

Importancia del mindfulness en la formación de futuros docentes

Importance of mindfulness in the training of future teachers



UNIVERSIDAD
DE ALMERÍA

Autor: Araceli Martínez Frías

Rafael Álvaro Pulido Moyano

Educación Primaria

Facultad de educación

Universidad de Almería

Curso académico 2019/2020

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. CONCEPTOS CLAVE: LAS SIETE ACTITUDES	4
3. EL MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO	6
4. PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	10
4.1. Contexto de investigación	10
4.2. Objetivos	11
4.3. Metodología	11
4.4. Temporización	12
4.4.1. Secuencia de actividades	12
4.5. Recursos	13
4.6. Instrumentos de evaluación	14
5. REFLEXIÓN FINAL	14
6. REFERENCIAS	15

Resumen

Por regla general la educación en todos sus niveles se basa en la adquisición de conocimientos objetivos, pero se le presta poca atención a la educación en gestión de situaciones estresantes, de sentimientos como la incertidumbre o a tener un buen autoconcepto. Es decir, en el ámbito educativo no se suele poner en valor el desarrollo integral de la persona.

La motivación principal de este trabajo es dar a conocer y poner en valor el uso del "mindfulness" como parte esencial del desarrollo de cualquier persona. En los últimos tiempos han surgido numerosas investigaciones que muestran interés en los diferentes procesos relacionados con dicha práctica y sus beneficios en el ámbito educativo.

El presente trabajo consta de dos partes: en la primera encontramos una revisión bibliográfica donde se explicarán los orígenes del "mindfulness", los aspectos clave para poder llevarlo a cabo, así como la importancia de su práctica en el ámbito educativo. En la segunda parte se diseña un proyecto de investigación con el objetivo de averiguar en qué medida están presentes las actitudes fundamentales del "mindfulness" en los futuros docentes en formación.

Abstract

As a general rule, education at all levels is based on the acquisition of objective knowledge, but little attention is paid to education in managing stressful situations, feelings such as uncertainty or having a good self-concept. That is, to say that in the educational field, the integral development of the person is not usually valued.

The main motivation of this work is to make known and highlight the importance of the use of "mindfulness" as an essential part of the development of any person. In the last perios, some numerous investigations have emerged which show interest in the different processes related to this practice and its benefits in the educational field.

The present work consists of two parts: in the first we find a bibliographic review where the origins of "mindfulness" will be explained, the key aspects to be able to carry it out, as well as the importance of its practice in the educational

field. In the second part, a research project is designed with the aim of finding out how internalise are the fundamental attitudes of “mindfulness” are present in future teachers in training.

1. INTRODUCCIÓN

La vida no es fácil y en muchas ocasiones nos acaba pareciendo una empinada cuesta interminable, lo que nos hace sufrir normalmente altos niveles de estrés. Este estrés puede causarnos a su vez diversos problemas de salud como tensión alta, debilidad en nuestro sistema inmunológico, ansiedad que puede convertirse en depresión, problemas psicológicos o de adicción, entre otros (Germer, 2011).

Los docentes son uno de los colectivos que más problemas psicológicos presentan derivados de experimentar altos niveles de estrés laboral, el cual suele deberse a diferentes causas como el bajo reconocimiento social, la alta cantidad de actividades diferentes que se llevan a cabo en un centro escolar o al exceso de burocracia que deben realizar (Antoniou, Ploumpi y Ntalla, 2013). Así, se ha demostrado que todos los factores que estresan al docente pueden conducirlos al agotamiento mental, físico y/o emocional.

Pero, ¿cómo hacer frente a ese agotamiento que los lleva a un dolor emocional, mental y/o físico? En los últimos tiempos ha surgido una nueva vertiente de investigación en la psicología clínica y terapéutica centrada en el “mindfulness”, traducido al castellano como atención plena. En una primera aproximación al término podemos decir que hace referencia a la adquisición de un estado de consciencia plena en el que la persona se concentra en lo que ocurre en el presente, en lo que ocurre tanto en el mundo externo como en su propio mundo interior sin emitir ningún tipo de juicio. Existen investigaciones que afirman que la actividad mental requerida en la práctica del mindfulness es capaz de cambiar de manera significativa el cerebro (Almansa et al., 2014).

Si bien el “mindfulness” ha ido tomando fuerza en los últimos tiempos, en realidad se trata de un conjunto de técnicas meditativas llevadas a cabo en oriente desde hace milenios en el contexto religioso budista (Pérez y Botella, 2006) Como Germer (2011) afirma: “hacer frente al dolor emocional sin

empeorarlo es la esencia de la psicología budista” (p.4). Por otro lado, algunos autores mencionan los principios del mindfulness milenios antes a Buda, concretamente como parte de la tradición tibetana en Bön (Reynolds, 2005). Por lo que es muy posible que existiera alguna práctica similar al “mindfulness” en seres humanos más primitivos (Simón, 2077). Sin embargo, para poder realizar satisfactoriamente el “mindfulness” es fundamental llevar a cabo en el día a día siete actitudes básicas: aceptación, paciencia, no juzgar, no esforzar, mente de principiante, confianza y ceder.

Etimológicamente, la palabra “mindfulness” es la traducción inglesa de la lengua extinta pali de la palabra “sati” que, a su vez, se traduce como consciente, atención y evocación (Siegel, 2011). En castellano el término “mindfulness” puede traducirse como atención plena o consciente entre otros, pero cuesta encontrar un término que corresponda con el significado real. Por lo que Simón (2007) recomienda usar el término anglosajón “mindfulness” o la palabra “Sati” de la lengua extinta Pali. Por lo que en este trabajo se emplea en la mayoría de los casos el término “mindfulness”.

A nivel científico, la repercusión del “mindfulness” ha repuntado en la última década. Si observamos bases de datos como Dialnet, las publicaciones fechadas antes del año 2010 no llegan a la centena, pero entre el 2010 y el 2020 casi llegan al millar. Solo en el año 2020 existen 16 publicaciones en dicha base de datos.

En el presente trabajo nos centraremos en la utilidad, efectividad y beneficios de la práctica del “mindfulness” en la educación primaria, dejando aparte el ámbito familiar y los posteriores niveles educativos. Posteriormente se planteará un proyecto de investigación para averiguar en qué medida están presentes las siete actitudes básicas del “mindfulness” en los futuros docentes.

2. CONCEPTOS CLAVE: LAS SIETE ACTITUDES

En este apartado aclararemos el significado las siete actitudes necesarias para poder llevar a cabo el “mindfulness”. Jon Kabat-Zinn en el año 1979 fue pionero en aplicar el “mindfulness” terapéuticamente lo define como la conciencia que aparece cuando prestamos atención al momento presente de

manera intencionada y sin condenar (como cita González, Amigo, 2018, pg. 1). Además, defiende que estar consciente en el momento presente es innato en el ser humano y que para ello son fundamentales las siete actitudes anteriormente mencionadas. Dichas actitudes podemos describirlas de la siguiente forma:

1. Para poder hacer frente a ese agotamiento general que se puede transformar en dolor físico, mental y/o emocional primero hay que aceptarlo, estar abierto a esas sensaciones. Aceptarlo no significa resignarnos a él, sino ver las cosas que suceden tal como son para poder cambiar lo que esté en nuestra mano.

Desde el ámbito educativo es fundamental que los docentes acepten, sean pacientes y tenga confianza. En este trabajo el profesorado se encuentra a una variedad de alumnado importante, de procedencias totalmente diferentes y con distintos ritmos de aprendizaje. Es esencial aceptar que esto ocurre para poder actuar adecuadamente.

2. Por otro lado, la mente está siempre reaccionando, etiquetando todo lo que sucede a nuestro alrededor y dándole un valor. Estas reacciones son mecánicas y nos hacen emitir juicios automáticos. Tomar consciencias de que esto sucede nos ayuda a liberar estrés. Estamos hablando de la actitud de no juzgar, es decir llevar a cabo una observación imparcial.
3. Para los docentes es esencial darse cuenta de los juicios automáticos que pueden surgir cuando un alumno/a procede de una familia problemática o no, o sobre el contexto social de un centro escolar. Estos juicios pueden hacer perder en muchos casos la confianza en el alumnado, por lo que el profesorado debe ser consciente para poder confiar tanto en su alumnado como en sí mismos. He escuchado a futuros docentes decir en sus prácticas: “para que voy a hacer esto y lo otro si no van a querer hacerlo o no van a poder hacerlo”. Todo está en lo que confiemos en nosotros y en ellos.
4. Por otro lado, para poder practicar el “mindfulness” se debe tener confianza en uno mismo, abrazar nuestra individualidad y escuchar a nuestro propio ser. Cuanto más confiemos en nosotros, más fácil nos será confiar en los demás y que los demás confíen en nosotros.

5. Otra actitud fundamental es la paciencia. Paciencia hacia nosotros mismos y hacia la vida misma, si nos anticipamos a todos los acontecimientos futuros no podemos vivir el momento presente. Hay que aprender a ser paciente porque esos acontecimientos llegarán. Por ello, los docentes deben planificar sus clases, pero no deben obsesionarse en si saldrá bien o no. Dejar llegar el momento y estar abierto a él significa estar practicando la actitud de la paciencia.
6. Además, estarán practicando las actitudes de no esforzarse y de ceder al aceptar lo que venga desde la paciencia y simplemente estando en el momento presente.
7. Por último, la mente de principiante hace referencia a estar dispuesto a verlo todo por primera vez, como los bebés cuando empiezan a descubrir el mundo. Para los docentes significa estar abierto ante las situaciones que suceden en clase para aprovecharlas (dudas, preguntas...), y de nuevo ceder a la situación.

3. EL MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

La psicología aún no es capaz de describir de manera exacta el funcionamiento de la mente, cuál es su naturaleza o su estado normal. Hay que saber y entender que no somos nuestros pensamientos. La mayoría de las personas se sienten identificadas con la voz de su mente y creen que son los pensadores. Es a lo que Tolle (2006) llama mente egóica, pero desde el espiritualismo a esto se le llama estado de inconsciencia, ya que en este estado la mente te usa a ti.

Para entender lo que es el estado normal u ordinario de la mente utilizaremos una de las comparaciones de Sogyal Rimpoché (1994) en la que nos explica que el estado normal de la mente es como el cielo y que las nubes representan a los pensamientos, es decir, el cielo contiene a las nubes (como cita Mañas, 2009, p. 4).

En la civilización moderna lo más habitual es que nuestra mente esté distraída. Si nos detenemos un momento a observar nuestros pensamientos, nos daremos cuenta de que casi siempre estamos vagando entre el pasado y el

futuro. Los pensamientos se mueven en nuestros recuerdos (terreno conocido) o en la anticipación de posibles sucesos del futuro (el futuro no son más que predicciones basadas en los recuerdos), sin orientación y saltando de un lado a otro. Por lo que nuestra mente y nuestros pensamientos casi nunca se encuentran situados en el momento presente (Mañas, 2009).

Este divagar entre pasado y futuro es lo que normalmente nos produce estrés: la incertidumbre por lo que ocurrirá, la anticipación y prevención por si acaso ocurre algo, el recuerdo de algo que no salió como esperábamos, etc.

Como hemos mencionado anteriormente el profesorado es uno de los gremios que más estrés sufren. Los docentes suelen estar pensando en lo que salió mal de sus clases, lo que tienen que hacer durante el curso escolar, en la reunión que tienen la semana que viene o en el papeleo que tienen que acabar para el día siguiente, por lo que no viven en el presente de su aula. Además, este estrés exacerbado que cada vez más sufren los docentes repercute directamente en la calidad de la enseñanza. Sin embargo, la formación docente no incluye de manera alguna el desarrollo de técnicas que ayuden a hacer frente a estos niveles de estrés (Franco, Mañas, Cangas, Moreno y Gallego, 2011).

Por añadidura, si el profesorado está estresado, lo más probable es que le traslade ese estrés al alumnado afectando a su vez al rendimiento académico. Está demostrado que el estrés produce problemas de atención, concentración, así como dificultades en la memorización y la resolución de problemas (Pérez, Martín, Borda y Del Río, 2003).

Dicho estrés puede derivar fácilmente en ansiedad, trastorno altamente frecuente en la niñez (Moreno, Escobar, Vera, Beltrán, Castañeda, 2009). La ansiedad a su vez puede llevar a experimentar sentimientos como la soledad, la culpa, sensación de inseguridad, desconfianza en sí mismo o sensación de miedo. La experimentación de la ansiedad también lleva consigo la aparición de sensaciones corporales como tensión muscular, presión en el pecho, temblor, sudoración, etc. Así, podemos decir que la ansiedad consiste en un cúmulo de emociones y sensaciones incontrolables. Pero la realidad es que la ansiedad es una reacción normal y sana que experimentamos en situaciones de peligro (Butler, 1991) por ejemplo, si nos encontrásemos ante un tigre o estamos a punto

de realizar un examen importante. El problema viene cuando la ansiedad aparece sin un peligro real o si persiste después de situaciones reales de estrés.

Bragado, Carrasco, Sánchez y Bersaber (2000) refieren que los niños están cada vez más expuestos a situaciones de estrés. Cada vez son más las presiones a las que se sienten sometidos como el deber triunfar, el fomento de la competitividad, ser el mejor o tener éxito. Si se ven incapaces o no logran lo que se espera de ellos, sus niveles de estrés y ansiedad se elevarán más aun y su rendimiento académico decaerá considerablemente, es decir, el alumno estará rindiendo por debajo de sus posibilidades. Pero los altos niveles de estrés infantil no solo afectan al rendimiento académico, sino también a la creatividad o la calidad del descanso.

Pizarro y Clark (1998) definen el rendimiento académico como la medida de capacidad de respuesta de un individuo, que expresa lo que dicho individuo ha aprendido en un proceso de enseñanza-aprendizaje. Por tanto, se hace fundamental el trabajo de técnicas que fomenten el autocontrol, la atención, el autoconocimiento o el saber estar para alcanzar un rendimiento académico positivo.

En los últimos tiempos se ha ido aceptando cada vez más la necesidad de añadir en la escuela una enseñanza focalizada en el bienestar del alumnado. Además, está demostrado que la enseñanza centrada en intervenciones socio-emocionales facilita dichas habilidades y llama a un rendimiento académico más positivo (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor y Schellinger, 2011). Por todo ello, se han empezado a realizar intervenciones educativas basadas en el “mindfulness”.

Existen considerables evidencias psicológicas, neurofisiológicas y empíricas que corroboran que la práctica específica del “mindfulness” mejora la gestión emocional y optimiza las pautas cognitivas. Además, se ha podido observar un mejor funcionamiento del organismo al disminuir los niveles de estrés y aumentar el bienestar general del cuerpo (Siegel, 2007).

No hay una única definición para el “mindfulness” que se ha descrito como la capacidad de llevar la atención al momento presente, aceptándolo sin juzgar y donde cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge son reconocidos

conscientemente y aceptados (Franco et al., 2011). Para Miró (2006) su práctica implica: “quedarse libre de preocupaciones y de anticipaciones. Requiere atención a lo que nos pasa y está pasando, para mirar y formular la intención de ver” (p. 41). Además, hay autores que mencionan el “mindfulness” como una capacidad innata, natural y básica del ser humano (Rodríguez, 2017).

Sin embargo, todos los autores estén de acuerdo en que su práctica permite la observación serena y consciente de los pensamientos, sensaciones y emociones que aparecen y fluyen continuamente sin reaccionar necesariamente ante ellos. Para conseguirlo se requiere de una práctica consciente, intencionada y continuada.

Hay que tener en cuenta que el “mindfulness” no consiste en relajarse; tener la mente en blanco, de hecho, pretende ayudarnos ver más claramente nuestros pensamientos y no pretende que renunciemos a nuestras emociones, si no que nos ayuda a asumirlas y abrazarlas (González, 2014).

La atención plena puede llevarse a cabo a través de diversas técnicas, y se ha demostrado que su práctica puede reducir el agotamiento mental, físico y/o emocional de los docentes. Por ejemplo, se ha estudiado y comprobado que la técnica “Meditación Fluir” ayuda a la relajación del malestar psicológico. Esta técnica consiste en aceptar todo lo que venga, observarlo con distancia y centrarse en la respiración en el momento presente (Franco et al., 2011).

Los beneficios de la práctica del mindfulness son múltiples: vivir aceptando la realidad cambiante, nos ayuda a la concentración y organización de prioridades, a la memoria y salud mental, a controlar los niveles de ansiedad o estrés, el cerebro se vuelve más activo y se mejora la capacidad inmunológica (Simón, 2006), mejora la capacidad de atención y ayuda al crecimiento personal y bienestar general.

Por todo ello, el objetivo principal de implementar el “mindfulness” en el contexto escolar es el de ayudar al alumnado al desarrollo de sus habilidades socio-emocionales, cognitivas y de comportamiento, así como a mejorar el control del estrés (Felver, Celis-de Hoyos, Tezanos, Singh, 2016). Se ha demostrado que su implantación también ayuda a la mejora de la atención (Zenner, Herrleben-Kurz y Walach, 2014). Así, como al desarrollo del interior

de la persona con el aprendizaje de habilidades para la empatía, la tolerancia a la frustración, la compasión, la paciencia, etc.

En el contexto escolar nos puede aportar múltiples beneficios como aumentar los niveles de concentración, disminuir los efectos de la ansiedad, así como de la impulsividad y agresividad; o aumentar el autoconcepto (según la RAE el autoconcepto es la: “opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor”). Todo ello ayudará a la prevención y resolución de posibles conflictos tanto entre el equipo docente como entre el alumnado, ya que la práctica del “mindfulness” les ayudará a serenarse, observar con paciencia y gestionar desde la comprensión los posibles problemas que pueden surgir de la convivencia escolar (Almansa et al., 2014).

Para todo esto, es fundamental y prioritario que los docentes reciban una formación de habilidades emocionales y de bienestar que actualmente no existe en el contexto universitario. Y es que se ha demostrado que los docentes competentes en el ámbito emocional están más preparados para enfrentarse de manera más positiva a la comunidad educativa, además de aumentar la eficacia y eficacia educativa (Bisquerra, 2007) y, por tanto, mejorando el rendimiento académico.

Es interesante mencionar el programa que lleva a cabo la asociación Amys (Asociación de Mindfulness y Salud) que nos ofrece diferentes recursos online y nos da la posibilidad de formarnos y practicar. También es de mencionar el programa “Aulas Felices” que, a través de la psicología positiva, pretende fomentar y ayudar al desarrollo personal y social del alumnado. Estos dos proyectos contribuyen en distintos de distinto modo al posible desarrollo y conocimiento del “mindfulness”

4. PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

4.1. Contexto de investigación

En el currículum de formación del profesorado no se menciona en ningún caso apartados dedicados a la educación emocional ni se tiene en cuenta el “mindfulness” como parte de la metodología y de la práctica educativa. Por ello,

queremos averiguar si el futuro profesorado está preparado para aplicar técnicas del propias de la atención plena en su futura actividad docente. Para ello, estudiaremos una muestra del primer curso del Grado en Educación Primaria de la Universidad de Almería e intentaremos averiguar si presentan las actitudes necesarias para llevar a cabo el mindfulness.

4.2. Objetivos

- a) Que el alumnado conozca el mindfulness como posible método de trabajo en la docencia.
- b) Averiguar si la muestra de alumnado presenta las actitudes necesarias para aplicar el mindfulness en la práctica educativa.

4.3. Metodología

La metodología que creemos más adecuada para esta investigación es el uso de la teoría fundamentada, ya que pretendemos estudiar un fenómeno social como es el grado en que se presentan las actitudes del mindfulness en estudiantes del Grado de Educación Primaria en su contexto natural (la universidad de Almería). Para ello, observaremos y estudiaremos una muestra que será la fuente de nuestros datos a estudiar.

Esta metodología nos permite realizar al mismo tiempo la recogida y procesamiento de datos. Además, el investigador estará inmerso en el campo de estudio (Bonilla, López, 2016). Es un método flexible que nos permite combinar procesos cualitativos como cuantitativos, aunque nos centraremos principalmente en variables cualitativas. Para ello cogeremos una muestra de estudiantes que serán nuestros informantes. Los datos o informaciones que recojamos serán más interpretativos que descriptivos. Siendo un método inductivo de investigación, ya que partiremos de los datos obtenidos para realizar teorías.

4.4. Temporización

Esta investigación sobre la presencia de las actitudes del “mindfulness” en futuros docentes se llevaría a cabo una vez a la semana durante diez semanas en sesiones de una hora. La sesión se distribuiría de la siguiente manera:

- Preparación de la mente mediante cinco respiraciones profundas y conscientes con los ojos cerrados.
- Realización de la actividad central de la sesión
- Relajación final mediante otras cinco respiraciones profundas y conscientes con los ojos cerrados.

4.4.1. Secuencia de actividades

La secuencia de actuación con la muestra será la siguientes:

- Introducción y preparación sobre el tema
- Fase de información sobre el mindfulness y las actitudes fundamentales (2 sesiones).
- Reflexión sobre la importancia de cada una de las actitudes en la práctica docente (1 sesión).
- Debate sobre si este método es interesante en la práctica educativa o no (1 sesión).
- Poner en orden de importancia las actitudes para el docente (1 sesión).
- Debate sobre dicho orden de importancia (1 sesión).
- Reflexión sobre qué actitudes piensan que llevan a cabo en su vida diaria (1 sesión)
- Debate y puesta en común sobre la anterior reflexión (1 sesión)
- Pasar un cuestionario para comprobar y afianzar los datos ya recogidos (1 sesión).

A continuación, se muestra cómo se habría llevado a cabo siguiendo el calendario académico de la Universidad de Almería:

SESIONES		ACTIVIDAD
1	21/02/2020	Presentación y explicación de lo que se va a hacer. Pequeña información sobre el mindfulness
2	28/02/2020 (festivo) 3/03/2020	¿Qué es mindfulness?
3	10/03/2020	Actitudes fundamentales
4	17/03/2020	Reflexión 1: las actitudes en la docencia
5	24/03/2020	Debate y puesta en común 1
6	01/04/2020	Ordenar las actitudes en importancia para los docentes
7	10/04/2020 (festivo) 17/04/2020	Debate 2: la ordenación anterior
8	24/04/2020	Reflexión 2: ¿Qué actitudes llevan a cabo en el día a día?
9	01/05/2020 (festivo) 08/05/2020	Debate 3: reflexión anterior
10	15/05/2020	cuestionario

4.5. Recursos

Las sesiones se llevarían a cabo en el aula convencional asignada. Se hará uso de una música adecuada para el comienzo y final de la sesión, así como durante los periodos de reflexión si el investigador lo considerase oportuno.

También se hará uso de un proyector para las primeras sesiones más teóricas y de una pizarra común para el resto de las sesiones.

4.6. Instrumentos de evaluación

La evaluación se llevará a cabo a través de la observación. Se realizará una observación sistematizada y flexible, ya que es ideal para el estudio de pequeños grupos. Dicha observación será externa o no participante (el observador no forma parte del grupo) y directa, ya que se analizarán las reflexiones escritas por los individuos y se realizará un cuestionario en el que se responderá con una escala de apreciación.

Las conductas e indicadores a observar serán las actitudes del mindfulness presentes en el grupo de observación. Para ello nos ayudaremos realizando un registro no sistemático durante las sesiones utilizando el proceso de registro anecdótico, donde anotaremos las conductas más representativas que tengan que ver con nuestra investigación. Siempre teniendo en cuenta la secuencia cronológica que vamos a realizar a lo largo de varias semanas.

5. REFLEXIÓN FINAL

La práctica del “mindfulness” puede proporcionar tanto al alumnado como al gremio docente un mayor autocontrol en sentimientos como la agresividad o la ira, un mejor autoconcepto, un mayor control ante situaciones de estrés y ansiedad, mejor manejo y conocimiento de sentimientos difíciles como la empatía, la tolerancia o la incertidumbre y un bienestar a nivel general. Por lo que la práctica de la atención plena debería volverse esencial para conseguir una educación rica y nivelada, donde los docentes la practiquen y la transmitan desde su propia experiencia.

Además, con una educación desde el “mindfulness” se puede conseguir un mejor ambiente de trabajo y una mayor motivación que llevarán a un mejor rendimiento académico, ya que se trabajará desde una atención sostenida y un mayor nivel de concentración. Su práctica también ayudaría a un mejor control de los sentimientos y de las situaciones de ansiedad y estrés como pueden ser los exámenes.

Docentes que han participado en investigaciones recientes sobre la práctica del “mindfulness” en la escuela primaria afirman mostrar una notable mejoría tanto en el ámbito personal como profesional, así como en las interacciones con el alumnado y con el resto de profesorado (López- Hernández, 2016).

El *informe Delors* (UNESCO, 1996) menciona cuatro pilares básicos sobre los que debe sostenerse la educación: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser. Estos cuatro pilares los puede aportar la práctica continuada de la atención plena.

Sin embargo, la educación universitaria no contempla en su currículum la práctica del “mindfulness” o una educación emocional. Burnett (2010) propone formar al profesorado en la práctica y posterior enseñanza del “mindfulness”, dejando claro que solo su práctica continuada puede llevar a unos resultados de bienestar y calma.

Por todo ello, creemos que el mindfulness se debería de incluir en la formación básica del profesorado.

6. REFERENCIAS

Almansa, G., Budía, M. A., López, J. L., Márquez, M. J., Martínez, A. I., Palacios, B., Peña, M. M., Santafé, P., Zafra, J., Fernández-Ozcorta, E. y Sáenz-López, P. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria. *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 3, 120-133. Recuperado de: www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-moti-on/index

Amigo-Vázquez, I., y González-Mesa, G. (2018). Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática. *Journal of Psychology and Education*, 13(1), 73-91. Doi: 10.23923/rpye2018.01.159

Antoniou, A., Ploumpi, A. y Ntalla, M. (2013). Occupational Stress and Professional Burnout in Teachers of Primary and Secondary Education: The Role of Coping Strategies. *Scientific research*, 4(3), 349-355. Doi: <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2013.43A051>

- Bisquerra, R. (2007). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 54, 95-114
- Bonilla, M. A. y López, A. D. (2016). Ejemplificación del proceso metodológico de la teoría fundamentada. *Cinta moebio*, 57. Doi: 10.4067/S0717-554X2016000300006
- Bragado, C., Carrasco, Y., Sánchez, M. y Bersaber, R. (2000). Trastornos de ansiedad en escolares de 6-17 años. *Ansiedad y estrés*, 2, 2-13. 97-112
- Burnett, R. (2010). Mindfulness in schools, learning lessons from the adults-secular and Buddhist. *Buddhist Studies Review*, 28(1), 79-120
- Butler, G. (1990). *Manejo de la ansiedad*. Pamplona. Consejería de Salud del Gobierno de Navarra (original, 1985)
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R. y Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432. Doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
- Felver, J., Celis-de Hoyos, C., Tezanos, K. y Singh, N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 7(1), 34-45. Doi: 10.1007/s12671-015-0389-4
- Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J., Moreno, E. y Gallego, J. (2010). Reducing teachers' psychological distress through a mindfulness training program. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 655-666.
- Germer, C. (2011). *El poder del mindfulness. Libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas*. En Barcelona, España: Paidós.
- González, A. (2014). *Mindfulness: guía práctica para educadores*. Doi: 10.13140/2.1.4453.1208
- León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European journal of education and psychology*, 1(3), 17-26. Recuperado de: www.ejep.es

López, L. (2016). Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes. *Revista española de orientación y psicopedagogía*, 27(1), 134-146. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338246652009>

López, L. y Sabater, C. (2019). Formación del profesorado de magisterio. Competencias socio personales según género y etapa educativa. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 17(1), 121-137. <https://doi.org/10.4995/redu.2019.7991>

Mañas, I. (2009). Mindfulness (atención plena): la meditación en psicología clínica. *Gaceta de psicología*, 50, 13-29

Mañas, I., Franco, C. Cangas, A. J. y Gallego, J. (2011). Incremento del rendimiento académico, mejora del autoconcepto y reducción de la ansiedad en estudiantes de Bachillerato a través de un programa de entrenamiento en mindfulness (conciencia plena). *Encuentros en Psicología*, 28, 44-62

Miró, MT. (2006). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, 17(66/67), 31-76.

Moñivas, A., García-Diex, G. y García-de-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89. Doi: 10.5218/prts.2012.0009

Moreno, J., Escobar, A., Vera, A., Beltrán, D. y Castañeda, I. (2009). Asociación entre ansiedad y rendimiento académico en un grupo de escolares. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 3(2), 109-130. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297225531004>

Pérez, MA. y Botella. L. (2007). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de psicoterapia*, 17(66/67), 77-120

Pérez, MA., Martín, A., Borda, M. y Del Río, C. (2003). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 67/68, 26-33

Pizarro, R., y Clark, S. (1998). Currículo del hogar y aprendizajes educativos, interacción versus estatus. *Revista de psicología de la Universidad de Chile*. 7, 25-33

Quintana, B. M. (2016). *Evaluación del Mindfulness: aplicación del cuestionario Mindfulness de cinco facetas (FFMQ) en población española* (Tesis doctoral). Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid.

Reynolds, JM. (2005). *The oral tradition from Zhang-Zhung*. Vajra publications. Thamel, Katmandú

Rodríguez, N. (2017). Mindfulness: instrumentos de evaluación. Una revisión bibliográfica. *Revista de investigación en psicología social*, 3(2), 46-65

Siegel, D. J. (2007). *The Mindful Brain*. New York: Norton & Company.

Siegel, R.D. (2011). *La solución mindfulness: prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, XVII (66-67), 5-30.

Tolle, E. (2006). *Un mundo nuevo, ahora*. Barcelona, España: Grijalbo.

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S. y Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools-a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5(603), 1-20. Doi: 10.3389/fpsyg.2014.00603

