

A continuación, se presenta un estudio dirigido por el Dr. Javier García Campayo, coordinador general del Grupo de Investigación en Salud Mental, de la Red de Actividades Preventivas y Promoción de la Salud de Atención Primaria RedIAPP, y director del Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.

Evaluación de la eficacia del “Programa de interioridad para crear Cultura de Cuidado de la Casa común desde la escuela”, un programa creado y desarrollado por Carmen Jalón.

Se trata de un estudio de diseño cuasi-experimental en el que han participado un total de 138 alumnos de 6º de primaria, 3º ESO y 1º Bachillerato.

Los resultados preliminares de este estudio son los siguientes:

- En lo relativo a **Ed. Primaria**, se concluye que los alumnos que han participado en este programa perciben, hacia sí mismos, un menor número de comportamientos violentos e inadecuados por parte de sus compañeros, lo que puede dar indicios de **una mejora del clima del aula**. Por otro lado, estos alumnos muestran **puntuaciones mayores en empatía, compasión y preocupación por los demás**, lo que contribuye a la hipótesis anterior. Finalmente, este programa facilita que los estudiantes adquieran interés y preocupación por diversos problemas medioambientales.
- En lo relativo a **Ed. Secundaria y Bachillerato**, se observa una tendencia en la muestra de alumnos de ESO que han participado en este estudio a experimentar menores niveles de afecto negativo, en comparación con los alumnos que no participaron en este. Por otra parte, en la muestra de alumnos de bachillerato, los alumnos informan de realizar un menor número de comportamientos violentos. Además, se observa un aumento en la faceta de “No juicio” de mindfulness en los alumnos, que implica el cultivo de la observación imparcial y que puede resultar de utilidad para que el alumno se relacione eficazmente con su experiencia interna (pensamientos, emociones, etc).

Es necesario continuar con la investigación, pero estos resultados resultan prometedores y muestran la adecuación de la inclusión de este programa en los contextos educativos.