

## REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD EN NIÑOS ESCOLARES MEDIANTE ATENCIÓN PLENA

RESUMEN:

**Introducción:** El mindfulness tiene su origen en las prácticas budistas que se originaron hace más de 2000 años. Si bien estas técnicas han estado muy presentes en la cultura oriental, su aplicación se está generalizando en occidente desde hace algunos años.

**Objetivo:** demostrar la eficacia del uso del *Mindfulness* en la reducción de los niveles de ansiedad como herramienta de educación para la salud y prevención de trastornos en la infancia. **Metodología:** Se reclutó a escolares de entre 8 y 9 años en un colegio en el área del poniente de Palma de Mallorca, dado la versatilidad de su alumnado. El periodo fue de 6 semanas consecutivas y 10 minutos diarios. Se recogieron las respuestas estandarizados sobre ansiedad infantil (CMASR-2), así como, el uso de TECA-NA para los niveles de empatía. Se utilizó el SPSS,V 21.1 **Resultados:** Se obtuvo una N=56 niños y niñas de 9-10 años. Tras la práctica del *Mindfulness* se observa una mejora en todas las escalas de ansiedad; ésta se presenta en función de la puntuación T. En todos los casos el porcentaje de los que disminuyeron su puntuación es superior al de los que la aumentaron.  $P > .006$  en las puntuaciones totales de ansiedad. **Conclusiones:** Los alumnos que encontraron mayores mejoras eran los que tenían mayores niveles de ansiedad en las puntuaciones totales. Es importante destacar que también hubo una reducción significativa en el comportamiento disruptivo y mejoró la conciencia de equipo.