

Mindfulness desde la práctica artística para el desarrollo de la atención plena

Mindfulness from Artistic Practice for the Development of Attention

Alejandra Vega Martín

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

alejandravegamartin@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-7799-5902>

Recibido: 18/09/2025

Revisado: 29/09/2025

Aceptado: 29/09/2025

Publicado: 01/11/2025

Mariana Daniela González Zamar

Universidad de Almería

mgz857@ual.es

<https://orcid.org/0000-0003-1187-8970>

Sugerencias para citar este artículo:

Vega Martín, Alejandra y González Zamar, Mariana Daniela (2025). «Mindfulness desde la práctica artística para el desarrollo de la atención plena», *Tercio Creciente*, extra10, (pp. 129-144), <https://dx.doi.org/10.17561/rtc.extra10.9969>

Resumen

La práctica artística y el mindfulness están profundamente relacionadas; en ambos casos provocan un desarrollo de la atención plena y un disfrute del aquí y ahora mediante estados contemplativos. A partir de lo anterior, se indaga en los beneficios de emplear la práctica del mindfulness integrado con las artes para alcanzar procesos de aprendizaje significativos en contextos educativos. De la intervención en estudiantes de 2º de bachillerato se concluye que el dibujo desde este enfoque mejora la retención de información durante una clase vinculada a la materia de Fundamentos Artísticos.

Palabras clave: mindfulness; atención; arte; observación; aprendizaje; memoria.

Abstract

Artistic practice and mindfulness are deeply related; in both cases they provoke a development of full attention and an enjoyment of the here and now through contemplative states. Based on the above, we look into the benefits of using mindfulness practice integrated with the arts to achieve meaningful learning processes in educational contexts are explored. From the intervention with 2nd high school students, it is concluded that drawing from this approach improves information retention during a class related to the subject of Artistic Fundamentals.

Keywords: Mindfulness; Attention; Art; Observation; Learning; Memory.

1. Introducción

¿Cómo lograr desarrollar la atención en los alumnos en una época en la que el estímulo rápido y las distracciones forman parte constante de nuestro día a día? El trabajo que leerán a continuación surge a raíz de esta cuestión.

Al igual que sucede con el mindfulness, el dibujo es un proceso mental que requiere de poner en práctica el estar aquí y ahora. Por ello se indaga en los conceptos de atención, arte y mindfulness, así como en sus beneficios. Ello con el motivo de identificar por qué podría ser relevante aunarlos como herramienta transversal para la educación.

El interés por las cualidades atencionales del arte, así como por su relación procesual con estados meditativos y observacionales motivaron la realización de este trabajo. Así mismo, el considerar que pueden ser una vía relevante si se implementa desde un enfoque de mindfulness en asignaturas ligadas o no con lo artístico. A través de la observación que provocan se puede implementar un aprendizaje más significativo ya que requiere una exigencia de mirar de veras, de realmente prestar atención a lo que se tiene delante. Enseñar mindfulness a los alumnos es posible y a través del dibujo podrían desarrollar mayor atención y una mirada más pausada ante los elementos que componen el mundo.

Además, durante una clase expositiva y en según qué asignaturas y temas concretos, podría ser una buena herramienta para descansar la mente del temario al mismo tiempo que están reteniendo información visual relevante.

Pese a que actualmente son conocidos los beneficios del arte y el mindfulness en educación, aún parece que es complicado que los maestros lo apliquen durante sus clases.

El fin de esta propuesta es darle más visibilidad al arte, y en concreto al dibujo, como recurso para ser implementado en el aula desde una perspectiva de mindfulness pretendiendo lograr aumentar la atención de los alumnos, así como lograr un aprendizaje más significativo.

2. Metas y objetivos

Objetivo general

- Indagar sobre la importancia del Mindfulness, su relación con la práctica artística y los beneficios de la atención plena en estudiantes de bachillerato.

Objetivos específicos

- Diseñar una intervención didáctica que mejore la atención de los estudiantes generando una experiencia de aprendizaje significativo.
- Indagar en el vínculo que se da entre la atención plena y los procesos observacionales del dibujo.
- Ofrecer herramientas para favorecer en el estudiante el incremento de la atención plena en el aula.
- Investigar cómo el dibujo podría emplearse de manera transversal en otras asignaturas para provocar una mejor asimilación y retención de la información.

3. Método

Se plantea para el desarrollo teórico una revisión de la literatura indagando en bases de datos internacionales: Scopus, Eric, Proquest, Psycodoc y Dialnet. Se han usado palabras clave como “Mindfulness”, “educación secundaria”, “atención”, “atención plena”, “psicología de la atención”, “memoria visual”, “Mindfulness-Based Art Therapy” entre otras.

Partiendo de lo anterior, los resultados obtenidos son sometidos a diversos filtros de selección, estudiando aquellos artículos de revistas, capítulos de libros y libros relevantes para enmarcar la temática en cuestión. Finalmente, se diseña una intervención didáctica para alumnos de 2º de bachillerato de la asignatura de Fundamentos artísticos.

4. Marco teórico

4.1. La atención como concepto psicológico

La atención abarca en sí misma un campo de estudio extenso y complejo que no abordaremos al completo en esta investigación. Sin embargo, es relevante tener unas nociones básicas ya que nos ayudará a establecer la relación existente entre los procesos atencionales que se dan en el dibujo y el Mindfulness.

El término se gesta durante un largo proceso histórico, el cual ha sido tratado por pensadores como Aristóteles, Platón o Descartes entre otros (Johnson y Proctor, 2015).

| Periodos en el estudio de la atención | | |
|---------------------------------------|-------------------|--|
| 1 | Filosófico | Anterior a la fundación de la psicología como ciencia. |
| 2 | 1860 - 1909 | Desde la fundación de la psicología en 1860 hasta 1909. |
| 3 | 1910 - 1949 | Hay una disminución aparente de los estudios sobre atención. (Auge conductista). |
| 4 | 1950 - 1974 | Resurge el interés por la atención. (Coincide con la revolución cognitiva). |
| 5 | 1975 - actualidad | Investigación contemporánea. |

Tabla 1. *Periodos en el estudio de la atención*. Fuente: Elaboración propia.

El uso contemporáneo establece la atención como un término paraguas no como un concepto ya que se asigna a una sola palabra múltiples significados. Llamar a algo atencional es ambiguo y no conlleva un compromiso teórico o empírico claro. Por ello, el uso del término atención sin un lenguaje que aclare la intención hace que una obra sea confusa. Reflejo de esto son los manuales recientes sobre la atención, ya que incluyen capítulos sobre la orientación temporal, la divagación mental, la percepción de escenas, la realización de múltiples tareas... Esta es la situación actual del término; en lugar de encontrar una única definición verdadera, se nos ofrecen distintos tipos de atención o descripciones de múltiples factores contextuales que utilizamos en escenarios particulares (Anderson, 2021).

Según Tomozei (2024) la atención se enmarca dentro de la psicología cognitiva, la cual se ocupa del estudio de los procesos mentales superiores. En ella se engloban también la percepción, la memoria, el pensamiento, el lenguaje y la resolución de problemas. A finales del siglo XIX y principios del XX los conceptos de atención, conciencia y selectividad fueron constructos estrechamente ligados (Melero y García, 2008).

Según los autores de *Atención, teoría y práctica* (Johnson y Proctor, 2015) no es fácil dar una definición exacta de lo que es la atención. Pero podríamos decir que consiste en lo siguiente: mantener la concentración en una actividad sin distraernos ni prestar atención a otros acontecimientos que pueden tener lugar en el mismo espacio-tiempo o en la mente (como recuerdos). Aunque podemos prestar atención a varios acontecimientos a la vez, dependerá de la carga de exigencia de cada uno y por lo general seremos selectivos con a qué le prestamos más atención. Intervienen procesos cognitivos como la percepción y la memoria, además de procesos inconscientes. Estos determinan en el sujeto la selección de conductas.

Según Rueda (2021) la atención es esencial para controlar el comportamiento y que no nos dejemos llevar por automatismos, pues es una forma de controlar la acción. Al igual que otros autores citados, afirma que se relaciona con la conciencia, ya que, para ser conscientes de algo esto debe ser atendido.

Hay tres tipos diferentes de atención: por un lado según la profundidad con la que se concentra (atención focalizada, sostenida y selectiva), por otro tenemos aquella que responde a estímulos externos (auditiva, visual dividida, encubierta y abierta) y finalmente la atención interna que es aquella que ocurre en la mente del sujeto (pensamientos, recuerdos, procesos mentales...). La capacidad de procesamiento de los estímulos que tiene el sistema perceptivo es limitada. La atención es la encargada de filtrar los estímulos que sí serán procesados perceptivamente. (Johnson y Proctor, 2015).

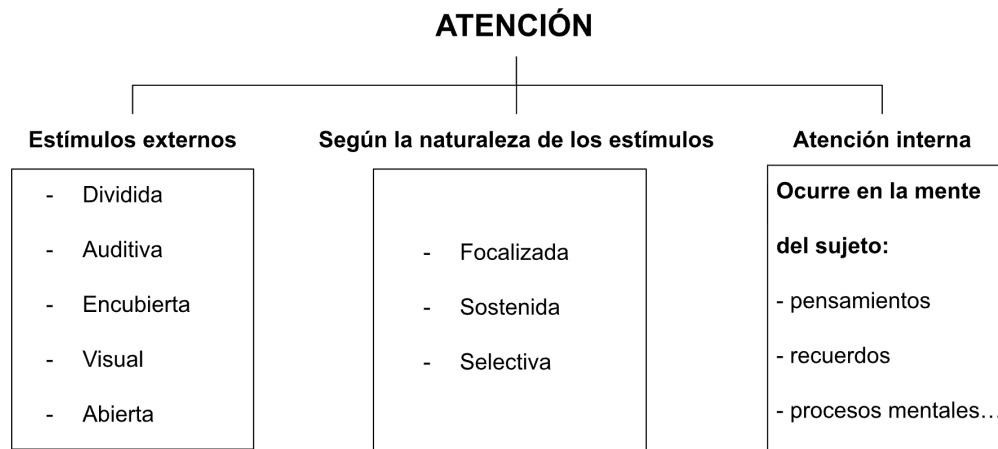


Figura 1. *Esquema sobre la atención.* Fuente: Elaboración propia.

Por su relación con el dibujo y el proceso observacional que este requiere, conviene indagar dentro del concepto de atención visual selectiva. Esta cumple la función de procesar de manera rápida y flexible la información relevante así como el filtrado de la irrelevante, lo cual está ligado también a una percepción visual eficiente (Jefferies et al., 2022). Sobre esta se desarrollaron diversas teorías.

La Teoría de la Integración de Características (TIC), desarrollada por Anne Treisman y Garry Gelade, comprende dos fases de procesamiento: una pre-atencional y otra atencional. La primera fase se refiere a la extracción automática de los rasgos más simples de aquello que tengamos próximo, como el color o el tamaño. Es en la segunda fase cuando se produce la percepción y el reconocimiento auténtico de los objetos, al integrar los rasgos observados previamente en estos (Melero y García, 2008). Si esta combinación de características no se realizará adecuadamente, el resultado sería un collage de rasgos que complicaría el reconocimiento visual de los objetos. A esto último se le llama problema de la integración y puede resolverse desde la atención, redirigiendo ésta a una zona muy concreta del espacio (Johnson y Proctor, 2015).

Otros autores consideraron modelos de atención visual como el foco espacial, el cual consistiría en orientarse hacia una zona espacial concreta del campo visual ignorando el resto de información alrededor de ella. Sobre esto último destacan dos posturas: Metáfora del foco de linterna y metáfora de lente zoom. La primera considera “que la atención espacial actúa como un foco de linterna que ilumina áreas del espacio visual

de un tamaño concreto fuera de las cuales la información no puede ser analizada”. La segunda plantea que ese foco espacial no tiene un tamaño invariable, sino que según los intereses del participante podría aumentar o disminuir (Melero y García, 2008).

Según Jefferies et al., (2022) el foco de atención se puede alterar de forma flexible de muchas maneras: se puede cambiar rápidamente de un objeto o ubicación a otro, ajustar en tamaño o extensión espacial para abarcar objetos o regiones del espacio más grandes o más pequeños. La orientación atencional puede ser automática, voluntaria o estar determinada por influencias contextuales más amplias. Dado que la atención no se puede cambiar hasta que se desconecta, la desconexión atencional es esencial para interactuar con éxito con el entorno visual. Sin embargo, la velocidad de desconexión de la atención varía según los estímulos, el individuo y la tarea. Por ejemplo, la edad o el nivel de ansiedad de un individuo afecta la eficiencia de la desconexión atencional al igual que el hecho de que el estímulo sea relevante para la tarea o a nivel emocional.

Los modelos de lente zoom se plantean alternativos a los modelos de foco mencionados anteriormente. Esta comprende que la atención abarcaría distintos niveles de resolución, de tal manera que cuando el campo de visión del foco es amplio, la capacidad para captar la información que contiene se reduce, no recibiendo un procesamiento significativo. Si por el contrario el campo de visión se reduce, la capacidad de percibir y procesar la información de los objetos que se encuentren dentro de este aumenta — siendo analizados con mayor detalle y precisión que el resto que quedan fuera — (Johnson y Proctor, 2015). Hay evidencia de un equilibrio entre la extensión espacial del foco de atención y la eficiencia del procesamiento dentro de la región atendida: los recursos de atención están más densamente concentrados dentro de un foco estrecho y más difusamente distribuidos dentro de un foco amplio (Jefferies et al., 2022).

En cuanto a la atención focalizada en una tarea, Grattery (2023) vincula el lograr mantenerla con una disminución de estados de ansiedad y depresión. La preocupación es una tarea dual que utiliza recursos de atención, y por lo tanto interfiere con la capacidad de regular la información a la que se presta atención. La memoria de trabajo juega un papel en la regulación de la ansiedad a través de la reasignación de la atención. Cuánta más carga cognitiva tenga una tarea (más memoria de trabajo y atención se deba poner en ella), habrá una mayor disminución de las experiencias emocionales nocivas a partir de estímulos negativos y una menor activación neuronal en áreas del cerebro relacionadas con el procesamiento emocional como la amígdala y la corteza orbitofrontal.

4.2. Definición Mindfulness / Atención plena

Se puede definir de múltiples maneras pero lo vital es que se trata de poner la atención en aquello que ocurre en el momento presente, aceptando cada acontecimiento desde la apertura mental sin juicios y con la mayor neutralidad posible (Hsieh, 2010).

Santed et al. (2018) tratan esta cuestión en *Mindfulness: fundamentos y aplicaciones*. Acerca del origen y uso de la palabra, se relaciona con la religión budista. El origen proviene de la expresión *samma sati*. Su significado está ligado al ser consciente

del cambio constante de todo a nuestro alrededor, y por ello, a la importancia de recordar este hecho en cada experiencia que vivimos. Y, a su vez, con una manera adecuada y correcta de prestar atención a la vida.

Esta práctica se vincula también con el liberarse del sufrimiento. En muchos casos causado por una mente que en lugar de estar en el momento presente, transita internamente el pasado o el futuro. También con la apertura, el no-juicio y la aceptación (Grattery, 2023). Su ejercicio constante puede crear alteraciones duraderas en la estructura y función de las partes del cerebro responsables de la regulación cognitiva, emocional y conductual; la regulación de la atención, el aprendizaje y la memoria, la regulación de las emociones, el control de los impulsos y la empatía (Keels, 2023).

El término *Mindfulness* o, como se ha venido traduciendo recientemente, *atención plena*, no constituye un método único o estilo específico de meditación, si no que abarca mucho más. Por lo tanto, es adecuado emplear el término para referirnos a prácticas que estimulen la atención desde el *Mindfulness* pudiendo ser estas prácticas no solo la meditación, si no el deporte, el arte, etc (Shapiro y Carlson, 2014).

Podemos llevar a cabo la práctica del *Mindfulness* de manera formal e informal. La primera se relaciona con la meditación, siendo esta integrada en el día a día por breves períodos, o de manera intensiva durante un retiro y por muchas horas seguidas (Keels, 2023). Puede realizarse en posición sentada o en movimiento, andando en silencio. Por otro lado, la práctica informal incorpora las características del *Mindfulness* a la vida cotidiana; desde la conciencia de qué estamos haciendo en el momento, estando pues presentes en la tarea, ya sea esta leer, comer o ejercitarse (Shapiro y Carlson, 2014). Podría ser algo tan simple como cambiar la forma en que los estudiantes responden las preguntas en clase, dejando un margen de unos segundos antes de pedirles una respuesta, lo que les permite experimentar los beneficios de reducir la velocidad y reflexionar antes de contestar. Se ha constatado que esos tres segundos mejoran las habilidades de pensamiento de orden superior (Keels, 2023).

Existen distintos tipos de terapias que emplean el *Mindfulness*, algunas para la reducción del estrés (MBSR), para comer con conciencia (MB-EAT), desde el arte (MBAT), mejora de relaciones (MBRE), entre otras (Shapiro et al., 2024).

4.3. Arte y mindfulness

La práctica del *Mindfulness* se ha expandido a una amplia gama de campos, demostrando que puede proporcionar experiencias meditativas con una gran cantidad de objetos, ya sea del arte, de la historia o de la naturaleza (Echarri y Urpi, 2018).

La expresión artística, como reflejo de los procesos internos y externos, es una de las características clave de la humanidad. Sin embargo, el arte como intervención basada en el *Mindfulness* sigue estando poco representado y poco investigado en la literatura sobre atención plena. Esto es sorprendente dado su papel en la cultura, la religión y la filosofía. El arte se utiliza para explorar conceptos del yo y autorreflexión, así como para entrenar la atención y la conciencia. También se utiliza para explorar relaciones y participar en la creación de significados (Espinosa, 2018).

Existen diversas investigaciones que unen la acción del arte desde la visión budista y la meditación. Hsieh (2010) realiza una tesis en la que indaga en esto aplicando a la práctica artística una meditación budista. Esta se focaliza en la respiración, la visualización y en el recorrido por el cuerpo que hace el aire al entrar y ser expulsado. Se relaciona con la metodología empleada por varios artistas que vivían la experiencia creativa no como un fin de representar un concepto de la realidad en el papel sino como una experiencia interior, algunos como Jackson Pollock o Willem de Kooning.

Investigaciones recientes han sugerido que hay conexiones importantes entre la creación de arte y el aprendizaje socioemocional. Cualidades como confianza, autoeficacia, mentalidad de crecimiento, perseverancia, comprensión de las emociones, la autorregulación y la resiliencia. Estos mismos atributos son también asociados tanto con la práctica de Mindfulness como con la educación artística (Graham y Lewis, 2023). Noorily et al. (2023) investigan los efectos de realizar un curso de arte visual en alumnos de medicina, desde una visión de Mindfulness y arte, demostrando a partir de este que el arte puede reducir los niveles de estrés y mejorar la atención plena, al mismo tiempo que mejora las habilidades de observación, comunicación, empatía y comodidad con la ambigüedad.

Entendiendo los museos como espacios para el debate y la experimentación en lugar de únicamente como espacios que guardan y exponen objetos que deben ser venerados (Cao, M., 2023), Echarri y Urpi (2018) investigan las posibilidades del Mindfulness como técnica contemplativa para entrenar formas de mirar las obras de arte en un contexto museístico. Para ello seleccionaron una obra de Rothko. Se pretendía enfatizar la capacidad de observar y contemplar obras de arte a través de la conciencia y generar experiencias significativas que ayuden a producir aprendizajes duraderos. La sesión ocurrió el 4 de marzo de 2016; duró dos horas e incluyó una fase de contemplación, seguida de una segunda fase de producción creativa y una tercera fase relacional en la que para compartir experiencias. Participaron un total de nueve estudiantes de un curso que vinculaba arteterapia y Mindfulness. Como conclusiones se extrajo que esta técnica puede ayudar a centrar la atención, aprender a mirar de una manera analizadora, contemplando con mayor exactitud lo que se observa.

Según Edwards (2021) las artes no se valoran lo suficiente porque se basan en la percepción y esto último se suele desligar del pensamiento, como si no influyera en la construcción del mismo. Afirma que realmente son un recurso potente para estimular el pensamiento divergente, pausado y creativo. Es importante tener presente que dentro de la psicología se han desarrollado teorías de la forma y la percepción, como las que se engloban en la psicología de la Gestalt, y como estas se podrían ligar a la práctica artística. Edwards también considera que al dibujar entramos en un profundo estado de alerta, que requiere una gran involucración y concentrada atención.

Peterson y Berryhill (2013) investigan la relación existente entre los principios de la Gestalt y los beneficios en la memoria de trabajo visual que ésta podría generar, concluyendo que al menos cuatro principios de la Gestalt facilitan el desempeño de la memoria visual.

López-Ruiz y Prats-Ortuño (2023), sobre la importancia del arte en la educación, citan por un lado a Rousseau, el cual considera que tanto este como el dibujo son un componente esencial en la misma. Y por otro lado a Pestalozzi quien asocia la representación gráfica con una forma de analizar la experiencia, considerando la cualidad del dibujo para ayudar en el proceso de aprender a ver.

A raíz de lo anterior, concluimos que la práctica artística desde distintas disciplinas, técnicas y métodos puede ayudar a inducir estados de atención plena así como una observación y conciencia mayor que repercuta en generar experiencias de aprendizaje significativo. En concreto se puede afirmar que el dibujo implica estados de atención, concentración así como lo más relevante para la educación: dibujar implica hacerse preguntas y cuestionar lo que tenemos delante. Al dibujarlo nos sorprendemos de ver características, formas o elementos que a priori no éramos capaces de percibir. Esto cambia nuestra relación con el mundo y el cuestionamiento que tenemos de él, al acostumbrarse el dibujante a no dar por hecho que conoce lo que tiene delante.

4.3.1. Beneficios de su aplicación en el aula

Se puede distinguir entre la atención plena como intervención educativa terapéutica, lo cual a menudo se usa como método para abordar el estrés en los centros, versus la atención plena como una experiencia educativa artística. En lo que al proceso de dibujar se refiere, puede ayudar a que los estudiantes observen con mayor precisión y detenimiento el mundo que los rodea, así como a su vez esto puede dejar un registro útil en su memoria. En este sentido, podría ser más fructífero el considerar como la atención plena puede ser más educativa que terapéutica. Por ejemplo, en la enseñanza del arte, la atención plena podría estar asociada a disposiciones artísticas como la observación, la atención y la reflexión (Graham y Lewis, 2023).

Una creencia errónea que aún se da es pensar que el arte y la creatividad son para unos pocos que tienen talento y un don. De esta manera se invisibiliza lo enriquecedor de esta actividad como proceso mental y su potencial en el aprendizaje de cualquier otra disciplina. La realidad es que el dibujo y la pintura se entrenan igual que un idioma, las matemáticas o la capacidad para la escritura (Robinson, 2010, pp. 87-88).

La técnica del Mindfulness centra la atención y la conciencia en algo mientras acepta las sensaciones, sentimientos y pensamientos provocados por ello. En este sentido, se podrían emplear cuadros de la historia del arte para realizar una práctica meditativa, una posterior fase de creación a partir de lo percibido y una última fase dedicada a comentarlo en grupo (Echarri y Urpi, 2018).

La neurociencia sugiere que las prácticas de mindfulness afectan directamente a tres regiones del cerebro: el córtex prefrontal, la amígdala y el hipocampo. Al practicar la atención plena, los niños son capaces de activar estas regiones del cerebro responsables de la regulación de las emociones, el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones (Jones y Lee, 2022).

Tejeda et al., (2024) investigan en niños de entre ocho y nueve años recalcando el potencial del dibujo dentro del aula para incidir notablemente en la atención y los procesos formativos llevando su aplicación a otras asignaturas. Consideran que la práctica

del dibujo, más allá de ser una herramienta de expresión, genera otras formas de atender a la realidad que suman a la experiencia humana enriqueciendo los procesos de enseñanza y aprendizaje. Por otro lado, esta herramienta es capaz de revelar a los maestros incluso los estados de ánimo de los alumnos, por el tipo de trazo, la timidez o seguridad que reflejan en ellos, las creencias que impiden o permiten realizar los ejercicios, entre otros.

El arte aplicado en el aula desde un enfoque de atención plena podría ser una excelente herramienta de aprendizaje transversal. Por un lado, la creación de arte puede generar estados de atención plena similares a la meditación, lo que puede mejorar la capacidad de los estudiantes para la autorregulación de la atención, sus impulsos y emociones, así como los estados de ansiedad, estrés y depresión. Sumado a lo anterior, es también una potente herramienta para estimular la creatividad y la expresión de los sentimientos (Graham y Lewis, 2023).

Las experiencias con el arte pueden crear nuevas posibilidades de visión y autorreflexión, conciencia crítica y atención. Esto colabora en que los individuos sean proactivos y en que encuentren soluciones a los problemas de forma rápida y creativa. Así mismo, a través del arte se puede mejorar la autoestima de los alumnos (Espínola, 2021). Graham y Lewis (2023) investigaron durante el contexto de la pandemia a un grupo de alumnos de educación artística aplicando la práctica del Mindfulness. Los estudiantes completaron múltiples dibujos de observación como estrategia para desarrollar presencia consciente, durante la cual registraron sus pensamientos e impresiones. La intención de estos dibujos era desarrollar conciencia y curiosidad en lugar de producir obra de arte terminada. Un estudiante afirma lo siguiente: “Para mí, el dibujo fue una invitación a experimentar el mundo en tiempo real” (Graham y Lewis, 2021, p. 478).

En la asignatura de biología y estudiando a las hormigas, Gómez y Gavidia (2015) dividen a los alumnos en dos grupos. Ambos deben responder a las mismas preguntas. En una primera fase todos los alumnos reciben una muestra de hormigas reales en movimiento y se les pide que dibujen las hormigas. En segundo lugar, a uno de los grupos se le retira la muestra y al otro se le mantiene. Ambos grupos van respondiendo a las preguntas planteadas y van realizando dibujos en las distintas fases. Finalmente, se comprueba que el grupo que tuvo acceso directo a la observación de las muestras obtuvo unas respuestas más precisas y resultaron unos dibujos más fieles a la realidad que el grupo que a partir de la segunda fase no pudo responder a las preguntas observando y dibujando a las hormigas. De esta manera, se concluye que el dibujo, acompañado de un cuestionario que motive que el alumno se haga preguntas sobre el elemento de estudio mientras lo observa, es una gran herramienta para la comprensión y el aprendizaje.

Como conclusión, el arte aplicado al aula desde un enfoque de mindfulness puede generar múltiples beneficios. Desde los relacionados a mejorar la autoestima de los alumnos así como calmar estados de ansiedad o depresión, al mismo tiempo que puede usarse estratégicamente en diversas asignaturas con el fin de estimular la atención y el aprendizaje significativo.

5. Intervención educativa

Nos dirigimos a un grupo de alumnos de 2º de Bachillerato que cursan la asignatura de Fundamentos Artísticos en la EASD Carlos Pérez Siquier.

La situación de aprendizaje se divide en ocho sesiones de una hora cada una. Se desarrolla durante el segundo trimestre. Tiene una duración total de dos semanas, ya que los alumnos a los que nos dirigimos reciben cuatro horas semanales de la asignatura repartidas en dos sesiones los lunes y otras dos los martes.

Trabajamos con el bloque de contenidos de etapa vinculado al Arte Precolombino y el Arte Africano Precolonial. Al comienzo y sin haberles explicado aún nada, se les pide que dibujen en un folio en blanco lo que les venga a la mente al pensar en ambos temas. Esto para realizar un registro de principio a fin de cómo la integración de pausas de atención plena aplicando el dibujo puede influir en un aprendizaje más significativo, con el objetivo de analizar la capacidad atencional que implica la práctica artística desde el Mindfulness.

Durante el primer bloque de actividades se realizan varias clases expositivas en las cuáles realizamos dos pausas contemplativas para que observen obras concretas, una de Arte Precolombino y otra de Arte Africano, estas son el El Luchador Olmeca y una máscara yoruba del rey Obalufon respectivamente. Los alumnos dedican entre tres minutos y cinco a mirar las obras y abocetarlas. Se les recomienda al comienzo de estas sesiones que, si lo desean, dibujen todos los elementos que puedan.

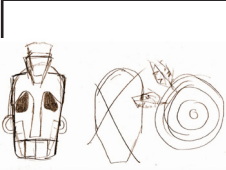




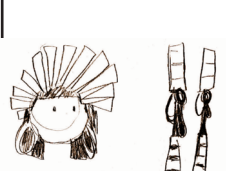









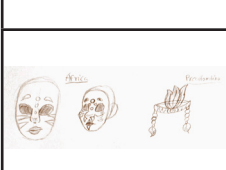

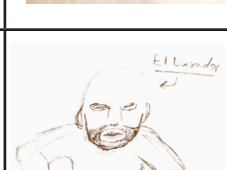
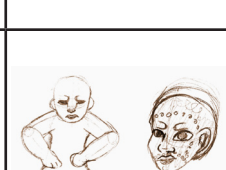

Posteriormente, se les pide que vuelvan a dibujar estos elementos pero de memoria. Esto tiene lugar un día después de la sesión y una semana después de la misma. En el último caso, tras presentarles todo el temario y trabajarlo mediante grupos base y de expertos empleando tarjetas físicas con las obras estudiadas, se les pide que dibujen todo lo que recuerden de ambas culturas.

6. Resultados

Al analizar los dibujos de los alumnos se ha podido extraer las siguientes conclusiones:

- Los alumnos que dibujaron todos los elementos que quisieron durante las sesiones dedicadas a la explicación del temario fueron capaces una semana después de reproducir un gran número de las imágenes estudiadas en el aula.
- Los alumnos que se limitaron a dibujar los dos elementos que se les solicitaron en las pausas realizadas fueron capaces en su mayoría de reproducir estos de tal forma que resultaron reconocibles. Sin embargo, no recordaban un gran número de imágenes más allá de estas. Unos pocos de estos fueron además capaces de dibujar elementos con los que trabajaron en los grupos base y de expertos.
- Podría haber sucedido que algún alumno fuera incapaz de dibujar cualquiera de las figuras estudiadas debido a que no la recordase o a que no hiciera los dibujos indicados pero esta situación no se dio.

- Se apreció que mientras dibujaban permanecían más tranquilos y enfocados en la tarea que durante las explicaciones. Siendo esto notable los días en los que entraban exaltados al aula tras el recreo o dispersos al finalizar un examen de otra asignatura.

| SIN CONOCIMIENTOS PREVIOS | ATENCIÓN PLENA | ATENCIÓN PLENA | MEMORIA/ UN DÍA DESPUÉS | MEMORIA/ UNA SEMANA DESPUÉS |
|---|---|---|--|---|
| 1 | 2 | 2 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |



7. Discusión

La propuesta podría mejorarse si se plantea, en el transcurso de la clase expositiva, el uso del dibujo de forma constante en lugar de solicitarles de forma obligatoria que dibujen tan solo dos imágenes.

Hubiera sido relevante también documentar cómo se sentía cada alumno antes, durante y después de dibujar.

Sería relevante el hacer un mayor hincapié en la denominación textual de cada elemento ya que en la intervención realizada se ha tenido presente pero no se les pidió que hicieran una asociación directa, lo cuál hubiera sido tan simple como pedir que escribieran al lado del dibujo el nombre, cultura y periodo del elemento. Aún así, muchos alumnos incluyeron alguno de estos datos.

Hay que tener en cuenta que se trabajó con un perfil que tiene nociones e interés en la práctica artística, por lo que es posible que al aplicar esta dinámica o similares en un grupo que carezca de ello se presenten resistencias, incomodidades e incluso inseguridad ante la sola idea de esbozar cualquier elemento.

8. Conclusiones

En relación al desarrollo de los objetivos; se ha logrado indagar en la importancia del Mindfulness, la relación que guarda con el arte así como los beneficios de la práctica artística desde un enfoque de atención plena en estudiantes de bachillerato. El Mindfulness se ha desvelado como una herramienta que además de generar estados de calma y atención, es también capaz de afectar a la memoria.

Consideramos que se ha desarrollado una propuesta capaz de lograr aumentar la atención de los alumnos. La intervención en la EASD permitió conocer en primera persona la satisfacción y sorpresa del alumnado así como su reacción al solicitarles que dibujaran durante una clase que de otra manera hubiera sido puramente teórica. Durante todo el proceso se mostraron bastante receptivos y participativos. Esto sumado al trabajar en grupos base y expertos ha podido resultar una experiencia de aprendizaje significativo para ellos.

Se ha conseguido indagar en el nexo que hay entre la atención plena y los procesos observacionales del dibujo, para lo cual ha sido esencial conocer el significado del concepto de atención desde la psicología.

La intervención planteada aporta una dinámica dentro del aula a través de la cual los alumnos aumentan su atención. Esta podría adaptarse a múltiples contextos, asignaturas, o temarios.

Se ha logrado investigar cómo el dibujo podría emplearse de manera transversal en una asignatura no vinculada directamente a la práctica artística, como es Fundamentos Artísticos en la que predomina la teoría y la historia del arte, provocando una mejor asimilación del contenido a los alumnos. Esto desde un enfoque de integración del dibujo en las aulas como una herramienta de atención plena.

Confiamos en el potencial del arte como herramienta transversal para inducir estados de atención plena en el aula y deseamos que su aplicación e investigación continúen y se implementen con más frecuencia en los centros educativos.

Referencias

- Anderson, B. (2021). Stop paying attention to “attention”, *Wiley interdisciplinary reviews*, 14, (1), 1.574. <https://doi.org/10.1002/wcs.1574>
- Burgos Julián, F. A., Cebolla Martí, A., García Campayo, J. J., Simón Pérez, V., Piva Demarzo, M. M., Mañas mañas, I., Miro Barrachina, M. T., Moñivas Lázaro, A., Alvear Morón, D., Soler Ribaudi, J., Santed Germán, M. Á., Segovia Vázquez, S., Rodríguez Zafra, M., Alonso Maynar, M., Navarro Gil, M. T., y Franco Justo, C. (2018). *Mindfulness: fundamentos y aplicaciones*. Ediciones Paraninfo, S.A.
- Cao, M., (2023). El museo como espacio de reconocimiento: de la memoria de los objetos a la memoria de las mujeres. Castro, P., Luna, U., y Martínez-Rodríguez, M. (Coords.). *Tendencias y acciones en educación patrimonial* (pp. 56-78). Dykinson. <https://doi.org/10.6018/pantarei.549011>
- Echarri, F., y Urpí, C. (2018). Mindfulness in Art Contemplation. The Story of a Rothko Experience. *Journal of Museum Education*, 43(1), 35-46. <http://dx.doi.org/10.1080/10598650.2017.1384977>
- Edwards, B. (2021) *Aprender a Dibujar Con el Lado Derecho del Cerebro*. Urano.
- Espínola García, A. (2021). *Cómo el arte mejora la convivencia escolar y la autoestima en Educación Primaria*. <http://hdl.handle.net/10835/13744>
- Espinosa, A. (2018). Art as a mindfulness practice. *ProQuest*, 11005323 (2129576207). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/art-as-mindfulness-practice/docview/2129576207/se-2>
- Fuentes Melero, L. J., y García Sevilla, J. (2008). *Manual de psicología de la atención: una perspectiva neurocientífica*. Síntesis.

- Gómez Llombart, V., y Gavidia Catalán, V. (2015). Describir y dibujar en ciencias. La importancia del dibujo en las representaciones mentales del alumnado. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, 12(3), 441-455. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92041414018> https://doi.org/10.25267/Rev_Eureka_ensen_divulg_cienc.2015.v12.i3.04
- Graham, M. A., y Lewis, R. (2023). Mindfulness as Art Education, Self-Inquiry, and Artmaking. *Studies in Art Education*, 64(1), 75–96. <https://doi.org/10.1080/00393541.2022.2154529>
- Grattery, A. (2023). The effect of attention disengagement on anxiety and emotion maintenance: A theoretical perspective. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 23(2), 117-147. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/effect-attention-disengagement-on-anxiety-emotion/docview/2827742453/se-2> <https://doi.org/10.1080/00393541.2022.2154529>
- Hsieh, S.L. (2010). Buddhist Meditation as Art Practice: Art Practice as Buddhist Meditation. *ProQuest*, U575004 (1124107428). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/buddhist-meditation-as-art-practice/docview/1124107428/se-2>
- Jefferies, L., Lawrence, R., y Conlon, E. (2022). The spatial extent of focused attention modulates attentional disengagement. *Psychological Research*, 87, 1520-1536. <https://doi.org/10.1007/s00426-022-01747-y>
- Johnson, A., y Proctor, R. W. (2015). *Atención: Teoría y práctica* (A. Crespo León, Ed.; A. Crespo León, Trans.). Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Jones, J. M., y Lee, L. H. (2022, Octubre). Art-based mindfulness at school: A culturally responsive approach to school mental health. *Psychology in the schools*, 59(10), 2085-2105. <https://doi.org/10.1002/pits.22660>
- Keels, M. (2023). Trauma Responsive Educational Practices: Helping Students Cope and Learn, Association for Supervision & Curriculum Development, <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bual-ebooks/detail.action?docID=30298100>
- López-Ruiz, D., Prats-Ortuño, C. (2023). Saber ver y cómo mirar. Desarrollo de la competencia espacial en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. Profesorado, *Revista de currículum y formación del profesorado*, 27(2), 383–407. <https://doi.org/10.30827/profesorado.v27i>
- Noorily, A. R., Williameb, A., Belskyc, M., y Grogand, K. (2023). The art of seeing: The impact of a visual arts course on medical student wellbeing. *Medical teacher*, 45(8), 871–876. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2023.2184675>
- Peterson, D. J., y Berryhill, M. E. (2013) The Gestalt principle of similarity benefits visual working memory. *Psychonomic Bulletin y Review*, 20(6), 1282-9. <https://doi.org/10.3758/s13423-013-0460-x>

- Robinson, S. K., y Aronica, L. (2014). *El elemento*. Barcelona. Rueda Cuerva, C. (2021). *Educación la atención*. Alianza Editorial.
- Shapiro, S. L., y Carlson, L. E. (2014). *Arte y ciencia del mindfulness: integrar el mindfulness en la psicología y en las profesiones de ayuda* (M. Castell Jiménez, Trans.). Desclée de Brouwer.
- Tejeda Martínez, A., Riaño Arias, E., y Mondragón Mesa, D. J. (2024). El dibujo como herramienta para fortalecer la atención en clase: propuesta didáctica para estudiantes de tercer grado de primaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 5196-5211. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/10938>
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10938
- Tomozei, C. (2024). Modern Trends in Psychology. *New Trends in psychology*, 6(1), 28-37, <https://www.proquest.com/scholarly-journals/modern-trends-psychology/docview/30420972/84/se-2>