fase final (Semana 6):** Aplicación en contexto de evaluación, reflexión sobre la práctica y evaluación final del programa.

Tabla 3. Temporalización

SESIÓN ACTIVIDADES	ABRIL				MAYO	
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Introducción al mindfulness	X					
Atención plena en la respiración	X					
Escáner corporal		X				
Conciencia emocional		X				
Pensamientos automáticos			X			
Mindfulness en movimiento			X			
Autocompasión				X		
Planificación consciente				X		
Estrés académico					X	
Mindfulness en la evaluación					X	
Integración y continuidad						X
Cierre y evaluación final						X

4.9. Sesiones de trabajo.

El programa de intervención se estructura en un total de doce sesiones, diseñadas para desarrollarse a lo largo de seis semanas con una frecuencia de dos sesiones semanales. Cada una de ellas aborda, de forma progresiva, los contenidos y competencias vinculadas al mindfulness, con el objetivo de reducir el estrés académico y favorecer el bienestar emocional del alumnado de segundo de Bachillerato.

Las sesiones siguen una secuencia pedagógica que parte de la introducción a la atención plena y la evaluación inicial, avanza hacia el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional, autocompásion, planificación consciente y afrontamiento del estrés, y finaliza con la integración de las estrategias aprendidas y la evaluación final del programa.

Por razones de claridad y para evitar sobrecargar este apartado, el desarrollo detallado de cada sesión, incluyendo objetivos, contenidos, recursos, temporalización y procedimientos, se presenta íntegramente en el **Anexo IV. Sesiones de trabajo** (Tablas 4 a 15).

4.10. Fundamentación de la innovación.

Esta propuesta de intervención representa una innovación educativa en el contexto de la orientación psicopedagógica, al integrar de forma estructurada y sistemática la práctica de mindfulness como estrategia para gestionar el estrés académico en el alumnado de segundo de Bachillerato. Esta etapa educativa se caracteriza por una elevada presión emocional derivada de la exigencia académica y de la proximidad de la Prueba de Acceso a la Universidad (PAU), lo que hace especialmente necesario introducir metodologías preventivas y de apoyo al bienestar psicoemocional.

El carácter innovador de la propuesta se justifica por los siguientes aspectos:

- **Cambio metodológico:** se abandona un enfoque exclusivamente académico o instructivo para incorporar prácticas experienciales, vivenciales y autorreflexivas centradas en el alumno. El mindfulness fomenta la conciencia del momento presente, la autorregulación emocional y la resiliencia, capacidades esenciales pero poco desarrolladas en el currículo ordinario.
- **Educación emocional integrada:** el programa promueve una alfabetización emocional activa en un contexto real y con una finalidad concreta: afrontar situaciones de ansiedad ante los exámenes. Esta conexión directa entre el bienestar personal y el rendimiento académico representa una visión integral de la educación.
- **Aplicación de recursos no convencionales:** se incorporan dinámicas como el escáner corporal, la respiración consciente, la atención plena en el movimiento o la meditación guiada, así como herramientas digitales específicas (aplicaciones de meditación), adaptadas al perfil adolescente y fácilmente transferibles fuera del aula.
- **Respuesta a una necesidad detectada:** diversos estudios (Pacheco, 2019; Méndez y Ruiz-Esteban, 2021) y la experiencia de los equipos de orientación confirman el aumento del estrés en esta etapa, especialmente en el último trimestre del curso. Esta intervención responde a una demanda real, con propuestas concretas, factibles y sostenibles.
- **Enfoque preventivo e inclusivo:** se trata de una intervención universal, dirigida a todo el grupo-clase, lo que favorece la prevención primaria, reduce el estigma y permite una atención más equitativa a la salud mental escolar, en línea con las recomendaciones de la UNESCO (2021) sobre bienestar emocional en las escuelas.

Esta propuesta, por tanto, no solo aspira a reducir el estrés a corto plazo, sino a dotar al alumnado de herramientas duraderas para afrontar los desafíos académicos y

personales desde la atención plena, la serenidad y la conciencia crítica. Supone una apuesta por una educación que cuida, que acompaña y que entiende el éxito escolar como un equilibrio entre el saber, el saber hacer y el saber estar.

4.11. Atención a la diversidad.

La presente intervención se fundamenta en los principios de inclusión, equidad y atención a la diversidad establecidos en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE), que en su artículo 74 promueve una respuesta educativa personalizada para garantizar el máximo desarrollo posible de todo el alumnado. Asimismo, el currículo canario contempla la diversidad como un valor y un reto pedagógico que debe abordarse mediante medidas organizativas, metodológicas y curriculares.

Desde este marco normativo y pedagógico, la propuesta de intervención basada en mindfulness se concibe como una actuación inclusiva, preventiva y universal, dirigida a todo el grupo-clase, pero con posibilidad de adaptación flexible a las necesidades específicas que puedan surgir.

A continuación, se describen algunas medidas de atención a la diversidad que podrían implementarse según diferentes tipos de necesidades:

Alumnado con discapacidad visual:

- Uso de audios accesibles para todas las meditaciones y prácticas guiadas.
- Descripción verbal de todos los movimientos o dinámicas.
- Posibilidad de utilizar dispositivos de apoyo (lector de pantalla, braille digital) para los diarios de práctica.

Alumnado con discapacidad auditiva:

- Inclusión de subtítulos en los vídeos o meditaciones grabadas.

- Apoyo visual mediante pictogramas o imágenes durante las instrucciones.
- Coordinación con intérprete de lengua de signos (si lo requiere).
- Evaluación basada en observación directa y registro visual de sus experiencias.

Alumnado con discapacidad motora:

Aseguramiento de accesibilidad física al aula (espacios amplios, mobiliario ajustable).

- Adaptación de posturas en las prácticas de meditación o escáner corporal (por ejemplo, sentado en silla con apoyo).
- Posibilidad de registrar las reflexiones mediante dictado por voz o asistencia tecnológica.

Alumnado con Trastorno del Espectro Autista (TEA):

- Estructuración clara y visual de las sesiones (uso de rutinas, agendas visuales).
- Minimización de estímulos auditivos o lumínicos que puedan generar sobrecarga sensorial.
- Flexibilidad en la participación grupal (posibilidad de reflexionar de forma individual en vez de en grupo).
- Evaluación adaptada mediante registros breves, pictográficos o en formato visual.

Alumnado con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad o TDAH:

- Repetición clara de instrucciones clave y apoyo visual.
- Segmentación de actividades para evitar sobrecarga cognitiva.
- Mayor tiempo para la reflexión escrita o verbal.
- Refuerzo positivo frecuente y feedback individualizado.

Estas adaptaciones se complementan con una metodología flexible, que combina lo verbal, lo visual, lo corporal y lo emocional, lo que facilita el acceso a la experiencia a

través de múltiples canales de aprendizaje. El enfoque inclusivo del mindfulness, basado en la no exigencia, la observación sin juicio y el respeto al ritmo de cada uno, resulta especialmente compatible con la diversidad del aula y promueve una participación activa desde las capacidades de cada estudiante.

5. CONCLUSIONES

Este Trabajo Fin de Máster ha tenido como finalidad diseñar una propuesta de intervención psicopedagógica basada en la práctica del mindfulness, orientada a la gestión del estrés académico en estudiantes de segundo de Bachillerato que se preparan para la Prueba de Acceso a la Universidad (PAU). A partir del análisis teórico y contextual realizado, se ha podido constatar que el estrés en esta etapa educativa constituye una problemática relevante que afecta a múltiples dimensiones del desarrollo del alumnado, incluyendo su bienestar emocional, su capacidad de atención, su rendimiento académico y su salud mental general.

El mindfulness, entendido como la capacidad de prestar atención al momento presente de forma consciente y sin juzgar, ha demostrado ser una herramienta eficaz en contextos educativos para mejorar la autorregulación emocional, la concentración y la resiliencia frente a la presión académica. En este sentido, la intervención diseñada propone una alternativa innovadora a las estrategias tradicionales de orientación educativa, integrando prácticas de atención plena en el horario lectivo mediante una metodología activa, reflexiva y centrada en el estudiante.

La propuesta incluye un total de doce sesiones distribuidas a lo largo de seis semanas, coincidiendo con los meses de abril y mayo, justo antes de la realización de la PAU. La estructura del programa permite una progresión gradual desde el conocimiento básico del mindfulness hasta su aplicación práctica en situaciones de alto estrés, como los exámenes o la planificación del estudio. Cada sesión está pensada para fomentar tanto el aprendizaje experiencial como la interiorización personal de las técnicas propuestas, todo ello en un clima de confianza, respeto y aceptación.

Además, la intervención se ha diseñado teniendo en cuenta los principios de inclusión y atención a la diversidad establecidos por la normativa educativa vigente. De

este modo, se han contemplado diversas adaptaciones metodológicas y materiales que permiten garantizar la participación de todo el alumnado, independientemente de sus características personales o necesidades específicas de apoyo educativo.

Por otro lado, la propuesta también responde a los principios de una educación integral y comprometida con el bienestar del alumnado, alineándose con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en particular con el ODS 3, relativo a la salud y el bienestar, y el ODS 4, que promueve una educación de calidad inclusiva y equitativa. En definitiva, la propuesta presentada constituye una aportación original e innovadora al ámbito de la psicopedagogía, al ofrecer una respuesta concreta y viable a una necesidad real del sistema educativo. Si bien será necesaria su implementación práctica para evaluar empíricamente su impacto, el presente trabajo sienta las bases para futuras líneas de intervención centradas en el bienestar emocional del alumnado, así como para la inclusión del mindfulness como recurso preventivo y formativo dentro del currículo escolar.

6. LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INTERVENCIÓN

6.1. Limitaciones.

A pesar de la coherencia interna y fundamentación teórica de la presente propuesta, es necesario reconocer varias limitaciones que pueden condicionar su aplicabilidad y efectividad en contextos educativos reales. Estas limitaciones no invalidan el valor del diseño, pero sí permiten situar la intervención en un marco realista y perfectible.

En primer lugar, se trata de una propuesta dirigida específicamente al alumnado de segundo de Bachillerato, lo que limita su extrapolación directa a otros niveles educativos sin una adaptación previa. Si bien las técnicas de mindfulness pueden ser aplicables a estudiantes de distintas edades, los contenidos, el lenguaje y la profundidad de las sesiones deberían ajustarse a las características evolutivas y cognitivas de otros grupos.

En segundo lugar, la propuesta ha sido diseñada para desarrollarse en un contexto escolar concreto, posiblemente con determinadas condiciones socioculturales (nivel medio de recursos, clima favorable a la innovación, orientación educativa activa, etc.). En contextos más desfavorecidos, con ratios elevados o con una cultura escolar menos abierta a enfoques emocionales, su aplicación podría verse limitada o requerir adaptaciones organizativas más profundas.

Otro aspecto relevante es la duración de la intervención. Aunque se han planificado 12 sesiones distribuidas en seis semanas, no se puede garantizar que este número de sesiones sea suficiente para generar cambios sostenibles en todos los estudiantes. El entrenamiento en mindfulness requiere continuidad, repetición y tiempo de interiorización, por lo que los efectos más profundos podrían requerir una intervención más prolongada o su refuerzo mediante actividades complementarias.

Además, debe tenerse en cuenta que el éxito de esta propuesta está parcialmente condicionado a la figura del educador o educadora que la implemente. La práctica del

mindfulness no consiste únicamente en aplicar técnicas, sino en transmitir una actitud de atención plena y respeto, que requiere una formación específica, aunque sea básica. La ausencia de esta formación podría reducir la eficacia de la propuesta o incluso generar rechazo si se transmite de forma mecánica o poco sensible.

Finalmente, cabe destacar que el presente trabajo no incluye una fase de implementación ni evaluación empírica, por lo que no se puede comprobar con datos objetivos la efectividad real de la intervención. Esta carencia metodológica se plantea como una oportunidad para futuros estudios o experiencias piloto que validen, ajusten y mejoren la propuesta en base a la evidencia.

6.2. Futuras líneas de intervención.

La intervención desarrollada en este Trabajo Fin de Máster supone una aportación innovadora al campo de la psicopedagogía, al integrar de forma estructurada la práctica del mindfulness como estrategia de regulación emocional ante el estrés académico. Su novedad radica no solo en el contenido, la atención plena como competencia transversal, sino en el enfoque preventivo, inclusivo y formativo que plantea, con un impacto potencial tanto en el bienestar como en el rendimiento académico del alumnado.

Una de las líneas de intervención más prometedoras es su validación empírica en contextos reales. Sería altamente recomendable implementar el programa en un centro educativo a modo de experiencia piloto, aplicando instrumentos de evaluación pre y post intervención que permitan analizar sus efectos sobre variables como el nivel de estrés, la atención sostenida o el clima de aula. Esta fase permitiría recoger información cualitativa y cuantitativa que daría solidez a la propuesta y facilitaría su generalización.

Otra línea de trabajo futura sería la ampliación del programa a otros niveles educativos, como primer curso de Bachillerato o la Educación Secundaria Obligatoria. En

estos niveles también se detectan altos niveles de estrés y ansiedad académica (Méndez y Ruiz-Esteban, 2021), por lo que adaptar el enfoque del mindfulness a etapas anteriores podría tener un efecto preventivo más amplio.

Asimismo, se abre la posibilidad de implicar a las familias y al profesorado en procesos de formación en mindfulness, de forma que se cree una comunidad educativa que comparta un enfoque común de autocuidado, regulación emocional y acompañamiento consciente. Diversos estudios (Rodríguez-Ledo et al., 2022; Zenner et al., 2014) avalan la efectividad de programas que incluyen a los distintos agentes educativos en la aplicación del mindfulness, al potenciar su sostenibilidad e impacto.

También podría explorarse la inclusión del mindfulness como parte del currículo transversal de competencias emocionales, especialmente en el marco de los nuevos desarrollos del currículo LOMLOE, que promueve el bienestar como parte del perfil de salida del alumnado.

En definitiva, esta propuesta abre un camino hacia un modelo de intervención psicopedagógica más centrado en la persona, en su equilibrio emocional y en su capacidad de estar presente en su propio proceso de aprendizaje. La atención plena no solo reduce el estrés académico, sino que favorece una educación más humana, consciente y transformadora.

7. REFERENCIAS

20 Minutos. (2024, 28 de mayo). Un estudio afirma que más de la mitad de los estudiantes sienten ansiedad a causa de los exámenes de Selectividad. *20 Minutos*.

<https://www.20minutos.es/salud/familia/estudio-afirma-que-mas-mitad-estudiantes-sienten-ansiedad-causa-examenes-selectividad-5312078>

Álvarez, J., Aguilar-Parra, J. M., & Lorenzo, J. J. (2012). La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas.

Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 10(1), 333–354.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4760872>

Castillo, M. I., & Ruiz-Crespín, J. D. A. (2024). Mindfulness en la educación: Una revisión sistemática. *RIDE: Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 15*(29). <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/2081>

Fernández-Castillo, A. (2021). State-anxiety and academic burnout regarding university access selective examinations in Spain during and after the COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology, 12*, 621863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621863>

Franco, C., Mañas, I., & Gallego, J. (2020). Exploring the effects of a mindfulness program for students of secondary school.

https://www.researchgate.net/publication/220059190_Exploring_the_Effects_of_a_Mindfulness_Program_for_Students_of_Secondary_School

Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., & Job, R. (2015). Mindful emotion regulation: Exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *BioMed Research International, 2015*, Article 670724.

<https://www.researchgate.net/publication/269202035>

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging, 191*(1), 36–43.

https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Holzel-Mindfulness_and_Brain_Gray_Matter_Density.pdf

Jiménez-Gómez, L., Yela, J. R., Crego, A., Melero-Ventola, A. R., & Gómez-Martínez, M. Á. (2022). Efectividad de los programas de Reducción de Estrés Basada en

Mindfulness (MBSR) y de Autocompásion Consciente (MSC) en la mejora de habilidades de mindfulness y autocompásion en estudiantes de psicología clínica y de la salud. *Mindfulness*, 13(3), 632–644.

<https://www.researchgate.net/publication/357957443>

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte / Bantam Dell.

<https://ird.mcu.ac.th/wp-content/uploads/2021/07/Full-Catastrophe-Living-PDFDrieve-.pdf>

OpenAI. (2025). *ChatGPT (GPT-5)* [Large language model]. OpenAI.

<https://chat.openai.com/>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, 122868–122953.

<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17264>

Marfil-Sánchez, S. (2021). Programa de mindfulness y mejora de la atención en alumnos de educación primaria y secundaria. *Revista de Investigación Educativa*, 39(1), 187–205. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8002053>

Mayo Clinic. (2024). Meditation: A simple, fast way to reduce stress.

<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858>

Mauriz-Turrado, I., & Fernández-Río, J. (2023). Mindfulness en la ESO: Un estudio cualitativo. *Retos*, 49, 642–651.

<https://www.revistaretos.org/index.php/retos/article/view/97037>

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022). *Guía de la EBAU para estudiantes y familias*. Gobierno de España. <https://www.educacionyfp.gob.es>

Modrego-Alarcón, M., Martínez-Val, L., Borao, L., Margolles, R., & García-Campayo, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: Profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30(3), 31–46. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802511>

Pardo Carballido, C. (2021). *Eficacia de la práctica de mindfulness para la reducción de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios* [Tesis doctoral, Universidade da Coruña]. Repositorio Institucional da UDC.

<https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/28212>

Pickerell, L. (2023). *Improving emotion regulation through metacognition and mindfulness: Developing a primary school-based intervention* [Tesis doctoral, University of Lincoln]. <https://repository.lincoln.ac.uk/articles/thesis/24874482>

Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín Oficial del Estado*, 76, 45361–45442.

<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2022-4975>

Rodríguez, E. (2024, 28 de mayo). Más de la mitad de los alumnos sienten ansiedad por los exámenes de selectividad. *Ser Padres*.

<https://www.serpadres.es/actualidad/48523.html>

Rodríguez, J., & García, M. A. (2022). Atención plena en el aula: Efectos sobre la autorregulación emocional y la metacognición. *Revista de Psicología Escolar*, 30(2), 12–28.

Ruiz, J. A. (2021). *Mindfulness en psicología y educación: Fundamentos y aplicaciones*. Desclée de Brouwer.

Sería Aiquipa, E., Pérez, L. A., Caballero, C., González, M., & Serrano, P. (2023). Revisión sistemática de la efectividad de la meditación en el bienestar psicológico en estudiantes de ciencias de la salud. *Ciencias Psicológicas*, 18(2), e3730. <https://www.researchgate.net/publication/384368258>

Suárez-García, Z., Álvarez-García, D., García-Redondo, P., & Rodríguez, C. (2020). The effect of a mindfulness-based intervention on attention, self-control, and aggressiveness in primary school pupils. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3610. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7178275>

8. ANEXOS

8.1. Anexo I. Siglas.

- **CCEC:** Competencia en conciencia y expresión culturales
- **CCL:** Competencia en comunicación lingüística
- **CIE-11:** Clasificación Internacional de enfermedades
- **DSM-5-TR:** Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales
- **EEA:** Escala de Estrés Académico
- **LOMLOE:** Ley Orgánica de Modificación de la Ley Orgánica de Educación
- **MBCT:** Mindfulness-based cognitive therapy
- **MBSR:** Mindfulness Based Stress Reduction
- **ODS:** Objetivos Desarrollo Sostenible
- **PAU:** Prueba de Acceso a la Universidad
- **PSS-10:** Cuestionario de Estrés Percibido
- **TDAH:** Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad
- **TEA:** Trastorno del Espectro Autista
- **TFM:** Trabajo Fin de Máster

8.2 Anexo II. Instrumentos de evaluación inicial.

Anexo II.I. Escala de Estrés Académico (EEA).

Autores: González y Landero (2014)

Objetivo: Medir el nivel de estrés percibido relacionado con la vida académica.

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de afirmaciones relacionadas con situaciones que pueden generar estrés en el ámbito escolar. Por favor, indique en qué medida cada situación le resulta estresante utilizando la siguiente escala:

Valor	Significado
1	Nada estresante
2	Poco estresante
3	Moderadamente
4	Bastante estresante
5	Muy estresante

Ítems:

1. La cantidad de tareas que debo realizar.
2. Los exámenes y evaluaciones frecuentes.
3. La presión por obtener buenas calificaciones.
4. Las expectativas de mis profesores y familiares.
5. La dificultad para organizar mi tiempo entre estudio y ocio.
6. La cantidad de temas que tengo que estudiar.
7. El tener que estudiar asignaturas que no me gustan.
8. El miedo a fracasar en los exámenes.
9. Las comparaciones con mis compañeros.
10. La falta de tiempo para realizar todas las actividades escolares.

Anexo II.II. Cuestionario de Estrés Percibido (PSS-10).

Autores: Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983)

Objetivo: Evaluar la percepción subjetiva del estrés durante el último mes.

Instrucciones: Lea cada afirmación cuidadosamente y marque la opción que mejor describa con qué frecuencia ha experimentado cada situación en las últimas cuatro semanas:

Valor	Significado
0	Nunca
1	Casi nunca
2	A veces
3	Bastante
4	Muy amenudo

Ítems:

1. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?
2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?
3. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan de tal forma que no puede superarlas?
4. ¿Con qué frecuencia ha pensado que no podía afrontar todos sus problemas?
5. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le salían bien? (invertido)
6. ¿Con qué frecuencia ha sentido que estaba manejando bien las situaciones difíciles? (invertido)
7. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía hacer lo que realmente quería?
8. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas estaban fuera de su control?
9. ¿Con qué frecuencia ha sentido que estaba logrando sus objetivos? (invertido)
10. ¿Con qué frecuencia se ha sentido irritado o molesto

Anexo II. III. Cuestionario Ad Hoc de Autopercepción Emocional.

Autores: Elaboración propia

Objetivo: Explorar aspectos emocionales y cognitivos relacionados con el bienestar y el rendimiento académico.

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de afirmaciones sobre cómo se ha sentido en la última semana. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada situación utilizando la siguiente escala:

Valor	Significado
1	Nunca
2	Rara vez
3	A veces
4	Frecuentemente
5	Siempre

Ítems:

1. He tenido dificultades para conciliar el sueño.
2. Me he sentido motivado para realizar mis estudios.
3. Me ha costado concentrarme en las tareas escolares.
4. He experimentado pensamientos negativos sobre mis capacidades.
5. He sentido ansiedad antes de un examen o evaluación.
6. He tenido pensamientos automáticos que me han generado malestar.
7. Me he sentido capaz de manejar mis emociones.
8. He notado cambios en mi apetito debido al estrés.

8.3 Anexo III. Instrumentos de evaluación formativa.

Anexo III.I Rúbrica de Observación Docente.

Objetivo: Valorar la implicación, actitud y participación del alumnado durante las sesiones de intervención.

Instrucciones: El docente evaluará de forma cualitativa y cuantitativa los siguientes indicadores tras cada sesión.

Indicador	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Insuficiente (1)
Participación activa en las actividades propuestas.	Participa con entusiasmo y constancia.	Participa frecuentemente y con interés.	Participa de forma intermitente.	No participa o muestra desinterés.
Actitud respetuosa y receptiva durante la sesión.	Participa con entusiasmo y constancia.	Participa frecuentemente y con interés.	Participa de forma intermitente.	No participa o muestra desinterés.
Capacidad de atención y concentración durante los ejercicios.	Participa con entusiasmo y constancia.	Participa frecuentemente y con interés.	Participa de forma intermitente.	No participa o muestra desinterés.
Reflexión sobre la experiencia personal.	Participa con entusiasmo y constancia.	Participa frecuentemente y con interés.	Participa de forma intermitente.	No participa o muestra desinterés.
Colaboración con el grupo y seguimiento de normas.	Participa con entusiasmo y constancia.	Participa frecuentemente y con interés.	Participa de forma intermitente.	No participa o muestra desinterés.

Anexo III. II. Diario de práctica personal.

Objetivo: Favorecer la autorreflexión del alumnado tras cada sesión del programa.

Instrucciones: Tras cada sesión, el alumnado deberá dedicar unos minutos a responder las siguientes preguntas de forma breve.

Formato sugerido:

1. ¿Cómo me sentí durante la sesión?
2. ¿Qué he aprendido hoy sobre mí?
3. ¿Qué dificultad he tenido (si hubo alguna)?
4. ¿Qué puedo aplicar de lo practicado en mi vida diaria?

Anexo III. III. Cuestionario de Autoevaluación Quincenal.

Objetivo: Valorar el impacto percibido de las sesiones en el bienestar personal y académico.

Instrucciones: Cada dos semanas, el alumnado responderá a este breve cuestionario.

Marque la opción que mejor describa su experiencia.

Valor	Significado
1	Nada de acuerdo
2	Poco de acuerdo
3	De acuerdo
4	Muy de acuerdo
5	Totalmente de acuerdo

Ítem sugeridos

1. He notado una mejora en mi capacidad para concentrarme.
2. Gestiona mejor mis emociones en situaciones de estrés.
3. Me siento más motivado/a para estudiar.
4. He aprendido estrategias que puedo aplicar en mi día a día.
5. Siento que estas sesiones están teniendo un impacto positivo en mí.

8.4 Anexo IV. Sesiones de trabajo.

Tabla 4

Sesión 1. Introducción al mindfulness y evaluación inicial

Objetivo específico	Fomentar la toma de conciencia del momento presente en el alumnado mediante prácticas semanales de atención plena.
Objetivo operativo	Conocer el nivel inicial de estrés académico y presentar los fundamentos del mindfulness de forma experiencial.
Contenidos	Técnicas de mindfulness, respiración consciente, autorregulación emocional.
Competencias	Competencia emocional, Competencia en salud y bienestar, Competencia personal, social y de aprender a aprender, Competencia digital
Recursos	Aula polivalente, proyector, altavoz Bluetooth, cuaderno de prácticas, formularios impresos de evaluación inicial, vídeo introductorio y audio guiado (Insight Timer).
Duración	50 minutos
Evaluación	Escala de Estrés Académico (EEA), Cuestionario de Estrés Percibido (PSS-10), Cuestionario ad hoc, diario reflexivo.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción al tema del día con proyección del vídeo “MINDFULNESS: cómo empezar a meditar desde cero” (Youtube - 12:35 min.) 2. Práctica guiada de respiración consciente “Atención plena de 5 minutos” (Insight Timer - 5 min.) 3. Aplicación de los tres instrumentos de evaluación inicial. 4. Espacio de reflexión grupal: sensaciones tras la práctica. 5. Registro individual en el diario personal.

6. Cierre y explicación general del programa.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 5*Sesión 2. Mindfulness y atención plena en la respiración*

Objetivo específico	Fomentar la toma de conciencia del momento presente en el alumnado mediante la respiración consciente.
Objetivo operativo	Concentrarse en la respiración para estabilizar la atención y observar los cambios en la concentración tras la práctica.
Contenidos	Técnicas de mindfulness, respiración consciente, atención focalizada.
Competencias	Competencia emocional, Competencia en salud y bienestar, Competencia personal, social y de aprender a aprender.
Recursos	Aula polivalente, esterillas o sillas, reproductor de audio, cuaderno de prácticas, aplicación Insight Timer o Smiling Mind, reloj o cronómetro.
Duración	50 minutos.
Evaluación	Rúbrica de observación, diario reflexivo, cuestionario post intervención.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción al tema del día: <i>¿Por qué centrarse en la respiración?</i> 2. Dinámica de activación: “<i>Simón dice</i>” versión <i>mindful</i>, donde solo se deben seguir las instrucciones cuando se diga “Simón dice...”. 3. Práctica guiada: audio “<i>Meditación de atención a la respiración</i>” (Insight Timer - 11:25 min). 4. Segunda ronda de “<i>Simón dice</i>” (breve), para comparar cómo ha cambiado la atención tras la práctica. 5. Reflexión grupal: <i>¿qué ha cambiado entre antes y después? ¿Cómo ha influido la respiración?</i> 6. Registro individual en el diario personal. 7. Cierre con comentarios voluntarios.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 6*Sesión 3. Escáner corporal y conciencia sensorial*

Objetivo específico	Promover la autorregulación emocional y la identificación de sensaciones corporales a través del escáner corporal.
Objetivo operativo	Practicar el escáner corporal para aumentar la conciencia del cuerpo y de las sensaciones físicas presentes.
Contenidos	Técnicas de mindfulness, conciencia sensorial, escáner corporal, atención plena.
Competencias	Competencia emocional, Competencia en salud y bienestar, Competencia personal, social y de aprender a aprender.
Recursos	Aula polivalente, esterillas o mantas, reproductor de audio, cuaderno de prácticas, alimento neutro (una pasa, galleta pequeña o trozo de chocolate), audio Insight Timer.
Duración	50 minutos.
Evaluación	Rúbrica de observación, diario reflexivo, cuestionario post intervención.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción al tema del día: ¿qué significa tomar conciencia del cuerpo? 2. Práctica guiada: <i>Escáner corporal</i> en posición tumbada o sentada. audio “Escáner corporal” (Insight Timer - 14:46) 3. Dinámica sensorial: práctica de <i>alimentación consciente</i> con una pasa (o similar), observando color, textura, olor y sabor sin juicios. 4. Reflexión grupal: ¿qué se notó durante el escáner corporal y al comer conscientemente? 5. Registro en el diario personal. 6. Cierre con identificación de una sensación corporal que suele pasar desapercibida.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 7*Sesión 4. Conciencia emocional y aceptación sin juicio*

Objetivo específico	Promover la autorregulación emocional mediante la identificación y aceptación de las emociones sin juicio.
Objetivo operativo	Reconocer y aceptar emociones sin reaccionar automáticamente, desarrollando una actitud de observación consciente.
Contenidos	Conciencia emocional, aceptación sin juicio, observación de pensamientos y emociones, autorregulación.
Competencias	Competencia emocional, Competencia en salud y bienestar, Competencia personal, social y de aprender a aprender.
Recursos	Aula polivalente, sillas o esterillas, reproductor de audio, cuaderno de prácticas, tarjetas con emociones (Rueda de Plutchik), caja de cartón (opcional), audio de meditación guiada.
Duración	50 minutos
Evaluación	Rúbrica de observación, diario reflexivo, cuestionario post intervención.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción al tema del día: ¿por qué es importante observar las emociones sin juzgarlas? 2. Práctica guiada: <i>Meditación de observación de emociones</i> (con respiración y conciencia del cuerpo). Audio: “<i>Soltar y liberar carga emocinal</i>” (Insight Timer – 06:59 min). 3. Actividad escrita: se entrega una <i>rueda de emociones</i> (Plutchik) y cada alumno marca dos emociones frecuentes esa semana. Se reflexiona sobre cómo suelen reaccionar ante ellas.

-
4. Dinámica grupal: *Caja sin juicio*: cada alumno escribe un pensamiento o emoción difícil en un papel anónimo y lo deposita en una caja. Se leen algunos ejemplos (sin nombres) para normalizar la experiencia emocional.
 5. Registro en el diario: escribir una emoción difícil aceptada hoy sin intentar cambiarla.
 6. Cierre con respiración lenta de 1 minuto para volver al presente.
-

Nota. Elaboración propia.

Tabla 8*Sesión 5. Gestión de pensamientos automáticos negativos.*

Objetivo específico	Promover la autorregulación emocional y la identificación de pensamientos negativos vinculados al rendimiento académico
Objetivo operativo	Identificar pensamientos distorsionados y aplicar técnicas de observación, aceptación y reencuadre.
Contenidos	Pensamientos automáticos, distorsiones cognitivas, atención plena, aceptación y reformulación positiva.
Competencias	Competencia emocional, Competencia en salud y bienestar, Competencia personal, social y de aprender a aprender.
Recursos	Aula polivalente, esterillas o sillas, cuaderno de prácticas, pizarra, plantillas impresas para reestructuración cognitiva, reproductor de audio.
Duración	50 minutos
Evaluación	Rúbrica de observación, diario reflexivo, cuestionario post intervención.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción: breve explicación de qué son los <i>pensamientos automáticos</i> y cómo influyen en nuestras emociones y conductas. 2. Práctica guiada: “<i>Pensamientos como hojas en el río</i>” – visualización donde los pensamientos se observan sin engancharse a ellos. Audio: “<i>Dejar de pensar demasiado</i>” (Youtube - Psi Mammoliti, 12:37) 3. Actividad escrita: identificación de un pensamiento negativo habitual (ej. “No voy a poder con la PAU”) y completar una tabla: <ul style="list-style-type: none"> - Pensamiento automático - ¿Qué emoción provoca? - ¿Qué evidencia hay a favor y en contra?

-
- Reformulación alternativa más realista y amable.
 - 4. Reflexión grupal: ¿cómo cambia la emoción al cambiar el pensamiento?
 - 5. Registro individual en el diario personal.
 - 6. Cierre con la frase reflexiva: “*No todo lo que pienso es verdad; puedo elegir cómo responder*”.
-

Nota. Elaboración propia.

Tabla 9*Sesión 6. Mindfulness en movimiento y pausas activas conscientes*

Objetivo específico	Favorecer la integración del mindfulness en la vida cotidiana mediante la práctica del movimiento consciente y las pausas activas
Objetivo operativo	Aprender a conectar cuerpo y mente a través del movimiento consciente como estrategia para reducir la tensión acumulada.
Contenidos	Mindfulness en movimiento, respiración consciente, conciencia corporal, pausas activas.
Competencias	Competencia emocional, Competencia en salud y bienestar, Competencia personal, social y de aprender.
Recursos	Aula amplia o exterior, esterillas o sillas, altavoz o proyector, cuaderno de prácticas, ropa cómoda.
Duración	50 minutos
Evaluación	Rúbrica de observación, diario reflexivo, cuestionario post intervención.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción: presentación del concepto <i>mindfulness en movimiento</i> y su aplicación en el aula o el estudio. 2. Práctica guiada: reproducción del vídeo <i>Pausa consciente – Meditación guiada</i> (5 min), con estiramientos suaves y conciencia corporal desde la silla. 3. Caminata consciente durante 5 minutos, prestando atención al ritmo, respiración y contacto con el suelo. 4. Espacio de reflexión grupal: ¿cómo responde el cuerpo al moverse con atención? ¿Qué se siente distinto? 5. Registro individual en el diario personal. 6. Cierre con una respiración profunda y frase de anclaje: <i>“Estoy presente en mi cuerpo”</i>

Nota. Elaboración propia.

Tabla 10*Sesión 7. Autocompásion y diálogo interno positivo*

Objetivo específico	Desarrollar la capacidad de autocompásion y el diálogo interno positivo como herramienta para reducir la autocritica en contextos académicos.
Objetivo operativo	Identificar el discurso interno negativo y transformarlo en mensajes amables y realistas hacia uno mismo.
Contenidos	Autocompásion, diálogo interno, autoestima, aceptación, autorregulación emocional.
Competencias	Competencia emocional, Competencia en salud y bienestar, Competencia personal, social y de aprender a aprender.
Recursos	Aula tranquila, sillas o esterillas, cuaderno de prácticas, tarjetas o plantilla de frases, reproductor de audio o vídeo.
Duración	50 minutos
Evaluación	Rúbrica de observación, diario reflexivo, cuestionario post intervención.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción: reflexión guiada sobre cómo se habla cada persona a sí misma ante un error o una dificultad. 2. Práctica guiada: <i>Meditación de autocompásion</i> centrada en generar frases de amabilidad hacia uno mismo. 3. Actividad escrita: completar frases como: <ul style="list-style-type: none"> – “Una cosa que me diría un buen amigo si fallara es...” – “Hoy me reconozco por...” 4. Dinámica grupal: <i>El espejo simbólico</i> (voluntario): cada alumno verbaliza una frase amable frente al grupo o en privado. 5. Registro individual en el diario personal: escribir un compromiso de autocompásion.

-
6. Cierre con respiración lenta y visualización de una imagen segura o relajante
-

Nota. Elaboración propia.

Tabla 11*Sesión 8. Planificación consciente del tiempo de estudio*

Objetivo específico	Fomentar hábitos de estudio saludables y conscientes mediante la planificación realista del tiempo y la autorregulación
Objetivo operativo	Identificar el propio uso del tiempo, detectar hábitos poco funcionales y diseñar un plan de estudio personalizado con pausas conscientes.
Contenidos	Organización del tiempo, planificación consciente, pausas activas, autocuidado, atención plena al estudiar.
Competencias	Competencia personal, social y de aprender a aprender, Competencia en salud y bienestar, Competencia digital.
Recursos	Aula ordinaria, cuaderno de prácticas, plantillas impresas de planificación semanal, material de escritura, proyector, apps (<i>Forest, Focus To-Do</i>)
Duración	50 minutos
Evaluación	Rúbrica de observación, diario reflexivo, revisión de la planificación elaborada.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción: reflexión inicial sobre cómo se reparte el tiempo entre estudio, descanso, ocio, sueño y alimentación. 2. Actividad escrita: elaboración de una <i>rueda del equilibrio personal</i>, marcando el porcentaje aproximado dedicado a cada área. 3. Dinámica de planificación: completar una <i>plantilla de horario semanal</i> con franjas realistas, incluyendo pausas conscientes, momentos de desconexión y técnicas de respiración breve antes de estudiar. 4. Presentación breve de apps para estudiar con atención plena:

-
- *Forest*: app que bloquea distracciones mientras se planta un árbol virtual.
 - *Focus To-Do*: pomodoro y gestión del tiempo con pausas programadas.
5. Registro individual en el diario: reflexionar sobre un hábito que se desea modificar o fortalecer.
 6. Cierre con una respiración consciente de 1 minuto para anclar la planificación
-

Nota. Elaboración propia.

Tabla 12*Sesión 9. Mindfulness en situaciones de estrés académico*

Objetivo específico	Dotar al alumnado de estrategias de autorregulación para afrontar situaciones académicas estresantes de forma consciente.
Objetivo operativo	Aprender técnicas breves de atención plena para aplicar antes, durante y después de una situación estresante (examen, exposición, entrega...).
Contenidos	Estrés académico, afrontamiento consciente, respiración reguladora, anclaje al presente.
Competencias	Competencia emocional, Competencia en salud y bienestar, Competencia personal, social y de aprender a aprender.
Recursos	Aula ordinaria, sillas o esterillas, reproductor de audio, cuaderno de prácticas, plantilla escrita “Mi botón de calma”
Duración	50 minutos
Evaluación	Rúbrica de observación, diario reflexivo, plantilla individual “botón de calma”.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción: diálogo guiado sobre qué situaciones académicas generan más estrés (examen oral, prueba escrita, falta de tiempo, etc.). 2. Práctica guiada: ejercicio de respiración 4-7-8 (inhalar 4 segundos, retener 7, exhalar 8). Audio: “Visualización para rendir en un examen” (Insight Timer - 13:45). 3. Visualización breve: imaginar una situación estresante próxima y observar la reacción corporal. 4. Actividad escrita: completar la plantilla “Mi botón de calma”, donde cada alumno elige tres técnicas que le funcionen para calmarse antes de una situación

estresante (respiración, estiramiento, frase de anclaje, visualización, etc.).

5. Reflexión grupal y registro individual en el diario personal.
 6. Cierre: práctica libre de respiración consciente o frase de autovaloración positiva.
-

Nota. Elaboración propia.

Tabla 13*Sesión 10. Mindfulness en la evaluación: gestión del miedo al examen*

Objetivo específico	Reducir el miedo al examen mediante estrategias de mindfulness que favorezcan la autorregulación emocional y el afrontamiento sereno
Objetivo operativo	Aplicar técnicas de atención plena antes y durante una simulación de examen, observando cómo influyen en el rendimiento y el estado emocional.
Contenidos	Ansiedad ante los exámenes, afrontamiento consciente, atención plena, autorregulación emocional.
Competencias	Competencia emocional, Competencia en salud y bienestar, Competencia personal, social y de aprender a aprender.
Recursos	Aula ordinaria, sillas, cuaderno de prácticas, hoja de prueba simulada, reloj o cronómetro.
Duración	50 minutos
Evaluación	Rúbrica de observación, diario reflexivo, autorregistro emocional
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción: identificación de pensamientos comunes antes de un examen (“voy a suspender”, “se me va a olvidar todo”, etc.). 2. Práctica guiada: <i>Meditación para afrontar el examen con confianza</i>. Audio: Rendir bien un examen (Youtube - Bombones para el alma, 08:28 min) 3. Simulación: repaso individual de 5 minutos + práctica de respiración consciente de 2 minutos + miniexamen de 10 minutos (tema ya trabajado en clase). 4. Autorregistro emocional: ¿cómo me sentía antes, durante y después de la práctica?

-
5. Reflexión escrita: ¿qué técnica funcionó mejor? ¿Qué podría aplicar el día del examen real?
 6. Cierre con frase de anclaje positiva: “*Estoy preparado/a, hago lo mejor que puedo*”.
-

Nota. Elaboración propia.

Tabla 14*Sesión 11. Integración y continuidad de la práctica fuera del aula*

Objetivo específico	Consolidar los aprendizajes adquiridos a lo largo del programa y fomentar la continuidad autónoma de la práctica del mindfulness.
Objetivo operativo	Identificar qué estrategias han resultado más útiles, valorar los cambios personales experimentados y diseñar un plan de continuidad para aplicar el mindfulness en el día a día.
Contenidos	Evaluación final, integración de estrategias, continuidad del hábito, autoobservación y compromiso personal.
Competencias	Competencia emocional, Competencia personal, social y de aprender a aprender, Competencia en salud y bienestar.
Recursos	Aula ordinaria, cuaderno de prácticas, ficha de autorregistro final, cuestionario de evaluación post-intervención, proyector (opcional), mural colaborativo o papel continuo.
Duración	50 minutos
Evaluación	Cuestionario post intervención, rúbrica de observación, ficha de autorregistro final, diario reflexivo.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: repaso breve de las sesiones y de las herramientas trabajadas durante el programa.2. Actividad escrita: <i>Ficha “Mi práctica personal”</i>, donde el alumnado elige las 2-3 estrategias que más le han funcionado y describe cómo las puede seguir aplicando.3. Cuestionario de evaluación final del programa (repetición de instrumentos iniciales para comparar resultados: PSS-10, diario, etc.).4. Dinámica grupal: <i>Mural colaborativo</i> donde cada estudiante escribe en un post-it o papel su aprendizaje

más significativo o una frase que quiera recordar del programa.

5. Registro individual en el diario personal: reflexión final libre.
 6. Cierre emocional: respiración consciente guiada + visualización del momento en el que pondrán en práctica una de las estrategias trabajadas.
-

Nota. Elaboración propia.

Tabla 15*Sesión 12. Cierre emocional y despedida*

Objetivo específico	Favorecer un cierre emocional positivo del programa, reconociendo el proceso vivido y reforzando el sentido de continuidad personal.
Objetivo operativo	Integrar lo aprendido a través de una actividad emocionalmente significativa, agradecer el recorrido compartido y despedirse del grupo con conciencia plena.
Contenidos	Cierre emocional, gratitud, despedida consciente, valoración del proceso.
Competencias	Competencia emocional, Competencia en salud y bienestar, Competencia personal, social y de aprender a aprender.
Recursos	Aula tranquila, música relajante, caja de frases, hojas en blanco, cuaderno de prácticas, luz tenue, reproductor de audio.
Duración	50 minutos
Evaluación	Diario reflexivo final, participación voluntaria, autoevaluación emocional.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción: se crea un ambiente cálido con música suave y se explica el propósito de la sesión como cierre consciente del proceso. 2. Práctica guiada: meditación de gratitud por uno mismo, por el grupo y por el camino recorrido. Audio: "Cierre. Práctica de gratitud" (Insight Timer - 17:52 min). 3. Actividad simbólica: cada alumno escribe en una hoja anónima una frase que se lleva del programa (aprendizaje, frase, recuerdo...) y la deposita en una caja. El docente lee algunas de forma aleatoria.

-
4. Dinámica de despedida: *Carta al futuro yo*, donde escriben un mensaje para sí mismos antes de la PAU o en un momento de estrés futuro.
 5. Espacio de palabras voluntarias: los alumnos que quieran pueden compartir lo que les ha aportado el programa.
 6. Cierre emocional con respiración consciente + frase colectiva: *“Que podamos recordar estar presentes cuando más lo necesitemos”*.
-

Nota. Elaboración propia.